

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ “ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА”

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
до практичних занять з дисципліни
“Фізичне виховання”

Для студентів всіх спеціальностей до занять рукопашним боєм,
звільнення від обхватів та захватів

Запоріжжя 2021р.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ до практичних занять з дисципліни “Фізичне виховання” Для студентів всіх спеціальностей до занять рукопашним боєм, звільнення від обхватів та захватів / укладачі Гавриленко В.В., Кириченко О.В. - Запоріжжя: НУ Запорізька політехніка, 2021. - 43 с.

Укладачі:

асист. Гавриленко В.В.
старш. викл. Кириченко О.В.

Рецензент:

к.пед.н., доц. Кубатко А.І.

Відповідальний за випуск:

зав.каф.ФКО НВС, доц. Атаманюк С.І.

Затверджено
на засіданні кафедри
ФКО НВС
Протокол № 11
від.28.05.2021

Рекомендовано до
видання
НМК факультету
економіки
та управління
Протокол № 32
25.06.2021

ЗМІСТ

Вступ.....	4
1. Самостійне заняття з фізичної підготовки. Структура та організація.....	5
2. Загальні правила проведення самостійних занять.....	10
3. Самоконтроль під час самостійних занять.....	11
4. Наслідки нерациональної організації занять.....	13
5. Загальна характеристика способів звільнення від захоплень і обхоплень.....	14
6. Звільнення від захоплень і обхоплень спереду.....	15
7. Звільнення від обхоплень і захоплень ззаду.....	28
8. Приклад самостійного заняття за темою «звільнення від захоплень і обхоплень».....	37
Список використаної літератури.....	42

ВСТУП

Фізична культура та спорт - складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей з метою 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, нації, суспільства, а й в економіці, як її специфічна самостійна галузь, у політиці і науковій галузі. Особливо це стає вагомим у теперішній час у зв'язку із загостренням криміногенної ситуації, заняття рукопашним боєм повинно бути необхідною складовою частиною підготовки не тільки фахівців силових структур але і посідати також важливе місце у навчанні та 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 з фізичного виховання.

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

1. САМОСТІЙНЕ ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ. СТРУКТУРА ТА ОРГАНІЗАЦІЯ

Кожне заняття з фізичної підготовки (у тому числі й самостійне) складається із вступно-підготовчої, основної і заключної частини, що визначається закономірними змінами функціонального стану організму під час фізичного навантаження.

Заняття може бути як вибіркової, так і комплексної спрямованості. Тобто на занятті можна вирішувати лише одну пріоритетну задачу чи кілька сполучених.

Заняття вибіркової спрямованості переважно сприяють розвитку окремих властивостей, здібностей і фізичних якостей : швидкості або сили, витривалості, вдосконаленню техніки прийомів фізичного впливу або тактики їх застосування. Слід враховувати, що заняття з використанням різноманітних цілеспрямованих вправ значно більше сприяють підвищенню працездатності, ніж використання одноманітних засобів тренування

Заняття комплексної спрямованості передбачають два варіанти одночасного розвитку окремих якостей і здібностей — послідовний і паралельний. **Перший варіант** передбачає розподіл окремого заняття на дві або три відносно самостійні частини. Наприклад, у першій частині використовуються засоби для підвищення швидкісних можливостей, у другій — для розвитку сили, у третій — для розвитку витривалості або у першій частині вивчаються прийоми фізичного впливу, у другій — розвиваються фізичні якості, у третій — удосконалюється тактика застосування заходів фізичного впливу.

Другий варіант передбачає паралельний розвиток кількох (як правило, не більше двох) фізичних якостей або одночасне вдосконалення прийомів фізичного впливу і тактики їх застосування, фізичних та психічних якостей.

Комплексна спрямованість окремого заняття утруднює керування перебігом тренувального процесу. Це пов'язано з тим, що поєднання в одному занятті навантажень різного фізіологічного впливу може мати як позитивний, так і негативний ефект взаємодії. Тобто при нераціональній побудові заняття може відбуватися не поліпшення тренуваності, а її регрес. Необхідно виключити можливість появи подібних негативних ефектів взаємодії навантажень

шляхом раціональної побудови тренувальних занять. Вирішення ж усього комплексу завдань спеціальної фізичної підготовки досягається оптимальною послідовністю їх розв'язання в рамках тижневого, місячного, річного етапу тренування (у навчальних закладах - протягом семестру, навчального року чи всього періоду навчання).

Вступно-підготовча частина

У цій частині (триває 15-20 хвилин) здійснюється безпосередня підготовка до виконання програми основної частини самостійного заняття.

Проведення в цій частині заняття розминки, тобто виконання комплексу загально-підготовчих та спеціально-підготовчих вправ, сприяє оптимальній підготовці організму до подальшої роботи.

Розрізняють загальну і спеціальну розминку. Загальна розминка активізує діяльність ЦНС, рухового апарату, вегетативної нервової системи. Під час її проведення використовують різноманітні загально-підготовчі вправи.

При проведенні спеціальної розминки виконують допоміжні і спеціально-підготовчі вправи. Метою розминки є: створення оптимального стану центральних і периферійних ланок рухового апарату, які визначають ефективність діяльності в основній частині заняття; посилення вегетативних функцій, які забезпечують таку діяльність; підготовка суглобів, зв'язок, м'язів, які матимуть найбільше навантаження у основній частині заняття.

Під час розминки проводиться і психічна підготовка тих, хто займається, при цьому відбувається їх "настроювання" на виконання наміченої програми заняття.

Розминка складається з 8-10 загально-підготовчих вправ у русі, 8-10 — на місці та 8-10 спеціально-підготовчих вправ.

Якщо заняття проводиться на вулиці, в умовах холодної погоди, то спочатку рекомендується виконати пробіжку на 0,5-1,5км, а потім комплекс загально-підготовчих вправ. Методична послідовність виконання таких вправ звичайна: починаючи зверху донизу (тобто спочатку розминаються м'язи шиї і плечовий пояс, а потім м'язи тулуба і ніг). Після цього можна виконувати спеціально-підготовчі вправи та вправи на гнучкість.

Якщо заняття проводиться у спортивному залі, то бажано починати його з виконання різних видів ходьби і бігу, загально-

13. Корякин Б.П. Самозащита. — М.: 1993. — 159 с.

14. Кримінально-правовий захист і відповідальність працівників правоохоронних органів: Навч. посібник / В.І.Осадчий, В.С.Плугатир, А.В.Савченко та ін. — К.: Національна академія внутрішніх справ України, 2001. — 104 с.

15. Онул Л.П. Методические рекомендации по изучению самозащиты без оружия — самбо: Сборник приемов. — Кировоград: Облполиграфиздат, 1990. - 150 с.

16. Пособие для проведения занятий по рукопашному бою с личным составом органов внутренних дел / Отв. за вып. В.Б. Гогусь. — Тернополь, 1993. -119с.

17. Синяков А.Ф. Самоконтроль физкультурника. — М.: Знание, 1987. — 96с.

18. Спортивная медицина, лечебная физическая культура и массаж: Учебник для техникумов физкультуры / Под ред. С.М. Попова. — М.: Фізкультура и спорт, 1985. — 351 с.

19. Сто уроков самбо / Под общ. ред. Е.М. Чумакова. — М.: Фізкультура и спорт, 1988. — 304 с.

20. Физическая подготовка: Учеб. пособие / Под ред. Ю.К. Демьяненко. - М.: Воениздат, 1987. — 248 с.

21. Шабето М.Ф. Боевое самбо: Практ. пособие. -- 2-е изд., с изм. - Минск: Современное слово, 2000. — 448 с.

22. Черный В.Г. Спорт без травм. — М.: Фізкультура и спорт, 1988. — 95 с.

Список використаної літератури

1. М.І. Ануфрієв, С.Є.Бутов, О.Ф.Гіда: Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: Навчальний посібник – /Заг.ред. Я.Ю.кондратьєва та Є.М.Моїсеєва. – К.: Національна академія внутрішніх справ України, 2003.-338с.
2. Наказ МВС України від 14.11.2006р. № 1122 «Про внесення змін і доповнень до наказу МВС України від 25.11.2003 № 1444 «Про організацію професійної підготовки осіб рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ України».
3. Про затвердження Настанови з фізичної підготовки рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ України: Наказ МВС України від 25.11.2003р. № 1444
4. Акопов А.А., Батурич К.М. Боевые приемы самбо: Учеб. пособие для специальных средних учебных заведений МВД СССР. — М.: УУЗ МВД СССР, 1979. - 1959 с.
5. Александров А.Д., Арбеков В.Б., Кравченко Л.В., Синицкий Г.С. Основы рукопашного боя без использования оружия: Учеб. пособие. — М.: Динамо, 1991. - 173 с.
6. Боевое самбо и рукопашный бой для спецвойск /Сост. В.Н. Вельмякин. — Рязань, 1993. — 172 с.
7. Бурцев Г.А., Малашенко С.Г., Смирнов В.В., Сямулин З.Г. Основы рукопашного боя. — М.: Воениздат, 1992. — 206 с.
8. Гіда О.Ф., Бутов С.Є., Решко С.М. та ін. Спеціальна фізична підготовка: Навч. програма. – К.: Національна академія внутрішніх справ України, 2002. – 40с.
9. Горбачевский В.Я., Сачаво А.Г. Тактика дій працівників ОВС в екстремальних ситуаціях та правові основи застосування заходів фізичного впливу, спеціальних засобів і вогнепальної зброї: Посібник. — К.: Національна академія внутрішніх справ України, 2001. — 24 с.
10. Долматов А.И. Специальная физическая подготовка. - М.: Динамо, 1989. - 233 с.
11. Ена А.В. Вместо оружия. Самозащита подручными средствами. — Симферополь: Таврия,1997. — 88 с. (Сер.: Сам себе телохранитель).
12. Ена А.В. Сам себе телохранитель. Основы безопасности личности. -Симферополь: Таврия, 1997. — 72 с. (Сер.: Сам себе телохранитель).

