

Види підготовки в українському рукопаші «Спас»

Академія «Спас»

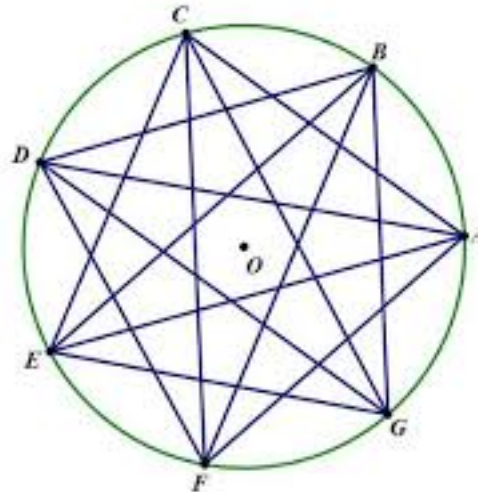
Всеукраїнська федерація «Спас»

Види підготовки

- * Оскільки український рукопаш “Спас” є спортивним єдиноборством, яке утворене на засадах традиційного козацького бойового мистецтва “Спас”, то теоретично-методичні засади підготовки спортсмена в ньому базуються на традиціях української фізичної культури, на світоглядних аспектах запорозьких козаків, та вбирають в себе кращі здобутки сучасної теорії та методики фізичної культури.

Види підготовки

- * В традиції українського народу сакральним є число сім (7).



Види підготовки

- * Сакральність числа сім ґрунтується на тому, що у багатьох природних явищах часу, простору та ін. присутня саме сімка. У веселці – сім кольорів. Сім нот нараховує музична гамма. В тижні – сім днів. Окрім Сонця нашу планету Земля отчують в Сонячній системі семеро планет, які найпотужніше впливають на сам рух нашої планети в Космосі.

Види підготовки



Види підготовки

- * В системі підготовки в українському рукопаші “Спас” розрізняють сім видів підготовки:
- * фізична підготовка;
- * технічна підготовка;
- * тактична підготовка;
- * теоретична підготовка;
- * морально-вольова підготовка;
- * психологічна підготовка;
- * духовна підготовка.

Фізична підготовка

- * **Фізична підготовка** - це педагогічний процес, спрямований на виховання фізичних якостей і розвиток функціональних можливостей, що створюють сприятливі умови для забезпечення життєдіяльності людини. Поняттям "фізична підготовка" користуються тоді, коли необхідно підкреслити прикладну спрямованість фізичного виховання стосовно трудової, військової, спортивної та іншої діяльності.

Фізична підготовка

- * Загальна фізична підготовка
- * Спеціальна фізична підготовка

Загальна фізична підготовка

- * **Загальна фізична підготовка (ЗФП)** - це процес вдосконалення рухових фізичних якостей, спрямованих на всебічний і гармонійний фізичний розвиток людини.

Спеціальна фізична підготовка

- * **Спеціальна фізична підготовка (СФП)** характеризується рівнем розвитку фізичних здібностей, можливостей органів і функціональних систем, безпосередньо що визначають досягнення в українському рукопаші «Спас».

Психофізична підготовка

- * Важливим і потужним аспектом СПФ в українському рукопаші «Спас» є **психофізична підготовка (ПФП)**. ПФП здійснюється за допомогою психофізичних вправ та комплексів, які є поєднанням фізичних вправ з певними психологічними станами, які створює спортсмен самостійно, або йому його створює тренер в ході тренувального процесу.

Технічна підготовка

- * **Технічна підготовка спортсмена** в українському рукопаші “Спас” спрямована на вивчення і вдосконалення техніки рухів, властивих українському рукопашу «Спас».

Технічна підготовка

Техніку українського рукопашу «Спас» розділяють на розділи, які поєднані між собою:

- * Техніка стійок і переміщень.
- * Техніка падінь і самострахування.
- * Техніка бойової акробатики.

Технічна підготовка

Техніка ударів:

- * Руками;
- * Ногами.
- * В стрибках ногами і руками.

