


Дисципліна: «Первинна військово-
професійна підготовка».

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник кафедри фізичної
підготовки

 Вячеслав КОНОНОВИЧ

«28» серпня 2023 р.



МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА

щодо проведення практичного заняття


**МОДУЛЬ 2. СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТА
ОРІЄНТУВАННЯ НА МІСЦЕВОСТІ**

Змістовий модуль 2.1. Спеціальна фізична підготовка

Тема 2.1.2. Особливості рукопашного бою в умовах ведення бойових дій. Вивчення стійок, пересувань, ударів руками, ногами та захисту від них. Вивчення захватів, виведення з рівноваги, кидків.

РОЗРОБИЛИ

Начальник кафедри фізичної
підготовки

 Вячеслав КОНОНОВИЧ

Викладач кафедри фізичної
підготовки

 Дмитро УСАЧОВ

«25» серпня 2023 р.

Обговорена на засіданні кафедри фізичної підготовки
протокол № 1-Б від «28» серпня 2023 р.

Харків 2023 р.

1. **Навчальна мета** – формування у здобувачів вищої освіти навичок пересування при застосуванні заходів фізичного впливу в умовах ведення бойових дій та екстремальних ситуаціях, сформувані та розвинути стійкі навички нанесення ударів руками і ногами, захисних і контр атакуючих дій при нанесенні ударів під час забезпечення особистої безпеки та безпеки інших осіб.
2. **Навчальні питання:**

№ з/п	Навчальні питання	Час, хв.
1.	ВСТУПНА ЧАСТИНА Прийом рапорту, перевірка наявності о/с. Оголошення теми і навчальної мети заняття.	10
2.	ОСНОВНА ЧАСТИНА	65
2.1	СТІЙКИ ТА ЗАСОБИ ПЕРЕСУВАННЯ У СТІЙКАХ, НАПРЯМОК ПОГЛЯДУ СПОСТЕРЕЖЕННЯ ЗА СИТУАЦІЄЮ, БОЙОВА ДИСТАНЦІЯ.	10
2.2	ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА УДАРІВ.	10
2.2.1	Удари руками: прямі, бокові, знизу, навідліг, зверху (кулаком, ліктем, передпліччям). Комбінації ударів руками.	5
2.2.2	Удари ногами: прямі вперед, убік, бокові, зверху, знизу, назад (носком, підйомом стопи, п'яткою), удари коліном. Комбінації ударів ногами.	5
2.3	ЗАХИСНІ ДІЇ ВІД УДАРІВ РУКАМИ І НОГАМИ.	10
2.3.1	Захист пересуваннями та рухами тулуба.	5
2.3.2	Захист кінцівками.	5
2.3.3	Комбінований захист.	5
2.4	ВРАЗЛИВІ МІСЦЯ НА ТІЛІ ЛЮДИНИ ТА НАСЛІДКИ ЇХ УШКОДЖЕНЬ.	5
2.5	МЕТОДИКА ВИВЧЕННЯ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗАХИСНИХ ДІЙ ВІД УДАРІВ.	5
3.	ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА Нагадування теми і цілей заняття. Відповідь на виниклі питання здобувачів вищої освіти. Оголошення оцінок та завдання на самопідготовку.	5

3. **Метод проведення заняття:** практичне заняття.
4. **Місце проведення заняття:** спортивний майданчик.

ЗМІСТ

1. ВСТУПНА ЧАСТИНА.....	2
2. ОСНОВНА ЧАСТИНА.....	2
2.1 СТІЙКИ ТА ЗАСОБИ ПЕРЕСУВАННЯ У СТІЙКАХ, НАПРЯМОК ПОГЛЯДУ СПОСТЕРЕЖЕННЯ ЗА СИТУАЦІЄЮ, БОЙОВА ДИСТАНЦІЯ.....	2
2.2 ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА УДАРІВ.....	8
2.2.1 Удари руками: прямі, бокові, знизу, навідліг, зверху (кулаком, ліктем, передпліччям). Комбінації ударів руками.....	10
2.2.2 Удари ногами: прямі вперед, убік, бокові, зверху, знизу, назад (носком, підйомом стопи, п'яткою), удари коліном. Комбінації ударів ногами...	14
2.3. ЗАХИСНІ ДІЇ ВІД УДАРІВ РУКАМИ І НОГАМИ.....	17
2.3.1 Захист пересуваннями та рухами тулуба.....	19
2.3.2 Захист кінцівками.....	20
2.3.3 Комбінований захист.....	21
2.4. ВРАЗЛИВІ МІСЦЯ НА ТІЛІ ЛЮДИНИ ТА НАСЛІДКИ ЇХ УШКОДЖЕНЬ.....	24
2.5. МЕТОДИКА ВИВЧЕННЯ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗАХИСНИХ ДІЙ ВІД УДАРІВ	29
3. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА.....	33
4. СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	34

1. ВСТУПНА ЧАСТИНА.

Приймаю від чергового доповідь про готовність навчальної групи (груп) до занять. Перевіряю зовнішній вигляд та присутність здобувачів вищої освіти. Перевіряю наявність навчально-матеріального забезпечення та його готовність до використання. Оголошую тему та навчальну мету заняття.

2. ОСНОВНА ЧАСТИНА.

Удари – одна з ефективних форм застосування заходів фізичного впливу, яка є невід'ємною частиною майже всіх атакуючих і захисних дій в умовах ведення бойових дій та екстремальних ситуаціях зіткнення, особливо коли працівник ДСНС не має зброї.

У конкретній ситуації, у певний момент двобою удари можуть нести багатофункціональне навантаження, відігравати головну і допоміжну роль, розширюючи спектр бойових можливостей. Вони можуть бути використані як засіб нападу і засіб захисту (зустрічні та випереджаючі удари), як дії, що починають, і дії, що завершують двобій, а також як засіб переходу від одного прийому до іншого.

Удари наносять руками, ногами, головою як для враження супротивника, так і створення умов для виконання інших прийомів та технічних дій.

Ефективність ударів при відповідній підготовці може бути досить високою (коли удари наносяться в найуразливіші частини тіла): вчасно і точно нанесений удар чи серія ударів викликає сильний больовий шок, втрату здатності рухатись та свідомості.

Слід зазначити, що ефективність впливу ударів у багатьох ситуаціях може бути вище впливу на нього шляхом кидків або больових прийомів за рахунок незалежності від антропометричних показників супротивника. При виконанні больових прийомів або кидків зусилля працівника часто знаходяться у прямій залежності від ваги або зросту, а при використанні ударної техніки ці зусилля можуть мати однакову величину для різних за вагою і зростом супротивників без значних різнобіжностей кінцевого результату.

Отже, удари руками та ногами підвищують ефективність застосування заходів фізичного впливу у випадках, коли працівник має меншу вагу, зріст або діє проти декількох противників

2.1. СТІЙКИ ТА ЗАСОБИ ПЕРЕСУВАННЯ УСТІЙКАХ, НАПРЯМОК ПОГЛЯДУ, СПОСТЕРЕЖЕННЯ ЗА СИТУАЦІЄЮ, БОЙОВА ДИСТАНЦІЯ

Стійка – це оптимальне положення частин тіла працівника поліції, при якому він може ефективно атакувати й захищатися (бойові стійки) під час сутички з правопорушником чи відпрацьовувати техніку прийомів фізичного впливу,

навички самозахисту в процесі навчання (навчальні стійки). Залежно від положення ніг стійка може бути фронтальною, лівосторонньою, правосторонньою, а залежно від положення центру тяжіння тіла – високою, середньою, низькою.

У фронтальних рівномірних стійках вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги, що стоять на одній лінії. Якщо вага тіла переноситься на одну ногу, то це буде фронтальна бокова стійка.

У лівосторонній чи правосторонній стійці одна нога знаходиться попереду, друга позаду. Якщо вага тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду – це передня стійка, якщо на ногу, що стоїть позаду – задня стійка. Якщо вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги – рівномірна стійка.

У рівномірній стійці, працівник має можливість переміщати вагу тіла на одну з ніг, не переносючи опори.

Стійка має забезпечувати надійну стійкість та можливість маневрувати в будь-якому напрямку, наносити удари ногами і руками, захищатися, виконувати інші прийоми фізичного впливу та самозахисту.

Бойові стійки. Ефективність бойової стійки забезпечується вмінням контролювати своє тіло у будь-якому положенні. При виборі бойової стійки виходять з того, що сильна рука знаходиться позаду. Якщо права нога стоїть попереду – це правостороння стійка, якщо ліва – лівостороння. Найуніверсальнішою стійкою, що відповідає всім вимогам єдиноборств, є *лівостороння (правостороння) бойова стійка*.

Стійка використовується на близькій або середній дистанціях при реальному нападі на працівника поліції за необхідності виконання захисних та атакуючих дій. У такій стійці працівник готовий для нанесення ударів руками, ногами, виконання захисних дій та прийомів фізичного впливу.

У цій стійці ступні ніг рівнобіжні і розвернуті під кутом 45° відносно поздовжньої осі (лінії атаки) на зручній ширині. Ноги трохи зігнуті в колінах, а вага тіла розподілена рівномірно на передню частину кожної ступні (Рис. 1).

Місце перетинання поздовжньої і поперечної осі відповідає проекції центру тяжіння тіла на горизонтальну поверхню і є точкою відліку при виконанні пересувань.

Тулуб трохи нахилється вперед і повертається навколо вертикальної осі під кутом 45° відносно лінії атаки, спина пряма, плечі розслаблені та подані трохи вперед. Плече, що знаходиться спереду, розміщене трохи вище плеча, що знаходиться по заду, і прикриває підборіддя.

Голову нахилити вперед, руки зігнуті у ліктях, а передпліччями захистити тулуб. Кисті розслабити, пальці зібрати у кулак і нахилити трохи всередину, спрямувати ударною поверхнею вперед. Кулак, що знаходиться спереду, розмістити на рівні однойменного плеча, кулаком, що знаходиться позаду, захистити підборіддя.

Правильність стійки перевіряється таким чином: рівномірно присісти на обидві ноги до моменту торкання полу коліном ноги, що знаходиться позаду. Коліно, що знаходиться позаду, і п'ята, що стоїть спереду, мають бути на одній лінії. В лівосторонній або правосторонній стійці очікування одна нога виставлена

вперед.



Рис. 1 **Характерні помилки:** вага тіла розподілена нерівномірно, тулуб грудьми повернуто до супротивника.

Якщо працівник поліції перебуває на середній або дальній дистанціях від правопорушника, то можна стати у бойову стійку, яка нагадує попередню, за винятком того, що плечі опущені, передпліччя у горизонтальному положенні розміщуються на рівні живота, а лікті розведені в сторони. Така стійка може бути як правосторонньою або лівосторонньою, так і фронтальною.

Стояти у бойовій стійці необхідно в розслабленому стані, у постійній готовності до активних дій. Це дозволяє уникати передчасного стомлення м'язів, мобілізуватися у потрібний момент, розвинути максимальну початкову швидкість руху при виконанні захисних і атакуючих дій.

Далі з удосконаленням підготовленості працівника, класичні бойові стійки можна трансформувати в індивідуальні, що найбільше відповідає його манері ведення бою. Тренуючись, працюючи в навчальних поєдинках, треба знати найприроднішу і зручнішу для себе стійку, що дозволить легко і вільно маневрувати, виконувати удари і захищатися від них.