підготовчих вправ у русі та на місці, а закінчувати — спеціально-підготовчими вправами та вправами на розтягування.

Слід наголосити, що навіть після інтенсивної розминки, коли виконано пробіжку та комплекси загально-підготовчих і спеціально-підготовчих вправ, м'язи вже досить розігріті й в основному готові до відпрацювання прийомів фізичного впливу, зв'язки і суглоби не завжди бувають підготовлені до виконання ударів повної сили і махових рухів з граничною амплітудою. Ефективним засобом при цьому є застосування статичних вправ на розтягування.

На заняттях, спрямованих на вивчення і вдосконалення прийомів фізичного впливу, розминку можна провести за іншим варіантом. Приступити відразу до виконання спеціальних вправ, ударів, блоків, пересувань, різноманітних комбінацій, поступово збільшуючи інтенсивність їх виконання, а також включаючи у міру розігрівання та підвищення інтенсивності роботи вправи на розтягування і махи. Окремі підготовчі вправи, у тому числі махи і розтягування, рекомендується включати й в основну частину заняття, проводячи розминку перед виконанням ударів повної сили, блоків і комбінацій. Наприклад, махи ногами убік і поперечний шпагат — перед виконанням ударів у сторону і т. д.

Виконуючи вправи під час проведення розминки, необхідно поступово підвищувати амплітуду рухів, а також стежити за ритмом їх виконання. Для цього застосовується рахування. Як правило, усі вправи виконуються на рахунок, кратний чотирьом. Проте нескладні вправи, які складаються з одного руху, можна виконувати на рахунок, що кратний десяти.

У цій частині (триває 15-20 хвилин) здійснюється безпосередня підготовка до виконання програми основної частини самостійного заняття.

Проведення в цій частині заняття розминки, тобто виконання комплексу загально-підготовчих та спеціально-підготовчих вправ, сприяє оптимальній підготовці організму до подальшої роботи.

Основна частина заняття

У цій частині заняття розв'язуються його головні завдання. Відпрацьовується техніка звільнення від захоплень і обхоплень, виконуються різноманітні вправи, що мають забезпечувати розвиток

фізичних якостей, вивчаються та вдосконалюються техніка і тактика застосування прийомів фізичного впливу.

Найпоширенішими можна вважати два варіанти побудови основної частини заняття зі спеціальної фізичної підготовки.

Перший варіант поєднання вправ призначений для комплексного тренування, переважно спрямованого на вирішення одного головного завдання, пов'язаного з вивченням і вдосконаленням прийомів фізичного впливу за темою «звільнення від захоплень і обхоплень», і додаткового — розвитком фізичних якостей. Він ґрунтується на послідовному застосуванні двох великих блоків навантаження. Перший передбачає вивчення та вдосконалення прийомів фізичного впливу, другий — розвиток фізичних якостей. Існує багато варіантів поєднання вправ різної спрямованості з послідовним вирішенням завдань.

Найпоширенішими є такі:

1) вправи на швидкість — силова робота — розвиток витривалості;

2) розвиток координаційних здібностей — вправи на гнучкість — розвиток швидкості або силових якостей або витривалості;

3) розвиток спеціальної витривалості.

На одному занятті рекомендується вивчати та вдосконалювати не більше двох-трьох прийомів, розвивати одну-дві фізичні якості. Це найзручніший варіант побудови основної частини заняття для початківців на перших етапах їх підготовки, тому що він дозволяє поглиблено вивчати складні технічні прийоми фізичного впливу одночасно з розвитком необхідних фізичних якостей.

Якщо поставлено завдання вдосконалити вивчені прийоми фізичного впливу в модельованих умовах при прогресуючій втомі, то виконання цієї роботи слід планувати у кінці основної частини заняття, після попереднього виконання великих обсягів вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей.

Із збільшенням обсягу освоєних прийомів фізичного впливу і підвищенням рівня фізичної підготовленості, набуттям тренувального досвіду можна ускладнити заняття і застосовувати другий варіант.

Другий варіант проведення заняття складається з кількох (3-5) невеликих комплексних блоків навантаження, в яких вирішується *головне завдання* — вивчення або вдосконалення прийомів фізичного

На рахунок :

“раз” – один партнер робить нахил вправо, другий – наліво;

“два” – В.П.;

“три” – теж з протилежної сторони;

“чотири” – В.П.;

Вправа № 3.

В.П. Обидва партнери стоять спиною один до одного, зчепившись ліктями в замок. На рахунок:

“раз” – присісти;

“два” – В.П.;

“три”, “чотири” – теж.

Вправа №4.

В.П. Обидва партнера стоять обличчям один до одного, взявши одне одного за руки. На рахунок:

“раз” – один партнер присідає на ліву ногу, другий - на праву;

“два” – В.П.;

“три”, “чотири” – теж на другу ногу.

Вправа №5.

В.П. Обидва партнера стоять спиною один до одного, зчепившись ліктями в замок. На рахунок:

“раз” – “три” обидва партнери кладуть себе на спину партнера, нахиляються пружинно вперед.

“чотири” – В.П.

Наступні чотири рахунки виконує другий номер.

Вправа №6.

Перший номер в В.П. присідає, ноги розведені, другий номер ззаду на рахунок “раз” – “три” надавлює пружинно на спину партнеру, на рахунок “чотири” – перший номер приймає В.П.

Вправа №7.

Перший номер в В.П. сидить на лаві другий номер утримує його за кінцівки ніг. На кожен рахунок перший номер прогинається назад, а потім знову приймає В.П.

Заключна частина заняття

Тривалість заключної частини заняття 10-15 хвилин.

1. Повільний біг 400-800м.

2. Дихальні вправи.

3. Вправи для розслаблення та розтягування м'язів.

1.Звільнення від захоплення обома руками одягу на грудях Спосіб 1 (Рис. 27,28,29) стор.22.

Спосіб 2 (Рис. 30,31,32) стор.22.

2.Звільнення від захоплення за горло

Спосіб 1 (Рис. 39,40) стор.24.

Спосіб 2 (Рис. 41,42) стор.24.

II.Розвиток фізичних якостей:

1.Згинання і розгинання рук з упору на брусах (8х6х4х2 р.).

З упору на брусах, руки випрямлені, спуск проводити до повного згинання рук, а розгинання – до повного їх випрямлення (положення упору фіксується 1с.)

2.Підйом силою на перекладені (8х6х4х2 р.).

Із вису хватом зверху без ривків і махових рухів, підтягуючись, поставити одну руку ліктем вгору і продовжуючи рух, вийти в упор на прями руки.

Положення вису і упору фіксується на прямих руках 1-2с. Спуск з упору в вис виконується довільним способом, дозволяється вихід в упор на обидві руки.

3.Підйом перевертом на перекладені (8х6х4х2 р.).

Із вису хватом зверху без ривків і махових рухів підтягуючись, до перекладени і перевертаючись навколо перекладени, вийти в упор на прями руки.

Положення вису і упору фіксується на прямих руках 1-2с.

Опускання в вис виконується довільним способом.

4.Підтягування на перекладені(6х6х4х2 р.).

Техніка підтягування повинна дотримуватись.

Із вису, хватом зверху кожен раз із нерухомого положення в висі на прямих руках (пауза 1с.) без ривків і махових рухів ногами.

Підборіддя вище рівня перекладени.

5.Вправи у парах.

Вправа №1.

В.П. Обидва партнери стоять обличчям один до одного на відстані 1 м. Кладуть одне одному руки на плечі і на кожен рахунок роблять пружинні нахили вперед, надавлюючи при цьому на плечові суглоби партнера.

Вправа №2

В.П. Обидва партнера стоять спиною один до одного, взявшись за руки вгорі.

впливу і *додаткове* - розвиток фізичних якостей. У цих блоках вправ виконання прийомів фізичного впливу чергується з вправами на гнучкість, швидкісно-силову підготовку та спеціальну витривалість. Як правило, в останньому блоці обсяг виконання вправ для розвитку фізичних якостей збільшується. Така побудова основної частини заняття сприяє переключенню після відпрацювання техніки окремих дій та їх комбінацій на виконання вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей, що дозволяє уникнути сильного специфічного стомлення вищих нервово-моторних функцій керування рухами та істотно збільшити обсяг виконуваної роботи, спрямованої на вивчення і вдосконалення прийомів фізичного впливу. При виконанні значних обсягів координаційно складних технічних дій така побудова заняття істотно знижує рівень втоми. Оптимальна тривалість основної частини заняття дорівнює 50—55 хвилин.