Технічна підготовка

- * Техніка боротьби:
 - * В стійці:
 - * Техніка звільнення від захватів.
 - * Техніка захватів.
 - * Техніка кидків.
 - * Лежачи:
 - * Техніка перевертань і утримань.
 - * Техніка больових прийомів.
 - * Техніка задушливих прийомів.

Тактична підготовка

- * Тактична підготовка в українському рукопаші «Спас» озброює спортсмена способами і формами ведення боротьби в процесі змагань (тактика в спорті - це мистецтво ведення спортивної боротьби). У зміст тактичної підготовки входить навчання спортсмена поведінці під час змагань, подолання можливих труднощів, використанню ситуацій, що виникають. У процесі тактичної підготовки спортсмени опановують необхідні прийоми і дії, тактичні знання.

Тактична підготовка

В українському рукопаші «Спас» розділяють тактику:

- * поєдинку;
- * змагань;
- * тренувального процесу.

Тактична підготовка

- * За тактичною спрямованістю дії можна розділити на три групи
- * підготовчі,
- * Наступальні,
- * захисні.

Тактична підготовка

- * **Підготовчі** дії активно виконуються за допомогою великої маневреності, атак та контратак (одиначні та повторні удари, зустрічна атака, техніка переслідування).

Тактична підготовка

- * **Наступальні** дії знаходять своє відображення в атаках і контратаках. Контратаки можуть бути зустрічними, у відповідь та повторними на контратаку супротивника. Наступальні дії можна проводити з дальньої, середньої та близької дистанцій.

Тактична підготовка

- * **Захисні дії** - переміщення зі зміною дистанції та кутів атак та контратак, блокуванням руками й ногами, контрударами без подальшого розвитку наступу.

Теоретична підготовка

- * Теоретична підготовка спортсмена в українському рукопаші «Спас» озброює його спеціальними знаннями, що належать до спортивної діяльності. Вона включає знання з історії, теорії та методиці спорту взагалі і даного виду спорту зокрема, фізіології та психології, гігієни, біомеханіки фізичних вправ, лікарському контролю, правилами організації та суддівства спортивних змагань.

Теоретична підготовка

- * Об'єми теоретичної підготовки визначаються тренером індивідуально і є здебільш продуктом тренерської творчості. Проте є і обов'язкові аспекти теоретичної підготовленості спортсмена в українському рукопаші “Спас”, які визначені навчальною програмою викладання українського рукопашу “Спас”.

Морально-вольова підготовка

- * Морально-вольова підготовка в українському рукопаші “Спас” спрямована на виховання у нього моральних рис і вольових якостей.

Морально-вольова підготовка

Воля - це свідомо активність спортсмена - спасівця, спрямована на подолання перешкод, на досягнення поставленої мети. Воля виховується:

- * в процесі подолання труднощів, що виникають під час тренувань і змагань;
- * страху перед важким елементом, хворобливих відчуттів або несприятливих умов зовнішнього середовища (спека, холод, висока вологість тощо);
- * дотримання встановленого режиму дня, підпорядкування правилам спортивних змагань, виконання дисциплінарних вимог на навчально тренувальних заняттях та ін.

Морально-вольова підготовка

У числі основних вольових якостей можна виділити:

- * цілеспрямованість;
- * ініціативність;
- * рішучість;
- * самовладання;
- * стійкість;
- * наполегливість;
- * сміливість.

Морально-вольова підготовка

Моральними чеснотами, які слід виховувати в процесі усього навчально-тренувального процесу і надалі вдосконалювати протягом усього життя є:

- * рівність, несприйняття зверхності над собою і в собі;
- * взаємоповага;
- * доброзичливість;
- * милосердя;
- * толерантність;
- * делікатність;
- * неупередженість;
- * вміння вислухати іншу людину, зрозуміти її;
- * тактовність;
- * довіра та ін

Морально-вольова підготовка

Аморальні вади, які слід залишати і не сприймати в своєму житті є аморальними рисами, такими як:

- * егоїзм;
- * користолюбство;
- * нетактовність;
- * помста;
- * зрада;
- * підступ;
- * шантаж;
- * грубість;
- * брутальність;
- * жорстокість.