Бойові стійки, описані вище, можуть викликати небажану агресивність супротивника. Тому в ситуаціях, коли немає явно вираженого нападу, але існує велика вірогідність його або супротивник перебуває на дальній дистанції, можна приймати *стійки очікування*, які дозволяють швидко здійснити захист або перейти до атакуючих дій.

У *фронтальній стійці очікування* тулуб рівний, руки вільно опущені вниз вздовж тулуба, коліна ледь зігнуті, ступні розміщені на ширині плечей, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги та дещо перенесена на передні частини ступень.

Бойові стійки можна використовувати як навчальні під час відпрацювання прийомів фізичного впливу, навичок самозахисту та рукопашного бою.

Стійки очікування застосовуються у випадках, коли працівник повністю контролює ситуацію і не відчуває агресивності відносно себе.

Крім того, стійка очікування може використовуватись як вихідне положення для несподіваної атаки на правопорушника, що не потребує виконання таких підготовчих дій, як перехід у бойову стійку.

Існує велика кількість навчальних стійок, в яких відпрацьовується класична техніка східних єдиноборств. У практиці спеціальної фізичної підготовки працівника поліції найчастіше можуть використовуватись основна, фронтальна та широка фронтальна стійки.

Основна стійка

Природна розслаблена стійка, в якій п'яти поставлені разом, а носки – порізно, руки трохи зігнуті спереду, відстань між кулаками 10 – 15 см. Стійка використовується при зосередженні, нею, як правило, починаються і закінчуються комплекси формальних вправ рукопашного бою.

Фронтальна стійка (Рис. 2).

Ноги на ширині плечей, коліна трохи зігнуті, ступні трохи розвернуті. Всі м'язи тіла, особливо ніг, розслаблені, а вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги, плечі опущені, руки трохи зігнуті попереду, пальці стиснуті у кулак (або кулаки на рівні поясу, пальці спрямовані вгору). Перше положення може використовуватись як стійка очікування у реальних сутичках з правопорушником. У таких ситуаціях пальці у кулак не стискають.



Рис. 2 *Характерні помилки:* ноги прямі напружені; руки розміщені занадто далеко або близько відносно тулуба (мають розміщуватись під кутом близько 30°).

Широка фронтальна стійка

Ноги поставити на відстань приблизно вдвічі ширше плечей, ступні рівнобіжні одна одній, руки трохи зігнуті у ліктях попереду, пальці стиснуті у

кулак (або кулаки на рівні поясу, пальці спрямовані вгору). Плечі опущені, тулуб прямий, коліна розведені у боки якомога ширше. Використовується при вивченні та вдосконаленні ударів руками, захистів від них. При фізичному протиборстві з правопорушником використовується для нанесення завершального удару, контролю за супротивником після застосування больових прийомів.

Характерні помилки: пальці ніг не підняті; немає опори на ребро ступень; спина прогнута недостатньо, коліна не розведені у боки.

При виконанні всіх прийомів фізичного впливу погляд має бути спрямований у груди супротивника. Така націленість погляду дозволяє бачити всі дії супротивника, позбавляє його можливості —обманути очима, тобто дивитися в одне місце, а нанести удар в інше, уникнути гіпнотичного впливу та рятує від помилки видавати поглядом свої тактичні наміри, що, у свою чергу, дезорієнтує супротивника.

Способи пересування у стійках. Уміння правильно пересуватись відіграє важливу роль при проведенні реального двобою з супротивником та у процесі оволодіння прийомами фізичного впливу. Пересування при фізичному протиборстві з супротивником можуть виконуватися в бойових стійках, відповідно переносючи масу тіла вперед, назад, вліво, вправо, використовуючи одночасно рухи тулубом, руками та ногами. Пересуватися у двобої необхідно легко, розслаблено, швидко, миттєво змінюючи напрямок.

Від уміння рухатися, від роботи ніг у реальній сутичці із супротивником залежить ефективність застосування прийомів фізичного впливу. Швидкість і точність переміщень, вміння розраховувати час і дистанцію сприяє ефективності виконання атакуючих і захисних дій.

Правильне пересування забезпечується доброю стійкістю, що, у свою чергу, сприяє силі удару і допомагає уникати ударів супротивника. Рівновага — найважливіший елемент стійки і пересування. Без необхідної стійкості важко контролювати своє тіло під час двобою. Дуже важливим є правильне центрування тіла, яке забезпечується розміщенням ступень прямо під корпусом приблизно на відстані звичайного кроку. Це дає можливість рівномірно розподіляти вагу тіла на обидві ноги.

Головним принципом роботи ніг при пересуваннях вважається простота, економічність, швидкість і мінімум зайвих рухів. Не повинно бути руху заради руху. Рухатись необхідно рівно стільки, скільки необхідно, щоб уникнути атаки супротивника, змусити його розкритися і скористатися цим. Не рекомендується пританцьовувати, як боксери на ринзі.

Пересування повинні мати певну тактичну мету і не бути хаотичними.

Наприклад, для захисту від удару треба відійти назад чи вбік, при постановці блоку – рухатися вперед до супротивника, для нанесення удару зробити крок у напрямку удару.

Пересування у бойовій стійці виконується приставними кроками короткими ковзними стрибками на передніх частинах стоп, з поворотами на 360°, 180°, 90°, випадами, перебіжками обличчям вперед, лівим, правим боком, спиною вперед.

У реальній сутичці з правопорушником можуть використовуватись, стрибки

та стрибки з подоланням перешкод, перекиди та перекати.

Рух вперед та назад *приставними кроками* виконується починаючи з короткого кроку ноги, що знаходиться попереду, з подальшим підтягуванням ноги, що знаходиться позаду, зберігаючи рівновагу та положення бойової стійки.

Ступня ноги, що стоїть попереду навантажується не повністю, п'ята її ледве піднята над землею. Нога, що стоїть позаду, постійно на носку як у русі, так і в нерухомому положенні. Це дає можливість швидко переносити вагу тіла на другу ногу під час удару та при захисті від ударів супротивника. Для того щоб рухатися швидко, треба ледь нахилити тулуб у напрямку руху перш ніж зробити крок.

При русі назад повторюються вищеописані дії у зворотному напрямку. Цей вид пересування дозволяє здійснювати переміщення без зміни положення верхньої частини тіла, тобто з великим ступенем захищеності, економно і швидко.

Для швидкого пересування вперед у бойовій стійці ногою, що стоїть попереду, зробити невеликий крок вперед (при великому кроці нога, що стоїть позаду, буде нести велике навантаження, що погіршить рівновагу), коли нога встала на землю, швидко підтягнути до неї ногу, що стоїть позаду, так щоб вона стала до п'яти ноги, що стоїть попереду. Перш ніж вона торкнеться п'яти, ногу, що стоїть попереду, швидко пересунути вперед. Нога, що знаходиться позаду, ніби підбиває ногу, що стоїть попереду, виштовхуючи її вперед, і стає практично на її місце.

Якщо виникне потреба у подоланні великої дистанції, то слід зробити кілька кроків: перший – найкоротший, решту – звичайної довжини.

При швидкому відступу назад, як і при русі вперед, нога, що стоїть позаду, починає рух, а нога, що стоїть попереду, пересувається за нею, відстаючи лише на мить. Вага тіла на одну ногу переміщується лише під час нанесення удару.

Рух вправо і вліво виконується аналогічно з тією лише різницею, що перший крок робить нога, що знаходиться ближче за напрямком руху, а за нею рухається друга нога. Такий порядок руху є необхідним для уникнення схрещування ніг, що утруднює пересування, позбавляє стійкості і сприяє супротивнику у проведенні атаки (наприклад, проведення підсікань, нанесення ударів у пах).

Пересування короткими *ковзними стрибками* в усіх напрямках виконується поштовхом однієї чи одночасно обома ногами.

Стрибки вперед та назад, вправо та вліво без зміни положення ніг виконується одночасним відштовхуванням обох ніг у напрямку переміщення для зміни дистанції та відходу з лінії атаки.

Пересування із застосуванням випаду виконується зазвичай тоді, коли необхідно несподівано наблизитись до супротивника.

Пересування перебіжками застосовується у випадку, коли треба наздогнати супротивника, або при веденні поединку з кількома суперниками. Виконується широкими кроками із збереженням бойового положення рук і тулуба.

Положення всіх частин тіла в бойовій стійці зберігається незмінним під час будь-яких пересувань.

Характерні помилки під час пересування: коливання центру ваги за вертикаллю; не витримується після пересування необхідна відстань між ногами і розподіл ваги тіла; пересування здійснюється на прямих ногах; тулуб нахилено

вперед або назад; у бойовій стійці ступні ніг розміщені на одній лінії; тулуб не розвертається у напрямку руху; пересування здійснюється не одним рухом, а частинами.

Бойова дистанція. У практиці ведення рукопашного бою дотримуються трьох дистанцій – дальньої, середньої і ближньої. Працівник поліції повинен уміти вести бій на кожній з них, щоб краще орієнтуватися у всіх бойових ситуаціях.

Дальня дистанція – відстань, з якої працівник, перебуваючи у бойовій стійці, може нанести удар ногою, рукою з кроком уперед.

Середня дистанція – відстань, з якої можна нанести удар ногою, рукою, не виконуючи при цьому кроку вперед.

Ближня дистанція – відстань, з якої можна нанести короткі удари рукою (бокові або знизу).

Відстань між супротивниками, які ведуть бій, визначає час, необхідний для виконання ударів ногами, руками, підсікань та захистів.

Ведучи бій на далекій дистанції, працівник стоїть більш прямо, активно пересувається і намагається наносити удари, залишаючись недосяжним для супротивника. Наближаючись до супротивника, він при цьому стає зібраним, положення ніг стійкіше, руки закривають голову та тулуб.

Дії працівника на тій чи іншій дистанції визначаються кількома факторами: рівнем його фізичної підготовленості, вмінням координувати свої дії, швидкістю, витривалістю, силовими якостями, спритністю, технічною підготовленістю (вмінням наносити удари, робити підсікання і володіння прийомами захисту), психологічним станом, тактичною задачею і т. ін.

Дистанція впливає на здатність реагувати у критичних ситуаціях. На відстані 50 см від супротивника практично неможливо зреагувати на удар ножом, а на відстані 1-1,5 м є можливість поставити блок, виконати удар ногою або рукою.

2.2 ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА УДАРІВ.

Удари відносяться до атакуючих дій (прийомів нападу), тобто прийомів фізичного впливу (техніко-тактичних дій), що спрямовані на враження чи силове затримання правопорушника.

Удар – це миттєва силова дія, що впливає на ту чи іншу частину тіла, у результаті якої відбувається подразнення нервових шляхів, вузлів, а також ушкодження м'язів, кісток, дрібних і великих кровоносних судин, що призводить до крововиливів. Удари діють безпосередньо на нерви, нервові закінчення і нервові вузли, м'язи і зв'язки, викликаючи больовий шок, спричиняють механічні розриви м'язів, судин, кісток тощо.

Для найефективнішого нанесення ударів їх треба спрямовувати в такі місця, в яких нерви, судини і кістки менше захищені м'язами, щільними суглобними сумками і зв'язками та розміщені у безпосередній близькості до поверхні тіла людини.

