

**Самооборона как вид
профессионально-прикладной
физической подготовки студентов**

Учебное пособие

2022

Министерство образования и науки
Российской Федерации

Государственный университет морского и речного флота
им. адмирала С. О. Макарова

**САМООБОРОНА КАК ВИД
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ**

Учебное пособие

Санкт-Петербург
Научные технологии
2022

УДК 796.011
ББК 75
С17

Рецензенты:

д-р пед. наук, профессор П. П. Смолев
(Северо-Западный институт управления РАНХ и ГС при Президенте РФ,
г. Санкт-Петербург),
канд. пед. наук, профессор К. Н. Дементьев (СПбГАСУ)

Авторы:

В. В. Вольский, Е. В. Васильев, А. Н. Сайкин, М. В. Габов, В. П. Демеш

Вольский В. В.

Самооборона как вид профессионально-прикладной физической подготовки студентов: учебное пособие / В. В. Вольский, Е. В. Васильев, А. Н. Сайкин, М. В. Габов, В. П. Демеш; СПГУМРФ. – СПб.: Научное издание, 2022. – 113 с.

ISBN 978-5-6048123-5-8

Проведен анализ анатомо-физиологических и биомеханических основ выполнения приемов самообороны. Изложена методика организации, проведения различных видов учебных занятий по приемам самообороны, применение приемов самообороны в процессе занятий по физической культуре.

Представленные материалы помогут повысить уровень подготовленности по самообороне как студентам, так преподавателям и тренерам, проводящим работу в секциях по самообороне и видам единоборств.

Предназначено для студентов высших технических учебных заведений (в том числе для самостоятельной работы), а также для преподавателей кафедр физического воспитания.

Табл. 4. Ил. 28. Библиогр.: 24 назв.

Рекомендовано Учебно-методическим советом СПГУМРФ в качестве учебного пособия.

© Вольский В. В., Васильев Е. В., Сайкин А. Н.,
Габов М. В., Демеш В. П., 2022

© Санкт-Петербургский государственный
университет морского и речного флота, 2022

ISBN 978-5-6048123-5-8

ВВЕДЕНИЕ

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – является наиболее важным и сложным в системе физической подготовки студентов.

Она включает составление и апробацию упражнений утренней и производственной гимнастики работников умственного труда, комплексов профилактических упражнений на снижения риска гиподинамии и гипокинезии. Применение комплексов по профилактике остеохондрозов различных отделов позвоночника и других костных соединений. Развитие психофизических качеств. Составление и апробацию комплексов релаксационной и аутогенных гимнастик. Развитие двигательных способностей круговым и игровым методами.

Структура занятия по ППФП следующая: в подготовительной части осваиваются различные виды гимнастик, в основной – развиваются прикладные физические качества и преподаются основы самообороны, в заключительной части проводится релаксационная и восстановительная гимнастики. Остальное время отводится на организационно – методические направления.

В СПГУРФ студенты всех факультетов осваивают раздел профессионально-прикладной физической подготовки. Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов, включают специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы. В программу ППФП входит курс основ самообороны.

Цель преподавания дисциплины:

Сообщить студентам знания о ныне существующих видах боевых искусств, формирование навыков, необходимых для самозащиты от насильственных посягательств на жизнь и здоровье, воспитание смелости, решительности и уверенности в собственных силах, психической устойчивости, эмоциональной уравновешенности, инициативы, находчивости, быстроты в действиях и принятии правильного решения в условиях дефицита времени.

Цель реализуется посредством решения на занятиях следующих задач:

- обучение приемам самообороны и тренировка в выполнении этих приемов до формирования устойчивого навыка, в том

числе после значительных физических нагрузок и психических напряжений;

- обучение умелым действиям в использовании средств индивидуальной защиты и нападения, применения подручных средств в единоборстве с противником;

- развитие и совершенствование основных физических качеств;

- воспитание уверенности в своих силах, стремление сблизиться с противников и обезвредить его;

- формирование чувства дистанции и навыков ухода с линии атаки в сектор безопасности;

- овладение основами анатомии, биомеханики и физиологии человеческого тела;

- овладение теоретическими знаниями и практическими навыками самоконтроля.

Решение перечисленных задач обучения и воспитания осуществляется при помощи определенных специфических средств, методических приемов и психологических воздействий преподавателя на студентов. Успешность работы преподавателя по обучению и воспитанию во многом зависит от его личных достоинств и от педагогического мастерства, которое заключается в умении не только обучить правильной форме движения, но и воздействовать на психику студентов. Поэтому преподаватель в процессе обучения должен всегда в сознании у студентов формировать устойчивый мотив к профессиональной деятельности и постоянно разъяснять значение физической тренировки для успешных действий в ближнем бою, значение содержания раздела «Приемы самообороны» для обеспечения своей безопасности в рамках правового поля.

Глава 1. АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМОВ САМООБОРОНЫ

1.1. Краткие сведения по анатомии и физиологии человеческого тела

В целях (более эффективного) лучшего изучения раздела «Самооборона» студенты должны знать элементарные основы анатомии и физиологии человека. Без знания основ физиологических закономерностей деятельности организма, физиологии движений, анатомии невозможна правильная организация профессиональной физической подготовки.

Анатомия (от греческого *anatome* – рассечение) – наука о форме и строении, происхождении и развитии человеческого организма, его систем и органов, включая их микроскопическое и ультрамикроскопическое строение.

Физиология – наука о жизнедеятельности организма, процессах протекающих в его структурных элементах, регуляции функций, механизмах его деятельности.

Анатомия человека служит фундаментом для физиологии, обе науки неразрывно связаны и взаимно обуславливают (дополняют) друг друга.

В данной главе представлена лишь та часть анатомии и физиологии человека, которая необходима для изучения приемов самообороны и прикладной физической подготовки. Это физиология движений и анатомия опорно-двигательного аппарата, нервной, кровеносной, дыхательной систем.

С точки зрения борьбы самбо строение человека хоть и является гибкой саморегулирующей системой, тем не менее, не обеспечивает надежной защиты от силового и травмирующего воздействия. Системы и органы достаточно уязвимы, а элементы тела служат орудием воздействия, травмирования, усиления болевого действия.

Физиология движений включает три основных раздела: биомеханику пассивного двигательного аппарата и скелетных мышц; физиологию мозговых структур, ответственных за управление движениями, и проприорецепторов; частную физиологию движений.

Биомеханика объединяет сведения о движениях опорно-двигательного аппарата человека в пространстве и возникающих при

этом взаимодействиях, аэродинамике дыхания, гидродинамике кровообращения, механике травмирования и деформации, и опирается на данные теоретической механики, анатомии, физиологии, антропометрии. С точки зрения механики человек представляет собой систему подвижно соединенных тел обладающих определенными размерами, массой и моментами инерции и снабженных мышечными двигателями. Анатомическими структурами, образующими эти тела и соединения тел, являются кости, сухожилия, мышцы и фасции, фиброзные и синовиальные соединения костей, а также внутренние органы, кожа и т. д.

Поэтому биомеханические свойства тела человека необходимо рассматривать в тесном взаимодействии с работой органов и систем человека.

Человек как биологическое существо состоит из клеток, которые образуют ткани, из которых сформированы органы, образующие системы органов. Системы интегрируются в целостный организм. Целостность организма обеспечивается: непрерывным функционированием всех клеток, тканей, органов в тесном взаимодействии друг с другом; непрерывным взаимодействием с внешней средой. Ведущую роль в интеграции организма (внутренняя среда) и осуществлении его связи с внешней средой играет нервная система. Взаимодействие во внутренней среде организма, т. е. между клетками, тканями, органами осуществляется через жидкости (гуморальным) и нервным путем. Основная жидкость – кровь. Гуморальные раздражители распространяются по организму медленно (со скоростью крови) и характеризуются одновременным действием на многие органы и ткани. Более совершенный механизм регуляции функций – нервный. Он обеспечивает быструю сигнализацию об изменениях, как во внутренней, так и внешней среде, а также быстро наступающие специализированные ответные реакции. При этом нервные влияния могут оказываться на различные органы и ткани, как непосредственным путем, так и через железы внутренней секреции путем регуляции количества вырабатываемых в них гормонов. Нервная система регулирует функции организма рефлексорным путем.

Клетка – элементарная единица живого, осуществляющая передачу генетической информации путем самовоспроизведения. Основное свойство клеток – это раздражимость, проводимость, сократимость и т. д.

Ткань – исторически сложившаяся общность клеток и межклеточного пространства, объединенных единством происхождения, строения и функции. В организме 4 типа тканей: эпителиальная, соединительная, мышечная, нервная. Соединительная делится на собственно соединительные ткани (рыхлая и плотная волокнистая), ткани со специальными свойствами (ретикулярная, жировая), твердые скелетные (костная, хрящевая) и жидкие (кровь, лимфа).

Орган – отличается свойственной лишь ему формой и строением, приспособленным к выполнению определенной функции, и служит, орудием производства в жизни организма.

Система – это ряд органов, имеющих общий план строения, единство происхождения и выполняющих одну большую функцию.

В организме человека выделяют следующие системы органов: опорно-двигательную, пищеварения, дыхания, мочевыделительную, половую, нервную, кровеносную, иммунную, лимфатическую.

1.2. Опорно-двигательная система

Опорно-двигательный аппарат – это система органов и тканей, входящих в состав исполнительной (эфферентной) части рефлекторных дуг, осуществляющих функцию движений. У человека он состоит из двух частей: пассивной и активной. К первой относятся кости, соединяющиеся между собой различным образом (скелет), ко второй – мышцы и двигательные нервные клетки (мотонейроны). В естественных условиях целостного организма двигательный аппарат управляется импульсами, поступающими к мотонейронам от высших двигательных центров головного мозга. Высшим органом, управляющим работой двигательного аппарата является кора больших полушарий.

1.3. Анатомо-физиологическое обоснование основных приемов самообороны

Цель данного раздела – показать анатомический механизм движения суставов, связок и мышц при выполнении того или иного приема. Каждый прием описан ниже так, чтобы студенты

получили представление о механизме осей, связок, мышц, нервов и т. д. обеспечивающих это техническое действие.

Приемы можно разбить на семь групп, которые характеризуются следующими анатомическими особенностями:

1 группа – «Дожимы»

Общая характеристика:

Дожим – чрезмерное сгибание конечностей в сторону естественного сгиба.

Прием – дожим кулака кисти.

Вначале происходит движение в лучезапястном суставе, затем в пястном и наконец, при сильном сгибании участвуют и суставы фаланг пальцев. При этом мы наблюдаем сильное натяжение поперечной и лучезапястной связок.

При сопротивлении данному движению принимают участие следующие мышцы: короткий разгибатель большого пальца, длинный разгибатель большого пальца, тыльные межкостные мышцы – мышцы расположены в промежутках между плотными костями на задней поверхности кисти.

Из вышесказанного видно, что такое множество мышц не даст легко согнуть кулак в лучезапястном суставе, для этого требуется:

- при тяге к себе: хорошая техника рывка по траектории «знак вопроса» при одновременном скручивании кулака в лучезапястном суставе вокруг гороховидной кости вокруг конструкционной оси и на возврате движения к противнику проводить дожим кисти по принципу «катет, катет, гипотенуза», (где кисть и предплечье катеты, а гипотенуза – направление давления по конструкционной оси в направлении пятки противоположной ноги, т. е. плоскость неустойчивости);

- при давлении от себя: скручивание кулака в сторону большого пальца (сделать его максимально перпендикулярным конструкционной оси) вокруг конструкционной оси, одновременно выводя ее в плоскость неустойчивости, что приведет к отключению мышц предплечья и сгибанию кисти. Получится спираль под острым углом, что придает ввиду сильного сопротивления за счет мышц движение, называемое «свинчиванием».

Такое же сопротивление мышц и движение в суставе произойдет при приеме – дожим кулака «по принципу».

Прием – нагибание головы вперед (типа дожимов).

При нагибании головы вперед движение происходит между седьмым и первым грудными и остальными шейными позвонками. Мышцы, препятствующие сгибанию, очень сильные. Одна них – трапецевидная, которая прикрепляется на затылочной линии черепа.

Трапецевидная мышца, благодаря своей мощности, представляет основную преграду при сгибании головы вперед. Мышца начинается на затылочной линии головы и на остистой связке и прикрепляется к двенадцатому грудному позвонку. Верхние пучки прикрепляются к ключице, средние к отростку и наружной поверхности лопатки, нижние к срединному отрезку ости лопатки.

Кроме того, в реализации сопротивления движению играют:

- ременная мышца головы, она начинается от затылочной связки головы от третьего до седьмого шейных остистых отростков и межкостных связок первых двух шейных позвонков и прикрепляется к затылочной верхней линии черепа и задней периферии сосцевидного отростка (височной кости);

- верхняя зубчатая мышца, которая начинается от связки затылочной линии черепа в области шестого и седьмого шейных и первого и второго грудных позвонков и прикрепляется от второго до пятого ребра.

Из вышесказанного видно, сколько нужно приложить усилий, чтобы преодолеть такое количество мышц. Поэтому прямое сгибание мышц в сагиттальной плоскости при проделывании приема невыгодно. Необходимо движение головы вперед направить одновременно по двум суставам, во-первых, в суставе между седьмым шейным и первым грудным позвоночниками вперед – вниз; во-вторых, в сочленение зубовидного отростка второго шейного позвонка, на котором вращается атлант (первый шейный позвонок) с черепом – вправо или влево. В соответствии с этим данное движение будет произведено под углом действия к главным мышцам, препятствующим сгибанию в направлении на носок или пятку (плоскости неустойчивости). В конце движения голову в суставе зубовидного отростка второго шейного позвонка и атланта с черепом скручивать вправо или влево. Если одновременно менять ось воздействия на голову, человека выворачивает вперед боком, ближайшая нога к нам загружена, мышцы туловища практически отключены – идеальное положение тела для удушения плечом и предплечьем.

II группа – «Рычаги вниз (внутри) и вверх»

1. Подгруппа рычагов вверх.

Общая характеристика.

Рычаги – действия связанные с перегибанием или скручиванием конечностей в суставах в сторону, противоположную естественному сгибу.

Прием – рычаг вверх на ладони.

Прежде всего, движение происходит в локтевом суставе, у которого одна ось вращения. При этом основное сопротивление дает двуглавая мышца плеча «бицепс», плечевая мышца, плечелучевая мышца. При полном разгибании большое сопротивление дают: вся мускулатура сустава, укрепленная мышцами: круглым пронатором, локтевым сгибателем запястья, квадратным пронатором, лучевой сгибатель запястья. При полном разгибании руки в приеме «рычаг вверх на ладони» – одна рука проводящего прием ложится на гороховидную кость, другая на верхнюю головку лучевой кости, визуальное находим и чувствуем конструкционную ось предплечья, рычагом второго рода начинаем воздействовать на головку лучевой кости зафиксировав в пространстве гороховидную кость, как только слабина выбрана продолжая давить на локоть, прокручиваем наружу кисть рычагом (ON). На конструкционную кость воздействуем под углом 90 градусов, движение же плечевой кости вектору силы сопротивления противника – 45 градусов. Ошибка, когда мы давим на локтевую кость и прокручиваем наружу кисть. Рука сгибается в локте, мышцы плеча включаются в работу. Все перечисленные мышцы отключаются без сопротивления, причины описаны выше. Таким же образом построены все рычаги вверх. Те же мышцы и связки дают сопротивление, движение происходит по такому же принципу.

Прием – отгибание головы вверх – назад.

Отгибание головы назад спереди – это рычаг первого рода, В данном случае происходит движение сустава, образованного седьмым и остальными шейными позвонками, за исключением атланта, где голова не может производить движение типа наклона вперед или назад, а где происходит движение вправо и влево.

Такому разгибанию, отгибанию головы назад препятствуют: грудино-подъязычная, грудино-щитовидная, лопаточно-подъязычная, передняя лестничная, средняя лестничная, задняя лест-

ничная, грудино-ключично-сосковая, длинная мышца шеи, имеющая вид треугольника, лежащая на передней поверхности позвонка с той и другой стороны, длинная мышца головы, закрывающая верхнюю часть предыдущей мышцы, и передняя прямая мышца головы, которая лежит под только что описанной мышцей протягиваясь от боковой массы атланта к основной части затылочной кости. Кроме указанных мышц, очень сильно натягивается передняя часть фасции шеи, покрывающая все вышеуказанные мышцы сверху.

2. Подгруппа рычагов вниз.

Прием – рычаг руки внутрь (вниз).

Принцип работы «рычага руки внутрь (вниз)» одинаковый с описанным выше, но работа мышц, связок – совершенно другая.

При выполнении приема рычаг руки внутрь мы поворачиваем кисть рычагом (ON) вокруг конструкционной оси внутрь, за кистью идет предплечье вокруг конструкционной оси внутрь, поэтому происходит движение в суставах, образованных концами костей локтевой и лучевой. В дальнейшем эти кости перекрещиваются под углом, кроме того, вслед за перекрещиванием локтевой и лучевой продолжает движение и вся рука (плечевая кость). Кисть, повернувшись на 180 градусов перпендикулярно оси автоматически выходит в положение на «дожим». Вслед за ними происходит натяжение следующих мышц плеча: двуглавая мышца плеча «бицепс», плечевая мышца, плечелучевая мышца, супинатор, подостная мышца плеча, малая круглая мышца, затем из передней группы мышц предплечья – группы в основном плече – лучевая мышца, лежащая спереди предплечья, вдоль его бокового края, длинный лучевой разгибатель кисти и т. д.

Большая круглая мышца, подлопаточная мышца, трехглавая мышца, сокращаясь, выключаются (функция приведения),

При таком скручивании мышц мы имеем сильное механическое воздействие на все нервы, расположенные как внутри, так и между мышцами.

При проделывании данного приема мы наблюдаем сильное натяжение боковой и круглой связки локтевого сустава. Затем спинная часть дельтовидной мышцы сильно натягивается при повороте всей руки, а средняя часть дельтовидной мышцы напряжена и тянет плечо вверх. В тот момент, когда на приеме рука тя-

нется вверх, передняя часть дельты также получает сильное натяжение. Кроме того, сильно натягиваются большая и малая грудные мышцы. Прием очень опасный, так как здесь получается очень сильный рычаг силы второго рода, ибо действующая сила руки, локтя, подмышки, колена расположена на локте, т. е. между точкой опоры в плече и силой, приложенной у кисти вверх.

По такому принципу построены все приемы рычага вниз за исключением, когда кроме рычага вниз добавляется дожим кисти, где в таком положении совершенно ослаблены: длинный и короткий лучевые сгибатели кисти, имеющие функцию – тыльное сгибание, кисти.

Прием – нагибание головы вперед – вбок.

При нагибании головы вперед движение происходит между седьмым и первым грудными и остальными шейными позвонками. Мышцы, препятствующие сгибанию, очень сильные. Из них трапецевидная, которая прикрепляется на затылочной линии черепа.

Трапецевидная мышца, благодаря своей мощности, представляет основную преграду при сгибании головы вперед. Мышца начинается на затылочной линии головы и на остистой связке до двенадцатого грудного позвонка. Верхние пучки прикрепляются к ключице, средние к отростку и наружной поверхности лопатки, нижние к срединному отрезку ости лопатки. Затем верхняя зубчатая мышца начинается от связки затылочной линии черепа в области шестого и седьмого шейных и первого и второго грудных позвонков и прикрепляется от второго до пятого ребра. Такое расположение мышцы ясно говорит об ее сопротивлении движению сгибания вперед. Кроме того, большую роль играет ременная мышца головы, она начинается от затылочной связки головы от третьего до седьмого шейных остистых отростков и межкостных связок первых двух шейных позвонков и прикрепляется к затылочной верхней линии черепа и задней периферии сосцевидного отростка (височной кости).

Из вышесказанного видно, сколько нужно приложить усилий, чтобы преодолеть такое количество мышц. Поэтому прямое сгибание мышц невыгодно при проделывании приема. Нужно движение головы вперед направить одновременно по двум суставам, во-первых, в суставе между седьмым шейным и первым грудным позвоночниками вперед – вниз; во-вторых, в сочленение зубовидного отростка второго шейного позвонка, на котором вращается

атлант (первый шейный позвонок) с черепом – вправо или влево. Поэтому данное движение будет произведено под углом действия к главным мышцам, препятствующим сгибанию на носок или пятку (плоскости неустойчивости). Если менять ось воздействия, человека выворачивает вперед и вниз, идеально для перехода на удушение плечом и предплечьем. В конце движения голову в суставе зубовидного отростка второго шейного позвонка и атланта с черепом скручивать вправо или влево.

III группа – скручивание конечности наружу по спирали Общая характеристика.

Скручивание конечности наружу по спирали – действия связанные со скручиванием конечности наружу вокруг своей конструкционной оси (супинация) и одновременным выведением предплечья по спирали снизу вверх и наружу от передней стороны туловища. Происходит поступательное движение конечности по спирали с одновременным радиальным вращением кисти, предплечья и плеча наружу. Ось спирали проходит в плоскости неустойчивости.

Прием – «рычаг руки наружу»

При проведении приема «рычаг руки наружу» движение происходит по конструкционной оси самого предплечья. Механизм движения такой: вначале происходит поворот кисти вокруг конструкционной оси наружу, тем самым напрягаются следующие мышцы, прикрепленные к кисти – с ладонной стороны короткая, отводящая большой палец, червеобразные мышцы, расположенные непосредственно над ладонным апоневрозом. С тыльной стороны кисти: общий разгибатель пальцев, отводящая мышца мизинца; при этом бывает сильно скручена брашлетовидная связка на кисти в суставном лучезапястном соединении; кроме того, ряд связок лучезапястного сустава. Затем все движение винтообразного скручивания переходит на предплечье. Далее продолжая вращать кисть и предплечье наружу вокруг конструкционной оси, начинают выводить предплечье по спирали вперед – вверх – наружу. Здесь происходит следующее: лучевая кость предплечья ложится параллельно локтевой, натягивая за собой следующие мышцы: прежде всего при таком положении получается скручивание и сильное натягивание лучевой мышцы. Причем мы имеем и сильное натяжение круглого пронатора и квадратного пронатора.

Мышцы, препятствующие движению поворота, следующие: трехглавая мышца плеча, плечевая мышца, плечелучевая мышца, круглый пронатор, квадратный пронатор, локтевой разгибатель кисти, собственный разгибатель мизинца, общий разгибатель пальцев, локтевая мышца. Когда мы выводим конструкционную ось предплечья в плоскость неустойчивости, проходящую через пятку противоположной ноги и носок одноименной, правильным вращением кисти и предплечья наружу вызываем сильное натяжение вышеуказанных мышц, чем парализуем их сопротивлению, что облегчает проведение приема. Кроме того, сильное натяжение получает круглая и боковая связка локтевого сустава. В итоге механическое перенапряжение получает весь блок мышц конечности, плечевого пояса, туловища – противник теряет равновесие и падает. При правильном проведении плечо и свободная рука противника идет не к нам, а от нас. Достать или даже коснуться проводящего прием противник не может.

IV группа – скручивание конечности внутрь по спирали

Общая характеристика.

Скручивание конечности внутрь по спирали – действия связанные со скручиванием конечности внутрь вокруг своей конструкционной оси (пронация) и одновременным выведением предплечья по спирали снизу – вверх – внутрь и наружу от задней стороны туловища. Происходит поступательное движение предплечья по спирали с одновременным радиальным вращением кисти, предплечья и плеча внутрь. Ось спирали проходит в плоскости неустойчивости.

Прием – «загиб руки за спину»

При проведении приема «загиб руки за спину» движение происходит по конструкционной оси самого предплечья. Механизм движения такой: на первом этапе точка приложения силы – нижние головки плечевой и лучевой кости, ось – место крепления верхней конечности – суставная впадина лопатки. Выводим конструкционную ось конечности с задней стороны туловища в плоскость неустойчивости скелета человеческого тела проходящую через пятку одной ноги и носок другой, тем самым частично отключаем мышцы плечевого пояса.

Далее точка приложения силы – локоть, ось вращения – гороховидная кость. Вращение происходит радиально вокруг конструкционной оси кисти и предплечья, а также одновременно с

этим, в плоскости неустойчивости вокруг гороховидной кости – самой конструкционной оси. Одновременное вращение верхней конечности вокруг этих двух осей с общим центром вращения через гороховидную кость ведет к отключению мышц конечности и частично плечевого пояса, сбиванию человека на пятку опорной ноги. Переносим точку приложения силы в область гороховидной кости, ось вращения – в локоть. Это дает возможность при дальнейшем радиальном вращении кисти и предплечья с одновременным поступательным движением конечности по спирали, полностью отключить основной мышечный каркас корпуса и вывести противника из равновесия. При идеальном проведении отключается диафрагма и плечевой пояс свободной руки (работоспособны остаются только бицепс и трицепс, дельтовидные мышцы уже отключаются).

Противник в положении неустойчивости висит на одной опорной ноге, полностью контролируемый одной рукой.

Вектор силы, который мы проводим по спирали идет обязательно через конструкционную ось верхней конечности, а вращение предплечья и кисти идет через гороховидную кость. Несоблюдение этих условий ведет к частичному или полному включению мышечной системы и соответственно к сопротивлению.

V группа – «Выводы из равновесия и броски»

Что такое с точки зрения анатомии прием подножки? Прежде всего, центром анатомического (физического) равновесия в человеческом теле при положении стоя будет крестец. С изменением положения тела центр равновесия все время будет изменяться пропорционально изменению положения человеческого тела. Отсюда вывод, что два борющихся противника имеют одинаковые условия для смещения центра равновесия в желательную для них сторону. Поэтому в борьбе самбо мы наблюдаем два способа проделывать подножку:

1. Первый способ, когда противник брошен на землю без помощи внешней точки опоры рычага – препятствия, при помощи обманных рывков с вращением тела по оси неустойчивости, проходящей от вертлужной впадины до суставной впадины лопатки, при этом рычагом служит перпендикуляр от противоположной суставной впадины лопатки на эту ось с одной стороны и конечность с другой. При выведении рычага в плоскость неустойчивости человек падает. Прием этот называется «сбивание».

2. Второй способ, когда мы, учитывая смещение центра равновесия в человеческом теле, проводим бросок с помощью рычага препятствия. Например: дополнительно к выведению из равновесия подставим ногу, ногой подбили ноги противника и т. д. «Таз человеческого тела нужно рассматривать, как твердую опору для туловища и, с другой стороны, для нижних конечностей. Кроме того, таз представляет собою пару параллельных ломаных рычагов первого рода (рис. 1). Для более легкого выведения из равновесия необходимо использовать инерцию противника, или рычаг или загиб конечности.