Заключна частина заняття

У цій частині заняття слід забезпечити переключення функціональних систем організму на відновлюваний режим роботи, тобто на прискорення відновлюваних процесів. Плавний перехід від інтенсивного тренування до відпочинку попереджає можливі функціональні порушення, що можуть виникнути при різкому припиненні напруженого тренування, особливо у тих, хто недостатньо тренований.

У заключній частині заняття виконують вправи невисокої інтенсивності: плавне і повільне виконання комплексів рукопашного бою, дихальні вправи, вправи для розслаблення та розтягування м'язів. У найпростішому варіанті це може бути просто повільний біг 400-800 м з подальшим виконанням вправ на розслаблення. До вправ, які виконуються у заключній частині заняття, можна віднести самомасаж найбільш навантажених м'язів і вправи, що регулюють стан психіки людини (аутотренінг).

Для розслаблення м'язів можна використовувати таку вправу:

Лежачи на спині, руки витягнуті уздовж тулуба долонями вниз, пальці трохи зігнути, ноги розвести в боки, очі заплющити. Повністю розслабитися, простежити поступову релаксацію пальців стоп, гомілок, стегон. Відчувши у ногах тепло і важкість, перейти до розслаблення рук, тулуба, м'язів обличчя і шиї. Заспокоїти дихання.

Тривалість заключної частини заняття, як правило, не більше 10-15 хвилин. Після закінчення заняття обов'язковим є виконання гігієнічних процедур.

2. ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА ПРОВЕДЕННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ.

Перед початком самостійних тренувань треба отримати консультацію у фахівця з фізичної підготовки, визначити мету і першочергові завдання, скласти плани на тиждень, місяць, семестр. Якщо мають місце тимчасові відхилення у стані здоров'я, то обов'язково треба порадитись з лікарем відносно обсягу, інтенсивності, періодичності, спрямованості самостійних тренувань, визначити обмеження у використанні тих чи інших фізичних навантажень.

При проведенні самостійних занять слід брати до уваги, що, крім тренувального впливу фізичних вправ, на тих, хто займається, суттєво впливають також й інші фактори (умови побуту та навчання, харчування, різні інфекції, порушення режиму життя тощо), які заздалегідь неможливо передбачити.

Крім того, іноді виявляються помилки у плануванні занять (недостатнє або надмірне навантаження, неправильне сполучення вправ, тренувальних програм), не враховуються індивідуальні психічні та фізичні особливості людини, її індивідуальна реакція на фізичне навантаження. Тому важливо своєчасно виявляти і вносити необхідні корективи у тренувальний процес.

Починати займатись треба тричі на тиждень з тривалістю тренування у середньому по 30-40 хв, поступово, з підвищенням рівня фізичної підготовленості, слід збільшувати тривалість тренувань до 60-90 хв, а їх кількість до чотирьох-п'яти разів на тиждень.

Найбільший ефект мають заняття тоді, коли їх проводять у певні дні тижня (наприклад, у понеділок, середу, п'ятницю) і постійні години дня. Найсприятливішим часом для проведення тренувань є друга половина дня.

Тренування можна проводити у групі з трьох-п'яти чоловік. Індивідуальні тренування дають змогу діяти у повній відповідності до особистих потреб, тоді як партнери завжди мають робити відносно один одного певні поступки, проте вони можуть

пальцями рук чи долонями дістати підлогу, ноги в колінах не згинати. Виконати 8-12 разів. В останньому нахилі зафіксувати кінцеве положення на 10-15 секунд.

В.П. - ноги навхрест, руки вниз. Нахили вперед, торкаючись пальцями рук чи долонями підлоги. На рахунок 4 змінити положення ніг. Виконати 8-12 разів. При останньому нахилі до кожної ноги затриматись у кінцевому положенні на 10-15 секунд.

В.П. - стійка на лівій нозі, права зігнута назад вбік, захопити правою рукою нижню частину гомілки (чи коліно) зігнутої ноги. Зберігаючи рівновагу, на рахунок 1 підтягти коліно правої ноги вгору до грудей, на 2 - нахил уперед до опорної ноги. Виконати 8-12 разів

В.П. - упор лежачи зігнувшись, ноги ширше плечей, ступні рівнобіжні. На рахунок 1 повільно перейти в упор лежачи прогнувшись, не змінюючи положення ніг, стопи розвернути назовні, на рахунок 2 повернутись у В.П. Виконати 8-12 разів.

В.П. - ноги разом, руки вниз. На рахунок 1 - 2 - пружинисті присідання, спираючись долонями на коліна. На 3-4 пружинисті нахили вперед. Виконувати 12-16 разів.

В.П. - напівприсід, ноги разом, руки в упорі на коліна. Кругові рухи колінами вправо, вліво. Виконати 8-12 разів у кожен бік.

В.П. - напівприсід, ноги ширше плечей, руки в упорі на коліна. Кругові рухи колінами назовні й усередину. Виконати 8-12 разів у кожен бік.

Основна частина заняття.

Оптимальна тривалість основної частини заняття дорівнює 50—55 хвилин.

Варіант поєднання вправ призначений для комплексного тренування, переважно спрямованого на вирішення одного головного завдання, пов'язаного з вивченням і вдосконаленням прийомів фізичного впливу за темою «звільнення від захоплень і обхоплень», і додаткового — розвитком фізичних якостей (на одному занятті рекомендується вивчати та вдосконалювати не більше двох-трьох прийомів, розвивати одну-дві фізичні якості). Це найзручніший варіант побудови основної частини заняття для початківців на перших етапах їх підготовки.

I. Вивчення і вдосконаленням прийомів:

В.П.- широка стійка, руки до пліч, кисті стиснуті в кулаки. Кругові рухи рук у плечових суглобах по 12-16 разів уперед і назад.

В.П. - широка стійка, руки у сторони, кисті стиснуті в кулаки. На рахунок 1-4 - одночасні кругові рухи рук уперед, на 5-8 назад. Виконати 12-16 разів у кожний бік.

В.П. - як у вправі № 6. Послідовні кругові рухи руками одна за другою (із відставанням на половину амплітуди). Виконати 12-16 разів уперед та назад.

В.П.- широка стійка, ноги прямі, руки за голову. Нахили тулуба вправо та вліво. Виконати 12-16 разів у кожний бік.

В.П. - широка стійка, руки зігнуті в ліктях перед грудьми. На рахунок 1-2 розвести зігнуті руки у боки, на 3-4 - розвести прямі руки з поворотом вправо вліво. Виконати по 12-16 разів.

В.П. - широка стійка, руки в сторони, кисті розігнуті до вертикального положення. Повороти тулуба вправо-вліво. Виконати 12-16 разів.

В.П. - широка стійка, ноги прямі, руки за голову. Нахили тулуба вперед назад. Виконати 12-16 разів.

В.П. - як у вправі № 11 . Поперемінно нахили до лівої та правої ніг, пальцями рук (долонями) торкатися пальців ніг. Виконати по 8-12 разів до кожної ноги.

В.П.- широка стійка, ступні рівнобіжні, руками спертись на коліна. На рахунок 1-2 повільно присісти, на 3-4 - піднятися. Виконати 8-10 разів.

В.П. - широка стійка, ступні розвернути назовні на одній лінії, руки за голову. На рахунок 1-2 — повільно присісти, на 3-4 - піднятися. Виконати 8-10 разів.

В.П. - випад лівою (правою) ногою. Присідання у випаді. Виконати 8-10 разів на кожній нозі.

В.П.-широка стійка, ноги прямі, ступні рівнобіжні, руки вниз. Поперемінно присід на правій та лівій нозі з одночасним нахилом до протилежної ноги, торкаючись при цьому ступні пальцями рук. Виконати 8-12 разів.

В.П. широка стійка, ступні розвернути назовні під кутом 30-45°, руки на поясі. Поперемінно присід на правій, лівій нозі, одночасно нахилиючись до протилежної, яка спирається на п'яту. Пальцями рук дістати ступню. Виконати 8-12 разів.

В.П. - ноги на ширині плечей, руки вниз. Пружинисті нахили вперед,

допомагати один одному правильно виконувати складні технічні прийоми і надати взаємну психологічну підтримку. Інколи партнери змушують один одного проводити заняття, яке при індивідуальних заняттях можна було б пропустити, працювати наполегливіше і сприяти один одному до нових досягнень. Отже, враховуючи вищенаведене, вважаємо, що групове тренування є ефективнішим за індивідуальне.

Тренування можна проводити не раніше ніж за годину до прийняття їжі або через півтори-дві години після цього. Не рекомендується проводити тренування з великим навантаженням уранці, відразу після сну або за дві-три години перед сном чи натошак.

На початкових етапах самостійних тренувань заняття повинні мати комплексний характер, тобто сприяти розвитку всього комплексу фізичних якостей і підвищенню рівня загальної фізичної підготовленості, покращенню і зміцненню здоров'я, підвищенню загальної працездатності, вивченню та вдосконаленню прийомів фізичного впливу.

Без необхідного достатнього рівня загальної фізичної підготовленості неможливо досягти успіхів у всіх, без винятку, професійно-прикладних видах підготовки, у тому числі й в оволодінню прийомами фізичного впливу.

Після закінчення окремого тренування слід обов'язково прийняти душ, насухо обтертися рушником, по можливості зробити самомасаж, перевдягтися у чистий сухий одяг і взуття.

3. САМОКОНТРОЛЬ ПІД ЧАС САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ.