Ефективність ударів забезпечується:

- збереженням стійкої рівноваги і твердої опори в момент удару;
- досягненням великої сили і швидкості ударів, послідовним включенням у

рух великих м'язових груп і максимальної концентрації зусиль у момент удару;
– супроводженням удару активним видихом;
– узгодженістю дій рук і ніг.

Координація рухів при нанесенні максимально сильних ударів має відповідати трьом вимогам:

1) надання найбільшої швидкості ударній ланці (кулаку, ступні тощо) до моменту зіткнення з ціллю;

2) збільшення ударної маси в момент удару (досягається "закріпленням" окремих ланок сегмента, що вдаряє, шляхом одночасного включення м'язів-антагоністів: м'язів протилежних за дією функціональних груп);

3) збільшення радіуса обертання. Наприклад, сила удару правою рукою збільшується вдвічі, якщо вісь обертання проходить біля лівого плечового суглоба, порівняно з ударами, при яких вісь обертання збігається з центральною поздовжньою віссю тіла.

Під час нанесення ударів працівник повинен забезпечити собі можливість швидкого відновлення втраченої рівноваги у разі промаху і мінімальну вірогідність травмування тієї частини кінцівки, якою наноситься удар.

Замах при нанесенні удару свідчить про намір атакувати, що збільшує шанси супротивника для захисту. Тому необхідно сформувати навички виконання ударів без замаху.

Удари руками і ногами значно розширюють арсенал заходів фізичного впливу, що відіграє позитивну роль у підготовці працівника до реального протиборства з правопорушниками.

Для глибшого засвоєння ударів слід багато уваги приділяти їм вже на початку вивчення прийомів фізичного впливу, що надає можливість ефективно використовувати їх при відпрацюванні кидків, больових прийомів, удушень, звільнень від захоплень, обеззброєння при погрозі холодною та вогнепальною зброєю тощо.

За тактичною доцільністю удари поділяють на атакуючі, зустрічні, удари у відповідь та випереджаючі.

Атакуючий удар – це ініціативна наступальна дія – удар по відкритій цілі, що спрямований на ураження супротивника.

Зустрічний удар – виконується безпосередньо під час атаки супротивника.

Випереджаючий удар – виконується у момент, який передую атакуючим діям супротивника.

Удар у відповідь виконується у відповідь на атаку супротивника, після виконання захисних дій.

Найефективнішими при фізичному протиборстві з правопорушником є подвійні удари та серії ударів.

Подвійний удар – два швидко виконання один за одним одно-чи двосторонні удари.

Односторонні подвійні удари – виконуються однією рукою чи ногою або двома однойменними кінцівками.

Двосторонні подвійні удари виконуються двома різнойменними кінцівками (руками, ногами або рукою і ногою).

Серії ударів передбачають послідовне нанесення декількох ударів у різних поєднаннях і з різних положень.

2.2.1 Удари руками: прямі, бокові, знизу, навідліг, зверху (кулаком, ліктем, передпліччям). Комбінації ударів руками.

Ефективність ударів руками залежить від швидкості і послідовності руху різних частин тіла, що беруть участь у проведенні удару: ноги, тулуб, плечі, руки. Рука, не задіяна в атаці, знаходиться в захисному положенні. При виконанні ударів у русі звертається увага на погодження руху ніг з ударами рук. Удари з кроком завершуються в момент постановки ноги. Удари виконуються з кроком як однойменною, так і різнойменною ногою. Удар лівою рукою з кроком лівою ногою вперед називається *однойменним*, а правою рукою – *різнойменним*.

При виконанням ударів руками не слід передчасно сильно напружувати м'язи тулуба і рук через те, що це сковує рухомість. Удар виконується хльостко і з короткочасним скороченням м'язів руки – стисканням пальців у кулак; плечового пояса і стегна – фіксуванням моменту удару; м'язів живота – різким видихом у момент нанесення удару.

Удар має бути повноцінним, а не поштовхом. При ударі найбільша сила розвивається в момент торкання кулаком цілі, а при поштовху вона розподіляється вже на весь рух і практично губиться вже тоді, коли рука повністю витягнута. Удар йде від обертання стегон, поштовх – від розгинання ноги, що стоїть позаду. Під час виконання удару необхідно прагнути проникнути ніби всередину об'єкта атаки, а не зупинитися на його поверхні. Удар наноситься в точку, умовно розташовану у глибині цілі на 7-10 см. Після удару рука повертається назад так само швидко, як вона подавалася вперед.

Залежно від напрямку удари поділяють на *прямі, збоку, знизу, зверху, навідліг*. Робиться це *п'ясними кістками стиснутих у кулак пальців, м'язовою частиною кулака, основою долоні, ребром долоні, кінчиками розчепірених і зігнутих пальців («тигряча лапа»), передпліччям, зовнішньою частиною кулака, ліктем*.

Удари необхідно вміти наносити обома руками з різних положень у нерухомі і рухомі цілі.

Прямий удар кулаком (Рис. 3) виконується у підборіддя, сонячне сплетіння, печінку з лівосторонньої (правосторонньої) бойової стійки головками п'ясних кісток з перенесенням ваги тіла на ногу, що стоїть попереду, з незначним поворотом тулуба плечем вперед. При цьому ударі відбувається активне розгинання ноги, що стоїть позаду, та наступне обертання стегон і тулуба, поступальний рух руки, що вдаряє найкоротшим шляхом вперед і миттєве стискання пальців в кулак у момент контакту з ціллю. Одночасно, другий кулак різко відводиться назад для захисту щелепи. У момент удару кулаком права нога приставляється ближче до лівої, короткочасно сильно напружуються м'язи тіла. Після нанесення удару рука не опускається вниз, а миттєво повертається у попереднє положення і бере участь у захисті.

Рука при виконанні прямих ударів не випрямляється повністю у ліктьовому

суглобі для уникнення розтягнення зв'язок. З дальньої дистанції удар виконується з кроком ногою вперед.

Для попередження пошкодження кулака необхідно навчитися правильно його стискати: тримаючи долоню розкритою, чотири пальці стиснути і зігнути до упору у центрі долоні. Великим пальцем щільно притиснути середню фалангу вказівного пальця. Тильна сторона кулака при цьому має бути на прямій лінії з передпліччям.



Рис. 3 Приклад прямого удару

Удар збоку наноситься у щелепу, шию, тулуб рукою, зігнутою в лікті, короткою дугою основою стиснутих у кулак пальців. Вага тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду. У проведенні удару активну участь беруть стегна, тулуб, плече (Рис. 4).

Для нанесення удару збоку необхідно з бойової стійки спрямувати руку в ціль, кулак повернути пальцями всередину або вниз і, описуючи ним дугу за горизонталлю, нанести удар. У момент удару передпліччя має бути підняте ліктем вперед. Удар наноситься з кроком і без кроку, з різким розворотом тулуба. Рука не повинна видавати наміри (опусканням вниз чи відведенням назад) перед ударом.



Рис. 4 Приклад удару збоку

Удар знизу наноситься у ближньому бою зігнутою у лікті рукою у підборіддя, печінку, сонячне сплетіння, пах, а коли супротивник нахиляється вперед – в обличчя. Виконується як з місця, так і з кроком вперед. Удар наноситься кулаком, розвернутими пальцями уверх (на себе) або основою долоні. В удар вкладається інерційна сила розворота тулуба (Рис. 5).



Рис. 5 Приклад удару знизу

Кожен з описаних вище ударів руками може змінюватися за довжиною і спрямованістю, залежно від дистанції, з якої він наноситься. Чим ближче супротивники один до одного, тим коротші удари. Крім того, під час нанесення ударів збоку зменшується кут між плечем і передпліччям. Прямий удар з далекої дистанції досягає мети при витягнутій руці, а із середньої – при напівзігнутій.

У практиці під час нанесення ударів руками напрямок рухів може змінюватися: удар знизу може бути трохи збоку, удар збоку ледь знизу, прямий знизу чи збоку. Це залежить від положення рук супротивника, застосованого ним захисту, дистанції між супротивниками, їх бойового положення, а також від положення працівника, який під час своїх атак має страхуватися від ударів супротивника.

Удар пальцями в очі та горло застосовуються як удари, що зупиняють супротивника, відвертають увагу та позбавляють його можливості швидко зорієнтуватися. Вони здатні забезпечувати перевагу в двобої, деморалізувати агресивного і самовпевненого супротивника. Удар пальцями — ефективна захисна і відповідна дія для припинення атаки супротивника перш, ніж вона розпочнеться. Він настільки швидко і легко виконується, що супротивник одержує удар перш, ніж устигає сам нанести удар.

Такий удар вважається найшвидшим засобом враження супротивника, тому що пальці знаходяться на найближчій відстані до нього, а також найдовшою

зброєю – удар наноситься випрямленою рукою з витягнутими вперед пальцями. Удар пальцями наноситься прямою траєкторією і схожий на раптовий укус змії, коли вона кидається вперед на свою жертву.

Щоб не ушкодити пальці під час нанесення удару, необхідно правильно їх скласти. Для цього випрямляються і з'єднуються кінчики пальців, ледь згинаються середній і вказівний пальці, щоб зрівняти їх з безіменним і мізинцем, великий палець згинається усередину долоні.

При нанесенні удару пальцями важлива не сила, а швидкість і точність рухів. Удар напруженими і розчепіреними пальцями "тигряча лапа" частіше застосовують для відвертаючих ударів у очі та для захоплення обличчя, очей, щелепи, носа. Дуже добре комбінується з ударом основою долоні в підборіддя з подальшим натискуванням кінчиками пальців на очі.

Ефективний удар пальцями в очі чи горло, якщо він наноситься рукою, що виконувала захисні дії. Удар, нанесений без паузи між блоком і контратакою, застає супротивника зненацька.

Удари ліктем є незамінною зброєю ближнього бою і мають низку переваг: надзвичайна сила; несподіваність; труднощі в їх блокуванні (Рис. 6).

Вони застосовуються в ближньому бою для нанесення атакуючих ударів у голову (щелепу), тулуб (по ребрах, сонячне сплетіння), шию, хребет супротивника. При виконанні ударів ліктем використовується сила ніг, тулуба, плечового пояса. З успіхом виконуються удари ліктем з одночасним захопленням голови, одягу на грудях або на плечах супротивника другою рукою.



Рис. 6 Приклад удару ліктем

Характерні помилки під час виконання ударів руками: зупинка руки у кінцевій фазі удару, нахил тулуба при виконанні удару, формальне виконання удару (відсутність імпульсу від тазу, замах перед ударом), відкрита стійка (руки

опущені або розведені у боки), повільне виконання удару, виконання удару в одноопорному положенні, при ударі неправильно сформовано ударну поверхню.

2.2.2 Удари ногами: прямі вперед, убік, бокові, зверху, знизу, назад (носком, підйомом стопи, п'яткою), удари коліном. Комбінації ударів ногами.

У двобої удари ногами мають низку переваг. По-перше, вони значно сильніші, ніж удари руками. По-друге, нога довша за руку і вона ніби продовжує лінію руки під час удару. По-третє, захиститися від удару ногою не просто, особливо, якщо він наноситься у гомілку, коліно, пах. І нарешті, удари ногами дозволяють триматися подалі від ударів супротивника руками.