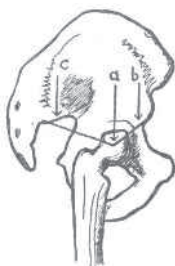


Рис. 1. Схема таза, как углового рычага

Как видно из рисунка 1, переднее плечо этих рычагов может быть изображено графически, на это показывает рисунок линией, идущей от центра вертлужной впадины, в которую входит головка бедра, к передней, нижней, подвздошной ости таза, заднее плечо этого рычага выражается линией, которая идет от центра вертлужной впадины к нижнему концу суставной линии между крестцами и безымянной костью соответствующей стороны. Эти линии ограничивают отрезки широкого костного массива таза, выдерживающего нагрузку, как показывают стрелки, главным образом, сверху.

В зависимости от того, на какой из этих двух линий находится продолжение тяжести тела (стрелки на рис. 1), давление туловища будет передаваться то на передний (стрелка «в») меньший рычаг, то на задний (стрелка «с») большой рычаг, изменяя наклон таза, или весь таз будет находиться в состоянии стабильного равновесия, установившись на головках бедренных костей, если линия центра тяжести будет приходиться на них (стрелка «а»). Так как заднее плечо тазового рычага и окружающий его костный массив значительно больше переднего, то и момент вращающей его силы превышает момент силы меньшего, переднего плеча таза.

Таким образом, таз, будучи более массивным в заднем своем отрезке, стремится откинуться назад; сверх того, нагрузка всего туловища на задний отдел таза при стоянии во много раз увеличивает эту тенденцию».

Поэтому для удержания таза при стоянии и ходьбе в должном горизонтальном или наклонном положении необходимо участие крупных мышц, крепкой связочной аппаратуры и правильной координации в их движении. Таз, опираясь на головки бедренных костей, фактически балансирует, кроме того, он может балансировать на одной головке бедра, как, например, при стоянии на одной ноге, ходьбе и т. д. При спокойном положении таз обычно имеет нормальный наклон, разный для разных тел. Но при падении таз имеет угол до 40 градусов (вместо нормального 50–60 градусов), что указывает на слабое стояние. Наоборот при увеличении этого угла до 60–70 градусов и выше получается крепкое стояние. Поэтому понятно теперь, что борцам, имеющим согнутую в тазу стойку для борьбы (где угол доходит до 30–40 градусов), нужно приложить много мышечной силы, чтобы удержать тело в равновесии. Стойка должна быть в тазу прямая, лишь чуть-чуть наклоненная в торсе вперед под углом 10–15 градусов. При крепком стоянии участвуют почти все мышцы бедра, спины и живота. Вывести человеческое тело из равновесия, это значит нарушить правильное соотношение кривых линий в тазу.

VI группа – «Удары»

Общая характеристика.

Мы знаем из физики, что ударом называется мгновенное воздействие силы, и сила эта действует в связи со временем скорости и пути прохождения предмета, которым наносится удар на то или иное сопротивление (тело, мышцы и т. д.). Иными произведение массы тела на скорость равно – сила удара. С анатомической точки зрения удар – это мгновенное воздействие силы на ту или иную часть тела, где происходит механическое раздражение нервных путей, проходящих между и внутри мышц, связок, костей, а также повреждение мелких и крупных сосудов, что ведет к кровоизлияниям. Главной фазой удара является ударное взаимодействие, которое характеризуется импульсом силы. В процессе ударного взаимодействия происходит механическая деформация тела. Кинетическая энергия движения переходит в потенциальную энергию упругой деформации, затем эта энергия вновь большей частью

превращается в кинетическую, частично рассеивается (переходит в тепло). При волновой структуре удара потерь практически нет, так как используя мышечный корсет, соединительные ткани или твердые поверхности как мембрану мы передаем всю энергию внутрь тела. Чем больше при ударе наша масса и скорость чем у противника, а тем сильнее травмируется противник. Это достигается синхронизацией работы наибольшего количества двигательных единиц и оптимальной частоты сокращения мышечных волокон, укрепления костной структуры (подробно описано выше). Отсюда понятно, что группа приемов – ударов представляет большую опасность для каждого, кто подвергается действию ударов. При ударе происходят следующие анатомо-физиологические нарушения нормальной работы в организме.

1. Прежде всего удары действуют прямо непосредственно на нервы, нервные узлы или сплетения, результатом чего бывает нервный шок.

2. Удары, действующие вначале на мышцы или связки, окружающие эти нервы, влияют на нервы и вызывают боль.

3. Удары, производящие механический разрыв мышц, сосудов, слом костей и другие нарушения анатомического характера, вызывают общее и местное нарушения рабочего состояния организма.

Поэтому понятно, что если мы хотим получить наибольший эффект от наших приемов – ударов, то надо произвести удар в такое место, где нервы, сосуды и кости менее защищены мышцами, плотными сумками и связками, и где они наиболее близко подходят к поверхности человеческого тела.

Таковыми чувствительными точками являются (рис. 2, 3):

1. Глаза.
2. Висок.
3. Уши (барабанная перепонка).
4. Слуховой нерв (под мочкой уха).
5. Подбородок.
6. Сонная артерия (каротидный синус), блуждающий нерв (яремный узел).
7. Добавочный нерв (позади грудино-ключично-сосцевидной мышцы).
8. Шейно-плечевое нервное сплетение.
9. Плечевое нервное сплетение.

10. Подмышечная впадина.
11. Срединный нерв (позади бицепса).
12. Лучевой нерв.
13. Подчревное нервное сплетение.
14. Срединный нерв.
15. Локтевой нерв.
16. Подкожный нерв (вдоль внутренней стороны бедра).
17. Коленная чашечка (на 2 см. ниже коленной чашечки в нерв).
18. Подкожный нерв (на боковой стороне сустава).
19. Выступ медиальной лодыжки.
20. Межфаланговые суставы стопы.
21. Сочленение черепа (большой передний родничок).
22. Переносица.
23. Основание носа.
24. Нервы на верхней губе.
25. Тройничный нерв.
26. Адамово яблоко.
27. Трахея.
28. Ключица.
29. Яремная вена.
30. Нижняя треть грудины.
31. Сердце.
32. Солнечное (чревное) сплетение.
33. Ребра (межреберные нервы).
34. Селезенка.
35. Колеблющиеся ребра.
36. Гребень подвздошной кости.
37. Нижнее брыжеечное сплетение.
38. Поясничные нервы в тазобедренном суставе (немного сзади).
39. Выступ на бедре (большой вертел бедренной кости).
40. Пояснично-крестцовое парное сплетение.
41. Лучевой нерв.
42. Нервы и сухожилия четырехглавой мышцы бедра.
43. Нервы вдоль внутренней поверхности голени.
44. Ветви малоберцового нерва.
45. Верх стопы.
46. Височно-челюстной сустав (сзади челюсти).

47. Большой ушной нерв.
48. Седьмой шейный позвонок.
49. Плечевое нервное сплетение.
50. Подмышечный нерв.
51. Лучевой нерв.
52. Сухожилие трехглавой мышцы.
53. Локтевой нерв.
54. Ягодичный нерв.
55. Седалищный нерв.
56. Точка двигательного нерва (на боковой поверхности ноги).
57. Икроножный нерв (вдоль икры).
58. Большеберцовый нерв (на медиальной лодыжке).
59. Черепные нервы.
60. Ушно-височный нерв (отходит от околоушного нервного сплетения, которое выходит из черепа под ухом между сосцевидной мышцей и челюстью).
61. Сочленение черепа и позвоночника (основание черепа).
62. Шейные позвонки и шейное сплетение.
63. Верхушка легких.
64. Грудные нервы, идут от позвоночника к плечевому сплетению (парные).
65. Плечевой сустав.
66. Спинномозговые нервы (парные).
67. Грудные позвонки и спинномозговые нервы.
68. Ребра, грудные межреберные нервы.
69. Почки на уровне 11,12 ребра.
70. Локтевой сустав.
71. Поясничные позвонки и двигательные нервы.
72. Поясничные нервы в тазобедренном суставе.
73. Копчик.
74. Тыльная сторона кисти (нервы, сухожилия).
75. Четырехглавая мышца бедра.
76. Подколенная ямка.
77. Общий малоберцовый нерв (иннервирует стопу).
78. Ахиллово сухожилие, икроножный нерв (иннервирует стопу).
79. Печень.

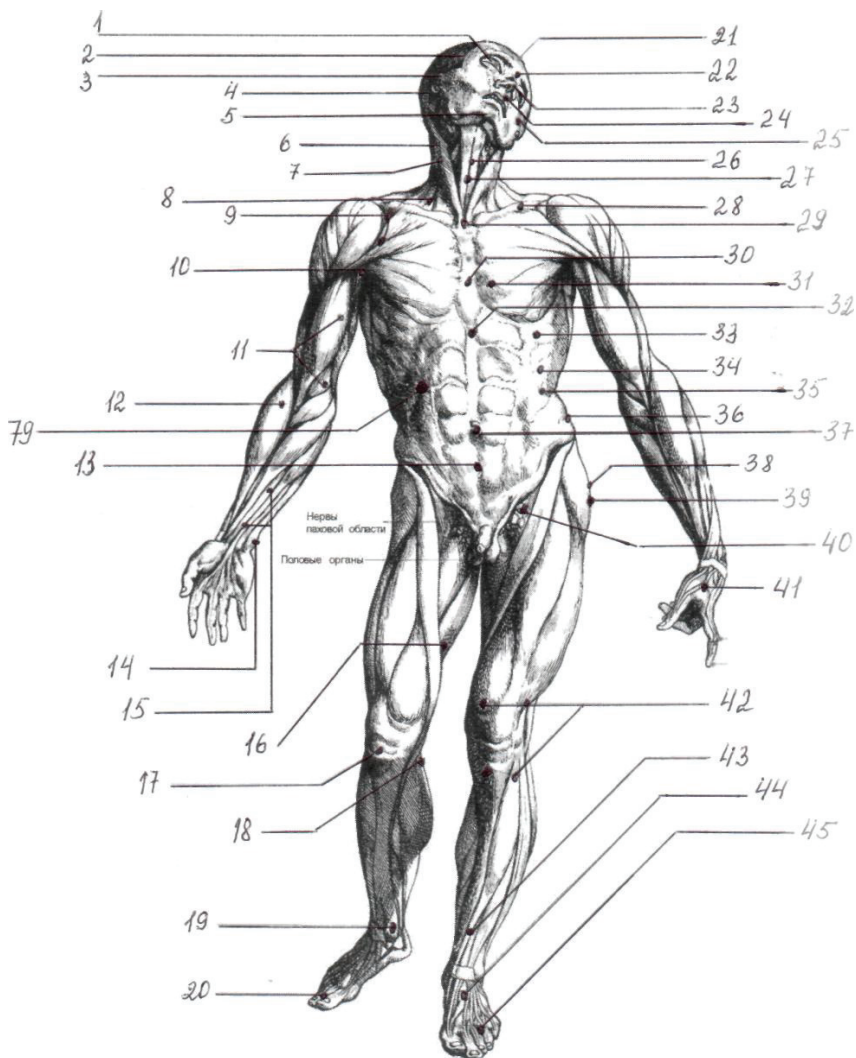


Рис. 2. Уязвимые точки на теле человека (вид спереди)

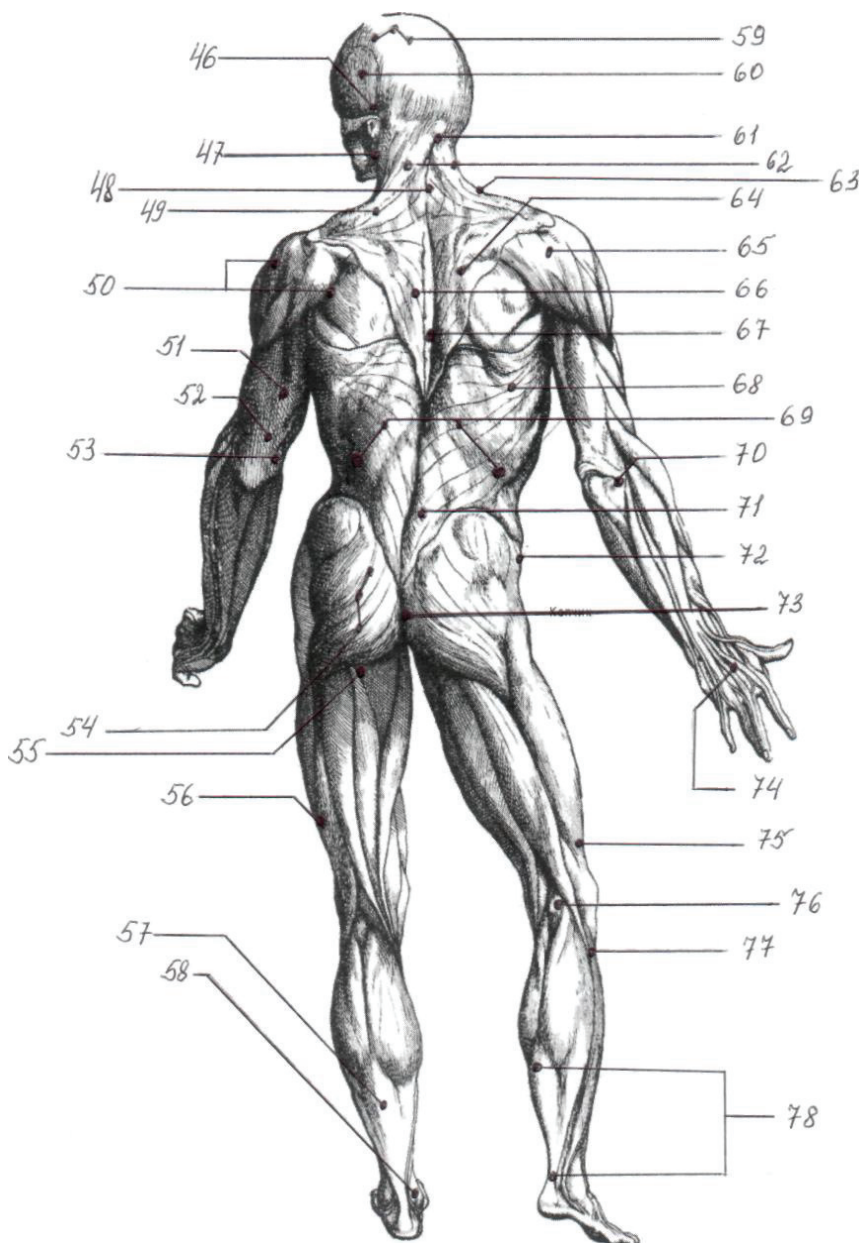


Рис. 3. Уязвимые точки на теле человека (вид сзади)

VII группа – «Сжатия и нажатия»

Общая характеристика.

Сжатие – это механическое воздействие силы с двух сторон мышцы, внутренности, нервы, связки и кровеносные сосуды.

Нажатие есть механическое воздействие силы с одной стороны на мышцы, внутренности, нервы, связки и кровеносные сосуды. И сжатие, и нажатие производят механическое нарушение в правильном функционировании сжатой или нажатой части тела. Это механическое воздействие силы иногда переходит в травму: например, при «ножницах» (боковых) происходит сильное растяжение межреберных мышц, вогнутое положение ребер и нарушение работы во внутренних органах (затруднительное дыхание и т. д.).

VIII группа – «Комбинированные приемы»

Группа комбинированного приема с анатомической точки зрения представляет собою приемы, вызывающие в своем действии болевое ощущение в разных местах человеческого тела, т. е. при применении того, или иного комбинированного приема, сам прием одновременно или последовательно дает боль в разных местах. Типичным представителем первого типа комбинированного приема будет «узел», представителем второго типа комбинированного приема является «загиб руки за спину».

По технике исполнения с анатомической точки зрения комбинированные приемы могут выполняться двояко: а) боль производится одновременно в нескольких местах и б) боль производится в очередности: вначале в одном месте, затем в другом.

При проведении болевых приемов можно регулировать отключение конечностей после проведения приема. Травматических последствий нет и через какое-то время чувствительность конечности восстанавливается. Практика показывает, что отключение может быть от нескольких мин. до 30 часов, после чего конечность полностью работоспособна. По исследованиям, проведенным в пятидесятые и семидесятые годы прошлого столетия и описанным в руководстве по физиологии «Физиология движений» можно предположить, что при проведении приема проводимость от мотонейронов по аксонам достаточно снижалась и не могла вызвать возбуждение в мышечном волокне. Так же при резком физическом воздействии на мышцу происходит уменьшение потенциала двигательных единиц, что может быть связано с постепенным развитием блока проведения в нервно-мышечных синапсах, в результате

чего на каждый нервный импульс, приходящий по аксону, отвечает все меньшее количество волокон двигательных единиц, а также истощением медиатора.

Пережатие вентрального корешка ведет к нарушению веретенных афферентов, что искажает получаемую информацию в центральной нервной системе. В сумме все это дает сбой мышечно-двигательной системе.

IX. «Удушения»

Удушения – искусственное создание условий для гипоксии. Выполняется удушающими приемами на шею. Достигается как непосредственным воздействием на горло противника, так и воздействием на каротидный синус сонных артерий. Удушение не дает мгновенного эффекта, как болевой прием. Даже в статическом положении, когда противник не сопротивляется удушающий прием выполняется в пределах 10 секунд.

Выполняется способами:

сзади: скручивание головы и давление предплечьем и корпусом на каротидный синус и блуждающий нерв перекрывая поступление крови в голову и угнетая сердечную деятельность;

плечом и предплечьем сзади;

предплечьем давление на горло;

одеждой.

Уязвимые точки человека и результат воздействия на них представлены в табл. 1.

Таблица 1

Уязвимые точки человека и результат воздействия на них

Расположение болевой точки	Характер воздействия	Результаты	
		Слабого воздействия	Сильного воздействия
1	2	3	4
Голова и шея			
Темя	Удар кулаком	Оглушение	Потеря сознания, сотрясение мозга
Висок	Удар кулаком или ребром ладони	Оглушение	Потеря сознания, смерть
Глаза	Удары пальцами («тычок»)	Кратковременное ослепление	Смерть в результате прекращения работы

Расположение болевой точки	Характер воздействия	Результаты	
		Слабого воздействия	Сильного воздействия
1	2	3	4
			сердца или ранения мозга
Глазная впадина под надбровной дугой	Надавливание пальцами	Сильная боль	Потеря сознания, болевой шок
Основание нижней челюсти	Удар ребром ладони	Боль	Сильная боль
Переносица	Удар кулаком или ребром ладони	Кратковременное ослепление, кровотечение	Потеря двигательной способности, болевой шок
Нижняя часть носа	Прямой удар кулаком	Сильная боль, кровотечение	Сотрясение мозга, болевой шок
Основание носа	Удар ребром ладони снизу вверх, надавливание большим пальцем	Кровотечение, сильная боль	Шок
Подбородок	Удар кулаком	Оглушение	Потеря сознания, сотрясение мозга
Боковая поверхность шеи	Удар ребром ладони	Сильная боль	Кратковременная потеря боеспособности, потеря сознания
Горло	Удар кулаком или ребром ладони	Потеря дыхания, рвота	Потеря сознания, возможна смерть
Затылок	Удар кулаком	Сильная боль, оглушение, потеря ориентировки	Сотрясение мозга, возможна смерть и потеря сознания
Основание шеи	Удар кулаком, носком ноги	Оглушение	Сотрясение мозга, возможна смерть

Расположение болевой точки	Характер воздействия	Результаты	
		Слабого воздействия	Сильного воздействия
1	2	3	4
Туловище			
Область сердца	Прямой удар кулаком	Сильная боль, состояние потрясения	Остановка сердца, потеря сознания, возможна смерть
Солнечное сплетение	Удар сложенными пальцами или кулаком снизу	Сильная боль, потеря боеспособности	Потеря сознания
Селезенка	Удар кулаком или ногой	Сильная боль, кратковременная потеря боеспособности	Потеря сознания
Печень	Удар кулаком или ногой	Сильная боль	Потеря сознания, возможна смерть
Паховая область	Удар ногой	Сильная боль потеря боеспособности	Болевой шок, возможна смерть
Почки	Удар кулаком боль или ногой	Сильная боль	Шок, потеря сознания
Верхние конечности			
Подмышка	Удар носком ноги	Сильная боль	Шок
Локтевой сгиб	Удар кулаком или ребром ладони	Временная потеря чувствительности	Разрыв связок
Локоть выпрямленной руки	Удар кулаком или ребром ладони	Временная потеря чувствительности	Вывих или перелом
Нижние конечности			
Коленный сустав	Удар носком, каблуком или внешней частью ступни	Сильная боль, потеря двигательной способности	Вывих или перелом, отрыв мениска
Голень	Удар носком, каблуком или внешней частью ступни	Сильная боль, потеря двигательной способности	Перелом

Расположение болевой точки	Характер воздействия	Результаты	
		Слабого воздействия	Сильного воздействия
1	2	3	4
Подъем стопы	Удар каблуком или носком ноги	Сильная боль	Разрыв связок
Подколенный сгиб	Удар носком или стопой	Сильная боль	Судороги
Верхняя часть икроножной мышцы	Удар носком, каблуком или стопой	Острая боль	Судороги
Ахиллесово су- хожилие	Удар ногой или ущемление	Острая боль	Разрыв сухожи- лия

Глава 2. ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМОВ САМООБОРОНЫ

2.1. Стойки и передвижения

Боевая стойка. Стойкой называется наиболее удобное расположение тела, принимаемое занимающимся во время поединка. От нее во многом зависит успех применения приемов самообороны и выполнения всех технических действий как атакующего, так и защитного характера. Она может в процессе боя меняться в зависимости от характера подготовительных движений (действий) занимающегося, основанных на его замыслах, и от поведения противника.

Стандартная стойка экономична и полностью отвечает тем требованиям, которые вообще предъявляются боевым стойкам.

Требования эти следующие: стойка должна обеспечивать хороший обзор; должна затруднять противнику проведение атакующих действий; быть удобной для выполнения защитных и атакующих действий; должна обеспечивать устойчивость и равновесие, а также легкость, удобство и свободу передвижений в любую сторону в случае необходимости.

Стойки бывают: фронтальная и боковая. Боковая стойка может быть левосторонней и правосторонней. В зависимости от дистанции руки могут быть на уровне подбородка, при сокращении дистанции руки поднимаются выше и закрывают голову.

Фронтальная – ноги на ширине плеч на одной линии, ступни – параллельно, носки чуть повернуты внутрь, колени немного согнуты и тоже смотрят внутрь вес тела равномерно распределен, подтянуть мышцы промежности и ягодиц, ноги автоматически чуть согнуться, пятки едва касаются пола, руки в боевой позиции – локти опущены, закрывают корпус, голова наклонена вперед, плечи также немного подаются вперед. В верхней рамке кулаки прикрывают подбородок, в нижней свободно свисают, кисти чуть вывернуты внутрь

Боковая – из фронтальной стойки отставить правую ногу назад и немного вовнутрь так, чтобы расстояние от левой пятки до правого носка равнялось примерно ширине плеч.

На носках повернуться немного вправо, при этом правый носок развернут вправо чуть больше левого. Перенеси большую

часть веса на правую ногу (60 %), левая нога, опираясь на переднюю часть стопы, должна удерживать на себе 40 % веса тела. Расстояние между ногами – ширина плеч.

Стоять необходимо на носках, пятки пола не касаются. Колени чуть согнуты. Подбородок должен быть опущен. Вертикальная ось тела выходит через темя. Кулаки примерно на уровне плеч. Локти согнуты. Голову и корпус защищают локти и предплечья. Особенно важна правая рука, потому что именно она закрывает подбородок и печень. Поднять левое плечо так, чтобы оно находилось на уровне подбородка, прикрывая спереди уязвимую точку. Подобрать живот легким напряжением мышц. Левый кулак выведен немного вперед, разгибая руку в локтевом суставе.

Дистанции. Дистанции бывают дальние, средние, близкие.

Для удара с *дальней дистанции* – необходим подшаг. Атаковать с этой дистанции трудно необходим шаг вперед. Поэтому противник успевает среагировать на них защитами и контрдействиями. Чтобы атака успешно завершилась, боец, готовя атаку, должен отвлечь внимание противника постоянной сменой своих положений и ложными действиями. Поэтому дальняя дистанция требует отличного исполнения ложных и подготовительных действий. Ведение боя на дальней дистанции имеет и свои психологические особенности. Боец должен обладать острым восприятием и уметь распознавать ложные действия противника, одновременно выработать план собственных активных действий и быть готовым перехватить атаку противника, когда решающее значение имеет чувство дистанции и времени. Приемы борьбы на ней бесполезны.

Средняя дистанция – такое положение, при котором каждый боец может легко дотянуться рукой до противника, не делая дополнительных движений. На средней дистанции у бойцов значительно меньше времени для обдумывания своих действий. Если на дальней дистанции бойцы пользуются одиночными или двойными ударами, то в средней активно работают уже серии ударов. Бой на средней дистанции – это самый активный бой. Самые сильные удары наносятся именно со средней дистанции, так как положение бойцов более устойчивое и собранное. Со средней дистанции можно выполнять проход в ноги.

Бой на *ближней дистанции* ведут противники, которые могут находиться в двух положениях: не касаясь друг друга, свободно

действовать руками; соприкасаться грудью, плечом, головой с грудью и плечом.

Бой на ближней дистанции, как правило, навязывает занимающийся для проведения болевых приемов и задержания противника, в некоторых ситуациях ближний бой может возникнуть и вынужденно для обоих противников. Бой на ближней дистанции значительно насыщеннее,

Передвижения – важнейший элемент боя. Каким бы техническим арсеналом не обладал занимающийся реализовать его будет крайне трудно, если не уметь хорошо двигаться. Кто хорошо передвигается – контролирует бой, ведет его так, как нужно ему самому, а не противнику. Ошибка многих новичков в том, что они сразу хотят перейти к отработке ударов и эффективных защит, уделяя минимум внимания перемещениям. В итоге, им практически нечего противопоставить сопернику, который хорошо умеет двигаться. Они просто не успевают за противником и вынуждены принимать тот бой, который навязывает он. А цель занимающегося – молниеносно сблизиться с противником провести, задержание.

