

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования «Южно-Уральский
государственный гуманитарно-педагогический университет»

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

В.А. Громов
С.А. Айткулов
И.Ф. Черкасов

ОСНОВЫ УДАРНО-БРОСКОВЫХ ВИДОВ ЕДИНОБОРСТВ

Учебное пособие

Челябинск
2022

ББК 75.716я73
УДК 796.8(021)
Г 87

Г 87 Громов, В.А. Основы ударно-бросковых видов единоборств: учебное пособие / В.А. Громов, С.А. Айткулов, И.Ф. Черкасов. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуманитар.-пед. ун-та, 2022. – 132 с. – ISBN 978-5-907611-66-5. – Текст: непосредственный.

Пособие подготовлено в соответствии с требованиями по элективным дисциплинам, предусмотренными руководящими документами и учебной программой по физической культуре для студентов, обучающихся по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование».

В пособии представлены основы техники выполнения отдельных видов упражнений, методика обучения единоборствам на теоретических и практических занятиях.

При разработке данного пособия обобщен опыт обучения основным приемам ударно-бросковых видов единоборств при подготовке будущих специалистов к профессиональной деятельности.

Предназначено для преподавателей, проводящих элективные занятия в высшей школе физической культуры и спорта ЮУрГГПУ, а также может быть использовано обучающимися по данным дисциплинам студентами.

Авторы: Громов В.А. (II, III гл.);
Айткулов С.А. (I гл., введение); Черкасов И.Ф. (IV гл., закл., библиограф.)

Рецензенты: Макаренко В.Г., доктор пед. наук, профессор
Туманов А.А., кандидат пед. наук, доцент

ISBN 978-5-907611-66-5

© В.А. Громов, С.А. Айткулов, И.Ф. Черкасов, 2022
© А.С. Замятин, рисунки, 2022
© Издательство Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, 2022

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	4
Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ ГРУПП ПРИЕМОВ ЕДИНОБОРСТВ УДАРНО-БРОСКОВЫХ ВИДОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА	6
1.1. Элективные и факультативные дисциплины в университете на основе единоборств. Правовой статус	6
1.2. Этапы обучения и обоснованность комплектования групп приемов в единоборствах	10
1.3. Анализ соревновательной деятельности в единоборствах ударно-бросковых видов	15
Глава 2. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЁМОВ В ЕДИНОБОРСТВАХ УДАРНО-БРОСКОКОВЫХ ВИДОВ	21
2.1. Базовые понятия и сущность техники единоборств.....	21
2.2. Самостраховки в единоборствах и методика обучения	26
2.3. Группа приемов ударного действия	36
2.4. Группа приемов: броски.....	52
2.5. Группа болевых приемов	59
2.6. Группа удушающих приемов	67
2.7. Захваты и освобождение от них.....	80
2.8. Приемы защиты от оружия.....	89
Глава 3. ФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕНИРОВКИ ПРИЕМОВ ЕДИНОБОРСТВ ВНЕ СПОРТИВНОГО ЗАЛА	92
3.1. Тренировка специальных приемов и действий в летний период на свежем воздухе в составе пар или группы	92
3.2. Тренировка специальных приемов и действий в зимний период на свежем воздухе в составе пар или группы.....	97
3.3. Приемы из элективных дисциплин для физических тренировок по основам безопасности	101
Глава 4. ПОДГОТОВКА К ФИЗИЧЕСКИМ ТРЕНИРОВКАМ ПО ОСНОВАМ УДАРНО-БРОСКОВЫХ ВИДОВ ЕДИНОБОРСТВ	113
4.1. Воспитание морально-волевых качеств	113
4.2. Предупреждение травматизма	117
4.3. Методы контроля и определения оценки функционального состояния	122
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	125
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	127

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура в университете на сегодняшний день выражается не только в обучении традиционным упражнениям, но и в возможности студентов выбрать значительную часть вариативного компонента содержания программы. Например, единоборства всегда привлекали молодежь. Основные затруднения связаны с различиями в видах спортивной деятельности до поступления обучающихся в университет. Поэтому объединение студентов в группу единоборств ударно-бросковых видов позволит проводить занятия и продолжать совершенствование по таким видам спортивной и физкультурной деятельности, как: самбо, дзюдо, вольная борьба, каратэ, бокс, рукопашный бой, смешанные единоборства и др.

Если в древности владение боевыми искусствами было необходимо для выживания, то на сегодняшний день заинтересованность ими связана с развитием популярности физической культуры среди населения. Сегодня занятия единоборствами являются важной составляющей у людей определенных профессий и у обычных граждан, которым они помогают поддерживать хорошую физическую форму и придают уверенность в собственных силах.

Любая физическая активность оказывает положительное влияние на весь организм в целом. Единоборства имеют свои несравненные преимущества, значимость которых уменьшать нельзя. К ним можно отнести следующие:

1. *Общая тренировка тела*, при которой задействовано максимально большое количество мышц организма. Занятия оказывают влияние на выносливость, тонус мышц, гибкость суставов и баланс сил в организме.

2. *Польза для фигуры*, когда сжигается большое количество калорий. Физические упражнения психологически подводят человека к здоровому образу жизни, который исключает употребление жирной, копченной и высококалорийной пищи.

3. *Улучшение состояния сердечно-сосудистой системы*: как показали исследования, занятия любыми видами физической активности, в т.ч. единоборствами, укрепляют состояние сердечно-сосудистой системы, препятствуют возникновению гипертонии и помогают организму лучше справляться со стрессами.

4. *Улучшение настроения*: регулярные тренировки являются для этого одним из лучших способов. Единоборства не только помогают снять стресс, но за счет эндорфинов делают людей счастливей. Эндорфины вырабатываются при физической активности и находятся в организме в течение 3–4 часов после тренировки.

5. *Уверенность в себе* – при овладении определенным видом единоборств, человек становится уверенней в собственных силах. В момент наступления опасности, бойцы не испытывают тревоги и стресса, т.к. знают, что могут защитить себя и своих близких.

6. *Улучшение рефлексов* – частые тренировки развивают внимательность и обеспечивают правильную реакцию человека на раздражающие факторы извне. Такие навыки бывают полезны в повседневной жизни.

Также можно отметить, что единоборства влияют на психику человека. Многие спортсмены и тренеры утверждают, что тренировки помогают в развитии выдержки и самообладания, способствуют обретению душевного спокойствия, помогают победить свои страхи, избавляют от напряжения, уничтожают негативные эмоции, развивают самоуважение, повышают уверенность в себе, развивают стремление к достижению целей, развивают сосредоточенность и собранность, воспитывают характер и учат управлять своими эмоциями и чувствами.

Рекомендуем выбор именно единоборств для активных занятий по следующим убеждениям. Каждый человек хочет быть сильным, смелым и уверенным в себе. Для этого существует много спортивных занятий и психологических техник. Все они по-разному влияют на нас, но в какой-то мере как спорт, так и психологические тренировки положительно воздействуют на определенные качества личности. Единоборства воспитывают в человеке дух соперничества, закаляют волю и характер. Проведя исследование по теме влияния их на жизнедеятельность, можно отметить, что с поставленной целью и задачами единоборцы справляются, а занятия единоборствами развивают и совершенствуют как в физическом плане, так и в психологическом.

Занятия спортом – это один из самых доступных и приятных способов заботы о собственном здоровье. Достаточно не пропускать уроки физической культуры, заниматься выбранным видом элективной или факультативной дисциплины.

Глава 1

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ ГРУПП ПРИЕМОМ ЕДИНОБОРСТВ УДАРНО-БРОСКОВЫХ ВИДОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА

1.1. Элективные и факультативные дисциплины в университете на основе единоборств. Правовой статус

Одним из преимуществ современных образовательных стандартов является то, что они предоставляют студенту возможность влиять на процесс обучения, формируя его в соответствии со своими интересами. Это достигается путем включения в учебные планы элективных и факультативных дисциплин.

Учебные планы по каждой специальности/направлению подготовки университет обязан публиковать на официальном сайте. Они размещены в разделе «Образование: официальные сведения об образовательной организации». В базовой части формируют дисциплины по направлениям подготовки. Пять из них обязательны для всех обучающихся: история, философия, иностранный язык, безопасность жизнедеятельности и физическая культура. Остальные дисциплины базовой части определяются вузом в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.

Дисциплины базовой части обязательны для изучения всеми студентами, которые поступили на данное направление подготовки. Есть и дополнения к определенным специальностям. Например, для студентов 1-го курса направления подготовки бакалавриата «Экономика и управление» обязательными для изучения являются: пять дисциплин, указанных выше, а также психология, право, социология, математический анализ, микроэкономика и так далее. Эти предметы входят в базовую часть, поскольку государство определило их как необходимые для формирования общекультурных и общепрофессиональных компетенций обучающихся по данному направлению подготовки «Экономика и управление».

Дисциплины вариативной части определяют направленность (профиль) программы. Набор дисциплин определяется вузом. Дисциплины вариативной части делятся на обязательные и элективные (дисциплины по выбору). Для некоторых направлений подготовки бакалавриата университет в качестве обязательных дисциплин выбирает теорию перевода, основы теории первого иностранного языка, историю литературы стран первого иностранного языка, древние языки и культуры и так далее.

Дисциплины по выбору вариативной части могут определить для себя сами студенты. Выбрать, правда, предлагается не из бесконечного списка, а одну из двух. Например, будущие бакалавры по некоторым направлениям подготовки могут изучать всемирную историю или геополитику; конфликтологию или этику; музееведение или туристское ресурсведение.

В данном учебном пособии говорится об элективных дисциплинах на основе ударно-бросковых видов единоборств. Элективные дисциплины – это дисциплины по выбору самого студента, содержание которых позволяет удовлетворить профессиональные интересы (углубить свою квалификацию) в соответствии с личностными наклонностями.

1. Элективные дисциплины студент выбирает из предложенного образовательной организацией перечня, после чего они становятся обязательными. В учебном плане это дисциплины вариативной части, определяющие направленность (профиль) программы и формирующие знания, умения и навыки, необходимые для реализации тех видов профессиональной деятельности, на которые ориентирована программа.

2. Элективные дисциплины выбираются заранее на следующий учебный год. Сроки осуществления выбора отличаются в зависимости от курса и формы обучения.

3. Студенты 1-го курса очной и очно-заочной форм обучения должны выбрать элективные дисциплины на текущий учебный год в сентябре, а на следующий учебный год в ноябре.

4. Студенты 2–5-х курсов очной и очно-заочной форм обучения – в ноябре.

5. Студенты 1-го курса заочной формы обучения должны выбрать элективные курсы на текущий учебный год в первую неделю установочной сессии, а на следующий учебный год – во время зимней сессии.

6. Студенты 2–5-х курсов заочной формы обучения – во время сессии в нечётном семестре.

Выбор происходит следующим образом. По распоряжению декана факультета (директора института, филиала, колледжа) сотрудники деканата или кафедры размещают перечень и краткую аннотацию предлагаемых для выбора дисциплин на информационных стендах и сайтах учебных подразделений. Затем проводится собрание, на котором студенты могут ознакомиться с учебными планами, перечнем предлагаемых элективных дисциплин и содержанием каждой из них. Студентам предоставляется информация о преподавателях, ведущих данные дисциплины (их должности, учёные степени и звания), а также информация о процедуре выбора и записи на учебные дисциплины. Студенты группы (курса) должны написать личное заявление о выборе элективных дисциплин по установленной форме. Если студент не записался в установленные сроки на дисциплину по выбору, то решением декана факультета (директора института, филиала, колледжа) данный студент будет изучать ту элективную дисциплину, которую выбрало большинство студентов.

Элективная дисциплина считается выбранной, если на нее записалось не менее 25 человек или не менее 80 % всей численности студентов курса и формы обучения. Выбранная элективная дисциплина включается в расписание и является обязательной для изучения.

Имеются факультативные программы. Чем они отличаются от элективных?

Факультативная дисциплина – это необязательный для изучения курс, который может определяться по выбору студента. В учебный план включается установленное количество предметов, на изучение которых можно записаться дополнительно. (Например, студентам определенных направлений предоставлена возможность дополнительно освоить классические языки, иностранный язык в профессиональной сфере, историю российского предпринимательства, обычаи и традиции народов мира, если эти предметы позволяют расширить знания в профессиональной области). Главное отличие факультативных дисциплин от элективных состоит в том, что студенты группы (курса) вправе выбрать их произвольное количество (одну, несколько или все доступные), либо отказаться от изучения факультативных дисциплин вовсе (для этого необходимо написать заявление об отказе по установленной форме).

Выбор факультативных дисциплин происходит одновременно с элективными. Процедура выбора факультативных дисциплин аналогична процедуре выбора элективных. Если на изучение факультативной дисциплины записалось более 30 % студентов группы (курса), то она включается в дополнительное расписание занятий по факультативным дисциплинам. Освоение факультативной дисциплины завершается промежуточной аттестацией в форме зачёта или экзамена.

Назначение элективных курсов в системе высшего образования – расширение и углубление знаний студентов по различным разделам образовательной программы, учитывающим региональную, национально-этническую, профессиональную специфику, а также научно-исследовательские предпочтения преподавателей вузов, потребности рынка труда в соответствии с добровольным выбором и познавательными потребностями.

Эффективное внедрение элективных курсов создает условия для многопрофильной дифференциации содержания обучения, обеспечения гибких возможностей для построения индивидуальных образовательных траекторий в соответствии с изменяющимися условиями современного мира.

Правилами обучения студентам предоставляется право выбора элективных дисциплин (учебные дисциплины вариативной части учебного плана). Студенты обязаны ежегодно в срок до конца апреля подать заявление о выборе элективных дисциплин на весь следующий учебный год. Студенты 1-го курса осуществляют выбор элективных дисциплин первых двух семестров в течение двух недель с начала периода обучения.

Изменить ранее выбранную элективную дисциплину возможно в течение двух недель с начала учебного периода, в котором осуществляется реализация этой дисциплины, подав в учебный отдел личное заявление. По истечении двух недель с начала учебного периода изменение ранее выбранных студентами элективных дисциплин не допускается.

Подробнее с информацией о выборе элективных учебных дисциплин можно ознакомиться в Правилах обучения.

Правовые и нормативные документы:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации»:
- Письмо Министерства образования РФ от 09.03.2004 № 15-555-357ин/15 «О примерном положении об организации учебного процесса в высшем учебном заведении с использованием системы зачетных единиц»;
- Письмо Министерства образования РФ от 28.11.2002 № 14-52-988ин/13 «О направлении: Методики расчета трудоемкости основных образовательных программ высшего профессионального образования в зачетных единицах»;
- Федеральные государственные образовательные стандарты высшего профессионального образования соответствующих направлений;
- Устав университета.

Термины, определения, обозначения и сокращения.