Більшість ударів ногами починаються з виносу коліна ударної ноги вперх. Опорну ногу злегка зігнути в колінному суглобі для тримання рівноваги і захисту за допомогою стрибка у випадку зустрічного підсікання, опорою при цьому є вся ступня. Розворот опорної ноги збільшує силу удару. Руки у момент удару ногою мають знаходитись у захисному положенні (на випадок контратаки з боку супротивника).

Ударний рух ногою можна поділити на чотири фази: *виносу ударної ноги; удару; повернення ударної ноги; постановки її в бойову стійку*. При виконанні удару нога рухається в ціль без затримки у фазі виносу.

Для найраціональнішого виконання ударного руху нога повинна виноситись зігнутою і повертатись у зігнуте положення. При виконанні ударів ногами важливо не відхиляти тулуб від положення, у якому він знаходиться у бойовій стійці. Якщо відхилення не уникнути, то воно має бути в розумних межах – для зручності продовження атаки руками.

При ударах з розворотом погляд має бути постійно спрямований у бік супротивника. Для цього голову слід повертати максимально швидко і в момент виносу ударної ноги.

Важливе значення при виконанні ударів ногами має збереження рівноваги в момент удару, тому що вага тіла підтримується лише однією ногою. Збереженню рівноваги перешкоджає так звана віддача, що виникає після удару. Для того щоб зберегти рівновагу, необхідно напруженням м'язів опорної ноги амортизувати віддачу від удару і тримати верхню частину тулуба майже перпендикулярно поверхні.

Виходячи з тактичних міркувань, після удару необхідно швидко повернути ногу в положення підготовки до бою. Це завадить супротивнику її захопити чи підсікти опорну ногу.

Удари ногою наносяться носком, *підйомом, внутрішньою і зовнішньою стороною стопи, п'ятою (каблуком), коліном* в основному в нижню частину тулуба: *живіт, попереk, куприк, пах, колінні суглоби, гомілку, стегно та підйом стопи*.

Можна наносити удари ногою і у верхню частину тулуба: *груди, голову*. Для цього потрібно мати високий рівень гнучкості, сили і швидкості, значний досвід спеціальних тренувань.

Після кидка супротивника на землю удари ногою наносяться в будь-яку

уразливу частину тіла і голову.

Удар носком – наноситься ногою знизу під коліно, у гомілку, пах, живіт, тулуб; по лежачому супротивнику наносять удари у живіт, куприк, пах, поперек та голову.

Удар підйомом стопи – наноситься збоку у колінний суглоб, зовнішню частину стегна, в ділянку печінки, селезінки.

Удар ребром стопи – у гомілку, тулуб, голову.

Удар вперед підошовною частиною стопи — у коліно, пах, гомілку.

Удар п'ятою (каблуком) – подібний до удару ступнею, наноситься зверху по супротивнику, який лежить, у підйом стопи. П'ята як ударна поверхня використовується при нанесенні удару ногою у бік.

Удар коліном – виконується з близької відстані знизу вверх у пах, живіт і обличчя супротивника, який нахилився.

Удари із бойової стійки наносяться як ногою, що стоїть попереду, так і ногою, що стоїть позаду.

Удар ногою вперед є основним з ударів, що виконуються ногою. Наноситься у пах, живіт, коліно, гомілку з лівосторонньої чи правосторонньої стійки (рідше, фронтальної) розгинанням ноги чи маховим рухом. Прямий удар наноситься за рахунок підняття стегна вперед нагору (стопу п'ятою підняти до сідниці), різкого розгинання ноги в колінному суглобі і нанесення носком, підйомом стопи, підошовною частиною удару у ціль. У момент удару максимально напружуються м'язи живота і передньої поверхні стегна, опорна нога при цьому злегка зігнута і у момент удару ступня від землі не відривається (Рис. 7).



Рис. 7 Приклад удару ногою вперед.

Удар ногою збоку (Рис. 8) виконується із середньої та дальньої дистанції підйомом, зовнішнім краєм стопи і каблуком у бокові поверхні тіла (гомілку, колінний суглоб, стегно, живіт, поперек, груди і голову). Ефективним є удар у колінний суглоб стопою збоку у живіт (печінку, селезінку). Удари по стегнах

сковують рухомість супротивника. Удар наноситься з бойової стійки як ногою, що стоїть попереду, так і ногою, що стоїть позаду. Стегно при цьому підтягнути ввєрх, стопу спрямувати вздовж внутрішньої поверхні опорної ноги до паху.

Розвертаючи стегно, спрямовуючи коліно у напрямку цілі і розгинаючи ногу в колінному суглобі, виконати розворот на п'яті опорної ноги назовні, що надасть руху стегнам. При виконанні ударів збоку ногу не слід розпрямляти повністю у колінному суглобі, для уникнення його ушкодження у разі промаху. Удар виконується за горизонтальною дугою, що змушує випрямити в колінному суглобі опорну ногу. У момент удару напружити м'язи, а тулуб ледь відхилити у бік, протилежний удару, однойменну руку спрямувати (одночасно з рухом ноги) у бік цілі, другу руку опустити ближче до паху в готовності блокувати можливий контрудар.



Рис. 8 Приклад удару ногою збоку.

Одна з характерних помилок під час виконання ударів збоку у тому, що той, хто вдаряє, сильно нахилиється вперед і виконує удар, спочатку піднімаючи коліно з відведенням гомілки назад і лише потім наносить удар.

Удар ногою збоку з середньої чи дальньої дистанції виконується з попереднім швидким пересуванням вперед. З бойової стійки ногою, що стоїть попереду, виконується короткий ковзний крок вперед і швидко підтягується нога, що стоїть позаду. Після того як ця нога закінчила рух, підняти стегно ноги, що стоїть попереду, і нанести удар, розвернувшись на опорній нозі.

Удар ногою назад наноситься каблуком у живіт, пах, коліно, гомілку супротивника, що знаходиться позаду. Для виконання удару із бойової стійки, вагу тіла перенести на опорну ногу, голову повернути назад, а погляд спрямувати на об'єкт атаки. Коліно ноги, що виконує удар, підняти ввєрх і, нахилиючи тулуб вперед, різко нанести удар п'ятою, спрямовуючи її назад.

Удар ногою назад з поворотом. Цей удар найчастіше застосовується як контратакуючий проти агресивного супротивника. Не варто застосовувати його проти обережного супротивника, який обороняється і лише чекає нагоди, щоб

негайно нанести зустрічний удар. Під час виконання такого удару на якусь мить необхідно повернутись спиною до супротивника, втрачаючи його з поля зору.

Удар коліном (Рис. 9) один із найпрактичніших і найуживаніших у ближньому бою. Удар коліном наноситься знизу вгору у пах, живіт, обличчя супротивника, який нахилився, збоку – у живіт і ребра. Найбільший ефект від удару коліном досягається при захопленні супротивника за одяг, руки, голову, плечі та при підтягуванні його назустріч удару в голову.

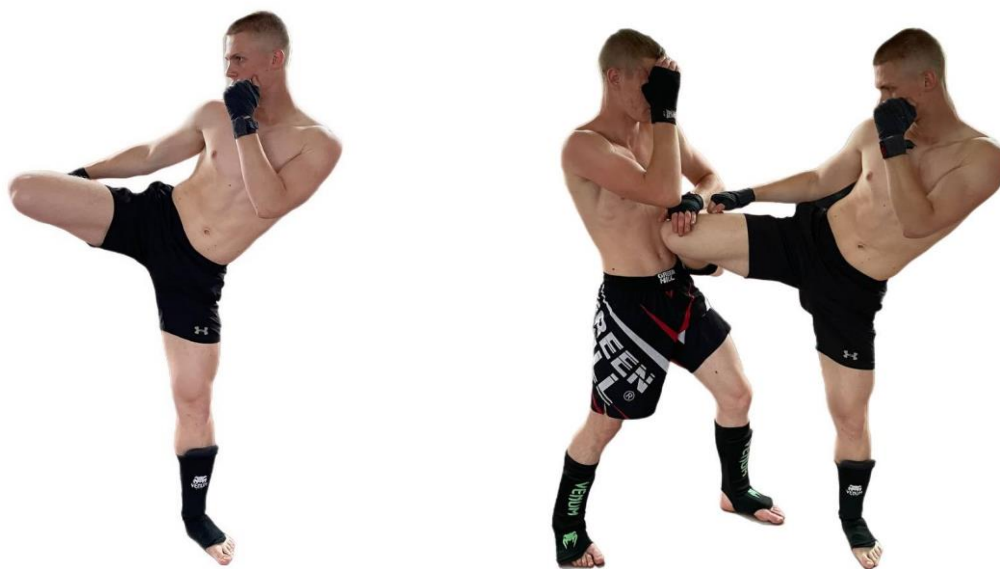


Рис. 9 Приклад удару коліном.

Удари стопою чи каблуком зверху виконуються у підйом стопи, гомілку – при захопленнях супротивником тулуба позаду або по лежачому супротивнику (після кидка) – з короткого замаху різким випрямленням ноги.

Характерні помилки під час виконання ударів ногами: таз відхилено у напрямку протилежному напрямку удару (маса тіла не використовується), удар виконується формально (відсутня концентрація), при виконанні удару убік та назад погляд не спрямований на супротивника, відсутній відхвот гомілки після удару, відкрита стійка (руки опущені або розведені убік), не відбулося чіткого контакту з ціллю, втрачено рівновагу при виконанні удару.

2.3 ЗАХИСНІ ДІЇ ВІД УДАРІВ РУКАМИ І НОГАМИ

Захисні дії (прийоми захисту) – прийоми фізичного впливу (техніко-тактичні дії), які використовують з метою уникнення враження від дій супротивника.

Володіння технікою захисту від ударів правопорушника багато в чому визначає результат фізичного протистояння з ним.

При кожному ударі може бути використано кілька видів захисту, залежно від дистанції, швидкості і тактичних задумів працівника поліції, який захищається. У кожному конкретному випадку застосовують ті захисні дії, що створюють

найвигідніше положення для відповідних і зустрічних дій.

Якість захисту визначається точним розрахунком, своєчасністю, швидкістю виконання. Захист не повинен бути ні передчасним, ні спізнілим. Проте якщо врахувати, що удари, як правило, наносяться один за одним протягом коротких проміжків часу, то захисні дії мають бути злагоджені, мати незначну амплітуду.

Захист застосовують як єдине технічне і тактичне ціле з відповідними діями, що виконуються безпосередньо за захистом.

Виходячи з тактичної доцільності, необхідно завжди визначати вид і напрямок атаки супротивника, перш ніж застосувати ту чи іншу захисну дію. Захист від ударів доцільно поєднувати з відходом, розриваючи дистанцію для того, щоб мати можливість вразити супротивника відповідними діями. Разом з цим застосовують і зустрічний захист, для зупинки чи різкого уповільнення руху кінцівки супротивника. У таких випадках особливого значення набуває відчуття бою, тобто постійне розуміння бойової обстановки, дій і задумів супротивника, що ґрунтується на індивідуальному досвіді. Особлива увага при цьому приділяється гостроті зорового сприйняття, тонкощам психологічного аналізу, точності м'язових тактильних відчуттів, відчуттю дистанції та часу.

