

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Запорізький національний технічний університет

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

До занять рукопашним боєм
З використанням технічних орієнтирів
для студентів всіх спеціальностей
Випуск перший

2016

Методичні рекомендації до занять рукопашним боєм з використанням технічних орієнтирів для студентів всіх спеціальностей/Укл.:
В.В.Гавриленко, О.В.Кириченко, С.І.Атаманюк, О.Л.Терьохіна
Запоріжжя: ЗНТУ, 2016 – 18 с.

Укладачі: С.І. Атаманюк, к.н.ф.в.с.
В.В. Гавриленко,
Є.М. Кириченко.
О.Л. Терьохіна

Рецензенти: Р.В. Клопов, к.н.ф.в.с., доцент каф. Спорт. Ігор ЗНТУ,
Б.В. Кокарев, доцент каф. ОПС ЗНТУ, ЗТ України

Відповідальний

За випуск: С.І. Атаманюк, к.н.ф.в.с

Затверджено на засіданні
кафедри «ФКОНВС»
Протокол № 1
Від 28.09. 2015

ЗМІСТ

Вступ.....	4
Схема № 1.1.....	5
Схема № 2.1.....	6
Схема № 3.1.....	7
Схема № 4.1.....	8
Схема № 5.1.....	9
Схема № 6.1.....	10
Схема № 7.1.....	11
Схема № 8.1.....	12
Схема № 9.1.....	12
Схема № 10.1.....	13
2.Розвиток гнучкості.....	13
3. Питання самоконтролю	15
Література.....	18

ВСТУП

Фізична культура та спорт – Складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток гармонійного формування її особистості та розвитку активної життєдіяльності. На ряду з різними олімпійськими дисциплінами рукопашний бій де далі відіграє дуже важливу роль не тільки в культурному житті країни, націй, суспільства, а й в економіці, як її специфічна самостійна галузь, у політиці і науковій галузі. Особливо це стає Ваговим у теперішній час у зв'язку із загостренням Криміногенної ситуації, заняття рукопашним боєм повинно бути необхідною складовою частиною підготовки не тільки фахівців вихованні молодого покоління в першу чергу професійна діяльність яких пов'язана із ризиком для життя, це робота юристів правознавців,журналістів,охоронців.

Матеріал базової програми, з Усіх напрямків сучасного рукопашного бою, спрямований на вирішення виховних,освітніх та оздоровчих завдань на заняттях фізичного виховання.

Рекомендації складено з урахуванням найбільш сприятливих вікових і анатомо-фізіологічних періодів у вихованні та розвитку фізичних якостей. Вона побудована на принципах пріоритетного та варіативного використання спеціальних фізичних вправ що створює можливість викладачу творчо планувати процес занять з урахуванням особливостей контингенту та умов спортивного навчання

Схема №1.1



П.П: супротивник захопив двома руками за зап'ясток рук зверху.

1. Відставити одну ногу назад.
2. Одночасно виконати рух руками до себе – до верху й визволитися від захоплення.

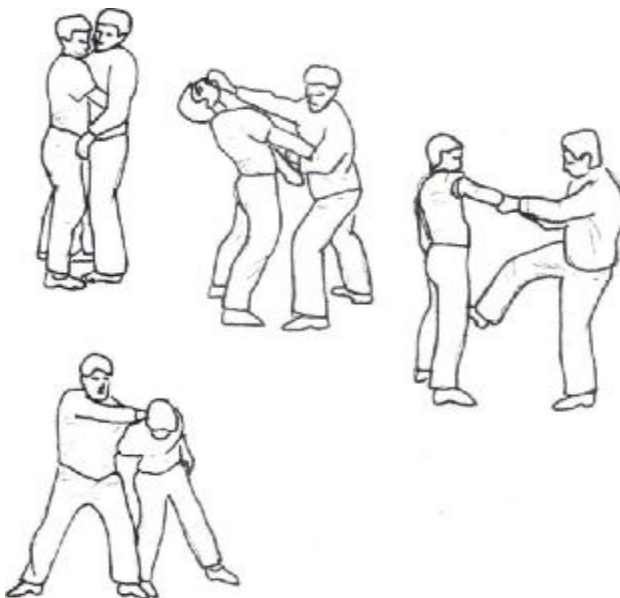
3. Захопити супротивника за кість так, щоб два великих пальці знаходились на основі мізинця.
4. Нанести розслаблюючий удар.
5. Провести прийом «важіль руки назовні».
6. Виконати «загин руки за спину».