Терминологический минимум с соответствующими определениями включает:

- Государственный образовательный стандарт – нормативный документ, устанавливающий структуру профессионального образования; квалификацию, соответствующую уровню образования; общие требования к профессиональным образовательным программам и условиям их реализации; общие нормативы учебной нагрузки студента, ее объем; академические свободы высшего учебного заведения в определении содержания профессионального образования; государственные требования к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников по конкретным направлениям/специальностям профессионального образования в части федерального компонента; требования к проведению итоговой государственной аттестации.
- Учебный план составляется на основе учебного плана направления подготовки (специальности) на каждый учебный год отдельно для каждой формы обучения и каждого курса и представляет собой конкретное распределение изучаемых дисциплин по курсам, видам учебных занятий (лекция, семинар, практические или лабораторные занятия и т.д.), с указанием сроков их проведения и форм контроля.
- График учебного процесса вуза на конкретный учебный год представляет собой совокупность таковых по направлениям подготовки (специальностям), курсам и формам обучения в целом по вузу. В графике учебного процесса вуза соответствующими символами для каждого курса, направления подготовки (специальности), в зависимости от формы обучения, обозначаются календарные дни (по неделям и

месяцам) теоретического обучения, практик, экзаменационных сессий, каникул и итоговой государственной аттестации.

- Дисциплины базовой (обязательной) части ООП – дисциплины всех циклов учебного плана, требования к которым (знания, умения, навыки обучаемого) устанавливает ФГОС ВПО.

- Дисциплины вариативной части ООП – дисциплины всех циклов учебного плана, требования к которым устанавливает вуз в соответствии с указанными в ФГОС ВПО компетенциями.

- Дисциплины по выбору студента (элективные) – дисциплины всех циклов учебного плана, предусмотренные для выбора студентами, требования к ним устанавливает вуз в соответствии с указанными в ФГОС ВПО компетенциями.

- Компетенция – способность применять знания, умения и личностные качества для успешной деятельности в определенной области.

- Направление или специальность высшего профессионального образования – совокупность знаний, представлений, умений и навыков выпускника, приобретенных в процессе обучения по основным образовательным программам высшего образования и обеспечивающих возможность определенного вида профессиональной деятельности в соответствии с присваиваемой квалификацией.

- Основная образовательная программа – комплект нормативных документов, определяющих цели, содержание, методы реализации и аттестации процесса обучения и воспитания по специальности (направлению подготовки).

Учебный план строится на основе государственного или федерального образовательного стандарта высшего профессионального образования и рекомендованного УМО примерного учебного плана и представляет собой разбивку содержания образовательной программы по учебным курсам, дисциплинам и по годам обучения.

Факультативные дисциплины – это дисциплины, предлагаемые вузом для изучения, не входящие в состав ООП и не являющиеся обязательными для освоения обучающимися.

Федеральный государственный образовательный стандарт – технический нормативный правовой акт, устанавливающий обязательные требования к образованию определенного уровня.

1.2. Этапы обучения и обоснованность комплектования групп приемов в единоборствах

В процессе обучения физическим упражнениям применяются общепедагогические (словесные, наглядные) и спортивные (строго регламентированные, игровые, соревновательные) методы. Выделяют три этапа в обучении одному технико-такти-

ческому действию: этап ознакомления, этап формирования двигательного умения, этап формирования двигательного навыка.

Внутри каждого из этапов процесс преподавания условно делится на шаги обучения, т.е. различные учебные задания. Количество заданий зависит от цели координационной сложности, физической трудности разучиваемого приема и от уровня подготовленности группы.

Этап ознакомления

Задачи:

1. Овладеть основами технико-тактического действия (ТТД).
2. В каждом шаге обучения выделять три стороны:
 - восприятие и созерцание движения;
 - обдумывание и программирование;
 - выполнение двигательного задания.

Демонстрация движения осуществляется:

натуральным показом, демонстрацией наглядных пособий.

При выполнении двигательного задания используются следующие методы разучивания: целиком, по частям, с помощью подводящих упражнений. При определении содержания каждого шага предупредить исключение ошибок.

Этап формирования двигательного умения

Задачи:

1. Овладеть деталями ТТД в постоянных учебных условиях;
2. Научиться правильному выполнению деталей в целостном ТТД.

Используют большое количество подводящих упражнений. Приводят подробное словесное описание ТТД. Для формирования глубокого понятия о двигательном действии. Широко используют наглядные пособия.

Занимающийся на этом этапе правильно выполняет основной механизм и детали техники в целостном движении при фиксации внимания.

Этап формирования двигательного навыка

Задачи:

1. Повысить эффективность выполнения ТТД;
2. Развивать физические качества;
3. Совершенствовать ТТД в нестандартных условиях.

Цель этого этапа – формирование двигательного навыка или динамического стереотипа.

У высококвалифицированных бойцов он длится несколько лет до окончания спортивной деятельности.

Выполняемые задания направлены на увеличение результативности участия в соревнованиях, повышающие эффективность применяемых ТТД.

Избирательно совершенствуются те мышечные группы и те физические качества, которые определяют успех в проведении ТТД в соревнованиях.

Усложняется обстановка выполнения приема (исходное положение, место занятий, подготовительные действия).

Выполняются упражнения на фоне утомления, эмоциональной напряженности.

Исследованиями выявлена наиболее рациональная последовательность изучения материала. Обучение в единоборствах начинается с изучения вспомогательных технических действий, стоек, положений, дистанций, уровней, и затем переходят к изучению страховок, само страховок и перемещений. Без освоения предыдущего материала нельзя приступать к изучению последующего.

Толчковую технику начинают изучать с базовых технических действий, характерных для всех толчков, и затем изучаются конкретные толчки.

Первыми изучаются толчки руками, затем ногами и сочетание толчков руками и ногами. Толчки руками подразделяются на прямые и круговые. Толчки осваиваются одновременно с защитами от них, особое внимание уделяется защитам, в которых уход с линии атаки сочетается с захватом. Обучение толчкам начинается в следующей последовательности:

- разучивание базовой техники толчков (уклонов, уходов с линии атаки из фронтальной стойки);
- в боевой стойке на месте;
- с шагом вперед под одноименную ногу, под разноименную ногу;
- с подскока вперед;
- с шагом в сторону;
- с подскока в сторону;
- с шагом назад;
- с подскоком назад;
- серия из двух толчков;
- серия из трёх толчков;
- серия из четырёх (и т.д.) толчков.

Техника борьбы изучается с положений равновесия (стабильное, лабильное, неустойчивое), способов и направлений выведения из равновесия, захватов, само страховок, бросков, удержаний, болевых и щипковых приёмов, удушающих приёмов.

Освоив первые базовые технические действия, само страховки, передвижения, прямые толчки, выведения из равновесия, броски, удержания и болевые приёмы, начинают изучать связки технических действий, состоящие из 4-х элементов: сближение, прилипание, выведение из равновесия, добивание (табл. 1).

Таблица 1

Связки приёмов в единоборствах с ударно-бросковой техникой

Название элементов связки	Способ реализации
Сближение (вход в зону толчков)	Подходы без атаки – с уходом с линии атаки, с выполнением блока, накладки, нырка, уклона, сочетанием нескольких действий Подход с атакой – толчком руками, ногами, корпусом, комплексно
Прилипание	Вхождение в захват за руки, ноги, корпус в различном сочетании
Выведение из равновесия	Толчком, броском, сваливанием, скручиванием, силой, комплексными действиями
Добивание противника	Болевым приёмом, удушающим приёмом

Особое внимание необходимо уделять переходу от толчков к технике борьбы и наоборот, также изучается комплексная (толково-борцовская) техника (сочетание захватов с толчками и рывками).

Освоив связки приёмов на основе прямых толчков руками, переходят к изучению связок на основе круговых толчков руками. Затем овладевают связками приёмов на основе прямых толчков ногами, боковых толчков ногами, толчков ногами наотмашь, толчков ногами снизу и сверху.

Главная задача технической подготовки в единоборствах – освоить базовые кусты связок с последующим их различным сочетанием в зависимости от направления действия противника.

Куст связок – группа связок, имеющих общее базовое начало с последующим разнообразием ответных действий защищающегося или атакующего.

В единоборствах применяются следующие методические приёмы (табл. 2, табл. 3):

Таблица 2

**Методические приёмы обучения в единоборствах
с ударно-бросковой техникой**

Содержание методического приёма	Примеры
1	2
Зеркальное выполнение бросков	Броски из разных стоек (правой, левой) и в разные стороны

Окончание табл. 2

1	2
Применение необычных исходных положений	Начало боя из положения спина к спине, стоя разноимённым боком, в разных стойках
Изменение пространственных границ, в которых выполняются упражнения	Выполнение бросков из ограниченной площади горы, на краю горы. Лицом или спиной к краю
Смена способов выполнения броска	Выполнения разных бросков: подсечек, прогибом, «мельницей». Выполнение из разных захватов (приёмы редко применяемые бойцом)
Изменение скорости или темпа движений	Выполнение набрасывания разных бросков быстро или медленно, в низком темпе или в высоком
Осложнение бросков дополнительными техническими действиями	После выполнения броска преследовать в борьбе лёжа с переходом на обусловленный конкретный приём (любой приём) и на обусловленную сторону (болевою на правую руку, удержание поперёк с правого бока соперника и др.)
Изменение противодействия	Применение различных, несвойственных для бойца комбинаций, проведение схваток с различной степенью сопротивления партнёра
Выполнение движений в неизвестных заранее сочетаниях	Выполнение комбинации во время схватки по команде преподавателя, которую боец ранее не применял, но известным ему броском

Таблица 3

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ В ТОЛЧКОВОЙ ТЕХНИКЕ В ЕДИНОБОРСТВАХ
С УДАРНО-БРОСКОВОЙ ТЕХНИКОЙ**

Методический приём	Примеры
1	2
По частям, затем в целом	Изучение базового приёма для всех толчков, затем конкретный толчок (например, левый прямой в корпус и т.д.)
Выполнение в разных стойках на месте	Выполнение толчка во фронтальной, в левосторонней, в правосторонней стойках
Выполнение приёма, передвигаясь в различных направлениях	Толчки выполняются в разных стойках (фронтальная, левосторонняя, правосторонняя), передвигаясь вперёд, назад, влево, вправо, по диагонали, по различным фигурам (квадрат, зигзаг и т.д.) с вращением и без вращение

1	2
Выполнение толчков в различных формах	Выполнение толчков в атакующей встречной, контратакующей формах, наложение атак
Выполнение толчков с различной скоростью, темпом и силой	Вначале медленно, но, по мере освоения толчка, скорость увеличивается и доводится до соревновательного варианта
Повторное выполнение	Серия из нескольких толчков одной и той же рукой
Серийное выполнение	Выполнение серии разными руками и разными толчками
Выполнение толчков из различных положений	Толчки выполняются из положений стоя, лёжа (на спине, на боку) из положений сед, упор, упор присед, с кувырка, с подъёма разгибом, с переката, с переворота и в прыжке
Сочетание толчков руками и ногами	Смешанные серии, руками и ногами
Толчки на разных уровнях и дистанциях	Выполнение толчков на высоком, среднем, низком уровнях, с длинной, средней и ближней дистанциями
Работа с несколькими партнёрами	Нанесение толчков, постоянно перемещаясь, закрываясь одним противником от других

Изучив несколько кустов связок, их необходимо применять вначале в условных боях, затем – в вольных боях, а после стабилизации навыка – в соревновательных поединках.

1.3. Анализ соревновательной деятельности в единоборствах ударно-бросковых видов

Учебно-тренировочную работу необходимо строить на основе структуры соревновательной деятельности, что подтвердил проведённый педагогический эксперимент.

Анализ соревновательной деятельности в единоборствах с ударно-бросковой техникой (УБрТ) показал, что поединки состоят из ударной техники (85,1 %) и техники борьбы (14,9 %). На удары руками в голову приходится 36,1 %, удары руками в туловище – 19,3 %, удары ногами по ногам – 18,67 %, удары ногами по туловищу – 9,1 %, удары ногами в голову – 0,98 %, броски на грудь – 3,49 %, броски на бок – 5,0 %, броски на спину – 2,59 %, болевые приёмы – 0,8 %, удушающие приёмы – 0,53 %, нокауты – 0,27 %, явные преимущества – 0,31 %, запрещённые приёмы – 0,36 % (диаграмма 1).

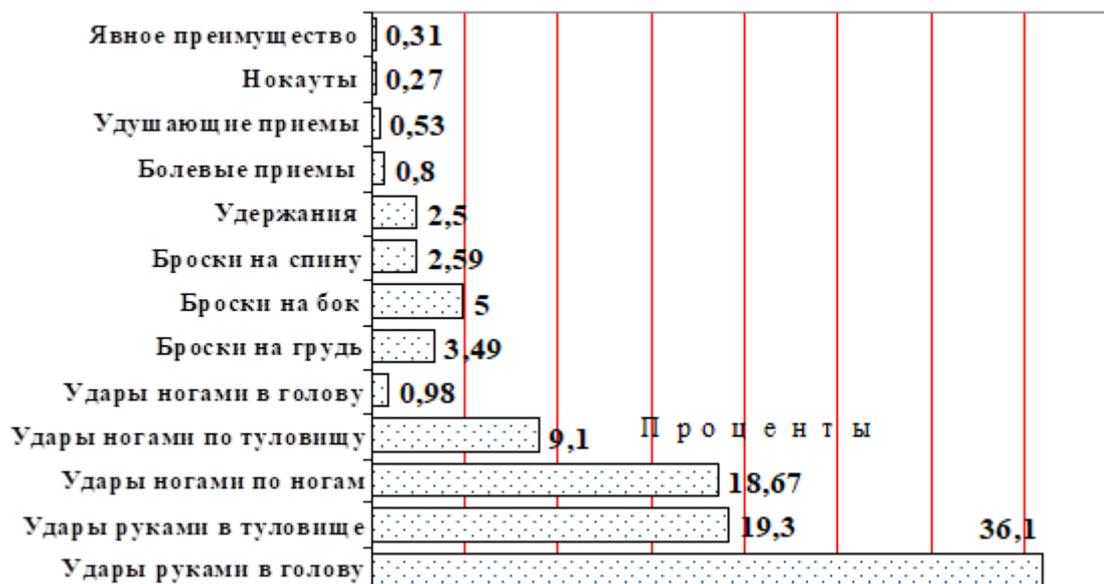


ДИАГРАММА 1. СТРУКТУРА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЕДИНОБОРСТВАХ С УДАРНО-БРОСКОВОЙ ТЕХНИКОЙ (ПО ВСЕМ ВОЗРАСТАМ)

Но в поединках, закончившихся досрочно с чистой победой одного из противников, ударная техника составляет 50,43 %, а техника борьбы – 49,57 % (диаграмма 2). Выявлена следующая структура побед у спортсменов новичков и разрядников на соревнованиях городского, областного, уральского регионального и республиканского масштабов.