Шаг вперед. Шаг вперед выполняется для сокращения или сохранения дистанции, постоянно используется в процессе боя, как с применением различных ударов, так и без них. Есть шаг, и есть подшаг. Шагом обычно считается расстояние, превышающее длину стопы бойца либо равное длине его стопы. Подшаг – расстояние, меньшее длины стопы бойца.

Для выполнения шага из боевой стойки скользящим движением выдвинуть впередистоящую ногу вперед примерно на 30 см, в зависимости от роста, и тут же, как только левая нога занимает свое положение, подтянуть к ней правую ногу в положение, соответствующее боевой стойке. Движение должно быть легким, быстрым, слитным. Двигаться необходимо на носках, пятки на пол не опускаются. Большая часть веса на правой ноге. Руки не опускаются.

Шаг назад. Шаг назад, нужен для увеличения или сохранения дистанции. Выполняется он так же, как и шаг вперед. Из стойки слегка отталкиваясь левой ногой, правой сделать скользящий шаг назад нате же 30 см. Как только правая нога закончила движение, подтянуть левую в положение, соответствующее боевой стойке.

«Челнок». «Челнок» – это непрерывающееся движение «шаг вперед – шаг назад». Часто оно выполняется с прямыми ударами

левой в голову или корпус. Оно необходимо для того, чтобы сократить на короткое время дистанцию, при раздергивании противника ударить и тут же разорвать дистанцию. Для этого нужно выполнив шаг вперед и подтянув правую ногу в положение, соответствующее боевой стойке, сразу же оттолкнуться левой ногой и сделать правой скользящий шаг назад, возвращаясь в исходное положение, из которого начиналось движение.

Двойной шаг вперед и назад. Применяется, когда дистанция слишком велика и нужно быстро ее сократить. Повторить шаг вперед два раза. Двойные шаги также можно выполнять в «челночном» варианте. Два шага вперед – два шага назад.

Шаги влево и вправо. Шаги в сторону нужны, прежде всего, для ухода с линии атаки и для подготовки собственных атакующих действий. Кроме того, они позволяют маневрировать, не разрывая дистанцию. Для выполнения из стойки сделать левой ногой скользящий шаг влево и тут же, как только левая нога заканчивает движение, подтянуть правую ногу. Длина шага стандартная – 30 см. Движение на носках, ноги слегка согнуты в коленях, руки закрывают голову и корпус. Шаг вправо выполняется аналогично: из боевой стойки сделать правой ногой скользящий шаг вправо и тут же, как только правая нога встала на место, подтянуть левую ногу.

Сайд-степ. Сайд-степ – это шаг влево или вправо с разворотом туловища в противоположную сторону. Сайд-степ применяется с целью защиты от прямых ударов в голову или туловище. Главная задача, которую решает сайд-степ, – уход с линии атаки без разрыва дистанции. Для выполнения сайд-степа нужно сделать небольшой подшаг левой ногой влево, разворачиваясь всем корпусом на носке и перенося на него основную массу тела. Правая нога почти разгружена. Затем – возврат в исходное положение. Большие шаги делать не рекомендуется. Только подшаг.

2.2. Удары руками, ногами, головой

Наиболее распространенными являются две техники нанесения ударов руками. Одна характерна для восточных единоборств (типичный пример – удары в каратэ), другая – для западного (английского) бокса. Изначально традиционное каратэ, айки-дзюцу предназначались не для спортивных поединков. Это были боевые системы, целью которых являлось надежное выведение противника

из строя. То есть перед бойцом ставилась задача нейтрализации противника. Причем сделать это максимально быстро, в идеале – одним ударом. Под эту задачу и подгонялась техника. Удары руками в традиционном каратэ наносятся с реверсом и включением в работу всего тела – то есть энергия удара рождается в ноге, переходит в бедро, оттуда в корпус, в плечо и, наконец, вливается в руку. К тому же наносится он от груди, что позволяет более полно включить в работу плечевой пояс, но само плечо вперед не подается – оно лишь добавляет удару энергии и тут же отводится назад. Такой удар, если он выполнен технически грамотно, обладает разрушительной силой. Но для того, чтобы применить его в реальной схватке, необходимы долгие годы тренировок.

Техника ударов в боксе иная. Удар идет от подбородка, а не от груди, реверс практически отсутствует, тело также принимает участие в ударе, но основная нагрузка ложится все-таки на плечо и бьющую руку. В чем преимущество такой техники? Во-первых, она позволяет работать быстрыми сериями. В каратэ провести столь стремительную серию почти невозможно. Да это и не нужно – дело должен решить один удар. Во-вторых, такая техника позволяет бойцу всегда оставаться закрытым в момент удара, что затрудняет противнику возможность контратаки. В-третьих, поставить правильный, эффективный удар в боксе проще, чем в каратэ. Хотя для нокаута и такой техники хватит вполне. С учетом строения тела (у восточного человека – цилиндрическое, у западного – трапециевидное) для европейцев анатомически удар от плеча предпочтительней и обладает достаточно разрушительной силой. В боксе используются прямые удары, боковые удары и удары снизу. Наносят их как правой, так и левой рукой, в голову и в корпус. Кроме того, отличаться они могут амплитудой – например, короткие боковые и свинги.

Рекомендации при нанесении ударов руками.

Все удары наносятся на резком выдохе.

При нанесении прямых, боковых и апперкотов всегда необходимо перемещать центр тяжести. При ударе левой рукой – загружать правую ногу, ударе правой – загружать левую ногу. Делать это нужно обязательно. Такой перенос значительно увеличивает силу удара.

Руку при прямых ударах полностью не выпрямлять. Локоть должен быть немного согнут. При выпрямленной руке очень легко травмировать локоть. Кулак напрягается в момент соприкосновения

его с целью, но не раньше. Рука должна быть расслабленной. Вообще, момент соприкосновения кулака с целью очень важен – это конечная фаза удара. И вся концентрация должна происходить именно здесь. Тело кратковременно напрягается, как только рука коснулась цели, потом снова следует расслабление. Если боец скован с самого начала движения, удар будет медленным и слабым. Вся тренировка по отработке ударов направлена на максимальное увеличение сокращений мышечных волокон и синхронизацию двигательных единиц.

В момент удара необходимо не просто касаться цели, а втыкать в нее кулак. То есть бить не по поверхности, а как бы вглубь цели, удары должны быть не скользящими, а проникающими. И соответственно, руки должны двигаться не по дуге, а по прямой, как бы вкручиваясь. При этом вглубь поверхности передается волна. Причем мышечный пресс служит мембраной для передачи волны удара, вглубь тела.

Нанося удар, быть всегда готовым к защите. В бою практически против каждого удара очень часто незамедлительно следует контрудар, возможен и удар навстречу, а потому, атакуя противника, нужно постоянно помнить о защите и стараться максимально обезопасить себя от возможных ответных ударов с его стороны. Для этого закрыться в момент удара – плечо бьющей руки всегда прикрывает подбородок с одной стороны, кулак свободной руки – с другой. Плюс к этому локоть свободной руки прикрывает корпус. Лучше бить слабее и точнее, но оставаться закрытым, чем наносить удар со всей силы, подставляя противнику незащищенный подбородок. Встречный удар в большинстве случаев приводит к нокдаунам или нокаутам. После удара рука мгновенно должна вернуться на свое место. Никакой фиксации положения в момент удара. Ударил – руку назад. Причем возвращаться она должна немного быстрее. Возвращение руки должно происходить по кратчайшей траектории. И в то положение, которое гарантирует защиту от контратаки противника. Кроме того, правильный возврат руки после удара уже сам по себе обеспечивает дополнительную защиту – противнику приходится бить через твою руку, что очень неудобно.

В ударе участвует все тело. Поэтому основное внимание при отработке любых ударов нужно обращать на координацию рук, ног, корпуса и плечевого пояса.

Удары стараться наносить в движении. Сблизиться, ударить или выполнить серию – провести прием, взять противника на контроль, если не получилось, разрыв дистанции и уход. Уходы выполнять необходимо в зависимости от ситуации – в сторону или вперед. Нельзя останавливаться, отходить по прямой назад.

Положение кисти при ударе должно быть таким: пальцы согнуты и прижаты к ладони, большой палец прижат к средней фаланге указательного. Ударной поверхностью кулака служат головки пястных костей, которые при ударе испытывают вертикальное давление. Основные фаланги пальцев, испытывающие при ударе поперечное давление, имеют дополнительную, «рессорную», функцию. В начальный момент удара пальцы не напряжены. Непосредственно перед ударом они напрягаются и крепко сжимаются, что обеспечивает необходимую жесткость при соударении. В момент касания цели предплечье бьющей руки располагается перпендикулярно цели, чтобы головки среднего и указательного пальцев касались ее в первую очередь. Как будет бить кулак относительно цели вертикально или горизонтально, не важно. Обычно при прямом ударе кулак разворачивается горизонтально. Но при коротких прямых ударах возможна и вертикальная постановка. При коротких боковых тоже удобнее держать кулак вертикально.

Прямой удар в голову. Для удара *левой рукой*: из в левосторонней боевой стойки выполнить толчок левой ногой, перенести вес тела на правую, скручивая корпус, плечо и руку послать вперед. При выпрямлении левой руки левое плечо должно уйти вперед и немного подняться – оно закрывает подбородок. Правая рука с плечом отходят назад. Кулак прикрывает голову, локоть – корпус. Локоть не отставляется, он должен быть прижат к телу. Все движения выполнять слитно и одновременно. Касание кулаком цели должно произойти в тот же момент, когда правая нога загружается и плотно встает на пол, рис. 4.

Для удара *правой рукой*: из в левосторонней боевой стойки выполнить толчок правой ногой и перенести вес тела на левую, но левая нога при этом не сгибается в колене, а, напротив, немного распрямляется. Толчок правой ногой должен быть достаточно сильным и энергичным. Одновременно развернуть корпус и плечевой пояс, левая рука уходит назад в защитную позицию, правая – выбрасывается вперед. Впереди правая рука и правое плечо, левая рука и левое плечо – сзади. Вес тела на левой ноге, рис. 5.

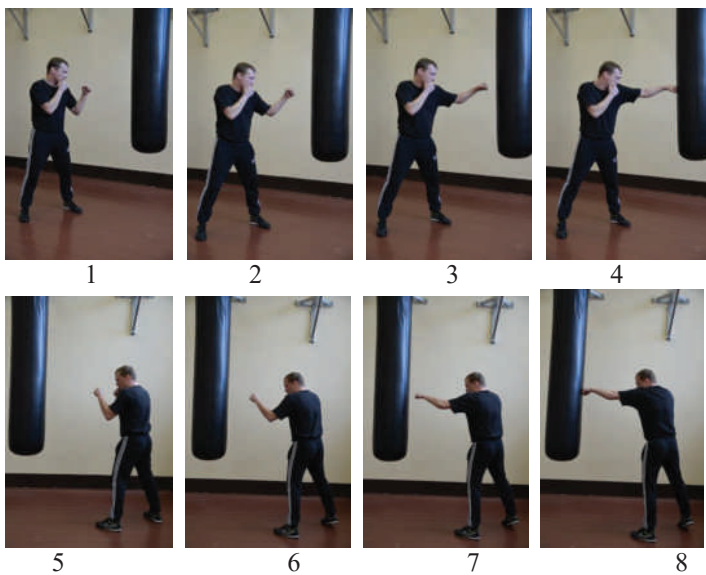


Рис. 4. Прямой удар в голову левой рукой

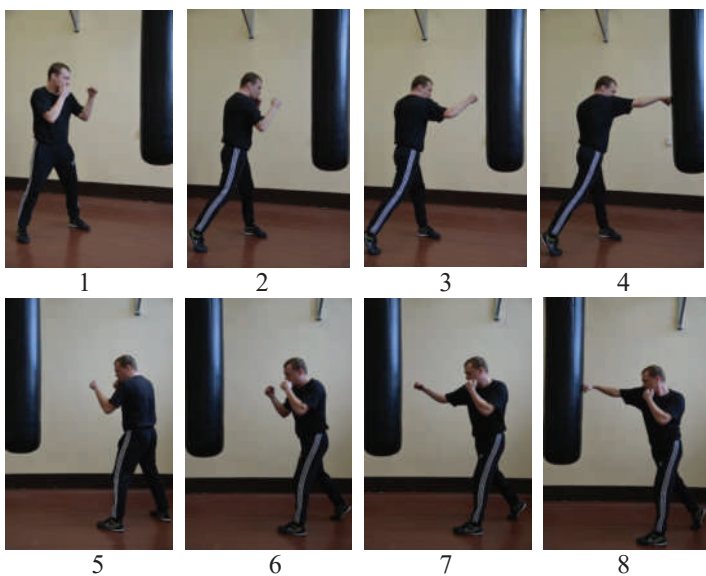


Рис. 5. Прямой удар в голову правой рукой

При нанесении ударов нельзя проваливаться – то есть не надо наклонять корпус вперед, в направлении удара, и не переносить вперед центр тяжести. Необходимо стоять на ногах уверенно. Корпус строго вертикален.

Прямые удары могут незначительно отличаться по технике выполнения в зависимости от дистанции и от тех целей, которые преследуются при нанесении удара. Цель нанесения удара может быть разная. В идеале удар должен как минимум приводить противника в нокаун. Но есть и другие цели. При взламывании подготовленной обороны противника пригодятся отвлекающие, останавливающие, подготовительные удары. Передняя рука готовит основную атаку, заставляя противника раскрыться или просто отвлекая его внимание. Один из таких отвлекающих и раскрывающих ударов – джеб, то есть короткий прямой левой или правой рукой в голову. Джеб не обязательно должен быть сильным. Он должен быть быстрым и коротким. Резкое движение ногами и корпусом, рука коротко выстреливает в голову противника и тут же уходит назад. Атакующий при этом практически не рискует – он полностью закрыт, готов к любой контратаке, к разрыву дистанции и другим подобным комбинациям. Такой удар противника из строя не выведет, но заставит его поднять руку, прервать свою атаку или остановит. Чаще всего джеб наносится левой рукой (у правшей), хотя можно в некоторых случаях бить и правой. При этом нужно помнить главное правило – бить быстро и коротко.

Прямой удар в корпус. Прямой удар в корпус отличается от удара в голову в основном уровнем атаки и более интенсивной работой ног, рис. 6.

Ударить ниже можно двумя способами – нагнуться ниже или подсесть ниже. Для нанесения удара в корпус, необходимо подсесть на опорной ноге чуть ниже, чем при ударе в голову. Корпус немного наклонить, особенно если противник гораздо ниже. При нанесении удара в корпус, нужно всегда помнить о защите. В момент удара, на этапе подготовки к нему и выхода из него боец весьма уязвим. Противнику очень удобно контратаковать – удобно наносить встречные удары поверх бьющей руки, удобно на входе в атаку наносить апперкот, удобно атаковать навстречу ногой и т. д. Поэтому не желательно начинать атаку с удара в корпус, как и с удара ногой (за исключением встречного). Такой удар должен быть завершающим в связке, когда атака, как следует, подготовлена небольшой

серией отвлекающих ударов в верхний уровень. Бить в корпус нужно наверняка и в уязвимое место. Или же наносить легкие отвлекающие удары, не вкладываясь в это движение, не пытаясь достать противника, а просто обозначая с безопасной дистанции удар в нижний уровень, что бы противник опустил руки. Но в любом случае нагибаться нельзя.

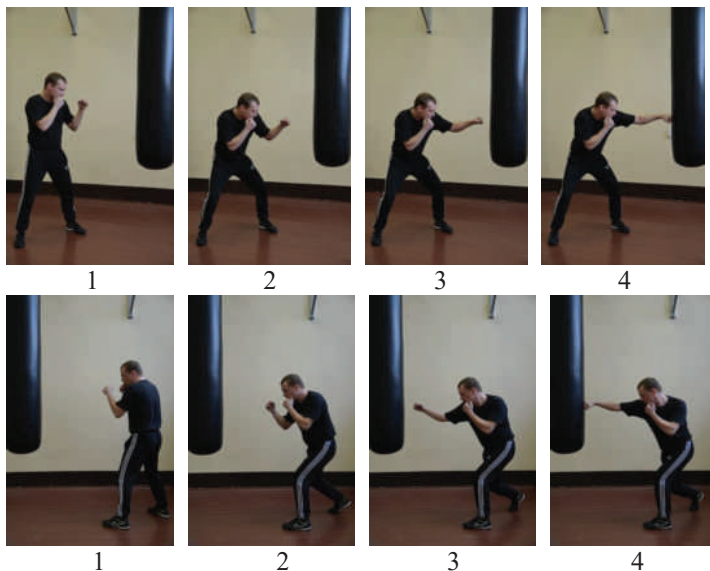


Рис. 6. Прямой удар в корпус

Боковой удар в голову. Работа ног и корпуса в боковом ударе не отличается от прямого удара в голову. Выполнить толчок ногой, перенести веса, выполнить скручивание корпуса и посыл плеча вперед. Выбрасывая руку, описать ей небольшую дугу, чтобы нанести удар не прямо, а сбоку.

Как и при прямом ударе, плечо всегда должно быть над бедром. В том числе и в конечной фазе удара. Локоть высоко поднимать нельзя. Удар идет в горизонтальной плоскости, а локоть выводится, чтобы исключить удар фалангами пальцев. Замах небольшой. Удар должен быть коротким. Кулак рекомендуется держать вертикально или горизонтально – как удобнее. На коротких дистанциях кулак ставить вертикально. При ударе кулак не должен

отставать в движении от плеча. Они двигаются слитно, кулак немного опережает плечо. При боковых ударах не нужно сильно закручивать корпус и плечевой пояс. Сагиттальная плоскость при выполненном боковом ударе проходит через нижнюю треть предплечья. Мощность бокового удара зависит не от раскрутки корпуса и не от замаха, а от грамотной работы ног. Рука при нанесении бокового удара всегда должна быть согнута в локте на 90 градусов, рис. 7, 8.

Как и в случае с прямыми ударами, у боковых есть несколько вариаций. Основные – хук и свинг. Хук – короткий боковой, который наносится со средней дистанции или в ближнем бою. Мощный, быстрый и короткий хук вполне может отправить противника в нокаунт или нокаут. Свинг – широкий, размашистый удар сбоку. Он мощнее хука, но опасен не только для атакуемого, но и для самого атакующего. В момент нанесения свинга боец почти полностью открывается и, кроме того, свинг – это очень заметный удар, уйти от него опытному противнику достаточно просто, после чего последует незамедлительная контратака.

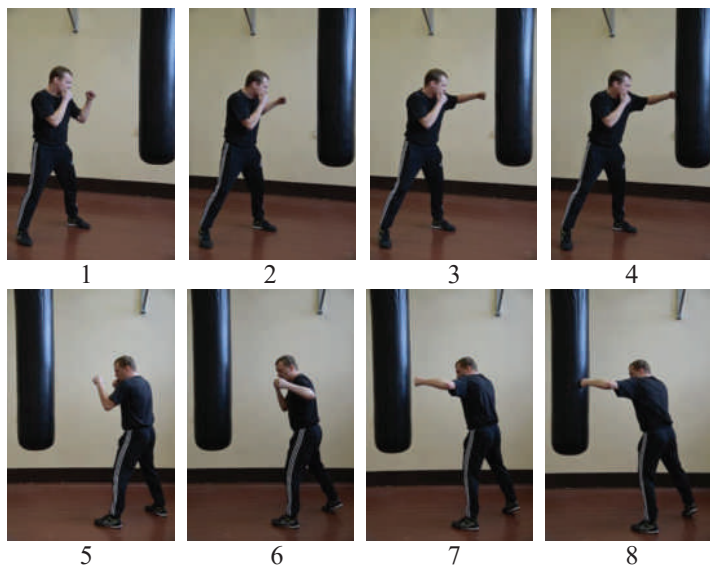


Рис. 7. Левый боковой удар в голову

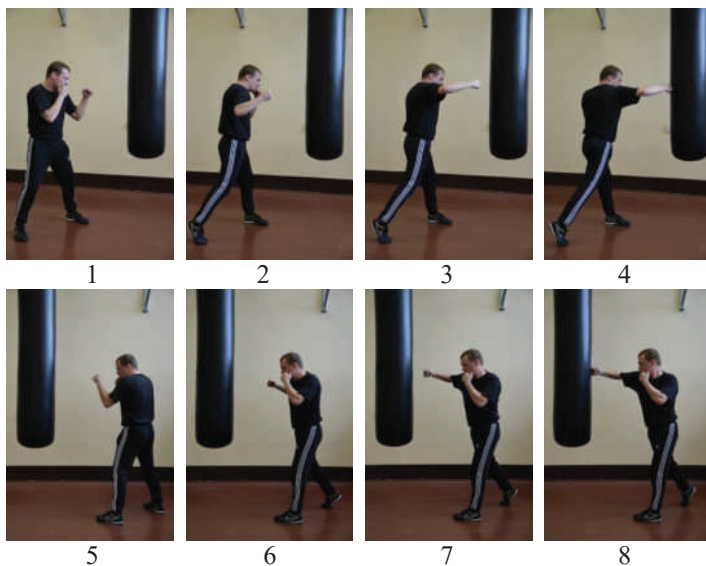


Рис. 8. Правый боковой удар в голову

Боковые удары в корпус. Сильный боковой, нанесенный в область печени, может решить исход боя. Боковые в корпус выполняются так же, как и прямые удары в корпус со средней и ближней дистанции. Боковые в корпус идут по диагонали снизу – вверх – в сторону. При нанесении боковых ударов в корпус необходимо помнить о защите, так как боец сильно раскрывается, рис. 9, 10.

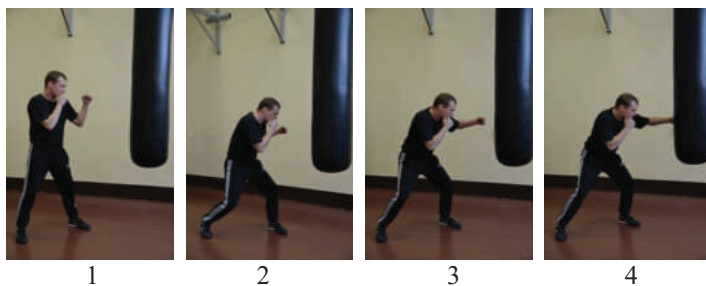


Рис. 9. Левый боковой удар в корпус

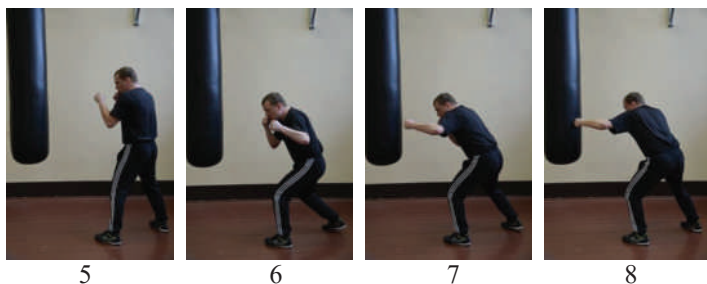


Рис. 9. Левый боковой удар в корпус (окончание)

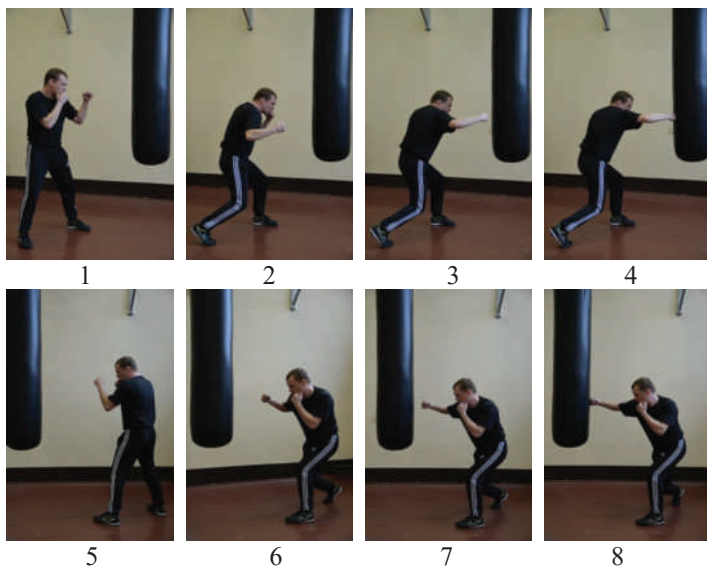


Рис. 10. Правый боковой удар в корпус

Удары снизу в голову. Ноги и руки работают как в предыдущих ударах. Оттолкнулся, перенести вес тела на противоположную ударной руке ногу, скрутить корпус, нанести удар. Рука, согнутая в локте, чуть ныряет вниз и тут же выбрасывается прямо-вверх, рис. 11, 12.

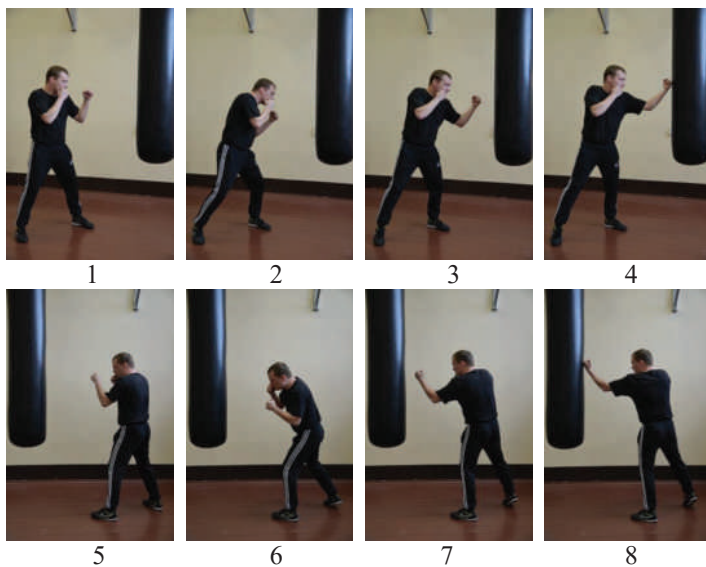


Рис. 11. Левый удар снизу в голову

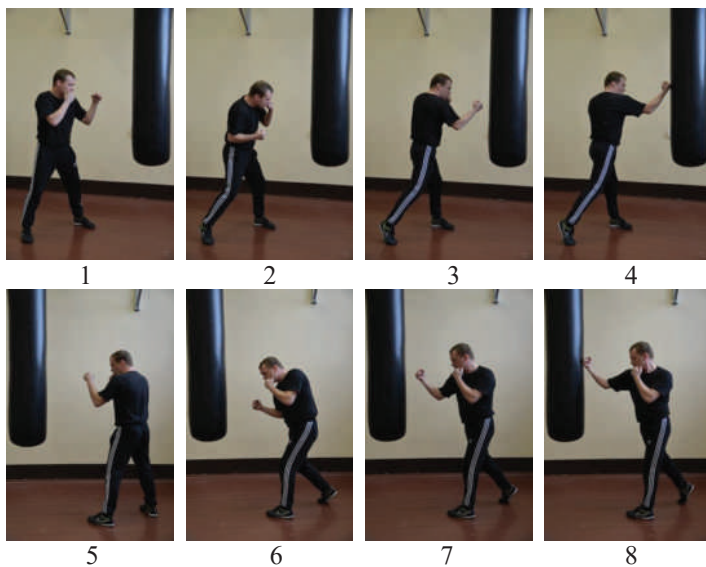


Рис. 12. Правый удар снизу в голову

Перед апперкотом руку опускать вниз, к бедру, ни в коем случае нельзя. Кулак опускается чуть ниже уровня плеча. То есть замах делаем совсем короткий. Руку при этом не выпрямлять. Она остается согнутой в локте на протяжении всего удара. В конечной фазе удара кулак поднимается приблизительно до уровня носа. Чтобы удар получился более мощным, не нужно размахиваться, а надо работать ногами. Подсад и конечная фаза удара должны выполняться одновременно. Удары снизу в корпус очень эффективны в ближнем бою.