Для успішного здійснення захисних дій важливого значення набуває дотримання дистанції, яка дозволяє визначати напрямок удару і виконати захисні дії. Якщо дистанція обрана занадто коротка – працівник не встигає адекватно прореагувати на удар, якщо занадто велика – він не має можливості ефективно контратакувати.

При проведенні ефективного захисту дуже важливо візуально оцінити стійку супротивника, за якою можна визначити напрямок удару, а за розміщенням ніг та розподілом ваги тіла на них вгадати, якою ногою він атакуватиме.

Під час захисту у будь-якому разі не можна заплющувати очей і відвертатися.

Нанесені ногами удари мають велику силу, тому захисту від них слід приділяти виняткову увагу. Найнебезпечніші удари ногами на нижньому і середньому рівнях – у гомілку, коліно, живіт і пах.

Уникаючи від удару ногою у нижній рівень тіла на ближній і середній дистанціях, застосовують відхід з лінії атаки, зупинку ноги, що б'є, накладку ступнею, підставку ступні або м'язової частини ноги. При захисті від ударів у верхній рівень тіла застосовують пересування, рухи тулубом, руки.

У східних єдиноборствах захист руками виконується за рахунок жорстких, могутніх блоків з великою концентрацією сили. Іншим є трактування захисту від ударів у боксі, айкідо, російському стилі рукопашного бою. Тут частіше використовують захист пересуванням, розвертанням тулуба, ухили, —пірнанням, м'які блоки.

розвертаннями; кінцівками: нанесенням зустрічних чи випереджаючих ударів, підставками, Захист від ударів проводять різними способами пересування: кроком чи стрибком назад, вправо чи вліво; рухами тулуба: ухилами, — пірнаннями, відбивами, накладками. Комбіновані захисти поєднують різні його способи.

2.3.1 Захист пересуваннями та рухами тулуба

Захищаючись від удару виконують крок або стрибок вліво, вправо, назад, одночасно назад і в сторону або вліво з розворотом тулуба вправо, вправо з розворотом тулуба вліво, назад з відхилом тулуба назад. Стрибки виконуються на опорній нозі чи на обох ногах одночасно.

Одним з найкращих способів захисту від ударів ногою є миттєве скорочення дистанції. Але це слід робити швидко і на початку атаки, тому що, спізнившись з підходом, можна отримати удар подвійної сили. Захищаючись від удару ногою вперед, краще його зупинити задовго до повного випрямлення коліна супротивника.

Ухили тулубом вправо або вліво найчастіше застосовуються проти прямих ударів у голову. Виконуються з розворотом тулуба вліво і нахилом вліво вперед або з розворотом тулуба вправо і нахилом вправо вперед.

Ухиляючись від удару, той, хто захищається, не відходить від супротивника, а, навпаки, наближається до нього, ускладнюючи супротивникові продовження атаки, наносить удари у відповідь.

Відхилення тулуба назад застосовуються проти прямих ударів супротивника рукою в голову, ударів рукою в голову збоку, навідліг, ударів ногою в голову.

Захист “пірнанням” застосовується в ближньому бою від ударів супротивника збоку рукою і ногою у голову. Виконується вниз вліво, вниз вправо, вниз.

—*Пірнання” вниз вліво* виконується коротким кроком ногою, що стоїть попереду (лівою) вліво вперед, і одночасним рухом тулубом вниз із подальшим розгинанням ніг, виштовхуванням тулуба вверх з розворотом вправо.

—*Пірнання” вниз вправо* виконується з кроком ногою, що стоїть позаду (правою), вправо назад і одночасним рухом тулуба вниз із подальшим розгинанням ніг, виштовхуванням тулуба вверх з розворотом вліво.

“Пірнання” вниз виконується присіданням на обох ногах і поверненням у бойову стійку.

Розвертання тулуба застосовується від прямих ударів кулаком у тулуб. Починається з руху таза і плечей у бік повороту, удар сприймається по дотичній та супроводжується м'язами грудей.

Той, хто захищається, ніби —липне до руки, що б'є, ускладнюючи подальші дії супротивника і готуючи контратаку.

Розвертання тулуба з відбивом та підставками застосовується для захисту від прямих ударів у голову і тулуб. Той, хто захищається, розвертаючи тулуб вправо, відходить з лінії атаки, а лівим передпліччям відводить руку супротивника усередину, захопивши кистю, протягує її вперед, тим самим змушуючи супротивника —провалитися. При цьому створюється зручне положення для контратаки.

При виконанні захистів тулубом обидві руки мають знаходитися у захисному положенні.

2.3.2 Захист кінцівками

Найбільше застосовують захисти руками. Ноги за спритністю значно поступаються рукам, до того ж вони ще виконують свою основну функцію – підтримують тіло. Природно, що в захисних діях їх участь не дуже активна.

При виконанні захисту руками необхідно напружити їх м'язи, а, зупинивши удар, по можливості, захопити руку супротивника для застосування больових прийомів чи кидків.

Якщо уважно придивитися до захисних дій руками, то впадає в очі, що людина захищається, підкоряючись природному інстинкту. Слід лише вдосконалити ці дії і доповнити точним знанням техніки єдиноборств. Захист кінцівками виконується способом підставки, відбиву, накладки.

Підставка – це захисна дія, яка виконується однією з кінцівок або предметом

назустріч удару, зупиняючи рух кінцівки супротивника, що наносить удар. Цей вид захисту зручний у поєднанні із захистом пересуваннями та рухами тулубом. При захисті підставкою удар зупиняється, як правило, безпосередньо біля цілі.

Підставка долоні біля підборіддя застосовується найчастіше як захист від прямих ударів рукою в голову, *підставка опущеної вниз долоні* застосовується проти ударів ногою знизу у тулуб або ударів ногою збоку.

Підставка ліктя застосовується для захисту від ударів рукою і ногою збоку у тулуб та голову.

Підставка опущеного вниз плеча застосовується для захисту від ударів рукою у тулуб, прямих ударів ногою та ударів ногою збоку у тулуб.

Підставки передпліччя виконуються м'язовою частиною, що розміщена ближче до ліктя. Вона сильніша і менш чутлива до ударів.

Підставка передпліччя вгору застосовується для захисту від ударів рукою зверху. Рука, що виконує підставку, згинається не під прямим кутом, оскільки на неї припадає вся сила удару, а так, щоб удар був спрямований під кутом 30–40°, що значно зменшує силу удару і має особливе значення при захисті від ударів ножем зверху або підручними засобами.

Підставка передпліччя вгору і одночасно назовні застосовується для захисту від ударів ногою і рукою збоку у голову.

Підставка передпліччя вниз застосовується для захисту від ударів рукою або ногою знизу.

Підставка передпліччя вниз і одночасно назовні застосовується для захисту від ударів рукою та ногою знизу збоку, збоку у нижню частину тулуба.

Підставка обома передпліччями вперед і одночасно всередину з відходом з лінії атаки вбік і розворотом тулуба усередину, застосовується для захисту від ударів навідліг.

Підставка обома передпліччями вперед і одночасно назовні застосовується проти ударів ногою та рукою збоку у тулуб та голову.

Підставка обома передпліччями вниз (вгору) навхрест застосовується проти ударів рукою та ногою знизу (рукою зверху).

Підставка стопи, гомілки, стегна застосовується проти прямих ударів ногою,

ударів ногою у бік, ударів ногою знизу. Підставка стегна виконується вперед і одночасно всередину.

Відбив – це захисна дія, яка виконується кінцівкою або предметом і змінює напрямок руху кінцівки супротивника, що наносить удар.

Відбив передпліччям вверху застосовується для захисту від прямого удару рукою в голову.

Відбив передпліччям, долонею, ребром долоні піднятої руки всередину застосовуються проти прямих ударів в обличчя, верхню частину тулуба.

Відбиви передпліччям, долонею, ребром долоні опущеної руки всередину застосовуються проти прямих ударів рукою і ногою у живіт і нижню частину тулуба, ударів ногою знизу.

Підставки й відбиви виконуються в основному рукою, що знаходиться попереду, щоб дати можливість руці, яка знаходиться позаду, нанести відповідній удар. При виконанні підставок і відбивів однією рукою, інша знаходиться в захисному положенні біля підборіддя.

Накладка – захисна дія, яка зупиняє удар на початку або перед його початком. Захист накладкою використовують в основному на середній і ближній дистанції при бокових ударах і ударах знизу руками, ударах ногами. Захист накладкою, як правило, виконують з рухом вперед. Накладка виконується коротким натисканням рукою на кулак, плече або передпліччя руки, коліно, стегно або ступнею на стопу, гомілку, коліно, стегно супротивника залежно від дистанції та довжини удару.

Накладка ступнею зверху і одночасно в бік застосовується для захисту від ударів ногою знизу. Після виконання накладки кінцівка повертається у вихідне положення або нею виконуються інші дії.

2.3.3 Комбінований захист

Комбінований захист передбачає одночасне застосування різних способів захисту в поєднанні (наприклад, ухил з підставкою і кроком у бік). Поєднання має складатися, як правило, з двох різних способів захисту. У тому випадку, коли у поєднанні використані однотипні способи захисту, вони мають бути близькими за структурою, формою і напрямком руху. Комбіновані захисти мають виконуватися злито, без пауз. У кінці руху працівник стає у бойову стійку для забезпечення страховки від можливих контратак супротивника або для переходу до атакуючих дій.

Одним із варіантів комбінованого захисту проти —непрофесійних ударів є захист, що виконується за такою схемою: захист кінцівкою (відбив, підставка) – захоплення кінцівки, що наносить удар, і нанесення контратакуючого удару – больовий прийом або кидок з переходом на затримання.

Під час реалізації такого алгоритму дій важливо одночасно виконати захист однією рукою і захоплення кінцівки другою рукою з блискавичним нанесенням удару у відповідь.

При захисті від ударів рукою з використанням кидків через стегно, через плече, передньої підніжки не рекомендується міцно захоплювати зап'ясток руки,

що атакує. Слід м'яко супроводжувати її за рухом, відводячи з лінії атаки, примусити супротивника рухатися по спіралі, підвернутися під нього у темпі його руху і закінчити дію проведенням кидка.

Нижче наводяться приклади переходу до больових прийомів та кидків, після виконання захистів від ударів рукою і ногою. Залежно від відстані до супротивника відбив (підставка) виконується з кроком вперед, назад або стоячи на місці.

Захист від прямого удару супротивника рукою у голову

З кроком правою ногою вперед відбити передпліччям лівої руки удар вгору. Захопити лівою рукою за передпліччя руки супротивника, що наносить удар, правою рукою, просунувши її між його плечем і тулубом, захопити його однойменне плече зверху, розвернутися до нього спиною, кинути через плече, нанести удар рукою або ногою. Перейти до затримання способами 1 або 2, які використовуються при виконанні переднього підсікання, передньої та задньої підніжки, кидків через стегно та плече.