Анализ соревновательной деятельности в единоборствах с УБрТ среди новичков дал результаты, представленные в диаграмме 3.

Победы по очкам – 80 %. Явное преимущество – 4 %. Победа болевым приемом – 3,2 %. Победа удушающим приемом – 2,4 %. Победа нокаутом – 1,3%. Победа в виду отказа секунданта (участника) от продолжения боя – 4,5 %. Победа в виду невозможностью противника продолжать бой – 1,6 %. Победа в виду дисквалификации противника за нарушение правил соревнования – 3 %.

Чемпионаты города, области, Урала и России среди разрядников по характеру побед дали следующие результаты. Победы по очкам – 62,5 %. Победы с явным преимуществом – 11,86 %. Победы болевым приёмом – 11,54 %. Победы удушающим приёмом – 7,05 %. Победы нокаутом – 3,5 %.

Соревновательная деятельность по своей сущности является исходной базой для формирования содержания приемов и действий для тренировочного процесса.

Формирование комплексных действий групп приемов осуществляется после глубокого изучения ошибок и успехов в поединках на соревнованиях.

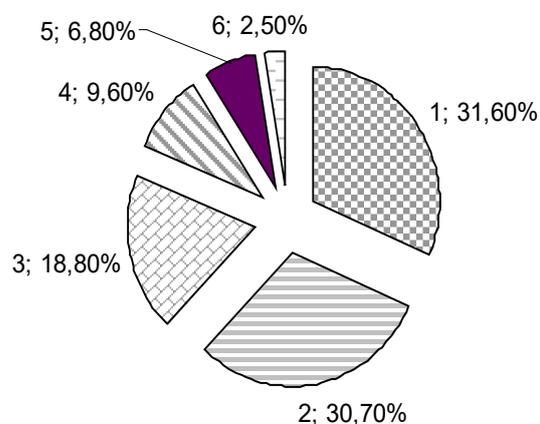


ДИАГРАММА 2. ПОЕДИНКИ ЗАКОНЧИВШИЕСЯ ДОСРОЧНО В ЕДИНОБОРСТВАХ С УДАРНО-БРОСКОВОЙ ТЕХНИКОЙ

Примечание: 1 – явное преимущество (31,6 %); 2 – болевой прием (30,7 %); 3 – удушающий прием (18,8 %); 4 – нокаут (9,6 %); 5 – отказ секунданта (6,8); 6 – невозможность продолжать поединок (2,5 %).

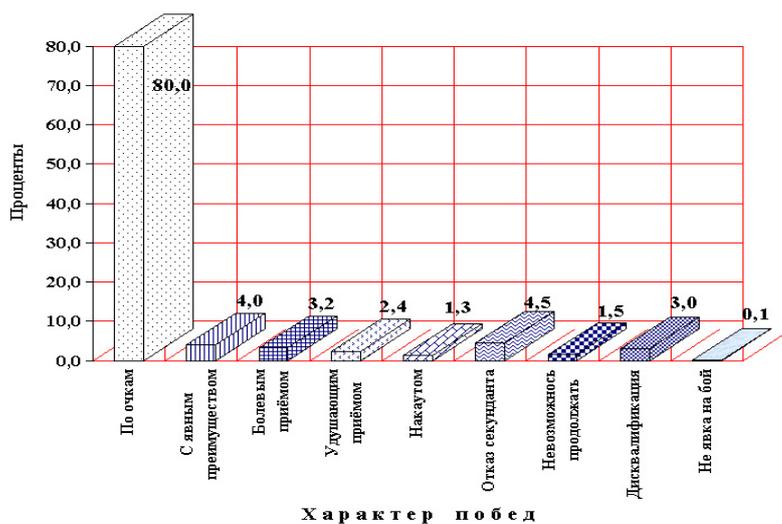


ДИАГРАММА 3. АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЕДИНОБОРСТВАХ С УДАРНО-БРОСКОВОЙ ТЕХНИКОЙ СРЕДИ НОВИЧКОВ

Выводы. Основываясь на выявленной структуре соревновательной деятельности в единоборствах с УБрТ среди разрядников и новичков, можно корректировать планы учебно-тренировочной работы, составлять распределение учебных часов на различные разделы: техники, тактики и др. Это является важным разделом в процессе многолетней подготовки спортсменов.

УДАРНАЯ ТЕХНИКА

Проанализировав стенографические и видеозаписи, мы получили следующий результат.

Поединки, закончившиеся по очкам, имели следующую структуру:

Удары руками в голову составили 41,1 %;

Удары руками в корпус составили 20,7 %;

Удары руками в прыжке или с поворотом составили 2,9 %.

Итого ударная техника руками составляет 65,4 % соревновательной рукопашной техники. Если всю ударную технику руками взять за 100 %, то 30,13 % составляет ударная техника руками без поворота корпуса и ноги. Ударная техника руками с поворотом ноги и корпуса соответственно составила 69,87 %.

Анализ соревновательной деятельности по ударной технике ногами в поединках, закончившихся по очкам, дал следующий результат.

Удары ногами по бедру – 9,2 %; удары ногами по корпусу – 4,1 %; удары ногами в голову 2,8 %; удары ногами в голову в прыжке или с поворотом – 0,1 %.

Итого ударная техника ногами в поединках, закончившихся по очкам, составляет 16,2 %. Если взять ударную технику ногами за 100 % то удары ногами без поворота корпуса составили 33,56 %, а удары ногами с поворотом корпуса соответственно – 66,44 %.

Итого получилось, что ударная техника руками без поворота корпуса (т.е. одной рукой) составила 30,13 %, а ударная техника ногами без поворота корпусом (т.е. одной ногой) – 33,56 %. Ударная техника руками с поворотом корпуса составляет 69,87 %, а ударная техника ногами с поворотом корпуса – 66,44 %, что получается примерно в два раза больше, чем ударная техника руками и ногами без поворота корпуса.

Итого получилось, что ударная техника руками и ногами составляет 85,1 % соревновательной техники, применяемой в единоборстве «Тризна». Но если всю ударную технику принять за 100 %, то картина выглядит следующим образом. Удары руками в голову 42,89 %. Удары руками по корпусу 22,94 %. Удары ногами по ногам 22,18 %. Удары ногами в корпус 10,83 %. Удары ногами по голове 1,17 % (диаграмма 4).

Итого ударная техника руками составляет 65,16 %, а ударная техника ногами соответственно – 34,84 %.

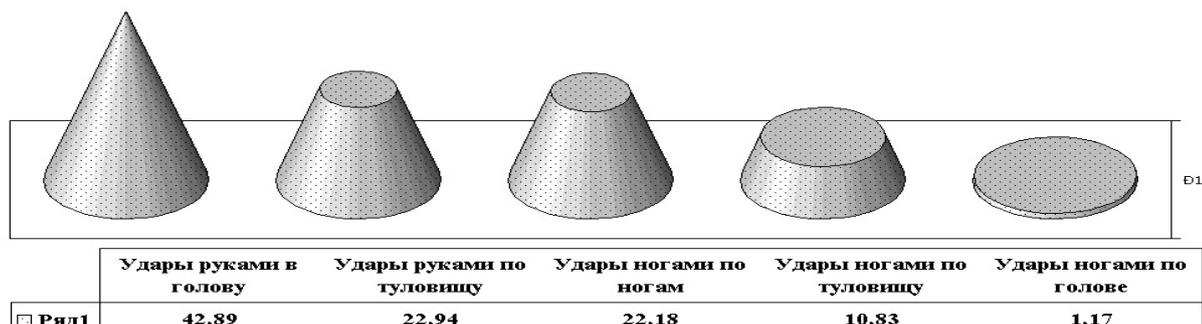


Рис. 7. Процентное соотношение базовой ударной техники в единоборстве "Гризна" (по всем возрастам)

ДИАГРАММА 4. ПРОЦЕНТНОЕ СООТНОШЕНИЕ БАЗОВОЙ УДАРНОЙ ТЕХНИКИ В ЕДИНОБОРСТВАХ С УБРТ

Ударную технику руками и ногами необходимо изучать в соотношении, выявленном в соревновательных поединках.

Практические рекомендации. Планировать учебный процесс по часам прохождения материала необходимо с учётом соотношения различных элементов ударной техники в порядке их наибольшей эффективности.

Если считать бросковую технику за 100 %, то структура соревновательной деятельности в единоборствах с УБРТ в технике борьбы выглядит следующим образом:

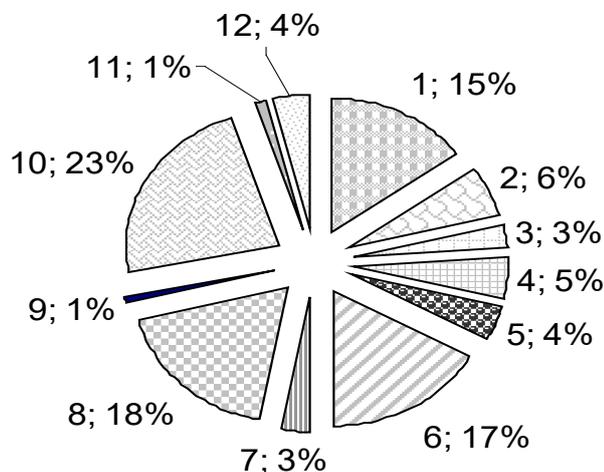
Наиболее часто применялись броски с захватом за ноги (23 %). Затем идут удержания (17,9 %). Выведения из равновесия (17,3 %). Броски через спину и бедро (14,7 %). Болевые приёмы (5,77 %). Броски прогибом (4,49 %). Подножки (4,48 %). Удушающие приёмы (3,8 %). Подхваты (3,2 %). Зацепы (2,56 %). Подсечки (1,28 %). Броски через голову (1,28 %) (диаграмма 5).

Объём соревновательной борцовской техники составляет 2,17 % приёма за один поединок.

Несмотря на то, что объём борцовской техники в поединках, закончившихся по очкам, не велик (14,9 %), в боях, закончившихся досрочно, победы болевыми приёмами составляют 30,77 %, победы удушающими приёмами – 18,8 %, что равняется 49,57 % всех чистых побед. Базовая техника борьбы в единоборствах УБРТ показана в диаграмме 5.

Базовую технику стоит рассматривать как основу для формирования производных приемов и действий. Ведь каждый занимающийся единоборствами имеет особенности: антропологические, функциональные, психологические, весовые, эмоциональные и т.д. Поэтому предлагается рассматривать базовую технику с обязатель-

ной оценкой возможностей конкретного бойца (физкультурника). Например, для бойца свыше 80 кг пропущенный удар или бросок более чувствителен, чем для бойца менее 70 кг весом (выше способности по ловкости, по акробатическим возможностям, не такие губительные попадания ударов в голову или в корпус и т.д.).



**ДИАГРАММА 5. СООТНОШЕНИЕ ТЕХНИКИ БАЗОВЫХ ПРИЕМОВ
В ЕДИНОБОРСТВАХ УБРТ**

Примечание: 1 – броски через спину; 2 – болевые приемы; 3 – подхваты;
4 – подножки; 5 – удушающие; 6 – выведение из равновесия; 7 – зацепы; 8 – удержания; 9 – броски через голову; 10 – броски с захватом ноги; 11 – подсечки; 12 – броски с прогибом.

Выводы. Объём времени на совершенствование борцовских приёмов должен соответствовать примерному процентному содержанию указанных приёмов в структуре соревновательной деятельности с учётом индивидуальных особенностей каждого бойца.

Глава 2

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЁМОВ В ЕДИНОБОРСТВАХ УДАРНО-БРОСΟΚΟΒΥХ ВИДОВ

2.1. Базовые понятия и сущность техники единоборств

Спортивная техника – это совокупность двигательных действий в спортивной деятельности, направленных на достижение высокого результата.

Цель схватки бойцов – выведение из равновесия противника с тем, чтобы сбросить его с горки и добиться преимущества. Поэтому важным вопросом является сохранение и потеря равновесия. Для этого нам необходимо ввести некоторые понятия.

Площадь опоры (ПО) – часть плоскости, ограниченная линией, соединяющей внешние края всех точек опоры.

Общим центром тяжести (ОЦТ) тела человека, имеющего фиксированную позу, называется определенная точка, не изменяющая своего положения при свободном вращении его в этой позе. У человека, стоящего в основной стойке, ОЦТ находится примерно на уровне второго крестцового позвонка. При изменении позы ОЦТ смещается и в некоторых случаях может находиться вне человека.

Углом устойчивости называется угол, образованный линией силы тяжести и прямой, соединяющей ОЦТ с соответствующим краем опоры. В разных направлениях угол устойчивости может быть разным. У человека, стоящего на широко поставленных ногах, угол устойчивости наибольший в плоскости ног и наименьший в перпендикулярном направлении.

Момент силы – это мера вращающего действия силы на тело, численно равная произведению величины силы на его плечо $M = P \cdot a$.

Импульс силы – это мера воздействия силы на тело за данный промежуток времени, численно равная произведению силы на время ее действия (если величина силы не изменяется за это время) $Z = p \cdot t$.

Силой, удерживающей тело в равновесии, является сила тяжести. Степенью противодействия силы тяжести опрокидыванию тела является величина момента силы тяжести, равная $M_{уст.} = P < Z$.

Степенью воздействия внешней силы на тело является величина момента опрокидывающей силы, равная $M_{опр.} = P_{опр.} \cdot c$.

Условием сохранения телом равновесия является $M_{уст.} > M_{опр.}$

Условием выведения из равновесия является $M_{уст.} < M_{опр.}$

Равновесия. Равновесия бывают: стабильное, лабильное, нарушенное.

Стабильное равновесие: проекция ОЦТ (общий центр тяжести) тела находится внутри площади опоры (рис. 1а).

Лабильное равновесие: проекция ОЦТ тела находится по краям площади опоры, и в любой момент может возвратиться внутрь площади опоры(рис. 1 б).

Нарушенное равновесие: проекция ОЦТ тела вышла за пределы площади опоры, тело не может возвратиться в прежнее положение и падает (рис. 1 в).