Серии ударов. Серия – это несколько последовательно выполненных ударов руками и ногами, желательна на разных уровнях. Серии могут быть разными по количеству включенных в них ударов. Двойки – два удара подряд. Тройки – три удара, четверки – четыре и т. д. Обычно используются двойки, тройки и четверки. Более длинные серии провести сложнее, сил отнимают они больше и заставляют дольше застаиваться на одном месте, что опасно.

Удары должны наноситься с обеих рук. Двойной прямой левой – это не серия в полном смысле этого слова, это именно двойной удар. А вот прямой левой и прямой правой – это полноценная классическая двойка. Первый удар готовит атаку, второй – непосредственно нейтрализует противника.

Удары должны быть подобраны так, чтобы каждый удар готовил следующий.

В тройках и четверках удары должны быть направлены на разные уровни и наноситься с разных сторон. Два прямых удара в голову, третий – боковой в голову. Это классическая тройка. Или, наоборот, два боковых в голову и заключительный – снизу в корпус. Бить подряд три боковых в голову практически бесполезно, удары придутся в воздух.

В короткой серии акцентированный удар только один, остальные лишь готовят для него почву. Если вкладываться в каждый удар, серия получится медленной, а дыхание бойца собьется. Два удара подготавливают противника, третий нокаутирует. При этом очередность может быть разной. Например, два подготовительных, третий акцентированный. Или один подготовительный, второй акцентированный, третий прикрывает выход из атаки. Необходимо прикрывать любой выход ударом. Поэтому после удара необходимо выходить за противника.

Серии могут проводиться как на одной дистанции, так и с изменением дистанции.

Удар ребром ладони по шее наотмашь – наносить хлестким ударом от шеи наружу. Движение начинают бедра, далее корпус, рука. Как правило, наносится неожиданно перед выполнением приема, или завершающим в серии ударов.

Удар сбоку ребром ладони по шее – наносить хлестким ударом из-за головы внутрь. Движение начинают бедра, далее корпус, рука. Как правило, наносится неожиданно перед выполнением приема, или завершающим в серии ударов.

Удар по шее предплечьем – наносить хлестким ударом от подбородка внутрь. Удар наносится лучевой костью. Движение начинают бедра, далее корпус, рука. Как правило, наносится неожиданно перед выполнением приема, или со средней дистанции вместо бокового удара.

Удар локтем сбоку в голову – наносить ударом от корпуса внутрь. Удар наносится локтевой костью. Движение начинают бедра, далее корпус, рука. Как правило, наносится неожиданно перед выполнением приема, или в ближней дистанции вместо бокового удара, рис. 13.

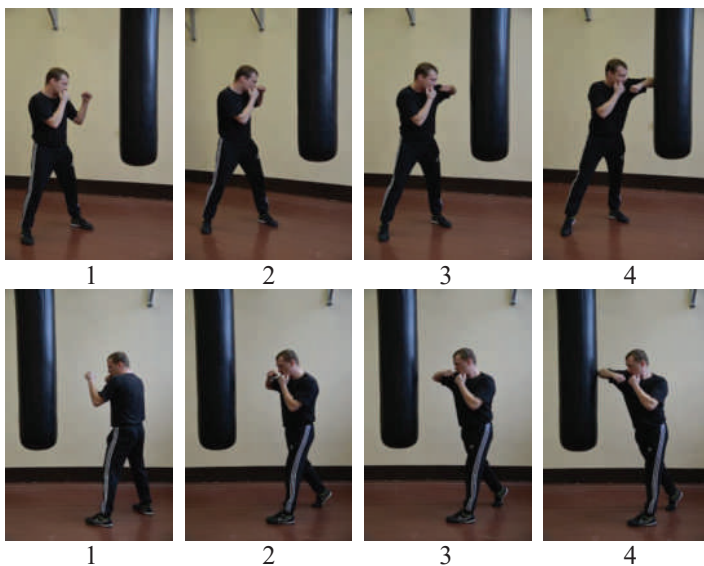


Рис. 13. Удар локтем сбоку в голову

Удар локтем в голову снизу – наносить ударом от корпуса вверх. Удар наносится локтевой костью. Движение начинают бедра, далее корпус, рука. Как правило, наносится неожиданно перед выполнением приема, или в ближней дистанции вместо удара снизу.

Удар локтем в верхушку легких или по ключице – наносить сверху вниз с включением веса тела.

Удар коленом в низ живота – наносить резким выбросом таза вперед, колено максимально вверх от себя. Корпус должен быть прямым, голень расслаблена.

Удар локтем назад в солнечное сплетение – выпрямить руку перед собой, затем резко согнуть и подав корпус назад-вниз с разворотом бедер ударить локтем назад. Корпус прямой.

Удар по ушам – наносить ладонями сложенными лодочкой. Локти при ударе вниз.

Удар в пах – наносить ладонью сложенной лодочкой. Гениталии прижимаются к лобковой кости и выжимаются вниз, важен хлест и разворот бедер.

Удар пальцами открытой ладони по пояснично-крестцовому сплетению – наносить по прямой траектории указательным, средним и безымянным пальцами сложенными лодочкой. Добавляется смещение корпуса и разворот бедер.

Удар пальцами открытой ладони в солнечное сплетение – наносить по прямой траектории указательным, средним и безымянным пальцами открытой ладони. Добавляется смещение корпуса и разворот бедер.

Удар пальцами открытой ладони в яремную вену – наносить по прямой траектории указательным, средним и безымянным пальцами открытой ладони. Добавляется смещение корпуса и разворот бедер.

Удар предплечьем по шее (защита от прохода в ноги) – наносить локтевой костью внутрь с разворотом бедер.

Удар локтем прямо-снизу в верхушку легких – удар наносить вертикально от корпуса прямо – вверх. За счет одновременного приседания корпуса общая траектория задается снизу вверх. Разворот бедер и вкладывание веса тела обязательны.

Прямой удар ногой – перенести вес тела на опорную ногу, центр тяжести подать чуть вперед. Затем поднять как можно выше согнутую в колене ногу, и прижимая колено к корпусу резко выки-

нуть хлестом ногу вперед. Движение непрерывное, слитное. В момент удара толкаться вперед опорной ногой, выпрямляя вперед бьющую ногу, подать таз вперед, сжимая мышцы ягодицы и промежности. Корпус назад не отклонять. С пятки должно быть движение вперед. Пятки не отрывать. Таз подается фронтально, бедра не разворачивать. Руками закрывать корпус и голову. Бить пяткой или основанием пальцев стопы, рис. 14.



Рис. 14. Прямой удар ногой

Боковой удар ногой в голову – перенести вес тела на опорную ногу, центр тяжести подать чуть вперед. Затем поднять как можно выше согнутую в колене ногу, разворачиваясь на носке подать пятку опорной ноги вперед, одновременно прижимая колено к корпусу резко развернуться к противнику боком, прогнуться в позвоночнике и выкинуть хлестом ногу вперед по дуге параллельно полу. Движение непрерывное, слитное. В момент удара толкаться вперед опорной ногой, выпрямляя ногу, подать таз вперед сжимая мышцы ягодицы и промежности. Корпус назад не отклонять. С пятки должно быть движение вперед. Пятки не отрывать. Руками

закрывать корпус и голову. Бить голеностопом или большеберцовой костью.

Прямой удар ногой в бок – из положения боком к противнику, поднять колено как можно выше, вынести таз прогибом позвоночника в сторону противника и распрямить ударную ногу доворачивая бедро. Корпус подать на противника. Руками закрывать корпус и голову. Бить пяткой.

Боковой удар ногой с разворотом прямо – перенести вес тела на опорную ногу, центр тяжести подать чуть вперед. Затем поднять как можно выше согнутую в колене ногу, и прижимая колено к корпусу вынести таз прогибом позвоночника в сторону противника, распрямляя ударную ногу и доворачивая бедро резко выкинуть хлестом ногу вперед. Движение непрерывное, слитное. В момент удара толкаться вперед опорной ногой, выпрямляя вперед бьющую ногу, подать таз вперед на противника, сжимая мышцы ягодицы и промежности. Корпус назад не отклонять. С пятки должно быть движение вперед по удару. Пятку не отрывать. Удар похож по своей структуре на прямой удар ногой. Руками закрывать корпус и голову. Бить пяткой.

Прямой удар ногой в колено – перенести вес тела на опорную ногу, центр тяжести подать чуть вперед. Затем поднять как можно выше согнутую в колене ногу, и прижимая колено к корпусу резко выкинуть хлестом ногу вперед. Движение непрерывное, слитное. В момент удара толкаться вперед опорной ногой, выпрямляя вперед бьющую ногу, подать таз вперед, сжимая мышцы ягодицы и промежности. Корпус назад не отклонять. С пятки должно быть движение вперед. Пятки не отрывать. Таз подается фронтально, бедра не разворачивать. Руками закрывать корпус и голову. Бить пяткой.

Боковой удар ногой в колено – перенести вес тела на опорную ногу, центр тяжести подать чуть вперед. Затем поднять как можно выше согнутую в колене ногу, и прижимая колено к корпусу вынести таз прогибом позвоночника в сторону противника, распрямляя ударную ногу и доворачивая бедро резко выкинуть хлестом ногу вперед. Движение непрерывное, слитное. В момент удара толкаться вперед опорной ногой, выпрямляя вперед бьющую ногу, подать таз вперед на противника, сжимая мышцы ягодицы и промежности. Корпус назад не отклонять. С пятки должно быть

движение вперед. Пятку не отрывать. Удар похож по своей структуре на прямой удар ногой. Руками закрывать корпус и голову. Бить пяткой.

Удар ногой в пах – перенести вес тела на опорную ногу, центр тяжести подать чуть вперед. Затем поднять как можно выше согнутую в колене ногу, и прижимая колено к корпусу резко выкинуть хлестом ногу вперед. Движение непрерывное, слитное, снизу вверх, что позволяет прижать гениталии к лобковой кости. В момент удара толкаться вперед опорной ногой, выпрямляя вперед бьющую ногу, подать таз вперед, сжимая мышцы ягодицы и промежности. Корпус назад не отклонять. С пятки должно быть движение вперед. Пятки не отрывать. Таз подается фронтально, бедра не разворачивать. Руками закрывать корпус и голову. Бить подъемом голеностопа.

Удар ногой по копчику – перенести вес тела на опорную ногу, центр тяжести подать чуть вперед. Затем поднять как можно выше согнутую в колене ногу, и прижимая колено к корпусу резко выкинуть хлестом ногу вперед. Движение непрерывное, слитное, снизу вверх. В момент удара толкаться вперед опорной ногой, выпрямляя вперед бьющую ногу, подать таз вперед, сжимая мышцы ягодицы и промежности. Корпус назад не отклонять. С пятки должно быть движение вперед. Пятки не отрывать. Таз подается фронтально, бедра не разворачивать. Руками закрывать корпус и голову. Бить подъемом голеностопа или носком.

Удар ногой по крестцу (пояснично-крестцовый отдел) – перенести вес тела на опорную ногу, центр тяжести подать чуть вперед. Затем поднять как можно выше согнутую в колене ногу, и прижимая колено к корпусу резко выкинуть хлестом ногу вперед. Движение непрерывное, слитное, снизу вверх. В момент удара толкаться вперед опорной ногой, выпрямляя вперед бьющую ногу, подать таз вперед, сжимая мышцы ягодицы и промежности. Корпус назад не отклонять. С пятки должно быть движение вперед. Пятки не отрывать. Таз подается фронтально, бедра не разворачивать. Руками закрывать корпус и голову. Бить пяткой.

Боковой удар большеберцовой костью по колеблющимся ребрам – перенести вес тела на опорную ногу, центр тяжести подать чуть вперед. Затем поднять как можно выше согнутую в колене ногу, разворачиваясь на носке подать пятку опорной ноги вперед, одновременно прижимая колено к корпусу резко развернуться

к противнику боком, прогнуться в позвоночнике и выкинуть хлестом ногу вперед по дуге 45 градусов вверх. Движение непрерывное, слитное. В момент удара толкаться вперед опорной ногой, выпрямляя, подать таз вперед, сжимая мышцы ягодицы и промежности. Корпус назад не отклонять. С пятки должно быть движение вперед. Пятки не отрывать. Руками закрывать корпус и голову. Бить большеберцовой костью, рис. 15.

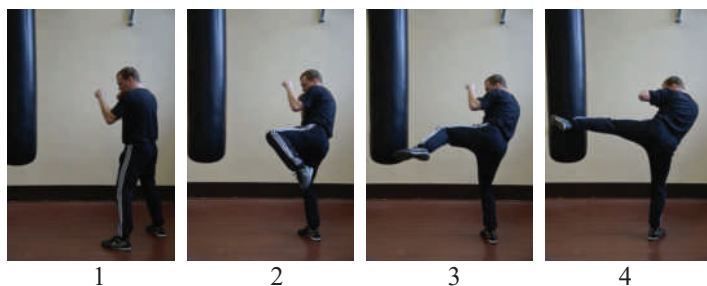


Рис. 15. Боковой удар большеберцовой костью по колеблющимся ребрам

Удар локтем по основанию черепа (защита от прохода в ноги) – наносить сверху вниз с включением веса тела.

Прямой удар головой вперед – наносить лобной частью. Резко подать корпус вперед, прижать подбородок к груди.

Боковой удар головой – наносить лобной частью. Резко подать корпус вперед, прижать подбородок к груди, резко развернув плечи и шею.

Удар головой назад – наносить затылком. Зафиксировать шею в шейном отделе и за счет прогиба грудного и поясничного отделов позвоночника нанести удар назад.

Прямой удар ногой под колено сзади – захватить противника за плечи и выбить опорную ногу прямым ударом в подколенный сгиб.

Боковой удар ногой под колено сзади – захватить противника за плечи и выбить опорную ногу боковым ударом в подколенный сгиб.

Прямой багинетный (снизу вверх) удар под диафрагму в сретение – перенести вес тела на опорную ногу, центр тяжести

подать чуть вперед. Затем поднять как можно выше согнутую в колене ногу, и прижимая колено к корпусу резко выкинуть хлестом ногу вперед. Движение непрерывное, слитное. В момент удара толкаться вперед опорной ногой, выпрямляя вперед бьющую ногу, подать таз вперед, сжимая мышцы ягодицы и промежности. Корпус назад не отклонять. С пятки должно быть движение вперед. Пятки не отрывать. Таз подается фронтально, бедра не разворачивать. Руками закрывать корпус и голову. Бить носком стопы. Удар идет под 45 градусов от солнечного сплетения к левому плечу.

Удар ногой назад в пах – подать таз назад согнув резко ногу подошвой ноги прижать гениталии к лобковой кости и выпрямить ногу.

Боковой удар носком в солнечное сплетение – перенести вес тела на опорную ногу, центр тяжести подать чуть вперед. Затем поднять как можно выше согнутую в колене ногу, разворачиваясь на носке подать пятку опорной ноги вперед, одновременно прижимая колено к корпусу резко развернуться к противнику боком, прогнуться в позвоночнике и выкинуть хлестом ногу вперед параллельно полу. Движение непрерывное, слитное. В момент удара толкаться вперед опорной ногой, выпрямляя, подать таз вперед, сжимая мышцы ягодицы и промежности. Корпус назад не отклонять. С пятки должно быть движение вперед. Пятки не отрывать. Руками закрывать корпус и голову. Бить носком стопы.

Удар назад ногой по голени – поднять ногу, согнутую в колене и, не разгибая подать таз назад, нанести удар пяткой или ребром стопы по голени.

Удар по лодыжке малоберцовой кости – резко выбросить корпус вперед и наступить носком ноги на нижнюю часть малоберцовой кости, создавая рычаг с точкой вращения в таранной кости, под углом 45 градусов к фронтальной плоскости вывести противника из равновесия.

Выход на болевой прием (рычаг руки) при активном сопротивлении – нанести двойку в голову левой и правой рукой, затем ногой «лоу-кик» по правой ноге (по четырехглавой мышце), сбить противника в плоскость неустойчивости, наступить бьющей ногой на левую лодыжку противника и сделать рычаг руки внутрь, затем перейти на загиб руки за спину и выполнить сопровождение.

Выход на болевой прием при нападении противника – противник наносит прямой правый в голову, выполнить уклон влево,

одновременно контратаковать противника встречным в голову правой рукой, нанести левый боковой и прихватить на возврате правую руку противника, выполнить рычаг руки внутрь. Затем перейти на загиб руки за спину и выполнить сопровождение.

2.3. Защита от ударов

Уровень боеспособности занимающегося определяется именно арсеналом защитных действий. Шансы на победу в бою близки к нулю, если он не умеет защищаться. Поэтому защита – важнейший раздел подготовки бойца.

Существуют различные защитные приемы. Защита руками: встречные удары, подставки, отбивы, блоки, глухая защита. Защита корпусом: уклон, нырок. Защита передвижением (защита с помощью перемещений). Защита ногами: подставки.

У всех защитных приемов свои плюсы и минусы, все они эффективны в одних ситуациях и малоэффективны в других. Поэтому осваивать нужно все наиболее эффективное и надежное. Иметь какой-либо один излюбленный вариант защиты значит заранее поставить себя в невыгодное положение. Защита должна быть разнообразной. Чем богаче арсенал, тем лучше действия занимающегося в единоборстве с противником. Знание работы мышц различных плоскостях, биомеханики скелета, степеней свободы человеческого тела позволяют достаточно вариативно подходить к вариантам защиты и контратаки не отделяя одно от другого. Главное правило защиты: она всегда должна подготавливать контратаку или по своим свойствам уже соответствовать ей. Опытный боец закрывается и уходит так, чтобы оказаться в идеальной позиции для контратаки. Мастера же, защищаясь, нападают, т. е. удар противника еще не дошел до конечной точки траектории, а обороняющийся на одном движении выполнил защиту и ответный удар (который получается практически встречным). Высшая школа действия на опережение.

Еще один немаловажный момент: защита – это, прежде всего рефлекс. Думать, как лучше защититься, времени в бою нет. Поэтому, если хотим научиться, эффективно защищаться, надо быть готовым к многократным повторениям различных упражнений.

Защита руками. Такая защита надежна и эффективна. Особенно на средней и ближней дистанциях. Явный ее плюс в том, что

работают при этом руки, а значит, времени на защитное движение уходит мало, доли секунды. Очень быстро и экономично. При правильной защите противник сразу выводится из равновесия.

Одним из активных приемов защиты является *встречный удар*. Встречный удар наносится во время удара соперника и останавливает развитие атаки. Как только противник начал атаку, наносится удар навстречу. Чаще всего это прямые удары левой рукой. Можно бить и правой рукой, если противник удачно открывается. Бить можно в голову, в корпус, просто в бьющую руку противника. Удар наносится в любую открытую зону противника. Даже если противник закрыт очень хорошо, встречный удар, нанесенный по уязвимому месту конечности, может сорвать запланированную атаку. Часто помогает сделать это даже не удар, а лишь его обозначение.

Подставка. Это остановка удара соперника подставкой не уязвимых мест тела: предплечий, плеч, кистей. Прием хорошо работает против прямых боковых ударов голову и ударов снизу. При боковых в голову поднять руку так, чтобы она закрывала лицо сбоку и закрыться навстречу плечом. Рука дает рикошет, плечо расклинивает удар. Держать руку надо как можно ближе, иначе удар не погасить. Когда бьют в корпус, точно так же плотно прижать локоть к телу и напрячь мышцы, сбивая бьющую руку под 45 градусов. От несильных прямых ударов левой рукой навстречу на опережение, защищаться подставкой предплечья или ударом по бьющей конечности. Если противник атакует прямым правым в голову, возможен уход с линии атаки сайд-степом, левой рикошет, а правой встречный удар в область мизинца локтевой костью (сорок пять градусов). Эффективно работают *отбивы*. Это встречное движение рукой, которым изменяем направление удара противника. Достаточно просто чуть хлопнуть сверху или сбоку по атакующей руке в момент удара, чтобы кулак противника ушел в сторону. Сильно бить не надо. Легкое, почти незаметное движение рукой. Обычно отбивают руку внутрь или вниз. Таким отбивом заставляем противника открыться, оставаясь при этом закрытыми.

Еще один вид защиты руками – *блок*. Его задача перенаправить противника, травмировать бьющую конечность. Создать ситуацию благоприятную к выходу на прием. Блок – это встречные воздействия предплечьем связывающие удар соперника и не поз-

воляющие выполнить его по оптимальной амплитуде и с оптимальной скоростью. В какой-то степени такие блоки напоминают подставку, только выполненную не в конечный момент удара, а чуть раньше. И подставляется предплечье не под кулак непосредственно, а немного дальше – чтобы воздействие оказывалось на предплечье противника. Руки держать близко к корпусу и голове, как только чуть опустил руки, или выставил чуть подальше можно сразу пропустить удар. Работать не руками, а смещением корпуса, руки лишь создают рикошет и перенаправляют противника.

Защита корпусом. Существуют два основных способа защиты: уклон и нырок. Эта защита лучше всего работает на средних дистанциях. Ее можно использовать так же и в ближнем бою, но это довольно сложно, требуется большой опыт. На дальних дистанциях ее тоже можно применять, однако тут все зависит от цели. Если нужно сократить дистанцию для удара – нырок и уклон отличный способ. Если же не нужно подходить близко к противнику – лучше использовать другие виды защит. Есть только одно серьезное ограничение – уклон и нырок применяются только против ударов в голову.

Уклон. Уклон применяется при защите от прямых ударов. Защита уклоном заключается в том, что смещением корпуса отводят голову от линии удара противника, при этом руки бойца остаются свободными для удара. Делая уклоны во внутреннюю сторону, когда туловище движется ближе к свободной руке противника, следует своей рукой страховать голову и живот или накладывать ладонь на свободную руку противника, сковывая этим ее действия. Безопаснее уклоняться во внешнюю сторону, чтобы не получить второго удара.

Вариантом уклона является *отклон*. Это не что иное, как уклонение от удара назад. Универсален отклон тем, что работает и против прямых ударов, и против боковых, и против апперкотов. Но при этом дистанция должна быть достаточной. В ближнем бою отклон применить не получится. На что нужно обращать внимание. Подбородок должен быть прижат к груди. Работать только корпусом. Можно немного подсесть на сзади стоящую ногу.

Нырок – один из наиболее сложных видов защиты. Это уход бойца вниз – в сторону под бьющую руку противника. Присесть так, чтобы голова оказалась ниже траектории удара, одновременно с поворотом корпуса в сторону бьющей руки. Корпус и плечевой

пояс поворачиваются так, чтобы в нижней точке движения оказаться боком к противнику. Спину при этом стараться держать прямой. Основное движение выполняют именно ноги. Когда удар прошел над головой, ноги резко выпрямляются, одновременно корпус раскручивается в другую сторону с выходом в боевую стойку. Обычно на выходе из нырка наносится боковой удар дальней рукой. То есть, если нырок под правую руку, на выходе – боковой левой в голову. Если нырок под левую – боковой правой.

Уклон от прямого удара в голову – смещая вес тела на опорную ногу уйти в сторону вниз – вперед под углом в 25 градусов от вектора бьющей руки, закрываясь плечом и предплечьем на одном движении контратаковать противника.

Защита уходом в сторону с подставкой предплечья с выходом на рычаг руки внутрь – уходя с линии атаки с подставкой предплечья, атаковать противника прямым ударом в голову. При постановке блока предплечье перпендикулярно земле, между локтевой костью и корпусом угол в горизонтальной плоскости 90 градусов. В локтевом суставе угол 90 градусов. Предплечье жестко зафиксировать относительно корпуса, уход осуществляется смещением корпуса под 45 градусов в сторону противника, предплечье направлено в подбородок противника. На возврате захватить руку противника, и выполнить рычаг руки внутрь

Защита уходом в сторону с подставкой предплечья с выходом на заднюю подножку – уходя с линии атаки с подставкой предплечья, атаковать предплечьем голову, провести заднюю подножку, и выполнить рычаг руки внутрь.

Защита уходом в сторону с одновременным ударом в голову – уходя от удара наружу через локтевой сгиб, нанести удар рукой в голову.

Защита уходом в сторону с подставкой предплечья от бокового удара – уходя от бокового удара по касательной к траектории вектора удара 25 градусов, обкатывая предплечьем бьющую руку, рикошетом перенаправить противника в плоскость неустойчивости.

Защита от бокового удара нырком – слегка приседая на ногах уйти под удар, закрывая голову и корпус руками, на шаге в сторону нанести удар в крестцово-поясничный двигательный узел пальцами ладони, и на выходе боковой удар рукой в голову.

Защита плечом и предплечьем с обкаткой бокового удара – принимая удар рикошетом предплечья назад и обкатывая его плечом

с одновременным расклиниванием, перенаправить руку противника в сторону, кратковременно лишая его равновесия, нанести удар ребром ладони по основанию черепа и выполнить загиб руки за спину.