Захист від прямого удару супротивника рукою у тулуб

З кроком лівою ногою вперед ліворуч і поворотом праворуч відбити піднятим уверх передпліччям (кистю) лівої руки удар усередину. Захопити кисть супротивника обома руками, застосувати «важіль руки назовні». Для цього нанести удар правою ногою у гомілку (коліно, пах) і відразу відставити її назад. З кроком лівою ногою назад і поворотом ліворуч, вивертаючи зап'ясток супротивника назовні, потягнути його руку вниз до своєї лівої ноги, кинути спиною на землю. Утримуючи кисть на больовому прийомі, перейти до затримання способами 1 та 2, які використовуються при виконанні переднього підсікання, передньої та задньої підніжки, кидків через стегно та плече.

Захист від удару збоку рукою у голову

Спосіб 1. З кроком правою ногою вперед праворуч підставити підняте вгору і одночасно назовні передпліччя лівої руки під удар супротивника, захопити лівою рукою передпліччя руки, що наносить удар, нанести відповідний удар правою рукою, потім тією ж рукою захопити одяг на правому плечі супротивника і виконати передню підніжку. Нанести удар рукою або ногою, перейти до затримання, як у попередніх способах.

Спосіб 2. З кроком лівою ногою вперед (правою назад) підставити підняте вгору і одночасно назовні передпліччя лівої руки під удар супротивника, захопити правою рукою кисть руки, що наносить удар зсередини зверху, нанести удар у відповідь ногою у пах (гомілку, коліно). Провести —важіль руки у середину. Для цього, повертаючись праворуч і відставляючи назад праву ногу, підхопити лівою рукою кисть захопленої руки супротивника і потягти її на себе вправо, вивертаючи її усередину. Підвести руку супротивника під своє плече і, нахилиючись вперед, притиснути її до лівого стегна. Передпліччям (кистю, кулаком) своєї лівої руки тиснути зверху на місце трохи вище ліктювого суглоба, перегинаючи руку уверх назовні. Для посилення больового впливу правою рукою дотиснути кисть і вивернути її від себе. Натиснути долонею лівої руки у ліктювий згин руки супротивника зверху, провести —загин руки за спину.

Коли рука супротивника скручена усередину, можна сісти на підлогу,

втягнувши вперед ліву ногу, а праву зігнути назад, опинившись таким чином лівим боком до супротивника. Стегно лівої ноги щільно притиснути до правого плеча супротивника, і, надавлюючи масою свого тіла, утримувати його руку у положенні «важіль руки у середину». Після того як супротивник припинив чинити опір, провести «загин руки за спину».

Спосіб 3. З кроком лівою ногою вперед ліворуч —пірнути|| під руку, що наносить удар. Розвернутися праворуч і лівим коліном заблокувати підколінну западинку правої ноги супротивника. Одночасно своєю лівою рукою через ліве плече супротивника захопити його за підборіддя (або вилогу його одягу), а правою натиснути на лікоть руки, що наносить удар.

З кроком правою ногою вперед, розвертаючись ліворуч, правою рукою натиснути на лікоть супротивника і, використовуючи інерцію його руху, відштовхнути від себе вперед. Одночасно лівою рукою потягти скручуючим рухом ліворуч вниз підборіддя. З кроком лівою ногою назад кинути супротивника на лівий бік. Застосувати придушення плечем і передпліччям, захопити правою рукою передпліччя правої руки супротивника і перейти до затримання способом, який використовується після виконання кидка з захватом одягу на шиї і ременя спереду.

Захист від удару рукою зверху

Спосіб 1. З кроком лівою ногою вперед ліворуч підставити під удар передпліччя правої руки. Захопити руку супротивника за зап'ясток, нанести удар ногою у пах (гомілку, коліно) у відповідь. Згинаючи праву руку супротивника вгору і назад, просунути свою ліву руку під ліктьовий згин його правої руки, захопити передпліччя своєї правої руки зверху, зав'язавши таким чином —вузол||. Зробити крок правою ногою вперед і правим ліктем нанести удар в обличчя супротивника. Потягнути його руку за спину до правої лопатки, кинути його на землю, застосувавши задню підніжку. Правою рукою дотиснути кисть, притискаючи лікоть захопленої руки супротивника до свого боку або нижньої частини живота.

Утримуючи супротивника під больовим контролем, зробити крок лівою ногою вперед, обійти навколо голови супротивника, перевернути його обличчям вниз, коліном лівої ноги заблокувати його спину зверху, а праву ногу відставити убік для стійкого опертя. Правою рукою виконати дотиск кисті, лівою провести —загин руки за спину||. Правою рукою захопити одяг на лівому плечі супротивника і, посилюючи больовий вплив та подаючи необхідні команди, примусити супротивника піднятися.

Спосіб 2. З кроком лівою ногою вперед підставити під удар передпліччя лівої руки (обидва передпліччя вгору перехресно). Захопити правою рукою кисть супротивника зсередини зверху, нанести удар ногою у пах (гомілку, коліно) у відповідь, застосувати —важіль руки у середину|| з переходом на —загин руки за спину||.

Захист від удару рукою знизу у тулуб

З кроком лівою ногою вперед ліворуч (правою назад) підставити під удар передпліччя лівої руки (або обидва передпліччя вниз перехресно – праве зверху). Захопити правою рукою одяг на лікті супротивника і одночасно нанести удар правою ногою у пах (гомілку, коліно) у відповідь. Виконати —загин руки

супротивнику за спину». Для цього ривком правої руки, спрямовуючи до своїх грудей, і поштовхом лівої руки від себе за спину супротивника, з кроком правою ногою назад і одночасним поворотом праворуч закласти праве передпліччя супротивника у ліктьовий загин своєї лівої руки. Захопити правою рукою комір (волосся, горло, підборіддя, наклавши своє передпліччя на шию і повертаючи голову ліворуч) і поставити свою ліву ногу впритул до правої ноги супротивника. Надавляючи долонею лівої руки на лікоть правої руки супротивника і, піднімаючи його передпліччя своїм ліктем вверх вздовж хребта, посилити больовий вплив, перемістити вагу його тіла на праву ногу та щільно притиснути супротивника до свого лівого боку.

Захист від прямого удару ногою у пах

Спосіб 1. З кроком правою ногою назад підставити під удар обидва передпліччя вниз перехресно (праве зверху). Захопивши п'яту супротивника правою рукою, повертаючи ногу на себе вгору, перевести її у ліктьовий згин своєї лівої руки. З кроком назад, кинути супротивника долі обличчям вниз і застосувати больовий прийом на зігнуту ногу. Примусити супротивника завести праву руку назад, виконати —загин руки за спину», як після виконання кидка із захопленням ніг суперника ззаду.

Спосіб 2. З кроком лівою ногою вперед ліворуч і поворотом праворуч, підхопити лівою рукою ногу супротивника знизу. Підняти її двома руками вперед-вверх, кинути супротивника спиною на підлогу. Повернути стопу супротивника, утримуючи її однією рукою за носок, а другою за п'яту, змусити його перевернутися обличчям вниз, застосувати больовий прийом на зігнуту ногу, перейти на «загин руки за спину».

Захист від удару ногою збоку у голову (тулуб)

З кроком лівою ногою вперед, своєю лівою рукою виконати накладку на коліно правої ноги супротивника, що наносить удар, правою ногою зробити крок вперед і поставити її позаду лівої (опорної) ноги супротивника, одночасно своєю правою рукою захопити одяг на його грудях. Правою ногою рухом назад і вгору підбити ліву (опорну) ногу, одночасно штовхнувши супротивника у груди правою рукою, кинути його на спину, тією ж рукою нанести удар в голову. Правою ногою заблокувати стегно. Захопивши праву ногу супротивника під пахву своєї лівої руки, защемити ахіллесове сухожилля або перевернути супротивника на живіт і застосувати больовий прийом на зігнуту ногу та перейти на «загин руки за спину».

Захист від удару ногою збоку у тулуб

З кроком правою ногою вперед праворуч, розвертаючи тулуб праворуч, підставити під удар плече своєї лівої, опущеної вниз руки, долоню правої руки виставити на рівні підборіддя. Зігнувши ліву руку, передпліччям притиснути гомілку ноги, що наносить удар, до свого лівого плеча, одночасно правою рукою захопити ногу за п'яту. Лівою ногою нанести удар в пах і з кроком назад, повертаючи п'яту всередину, кинути супротивника на живіт, застосувати больовий прийом на зігнуту ногу, перейти на «загин руки за спину».

2.4. ВРАЗЛИВІ МІСЦЯ НА ТІЛІ ЛЮДИНИ ТА НАСЛІДКИ ЇХ УШКОДЖЕНЬ.

Вразливим місцем вважається та частина тіла, удар чи натиск на яку

викликає ушкодження, гострий біль та або значний розлад життєдіяльності. Найуразливіше місця на тілі людини там, де нерви, судини і кістки менше захищені м'язами, щільними суглобними сумками і зв'язками, де вони найближче розміщені до поверхні тіла людини.

Знання уразливих місць (точок) на тілі людини сприяє найефективнішому фізичному впливові на супротивника та здійсненню самозахисту при найменшому застосуванні надмірного зусилля.

Використання впливу на вразливі місця дозволяє найшвидше нейтралізувати супротивника, нанести йому швидкої поразки у випадках, пов'язаних із нападом супротивника, озброєного холодною чи вогнепальною зброєю, при безпосередній загрозі життю працівника поліції.

Знання розміщення вразливих місць на тілі людини і вмій вплив на них для самозахисту допоможе уникнути зайвої жорстокості. Завжди необхідно пам'ятати, що невинуватене застосування крайніх заходів суперечить закону.

Сила, з якою слід наносити удари у будь-яку частину тіла супротивника, має бути розміреною і відповідати ступеню небезпеки, якій піддається працівник поліції з боку того, хто здійснює напад. Зрозуміло, треба знати не лише розміщення вразливих місць, але й наслідки застосовуваних ударів, пам'ятати, що мета працівника поліції – це не помста і не розправа, а самозахист і можливість затримати правопорушника.

Знання знаходження вразливих місць на тілі людини необхідне не лише для того, щоб знати куди бити, але й для того, щоб знати куди не можна бити, а якщо і можна, то лише у разі крайньої необхідності, лише при смертельній загрозі життю.

Наслідки від нанесення удару тієї чи іншої сили в уразливе місце можна умовно поділити на п'ять ступенів враження:

1 ступінь – помірний або середньої сили біль, який відвертає увагу супротивника і приводить його у стан розгубленості;

2 ступінь – сильний біль, що викликає у супротивника стан розгубленості і відчуття нестерпного болю на тривалий час;

3 ступінь – надто сильний, різкий, приголомшуючий біль, що викликає оніміння м'язів, які зазнали удару, що позбавляє супротивника здатності до контрдій протягом від декількох секунд до декількох годин;

4 ступінь – больовий шок з втратою або без втрати свідомості, можливий тимчасовий параліч протягом кількох хвилин або годин;

5 ступінь – больовий шок, втрата свідомості, тяжка травма, можливо зі смертельним наслідком (цей ступінь враження виправданий лише у разі нападу, що загрожує життю).

Основні вразливі місця на голові людини зображені на рис. 10, на тілі (вид спереду та ззаду) на Рис. 11:

1. *На голові:* 1 — скроня; 2 — очі; 3 — перенісся, 4 — ніс; 5 — вилиця; 6 — вухо; 7 — ділянка під вухом; 8 — суглоб щелепний; 9 — підборіддя; 31 — основа черепа.