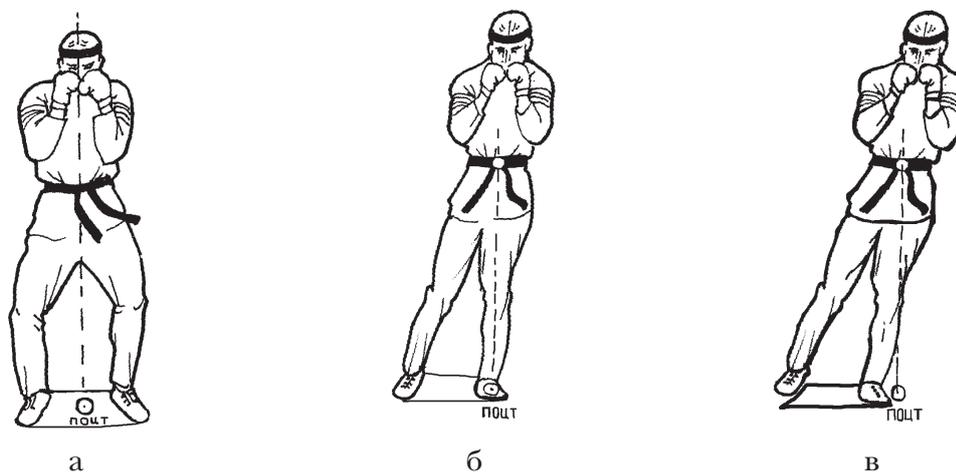


Рис. 1. РАВНОВЕСИЕ В ЕДИНОБОРСТВАХ:

а – стабильное; б – лабильное; в – нарушенное

Сохранение равновесия называется устойчивостью. **Устойчивость** зависит от: площади опоры, центра тяжести и его проекции на площадь опоры, расположение оси плеч относительно площади опоры, колебания ОЦТ и перемещения его проекции при передвижении, веса тела, роста, пропорции тела, подвижности в суставах, положения головы, мышечной чувствительности, дыхания, самочувствия бойца.

Чем больше **площадь опоры**, тем больше устойчивость. Самое устойчивое положение тела человека лёжа на животе с расставленными в сторону руками и ногами. Площадь опоры в данном положении максимальная.

Изменение расположение **оси плеч** по отношению к естественному ведёт к нарушению устойчивости.

Стойки – наиболее удобное положение тела для осуществления перемещений, атакующих и защитных действий в течение длительного времени.

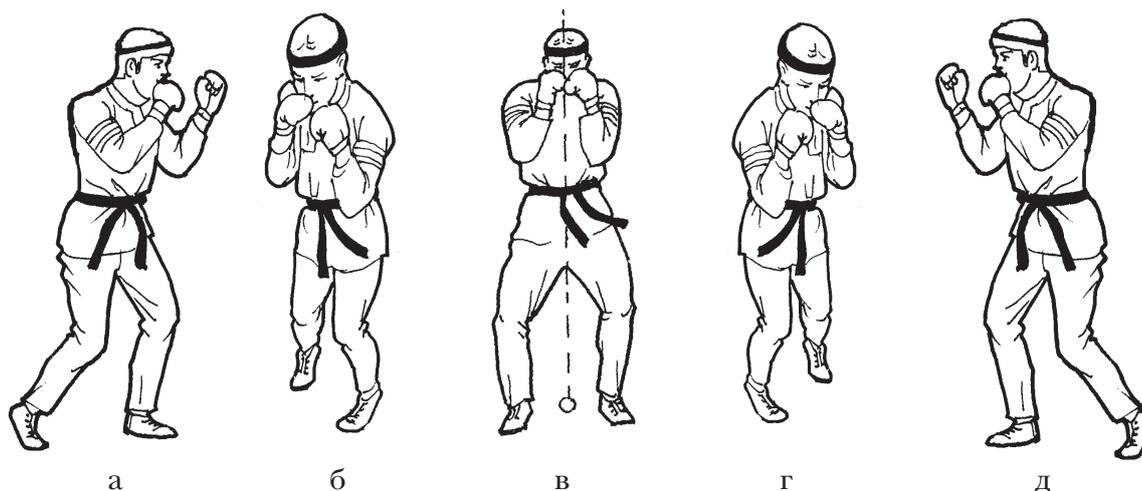


Рис. 2. Основные стойки в единоборствах

1. Фронтальная стойка – боец находится лицом к сопернику (рис. 2 в).
2. Левосторонняя – тризник находится левым боком к сопернику (рис. 2 а, 2 б).
3. Правосторонняя стойка – боец находится правым боком к противнику (рис. 2 г, 2 д).

Стойки различаются:

По ширине расположения стоп (по отношению к плечам) – широкие, средние, узкие.

По высоте – высокие (ноги согнуты до 45 градусов), низкие (ноги согнуты до 90 градусов), в приседе (ноги согнуты на 90 и более градусов).

По проекции общего центра тяжести (ОЦТ) – передние (проекция ОЦТ на впереди стоящей ноге (рис. 3 е), центральные (проекция ОЦТ приближается к центру площади опоры), задние (проекция ОЦТ на сзади стоящей ноге) (рис. 3 д).

По положению рук – закрытые (руки на уровне глаз, голова и корпус закрыты руками), полужакрытые (руки на уровне плеч, голова открыта, корпус закрыт руками), открытые (руки на уровне пояса, голова и корпус полностью открыты).

По положению ног – прямые (одна нога впереди, другая сзади), боковые (ноги в стороны), диагональные (ноги расположены по диагонали).

Позы – наиболее удобные положения тела для атакующих и защитных действий, выполняемые в короткий промежуток времени.

1. Подтянутые – стопы подтянуты друг к другу (рис. 3 а).
2. Приподнятые – одна из ног приподнята (рис. 3 б).

3. Скрученные внутренние – ноги скрещены между собой, сзади стоящая нога находится внутри (рис. 3 в).

4. Скрученные внешние – ноги скрещены между собой, сзади стоящая нога находится снаружи (рис. 3 г).

5. Обратные – боец обращён спиной к противнику.

6. Передние – боец обращен лицом к противнику.

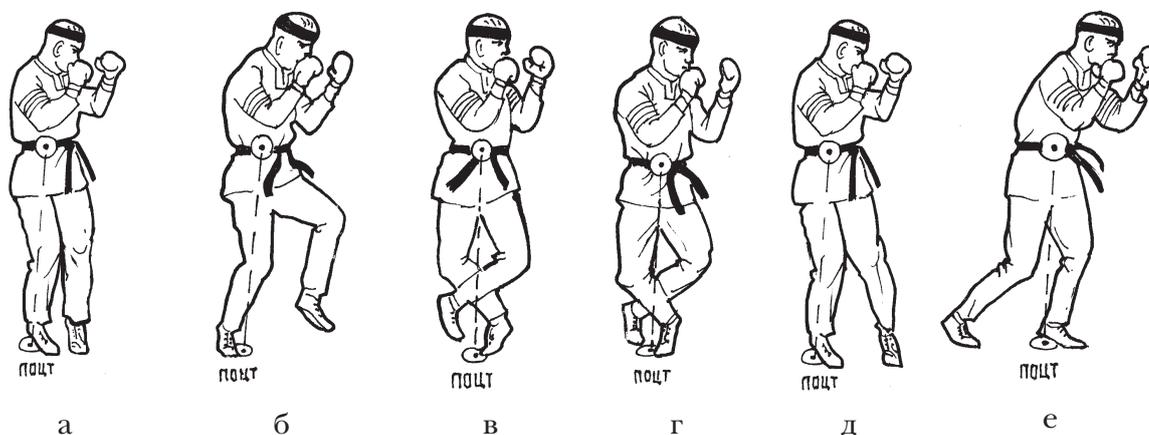


Рис. 3. Основные позы в единоборствах

а – подтянутые; б – приподнятые; в–г – скрученные; д – задние; е – передние

Позы различаются:

По стороне тела, находящейся ближе к сопернику, – левые, правые, фронтальные.

По проекции ОЦТ – передние, центральные (за исключением приподнятых), задние.

По высоте – высокие, средние, низкие.

По расположению рук – закрытые, полузакрытые, открытые.

По ширине расположения стоп (по отношению к ширине плеч) – широкие, средние, узкие (за исключением подтянутых и приподнятых).

По положению ног – передние, задние, боковые (за исключением приподнятых).

Положение **полустоя** – положение тела, в котором тризник касается опоры одним или двумя коленями.

Позы в положении полустоя различаются:

По расположению противника – лицевые (противник со стороны лица), оборотные (противник со стороны спины).

По стороне, обращённой к противнику, – левосторонние, фронтальные, правосторонние.

По положению рук – закрытые, полузакрытые, открытые.

По расположению стоп – параллельно или под углом.

По проекции ОЦТ – передние, центральные, задние.

Упоры – положения, в которых тризник касается земли (ковра, льда) одной или двумя руками.

1. Упоры присев – на одной или двух согнутых ногах.
2. Упоры на коленях – на одном или обоих коленях (партер).
3. Упоры согнувшись – на одной или двух прямых ногах.
4. Упоры лёжа – на одной или двух ногах.
5. Упоры лёжа на предплечьях – на одной или двух ногах.
6. Упоры на одном колене боком (одно колено и одна рука).
7. Упоры лёжа сзади – на одной или двух ногах.
8. Упоры лёжа на боку.

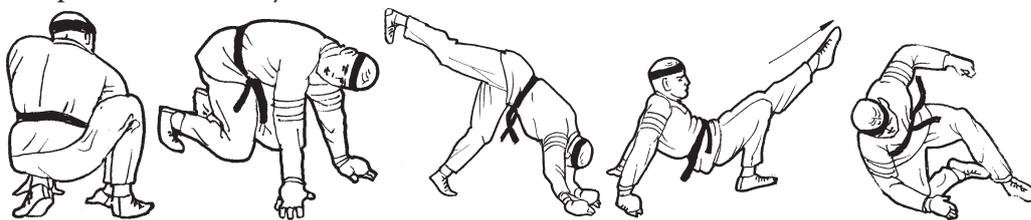


Рис. 4. Упоры в положении сидя

Седы – положения сидя на земле (на горе, на льду).

1. Седы с прямыми ногами – ноги вместе или врозь.
2. Седы с согнутыми ногами – ноги вместе или врозь.
3. Седы на бедре – на левом, на правом.



Рис. 5. Седы в положении сидя и лежа
(Положения: лёжа на спине, на животе, на боку)

Передвижение за счёт ног, передвижения акробатическими элементами.

Передвижения за счёт ног включает в себя 7 групп технических действий:

1. Обычным шагом.
2. Приставным шагом.
3. Скрестным шагом.
4. Скачком одной ногой.
5. Скачком двумя ногами (челнок).
6. Бегом.
7. Прыжками.

Передвижение за счёт акробатических элементов включает в себя 3 группы технических действий:

1. Кувырками.
2. Перекатами.
3. Переворотами.

2.2. Самостраховки в единоборствах и методика обучения

Самостраховки – технические действия по смягчению удара при выведении из равновесия, а именно:

1. Падение на согнутые руки вперёд, назад, влево, вправо.
2. Падение на бок с опережающим ударом руки о ковёр.
3. Падение на спину с опережающим ударом руками о ковёр.
4. Кувырки – вперёд, назад, кувырок-полёт, кувырок-сальто, кувырок с прогибом.
5. Перекаты – вперёд (назад), через левое (правое) плечо.

Навыки самостраховки при падениях имеют большое значение для профилактики травматизма при занятиях борьбой, а также в быту.

Методика обучения

Упражнения:

1. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа;
2. И.п. стоя на коленях. Падение вперед с опорой на согнутые руки;
3. И.п. стоя широко расставив руки. Падение на руки;
4. И.п. стоя на коленях. Кувырок вперед, прогнувшись, через плечи;
5. И.п. стоя. Прыжок вперед с приземлением на руки, грудь.

Падение на спину.

Упражнения:

1. И.п. присед, руками обхватить колени, перекаты назад, и.п.;
2. И.п. присед, перекат назад, хлопок по коврику руками;

- 3, 4. И.п. полуприсед, стойка. Падение на спину из полуприседа и из стойки;
5. Самостраховка через партнера.

ПАДЕНИЕ НА БОК

Упражнения:

1. И.п. присед, руками обхватить колени, перекат назад по боку, и.п.;
2. И.п. присед, перекат назад по боку, хлопок рукой;
- 3, 4. И.п. полуприсед, стойка. Перекат назад по боку, хлопок рукой по ковру;
5. Падение через партнера.

ПАДЕНИЕ НА БОК КУВЫРКОМ ВПЕРЕД ЧЕРЕЗ ПЛЕЧО

Упражнения:

1. И.п. стоя на коленях, кувырок вперед через плечо, хлопок рукой, группировка;
- 2, 3, 4. Кувырок вперед через плечо, из полуприседа, из стойки.

Методические рекомендации при обучении упражнениям самостраховки необходимо:

1. Изучать упражнения постоянно с первых дней занятий;
2. Сложность упражнений увеличивается в приведенной последовательности: изучить конечное положение (группировку), выполнять перекаты в группировке, высота падения увеличивается постепенно;
3. Увеличивать трудность выполнения можно только после освоения более простого упражнения.

• САМОСТРАХОВКИ

Приемы **самостраховки** предохраняют от ушибов о землю при единоборстве с противником. Они включают группировку, кувырки, падения.

Группировка – сесть на землю и обхватить обеими руками голени ног, колени слегка развести, пятки вместе, туловище согнуть, округлив спину, голову наклонить, прижав подбородок к груди. Подтягивая руками голени, приблизить туловище к бедрам (рис. 6 а, б б).

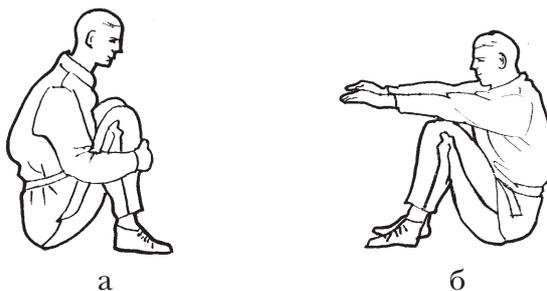


Рис. 6. Положения для кувырков вперед и назад

Кувырок вперед – из фронтальной стойки присесть, сгруппироваться, колени слегка развести в стороны, опереться ладонями о землю. Оттолкнувшись ногами и опираясь на ладони (пальцами внутрь), перекатиться через спину вперед. Вскочить и изготовиться к бою (рис. 7 а-в).



Рис 7. Кувырки вперед

Кувырок назад – из фронтальной стойки присесть, прижать подбородок к груди и, падая назад, сгруппироваться. В момент касания земли плечами опереться на нее руками около головы (пальцами внутрь), перекатиться назад через голову, вскочить и изготовиться к бою (рис. 8 а-г).