Схема №2.1



П.П.: Супротивник захватив праву руку за зап'ястя двома руками зверху.

1. Вільною рукою захопити свою захоплену руку за кулак.
2. Виконати рух рук до себе – верх и звільнитися від захвату.
3. Захопити праву руку супротивника.
4. Нанести розслаблюючий удар.
5. Провести прийом «важіль руки назовні» .
6. Виконати «загин руки за спину».

Схема №3.1

Визволення від захоплення за тулуб з переду (без захоплення рук).

П.П. : супротивник захопив за тулуб з переду без захоплення рук.

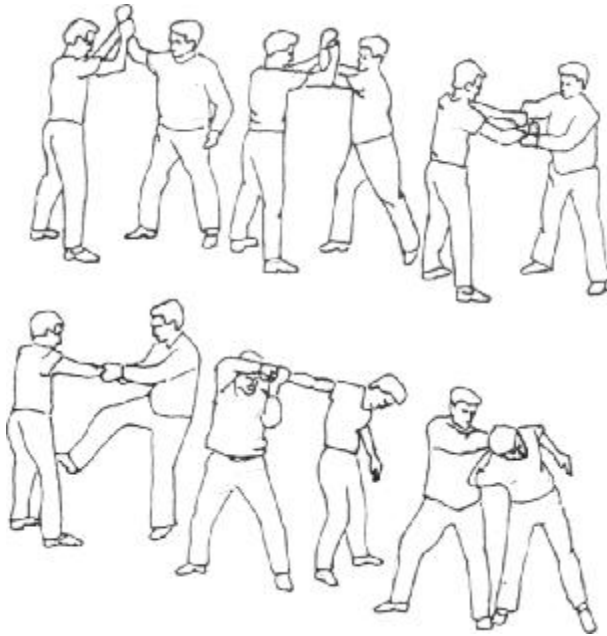
1. Відставити праву ногу назад.
2. Одночасно лівою рукою захопити праву руку супротивника за зап'ястя.
3. Правою рукою відіжміть підборіддя або основу носа супротивника.
4. Виконати захоплення цією ж рукою за передпліччя.
5. Провести прийом « загин руки за спину піднирюванням».

Схема №4.1

Визволення від захвату за горло ззаду пальцями рук.

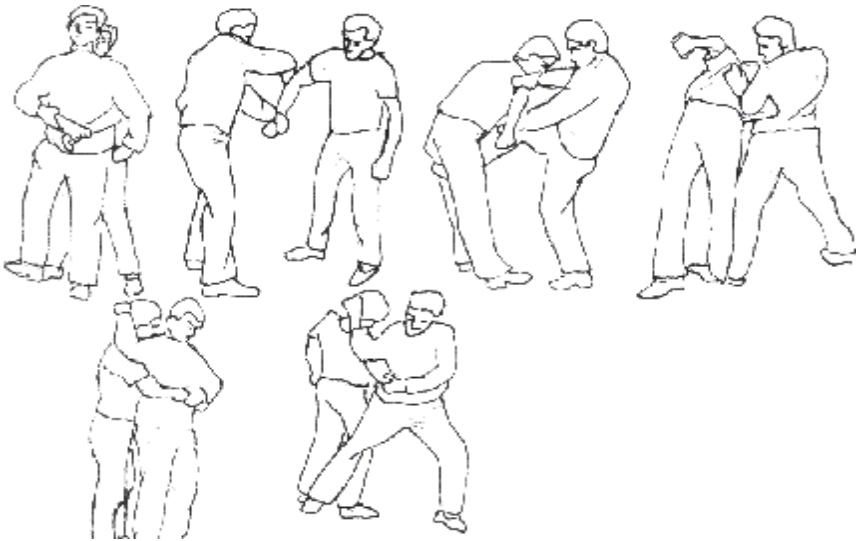
П.П.: супротивник захопив за горло ззаду пальцями рук.