2. *На шії:* 10 — сонливі артерії, 11 — бокова частина шії (грудино-ключично-сосцевидний м'яз); 12 — горло (адамово яблуко); 13 — заглибина під горлом.

3. *На руках:* 36 — триголовий м'яз; 37 — лікоть; 18 — ліктьовий суглоб; 23 — променевоzap'ястковий суглоб; 15 — підпахова западина; 21 — м'язовий виступ на передпліччі; 24 — тильна частина кисті; 26 — пальці.

4. *На тулубі:* 33 — трапецієвидний м'яз; 34 — лопаточна кістка; 35 — ділянка між лопатками, хребет; 39 — хрестець; 14 — ключиця; 17 — сонячне сплетіння; 16 — ділянка серця; 20 — селезінка; 19 — печінка; 25 — пахова ділянка; 38 — нирки; 22 — черевна порожнина.

5. *На ногах:* 41 — зовнішня та 40 — задня частина стегна; 27 — колінний суглоб; 42 — підколінна западина; 28 — гомілка; 44 — щиколотка; 30 — підйом ступні; 43 — литконіжний м'яз; 45 — ахіллесове сухожилля.

Удар у скроню наноситься збоку кулаком, викликає тяжкі ушкодження з переломом кісток, розривом судин мозку, струс мозку, втрату свідомості, можливу смерть (але помиляється той, хто вважає скроню найуразливішим місцем, адже череп досить міцний саме в ділянці скроні).

Удар у перенісся та ніс наноситься кулаком прямо або знизу вгору під ніс основою долоні (викликає кровотечу, сильний біль, больовий шок із втратою свідомості, дезорієнтацію, перелом носа). Такий удар є дуже ефективним прийомом, особливо, якщо застосовується працівником, який перебуває на короткій відстані від супротивника. Удар у ніс слід застосовувати лише для того, щоб дезорієнтувати супротивника і, скориставшись цим, провести його затримання. Небезпека заподіяти серйозну травму таким ударом при цьому значна.



Рис. 10 Основні вразливі місця на голові людини

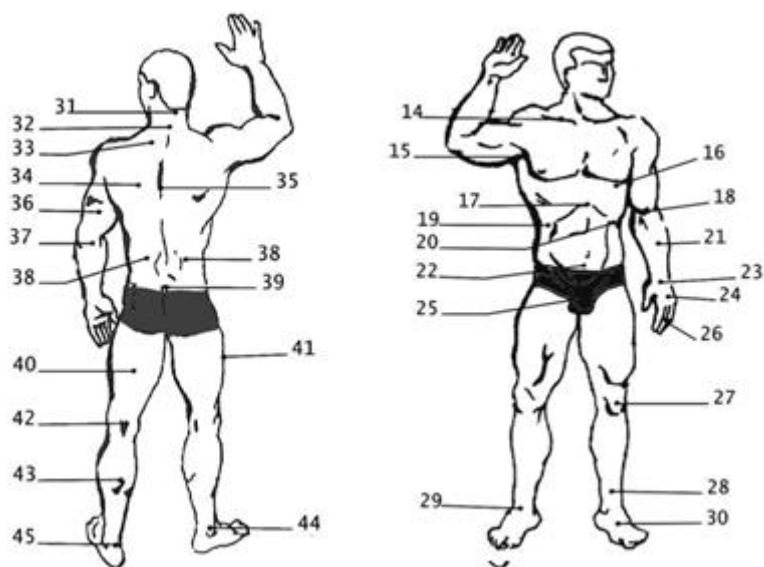


Рис. 11 Основні вразливі місця на тілі людини

Удар у підборіддя, щелепний суглоб виконується кулаком прямо, збоку та знизу. Такий удар викликає сильний біль, больовий шок із втратою свідомості, позбавляє можливості чинити опір. Досить ефективним і хворобливим є удар прямими пальцями під шелепу.

Удар в очі виконується випрямленими пальцями. Викликає уповільнення роботи серця, засліплення, втрату орієнтації, створює загрозу життю. Ефективним є натиснення пальцями на зіниці.

Удар у вухо, ділянку під вухом виконується збоку кулаком або відкритою долонею. Спричиняє сильний біль, викликає розрив барабанної перетинки, кровотечу з вух, ураження нервової системи, сильний біль, у випадках застосування надмірної сили – смерть.

Слід пам'ятати, що будь-який удар у голову, якщо він нанесений з великою силою, може спричинити тяжкі ушкодження. При цьому головну роль відіграє не місце, куди він наноситься, а саме сила удару.

Удар в основу черепа виконується кулаком, основою долоні, спрямовуючи їх знизу вгору або прямо. Такий удар викликає тяжку травму із зміщенням кісток черепа, ушкодженням і розривом спинного мозку, больовий шок, втрату свідомості, ушкодження зору.

Ділянка основи черепа не є особливо придатною для нанесення ударів. Фізично слабкій людині не слід застосовувати цей прийом у протиборстві з сильнішим від нього суперником.

Удар у шийний відділ хребта викликає сильний біль, призводить до зміщення шийних хребців та непритомності.

Удар у сонливій артерії наноситься збоку чи навідліг ребром долоні. Викликає гостре кисневе голодування, втрату свідомості (у це місце можна наносити удари частіше, ніж у будь-яке інше, тому що воно доступніше).

Для заподіяння супернику болі, немає необхідності наносити удари з великою силою — навіть найслабший удар при цьому буде ефективним. Удар у шию виконується у випадках, коли супротивник знаходиться перед працівником і

коли він стоїть збоку чи повернувся спиною до нього.

Удар у бокову частину шиї (грудино-ключично-сосцевидний м'яз) наноситься ребром долоні. Такий удар збиває з ніг і навіть викликає непритомність. Але якщо на шиї є шарф чи супротивник надягнув грубий зимовий одяг з піднятим коміром, удар буде неефективним.

Удар у горло (адамове яблуко) наноситься прямо пальцями. Такий удар викликає перелом хрящів, удушення, шок і навіть смерть від удушення (прийом може бути виправданим лише тоді, коли працівнику загрожує смертельна небезпека, оскільки навіть слабкий удар не лише заподіює сильний біль, але й може викликати удушливі спазми і призвести до тяжких ушкоджень). Сильний удар може бути смертельним.

Удар у ключицю м'язовою частиною кулака або ребром долоні викликає сильний біль і призводить до її перелому. Нанести такий удар під силу фізично сильній людині. До того ж необхідно володіти правильною технікою нанесення удару. Тому більшості працівників навряд чи слід використовувати цей удар.

Прямий удар кулаком у сонячне сплетіння викликає шоківий стан, може призвести до зупинки серця або дихання та непритомності. Нетренованій людині, як правило, нанести такий удар не під силу. Удар середньої сили у сонячне сплетіння на якусь мить викликає больовий шок або забиває подих у супротивника.

Удар кулаком у ділянку серця викликає сильний біль, його зупинку або непритомність.

Сильний удар у ділянку під нижнім ребром (у селезінку, печінку) наноситься кулаком, ступнею, коліном, такий удар спричиняє сильний біль. Точно влучити в підребер'я складно, особливо, якщо цьому заважає одяг.

Удар у таке місце може призвести до розриву органу, внутрішньої кровотечі, смерті. Тому краще виключити його зі свого арсеналу. Тим більше, що для більшості працівників він не становить інтересу, оскільки для дійсно ефективного удару потрібна велика фізична сила.

Удар у ділянку нирок вважається винятково уразливим. Але якщо людина середніх фізичних даних наносить удар у це місце супротивнику, який має сильні фізичні дані, то при такому ударі він відчуває лише різкий біль. Ймовірність важкої травми в цьому випадку незначна. Якщо такий удар наносить сильна і тренувана людина, то існує ймовірність дуже серйозних наслідків (розрив органу, внутрішня кровотеча).

Удар рукою зверху вниз у трапецієвидний м'яз плеча, навіть не дуже сильний, може не лише заподіяти супротивнику біль, але й на якийсь час паралізувати його руку.

Удар у ділянку променево-зап'ясткового суглоба наноситься ребром долоні, викликає сильний біль і на певний час виводить з ладу руку супротивника.

Удари у м'язовий виступ передпліччя, виконаний із середньою силою, викликають больовий шок. Сильний удар може паралізувати руку, а могутнім ударом можна викликати непритомність у супротивника. Разом з тим використання прийому не загрожує важкими наслідками, тому що ймовірність нанесення травми таким шляхом незначна.

Удар у внутрішню частину ліктьового суглоба наноситься відкритою рукою і викликає сильний біль. Хльосткий удар у пряму руку може навіть на деякий час її паралізувати.

Удар у тильну частину кисті руки кулаком з виставленою вперед фалангою пальця, може викликати у супротивника сильний біль.

Удар у лікоть слід наносити лише в тому випадку, якщо рука супротивника знаходиться у витягнутому і напруженому положенні (сильним ударом навіть можна вибити лікоть із суглоба).

Удар у триголовий м'яз плеча викликає різкий біль. Слід зазначити, що це не найпридатніше місце для нанесення ударів.

Удар у черевну порожнину викликає біль, нанесений надто сильно, може призвести до серйозної травми внутрішніх органів.

Удар у пах миттєво викликає сильний біль та непритомність. Чоловіки інстинктивно оберігають у сутичці цю зону, а досвідчений супротивник, як правило, очікує такого удару і готовий його відбити. Успішне виконання удару залежить від несподіваності і швидкості його виконання.

Удар середньої сили ногою збоку у зовнішню частину стегна (ділянка, яка розділяє зовнішню частину стегна навпіл) заподіює біль і на певний час може навіть паралізувати ногу супротивника.

Удар носком чи ребром ступні у нижню частину гомілки, яка не захищена ні м'язами, ні м'якою тканиною викликає сильний біль і може призвести до перелому кісток. Ефективнішими є короткі, хльосткі удари.

Удар п'ятою у підйом ступні спрямовується зверху вниз і наноситься у випадку, коли працівник знаходиться поруч із супротивником.

Точно нанесений удар викликає сильний біль.

Удар черевиком у кістку щиколотки, навіть не сильний, викликає больовий шок і може зробити нерухомою ногу супротивника на тривалий час.

Удар у задню частину стегна (двоголовий м'яз стегна) виконується працівником, який стоїть позаду супротивника, у місце трохи вище підколінної западинки. Ефективним буде лише сильний удар ногою.

Удар прямо чи збоку у коліно призводить до значного ушкодження колінного суглобу та викликає сильний біль.

Ударом ногою ззаду у підколінну западинку можна збити супротивника з ніг.

Удар у литконіжний м'яз (навіть середньої сили) викликає сильний біль і на певний час паралізує дії супротивника.

2.5. МЕТОДИКА ВИВЧЕННЯ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗАХИСНИХ ДІЙ ВІД УДАРІВ

Удари рукою і ногою вивчаються з використанням підвідних та імітаційних вправ і вдосконалюються, як правило, методом у цілому. Корисним є застосування різноманітного тренувального устаткування: боксерських мішків, груш, лап, манекенів, настінних макетів, планшетів тощо. Для наочності навчання на манекенах, настінних макетах, на півтвердих планшетах, тренувальних мішках можуть бути нанесені контури тіла людини та яскраво позначені вразливі місця.