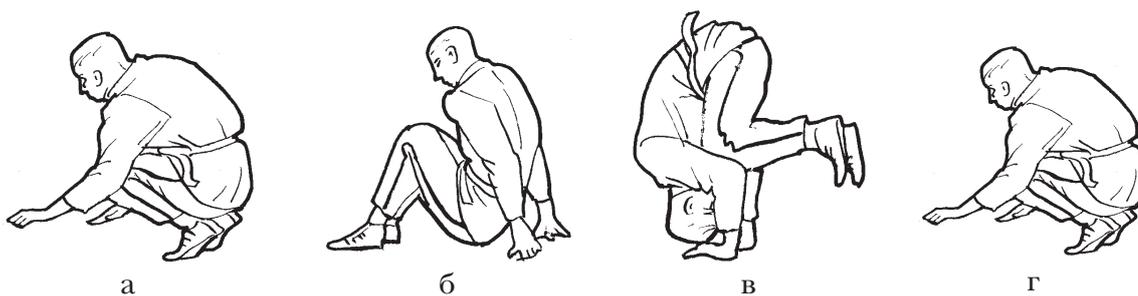


Рис. 8. Кувырки назад

Падение вперед – из фронтальной стойки упасть вперед на слегка согнутые и разведенные в локтях руки, сгибанием в локтях смягчить удар или подпрыгнуть и упасть вперед на слегка согнутые и разведенные в локтях руки; сгибая руки, опуститься на грудь; перекатиться с груди на живот, прогибаясь в пояснице. Закончив падение, встать и изготовиться к бою (рис. 9).

Падение назад – из исходного положения присесть ближе к пяткам, сгруппироваться (руки вперед, ладонями вниз); перекатываясь на спине назад, сделать упреждающий удар прямыми, слегка разведенными руками о землю; при нападении противника нанести встречный удар ногами, вскочить и изготавиться к бою (рис. 10 а–д).

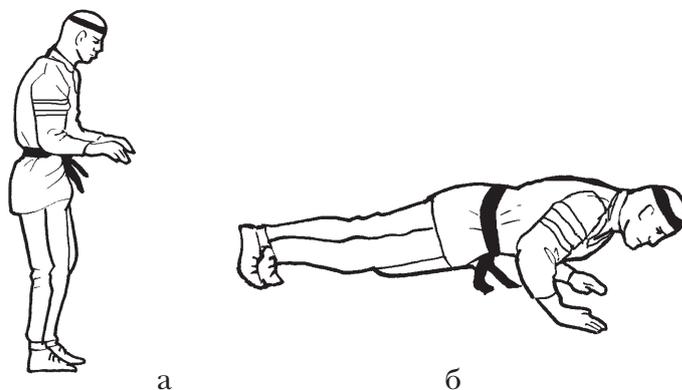


Рис. 9. Падение вперед (на руки, на живот)

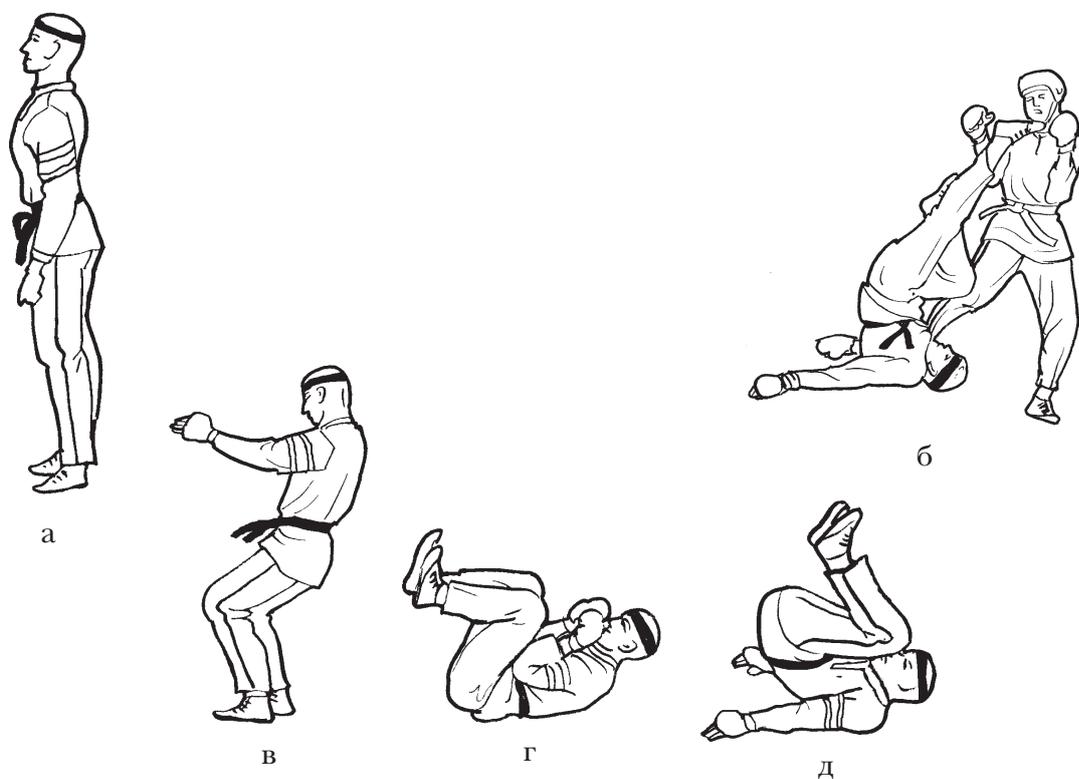


Рис. 10. Падения на бок (левый и правый)

Падение на бок – из исходного положения – присесть, сгруппироваться (руки – вперед ладонями вниз); перекатываясь назад и разворачиваясь в сторону падения, сделать упреждающий удар выпрямленной рукой по земле, лечь на бок так, чтобы одна согнутая в колене нога находилась на земле, а стопа другой (нога коленом вверх) – у ее голени, вскочить, изготoвиться к бою (рис. 11 а–г).

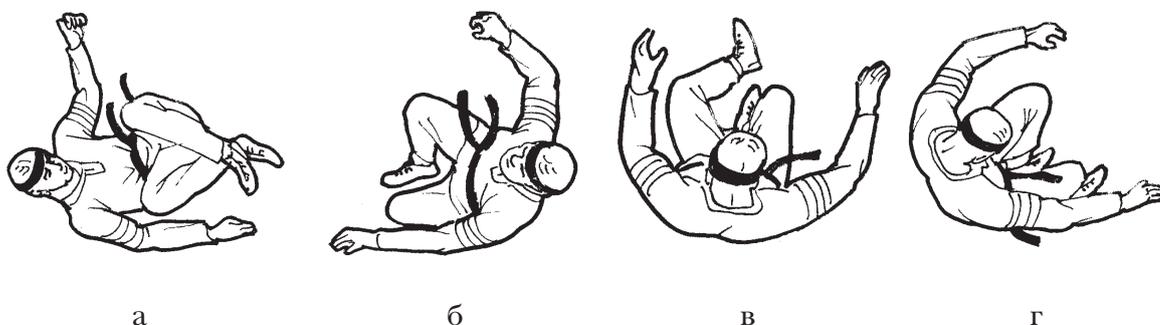


Рис. 11. Кувырки через плечо (с помощью и без помощи)

Кувырок через плечо – из фронтальной (боковой) стойки наклониться вперед и пропустить левую (правую) руку между ног ладонью вниз, подбородок прижать к груди; оттолкнувшись ногами, сделать перекат через спину в направлении левой (правой) ноги (ягодицы) и, заняв положение – лежа на левом (правом) боку, вскочить, изготoвиться к бою (рис. 12 а–г).

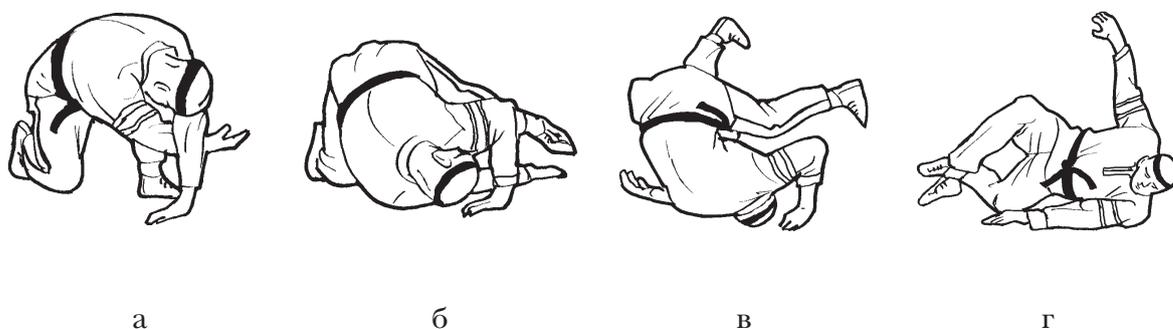


Рис. 12. Кувырки вперед из положения стоя на коленях

Кувырок через палку – держась рукой за палку, сделать кувырок в воздухе с падением на бок. Удар рукой опережает падение тела (рис. 13 а–в).

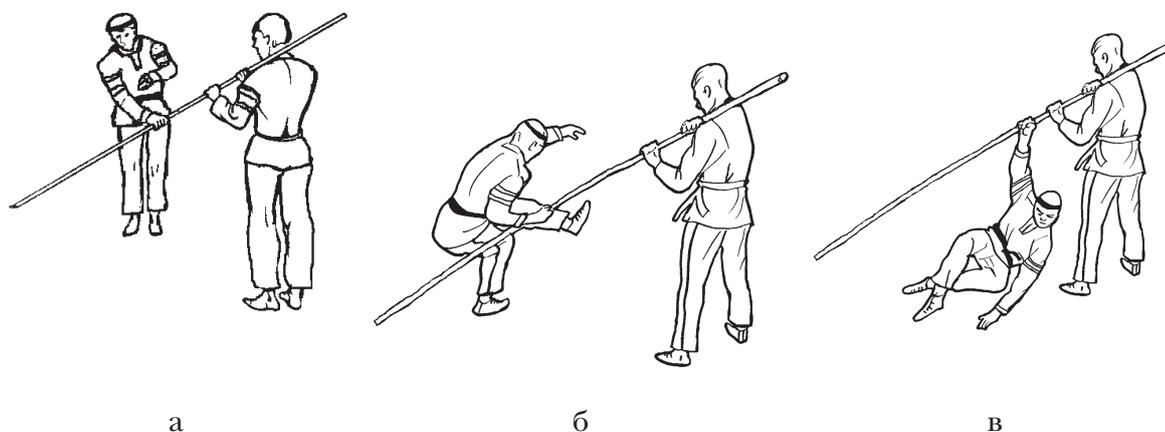


Рис. 13. Кувырки и самостраховка через учебную палку

Кувырок в воздухе, держась за руку партнера – держась за руку партнера, сделать кувырок в воздухе с опережающим ударом руки при падении на бок (рис. 14 а–в).

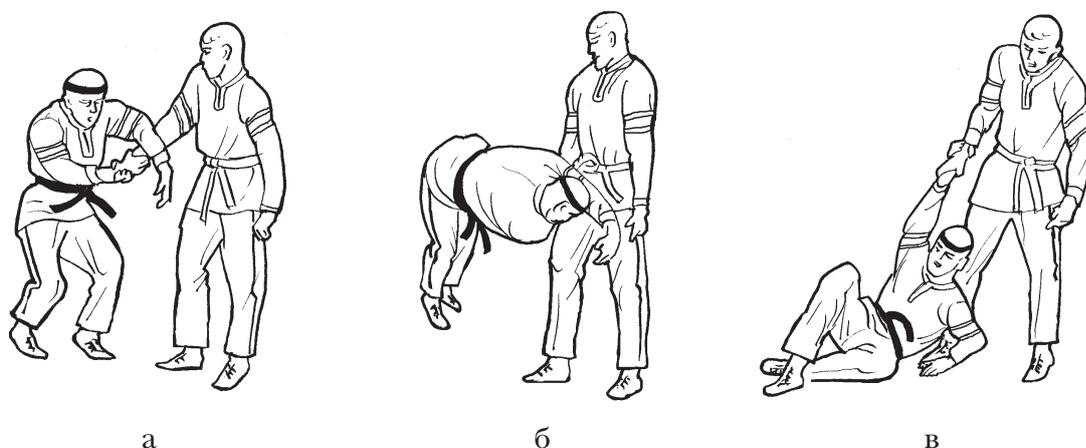


Рис. 14. Кувырки через руку партнера

Изучив группировки, переходят к изучению перекатов с боку на бок, из положения сидя, на спину и лопатки. Освоив основные положения самостраховок, переходят к падениям из положений: сидя, в приседе и стоя.

Освоив спортивные виды самостраховок, переходят к прикладным: падения (вперед, влево, вправо, назад); перекаты и кувырки (вперед, назад, влево, вправо); кувырок-полет. Падения изучаются вначале на ровном месте, затем при наклоне рельефа вверх, а затем отрабатываются на скате вниз. Освоив самостраховки на месте, начинают совершенствовать их в движении, увеличивая высоту падения и скорость передвижения.

Наиболее сложные самостраховки – при спрыгивании с движущихся транспортных средств. Изучение начинается при движении транспорта с медленной скоростью, а затем скорость движения увеличивается.

Изучая самостраховки, следует помнить, что необходимо добиться максимального расслабления мышц всего тела, убирать голову и позвоночник от удара, группироваться, сгибая тело как бы в колесо, превращать энергию падения в механическое движение вращения.

Освоив самостраховки на низкой высоте, переходят к освоению самостраховок при падениях через партнера, находящегося в партере, через шест, при падениях из стойки на руках, при падениях со стула и через партнера, стоящего согнувшись или стоящего в полный рост (рис. 15–22).

Самостраховка при прыжке с движущегося транспорта наиболее сложна и травмоопасна, по сравнению с другими видами самостраховок и требует длительной подготовки. Она включает в себя: кувырки вперед, назад; прыжки через препятствия с места и с разбега; кувырки на движущейся дорожке, прыжки на движущуюся дорожку из положения виса над ней, с последующим кувырком назад и принятием изготки к бою в положении лежа или вставанием и бегом.

Освоив предварительные элементы, можно переходить к отработке самостраховки с медленно идущего транспорта с последующим увеличением скорости до 20 км/ч (рис. 23). Начинают отрабатывать спрыгивания в глубокий снег, затем на грунтовую и асфальтированную дорогу. Освоив самостраховку без оружия, приступают к тренировке с оружием.

С увеличением скорости движения транспорта свыше 20 км/ч рекомендуется опускаться с транспорта, провисая на руках, касаясь ногами земли, пробежаться за транспортом с последующим отрывом от него.