1. Виконати захоплення правою рукою правої руки супротивника.
2. Одночасно з рухом 1 виконати крок однойменною ногою назад – праворуч.
3. Вільною рукою нанести удар (ліктем у сонячне сплетіння або ребром долоні у пах).
4. вільною рукою нанести удар у лікоть захопленої руки.
5. Провести загин руки за спину.

Схема №5.1

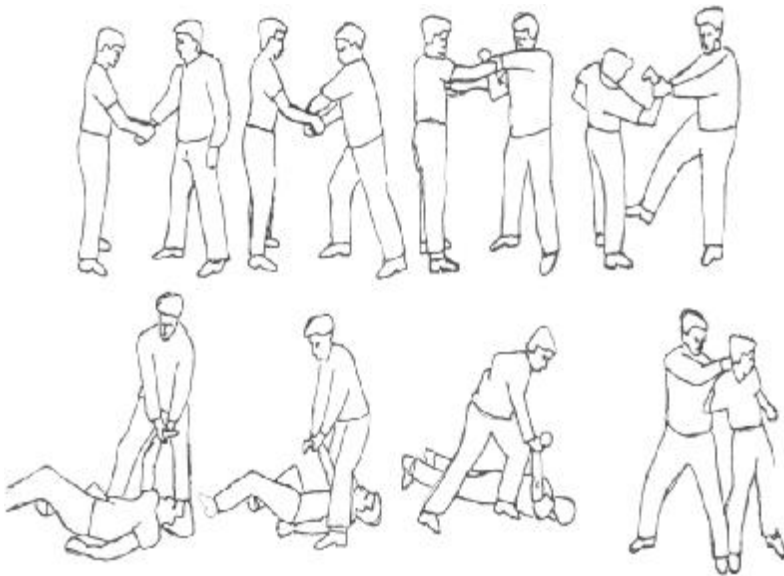
П.П. : супротивник захопив двома руками за зап'ясток правої руки знизу.

1. вільною рукою захопити свою захоплену руку знизу за кулак.
2. Рухом руки ліворуч – донизу визволитися.
3. Захопити праву руку супротивника.
4. Провести розслаблюючий удар.
5. Виконати прийом задержування « піднирюванням ».

Схема №6.1

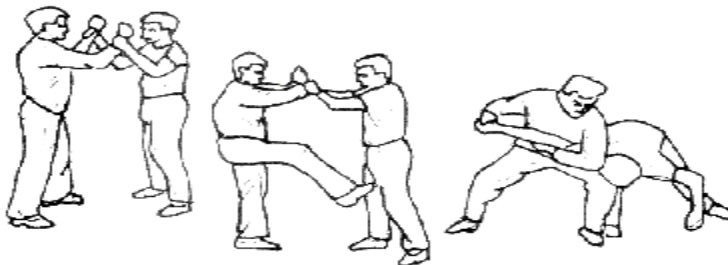
П.П.: супротивник обхопив тулуб ззаду без захоплення рук.

1. Відклонити тулуб вперед.
2. Відставити одну ногу назад, між ніг супротивника.
3. Захопити двома руками праву руку супротивника.
4. Нанести удар підбором по підйому стопи супротивника.
5. З поворотом кругом в бік захопленої руки супротивника провести прийом «загин руки за спину ривком».

Схема № 7.1

П.П.: супротивник захопив за зап'ясток рук знизу.

1. Виконати розслаблюючий удар.
2. Одночасно з рухом 1 виконати захоплення рукою правої руки супротивника за зап'ясток.
3. Провести прийом «важіль руки всередину».
4. Виконати «загин руки за спину».

Схема № 8.1

П.П.: супротивник захопив праву руку за зап'ясток двома руками зверху.

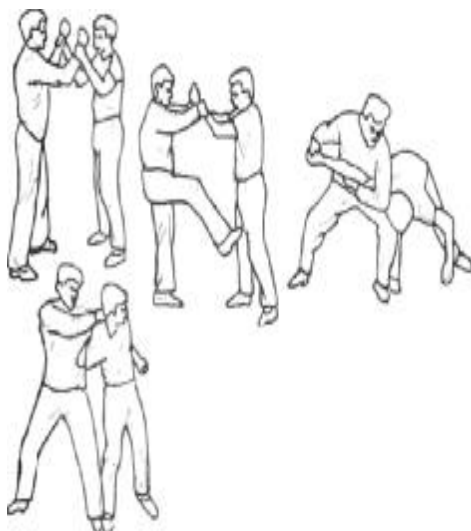
1. Вільною рукою захопити свою захоплену руку за кулак.
2. Виконати рух рук до себе – доверху й визволитися від захвату.
3. Захопити праву руку супротивника.
4. Нанести розслаблюючий удар.
5. Провести прийом «важіль руки назовні».
6. Виконати «загин руки за спину».