Для самостійного нагляду за змінами у стані власного здоров'я і фізичного розвитку, які відбуваються під впливом занять фізичними вправами, слід регулярно використовувати прості прийоми самоконтролю. Дані самоконтролю допомагають аналізувати зрушення, що відбуваються у стані здоров'я, функціональному стані організму, а також упевнитися у правильності вибору методики тренувань.

Самоконтроль слід здійснювати регулярно, щодня, у процесі тренування і під час відпочинку. Всі результати спостереження рекомендується заносити у щоденник самоконтролю.

Показники самоконтролю є об'єктивними і суб'єктивними. З об'єктивних показників найчастіше реєструють частоту серцевих скорочень (ЧСС) та вагу тіла.

У стані спокою (у положенні лежачи) ЧСС коливається у дорослої людини у межах 60-75 уд./хв. У процесі розвитку тренуваності відбувається закономірне зменшення ЧСС до 48—56 уд./хв.

ЧСС підраховують вранці, лежачи у ліжку. Якщо виникають значні (понад 8-10 уд./хв.) і сталні перевищення норми або коли показники день у день будуть різко змінюватись, то слід звернутися до лікаря. Важливо контролювати ЧСС і впродовж заняття. У добре тренуваних людей, навіть після дуже великих й інтенсивних навантажень ЧСС, як правило, не перевищує 180-200 уд./хв. Тривалість відновлення пульсу після фізичних навантажень також є важливим показником функціонального стану організму.

Визначати вагу достатньо один раз на тиждень рано-вранці натще, інколи необхідно перевіряти втрату ваги безпосередньо після занять фізичними вправами.

Вага тіла змінюється у процесі занять фізичними вправами. На початковому етапі занять вона звичайно знижується на 3-4%, а потім, через 20-30 днів, відновлюється і тримається на постійному рівні з невеликими коливаннями.

Динаміка зміни ваги тіла дозволяє визначити відповідність рухової активності, системи фізичних навантажень та режиму харчування (енергетичний баланс). Якщо існує рівновага між кількістю енергетичних витрат і калорійністю їжі, що споживається, то вага людини залишається без змін. Збільшення ваги свідчить про переїдання (надлишкову калорійність їжі) та недостатню рухову активність. Інтенсивне тренування, пов'язане з великими витратами енергії при недостатньому по калорійності харчуванні, призводить до втрати ваги.

Контроль ваги тіла необхідний також з естетичної точки зору та з точки зору збереження здоров'я людини. Надлишкова вага спотворює її зовнішній вигляд, призводить до підвищення ступеня ризику розвитку атеросклерозу, серцево-судинних захворювань (гіпертонії, інфаркту тощо), до значного зниження рівня фізичного стану, погіршення фізичної працездатності, зниження адаптаційного потенціалу системи кровообігу до факторів зовнішнього середовища.

кулаком навідліг у пах (Рис. 7.46). "Пірнути" під руку, виконати "загин руки за спину" (Рис. 7.47).

Спосіб 2. Нанести удар потилицею в обличчя (або п'ятою у підйом стопи), присісти, розвести лікті в сторони (Рис. 7.44). Захопити його праву руку обома руками зверху, лівою — зап'ясток, правою — одяг на плечі (Рис. 7.48) та, випрямляючи ноги, виконати кидок через плече, нанести удар рукою або ногою, перейти до затримання.

Спосіб 3. Нанести удар потилицею в обличчя (або п'ятою у підйом стопи), присісти, розвести лікті в сторони, нахилитися вперед і захопити обома руками гомілку супротивника (Рис. 7.49). Підняти її вверх і, сідаючи на неї, кинути супротивника на спину. Застосувати больовий прийом на колінний суглоб захопленої ноги, розгинаючи її проти природного згину (Рис. 7.50).

8 ПРИКАД САМОСТІЙНОГО ЗАНЯТТЯ ЗА ТЕМОЮ «ЗВІНЕННЯ ВІД ЗАХОПЕНЬ І ОБХОПЕНЬ»

Вступно-підготовча частина.

У цій частині (триває 15-20 хвилин) здійснюється безпосередня підготовка до виконання програми основної частини самостійного заняття.

1. Ходьба. Біг з перемінним темпом - 1км.
2. Біг правим та лівим боком вперед - 200м.
3. Ходьба у глибокому присіді - 30м.

4. Комплекс загально-підготовчих та спеціально-підготовчих вправ:

Вихідне положення (В.П.) - ноги ширше плечей, злегка зігнуті в колінах, руки вниз або на пояс. Нахили голови вперед назад, вправо вліво, кругові рухи в один та другий бік. Виконати 8-12 разів у кожен бік.

В.П. - ноги ширше плечей, злегка зігнуті в колінах, праву руку вверх, кисті рук стиснути в кулаки. Зміна положення рук ривком. Виконати 8-12 разів.

В.П. - широка стійка, ступні ніг рівнобіжні, руки, зігнуті в ліктях перед грудьми, кисті стиснуті в кулаки. Кругові рухи кистей рук уперед назад по 12-16 разів у кожний бік. Можна виконувати вправу, спрямовуючи їх одночасно в один бік чи в різні боки.

В.П. - як у вправі № 3. Кругові рухи передпліччями вперед - назад по 12-16 разів у кожний бік.

правою рукою кисть вниз, розірвати захват. Повертаючись ліворуч кругом виконати "загин руки за спину" (Рис. 7.41).

Спосіб 3. Застосовується у випадку, коли супротивник лівою рукою захопив свою праву руку за зап'ясток впритул до кисті (короткий захват). Підвести ліве передпліччя під лівий лікоть супротивника ззовні, а правою рукою захопити зап'ясток цієї ж руки (Рис. 7.42). Нанести удар п'ятою у стопу супротивника і, піднімаючи передпліччя захопленої руки супротивника вверх, правою рукою натиснути на зап'ясток його лівої руки зверху вниз, зірвати захват (Рис. 7.43). Повертаючись ліворуч кругом, виконати "загин руки за спину" (Рис. 7.41).

Звільнення від обхоплення тулуба з руками.

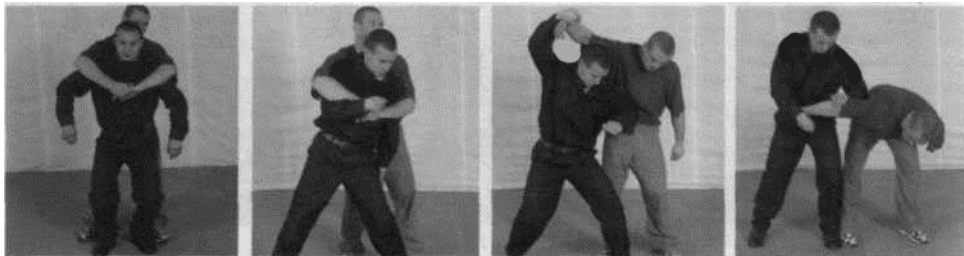


Рисунок 7.44 Рисунок 7.45 Рисунок 7.46 Рисунок 7.47

Спосіб 1. Нанести удар потилицею в обличчя супротивника (або п'ятою у підйом стопи), присісти та розвести лікті в сторони (Рис.



Рисунок 7.48 Рисунок 7.49 Рисунок 7.50

7.44). Захопити його праву руку своєю правою рукою (краще, за палець), зробити крок правою ногою праворуч (Рис. 7.45). Піднімаючи захоплену руку супротивника, вдарити його у сонячне сплетіння або

Проте і сильна худоба (коли жирова тканина складає 3-5% ваги тіла) не є найкращою з естетичної точки зору і також може спричинити зниження фізичної працездатності.

4. НАСЛІДКИ НЕРАЦІОНАЛЬНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ

Неправильна організація і методика навчальних занять та самостійних тренувань, надмірне навантаження, яке перевищує функціональні можливості тих, хто займається фізичними вправами, нераціональне чергування роботи та відпочинку, недостатнє відновлення працездатності після попереднього заняття або тренування можуть призвести до небажаних наслідків- перевтоми, перенапруження, перетренованості, інших патологічних станів та захворювань.

Слід знати, що втома - це нормальна фізіологічна реакція організму на навантаження. **Перевтома** є предпатологічним станом організму, обумовленим надмірним навантаженням. Ознаками перевтоми є загальна втома, млявість, відчуття необхідності відпочинку. Для усунення перевтоми рекомендується повноцінний відпочинок, збільшення прийому білків з їжею до 2г. на 1кг. ваги людини на добу, вітамінів (В₂, В₁₂, С, фолієвої кислоти), препаратів з високим вмістом заліза.

Перенапруження це різке погіршення здоров'я і порушення функціонального стану при перевищенні величини фізичного навантаження. Фізичне перенапруження може бути гострим і хронічним.

Гостре перенапруження — результат одноразового впливу надмірного навантаження. Ознаками його є раптове (під час чи безпосередньо після навантаження) різке погіршення стану того, хто займається фізичними вправами, — блідість, слабкість, запаморочення, віддишка, інколи короткочасна втрата свідомості, слабкий частий пульс, падіння артеріального тиску. У тяжких випадках не виключено розвиток гострої серцевої недостатності, і навіть інфаркт міокарду.

При виникненні гострого перенапруження необхідно забезпечити повний спокій, надати першу допомогу, не гаючи часу звернутись до лікаря і навіть госпіталізувати людину.

5. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОСОБІВ ЗВІЛЬНЕННЯ ВІД ЗАХОПЛЕНЬ І ОБХОПЛЕНЬ

Вміння миттєво звільнитися від захоплення правопорушника є життєво необхідним для кожного працівника міліції. У багатьох випадках реальний двобій починається з того, що правопорушник захоплює працівника за одяг, тулуб, шию, кінцівки чи волосся, позбавляючи можливості для маневру, нанесення ударів руками, ногами. У найпростіших ситуаціях звільнення від захоплення за руки виконується поворотом передпліччя у бік великого пальця супротивника, вириванням своїх рук, рвучким нанесенням ударів другою рукою у зап'ясток супротивника. Якщо це не допомагає, тоді удари наносяться в уразливі місця з подальшим застосуванням больових прийомів чи кидків. Удари наносяться миттєвими рухами, найкоротшим шляхом в обличчя, очі, горло, пах, гомілку, живіт та інші вразливі місця. Такі удари не спричиняють тяжких ушкоджень, але є ефективними для відвернення уваги супротивника від захисних дій працівника міліції. Звільнення від захоплення, як й інші прийоми, застосовуються працівником не лише для звільнення, але й, головним чином, для подальшого затримання правопорушника.

Способів звільнення від захоплень безліч і вивчити всі практично неможливо. Умовно їх можна поділити на три групи: враження супротивника ударами рукою, ногою чи головою; звільнення від захоплення за допомогою больових і задушливих прийомів; за допомогою кидків.

Звільнення від захоплень також можна умовно поділити на прийоми звільнення від захоплення спереду і ззаду.

Загальною умовою успішного проведення больових, задушливих прийомів та кидків при звільненні від захоплень є відволікаючі удари в уразливі місця супротивника. Це значно полегшує проведення прийомів і підвищує їх ефективність. Відразу після виконання ударів слід намагатися захопити руку чи ногу супротивника для застосування больових прийомів і кидків.

При задушливих захопленнях слід миттєво притиснути підборіддя до грудей, піднявши плечі. При задушливих захопленнях під пахву ефективним є різке стискання та скручування статевих органів супротивника чи нанесення по них удару кулаком.

1. Застосовується у випадку, коли супротивник лівою рукою

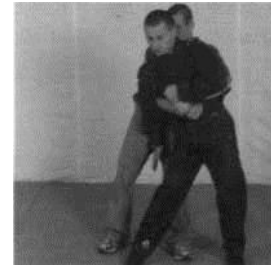


Рисунок 7.37



Рисунок 7.38



Рисунок 7.39

захопив свою праву руку за зап'ясток (великий палець знаходиться зверху). Лівою рукою захопити великий палець лівої руки супротивника, відвести таз ліворуч, правою рукою нанести удар супротивнику в пах (Рис. 7.37). З кроком лівою ногою вліво, больовим впливом на великий палець розірвати захват. Піднімаючи руку супротивника, вдарити ліктем у сонячне сплетіння або кулаком навідліг у пах (Рис. 7.38). Свою праву ногу поставити поряд з лівою ногою супротивника, а правою рукою, натиснувши на його лікоть, виконати "загин руки за спину" (Рис. 7.39)

Спосіб 2.

Застосовується у випадку, коли супротивник правою рукою



Рисунок 7.40



Рисунок 7.41



Рисунок 7.42



Рисунок 7.43

захопив свою ліву руку вище зап'ястка (довгий захват). Підвести своє ліве передпліччя під лівий лікоть супротивника ззовні, а правою рукою захопити кисть цієї ж руки так, щоб великий палець був зверху (Рис. 110). Нанести удар п'ятою у стопу супротивника і, піднімаючи передпліччя захопленої руки супротивника вгору і дотискуючи

Зігнути ноги, опуститися вниз і відвести таз праворуч від супротивника, лівою | рукою нанести йому удар у пах (Рис. 7.31). Захопити і дотиснути кисть його правої руки, своєю правою рукою відтягнути праву руку супротивника і відвести її у бік, витягуючи голову з-під руки супротивника (Рис. 7.32). Лівою рукою загнути руку супротивнику за спину і дотиснути кисть, праву руку просунути у ліктьовий згин руки супротивника і захопити одяг на його шії, натискаючи вниз (Рис. 7.33).



Рисунок 7.32



Рисунок 7.33



Рисунок 7.34



Рисунок 7.35



Рисунок 7.36

Спосіб 4.

Притиснут и підборіддя до грудей, руками захопити руку супротивника і відтягнути її від свого горла і, підтягнувши ноги до

грудей, повиснути на руці супротивника (Рис. 7.34). Різким рухом вниз опуститися на коліна так, щоб голішки опинилися між ногами супротивника (Рис. 7.35). При цьому тягнути супротивника руками вниз і кинути його через спину (Рис. 7.36). Нанести удар рукою, перейти до затримання.

Звільнення від обхоплення тулуба без рук

При звільненні від захоплень за волосся обов'язковою умовою є міцний захват однією або двома руками руки супротивника з її фіксацією на голові.

6. ЗВІЛЬНЕННЯ ВІД ЗАХОПЛЕНЬ І ОБХОПЛЕНЬ СПЕРЕДУ

Коли напад з метою захоплення є очікуваним, його можна випередити, наносячи різні удари в уразливі місця: руками у голову, ногою у голілку, пах чи живіт або предметом, який є під рукою (наприклад, портфелем тощо).

Якщо супротивник захопив спереду за плечі, груди, горло, за рукави, то для звільнення необхідно натиснути на основу його носа, вушні западини, очні яблука (великими пальцями, вказівним і середнім) або міцно стиснути нижню губу, грудино-ключично-сосцевидний м'яз. При звільненні від захоплень способами натискання або стискання можна наносити удари ногами. Для звільнення від захоплень удар нанести лобом, рукою чи ногою (в обличчя, ніс, ший, живіт, у голілку, пах, стопу та інші уразливі місця), після чого застосовувати больовий прийом чи кидок, наприклад, із захопленням ніг спереду чи задньою підніжкою. Після удару, звільнившись від захоплення, можна різко відступити назад і дістати вогнепальну зброю. Надійний спосіб звільнення від захоплень і обхватів спереду-відповідне захоплення статевих органів супротивника. Для цього необхідно стиснути і повернути кисть руки усередину чи назовні (можна різко смикнути на себе).

З больових прийомів найчастіше використовують "загин руки за спину", "важіль руки всередину" та "важіль руки назовні". *Звільнення від захоплення передпліч, кистей зверху* (Рис. 6.1).

Спосіб 1. Нанести удар ногою, рвучким рухом правої руки вгору, викручуючи її у бік великого пальця, звільнитися від захоплення (Рис. 6.2; 6.3). Правою рукою захопити кисть правої руки супротивника за основу мізинця і притиснути до свого зап'ястка, а лівою — трохи вище зап'ястка (Рис. 6.4), виконати "важіль руки усередину" (Рис. 6.5; 6.6) з переходом на "загин руки за спину".



Рисунок 6.1



Рисунок 6.2



Рисунок 6.3



Рисунок 6.4



Рисунок 6.6



Рисунок 6.6

Спосіб 2. Нанести удар ногою, рвучким рухом обох рук вверх, викручуючи їх у бік великих пальців, звільнитися від захоплення (Рис.6.7). Правою рукою захопити одяг супротивника на грудях, різко рвонутися йому на себе і нанести удар коліном у живіт (Рис. 6.8). Праву руку пронести над рукою супротивника, ліву — між передпліччям і тулубом, виконати "загин руки за спину" (Рис. 6.9).



Рисунок 6.7



Рисунок 6.8



Рисунок 6.9

Спосіб 3. Різко розвести руки в боки, одночасно нанести удар ногою в гомілку (пах) і миттєво звести руки. Свою ліву кисть повернути назовні долонею вгору, зігнути на себе. Чотирма пальцями пра

Звільнення при удушенні плечем і передпліччям (Рис. 7.25)

Спосіб 1. Притиснути підборіддя до грудей, різко присісти, захопити руками руку супротивника і відтягнути її від свого горла. Правою рукою просунувши її під плечем супротивника і наклавши її йому на шию зверху, захопити його підборіддя (вуха, волосся, ніс) (Рис. 7.26; 7.27). Повертаючи голову супротивника вліво та вниз, кинути його спиною на землю, нанести удар рукою чи ногою (Рис. 98; 99). Перейти до затримання.



Рис.7.25

Рис.7.26

Рис.7.27

Рис. 7.28

Спосіб 2. Притиснути підборіддя до грудей, руками захопити руку супротивника і відтягнути її від свого горла (Рис. 7.26), нанести йому удар п'ятою у гомілку або підйомом ступні. Захопити одяг на плечі, різко присісти на одне коліно і нахилити тулуб вперед, потягнути супротивника, використовуючи вагу свого тіла, вниз (Рис. 7.29). Перекинути супротивника через плече та нанести удар рукою, перейти до затримання.

Спосіб 3. Притиснути підборіддя до грудей, правою рукою захопити руку супротивника, відтягуючи її від свого горла (Рис. 7.26).