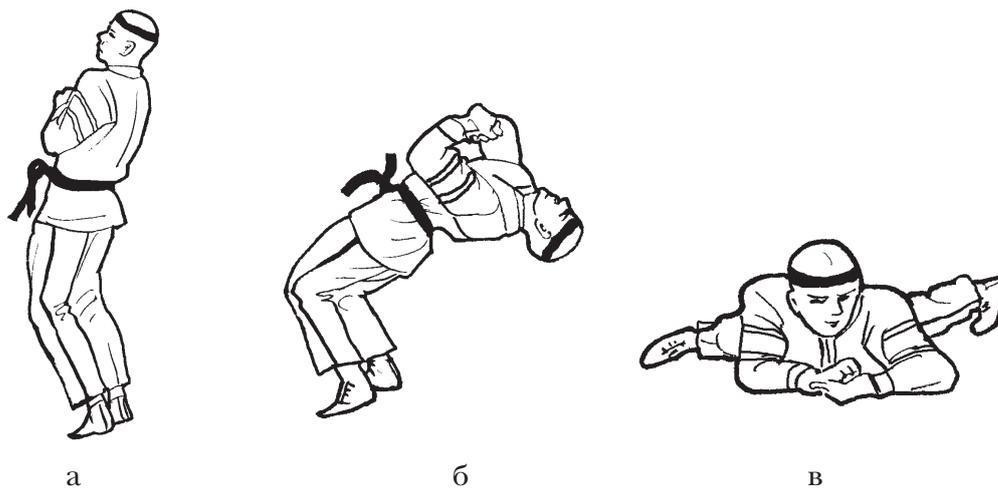


Рис. 15. САМОСТРАХОВКА ПРИ ПАДЕНИИ НА ЖИВОТ

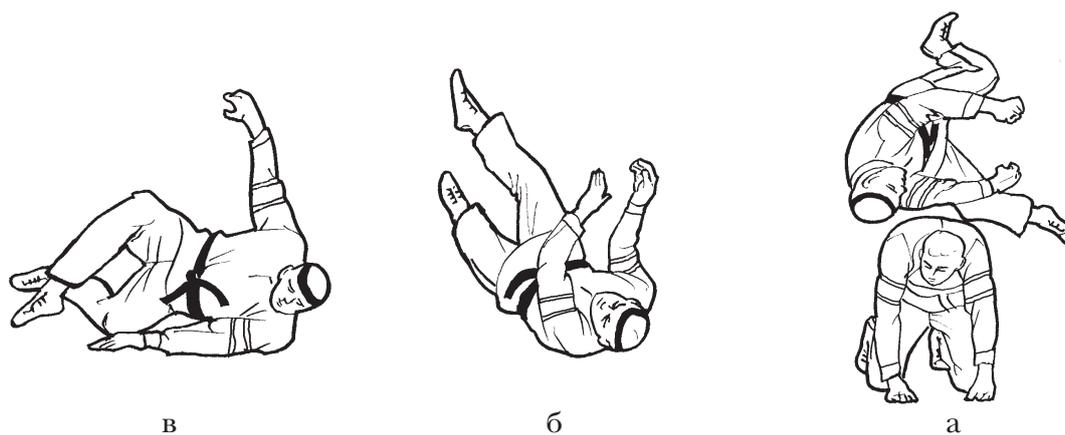


Рис. 16. САМОСТРАХОВКА ПРИ ПАДЕНИИ ЧЕРЕЗ СПИНУ ПАРТНЕРА



Рис. 17. САМОСТРАХОВКА ПРИ ПОМОЩИ ПАРТНЕРОВ С ПАДЕНИЕМ НА СПИНУ

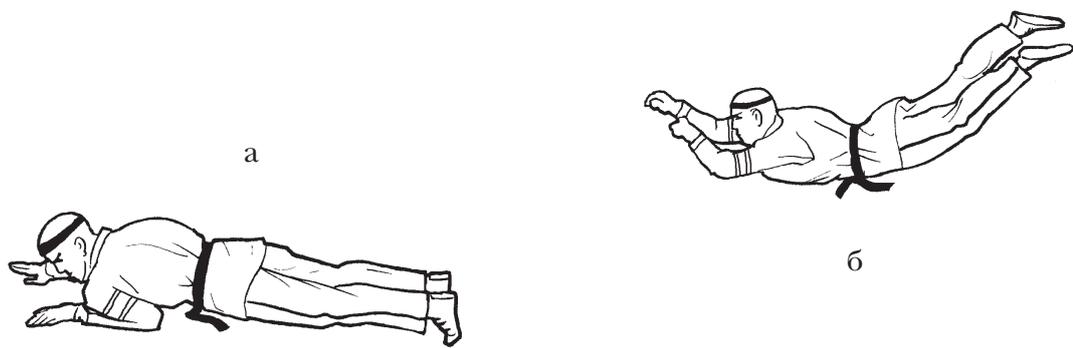


Рис. 18. САМОСТРАХОВКА ПРИ ПАДЕНИИ НА ЖИВОТ

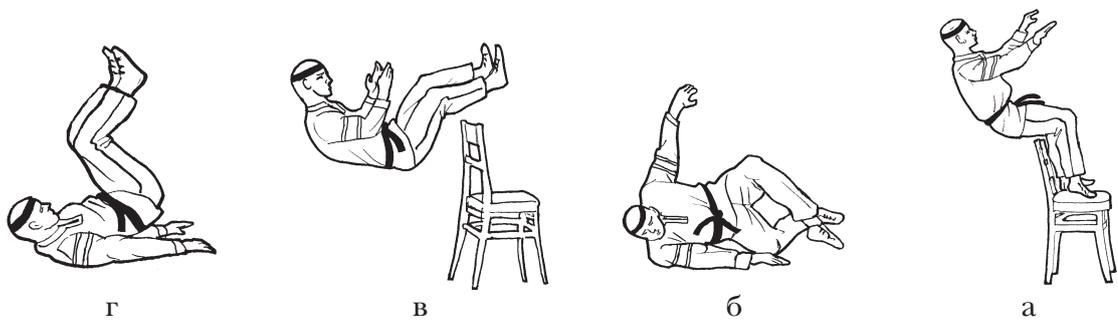


Рис. 19. САМОСТРАХОВКА ПРИ ПАДЕНИИ ЧЕРЕЗ СТУЛ

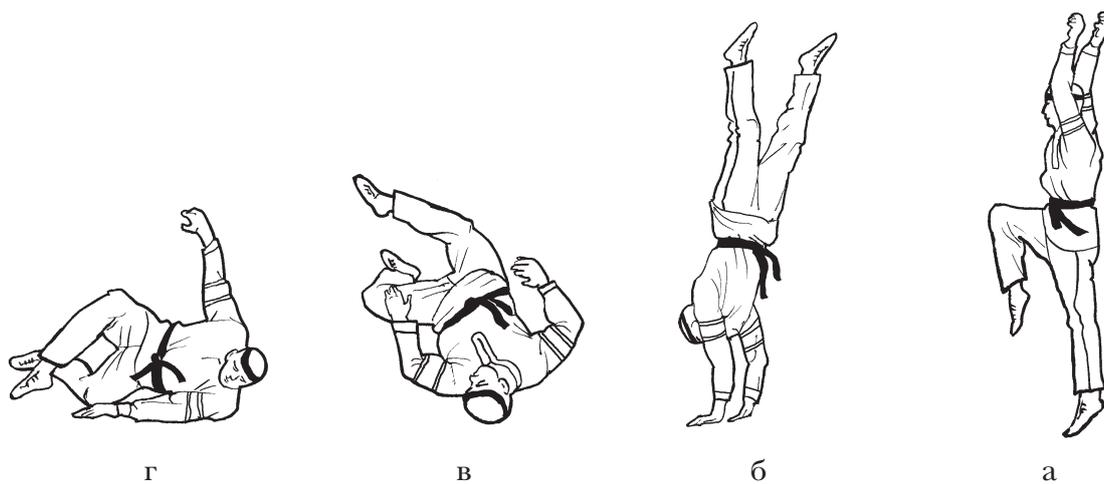


Рис. 20. Самостраховка при падении после акробатических упражнений

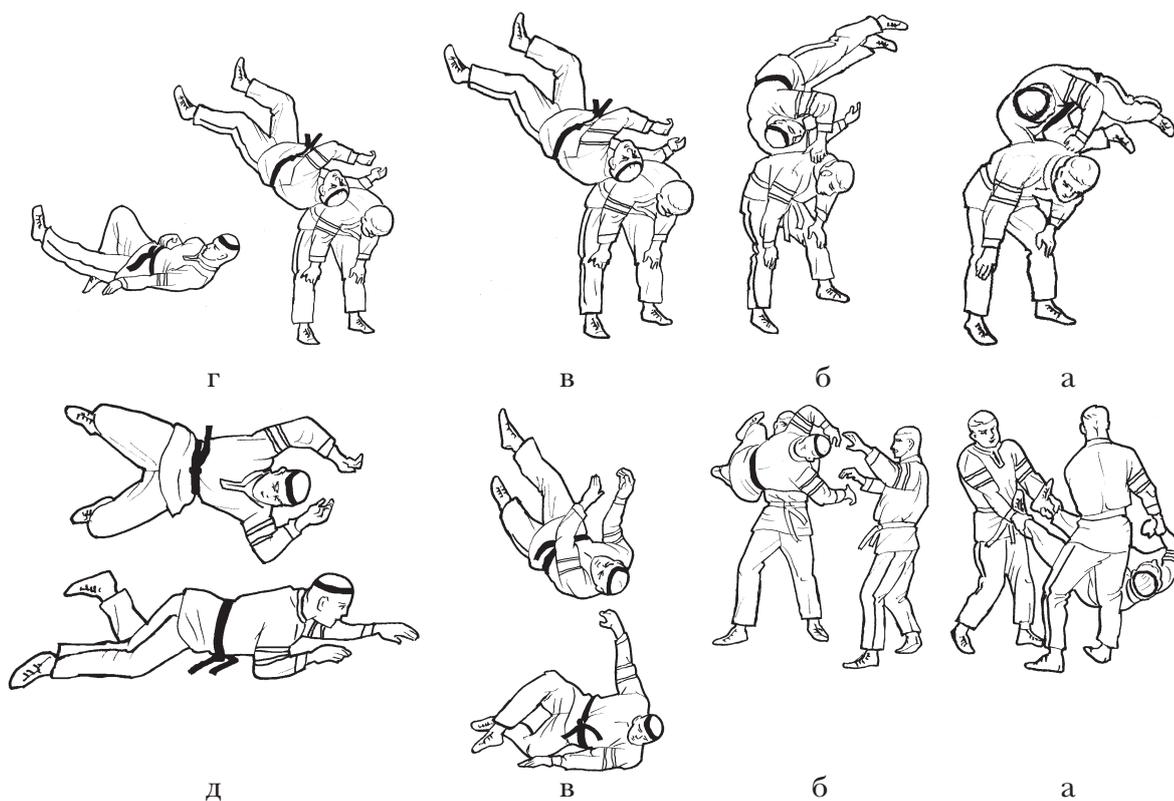


Рис. 21–22. Самостраховки при падении через партнера, с помощью партнеров

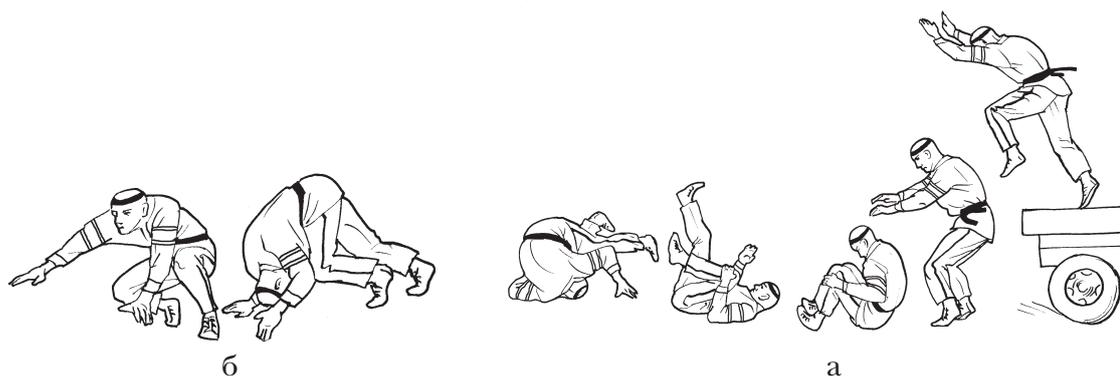


Рис. 23. Отработка приемов самостраховки с движущихся объектов

Только после прохождения полного курса обучения приемам самостраховки и положительной аттестации по контрольным нормативам разрешается допускать к выполнению этих приемов с движущихся предметами и объектами. Это связано с тем, что оно требует не только умения в совершенстве владеть приемами, но и способности рассчитать степень воздействия на изменение траектории движения при выполнении падений.

2.3. Группа приемов ударного действия

Удары руками

(Приемы нападения без оружия)

Удар рукой прямо – нанести кулаком (основанием ладони): из изготровки к бою толчком ноги перенести тяжесть тела на впередистоящую ногу и с поворотом туловища нанести удар (рис. 24).

При ударах руками центр масс кисти, предплечья и плеча в момент удара должен лежать на линии удара. Углы в локтевом и лучезапястном суставах ухудшают передачу энергии. Время соприкосновения кисти и цели составляет 14–18 мс, при увеличении этого времени до 30 мс удар превращается в толчок.

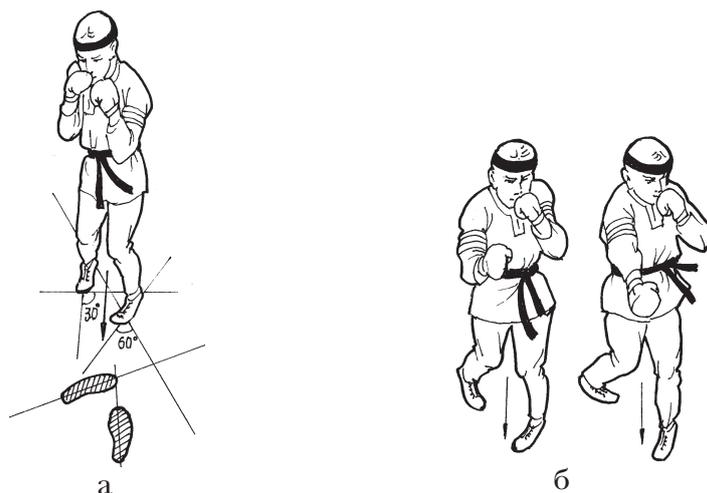


Рис. 24. Основные стойки в положении стоя для ударных действий

В ударном движении участвуют звенья тела, включающиеся в работу в определенной последовательности:

1. Туловище поворачивается вокруг вертикальной оси с одновременным толчком от опоры стоящей сзади и спереди ног, при этом:

а) поворот туловища задает начальную скорость бьющей руки:

б) толчок ногой создает дополнительный вращательный момент для туловища и способствует его лучшему повороту.