Схема № 9.1

П.П.: супротивник захопив двома руками за горло або одяг на рівні грудей.

1. Виконати під крокування лівою ногою вперед – в бік.
2. Захопити праву руку супротивника різнойменною рукою хватом зверху.
3. Нанести розслаблюючий удар.
4. Провести прийом « важіль руки всередину ».
5. Виконати «загин руки за спину».

Схема № 10.1



П.П.: супротивник захопив за зап'ястя рук хватом до низу.

1. Зробити розслаблюючий удар.
2. Одночасно з рухом (1) виконати захват рукою правою руки супротивника за зап'ястя.
3. Провести прийом «важіль руки в середину».
4. Виконати «загин руки за спину».

2. РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ

Гнучкість — це здатність людини цілком використовувати потенційну анатомічну рухливість декількох сполучень при виконанні різних вправ.

Гнучкість людського тіла залежить від індивідуальних особливостей будівлі суглобів, суглобних сумок, властивостей м'язово-зв'язкового апарата. Велике значення має довжина м'язів. Як правило спортсмени з рельєфною мускулатурою погано переносять навантаження, зв'язану із силовою витривалістю.

Таким чином, гнучкість залежить не тільки від здатності м'язів і сухожиль розтягуватися, але і від скорочувальних здібностей м'язів-антагоністів. У зв'язку з цим силу і гнучкість можна розвивати за допомогою тих самих вправ, тому що скорочення одних м'язів викликає розслаблення інших.

У рукопашному спорті немає необхідності розвивати гранично можливу для людини гнучкість. Рухливість необхідна лише в ліктьовому, плечовому і тазостегновому суглобах.

Для розвитку рухливості в суглобах рекомендуються наступні вправи.

1. Вправи на поперечині: виси, розмахування у висі, опускання у вис позаду, підйом переворотом.

2. Вправи на гімнастичній стінці: нахили з закріпленням ніг за рейку, виси, піднімання ніг у висі.

3. Вправи з гирею на гімнастичній стінці: лежачи, гиря в піднятих уперед-руках над головою – опускання гирі за голову; лежачи, ноги закріплені, гиря за головою – піднімання й опускання тулуба: стоячи, гиря у витягнутих руках – нахили вперед нижче рівня ослона.

4. Ривок однієї гирі двома руками (з акцентом на розтяганні м'язів плечового суглоба).

5. Присідання з гирею за головою (лікті виведенні вгору).

6. У стійці – піднімання гирі двома руками й опускання її за голову.

7. Обертання гирі однією і двома руками.

8. Вправи для м'язів черевного преса (типу повільного піднімання й опускання ніг у положенні лежачи).

У тренуванні рукопашним боєм розвиток рухливості в суглобах повинні здійснюватися в комплексі з іншими руховими якостями.

Вправи для розвитку гнучкості, як і інші спеціальні вправи, застосовуються звичайно наприкінці кожного тренувального заняття. При цьому виконання вправ на розтягання м'язів вимагає

сприятливого температурного режиму (щоб уникнути травм). Оскільки рухливість у суглобах розвивається досить повільно, вправи для розвитку гнучкості варто виконувати серіями по декілька підходів.

3. ПИТАННЯ САМОКОНТРОЛЮ

Доступність рукопашного бою дозволяє проводити тренування в найрізноманітніших умовах, чи індивідуально невеликими групами. Відомо, що вправи з обтяженнями циклічного характеру зв'язані з великими фізичними навантаженнями, тому необхідно постійно контролювати їхній вплив на організм тих осіб, що займаються.