Рисунок 7.29

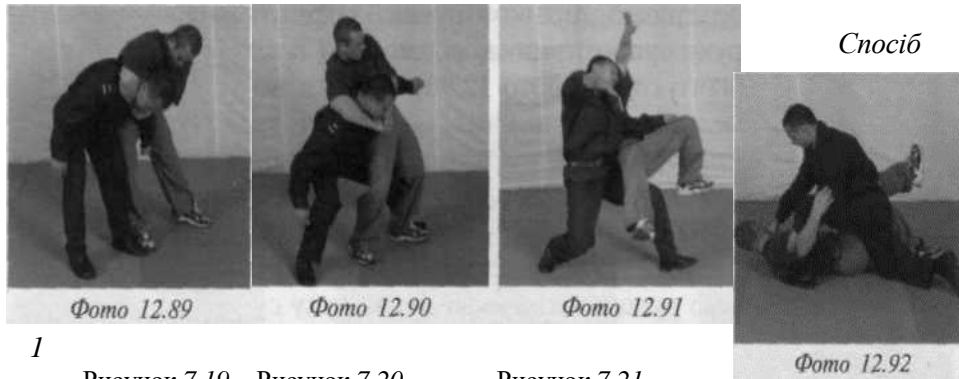


Рисунок 7.30



Рисунок 7.31

У цій ситуації не слід різко вириватися .



Спосіб

1

Рисунок 7.19 Рисунок 7.20

Рисунок 7.21

Рисунок 7.22

1. Ударити ребром долоні супротивника у пах (Рис. 7.19). Поставити ближню до супротивника ногу за його ноги, нанести удар тією ж рукою у його груди і різко присісти (Рис. 7.20). Не перериваючи руху, впасти на лівий бік і кинути супротивника через свою ногу, сісти на нього зверху, нанести удар рукою у голову (Рис. 7.21; 7.22). Перейти до затримання. Спосіб 2. Нанести рукою удар супротивнику у пах. З кроком лівою ногою за його ліву ногу, правою рукою захопити гомілку ближчої до себе ноги супротивника спереду зсередини, смикнути вверх (Рис. 7.23), і, використовуючи нестійке положення супротивника, одночасно, вибити його опорну ногу і кинути на спину (Рис.7.24). Защемити ахіллезове сухожилля або перейти до затримання, застосовуючи больовий прийом.



Рисунок 7.23



Рисунок 7.24

вої руки захопити кисть правої руки супротивника за основу великого пальця, а своїм великим пачьцем натиснути на основу безіменного пальця супротивника (Рис. 6.10). Лівою рукою захопити пальці правої руки супротивника. Витримуючи кут між плечем і передпліччям 90°, виконати "важіль руки назовні" (Рис.6.11). Всі дії виконуються без пауз. Перейти до затримання.

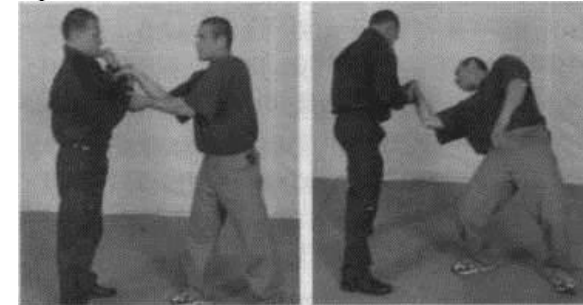


Рисунок 6.10

Рисунок 6.11



Рисунок 6.12

Рисунок 6.13

Рисунок 6.14

Рисунок 6.15

Звільнення від захоплення однією рукою однойменної руки (Рис. 6.12).

При захопленні супротивником правою рукою правої руки працівника круговим рухом кисті правої руки ліворуч вверх і праворуч захопити його праве передпліччя, притиснути лівою рукою кисть супротивника до своєї правої руки (Рис. 6.13). Рухом своїх рук Фото 6.16 вперед зігнути руку супротивника приблизно під кутом 90° і, зробивши крок назад, натиснути своїми руками вниз, примусивши супротивника присісти (впасти вперед) (Рис. 6.14; 6.15). Натиснувши основою долоні лівої руки під



ліктьовий згин захопленої руки, виконати "загин руки за спину" (Рис. 6.16).

Звільнення від захоплення однією рукою різномірної руки.

Рис. 6.16

При захопленні супротивником лівою рукою правої руки працівника круговим рухом кисті правої руки праворуч вгору і ліворуч захопити його ліве передпліччя, притиснути лівою рукою кисть супротивника до своєї правої руки. Рухом своїх рук вперед зігнути руку супротивника приблизно під кутом 90° і, зробивши крок назад, натиснути руками вниз, примусивши супротивника присісти (впасти вперед). Нанести удар коліном у голову, лівою рукою захопити основу мізинця лівої руки супротивника, зірвати захват, з кроком лівою ногою назад, скрутити руку усередину. Натиснувши основою долоні правої руки під ліктьовий згин захопленої руки, виконати "загин руки за спину".

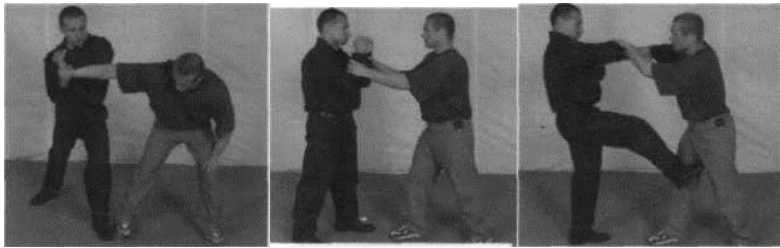


Рисунок 6.17

Рисунок 6.18

Рисунок 6.19

Звільнення від захоплення передпліч, кистей знизу (Рис. 6.17).

Спосіб 1. Нанести удар ногою у гомілку (у пах), захопити правою рукою зап'ясток правої руки супротивника (Рис. 6.18). Відставляючи праву ногу назад, повернутися праворуч. Натискаючи передпліччям своєї лівої руки на лікоть правої руки супротивника зверху вниз, звільнити ліву руку, провести "важіль руки усередину" (Рис. 6.19).

Натиснувши основою долоні лівої руки під ліктьовий згин руки супротивника знизу, виконати "загин руки за спину".

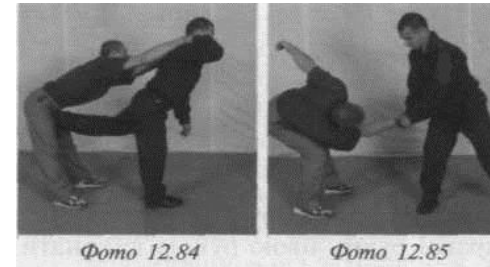


Фото 12.84

Фото 12.85

через праве плече, застосувавши "важіль руки назовні", звільнитися від захоплення, лівою рукою захопити пальці супротивника, кинути його на землю (Рис. 7.15). Перейти до затримання.

Звільнення від захоплення за волосся (Рис. 7.16). Рисунок 7.15
Спосіб 1. Правою рукою захопити кисть супротивника і притиснути до своєї голови. З кроком лівою ногою назад, розвертаючись ліворуч, нанести удар рукою у пах (Рис. 7.17). Опинившись позаду супротивника, натиснути на



Рисунок 7.16

Рисунок 7.17

Рисунок 7.18

ліктьовий згин його руки (Рис. 7.18). Знімаючи руку з голови з кроком лівою ногою вперед, виконати "загин руки за спину".

Спосіб 2. Правою рукою захопити кисть правої руки супротивника за основу великого пальця, нанести удар ногою у гомілку. Розвертаючись праворуч кругом через праве плече, скрутити його руку назовні, звільнитися від захоплення (Рис. 7.15). Кинути супротивника на землю, перейти до затримання.

Звільнення від задушливого захоплення шиї плечем і передпліччям, під пахву

Спосіб 2. Правою рукою захопити кисть супротивника і



Рисунок 7.7



Рисунок 7.8



Рисунок 7.9

притиснути до свого плеча, нанести удар назад ногою у гомілку. Розвертаючись ліворуч, зробити крок лівою ногою назад, натиснути лівою рукою на ліктьовий згин руки супротивника, звільнитися від захоплення, виконати "загин руки за спину". *Звільнення від захоплення за горло двома руками* (Рис. 7.10). *Спосіб 1.* Притиснути підборіддя до грудей, захопити двома руками правий зап'ясток супротивника зверху і притиснути його великий палець до своєї шиї. З кроком лівою ногою назад, присідаючи і надавлюючи шиєю на великий палець захопленої руки, нанести удар ребром долоні лівої руки у пах супротивника і виконати "нирок" під праву руку супротивника (Рис. 7.12; 7.13). Опинившись позаду супротивника і знімаючи руку зі своєї шиї, з кроком лівою ногою вперед застосувати загин руки за спину.

Спосіб 2. Притиснути підборіддя до грудей, правою рукою захопити кисть правої руки супротивника за основу великого пальця, нанести

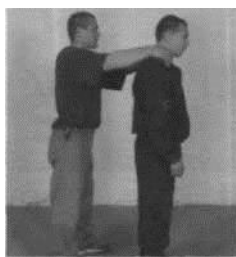


Рисунок 7.10



Рисунок 7.12



Рисунок 7.13



Рисунок 7.14

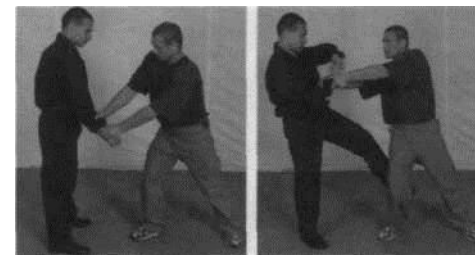


Рисунок 6.20

Рисунок 6.21

Спосіб 2. Нанести удар ногою, різким ривком правої руки вниз і викручуванням її в бік великого пальця супротивника, звільнитися від захоплення і захопити зап'ясток (долоню з боку мізинця) однойменної руки супротивника, провести "важіль руки назовні" з переходом на "загин руки за спину". *Звільнення від захоплення передпліччя двома руками* (Рис. 6.20).