2. Вместе с поворотом туловища продолжается толчок ногой, а рука совершает ударное движение к цели, при этом:

а) поворот туловища обеспечивает выведение вперед плеча ударяющей руки, которое играет роль опоры в движении вперед:

б) при толчке ногой от опоры используется сила реакции опоры для увеличения скорости движения руки: вес тела переносится на впереди стоящую ногу:

в) одновременно с движением туловища происходит разгибание руки в локтевом суставе, что увеличивает скорость в момент соприкосновения с целью. Направление движений туловища и руки должно совпадать, иначе будет происходить разложение сил, а скорость движения кулака будет падать.

В начальный момент пальцы расслаблены. Перед соприкосновением с целью пальцы сильно сжимаются, обеспечивая жесткость кулака; предплечье находится перпендикулярно цели, мышцы локтевого сустава и плеча должны быть расслаблены.

В момент прямого удара рукой туловище поворачивается вокруг вертикальной оси вовнутрь с одновременным толчком от опоры сзади стоящей ногой, затем рука разгибается в локтевом суставе, локоть идет по вертикальной плоскости. Перед самой целью кулак вращается внутрь, в момент касания кулаком цели пальцы «смотрят вниз» или внутрь. ОЦТ находится на середине впереди стоящей ноги.

Удары руками могут быть с установкой «на силу» или «на быстроту». В начале движения структура техники одинакова, но в ударе «на силу» после начала разгибания руки туловище продолжает вращение, а в ударах «на быстроту» туловище прекращает свое вращение, и удар осуществляется только за счет движения рукой.

В ударах «на силу» выше сила удара, но и больше его продолжительность, он более заметен, и противник успевает организовать оборону.

При ударах «на скорость» время удара значительно сокращается, но теряется сила.

При ударах в туловище плечи поворачиваются вперед-внутрь, подбородок прижимается к плечу, впереди стоящая нога разворачивается параллельно к противнику, что позволяет создать более удобное положение для быстрого отхода назад. Кулак ударяющей руки повернут пальцами вниз и в момент наклона туловища резко выносится вперед к цели. Другая рука находится у головы с раскрытой ладонью, дополняя защиту, вместе с тем она готова нанести удар.



Рис. 25. Удары рукой сбоку слева

Удары рукой сбоку, «крюком» (рис. 25).

В боковых ударах при соприкосновении кулака с целью пальцы руки могут быть направлены: а) внутрь; б) вниз; в) наружу. Боковые удары бывают: длинные, короткие, с установкой «на силу», «на скорость».

Длинный боковой удар с установкой «на силу» начинается с поворота туловища наружу вокруг вертикальной оси с одновременным толчком от опоры сзади стоящей ногой. Затем в работу включается ударная рука, выполняя движение по горизонтальной плоскости наибольшей кривизны. При этом кулак поворачивается пальцами внутрь. Одновременно с разгибанием руки тризник продолжает поворот и отталкивание от опоры, и вперед выносится плечо ударной руки. ОЦГ смещается к передней границе площади опоры.

Удары рукой снизу (рис. 26 а). Из боевой стойки сначала проводится подготовительное движение. ОЦГ переносится кпереди стоящей ноге, туловище немного поворачивается наружу, находящаяся впереди рука отводится локтем назад, кулак движется вниз, создается замах. Затем туловище поворачивается вовнутрь с одновременным толчком впереди стоящей ноги от опоры, при этом плечо находящейся впереди руки быстро выносится вперед.

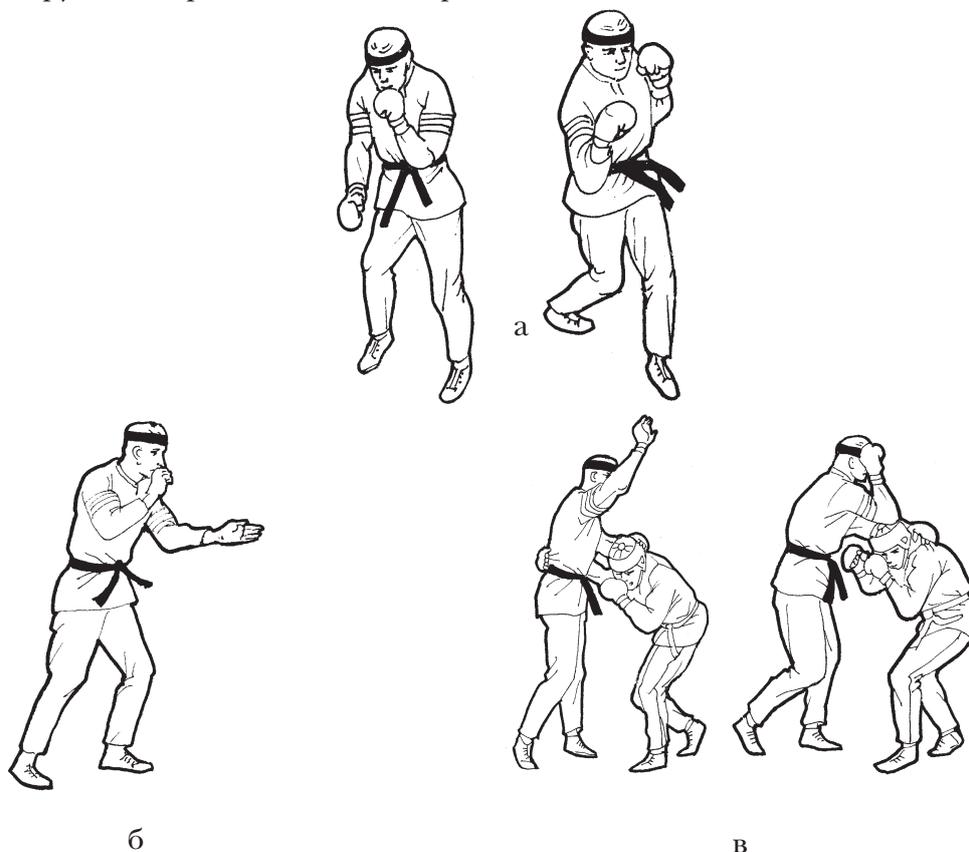


Рис. 26–28. Основные действия в высокой стойке (защита)

Рука вращается в плечевом суставе, кулак по дуге снизу вверх идет к цели, локоть движется по вертикальной плоскости. В момент удара туловище быстро разгибается в тазобедренном суставе, что создает дополнительное усилие при ударе.

Удары рукой сверху – нанести кулаком (основанием пальцев и мышечной частью), ребром ладони (рис. 26 б) и локтем (рис. 26 в).

Рука поднята вверх ладонью вперед и слегка согнута в локте. Резко опуская руку вниз, с поворотом кисти внутрь, сжимая кисть в кулак, нанести удар локтем. Обычно наносится в ближнем бою, когда противник ниже ростом или несколько согнулся.

• **УДАРЫ НОГАМИ**



Рис. 27. Удар ногой

Удар ногой снизу – нанести носком, стопой, пяткой или коленом (рис. 27).

Из положения стоя на одной ноге, вторая находится несколько впереди и согнута в колене. Маховым движением согнутой ноги снизу вверх выполнить проникающий (поднимающий) удар.



Рис. 28. Удар ногой в живот

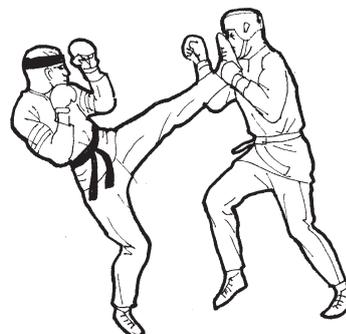


Рис. 29. Удар ногой в голову

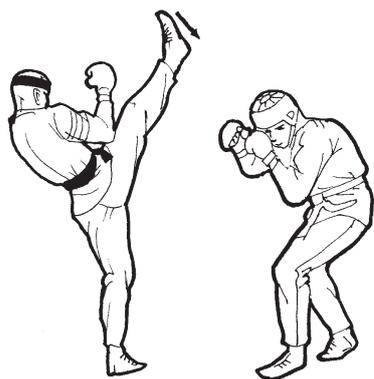


Рис. 30. Удар ногой СВЕРХУ

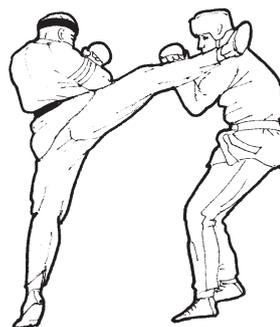
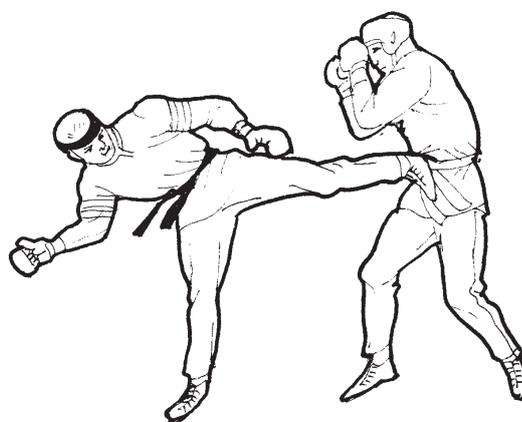


Рис 31. Удар ногой СБОКУ



а



б

Рис. 32. Удар ногой НАЗАД в БЕДРО, в КОРПУС

Удары ногой (*вперед, прямо, сверху, сбоку, назад*) – нанести каблуком или стопой (рис. 28–32 а, б). Изучение техники выполнения проникающих ударов ногой «на скорость» и «на силу»: при ударах ногами большое значение имеет сохранение равновесия, так как вес тела переносится на одну ногу, а также возникает отдача в момент удара ногой в цель. В связи с этим, чтобы избежать отдачи, опорная нога должна быть напряжена, и амортизировать отдачу нужно лодыжкой.

Удар наносится из позиции с высоко поднятым коленом. Из этой позиции можно наносить удары: а) вперед; б) назад; в) в сторону (рис. 52–64). После нанесения удара нога сразу возвращается назад, чтобы противник не захватил ее. Во время удара

«на скорость» не надо отклонять корпус назад. Сила удара зависит от расстояния до цели, от скорости, с которой нога движется, от степени «хлесткости». В момент соприкосновения ноги с целью все мышцы должны быть напряжены.

Удары ногами наносятся двумя способами:

а) проникающий удар стопой «на скорость»;

б) проникающий удар стопой «на силу». Выполняется из прямой позиции. Сила удара достигается за счет движения бедер, корпус слегка отклоняется назад.



Рис. 33. Нанесения ударов

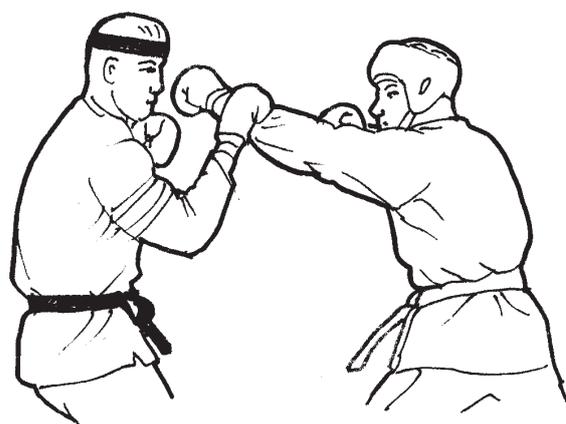


Рис. 34. Траектория ударов

Удары наносятся кратчайшим путем (рис. 33–34), как правило, без замаха в наиболее уязвимые места: голова, ключица, суставы рук и ног, солнечное сплетение, печень, почки, подреберье, промежность, крестец, голени, стопы. Вслед за ударом принимается изготовка к бою или выполняются другие приемы.

• УДАРЫ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА

Удары вперед. Лежа на спине, поджать ноги, руки прижаты к корпусу. Ладони на уровне подбородка. Спина согнута. Подбородок прижат к корпусу. Нога выбрасывается носком или пяткой вперед (рис. 35 а, б).

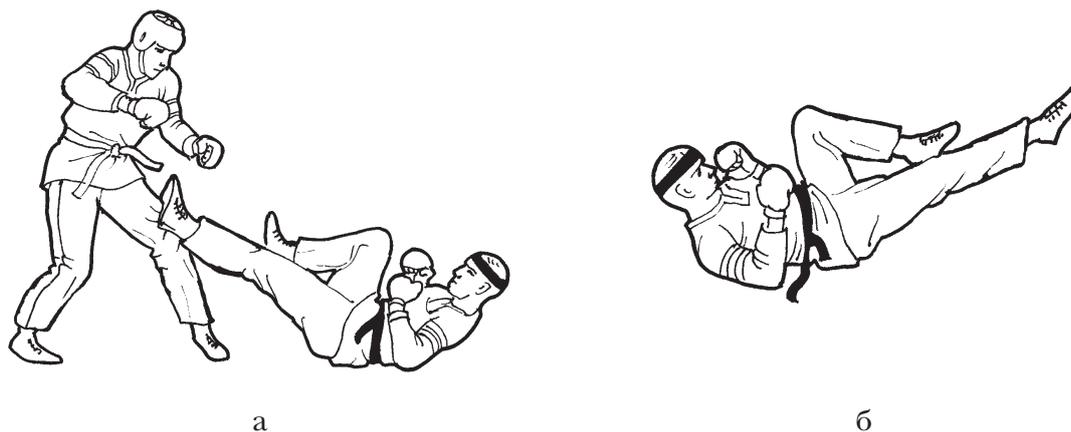


Рис. 35. Удары из положения лежа

Удары в сторону. Лежа на спине в группировке, руки прижаты к корпусу, ладони на уровне подбородка. Нога выбрасывается ребром стопы в сторону (рис. 36 а–в).

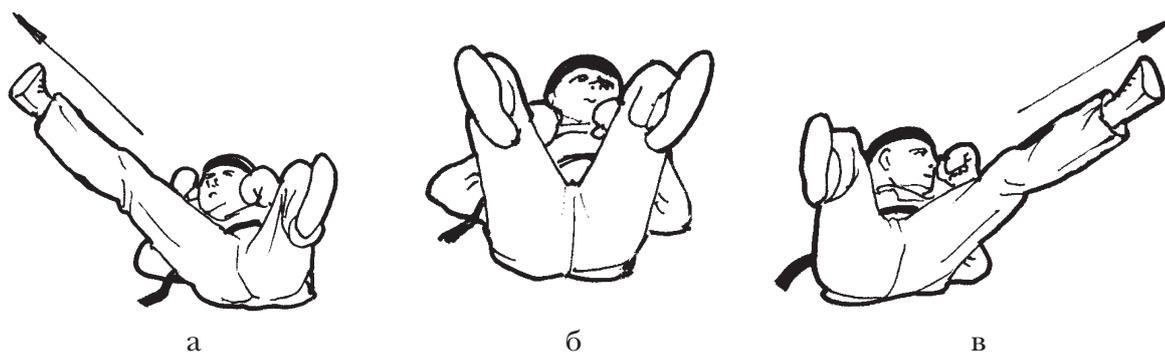


Рис. 36. Удары лежа в стороны

Удары вверх. Лежа на спине в группировке. Нога выбрасывается носком или пяткой вверх. Руки защищают корпус и голову (рис. 37 а–г).