Правильна побудова тренувального процесу, розумне сполучення великих навантажень і відпочинку, постійний контроль за станом організму – запорука гарних спортивних результатів. Для занять рукопашним боєм характерний швидкий тренувальний ефект, що особливо приваблює молодь. Однак варто пам'ятати, що тільки поступове підвищення навантажень, регулярність і доступність вправ з обтяженнями дозволять даних. Вони активізують свої можливості за рахунок зусиль волі чи застосування фармакологічних стимуляторів, намагаються продовжувати тренування не зважаючи на те, що з'явилося стомлення.

Однак існує межа стомлення, перевищення якої завдає шкоди здоров'ю.

Переборюючи втому, організм вводить у дію свої резервні сили.

Боротьба зі стомленням (до визначеного рівня, величина якого поки що не встановлена) стимулює потенційні можливості людини. От чому кожен повинен визначити для себе припустимі границі навантаження, використовуючи, по-перше, показники самопочуття, а по-друге, різні фізіологічні тести. А головне, організму необхідний відпочинок, хоча б короточасний. Уміння відпочивати – це свого роду мистецтво. На жаль, цьому питанню в спорті приділяється поки недостатньо уваги.

Оволодіння навичками самоконтролю обов'язково для тих, хто самостійно займається спортом. Необхідно постійно вести щоденник самоконтролю, де фіксуються дата проведення і зміст тренування, зниження чи збільшення спортивних результатів, пропорційність розвитку працюючих м'язових груп, а також інші об'єктивні і суб'єктивні показники самопочуття.

Можна назвати лише один критерій: якщо спортсмен добре спить уночі після напруженого тренування, якщо ранком почуває себе свіжим, відпочилим, має ще більше бажання тренуватися, а це означає, що, тренування проводилося з оптимальним навантаженням. У протилежному випадку можна з упевненістю сказати, що наступила перевтома і варто знизити обсяг і інтенсивність навантаження чи змінити її характер.

Однак симптоми перевтоми, що наближаються, дуже різноманітні й індивідуальні, тому їх не завжди вдається виявити. Досвідчені спортсмени, наприклад, виробили ефективні методи оцінки стану свого організму.

На тренуваннях багато спортсменів керуються показниками пульсу, особливо під час роботи на витривалість. Вчені встановили, що для кожної вікової групи існує оптимальна величина навантаження, що створює найбільш сприятливий режим діяльності серця - визначений діапазон серцевих скорочень (див. табл.6.1.)

Таблиця 3.1

Вік, роки	Оптимальна величина ЧСС уд/хв
20	140-170
25	137-166
30	133-162
35	130-157
40	126-152
45	123-149
50	119-145

55	116-140
60	112-136

Якщо, наприклад, у ході тренування з обтяженнями частота пульсу не досягає нижньої границі діапазон, вправа не підвищить працездатність серця, а отже, не дасть і потрібного тренувального ефекту; при виході за верхню межу навантаження може виявитися надмірною.

Успіх тренування полягає в правильному виборі навантаження, що змусить скорочуватися серце в оптимальному режимі. Це дуже ефективний метод.

Орієнтація на пульс дає можливість кожному самостійно керувати тренуванням у будь-яких умовах. Вимірювати його потрібно відразу після виконання в перші 10-15 с, оскільки відновлення настає дуже швидко і показання можуть бути помилковими.

Тим, хто хоче за допомогою вправ рукопашного бою зміцнити здоров'я і підвищити рівень фізичного розвитку, цілком достатньо тренуватися в межах діапазону ЧСС, що відповідає їх віку. Тим, хто прагне до досягнення високих спортивних результатів, частина тренувань (10-15%) варто проводити при підвищеній ЧСС.

Ведення щоденника самоконтролю допоможе контролювати функціональний стан організму, поліпшувати спортивні результати.

Література

- 1. Бокс. Учебник для институтов физической культуры И.П.Дегтярева, М., ФиС, 1979г. Ст.34. ст.137-142**
- 2. Тарас.А.Е. Рукопашный бой Смерш: Практическое пособие.-Мн.; Харвест. изд. АСТ, 2001г; ст72, ст94. Ст. 117.**
- 3. Е.М Чумаков СТО уроков борьбы самбо, М.,изд ФиС,1988г,ст.11**
- 4. С.И. Луговской, Е.В. Шаленко; Самооборона без оружия, Харьков, изд. ХАИ МВД; 1994г. Ст. 4-6; Ст.27;ст.43,44.**