Спосіб 1. Захопити вільною рукою стиснуту в кулак кисть своєї захопленої руки, нанести удар ногою, ривком уверх або вниз у бік великих пальців звільнитися від захоплення (Рис. 6.21). Застосувати больовий прийом, кидок або відійти від супротивника на безпечну відстань і дістати зброю.

Спосіб 2. При захопленні передпліччя двома руками зверху скрутити таз і повернутися ліворуч, відставити праву ногу назад. Одночасно присісти і вагою свого тіла рвонутися захоплену руку вниз з дообертанням передпліччя проти годинникової стрілки (Рис. 6.22).



Рисунок 6.22

Рисунок 6.23

Після того як супротивник відпустить захоплення, своєю лівою рукою захопити зап'ясток правої руки супротивника, зробити крок правою

ногою вперед до лівої ноги супротивника, розвернутися праворуч і нанести удар ліктем у підборіддя знизу вгору (Рис. 6.23). Захопивши правою рукою одяг на лівому лікті супротивника, виконати "загин руки за спину". Звільнення від захоплення обома руками одягу на передпліччях зверху (Рис. 6.24).



Рисунок 6.24

Рисунок 6.25

Рисунок 6.26

Різким ударом чи натисканням правою рукою на зап'ясток, рухом зверху вниз звільнити від захоплення ліву руку (Рис. 6.25; 6.26). Захопити праву руку супротивника, нанести удар ногою у гомілку і виконати "важіль руки у середину" з переходом на "загин руки за спину".

Звільнення від захоплення обома руками одягу на грудях

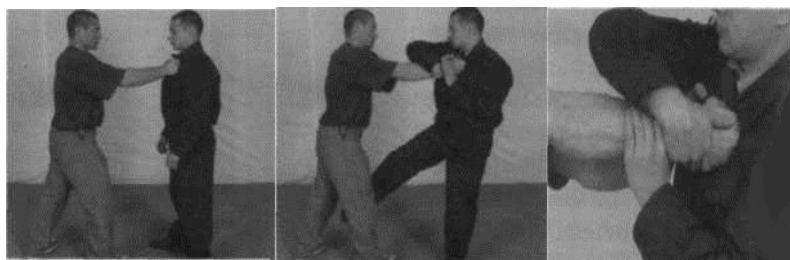


Рисунок 6.27

Рисунок 6.28

Рисунок 6.29

Спосіб 1. Застосовується, коли пальці супротивника спрямовані всередину, а руки ледь зігнуті (Рис. 6.27). Захопити правою рукою (зворотним хватом) праву кисть супротивника за основу мізинця, лівою рукою трохи вище зап'ястка, нанести удар правою ногою у гомілку (пах) (Рис. 6.28; 6.29). Передпліччям своєї правої руки вдарити по лівій руці супротивника (звільнитися від захоплення), відставити



Рисунок 7.1

Рисунок 7.2

Рисунок 7.3

Звільнення від захоплення правою рукою за одяг на правому плечі (Рис. 7.3) Спосіб 1. Лівою рукою захопити кисть супротивника і притиснути до свого плеча. Нанести удар ногою, спрямовуючи її назад у гомілку. Розвертаючись вправо через праве плече і одночасно круговим рухом правої руки за годинниковою стрілкою нанести удар трохи вище ліктьового згину його руки. Натискаючи зверху вниз, виконати важіль ліктя вниз (Рис. 7.4). Перейти до затримання.

Спосіб 2. Лівою рукою захопити кисть правої руки супротивника. Розвертаючись праворуч, нанести удар правою рукою у пах (Рис.7.5). Застосувавши "важіль руки назовні", звільнитися від захоплення (Рис. 7.6). Перейти до затримання..

Звільнення від захоплення правою рукою за одяг на лівому плечі (Рис.7.7).

Спосіб 1. З кроком лівою ногою назад, пронести круговим рухом ліву руку над рукою супротивника і, натиснувши на лікоть супротивника знизу вгору, примусити його прогнутися і осісти назад (Рис. 7.8).

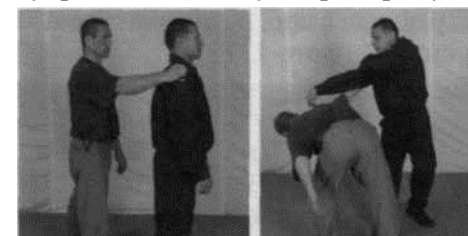


Рисунок 7.5

Рисунок 7.6

Розвернутись ліворуч на 180°, нанести удар у підборіддя основою долоні правої руки, лівою рукою виконати "важіль ліктя через передпліччя", захопивши праву руку супротивника під пахву і контролюючи його (Рис.7.9), або кинути його на землю та

перейти до затримання.

Спосіб 2. Зробити лівою ногою крок назад і, змістивши центр ваги свого тіла назад і вниз, впасти на супротивника груддю, одночасно відки-даючи обидві ноги назад, притиснути його до підлоги.

7. ЗВІЛЬНЕННЯ ВІД ОБХОПЛЕНЬ І ЗАХОПЛЕНЬ ЗЗАДУ

Надзвичайно важливо вміти звільнитися від захоплень і обхоплень правопорушника ззаду, які є дуже небезпечними. Вміти ефективно чинити опір потрібно у будь-яких ситуаціях, навіть якщо супротивник захопив ззаду, застосовуючи задушливий прийом з натисканням на потилицю. У таких випадках, скажімо, перекинути супротивника через себе неможливо, тому що це призведе до власного удушення, але слід зробити спробу нанести удари кулаками, ліктем, ребром долоні. Такі удари у подібних випадках можуть бути найефективнішими, хоча удари каблуком зверху і вниз, п'ятою назад у гомілку також досить ефективні.

Якщо супротивник захопив тулуб ззаду без рук нижче рівня ліктів, потрібно зробити спробу нанести удар ліктем в обличчя, груди або живіт. При захопленні у верхній частині тіла (за волосся, горло, шию, плечі) найефективнішими є удари ребром долоні в пах.

Коли супротивник знаходиться безпосередньо за спиною, можна нанести удар потилицею в обличчя або каблуком у стопу, присідаючи для відходу або відповідних захоплень руками для застосування больових прийомів, кидка через плече, падіння на спину із захопленням ноги супротивника знизу (між своїх ніг).

Звільнившись від захоплення, треба переходити до затримання правопорушника або зробити стрімкий крок вперед від супротивника, повернутися до нього обличчям, дістати зброю і діяти за обставинами.

Звільнення від захоплення за одяг на правому лікті (Рис.7.0)

Лівою рукою притиснути кисть руки супротивника до свого правого ліктя (Рис. 7.1) і одночасно з поворотом праворуч і кроком правою ногою за спину супротивника нанести удар правою рукою навідріг ребром долоні в його обличчя чи горло (Рис. 7.2). Кинути супротивника через свою праву ногу на спину, перейти до затримання.

праву ногу вправо назад, виконати "важіль руки у середину" з переходом на "загин руки за спину".

Спосіб 2. Застосовується при захопленні одягу на грудях зі



Рисунок 6.30

Рисунок 6.31

Рисунок 6.32

скручуванням його усередину, а пальці супротивника при цьому спрямовані вверх (або руки сильно зігнуті) (Рис. 30). Захопити правою рукою кисть лівої руки супротивника з боку великого пальця, а лівою — трохи вище зап'ястка, нанести удар лівою ногою у гомілку (у пах) (Рис.31). Зробити крок правою ногою вперед праворуч і, одночасно повертаючи тулуб праворуч, виконати "важіль руки назовні", звільнившись від захоплення (Рис. 32). Кинути супротивника на землю, перейти до затримання.

Якщо супротивник захопив одяг на грудях і робить замах головою для нанесення удару у голову працівника, необхідно миттєво відхилити голову у бік.

Звільнення від захоплення одягу однією рукою на грудях

Для звільнення від захоплення одягу однією рукою на грудях можна скористатися способами, які застосовуються для звільнення від захоплення одягу на грудях двома руками. Крім того, можна зробити це двома іншими способами.

Спосіб 1. Лівою рукою притиснути кисть супротивника до своїх грудей, правою рукою нанести удар навідріг тильною стороною кулака у голову (Рис. 6.33). Правою рукою зверху, захопити праву



Рисунок 6.33 Рисунок 6.34 Рисунок 6.35 Рисунок 6.36

кисть супротивника за основу мізинця, скрутити руку всередину і притиснути кисть тильною стороною міцно до своїх грудей, ліву руку покласти на ліктьовий згин супротивника (Рис. 6.34). Зробити крок ногою вперед для того, щоб кут між плечем і передпліччям супротивника становив 90° і одночасно лівою рукою натиснути на ліктьовий суглоб супротивника зверху вниз (Рис. 6.35). Коли супротивник опуститься вниз, нанести удар ногою в голову чи тулуб, натиснути лівою рукою на ліктьовий суглоб захопленої руки знизу, провести "загин руки за спину" (Рис. 6.36).