Морально-вольова підготовка

- * Виховання моральних костей забезпечується правилами Школи “Спас” - “П’ятериком” та “Семириком”. Це є правила школи “Спас” для учнів, тренерів, вчителів українського рукопашу “Спас”.

Психологічна підготовка

- * Психологічна підготовка в українському рукопаші “Спас” складається із загальнопсихологічної підготовки (цілий рік), психологічної підготовки до змагань та управління нервово-психічним відновленням спортсменів.
- * Загальна психологічна підготовка передбачає формування особистості спортсмена-спасівця та міжособистісних відносин, розвиток спортивного інтелекту, спеціалізованих психічних функцій та психомоторних якостей.

Психологічна підготовка

Психологічна підготовка до змагань складається з двох розділів:

- * загальна, яка проводиться протягом усього року;
- * спеціальна - до виступу в конкретних змаганнях.

Психологічна підготовка

- * Мета підготовки до конкретних змагань - становлення спеціальної (передзмагальної) психічної бойової готовності спортсмена до виступу, що характеризується упевненістю в своїх силах, прагненням до обов'язкової перемоги, оптимальним рівнем емоційного збудження, стійкістю до впливу внутрішніх і зовнішніх перешкод, здатністю доволно управляти діями, емоціями та поведінкою, умінням негайно та ефективно виконувати під час виступу дії та рухи, необхідні для перемоги.

Психологічна підготовка

- * Нервово-психічне відновлення здійснюється за допомогою словесних дій, відпочинку, перемикання на інші види діяльності та інших засобів. З цією метою також використовуються: раціональне поєднання засобів ЗФП в режимі дня, засоби культурного відпочинку та розваги, система аутогенних дій.

Психологічна підготовка

На заняттях навчальних груп акцент робиться на розвитку:

- * спортивного інтелекту;
- * здібності до саморегуляції;
- * на формуванні вольових рис характеру;
- * розвитку оперативного мислення та пам'яті;
- * спеціалізованого сприйняття, на створенні загальної психічної підготовленості до змагань.

Духовна підготовка

- * Духовна підготовка в українському рукопаші “Спас” є важливим видом підготовки, оскільки одним з основних завдань навчання, як бойовому мистецтву “Спас”, так і в навчально-тренувальному процесі в українському рукопаші “Спас”, як спортивного виду єдиноборств є виховання в спортсмена-спасівця високої духовності, виховання духовних якостей, зміцнення сили духу і віри.

Духовна підготовка

- * Духовність – це внутрішній світ людини, зв'язок людини з релігією.
- * Духовність – це стрижень, фундамент внутрішнього світу людини. Її не можна навчити за допомогою настанов. Можна вказати лише шлях, але не можна змусити ним йти.
- * Духовність – це те, що відрізняє людину, що властиве лише їй одній.
- * Духовність – творча спрямованість, наснага людини; певний тип світовідношення: триєдність ставлення до абсолюту, до світу – природи, суспільства, інших людей, самого себе.

Духовна підготовка

- * Основою духовної підготовки козака в бойовому мистецтві «Спас» є Православна віра і козацький Звичай, який базується на споконвічних козацьких карбах-заповідях, що передавались в козацьких родах і слугували певними духовними орієнтирами козака в житті.
- * За переказами, які передавались в козацьких родах і були збережені і передані в роду Л.П. Безклубим, козацький Звичай називали Звичаєм Гордої Непокори, Правди і Совісті.

Види підготовки

Види підготовки в українському рукопаші “Спас” поєднані між собою. Існує зв’язок одного виду підготовки з іншим.

Види підготовки

- * В українському рукопаші “Спас” підготовка спортсмена розглядається, як інтеграція вищеназваних видів підготовки спортсмена – бійця українського рукопашу “Спас”. На кожному етапі підготовки відбувається певний акцент на тому чи іншому виді підготовки.

Вижди підготовки

- * Проте всі сім напрямків (видів) підготовки мають бути присутні під час усієї спортивної кар'єри спортсмена і навіть після її закінчення, коли спортсмен переходить в систему подальшого вдосконалення вже в бойовому мистецтві “Спас”.

Слава Україні!

Героям Слава!