Защита плечом и предплечьем с обкаткой бокового удара – принимая удар рикошетом предплечья назад и обкатывая его плечом с одновременным расклиниванием, перенаправить руку противника в сторону, кратковременно лишая его равновесия, нанести удар в тройничный нерв и провести заднюю подножку.

Защита от удара ногой снизу – заблокировать предплечьем удар снизу, перенаправить противника в плоскость неустойчивости, на возврате поймать руку противника и выполнить рычаг руки наружу, затем рычаг руки внутрь лежа и далее загиб руки за спину.

Защита от бокового удара предплечьем с последующим выходом на рычаг руки внутрь – заблокировать удар предплечьями обеих рук, продолжая движение уйти в сектор безопасности и выполнить рычаг руки внутрь с переходом на загиб руки за спину.

Защита уклоном с встречным ударом в голову – уйти от прямого удара уклоном в сторону, нанести удар в подбородок на опережение.

Защита уклоном с встречным ударом в корпус (печень) – уходя от прямого удара уклоном в сторону, корпус прямой, согнуть ноги в коленях, на опережение нанести удар в печень, под срез ребер.

Защита от удара наотмашь – заблокировать удар предплечьями обеих рук, продолжая движение уйти в сектор безопасности и выполнить рычаг руки внутрь с переходом на загиб руки за спину.

Защита от удара сверху подставкой предплечья заблокировать удар предплечьем разноименной руки, прижимая к нему бьющую руку кистью своей одноименной руки и продолжая движение уйти в сектор безопасности, выполнить рычаг руки внутрь с переходом на загиб руки за спину.

Защита от удара снизу в живот с выходом на загиб руки за спину уходя с линии удара под 45 градусов к противнику, предплечьями заблокировать бьющую руку, нанести одноименной рукой удар в лучевой нерв, и перенаправляя противника в плоскость неустойчивости, выполнить загиб руки за спину.

Защита от удара сбоку в ребра (ниже диафрагмы) – уходя с линии удара под 45 градусов к противнику, предплечьями заблокировать бьющую руку, нанести одноименной рукой удар в лучевой

нерв, и перенаправляя противника в плоскость неустойчивости, выполнить загиб руки за спину.

Защита от прямого удара в грудь – уходя с линии атаки с подставкой предплечья перенаправить противника в плоскость неустойчивости, на обратном ходе бьющей руки выполнить захват и провести рычаг руки наружу.

Защита от прямого удара в корпус уходя с линии атаки с подставкой предплечья перенаправить противника в плоскость неустойчивости, на обратном ходе бьющей руки нанести «двойку» в голову и выполнить заднюю подножку.

Защита от прямого удара ногой подставкой предплечья в верхней рамке уходя с линии атаки с подставкой предплечья перенаправить противника в плоскость неустойчивости, нанести двойку в голову и выполнить заднюю подножку.

Защита от прямого удара ногой подставкой предплечья в нижней рамке – уходя с линии атаки с подставкой предплечья в нижней рамке перенаправить противника в плоскость неустойчивости, нанести удар предплечьем по яремному узлу блуждающего нерва и выполнить заднюю подножку, далее рычаг руки внутрь лежа с переходом на загиб руки за спину.

Защита от прямого удара ногой – уходом с линии удара, отбивом предплечья наружу (в нижней рамке) – блокируя рукой удар ноги от себя наружу, уйти с линии атаки, захватить бьющую ногу, выполнить сбивание на землю (заднюю подножку), провести перегибание тазобедренного сустава с ущемлением ахиллесова сухожилия, выполнить на загиб руки за спину.

Защита от бокового удара по корпусу вариант 1 – защититься подставкой скрещенных предплечий, возможен захват ноги, сбить противника на землю с ущемлением ахиллесова сухожилия, выполнить узел ногой.

Защита от бокового удара по корпусу вариант 2 – защититься уходом с линии атаки по касательной с подставкой предплечья наружу, возможна контратака – двойка в голову, выполнить «лоу-кик» и загиб руки за спину.

Защита от бокового удара в голову защититься уходом с линии атаки по касательной с подставкой предплечий наружу в верхней рамке, возможна контратака – двойка в голову, выполнить лоу-кик и загиб руки за спину.

Защита от удара ногой в пах – уходя от удара ногой подставить скрещенные предплечья, расклиная бьющую ногу, перехватить ногу, ущемить ахиллесово сухожилие, по линии плечо – противоположная ягодица бросить противника на землю, на живот, выполнить узел ноги и перейти на загиб руки за спину.

Защита ногами. Защиты ногами выполняются, как правило, подставкой ноги или бедра. Существует два варианта подставки ноги: подставка голени, подставка стопы. В обоих вариантах передняя нога поднимается вверх и подставляется под удар. Эта защита используется против круговых ударов на нижнем уровне и для нейтрализации прямых и боковых ударов на начальной фазе выполнения. Подставка задней части бедра применяется против круговых ударов по бедру.

Защита от удара ноги подставкой голени наружу (медиальной стороны большеберцовой кости) – резким движением с подачей корпуса вперед и наружу верхней третью большеберцовой кости блокировать бьющую ногу, встречный выпад по скорости и массе должен превосходить противника.

Защита от удара ноги подставкой голени внутрь (медиальной стороны большеберцовой кости) резким движением с подачей корпуса вперед верхней третью большеберцовой кости блокировать бьющую ногу, встречный выпад по скорости и массе должен превосходить противника.

Защита от нижнего бокового удара по ногам (лоу-кик) подставкой бедра с ответным прямым в голову – резким движением навстречу под 45 градусов к бьющей ноге, вкручивая на носке бедро в удар, погасить ударное воздействие и на обратном ходе выполнить контратаку в голову, а затем лоу-кик, провести загиб руки за спину.

Защита от удара ногой подставкой стопы – подставкой ребра стопы сбить удар, выполнить двойку в голову и корпус, провести рычаг руки внутрь.

Защита от удара головой – резко присесть, прижав подбородок к груди.

Защита от удара затылком в лицо – резко присесть в сторону прижав подбородок к груди.

Защиты от ударов по ногам с ответной контратакой.

Защита от удара по ногам с ответной контратакой вариант 1 – резко сместив корпус назад убрать ногу из-под удара, и

сразу же нанести ответный удар по ноге противника, с ударом вывести руку в плоскость неустойчивости и провести рычаг руки наружу.

Защита от удара по ногам с ответной контратакой вариант 2 – резко сместив корпус назад убрать ногу из-под удара, и сразу же нанести ответный удар по ноге противника, если противник потянется заблокировать ногу провести загиб руки за спину.

Защита от удара ногой в спину – резко развернуться, сместившись с линии атаки, заблокировать ногу противника предплечьем наружу, возможен боковой удар под коленный сгиб и выполнить рычаг руки наружу.

2.4. Болевые приемы

Загиб руки за спину при подходе спереди рывком – уходя в сектор безопасности и перекрывая пах перекрывать руку противника. Одноименной рукой, обкатывая локтевой сустав, захватить локтевой сгиб (локоть между большим и указательным пальцем), одновременно разноименная рука отводит руку (не предплечье) вместе с лопаткой в плоскость неустойчивости, разворачивая ладонь наружу вверх, совместить свою сагиттальную плоскость с конструктивной осью руки противника и его плоскостью неустойчивости. Вытянуть локоть на себя вниз, отключая мышцы предплечья и плеча, далее дельтовидную мышцу, вывести противника из равновесия, наложить руку на локоть и отключая мышцы плечевого пояса, плотно прижать локоть к себе. Собственным весом потянуть локоть вниз, одновременно выводя предплечье по спирали ось которой в плоскости неустойчивости, упереть локоть в бок, рукой зафиксировать плечо, выполнить замок не позволяющий выйти противнику из этого захвата. Можно проверить правильность захвата – при правильном захвате вторая рука не нужна. Ось проходит по плечевой кости, а третья точка – опорная нога противника, рис. 16.

Проведение загиба руки за спину на активно сопротивляющемся противнике – при выходе в сектор безопасности при попытке противника нанести удар, нанести встречный опережающий удар в тройничный нерв тем самым, выводя противника из равновесия, выполнить загиб руки за спину. Контроль оси.



Рис. 16. Загиб руки за спину при подходе спереди рывком

Загиб руки за спину при подходе сзади толчком – одновременно зашагивая ногой перекрыть кисть одной рукой и резко нанести удар другой в локоть, переноса вес тела на переднюю ногу, вывести тем самым противника из равновесия, нагружая локоть своим весом потянуть предплечье противника на себя, завести руку противника за предплечье (локоть между большим и указательным пальцем) сделать шаг назад, отключая мышечный корсет, взять противника под контроль, рис. 17.



Рис. 17. Загиб руки за спину при подходе сзади толчком



Рис. 17. Загиб руки за спину при подходе сзади толчком (окончание)

Загиб руки за спину нырком – захватить руку противника, удерживая ее перед собой, вращать предплечье (нижний конец лучевой кости) вокруг гороховидной кости, что соответствует конструктивной оси руки, тем самым отключая бицепс и трицепс, плечевую мышцу, плечелучевую мышцу и т. д., совместить эту ось с плоскостью неустойчивости. Далее скручивая и держа руку перед собой выполнить загиб руки, рис. 18.



Рис. 18. Загиб руки за спину нырком

Загиб руки за спину скручиванием вариант 1 – захватить кисть, вывести противника в плоскость неустойчивости, выполнить загиб руки.

Загиб руки за спину скручиванием вариант 2 – прижать к корпусу кисть противника. Скручивая кисть вокруг конструктивной оси в одной плоскости неустойчивости одновременно сместить ее в другой под 90 градусов, свалить противника, выполнить загиб руки за спину.

Загиб руки за спину замком – плотно прижать кистью руку противника в кармане не давая ее достать, разноименной рукой создавая рычаг вывести противника из равновесия, не давая второй рукой ему развернуться, выполнить замок и загиб руки, рис. 19.

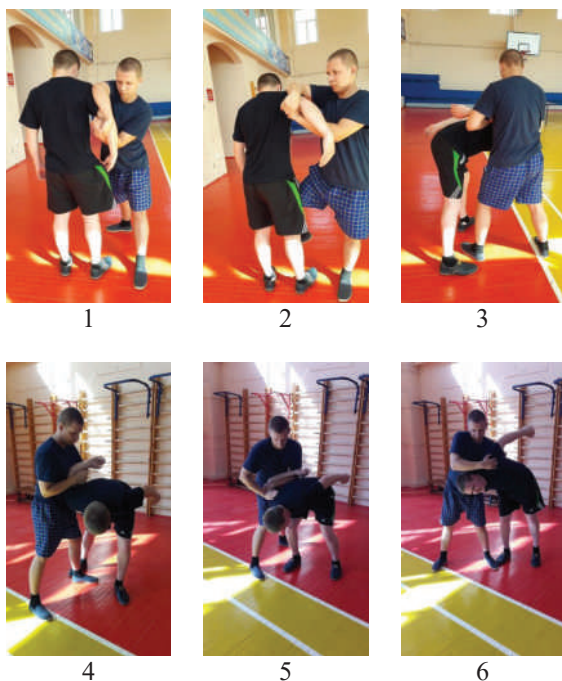


Рис. 19. Загиб руки за спину замком

Рычаг руки внутрь с переходом на загиб руки за спину – захватить руку в замок, уходя в сектор безопасности развернуться вместе с кистью вокруг гороховидной кости, накладывая на руку локоть в плоскости неустойчивости, перевести ее под свое плечо и

прижать к себе, тем самым, заставляя противника лечь плечом на колено. Давить на локоть вниз, а на кисть вверх (рычаг первого рода). Выполнить переход на загиб руки за спину, рис. 20.

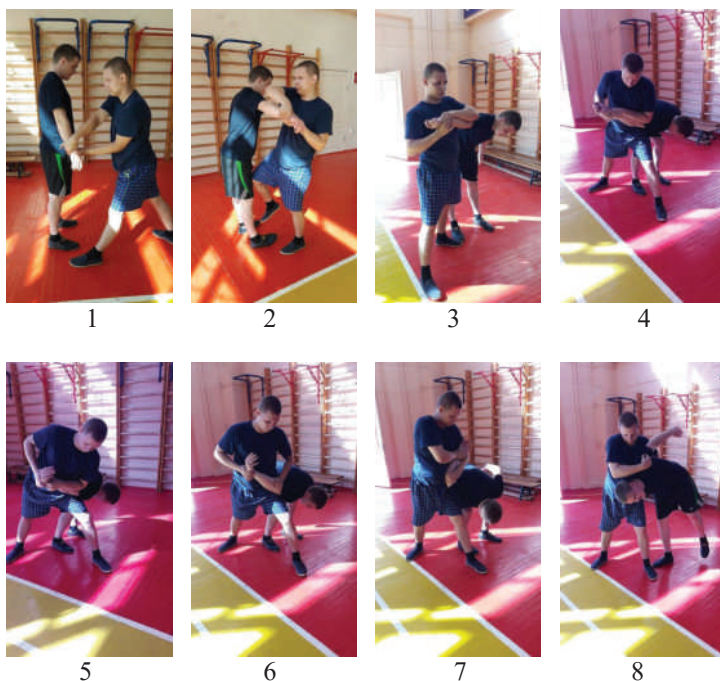
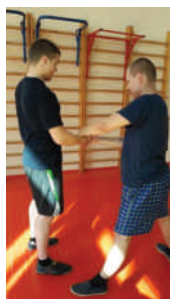


Рис. 20. Рычаг руки внутрь с переходом на загиб руки за спину

Нейтрализация агрессии со стороны обороняющегося при проведении приема – уходя в сектор безопасности при попытке противника нанести удар, нанести встречный опережающий удар в тройничный нерв тем самым вывести его из равновесия и выполнить загиб руки за спину. Контроль оси конечности.

Рычаг руки наружу – при подходе сбоку выполнить замок руки противника, вывести руку по спирали, совмещая конструктивную ось предплечья с плоскостью неустойчивости и продолжить скручивать кисть вокруг конструктивной оси предплечья бросить противника на спину, выполнить рычаг руки внутрь лежа с переходом на загиб руки за спину, рис. 21.



1



2



3



4



5



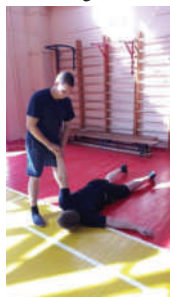
6



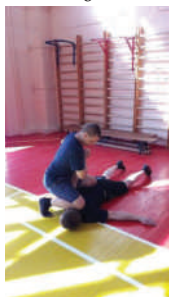
7



8



9



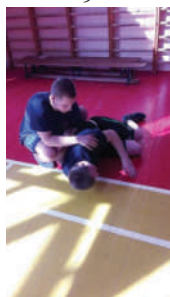
10



11



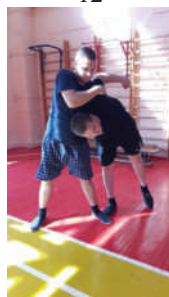
12



13



14



15

Рис. 21. Рычаг руки наружу

Узел руки сверху захватить руку, лишая противника равновесия ударом в тройничный нерв, выполнить узел руки сверху и бросить его на землю, выполнить рычаг руки внутрь лежа с переходом на загиб руки за спину.

Рычаг локтя через предплечье – захватить руку противника, нанести удар в тройничный нерв, рикошетом выводя из равновесия, сместить противника на пятки, отключить мышцы живота, выполнить контроль руки. Тройничный нерв, в который наносится удар при проведении приема рычаг локтя через предплечье, рис. 22.

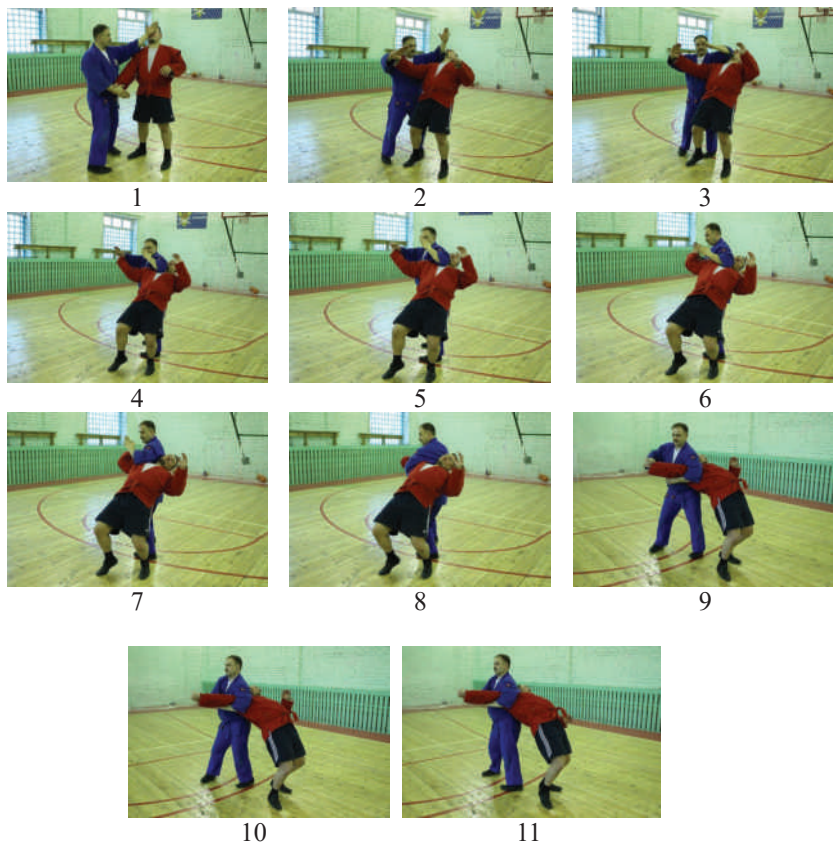


Рис. 22. Рычаг локтя через предплечье

Рычаг локтя на ладони – захватить кисть, опереться ладонью в верхнюю головку лучевой кости, выпрямляя конструктивную ось конечности, выкрутить кисть наружу и отключить руку, взять на сопровождение.

2.5. Удушающие приемы

Удушение плечом и предплечьем при подходе сзади, с последующим сопровождением – при подходе сзади нанести удар в подколенный сгиб, захватить шею плечом и предплечьем, подбородок в локтевом сгибе, провести задержание, рис. 23.

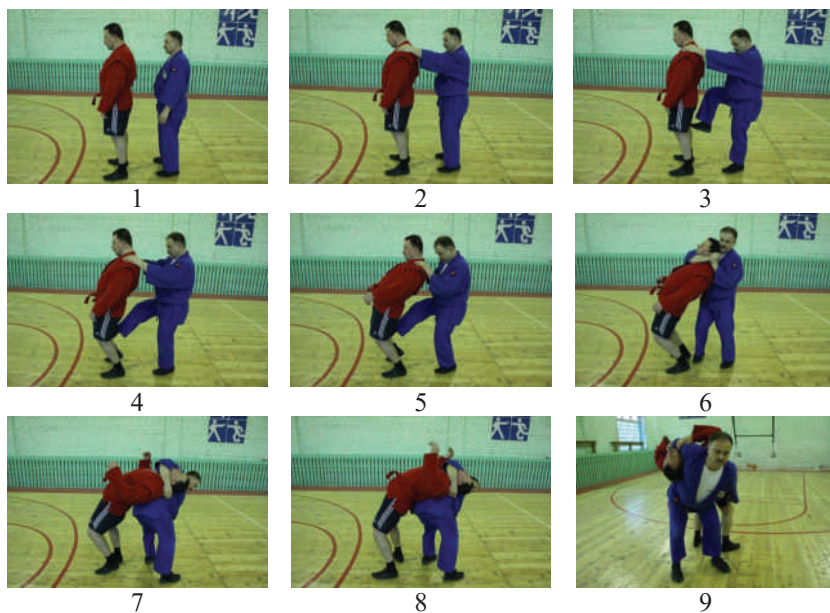


Рис. 23. Удушение плечом и предплечьем при подходе сзади, с последующим сопровождением

Удушение плечом и предплечьем с последующим переходом на загиб руки за спину – при подходе сзади нанести удар в подколенный сгиб, захватить шею плечом и предплечьем, подбородок в локтевом сгибе, провести задержание, перейти на загиб руки за спину.

2.6. Броски

Задняя подножка – захватить руку противника и потянуть к себе, не позволяя голове смещаться за рукой. Вывести из равновесия, выдавить опору, бросить на пол (противник падает на живот), провести рычаг руки внутрь лежа с переходом на загиб руки за спину.

Защита с выведением из равновесия и задней подножкой – блокировать предплечьями удар, вывести противника из равновесия и выдавливая опору, бросить его на землю, выполнить рычаг руки внутрь лежа с переходом на загиб руки за спину.

Классическая (спортивная) задняя подножка под одну ногу – захватить левой рукой одежду у правого локтя противника, а правой – одежду на левом плече, рвануть противника вниз и осадить его на правую ногу. Одновременно сделать шаг левой ногой вперед-влево. Подбивая правой ногой подколенный сгиб ноги противника, бросить его на спину.

Сбивание на заднюю подножку вариант 1 – потянув руку противника на себя, вторую руку от себя вверх, лишить его равновесия.

Сбивание на заднюю подножку вариант 2 – потянув руку противника на себя, вторую руку от себя в яремную вену, лишить его равновесия.

Передняя подножка вариант 1 – рычагом вывести противника из равновесия, выполнить шаг правой ногой за противника, перекрывая этой ногой обе ноги противника, выполнить захват под руку, бросить противника на землю, провести рычаг руки внутрь лежа с переходом на загиб руки за спину.

Передняя подножка вариант 2 – рычагом вывести противника из равновесия, выполнить шаг левой ногой за противника, перекрыть правой ногой обе ноги противника, выполнить захват под руку, бросить противника на землю, провести рычаг руки внутрь лежа с переходом на загиб руки за спину.

Передняя подножка вариант 3 – ударом предплечья под основание черепа вывести противника из равновесия, выполнить шаг левой ногой за противника, перекрыть правой ногой обе ноги противника, выполнить захват под руку, бросить противника на землю, провести рычаг руки внутрь лежа с переходом на загиб руки за спину.

Передняя подножка вариант 4 – захватив руку и уходя в сектор безопасности ударом руки вывести противника из равновесия, выполнить шаг правой ногой за противника, перекрыть левой ногой обе ноги противника, выполнить захват за корпус, бросить противника на землю, провести рычаг руки внутрь лежа с переходом на загиб руки за спину.

Бросок через бедро – предплечьем нанести удар по основанию черепа, сделать шаг правой ногой вперед и с подставкой к ней левой ноги повернуться к противнику спиной. Подбить его тазом и с наклоном вперед бросить на спину. Провести рычаг руки внутрь лежа с переходом на загиб руки за спину.

Бросок через спину вариант 1 – нанести удар в голову, выполнить рычаг руки наружу, затем обратный бросок через спину, провести рычаг руки внутрь лежа с переходом на загиб руки за спину.

Бросок через спину вариант 2 – выдернуть руку противника на рычаг и бросить его через спину, провести рычаг руки внутрь лежа с переходом на загиб руки за спину.

Бросок через спину вариант 3 – выдернуть руку на рычаг внутрь и бросаем его через спину, провести рычаг руки внутрь лежа с переходом на загиб руки за спину.

Бросок с захватом ног сзади – захватить руками ноги противника ниже колен, рвануть ноги на себя-вверх, одновременно разводя их в стороны, толкнуть плечом противника под ягодицы и бросить его на грудь.

2.7. Освобождения от захватов и обхватов

Освобождение от захвата одной рукой разноименной руки опущенной вниз вариант 1 используя предплечье как кулисный механизм разорвать захват и выполнить рычаг руки наружу.

Освобождение от захвата одной рукой разноименной руки опущенной вниз вариант 2 прокрутив свою кисть вокруг конструктивной оси противника выходим вверх под углом 45 градусов к руке противника, выполнить рычаг руки внутрь, рис. 24.

Освобождение от захвата двумя руками одной руки опущенной вниз – загиб руки за спину – отключив сначала разноименную руку отключить одноименную и выполнить загиб руки за спину.

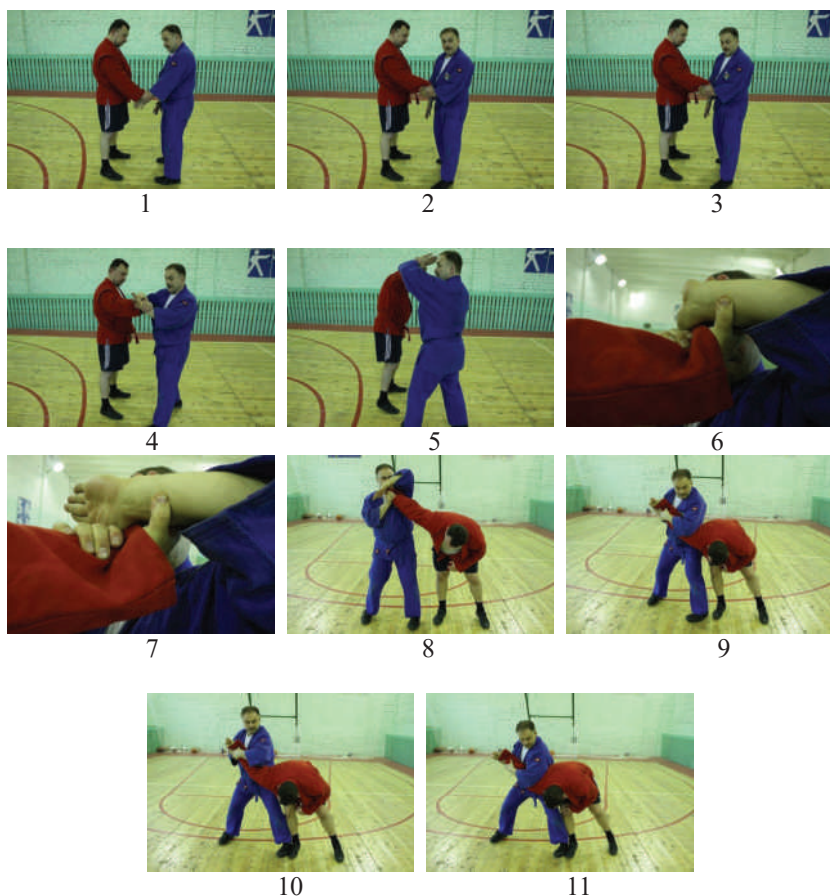


Рис. 24. Освобождение от захвата одной рукой разноименной руки опущенной вниз

Освобождение от захвата одной рукой разноименной руки поднятой вверх – провернув руку вокруг оси отключить конечность противника, выполнить загиб руки за спину, рис. 25.