Спосіб 2. Захопити правою рукою кисть руки супротивника і міцно при-тиснути до своїх грудей, різко повертаючись вправо, нанести удар плечем лівої руки у передпліччя (лікоть) руки супротивника (Рис. 6.37; 6.38). Зірвати захоплення, виконати "важіль руки у середину" з переходом на "загин руки за спину".

Звільнення від захоплення за горло (Рис. 6.39).

Спосіб 1. Підборіддя притиснути до грудей, захопити правою рукою (зворотним хватом) правий зап'ясток, лівою рукою трохи вище зап'ястка правої руки супротивника, нанести удар правою ногою у пах або коліно, роз'єднати пальці супротивника (Рис. 6.40). Провести "важіль руки у середину" з переходом на "загин руки за спину".

Звільнення від захоплення руками за одну ногу, якщо вона стоїть на землі.

Спосіб 1. Згинаючи ноги і відставляючи вільну від захоплення ногу назад, нанести удар ліктем зверху вниз по хребту супротивника (Рис. 6.61). Захопити рукою різнойменною із захопленою ногою підборіддя супротивника, а другу руку покласти йому на потилицю. Повертаючи голову у біквільної від захоплення ноги зусиллям обох рук примусити супротивника відпустити захват (Рис. 6.62).

Спосіб 2. У момент захоплення, коли голова супротивника знаходиться на певній відстані від ніг працівника, покласти долоні на плечі (голову) (Рис.6.63) і, вдаривши коліном в обличчя, примусити відпустити захват (Рис.6.64).

Звільнення від захоплення руками за одну ногу, якщо вона відірвана від землі (Рис.6.65)

Розвернутися кругом у бік опорної ноги і, спираючись руками об землю, вирвати захоплену ногу з рук супротивника (Рис. 6.66).

Звільнення від захоплення руками за ноги (Рис. 6.67)

Спосіб 1. Передпліччям своєї лівої руки захопити голову супротивника, затиснувши її під пахвою і, надавлюючи на горло,

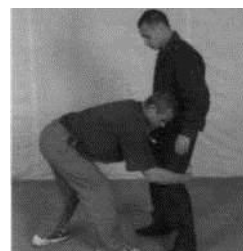


Рисунок 6.67

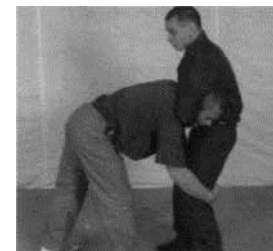


Рисунок 6.68



Рисунок 6.69

правою рукою знизу захопити зап'ясток своєї лівої руки (Рис.6.68). Зусиллям обох рук піднімати супротивника вгору. Піднявшись на носки, різко присісти чи впасти на спину. Ногами обхопити тулуб супротивника, з'єднати стопи за його спиною (Рис. 6.69). Прогинаючи тулуб, нахилити голову супротивника якомога нижче та вперед (на себе), а ногами відтискати його тулуб назад, намагаючись ніби відірвати голову від тулуба.



Рис. 57

Рис.58

Рис.59

Рис.60

Спосіб 2. Нанести удар рукою в пах, захопити правою рукою одяг на коліні правої ноги супротивника, підіймаючи його вгору, кинути спиною на землю, нанести удар ногою у пах. Повертаючи стопу супротивника, перевернути його обличчям вниз, застосувати больовий прийом на зігнуту ногу, перейти до "загину руки за спину".

Спосіб 3. Нанести удар рукою в пах і зробити крок правою ногою вперед, поставивши її між ніг супротивника, одночасно обома



Рисунок 6.61



Рисунок 6.62



Рисунок 6.63



Рисунок 6.64



Рисунок 6.65



Рисунок 6.66

руками захопити його стегна ззовні. Випрямляючи ноги, підняти супротивника на плечі і кинути собі за спину.



Рисунок 6.37

Рисунок 6.38

Рисунок 6.39

Рисунок 6.40



Рисунок 6.41



Рисунок 6.42

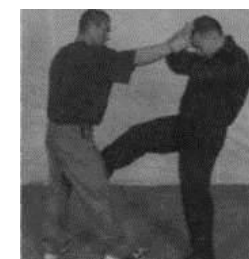


Рисунок 6.43

Спосіб 2. Ударом обох рук у ліктьові суглоби супротивника знизу збити захоплення (Рис. 41). З кроком правою ногою вперед нанести удар основою долоні правої руки у підборіддя, одночасно лівою рукою, підтримуючи спину супротивника ззаду, кинути його на підлогу (Рис. 42). Захопити руку, нанести удар в уразливе місце, перейти до затримання.

Звільнення від захоплення волосся.

Спосіб 1. Захопити кисть супротивника так, щоб два великих пальці опинилися між великим і вказівним пальцями його руки, одночасно нанести удар ногою (Рис. 6.43). Повертаючи руку всередину, зірвати захоплення, провести "важіль руки усередину" з переходом на "загин руки за спину".

Спосіб 2. Накласти свої руки на кисть супротивника і якомога міцніше при-тиснути її до своєї голови, підборіддя притиснути до грудей, а передпліччя звести разом. Нанести удар ногою у пах, різко рвонутися захоплену руку вниз, виводячи на злам (Рис. 6.44). Не випускаючи кисть з цього положення, потягнути її

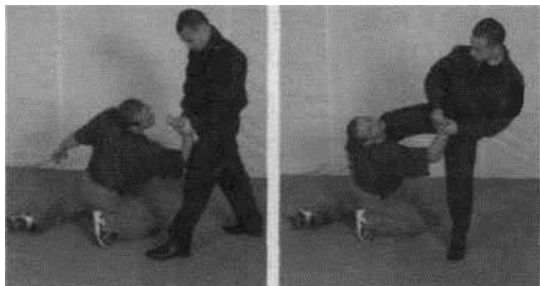


Рисунок 6.44

Рисунок 6.45

вниз і вліво. Нанести удар правим коліном у голову (Рис. 6.45), перейти до затримання.

Звільнення від обхоплення тулуба без рук (Рис. 6.46)

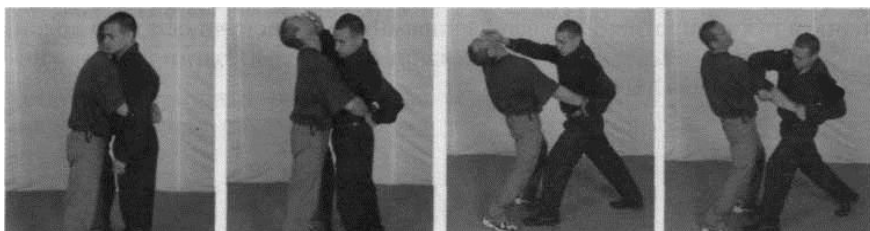


Рисунок 6.46

Рисунок 6.47

Рисунок 6.48

Рисунок 6.49

З кроком правою ногою назад, лівою рукою захопити праву руку супротивника і притиснути до свого тулуба, долонею правої руки відтиснути голову супротивника від себе (Рис. 6.47). Присідаючи, сильно натиснути на підборіддя і розірвати захоплення (Рис. 6.48). Розірвати захоплення можна ударом голови в обличчя, коліном у пах, носком у гомілку чи надавлюванням пальцями в основу носа, зіниці. Захопити своєю правою рукою праву руку супротивника за лікоть (Рис. 6.49), нанести удар

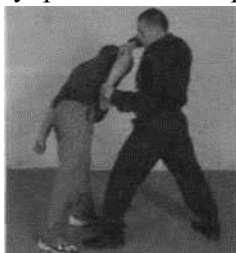


Рисунок 6.50

коліном у пах, провести "загин руки за спину" (Рис. 6.50).

Або правою рукою захопити одяг на лівому плечі супротивника і виконати кидок за допомогою задньої підніжки.

Звільнення від обхоплення тулуба руками (Рис. 6.51).



Рисунок 6.51

Рисунок 6.52

Рисунок 6.53

Спосіб 1. Присідаючи, відвести таз назад, нанести удар руками у пах, розірвати захоплення (Рис. 52), виконати "загин руки за спину" (Рис. 53).

Спосіб 2. У момент захоплення, коли супротивник стрімко рухається вперед ("провалюється"), зробити крок лівою ногою назад (Рис. 6.54) і, використовуючи інерцію руху супротивника виконати кидок через стегно (Рис. 6.55; 6.56). Перейти до затримання.



Рисунок 6.55

Звільнення від задушливого захоплення шиї плечем і передпліччям, під пахву.

Спосіб 1. На початку захоплення нанести удар правою рукою у пах (Рис.6.57). Лівою рукою відвести руку супротивника за ліктьовий згин від своєї шиї, правою рукою захопити і дотиснути кисть (Рис. 6.58). З кроком правою ногою вперед і, розвертаючись на 180° через ліве плече, підняти руку супротивника вгору, випрямитись і, тиснучи основою долоні лівої руки на ліктьовий згин супротивника, провести "загин руки за спину" (Рис. 6.59; 6.60).