Вивчення і вдосконалення ударів проводиться одночасно з

відпрацюванням стійок і пересувань. Для успішного оволодіння обертанням тулуба і переміщенням маси тіла з ноги на ногу, розвитку почуття «двору кості», техніку поодиноких ударів починають вивчати з фронтального положення. Спочатку виконують вправи, стоячи на місці, потім з кроком вперед, назад і в сторони. Удари на місці виконуються повільно з фіксацією найзначущих елементів удару, наприклад, прямий удар кулаком – тильна частина кулака в момент удару має бути на одній прямій з передпліччям; при прямому ударі ногою – рух починати слід із стегна, а закінчувати хльостким рухом гомілки тощо.

Виконують удари на певний рахунок, по частинах, щоб мати можливість постійно перевіряти правильність дій. Удари руками виконуються як різнойменно (тобто при діях правою рукою переміщують вагу тіла на ліву ногу), так і однойменно (тобто при ударах правою рукою вагу тіла переміщують на праву ногу) і навпаки. Після цього переходять до оволодіння навичками злитого виконання ударів.

Після засвоєння нанесення ударів з фронтального положення у тій же послідовності вивчають нанесення ударів з бойової стійки, спочатку з місця, потім з кроком вперед, назад, в сторони. Далі виконують два-три удари у різних поєднаннях і з різних положень. Найскладнішим на цьому етапі є зв'язування прямих ударів з ударами збоку і знизу. Можна порекомендувати виконання таких сполучень: прямий-прямий, прямий-боковий, боковий-знизу і т. д.

Із засвоєнням правильної техніки ударів темп виконання вправ поступово більшують. Прискорення темпу нанесення ударів не повинно збільшувати напруження, яке пов'язане з «акцентуванням удару», комбінації слід виконувати плавно – тоді рухи будуть точними.

Нанесення сильних ударів без достатнього засвоєння техніки призводить до надлишкового напруження, неточних дій, зайвих рухів. Необхідно поступово відпрацьовувати легкі, ненапружені і, водночас, швидкі і точні удари.

Удосконалення ударів здійснюють на боксерських лапах, мішках і грушах. Спочатку відпрацьовуються удари, що наносяться з місця з різних положень, потім – з кроком вперед, назад і в сторони, після чого переходять до подвійних та серійних ударів у різних поєднаннях та з різних положень.

Удосконалювати удари можна у напівзатемненому залі, при мерехтливому освітленні та звукових подразниках; по цілях, що раптово з'являються.

Перелік вправ, які застосовуються при вивченні і вдосконаленні ударів, досить широкий і надає необмежені можливості для їх використання.

Техніка майже всіх ударів рукою ґрунтується на техніці виконання прямого удару, тому його відпрацьовуванню необхідно приділяти увагу на кожному занятті.

Підвідні та імітаційні вправи для відпрацювання прямих ударів рукою:

1. Різко, одночасно повернути обидві витягнуті вперед руки (кулаки стиснуті, пальці повернуті вниз) у положення на підборідді.

2. Почергово приводити руки з кінцевого у вихідне положення для удару. Різко привести праву руку у вихідне положення, можливо з поворотом тулуба на 15°—30° у напрямку руху руки, повільно повернути її у кінцеве положення при виконанні удару. Повторити вправу лівою рукою.

3. Повільно, напружено виконувати удар, при цьому чітко контролювати форму руху, злитність і синхронність роботи всіх частин тіла. Вправа виконується у фазі видиху.

4. Повільно, напружено виконати першу фазу удару (до зустрічі кулаків) і різко акцентовано його закінчити.

5. Швидко, розслаблено виконати удар з акцентом у кінцевій фазі.

На відміну від прямих ударів бокові виконуються в обертально-поступальному русі, при їх виконанні задіють інші м'язи, що обертають тулуб. Тому перед тим як почати вивчення бокових ударів, необхідно ознайомитись з механікою рухів у підвідній вправі: у фронтальній стійці руки зігнути у ліктях під кутом 90° — 120° і підняти рівнобіжно підлозі. З почерговим відштовхуванням ногами від опори виконувати обертання тулуба вертикальною віссю зліва направо і навпаки. Руки, зафіксовані в ударному положенні, не рухаються, а обертаються разом з тулубом, супроводжуючи його. Кут повороту 20° — 30° , з зупинкою у початковій і кінцевій фазі руху. Вправа виконується спочатку перед дзеркалом, а потім з партнером, який підставляє свої долоні для удару.

Інша вправа виконується також у фронтальній стійці. Почергово наносяться удари до перетинання з уявною саггітальною площиною, яка проходить по лінії носа. Вправа виконується з партнером і без нього.

Підвідні та імітаційні вправи для відпрацювання ударів ногами:

1. Піднімати коліно вперед і вгору (виконання прямих ударів).

2. Піднімати коліно дугою, спрямовуючи його вперед вгору з поворотом гомілки у горизонтальне положення і дообертанням на опорній нозі (бокові удари).

3. Виконувати удари сидячи, спершись руками ззаду (прямі удари).

4. Виконувати удари лежачи на боці, спершись на лікоть (бокові удари, удари убік).

5. Виконувати удари лежачи на спині (удари вперед дугою).

6. Виконувати удари сидячи: одну ногу витягнути вперед, другу, що виконує удар, зігнути у коліні і відвести у бік назад (бокові удари).

7. Виконувати удари з положення стоячи на одному коліні.

8. Виконувати удари, спираючись на гімнастичну драбину:

а) на чотири рахунки: 1 — підняти коліно; 2 — розігнути ногу та зафіксувати її; 3 — зігнути ногу у колінному суглобі та повернути її у положення 1; 4 — повернутися у вихідне положення;

б) на три рахунки: 1 — підняти коліно; 2 — виконати хльосткий удар з поверненням стопи; 3 — повернутися у вихідне положення.

9. Виконувати удари повільно, напружено.

10. Виконувати удари повільно, розслаблено з фіксацією або з акцентом у кінцевій фазі.

11. Виконувати удари швидко, напружено з фіксацією або з акцентом у кінцевій фазі.

12. Виконувати удари швидко, розслаблено з фіксацією або з акцентом у кінцевій фазі.

13. Виконувати удари у бойовому темпі.

14. Виконувати удари з різних стійок ногою, що знаходиться попереду, та

ногою, що знаходиться позаду.

15. Виконувати удари із різних стійок у поєднанні з пересуваннями.

16. Наносити удари у ціль через 40—50-сантиметрову перешкоду.

Вивчення захистів від ударів доцільно проводити одночасно з вивченням ударів у парах з виконанням комплексних завдань. Один з партнерів виконує удар, інший захищається і контратакує. Потім партнери міняються ролями. Атакуючі та захисні дії виконуються на місці, зі стрибком чи кроком. При цьому необхідно намагатися зберігати дистанцію бою.

Індивідуальне відпрацювання захистів від ударів рукою та ногою (підставок, відбивів, накладок) проводиться спочатку у фронтальній стійці, а потім у бойовій на місці. Після цього переходять до відпрацювання захистів у поєднанні з різноманітними пересуваннями. Особливу увагу слід звернути на поєднання рухів тулубом, руками, головою і переміщення маси тіла з однієї ноги на другу. Контролювати правильність рухів можна перед дзеркалом.

Швидкість пересування, точність і сила удару, уміння ввести в оману супротивника спритним маневром відпрацьовуються у спарингу (частковообумовлені та вільні поєдинки). Саме спаринг є кращим методом тренування усіх вищезазначених якостей.

Підвідні та імітаційні вправи для відпрацювання захистів руками:

1. Сісти на підлогу, ноги витягнути вперед, повільно почергово переводити руки з вихідного положення у кінцеве.

2. Виконувати захисти руками у низькій широкій фронтальній стійці повільно і з напруженням усіх м'язів.

3. Те ж саме з концентрацією у кінцевій фазі.

4. Виконувати захисти руками повільно, розслаблено.

5. Те ж саме з фіксацією у кінцевій фазі.

6. Виконувати захисти у «бойовому» темпі.

7. Виконувати захисти в інших стійках за методикою п. 2-6.

8. Виконувати захисти з переходом із однієї стійки в іншу за методикою п. 2-6.

Підвідні та імітаційні вправи для відпрацювання захистів ногами:

1) стегном – використовуються ті ж самі вправи, що і для захисту руками, за винятком п.1. Вправи 7,8 виконуються ногою, що стоїть попереду, та ногою, що стоїть позаду;

2) гомілкою назовні та усередину:

а) лягти на спину, виконувати кругові рухи зігнутою у коліні ногою з середини назовні та назовні у середину;

б) виконувати захист, стоячи на одному коліні;

в) виконувати захист з опором біля гімнастичної драбини по частинам: 1 – В.П.; 2 – виконати захист гомілкою дугою; 3 – повернутися у В.П.;

3) інші захисні дії:

а) виконувати захисти повільно, розслаблено, зливо;

б) виконувати захисти повільно, напружено зливо; в)

виконувати захисти у «бойовому» темпі.

3. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА.

Нагадую тему та навчальну мету, навчальні питання заняття. Стисло нагадую пройдений на занятті матеріал. Відмічаю кращих, виставляю оцінки. Відповідаю на поставленні запитання. Задаю завдання на самостійну підготовку. Оголошую кінець заняття.

Перелік рекомендованих питань для індивідуальної самостійної роботи:

1. Стійки та засоби пересування у стійках, напрямок погляду спостереження за ситуацією, бойова дистанція.
2. Загальна характеристика ударів.
3. Удари руками: прямі, бокові, знизу, навідліг, зверху (кулаком, ліктем, передпліччям). комбінації ударів руками.
4. Удари ногами: прямі вперед, убік, бокові, зверху, знизу, назад (носком, підйомом стопи, п'яткою), удари коліном. комбінації ударів ногами.
5. Захисні дії від ударів руками і ногами.
6. Вразливі місця на тілі людини та наслідки їх ушкоджень.
7. Методика вивчення та вдосконалення ударів.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Ананченко КВ, Пакулін СЛ. Підвищення спортивної майстерності курсантів-єдиноборців Національної академії Національної гвардії України. Траєкторія науки. 2016; 2(9):21-8..
2. Ануфрієв М.І., Бутов С.Є., та ін. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: Навч. посібник / Заг. ред. Я.Ю. Кондратьєва та Є.М. Моїсєєва.- К.: Національна академія внутрішніх справ України, 2003.- 338с.
3. Методична розробка з рукопашного бою: Загально-розвиваючі та спеціальні вправи для рукопашного бою / Укл. Дідковський В.А.– К.: УАВС, 1993. – 8 с.
4. Методична розробка з рукопашного бою: Стійки, дистанції, пересування/ Укл. Дідковський В.А.– К.: УАВС, 1993.– 15 с.
5. Проскурін А.В., Дякін Я.О., Лукін Б.П., Константинов Д.В., Кушніренко Р.О. Навчально-методичні рекомендації: удари та захист від ударів. – К. ХУВС, 2014. – 56 с.
6. Чудік АВ. Методика навчання прийомів застосування сили та рукопашного бою в системі фізичної підготовки персоналу державної прикордонної служби України. Збірник наукових праць Національної Академії державної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні науки. 2015; 1:248- 61.