Освобождение от захвата двумя руками руки поднятой вверх – отключив сначала разноименную руку отключить одноименную и выполнить сбивание противника и перейти на загиб руки за спину.

Освобождение от захвата за кисти двух рук опущенных вниз – отключив сначала разноименную руку захватить и отключить одноименную и перейти на рычаг руки внутрь.

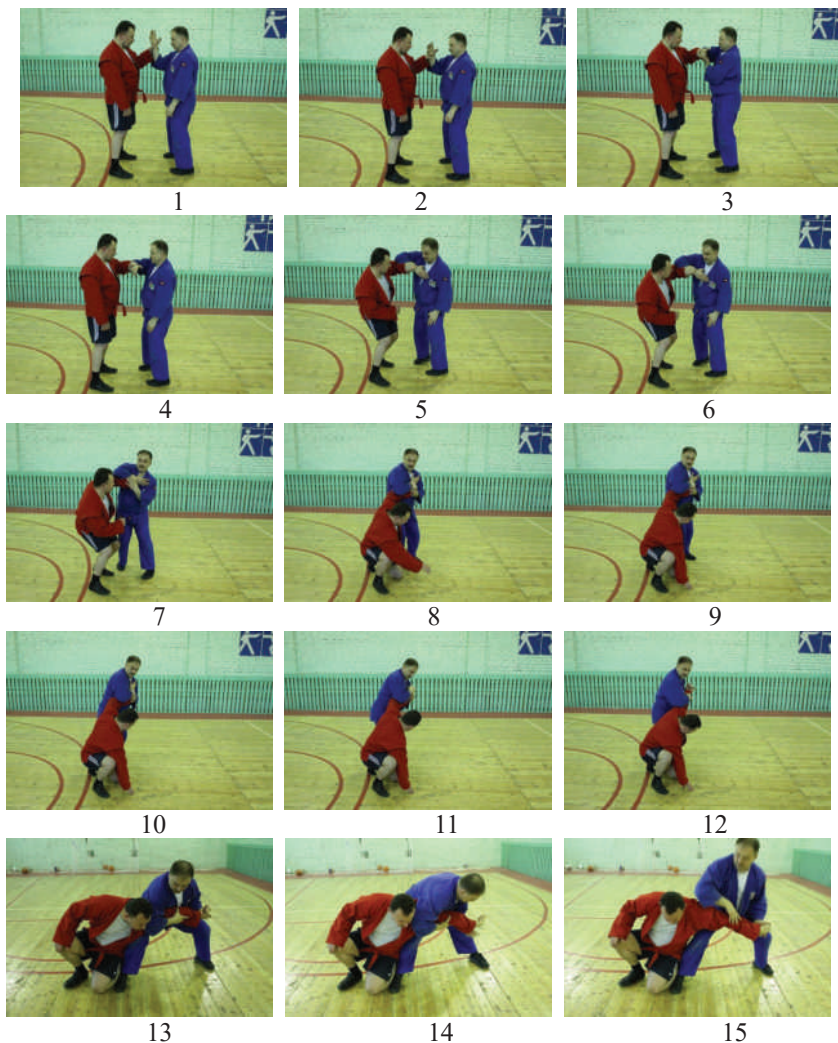


Рис. 25. Освобождение от захвата одной рукой разноименной руки, поднятой вверх

Освобождение от захвата за кисти двух рук поднятых вверх – отключив сначала разноименную руку захватить и отключить одноименную и перейти на рычаг руки внутрь.

Освобождение от захвата одной рукой одноименной руки опущенной вниз – сделать шаг левой вперед и нанести левой рукой

удар в тройничный нерв, рикошетом выводя из равновесия, сместить противника на пятки, выполнить рычаг локтя через плечо и предплечье.

Освобождение от захвата одной рукой одноименной руки поднятой вверх – сделать шаг левой вперед и нанести левой рукой удар в тройничный нерв, рикошетом выводя из равновесия, сместить противника на пятки, выполнить рычаг локтя через плечо и предплечье.

Освобождение от захвата на груди – рычаг руки внутрь – нанести удар в голову, вытягивая руки противника, захватить его одноименную руку и скручивая ее освободиться от захвата, выполнить рычаг руки внутрь, рис. 26.

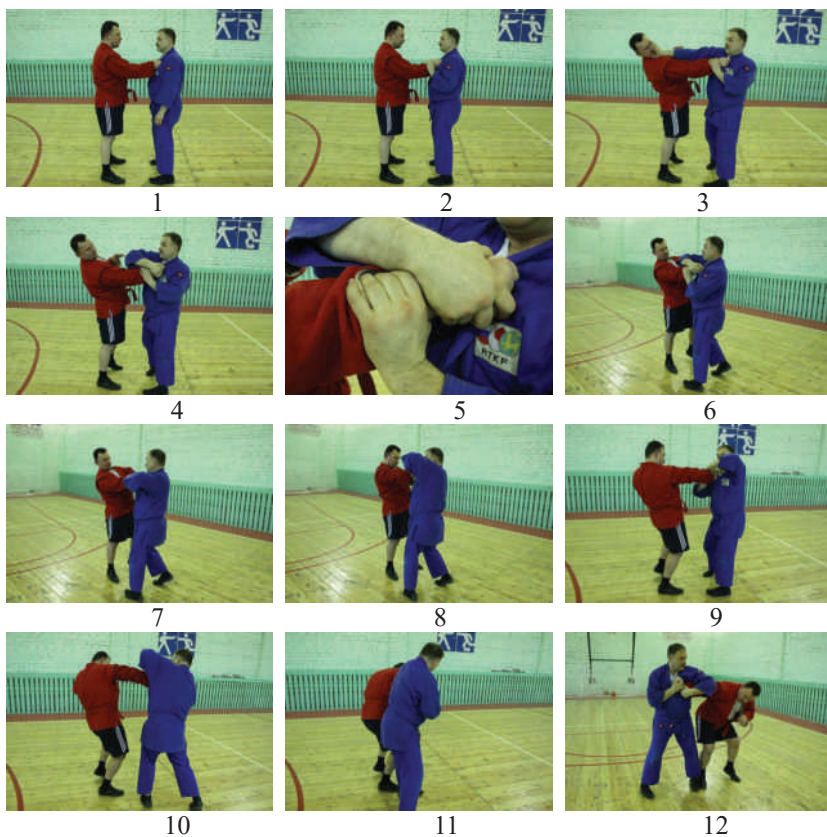


Рис. 26. Освобождение от захвата на груди – рычаг руки внутрь



Рис. 26. Освобождение от захвата на груди – рычаг руки внутрь (окончание)

Освобождение от захвата на груди одной рукой – рычаг руки внутрь – захватить одноименную руку и скручивая ее освободиться от захвата, выполнить рычаг руки внутрь.

Освобождение от захвата на груди одной рукой рычаг руки наружу – захватить локоть противника и рвануть его на себя, упиравшись другой рукой в тройничный нерв выполнить рычаг локтя через плечо и предплечье, рис. 27.

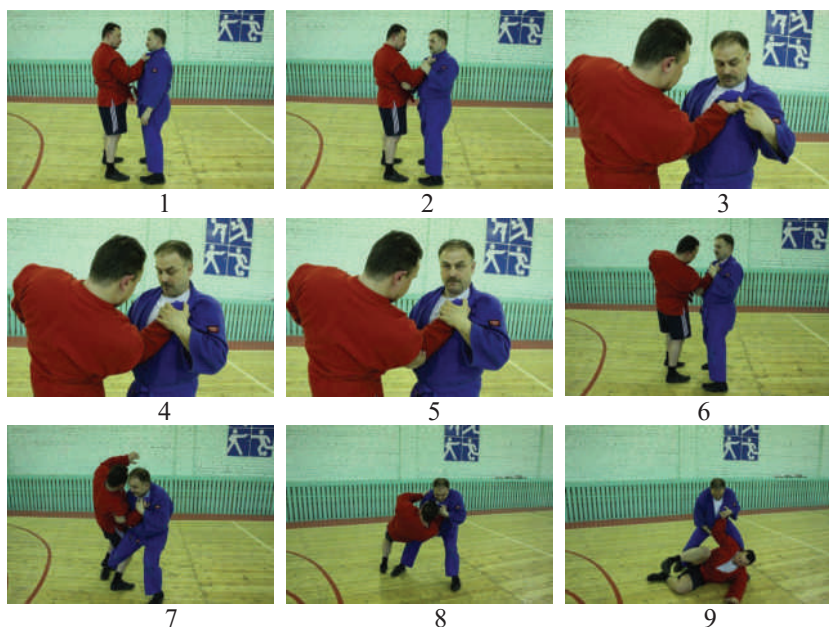


Рис. 27. Освобождение от захвата на груди одной рукой рычаг руки наружу

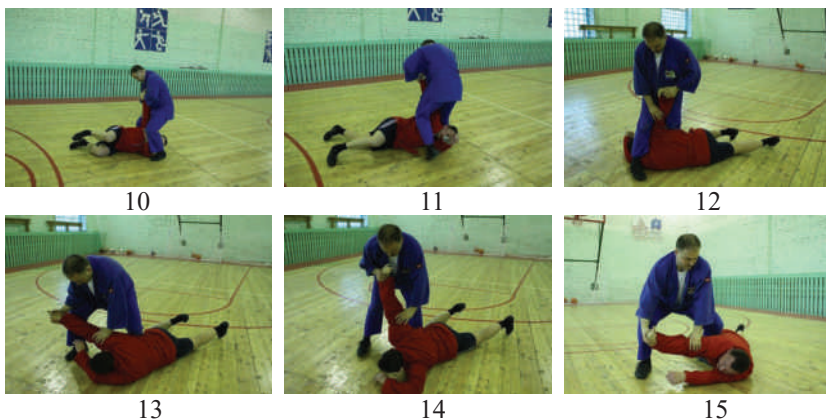


Рис. 27. Освобождение от захвата на груди одной рукой рычаг руки наружу (окончание)

Освобождение от захвата на груди – задняя подножка – выполнить рычаг руки наружу, затем перейти на заднюю подножку под обе ноги, бросить противника на землю, провести рычаг руки внутрь лежа с переходом на загиб руки за спину, рис. 28.



Рис. 28. Освобождение от захвата на груди – задняя подножка



10



11

Рис. 28. Освобождение от захвата на груди – задняя подножка
(окончание)

Освобождение от захвата за горло двумя руками спереди – нанести удар в голову, вытягивая руки, захватить одноименную руку и скручивая ее освободиться от захвата и выполнить рычаг руки внутрь.

Освобождение от захвата за горло двумя руками сзади – захватить одноименную кисть, резко выйти назад под 45 градусов, сделать загиб руки за спину нырком.

Освобождение от захвата за горло плечом и предплечьем сзади – задняя подножка – захватить предплечье одноименной руки, опереться другой рукой в тройничный нерв, отставить назад ногу и развернувшись провести заднюю подножку.

Освобождение от захвата за горло плечом и предплечьем сзади – загиб руки за спину нырком – захватить предплечье руками, резко выйти назад под 45 градусов, сделать загиб руки за спину нырком.

Освобождение от захвата за горло плечом и предплечьем сзади – бросок через спину в стойке – захватить предплечье руками, опереться спиной в противника, резко откинуться назад, поднять под прямым углом ноги и на противоходе подбить опорную ногу противника и бросить через спину, выполнить рычаг руки внутрь с переходом на загиб руки за спину.

Освобождение от захвата за горло плечом и предплечьем сзади – бросок через спину с колен – захватить предплечье руками, опереться спиной в противника, резко откинуться назад, поднять под прямым углом ноги и на противоходе подбить опорную ногу противника и бросить через спину с колен рычаг руки внутрь, загиб руки за спину.

Освобождение от объёма корпуса спереди без захвата рук – опереться в тройничный нерв на лице и через рычаг первого

рода с осью вращения – атлант, отключить основные мышцы шеи, сместить свой вес в плоскость неустойчивости противника, вывести его из равновесия и выйти на заднюю подножку.

Освобождение от обхвата корпуса спереди с захватом рук – выведение из равновесия загиб руки за спину – упереться открытой ладонью в паховую складку в области пояснично-крестцового сплетения, сильно надавить и смещаясь по складке захватить гениталии смещаясь одновременно в плоскость неустойчивости противника, выйти на загиб руки за спину.

Освобождение от обхвата корпуса спереди с захватом рук – загиб руки за спину нырком – скрутить плечи резко уйти назад под мышку противника, провести загиб руки за спину нырком.

Освобождение от обхвата за корпус сзади без захвата рук вариант 1 – приподнять локоть и сделать рычаг руки внутрь, разорвать хват, выполнить загиб руки за спину. Необходимо точно вращать кисть с лучевой костью вокруг конструктивной оси руки. Приподнимая локоть выводить эту ось в плоскость неустойчивости.

Освобождение от обхвата за корпус сзади без захвата рук вариант 2 – при борцовском захвате для освобождения использовать большой палец, идеальный рычаг, лежащий под 90 градусов к оси, контролировать локоть.

Освобождение от обхвата за корпус сзади без захвата рук вариант 3 – упереться костяшками пальцев в пясть указательного пальца, использовать полученный рычаг, ось вращения – гороховидная кость, выполнить рычаг руки внутрь, с переходом на загиб руки за спину.

Защита от захвата ног – захватить голову и туловище, выполнить бросок через голову голенью в плоскость неустойчивости, выполнить рычаг руки внутрь

Защита от прохода в ноги скручиванием головы наружу предплечьем скрутить голову отключив мышцы шеи.

Защита от прохода в ноги сбиванием в плоскость неустойчивости с рычагом руки внутрь – воздействуя на позвоночник в плоскости неустойчивости сбить атаку, провести рычаг руки внутрь.

Защита от прохода в ноги скручиванием головы внутрь захватить голову изнутри отключив мышцы перейти на загиб руки за спину.

Защита сбиванием в плоскость неустойчивости с одновременным уходом с линии атаки воздействуя на позвоночник уйти с линии атаки перенаправив нападающего.

2.8. Защиты от угрозы оружием и обезоруживания

Защита от удара ножом сверху – защититься подставкой предплечья левой руки вверх под вооруженную руку противника на замахе, захватить другой рукой предплечье противника сверху, провести рычаг руки внутрь, обезоружить, выполнить переход на загиб руки за спину.

Защита от удара сбоку в шею – рычаг руки внутрь защититься подставкой разноименного предплечья с фиксацией бьющей руки с уходом с линии атаки, провести рычаг руки внутрь, обезоружить, выполнить переход на загиб руки за спину.

Защита от удара сбоку в живот (ниже диафрагмы) – загиб руки за спину – с шагом вперед встретить вооруженную руку противника подставкой предплечий вбок, правая рука бьет в лучевой нерв, захватив другой рукой сверху одежду у локтя, провести загиб руки за спину и обезоружить. При конвоировании нож держать за лезвие, чтобы не стереть отпечатки пальцев преступника.

Защита от удара ножом снизу в живот – загиб руки за спину – с шагом вперед встретить вооруженную руку противника подставкой предплечий вниз, правая рука бьет в лучевой нерв, захватив другой рукой сверху одежду у локтя, провести загиб руки за спину и обезоружить. При конвоировании нож держать за лезвие, чтобы не стереть отпечатки пальцев преступника.

Защита от удара ножом в шею наотмашь – рычаг руки внутрь – с шагом вперед в сторону и поворотом к противнику защититься подставкой предплечий под вооруженную руку, захватить руками предплечье сверху, провести рычаг руки внутрь, обезоружить, выполнить переход на загиб руки за спину.

Защита от удара в грудь ножом тычком – рычаг руки наружу – отбить предплечьем внутрь вооруженную руку противника и захватить его двумя руками за кисть, провести рычаг руки наружу, обезоружить, выполнить рычаг руки внутрь лежа с переходом на загиб руки за спину.

Защита от угрозы пистолетом в упор спереди – с шагом вперед в сторону (отклоняясь влево) левым предплечьем отбить

внутри вооруженную руку противника, и с поворотом туловища уйти с направления огня, захватить вооруженную руку противника, провести рычаг руки наружу, обезоружить, выполнить рычаг руки внутри лежа с переходом на загиб руки за спину.

Защита от угрозы пистолетом в упор сзади – с поворотом направо кругом отбить предплечьем вооруженную руку противника и захватить ее, провести рычаг руки наружу, обезоружить, выполнить рычаг руки внутри лежа с переходом на загиб руки за спину.

Защита от удара палкой сверху – выполнить обкатку в верхней рамке, загиб руки за спину.

Защита от удара палкой сбоку – выполнить обкатку в верхней рамке, заднюю подножку, рычаг руки внутри лежа.

Защита от удара палкой наотмашь – выполнить обкатку предплечий, рычаг руки внутри

Защита от удара палкой тычком – выполнить уход с линии атаки, блокирование предплечьем, рычаг руки внутри

Глава 3. УЧЕБНЫЕ И УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ПРИЕМАМ САМООБОРОНЫ

Учебные занятия являются основной формой подготовки студентов по разделу «Приемы самообороны» и организуются в виде учебных и учебно-тренировочных занятий.

Учебные занятия проводятся по расписанию и имеют в большей степени обучающий характер применения приемов самообороны.

Учебно-тренировочные занятия проводятся предметно или комплексно, обеспечивают формирование навыков применения приемов самообороны и имеют тренировочную направленность.

Организация учебных занятий включает следующие основные элементы: планирование, материальное обеспечение и контроль за проведением.

Подготовка мест занятий, инвентаря и оборудования должна быть направлена на обеспечение занятий всем необходимым для качественного обучения и достижения высокой плотности занятий, а также на устранение всех неисправностей в инвентаре и оборудовании в целях предупреждения травм.

Эффективность занятий зависит от правильной организации и методики их проведения, которые предполагают соблюдение дидактических принципов, творческого применения технологий, методов и средств обучения, воспитания. Это находит свое выражение в рациональной организации проведения занятий, в создании благоприятных условий для развития физических и психических качеств, обеспечения оптимальной плотности и интенсивности физической нагрузки на занятиях.

3.1. Учебные занятия по основам самообороны

Учебные занятия проводятся как в зале со специальным покрытием (борцовский ковер, татами), оборудованном тренажерами, борцовскими и боксерскими снарядами, так и на специально подготовленной яме с песком и опилками, на местности, а также в условиях, моделирующих определенную обстановку (улица, вагон поезда и т. п.).

На основании этого занятие делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Каждая часть имеет свою

цель, продолжительность, содержание, особенности методики проведения и решает определенные учебные и воспитательные задачи.

Рекомендованная продолжительность занятия 2 часа.

Для начала занятия группа строится в двухшереножном развернутом строю.

Подготовительная часть занятия (25–30 мин.). Проводится преподавателем в зале, на спортплощадке или на местности, прилегающей к ней на высоком эмоциональном уровне, в оптимальном, с учетом физической подготовленности темпе. В ходе подготовительной части решаются две задачи: организация группы для предстоящих занятий и подготовка к последующей, более интенсивной нагрузке в основной части занятия.

При организации занимающихся преподаватель вначале проверяет готовность к занятию (экипировку, инвентарь), проводит краткую воспитательную беседу, затем ставит задачи. Задачи занятия необходимо формулировать так, чтобы студенты четко представляли себе, чего они должны достигнуть в ходе занятия. После такой постановки задач занимающиеся будут стремиться к постоянному повышению своей служебно-прикладной и физической тренированности.

Если в основной части занятия проводится обучение приемам боя без оружия, то подготовка к последующей, более интенсивной нагрузке в основной части занятия проходит в два этапа.

Первый этап (5–10 мин.) – вводный. Задача – постепенное разогревание организма. Он включает в себя – последовательно ходьбу, спортивную или ускоренную ходьбу, равномерный бег, упражнения для различных групп мышц туловища, рук, ног на ходу. Физиологическая нагрузка, измеряемая частотой сердечных сокращений в конце этой части занятия не должна более чем на 25 % превышать показатель в начале разминки.

Второй этап (10–20 мин.) – подготовительный. Он включает общефизические, подготовительные и специальные упражнения. Задача – укрепление деятельности всех систем организма, увеличение подвижности в суставах и укрепление связочного аппарата, развитие силы, быстроты, эластичности мышц и способности расслаблять их, подготовка занимающихся к изучению и совершенствованию техники приемов самообороны.

Общеразвивающие упражнения в движении включают:

- бег в различном темпе, в том числе со сменой направления, с ускорением;

- передвижения спиной вперед, боком забеганиями и приставными шагами;

- ходьба гусиным шагом;

- бег с партнером на спине; подскоки на одной или обеих ногах;

- акробатические упражнения.

Специальные упражнения в движении:

- бег в различном темпе, в том числе с принятием и сменой боевых стоек;

- прыжки с корточек в высоту и в длину, в том числе с поворотом;

- кувырки;

- удары руками и ногами;

- уклоны и нырки;

- прыжки в высоту с касанием пальцами рук пальцев выпрямленных ног;

- прыжок ногами в стену с последующим отталкиванием и кувырком вперед через голову на полу, ходьба на кулаках и т. д.

После выполнения упражнений в движении группа перестраивается в колонну по четыре или в круг для выполнения упражнений на месте.

Общеразвивающие упражнения на месте включают в себя:

- упражнения для рук и плечевого пояса;

- упражнения для мышц шеи;

- упражнения для туловища;

- упражнения для ног.

Специальные упражнения на месте:

- растяжка и скручивание мышц рук, туловища, ног;

- перекаты;

- элементы страховки;

- набивка и укрепление поверхности частей тела;

- упражнения на равновесие, координацию, быстроту, силу, расслабление, дыхание (работу диафрагмы), гибкость.

Упражнения вдвоем (в партере и стоя упражнения на гибкость и координацию, элементы акробатики, кувырок назад через спину партнера стоя, наклоны вперед и прогибание стоя спиной друг к другу и взявшись за руки с последующим выведением из равновесия, попеременное сгибание и разгибание рук с сопротивлением в

положении стоя лицом друг к другу, поднимание рук через стороны с сопротивлением, приседания, перетягивания; прыжки ноги врозь через партнера, выполнение приемов страховки, элементов отключения основных сгибателей разгибателей), простейшие единоборства (перетягивание партнера с отрывом партнера от ковра, сваливание партнера в плоскость неустойчивости, стоя на коленях и в стойке, переворачивание партнера зацепом ноги, лежа на спине, защита уходом из плоскости атаки в положении лежа от ударов ног одного или нескольких противников, выполнение в медленном темпе отключения нужных групп мышц с одновременным выведением из равновесия пассивно сопротивляющегося противника); специальные упражнения в передвижении для сохранения дистанции между партнерами в приемах самостраховки (кувырок вперед, назад, полет-кувырок, кувырок через плечо: самостраховку при падениях: вперед, назад, на бок);

Преподаватель должен подбирать преимущественно простые и знакомые упражнения, что позволит избежать нецелесообразных перерывов и вовлечь в деятельность одновременно всех.

Подготовительная часть занятия имеет два направления: общеразвивающее и специальное. Общеразвивающие упражнения должны быть разнообразными, эмоциональными и преимущественно направленными на укрепление организма. Специальные упражнения подбираются в зависимости от содержания основной части занятия и должны целенаправленно готовить занимающихся к решению ее задач.

Необходимо напомнить, что общеразвивающие упражнения могут носить подготовительный, подводящий или имитационный характер, а специальные использоваться как общеразвивающие.

Это позволяет повысить плотность занятия, сократив время на полноценную разминку.

Таким образом, педагогическая сторона подготовительной части заключается в создании благоприятной ситуации для осуществления обучения и воспитания, а психологическая – в обеспечении оптимальной эмоциональной возбудимости и создании психологической готовности к физической тренировке в основной части занятия.

Частота пульса в конце разминки не должна превышать исходный показатель более чем на 40 %.

Основная часть занятия (70–90 мин.).

Общая задача: изучение техники приемов защиты и нападения построенных на знании биомеханических особенностей строения тела человека, основ анатомии и физиологии.

Частные задачи:

- знание теоретических основ техники борьбы самбо;
- практическое овладение общими основами техники приемов самообороны;

- понимание физиологии движений человека;

- изучение основ анатомии.

В содержание основной части занятия включаются:

- обучение приемам и действиям приемов самообороны;
- тренировка и совершенствование техники приемов самообороны и тактического мастерства в парных боевых упражнениях, единоборствах, групповых схватках и комплексных упражнениях;

- повторение пройденного материала;

- развитие физических и морально-волевых качеств занимающихся;

- мероприятия по психологической подготовке занимающихся к действиям в единоборстве с противником.

Как видно из содержания основной части, двигательная деятельность студентов осуществляется по четырем главным направлениям подготовки: техническому, тактическому, физическому и психологическому.

Техническая и тактическая подготовка проводится путем обучения приемам самообороны. Развитие и совершенствование всех физических, волевых и психических качеств осуществляется во взаимосвязи через обучение. Следует иметь в виду, что качества определяют отдельные стороны двигательных возможностей человека и не могут существовать вне движений и действий, они находятся в тесной взаимосвязи с двигательными навыками. Это необходимо учитывать в процессе обучения. Повышение разносторонней физической и психологической подготовленности зависит от наличия в упражнениях разнообразных движений и действий, выполняемых многократно с большой физической нагрузкой в разнообразной и постепенно усложняемой обстановке, в условиях риска и опасности.

Развитие и воспитание разнообразных качеств достигается путем:

- использования специально подобранных упражнений и действий, в которых развиваемые или воспитываемые качества проявляются в наибольшей мере;
- методических воздействий, создающих условия для максимального проявления нужных качеств;
- определения и применения рациональных методов тренировки;
- выбора объективного критерия оценки для выявления сдвигов в развиваемых и воспитываемых качествах.

Основная особенность учебно-тренировочного занятия заключается в том, что руководитель методом рассказа и показа дает занимающимся новый материал, который они должны сначала понять, осмыслить, обобщить, запомнить (закрепить) и затем применить на практике, на основе полученных знаний.

На каждом занятии преподаватель сначала закрепляет пройденный на предыдущем занятии материал (совершенствование), а затем, опираясь на него, дает новый (ознакомление и разучивание).

В конце основной части полезно еще раз повторить пройденный на предыдущем занятии материал, можно в комплексе с только что изученным.

При этом он должен учитывать при организации обучения перенос положительного навыка и избегать отрицательного и своевременно предупредить и исправлять ошибки.

Положительный навык – это такое взаимодействие навыков, когда ранее сформированный навык способствует. Облегчает и ускоряет процесс становления нового навыка. Основным условием положительного переноса навыка является наличие структурного сходства в главном звене техники двигательных действий.

Отрицательный навык – это такое взаимодействие навыков, когда наоборот уже имеющийся навык затрудняет образование нового двигательного навыка. Это происходит при сходстве в подготовительных фазах и его отсутствие в основном звене. Закономерности переноса двигательных навыков следует строго учитывать при определении последовательности (очередности) освоения техники особенно в борьбе самбо, иначе это ведет неправильному выполнению приемов и как следствие к травматизму.

Все это отражает закономерную, последовательную и непрерывную смену следующих друг за другом этапов продвижения вперед в приобретении знаний, умений, навыков и развития личности. На основе деятельностного подхода к обучению главное внимание в подготовке по приемам самообороны уделяется поэтапному приобретению знаний, навыков, умений, при котором используются оптимальные методы, средства и формы обучения.

Заключительная часть (5–10 мин.).

Общая задача: организованно завершить занятие.

Частные задачи: постепенное снижение физической нагрузки, приведение организма в относительно спокойное состояние, способствование восстановлению организма занимающихся, подведение итогов, воспитание моральных и волевых качеств.

В этой части занятия руководитель занятия должен стремиться привести организм в относительно спокойное состояние. С этой целью постепенно снижается нагрузка, проводятся бег в медленном темпе, ходьба, и выполняются 2–3 упражнения на расслабление мышц в сочетании с глубоким дыханием.

Далее руководитель дает указания собрать инвентарь и, построив группу, подводит итоги занятия: оценивает решение поставленных задач, отмечает студентов, которые их успешно выполнили и не выполнили, стимулирует их достижения. В заключение руководитель занятия ориентирует студентов на последующие занятия, проводит краткую беседу воспитательного характера.

**3.2. План проведения учебного занятия
по приемам самообороны**

**«Утверждаю»
Заведующий кафедрой ФК**

(подпись, инициалы, фамилия)

« ___ » _____ 20__ г.

ПЛАН

проведения практического занятия по основам самообороны

Подразделение: учебная группа №1

Дата: _____

Тема № 2. Занятие 2. Приемы самообороны. Освобождения от захватов и обхватов.

Цель: Формировать навыки в выполнении приемов освобождения от захватов и обхватов

Учебные и воспитательные задачи:

1. Формировать навыки в освобождении от захватов противником шеи спереди (сзади), совершенствовать приемы боя рукой и ногой.
2. Развивать быстроту в действиях и специальную выносливость.
3. Воспитывать решительность и уверенность в собственных силах.

Время: 90 мин.

Место проведения: специализированный зал

Инвентарь: оборудование места для занятия, снаряды для ударов рукой и ногой

Форма одежды: спортивная

Литература и пособия: Система самбо: учебное пособие / [Ф.М. Зезюлин, Б.Р. Ротенберг]. – Владимир: Собор, 2008. – 208 с.; Зюкин А.В. Рукопашный бой и спортивные единоборства: учебник / А.В. Зюкин. – СПб.: Изд-во МО РФ, 2005. – 431 с.

Таблица 2

Ход практического занятия по основам самообороны

№ п/п	Содержание	Время, мин	Организационно-методические указания
1	2	3	4
<i>Подготовительная часть – 25 мин.</i>			
1	Построение, прием рапорта, проверка, объявление темы, задач содержания и занятия. Доведение мер предупреждения травм	3	Группа в двухшереножном строю. Проверить внешний вид студентов. Довести меры предупреждения травм
2	Строевые приемы на месте и в движении	1	Выполнить 2–3 раза
3	Спортивная ходьба, ходьба различными способами (пригнувшись, крадучись), простейшие упражнения в ходьбе для различных групп мышц	3	Группа в колонне по одному (по два), дистанция 2 шага.

№ п/п	Содержание	Время, мин	Организационно-методические указания
1	2	3	4
			Для выполнения упражнений подается команда «МАРШ»
4	Бег в различном темпе (со сменой направления, с ускорением), бег спиной вперед, приставными шагами, бег с партнером на спине, подскоки на одной или обеих ногах	2	Группа в колонне по одному (по два), дистанция 3 шага. Для выполнения упражнений подается команда «МАРШ»
5	Специальные упражнения в движении: бег со сменой боевых стоек, бег с имитацией ударов рукой и ногой, уклоны и нырки, прыжки с упора присев в высоту и в длину, прыжки в высоту с касанием пальцами рук пальцев выпрямленных ног	2	Группа в колонне по одному (по два), дистанция 4 шага. Выполнить 6–8 раз (прыжки 2–3 раза)
6	Кувьрки вперед и назад	1	Выполнять в шеренгах по 3–4 раза с дистанцией между шеренгами 5–6 шагов
7	Общеразвивающие упражнения на месте: упражнения для мышц шеи, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног	3	Выполнять потоком по 2–3 раза с интервалом и дистанцией 3–4 шага
8	Специальные упражнения на месте: растяжка и скручивание мышц рук, туловища, ног, упражнения на равновесие, координацию, самостраховка при падении назад и на бок	4	Выполнять 3–4 раза с интервалом и дистанцией 3–4 шага
9	Упражнения вдвоем (наклоны вперед и прогибание стоя спиной друг к другу, попеременное сгибание и разгибание рук с сопротивлением в положении стоя лицом друг к другу, поднимание рук через стороны с сопротивлением, приседания, перетягивания)	3,5	Выполнять в парах 3–4 раза расстояние между партнерами 1 шаг

№ п/п	Содержание	Время, мин	Организационно-методические указания
1	2	3	4
10	Простейшие единоборства (перетягивание партнера с отрывом партнера от ковра, сваливание партнера в плоскость неустойчивости стоя на коленях)	2	Выполнять в парах до 2-х побед над «противником», расстояние между партнерами 1 шаг
11	Комплекс приемов без оружия на 8 счетов	0,5	Выполнить 1–2 раза. Добиваться одновременного выполнения комплекса
12	Действия по внезапным сигналам		Выполнять в движении по сигналу (хлопок ладонями или свисток) 3–4 раза
<i>Основная часть – 55 мин.</i>			
1	Изучение освобождения от захвата противником шеи (одежды груди) спереди: по разделениям; под счет; в целом; многократно в целом; в боевом (быстром) темпе; тренировка приема	15	Изучать в парах (один студент выполняет захват – другой – освобождается) с интервалом не менее двух шагов между парами. Назвать технический элемент приема и подать команду: «Делай – РАЗ» и т. д. Удары, входящие в приемы и захват за шею только обозначать. При многократном выполнении приема исправить индивидуальные ошибки. При необходимости вернуться к выполнению приема по разделениям. Выполнить 1–2 раза. Провести изучение приема для второй половины группы. Выполнить по 5–6 раз из различных исходных положений
2	Изучение освобождения от захвата противником шеи сзади: по разделениям;	15	Изучать в парах (один студент выполняет захват – другой – освобождается) с

№ п/п	Содержание	Время, мин	Организационно-методические указания
1	2	3	4
	под счет; в целом; многократно в целом; в боевом (быстром) темпе; тренировка приема		интервалом не менее двух шагов между парами. Назвать технический элемент приема и подать команду: «Делай – РАЗ» и т. д. Удары, входящие в приемы и захват за шею только обозначать. При многократном выполнении приема исправить индивидуальные ошибки. При необходимости вернуться к выполнению приема по разделениям. Выполнить 1–2 раза. Провести изучение приема для второй половины группы. Выполнить по 5–6 раз из различных исходных положений
3	Совершенствование ударов рукой и ногой и защит от них: удары рукой (прямо, сбоку, снизу); защиты от ударов рукой (подставкой и отбивом); удар ногой снизу; защита от удара ногой (подставкой стопы, подставкой рук)	15	Удары рукой и ногой выполнять по мишеням 10–15 раз. Приемы защиты выполнять в парах, с обозначением ударов. При наличии защитного снаряжения сила ударов увеличивается. Тренировку приемов проводить в виде учебных схваток по обусловленным действиям
4	Комплексная тренировка: в виде учебных схваток	10	Проводить в виде вольных боев по правилам борьбы самбо. Требовать точного выполнения правил и соблюдения мер предупреждения травматизма. После каждой схватки давать

№ п/п	Содержание	Время, мин	Организационно-методические указания
1	2	3	4
			оценку действий. Дать исполнительную команду для начала схватки «БОЙ»
<i>Заключительная часть – 10 мин.</i>			
1	Бег в медленном темпе, ходьба; упражнения в глубоком дыхании и расслабления мышц	5	Бег и ходьбу выполнять в колонне по два на дистанции между занимающимися в 2 шага
2	Подведение итогов занятия: приведения в порядок места занятий; оценка действий студентов	5	Отметить качество решения задач занятия действий студентов. Дать задания для самостоятельных занятий. При травме, полученной на занятии необходимо зафиксировать факт и причину ее получения

Преподаватель

(подпись, инициалы, фамилия)

«__» _____ 20__ г.

3.3. Учебно-тренировочные занятия в секциях по единоборствам

Для проведения занятий в спортивных секциях тренеры-преподаватели по видам спорта обязаны:

- планировать и проводить учебно-тренировочные занятия и воспитательную работу;
 - принимать участие в оформлении материалов на присвоение спортсменам спортивных званий и разрядов;
 - вести учет работы спортивной команды, секции.
- Учебно-тренировочные занятия проводятся:
- в сборных командах с наиболее подготовленными спортсменами;

- в спортивных секциях (командах) – со студентами, желающими повысить свое спортивное мастерство по культивируемым видам спорта.

Учебно-тренировочные занятия спортивных секций, сборных команд проводятся продолжительностью 50–100 мин. и состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части следует предусмотреть такие подбор и последовательность упражнений, которые обеспечили бы подготовку опорно-мышечного аппарата и психику занимающихся к выполнению приемов в условиях активного противодействия соперника, учитывая обязательность специальных подготовительных упражнений и упражнений самостраховки. Для развития мышечной системы организма целесообразно проведение подвижных игр, выполнение акробатических упражнений.

Подготовительная часть

Целью подготовительной части является разминка, в ходе которой осуществляется подготовка занимающегося к выполнению специальных приемов и действий рукопашного боя или упражнений физической подготовки. Различают общую и специальную разминку. Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе.

Задача специальной разминки – подготовка к занятию тех суставов, связок, мышц, ударных поверхностей, на которые ложится наибольшая нагрузка при выполнении специфических для рукопашного боя приемов и действий: ударов, блоков, прыжков, перемещений, связок (комбинаций) и комплексов формальных упражнений.

В ходе разминки происходит и психическая подготовка занимающихся, их «настрой» на выполнение намеченной программы тренировки. Недаром в восточных школах боевых искусств все занятия и поединки начинались с выполнения упражнений на сосредоточение и медитацию.

Перед занятием необходимо продумать содержание разминки, ее соответствие целям, задачам и условиям тренировки. Если занятие проводится на улице, в холодную погоду, то рекомендуется сначала выполнить пробежку на 0,5–1,5 км, а затем комплекс обще-подготовительных упражнений. Методическая последовательность выполнения таких упражнений обычная: сверху –

вниз, т. е. сначала разминаются мышцы шеи и пояса верхних конечностей, а затем туловища и ног. После этого можно выполнять упражнения на гибкость.

Если занятие проводится в спортивном зале, то его также желательно начать с различных видов ходьбы и бега, общеразвивающих упражнений в движении и на месте, а закончить – специально подготовительными упражнениями на растягивание.

В зале разминку можно начать и с выполнения преимущественно статических упражнений. Однако такая разминка должна обязательно закончиться выполнением динамических упражнений на растягивание, в число которых можно включить различные махи ногами, растяжки на гимнастической стенке. В целом такая разминка занимает от 35 до 60 мин., одновременно решая задачи развития гибкости.

На практике установлено, что даже после интенсивной разминки, когда выполнена пробежка, комплексы обще и специально подготовительных упражнений, когда мышцы уже достаточно разогреты и в основном готовы к специфической работе, связки и суставы не всегда бывают подготовлены к выполнению ударов и бросков в полную силу и маховых движений с предельной амплитудой. Эффективным средством, устраняющим такой «недостаток», и являются статические упражнения на растягивание.

Разминку можно провести и по другому варианту, приступив сразу к выполнению специальных упражнений – ударов, передвижений, связок (комбинаций), постепенно увеличивая интенсивность их выполнения, а также включая по мере разогревания и повышения интенсивности работы упражнения на растягивание и махи. Но такую разминку могут себе позволить проводить только достаточно опытные спортсмены, имеющие большой стаж тренировки.

При выполнении разминочных упражнений необходимо постепенно повышать амплитуду движений, а также следить за ритмом их выполнения. Для этого следует про себя вести счет. Как правило, все упражнения выполняются на счет, кратный четырем. Однако несложные упражнения, выполняемые одним движением, можно выполнять на счет, кратный десяти.

Содержание вариантов разминки

Варианты	Содержание
I на улице	Ходьба, бег 500–1000 м, общеразвивающие и специально подготовительные упражнения на растягивание из разминочного комплекса
II в спортзале	Ходьба и бег в различном темпе, специальные упражнения в передвижении, прыжковые упражнения, приемы самостраховки, общеразвивающие упражнения на месте, специальные упражнения на координацию, растягивание мышц ног, спины, туловища (шпагаты, полушпагаты, наклоны, мосты, упражнения с партнером, наклоны и скручивания), простейшие единоборства («пятнашки», выталкивания, борьба в партере)

Описанные варианты разминки (табл. 3) можно использовать и в форме отдельных дополнительных занятий по физической подготовке на утренней физической зарядке или в дни, свободные от специальных тренировок. При этом желательно лишь увеличить продолжительность пробежки до 4–6 км (20–30 мин. бега) в данных вариантах. Продолжительностью комплекса на растягивание в третьем варианте можно варьировать, исходя из резерва времени.

В случаях, когда в основной части занятия предстоит преимущественное изучение и совершенствования приемов и действий ударной техники, в разминку необходимо включать специальные упражнения для данных технических действий (махи ногами, имитация ударов, передвижения, простейшие связки (комбинации) и т. п.). В случаях, когда в основной части занятия предстоит преимущественное изучение и совершенствования приемов и действий борцовской техники, в разминку необходимо включать специальные упражнения для данных технических действий (упражнения для мышц шеи, упражнения на гибкость, самостраховки, простейшие единоборства в захвате и т. п.). В случаях, когда в основной части занятия предстоит комбинированное совершенствование борцовской и ударной техники, в разминку необходимо включать все специальные упражнения для данных технических действий.

Основная часть

Основная часть (35–75 мин.) проводится по избранному виду спорта или упражнениям, соответствующим целям и задачам занятия.

В зависимости от решаемых задач, специфики вида спорта, квалификации занимающихся, материальной обеспеченности в основной части занятия используются следующие способы организации занимающихся:

- индивидуальный, когда каждый спортсмен может иметь индивидуальные задания или выполнять общее задание с учетом своей подготовленности;
- групповой, когда все занимающиеся в зависимости от специализации и уровня подготовленности разделяются на группы, выполняющие разные тренировочные задания;
- фронтальный, когда все занимающиеся одновременно выполняют общее для всех задание в одинаковом темпе и ритме;
- круговой, когда все спортсмены в составе групп или индивидуально выполняют заданное количество разных упражнений, последовательно переходя по кругу к нескольким специально подготовленным местам;
- соревновательно-групповой, когда несколько специально сформированных групп спортсменов одновременно и параллельно выполняют специфические тренировочные упражнения, соревнуясь друг с другом.

При решении в тренировочном занятии одной главной задачи основная его часть строится в порядке последовательного выполнения заданий (упражнений), обеспечивающих решение как этой главной, так и дополнительных задач занятия. Такое ранжирование физических нагрузок по направленности на решение какой-либо задачи осуществляется не только последовательностью выполнения упражнений, но также их объемом и интенсивностью.

Можно предложить три наиболее часто применяющихся варианта построения основной части занятия.

ВАРИАНТ «А» – предназначен для занятий с преимущественной направленностью на физическую подготовку, т. е. на улучшение и поддержание «физической кондиции». Проводится, как правило, в подготовительный период подготовки. В зависимости от главной задачи и соответствующей направленности на раз-

витие и совершенствование того или иного качества будет изменяться и его структура. Такое занятие состоит из одного или нескольких последовательных логически взаимосвязанных «блоков» нагрузки разной направленности. Необходимо остановиться на допустимых сочетаниях нагрузок различной физиологической направленности:

- после аэробной работы малого объема (разминка, зарядка) можно выполнять упражнения любой направленности;

- после аэробной работы большого объема (например, бега на 10 км) рекомендуется выполнить только легкую разминку и быть осторожным при выполнении упражнений на растягивание;

- после большого объема работы на разучивание и совершенствование техники можно выполнять упражнения на растягивание, быстроту и силу;

- упражнения на быстроту, как правило, выполняются в начале основной части занятия, после них можно выполнять силовую работу;

- упражнения для развития специальной (гликолитической) выносливости выполняются после упражнений на быстроту или отдельной тренировки; после них нецелесообразно выполнять какую-либо работу, кроме небольшой аэробной заминки.

Этот вариант построения занятий приемлем и для большинства дополнительных тренировок, в том числе проводимых и в форме утренней физической зарядки.

ВАРИАНТ «Б» – предназначен для комплексной тренировки с преимущественной направленностью на решение одной главной задачи разучивания и совершенствования техники приемов и действий приемов самообороны и дополнительной – развития физических качеств. Он основан на последовательном применении двух относительно больших «блоков» нагрузки. В первом «блоке» обязательным условием является решение частных задач разучивания и совершенствования техники отдельных приемов самообороны в рамках главной задачи. Методика обучению отдельному приему обычно предусматривает следующие этапы:

Ознакомление

- правильное название приема;
- показ приема быстро на подготовленном спортсмене;
- объяснение, в каких случаях прием может быть применен наиболее эффективно;

- показ приема медленно с пояснением техники и выделением главного.

Разучивание

- разучивание приема в парах (по разделениям, элементам, с помощью подготовительных (подводящих) упражнений) с исправлением наиболее характерных ошибок;

- отработка приема в целом в медленном, а затем постепенно убыстряющемся темпе;

- отработка приема в боевом темпе.

Тренировка

- многократное выполнение приема;

- отработка приема с увеличением скорости;

- выполнение приема по команде, постепенно увеличивая скорость;

- выполнение приема из различных исходных положений;

- выполнение приема на скорость поочередно со сменой партнеров;

- выполнение приемов при сопротивлении спортсменов вопсылы;

- выполнение приемов после ложной атаки;

- выполнение приемов в движении (поединок с односторонним сопротивлением);

- выполнение приема в сочетании с ранее изученными приемами на фоне значительных физических нагрузок;

- выполнение конкретного приема в соревновательных схватках (обусловленных, полуобусловленных);

- выполнение приемов в вольных боях.

Данная последовательность обучения в основном подходит ко всем приемам, однако сложно координационные технические действия допускается на начальном этапе делить части и отрабатывать отдельно. Необходимо иметь в виду, что постоянное разучивание приемов по разделениям опасно возникновением стереотипа «остановки». Предложенный порядок обучения техническим действиям может быть изменен, особенно на последнем этапе с учетом конкретных условий и подготовленности занимающихся. Во втором «блоке» решаются задачи физической подготовки. Это наиболее удобный вариант построения основной части, так как он позволяет проводить углубленное разучивание

сложных технических приемов рукопашного боя параллельно с развитием необходимых двигательных качеств.

С увеличением объема освоенных технических приемов самообороны и ростом физической подготовленности, накоплением тренировочного опыта можно усложнить структуру занятия.

ВАРИАНТ «В» – структура этого варианта состоит из нескольких (3–5) относительно небольших комплексных «блоков» нагрузки, в которых решается одна главная задача специальной технической подготовки и дополнительные задачи физической подготовки. В этих «блоках» выполнение упражнений для технико-тактической подготовки чередуется с упражнениями на гибкость, скоростно-силовую подготовку и специальную выносливость. Как правило, в последнем «блоке» объем выполнения упражнений для развития физических качеств увеличивается. Такое построение основной части занятия дает возможность «переключаться» после отработки техники отдельных ударных или защитных действий и их комбинаций на выполнение упражнений специальной физической подготовки. Этим можно избежать сильного специфического утомления высших нервомоторных функций управления движениями. В конечном итоге, при таком построении занятий удастся или существенно увеличить объем выполняемой технической работы, или при выполнении одинаковых объемов сложно-координированных технических действий существенно уменьшить степень утомления.

Отдельно выделяются занятия с проведением учебных боев. Они проводятся согласно правилам соревнований, и предназначены для этапного контроля за уровнем технической и физической подготовленности, а также для возможности моделирования у спортсмена характера ведения поединка с различными соперниками по технике и уровню подготовленности.

Заключительная часть

В спортивной тренировке эту часть занятия чаще всего называют заминкой. Смысл ее – в обеспечении переключения функциональных восстановительный режим, восстановительных процессов, интенсивной тренировки к возможным функциональным нарушениям, которые могут возникнуть при резком прекращении напряженной тренировки, особенно у тех, кто мало тренирован и не имеет достаточного опыта самостоятельных занятий.

Содержание заминки обычно составляют упражнения невысокой интенсивности: плавное и медленное выполнение формальных комплексов, дыхательные, маховые, растягивающие и релаксационные упражнения. В наиболее простом варианте это может быть просто медленный бег трусцой 400–800 м с последующим выполнением упражнений на расслабление. В число этих упражнений можно включить встряхивание мышц, само массаж наиболее нагруженных мышечных массивов и психорегулирующие упражнения (аутотренинг).

Продолжительность заминки обычно не превышает 10–15 мин.

Имеет смысл после выполнения упражнений на релаксацию и сосредоточение подвести итоги занятия и, затем записать свои свежие впечатления и выполненную работу в дневник тренировок.

После окончания занятия обязательным является выполнение гигиеническо-восстановительных мероприятий. К ним, прежде всего, относится душ, а также целый комплекс дополнительных средств, ускоряющих восстановление организма (различные ванны, сауна и т. п.).

3.4. Предупреждение травматических повреждений на занятиях по основам самообороны

Активная двигательная деятельность студентов в процессе практических занятий связана с возможностью получения тяжелых телесных, психических и функциональных повреждений. Это требует внимания к профилактике травматических повреждений.

Основными причинами травм являются:

- неправильное проведение учебно-тренировочных занятий и нарушение методики обучения приемам и действиям;
- неподготовленность мест занятий и инвентаря;
- низкая дисциплина.

Кроме того, причинами травм бывают:

- плохая осведомленность руководителя занятий о функциональном состоянии организма занимающихся, об их индивидуальных особенностях, физической и практической подготовленности;
- преждевременный допуск к занятиям лиц, перенесших какие-либо заболевания или имевших травмы;
- участие в занятиях больных и находящихся в состоянии переутомления, перенапряжения, переохлаждения и т. д.

Строгое соблюдение мер безопасности на занятиях должно быть направлено на предупреждение и исключение травматических повреждений и несчастных случаев, а не на преследование отказа от опасных и рискованных действий.

Предупреждение травматизма обеспечивается:

- тщательной подгонкой спортивной одежды и обуви, проверкой исправности и безопасности спортивных сооружений, мест выполнения упражнений, инвентаря и оборудования;
- правильной организацией и методикой проведения занятий, поддержанием в процессе занятий высокой дисциплины;
- заблаговременной подготовкой, применением средств страховки и оказанием помощи при выполнении приемов, связанных с риском и опасностью;
- учетом состояния здоровья и физической подготовленности студентов, особенно имеющих отклонения в состоянии здоровья или перенесших заболевания;
- постоянным наблюдением за внешними признаками утомления студентов;
- разъяснительной работой среди студентов о мерах предупреждения травматизма, обучением их приемам страховки и само-страховки;
- систематическим и строгим контролем за соблюдением установленных правил предупреждения травматизма.

Во избежание травматизма, при проведении занятий по приемам самообороны *особое внимание* уделяется подготовке мест занятий, организма обучаемых к выполнению упражнений, приемов и действий, требующих высокой координации и быстроты их исполнения. Болевые приемы при обучении выполняются плавно, без рывков и по сигналу партнера (хлопками по телу или голосом – «ЕСТЬ») немедленно прекращаются. Броски проводятся от середины к краям ковра. Лучшим способом борьбы с травмами является их предупреждение.

3.5. Пределы необходимой обороны

В соответствии со ст. 37 УК РФ «не является преступлением причинение вреда посягающему лицу в состоянии необходимой обороны, т. е. при защите личности и прав обороняющегося или других лиц, охраняемых законом интересов общества или государства

от общественно опасного посягательства, если это посягательство было сопряжено с насилием, опасным для жизни обороняющегося или другого лица, либо с непосредственной угрозой причинения такого насилия». **Необходимая оборона – это правомерная защита личности и прав обороняющегося или других лиц, охраняемых законом интересов общества или государства от общественно опасного посягательства.** Необходимая оборона является субъективным естественным правом граждан России, закрепленным в ст. 45 Конституции Российской Федерации, провозгласившей право каждого защищать свои права и свободы любыми способами, не запрещенными законом. Это положение указывает на правовой признак необходимой обороны – ее законность (правомерность). Социальный смысл необходимой обороны состоит в отсутствии общественной опасности деяния, противопоставляемого посягательству нападающего, если при этом не было допущено превышения пределов необходимой обороны. Сущность и характер действий при необходимой обороне состоят в активной форме поведения (действиях) по пресечению или отражению нападения, причинению вреда посягающему. Для большинства граждан осуществление необходимой обороны является именно правом, а не обязанностью. Для правоохранительных органов, военнослужащих – это обязанность, вытекающая из воинских уставов и принятых обязательств по службе.

Защищаемое лицо, на которое совершается нападение или осуществляется посягательство на другие его права, права иных лиц, интересы общества и государства, само выбирает форму поведения: активное пресечение посягательства, иные формы защиты нарушенных прав, например обращение за помощью к окружающим гражданам или в правоохранительные органы либо принятие мер во избежание нападения, например бегство от нападающих. Для того чтобы четко знать границы необходимой обороны, следует руководствоваться правилами (условиями), определяющими ее правомерность. Такие правила сформулированы в теории уголовного права и разделены на условия, относящиеся к посягательству, и условия, относящиеся к защите.

Условия, относящиеся к посягательству, включают его общественную опасность, наличность и действительность. Общественная опасность посягательства состоит в том, что в результате его совершения причиняется вред общественным отношениям,

находящимся под охраной уголовного закона. Чаще всего, как показывают исследования, к необходимой обороне прибегают для защиты жизни, здоровья, собственности и общественного порядка. Согласно Постановлению Пленума Верховного Суда СССР от 16 августа 1984 г. «О применении судами законодательства, обеспечивающего право на необходимую оборону от общественно опасных посягательств», не утратившего силу поныне, не является правомерным причинение вреда другому лицу в связи с совершением последним действий, хотя формально и содержащих признаки какого-либо деяния, предусмотренного уголовным законом, но заведомо для обороняющегося в силу малозначительности не представляющих общественной опасности.

Обязательным требованием к деянию, против которого применяется необходимая оборона, предполагается реальная возможность немедленного причинения вреда объекту уголовно-правовой охраны. Если же такой вред может наступить через какое-то время либо он не связан с посягательством, выражающимся в действии (например, уклонение гражданина от уплаты налога – ст. 198 УК РФ), в этих случаях необходимая оборона не применяется, так как вред возможно (а значит, и необходимо) устранить иными способами. Аналогичными являются требования к формам вины, необходимая оборона правомерно применима лишь к действиям общественно опасного характера, имеющим умышленную форму вины.

Право на необходимую оборону от общественно опасного посягательства имеют в равной степени все лица независимо от их профессиональной или иной специальной подготовки и служебного положения (ч. 3 ст. 37 УК РФ).

Наличность посягательства предполагает начавшееся (реально близкое к началу), но неоконченное общественно опасное действие. Началом действия или близким к началу признаются либо начальный момент покушения на преступление, либо действия, реально указывающие на близкое начало общественно опасных действий, например, агрессивно-наступательный характер поведения нападающего, его вооруженность. Окончанием общественно опасного посягательства, его фактическое прекращение может произойти в силу различных причин: лишения возможности продолжения посягательства, добровольного отказа от продолжения посягательства, задержания, окончания преступления. И с

этого момента основания необходимой обороны утрачиваются. Если далее посягательство не возобновляется, возможно, лишь задержание лица, совершившего или покушавшегося на преступление. Пленум Верховного Суда в Постановлении от 16 августа 1984 г., уточняя это положение, указал, что состояние необходимой обороны может иметь место и в том случае, если преступное посягательство было окончено, но для обороняющегося не был ясен момент его окончания.

Действительность посягательства связывается с реальной возможностью (способностью) причинения вреда охраняемым уголовным правом общественным отношениям. Защита от воображаемого (не реального) посягательства называется мнимой обороной и влечет уголовную ответственность на общих основаниях, как при совершении умышленного преступления соответствующего вида. Следует также учесть, что может иметь место и так называемая провокация необходимой обороны, когда виновный создает ситуацию, при которой он должен обороняться. Например, когда лицо намеренно вызвало нападение, чтобы использовать его как повод для совершения противоправных действий (развязывание драки, расправа, самосуд и т. п.).

Условия, относящиеся к защите, включают: активную форму защиты; причинение вреда только нападающему; своевременность и соразмерность защиты степени и характеру посягательства.

Активная форма защиты находит выражение в действиях обороняющегося, причинении физического или имущественного вреда нападающему. Физический вред может включать самый тяжкий – лишение жизни нападающего, причинение тяжких или средней тяжести вреда здоровью, а также причинение легкого вреда здоровью или нанесение побоев. Имущественный вред может выражаться в повреждении или уничтожении имущества в ходе оборонительных действий. При признании необходимой обороны правомерной в соответствии со ст. 1066 Гражданского кодекса РФ причиненный вред не подлежит возмещению.

При необходимой обороне обязательным условием является причинение вреда только нападающему (нападающим) или его имуществу. Причинение вреда невиновным, т. е. третьим лицам, влечет уголовную ответственность в зависимости от формы вины

за умышленные или неосторожные действия, а материальный вред подлежит возмещению.

Своевременность защиты связана с ее осуществлением в пределах времени посягательства, от его начала до окончания. Выход за рамки времени посягательства является отражением несвоевременности обороны, осуществляемой за пределами необходимости действий по отражению нападения. Эти действия влекут уголовную ответственность на общих основаниях.

Соразмерность защиты связана с соблюдением пределов либо превышением пределов необходимой обороны. Соблюдение пределов необходимой обороны является признаком ее правомерности. Превышением пределов необходимой обороны в соответствии с ч. 2 ст. 37 УК РФ признаются умышленные действия, явно не соответствующие характеру и опасности посягательства.

По смыслу закона превышением пределов необходимой обороны признается лишь явное, очевидное несоответствие защиты характеру и опасности посягательства, когда посягающему без необходимости умышленно причиняется вред, указанный в ст. 108 и 114 УК РФ.

Примером этому может служить следующий факт. За попытку украсть картошку с огорода расстрелял двоих человек слесарь одного из заводов Подмосковья. Он сторожил свой огород и соседский. Рано утром он заметил, что у соседей кто-то копается на грядках. Подойдя ближе, слесарь разглядел двоих мужчин. Они уже успели выкопать часть картофеля. Возмущенный действиями воров, Васильев приказал оставить выкопанную картошку и убираться. Однако те не отреагировали. Тогда слесарь принялся палить в похитителей. В результате один из воров скончался на месте, другой был ранен. Налицо превышение пределов необходимой обороны.

Причинение посягающему лицу при отражении общественно опасного посягательства вреда по неосторожности не может влечь уголовной ответственности.

При решении вопроса о наличии или отсутствии превышения пределов необходимой обороны суд должен учитывать не только соответствие или несоответствие средств защиты и нападения, но и характер опасности, угрожавшей обороняющемуся, его силы и возможности по отражению посягательства. Они могли повлиять на реальное соотношение сил посягавшего и защищавшегося,

например количество посягавших и оборонявшихся, их возраст, физическое развитие, наличие оружия, место и время посягательства и другие обстоятельства. При совершении посягательства группой лиц обороняющийся вправе применить к любому из нападающих такие меры защиты, которые определяются опасностью и характером действий всей группы. В соответствии с ч. 1 и 2.1 ст. 37 УК РФ **не будет превышением пределов необходимой обороны при посягательствах, сопряженных с насилием, опасным для жизни обороняющегося или другого лица, либо с непосредственной угрозой применения такого насилия, либо если лицо вследствие неожиданности посягательства не могло объективно оценить степень и характер опасности нападения.**

В Постановлении Пленума Верховного Суда от 16 августа 1984 г. указывается также, что в состоянии душевного волнения, вызванного посягательством, обороняющийся не всегда может точно взвесить характер опасности, избрать соразмерные средства защиты. Действия обороняющегося нельзя рассматривать как совершенные с превышением пределов необходимой обороны, когда причиненный им вред оказался больше, чем вред, предотвращенный, либо тот, который был достаточен для предотвращения нападения, если при этом не было допущено явного несоответствия средств защиты характеру и опасности посягательства. Поскольку установление явного, очевидного несоответствия защиты и посягательства – дело факта, они оцениваются на основе материалов судом и играют важную роль в решении вопросов о необходимой обороне либо ее превышении.

Убийство, причинение тяжкого или средней тяжести вреда здоровью, совершенные при превышении пределов необходимой обороны либо при превышении мер, необходимых для задержания лица, совершившего преступление, являются льготными с точки зрения уголовной ответственности, и лица, виновные в них, несут ответственность по ст. 108 и 114 УК РФ. Умышленное причинение легкого вреда здоровью или побоев (ст. 115 и 116 УК РФ) не образует возможности превышения пределов необходимой обороны, так как данные обстоятельства фактически не могут иметь признака несоответствия характера нападения и защиты.

При квалификации преступления следует отграничивать убийство и причинение тяжкого и средней тяжести вреда здоро-

вью при превышении пределов необходимой обороны, мер задержания лица, совершившего преступление, от аналогичных общественно опасных деяний, совершенных в состоянии аффекта, т. е. внезапно возникшего сильного душевного волнения (ст. 107 и 113 УК РФ). Следует иметь в виду, что в состоянии аффекта вред причиняется не с целью защиты, а, следовательно, аффект не может порождать обстоятельства необходимой обороны. Кроме того, обязательным признаком преступления, совершенного в состоянии аффекта, является причинение вреда именно в состоянии внезапно возникшего сильного душевного волнения, вызванного действиями потерпевшего, в то время как при превышении необходимой обороны этот признак необязателен. В том случае, когда обороняющийся превысил пределы необходимой обороны в состоянии аффекта, его действия подлежат квалифицировать не по ст. 107 и 113, а по ст. 108 и 114 УК РФ.

3.6. Рабочая учебная программа по разделу «Основы самообороны»

Таблица 4

Содержание раздела «Основы самообороны»

№ п/п	Содержание	Всего часов	Количество часов по видам занятий			
			Лекции	Семинары	Практические занятия	Зачеты
1. Приемы самообороны						
1.1	Стойки и передвижения	2			2	
1.2	Страховка и само страховка (на месте и в движении)	2			2	
1.3	Удары руками и ногами	2			2	
1.4	Защита от ударов (руками и ногами)	2			2	
1.5	Обучение технике выполнения бросков	4			4	
1.6	Обучение способам защиты от удушающих и болевых приемов	4			4	
1.7	Освобождение от захватов и обхватов	6			6	
1.8	Защита от угрозы оружием и обезоруживание	2			2	

№ п/п	Содержание	Всего часов	Количество часов по видам занятий			
			Лекции	Семинары	Практические занятия	Зачеты
1.9	Пресечение действий вооруженного противника	2			2	
1.10	Способы помощи и взаимопомощи	2			2	
КПЗ	Сдача зачета по приемам самообороны	2				2
ИТОГО:		30			30	2

Содержание приемов самообороны

Тема. 1.1. Стойки и передвижения (практическое – 2 часа).

Фронтальная, правая, левая высокие стойки. Понятие дистанции. Передвижение в стойках вперед, назад, в бок.

Тема 1.2. Страховка и самостраховка (на месте и в движении) (практическое – 2 часа).

Способы самостраховки при падении назад, вперед, вбок из положения сидя, стоя, при выходе на кувырок.

Тема 1.3. Удары руками и ногами (практическое – 2 часа).

Удары рукой прямой, боковой, снизу, сверху кулаком, ребром ладони, основанием ладони, локтем. Удары ногой вперед, назад, вбок. Удары головой в лицо, живот.

Тема 1.4. Защита от ударов (руками и ногами) (практическое – 2 часа).

Защита от ударов рукой, ногой, головой, снизу, сбоку, прямо, наотмашь – подставкой предплечья (предплечий), перемещениями.

Тема 1.5. Обучение технике выполнения бросков (практическое – 4 часа). Передняя подножка, задняя подножка, бросок через бедро, бросок с захватом ног сзади.

Тема 1.6. Обучение способам защиты от удушающих и болевых приемов (практическое – 4 часа).

Защита от рычага руки внутрь, от рычага руки наружу, от загиба руки за спину, рычага руки через предплечье, от удушающих приемов спереди и сзади.

Тема 1.7. Освобождение от захватов и обхватов (практическое – 6 часов).

Освобождение от обхватов корпуса с руками и без захвата рук, захвата рук или одной руки.

Тема 1.8. Защита от угрозы оружием и обезоруживание (спереди – сзади) (практическое – 2 часа).

Защита от угрозы пистолетом или автоматом спереди, сзади.

Тема 1.9. Пресечение действий вооруженного противника (практическое – 2 часа).

Защита от ударов ножом или предметом сбоку, сверху, снизу, наотмашь, тычком.

Тема 1.10. Способы помощи и взаимопомощи (практическое – 2 часа).

Помощь при нанесении ударов, захватах, угрозе оружием.

Сдача зачета по приемам самообороны. Выполнение пяти приемов в соответствии с требованиями ППФП по разделу самооборона.

3.7. Зачетные требования по разделу «основы самообороны»

Проверка подготовленности студентов по приемам самообороны теоретически и практически осуществляется в процессе обучения, в конце семестра и учебного года, на зачете (в том числе и для студентов специальной группы, выполняющих практические приемы с меньшей быстротой и интенсивностью).

Преподаватель назначает контрольные приемы. В течение 6–7 мин. проводится подготовительная часть, а также совершенствуется техника выполнения приемов самообороны. Техника выполнения приемов проверяется в парах или поточно. В первом случае студенты попарно выходят и поочередно выполняют приемы. При поточной организации проверки преподаватель указывает исходное положение и последовательность выполнения приемов на точках. По команде студенты последовательно выполняют приемы на указанных точках. Очередной студент выходит на исходное положение, а выполнивший прием становится в строй. По окончании проверки преподаватель объявляет оценки за каждый прием и общую оценку каждому студенту. Приемы боя рукой и ногой при поточной проверке выполняются, как правило, на первой точке.

При проверке студент последовательно выполняет назначенные преподавателем пять приемов.

Выполнение приемов самообороны оцениваются:

- «зачтено» – если выполнено пять приемов;
- «не зачтено» – если не выполнен хотя бы один прием.

При этом выполнение отдельных приемов оценивается:

- «выполнено» – если прием проведен согласно описанию быстро, уверенно и доведен до завершения;
- «не выполнено» – если прием проведен не в соответствии с описанием или не доведен до завершения.

Выполнение каждого приема оценивается:

- «отлично» – если прием выполнен согласно описанию, быстро и уверенно;
- «хорошо» – если прием, выполнен согласно описанию, но недостаточно быстро и уверенно;
- «удовлетворительно» – если прием выполнен согласно описанию, но медленно и с нарушением слитности движения или допущена потеря равновесия, но конечная цель достигнута;
- «неудовлетворительно» – если прием не выполнен или выполнен не в соответствии с описанием.

Проверка теоретической подготовленности студентов.

Теоретическая подготовленность студентов проверяется в соответствии с тематикой теоретических занятий.

Теоретические знания проверяются методом устного или письменного опроса, написание реферата. При проверке каждый отвечает на один вопрос.

Уровень теоретических знаний оценивается:

- «отлично» – если ответ на поставленный вопрос по существу правилен и полон;
- «хорошо» – если ответ на поставленный вопрос по существу правилен, но недостаточно полон или изложен с несущественными по смыслу ошибками;
- «удовлетворительно» – если ответ на поставленный вопрос в основном правилен, но изложен неполно или с отдельными существенными ошибками;
- «неудовлетворительно» – если ответ не раскрывает существа поставленного вопроса.

3.8. Вопросы для зачёта по разделу «основы самообороны»

1. Основные физические качества в единоборствах и их развитие.
2. Условия сохранения и развитие равновесия.
3. Правила использования момента инерции в поединке.
4. Техника падений, кувыркы и перекатов.
5. Упражнения для развития скорости удара.
6. Техника защиты.
7. Болевые точки человеческого тела.
8. Степени свободы и их использование в самообороне.
9. Принципы динамики самозащиты (по А.А. Кадочникову).
10. Анатомо-физиологические основы боевых единоборств.
11. Основы педагогического мастерства преподавателя самозащиты (принципы).
12. Понятие и значение необходимой самообороны согласно уголовному праву.
13. Условия правомерности необходимой самообороны.
14. Основы преподавания самозащиты.
15. Способы оптимизации взаимоотношений с занимающимися.
16. Принципы выполнения болевых приемов.
17. Правила освобождения от обхватов.
18. Особенности освобождения от болевых захватов.
19. Правила защиты от ударов.
20. Принципы контратаки посредством ударных движений.
21. Принцип выбивания оружия.
22. Содержание приемов самообороны для студентов академии.

3.9. Темы рефератов по ППФП и разделу «Основы самообороны»

1. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.
2. Основные и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов (форма и вид труда, условия труда, характер труда, динамика утомления и работоспособности на примере своей будущей профессии).

3. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в вузе.
4. Анатомо-физиологические основы выполнения приемов самообороны.
5. Прикладные виды спорта (их элементы) и их применение на примере вашей специальности.
6. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества (на примере своей специальности).
7. Приделы необходимой самообороны.
8. Самооборона как необходимость подготовки госслужащего в экстремальных ситуациях.
9. Предупреждение травматических повреждений при занятиях по основам самообороны.
10. Техника выполнения приемов самообороны.
11. Психология и тактика уличного агрессора.
12. Медицинская помощь при ранениях.
13. Происхождение и использование холодного и самодельного оружия.
14. Основные приемы уличного боя.
15. Специфика уличной драки.
16. Психологическая и физическая подготовка уличного бойца.
17. Краткая история возникновения основных видов единоборств.
18. Методика занятий единоборства в оздоровительной тренировке.
19. Основы самообороны человека.
20. Восточные спортивно-боевые единоборства, их применение для самозащиты.
21. Рукопашный бой как вид подготовки в преодолении кризисных ситуаций.
22. Русские спортивно-боевые искусства.
23. Меры предупреждения травматизма на занятиях спортивно-боевыми единоборствами.
24. Специальная физическая подготовка как основа индивидуальной безопасности госслужащего.
25. Меры обеспечения индивидуальной безопасности при криминальной угрозе личности в рамках действующего законодательства.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическая подготовка является одним из основных предметов обучения и воспитания студентов. Немаловажную роль в этом играет раздел «Самооборона». Занятия приемами самообороны организуются и проводятся с учетом особенностей деятельности студентов и имеют специальную направленность, которая обеспечивается:

- на учебных занятиях – применением соответствующих приемов самообороны, преимущественным развитием физических и специальных качеств;
- в спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работе – культивированием в учреждениях таких видов спорта, как бокс, все виды борьбы, прикладных единоборств и др.

Направленность содержания и методика обучения и тренировки в этих формах тесно взаимосвязаны между собой и в то же время имеют свои особенности.

Действия студентов в единоборствах и схватках представляют собой комплексную деятельность, требующую перцептивных, интеллектуальных и психомоторных способностей, знаний, умений и навыков. Она – результат мыслительной деятельности, связанной с оптимальным использованием физических качеств, приемов, навыков, умений и психических способностей (познавательных, эмоционально-волевых, психомоторных). Структуру двигательных действий в применении приемов самообороны составляют: восприятие ситуации, умственное решение проблемной задачи и психомоторная реализация принятых решений. Характерной особенностью применения приемов самообороны является опасность, разнообразие действий, дефицит времени, недостаток информации, маскировка противником своих действий, агрессивность противника. Все это затрудняет правильное восприятие ситуации, а также принятие решения и реализацию своих действий.

Методологической базой решения проблем обучения приемам самообороны являются универсальные закономерности материалистической диалектики.

Теоретической и научно-методической базой подготовки занимающихся по приемам самообороны служат основные положения общей педагогики, современные теории и концепции обучения, принципы обучения и воспитания, представления об их методах.

При рассмотрении частных методик подготовки к применению приемов самообороны мы ориентируемся на ассоциативно-рефлекторную теорию, теорию поэтапного формирования умственных действий, программированное обучение, проблемное обучение, некоторые концепции алгоритмизации обучения.

Обучение приемам самообороны представляет собой накопление необходимых знаний, формирование соответствующих навыков в приемах и действиях, умений, качеств на основе создания различных систем ассоциаций, начиная от простых и кончая сложными. Процесс образования ассоциативных систем включает в себя чувственное восприятие необходимой информации, осмысление ее, запоминание, закрепление путем упражнений (целенаправленного, многократного осмысленного повторения приемов и действий) и применения на практике.

Важным фактором при этом является подача материала в необходимой системности и формирование активного отношения к учебе.

Таким образом, частные методики обучения атакующим и защитным действиям в приемах самообороны, достижение соответствующих физической, тактической и психологической готовности обучаемых должны строиться на основных закономерностях педагогической науки, ее принципах обучения и воспитания, с учетом дидактических требований к ее методам.

Обучение технике и тактике приемов самообороны, развитие необходимых физических и психических качеств осуществляются на основе принципов сознательности и активности; наглядности, систематичности и последовательности в обучении; доступности обучения, прочности знаний, навыков и умений, коллективизма и индивидуального подхода.

Рекомендуемая литература

1. *Алкамо Э.* Атлас анатомии человека / Э. Алкамо : пер. с англ.; под ред. И. Гиляровой. – М.: АСТ, Астрель, 2008. – 516 с.
2. *Антонов В. Ф.* Крайняя необходимость в уголовном праве : Монография. М.: Юнити-Дана, 2005. 112 с.
3. *Барчуков И. С.* Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / И. С. Барчуков [и др.]; под. общ. ред. Н. Н. Маликова. – 2-е изд., стер. – М.: Изд. центр «Академия», 2008. – 528 с.
4. *Беритов И. С.* Общая физиология мышечной и нервной системы / И. С. Беритов. – М., 1966.
5. *Берштейн Н. А.* Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н. А. Берштейн. – М., 1966.
6. *Гулевич Д. И.* Борьба самбо : учебное пособие / Д. И. Гулевич, Г. И. Звягинцев. – М.: Воениздат, 1968. – 67 с.
7. *Зимкин Н. В.* Физиология человека / Н. В. Зимкин. – 4-е изд. – М.: Изд-во «ФИС», 1970.
8. *Зюкин А. В.* Рукопашный бой и спортивные единоборства : учебник / А. В. Зюкин. – СПб. : Изд-во МО РФ, 2005. – 431 с.
9. *Кадочников А. А., Ингерлейб М. Б.* Специальный армейский рукопашный бой: система А. Кадочникова / А. А. Кадочников, М. Б. Ингерлейб. – изд. 4-е. – Ростов н/Д.: Феникс, 2007. – 351 с.
10. *Мезенцев В. И.* Физическая подготовка. Боевые приемы борьбы : учебное пособие / В. И. Мезенцев, С. П. Коршаков, И. Н. Михайлов. – Псков.: Изд-во Псков. юрид. ин-т ФСИН России, 2007. – 76 с.
11. *Меркурьев В. В.* Состав необходимой обороны. СПб.: Изд-во Р. Асланова Юридический центр Пресс, 2004. 216 с.
12. Методика спортивной тренировки спортсменов рукопашников : учебно-методическое пособие / под общ. ред. А. В. Зюкина. – СПб.: ВИФК, 2006. – 115 с.
13. *Ознобишин Н. Н.* Искусство рукопашного боя / сост.: А. А. Харлампиев. – М.: ФАИР-Пресс, 2007. – 400 с.
14. Организация и методика проведения занятий по физической подготовке : учебно-методическое пособие / [А. Е. Батурин, В. Н. Коваленко и др.]. – СПб.: Санкт-Петербургский ИПКР ФСИН России, 2009. – 200 с.
15. *Персон Р. С.* Мышцы-антагонисты в движениях человека / Р. С. Персон. – М., 1965.
16. Рукопашный бой в НФП-2009 : учебно-методическое пособие / под. общ. ред. А. Х. Ариткулова. – СПб.: ВИФК, 2009 – 121 с.
17. *Сапин М. Р.* Анатомия человека : учебник для студ. биол. спец. Вузов / М. Р. Сапин, Г. Л. Билич. – М.: Высш. шк., 1989.
18. *Синельников Р. Д.* Атлас анатомии человека. В 3 т. Т. 1 / Р. Д. Синельников. – Издание пятое, переработанное. – М.: «Медицина», 1978.

19. Система самбо : учебное пособие / [Ф. М. Зезюлин, Б. Р. Ротенберг]. – Владимир: Собор, 2008. – 208 с.

20. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / [Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов и др.]; под ред. Ю. Д. Железняка. – 4-е изд., перераб. – М.: Изд. центр «Академия», 2010. – 272 с.

21. Уголовное право России. Общая часть: учебник / [Д. И. Аминов, Л. И. Беляева, В. Б. Боровиков и др.]; под ред. В. П. Ревина. 2-е изд., испр. и доп. М.: Юстицинформ, 2009. 496 с.

22. Физическая культура и физическая подготовка : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего проф. образования МВД России / [Н. Е. Барчуков, Ю. Н. Назаров, С. С. Егоров и др.]; под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2009. – 431 с.

23. *Харлампов А. А.* Борьба самбо / А. А. Харлампов. – М., 1964. – 128 с.

24. *Щитов В. К.* Бокс. Основы техники бокса / В. К. Щитов. – Ростов н/Д.: Феникс, 2007. – 234 с.

Оглавление

Введение	3
Глава 1. Анатомо-физиологические основы выполнения приемов самообороны	5
1.1. Краткие сведения по анатомии и физиологии человеческого тела	5
1.2. Опорно-двигательная система	7
1.3. Анатомо-физиологическое обоснование основных приемов самообороны	7
Глава 2. Техника выполнения приемов самообороны	28
2.1. Стойки и передвижения	28
2.2. Удары руками, ногами, головой	31
2.3. Защита от ударов	50
2.4. Болевые приемы	57
2.5. Удушающие приемы	64
2.6. Броски	65
2.7. Освобождения от захватов и обхватов	66
2.8. Защиты от угрозы оружием и обезоруживания	74
Глава 3. Учебные и учебно-тренировочные занятия по приемам самообороны	76
3.1. Учебные занятия по основам самообороны	76
3.2. План проведения учебного занятия	82
3.3. Учебно-тренировочные занятия в секциях по единоборствам	87
3.4. Предупреждение травматических повреждений на занятиях по основам самообороны	95
3.5. Пределы необходимой обороны	96
3.6. Рабочая учебная программа по разделу «Основы самообороны»	102
3.7. Зачетные требования по разделу «Основы самообороны»	104
3.8. Вопросы для зачёта по разделу «Основы самообороны»	106
3.9. Темы рефератов по ППФП и разделу «Основы самообороны»	106
Заключение	108
Рекомендуемая литература	110

Учебное издание

Вольский Василий Васильевич
Васильев Евгений Владимирович
Сайкин Алексей Николаевич
Габов Михаил Владимирович
Демеш Владимир Павлович

**САМООБОРОНА КАК ВИД ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ**

Учебное пособие

Издательство «Наукоемкие технологии»
ООО «Корпорация «Интел Групп»
<https://publishing.intelgr.com>
E-mail: publishing@intelgr.com
Тел.: +7 (812) 945-50-63

Подписано в печать 25.05.2022.
Формат 60×84/16. Бум. офсетная.
Усл. печ. л. 7,125. Тираж 100 экз.

ISBN 978-5-6048123-5-8