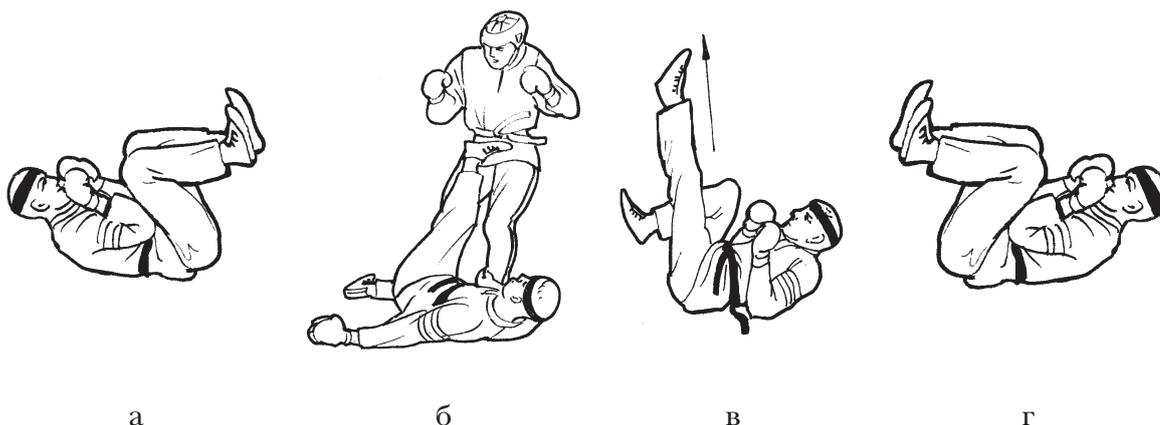


Рис. 37. УДАРЫ ЛЕЖА ВВЕРХ

Удары в положении лежа на лопатках. Лежа на спине, сделать перекат назад на лопатки с одновременным выбросом таза и ноги вверх (рис. 38 а-г).

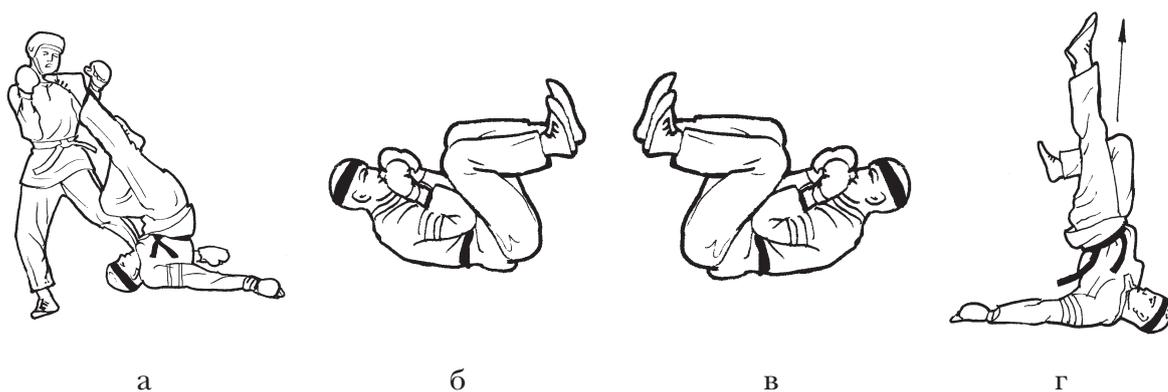


Рис. 38. УДАРЫ ЛЕЖА НА ЛОПАТКАХ

Удары назад. Лежа на спине в группировке, сделать перекат назад на лопатки и нанести удар носком или пяткой (рис. 39 а-в).



Рис. 39. Удары лежа назад

Удары наносятся из любых положений, как наиболее доступные и менее энергозатратные действия, приводящие к успеху (рис. 39 а-в).

Удары из положения лежа на боку

Положение лежа на боку. Лечь на правый (левый) бок, правую (левую) ногу положить на землю (ковер), подтянуть к туловищу. Согнуть в колене левую (правую) ногу и поставить подошвой на землю (ковер) около правой (левой) голени. Правую (левую) руку, согнутую в локте, положить на землю (ковер), локоть – как можно ближе к туловищу. Левая (правая) рука, согнутая в локте, прикрывает левый (правый) бок и голову (рис. 40).

Удары в сторону. Из положения лежа на боку выбросить ногу ребром стопы (пяткой, стопой, носком) в сторону (рис. 41).

Прямые удары вперед. Из положения лежа на боку, нанести удар носком или пяткой вперед по прямой линии (рис. 42 а, б).

Круговые удары вперед (назад). Из положения лежа на боку, нанести удар пяткой правой ноги назад. Нога двигаются по дугообразной траектории.

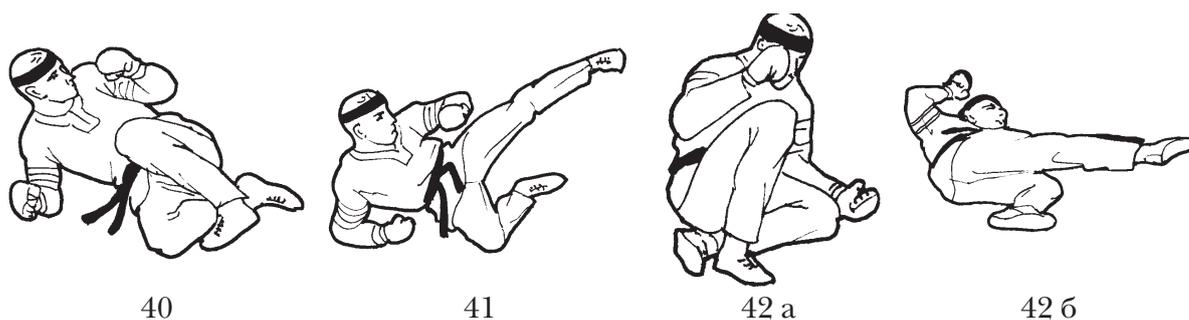


Рис. 40–42. Удары из положения полусидя (ВПЕРЕД, НАЗАД, В СТОРОНУ)

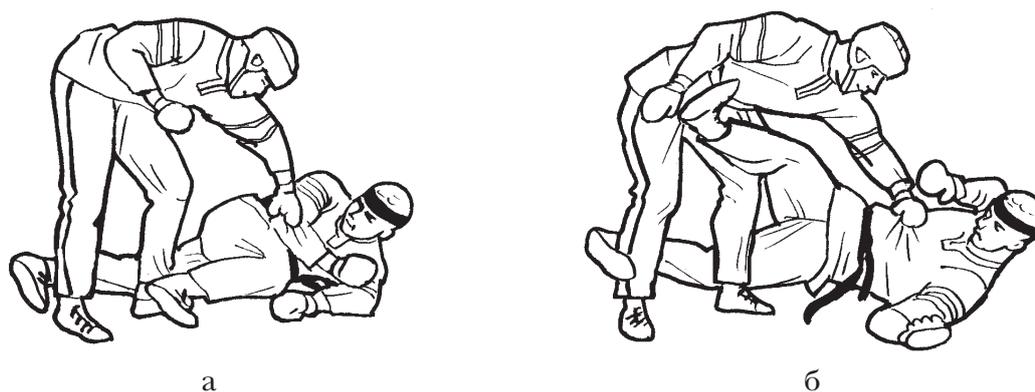


Рис. 43. Удары «ножницы»

Круговые удары «ножницы». Из положения лежа на боку одновременно нанести удары одной ногой вперед, а другой – назад. Ноги двигаются навстречу друг другу по дугообразной траектории (рис. 43 а, б).

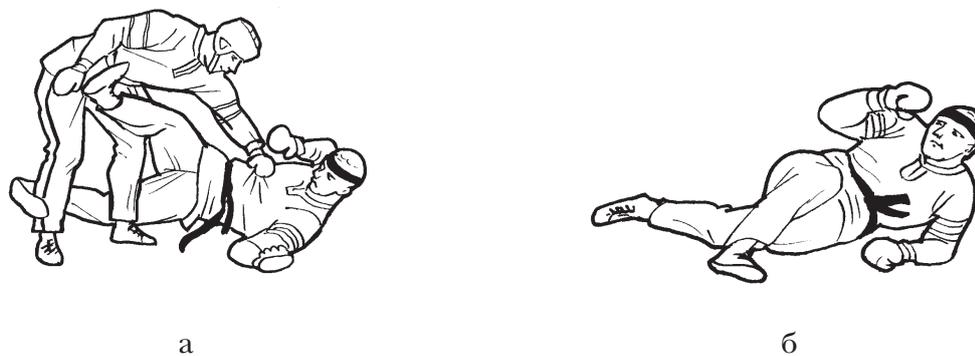


Рис. 44. Удары «ступенька»

Удар «ступенька». Из положения лежа на боку, одна нога выпрямлена, другая – подтянута к туловищу. Одновременно согнутой – нанести удар, а выпрямленную ногу подтянуть к туловищу (рис. 44 а, б).



Рис. 45. Удары «СТУПЕНЬКА» В КОЛЕНО

Удары в положении лежа значимы и чувствительны. Временное ограничение физических действий в положении лежа или стоя значительно повышает шансы бойца на победу.

• **УДАРЫ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ В «УПОР»**

Упор. Положение рукопашника с опорой о землю (ковер) одной или двумя руками (рис. 46).

Прямой (снизу) удар вперед кверху. Из положения «сед согнув ноги» перейти в положение «упор лежа сзади» левая (правая) нога сгибается в колене, правая (левая) наносит прямой (снизу) удар вперед кверху, с одновременным движением таза и туловища вперед (рис. 47 а, б).

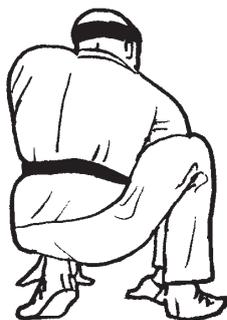


Рис. 46. ПОЛОЖЕНИЕ БОЙЦА С ОПОРОЙ НА КОВЕР

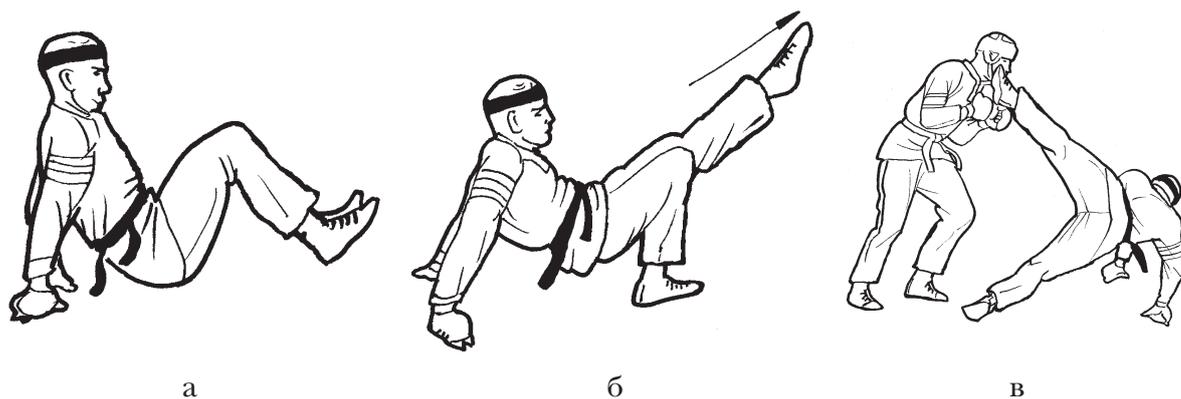


Рис. 47. Прямые удары вперед кверху

Боковой удар. Из положения «сед согнув ноги» перейти в положение «упор лежа боком» с одновременным боковым ударом подъемом стопы под углом 45 градусов (рис. 47 а–в).

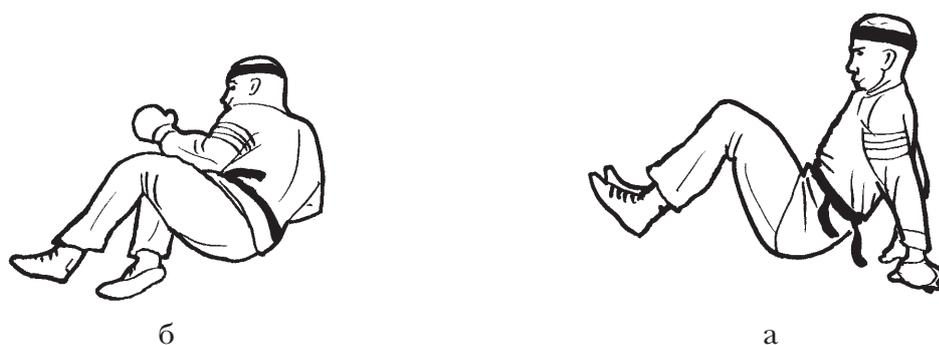


Рис. 48. Удары ногой в сторону

Удар вперед в сторону. Из положения «сед согнув ноги», нанести удар ребром стопы (пяткой) вперед – в сторону (рис. 48 а, б).



Рис. 49 а-в. Удары назад из положения сидя

Удар назад. Из положения «упор присев» (упор на коленях), нанести удар назад. Взгляд направлен в сторону удара (рис. 49 а-д).

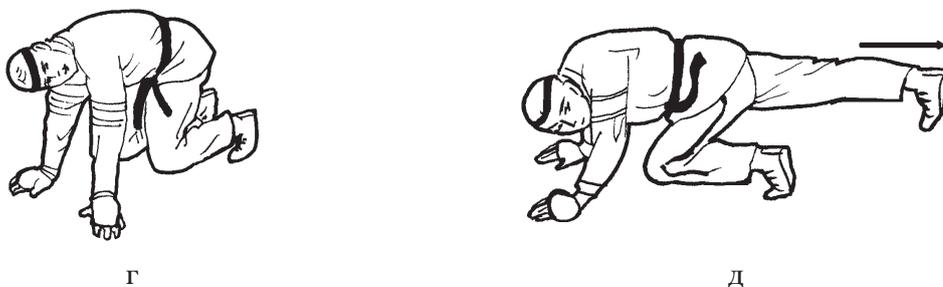


Рис. 49 г, д. Удар назад из положения «НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ»

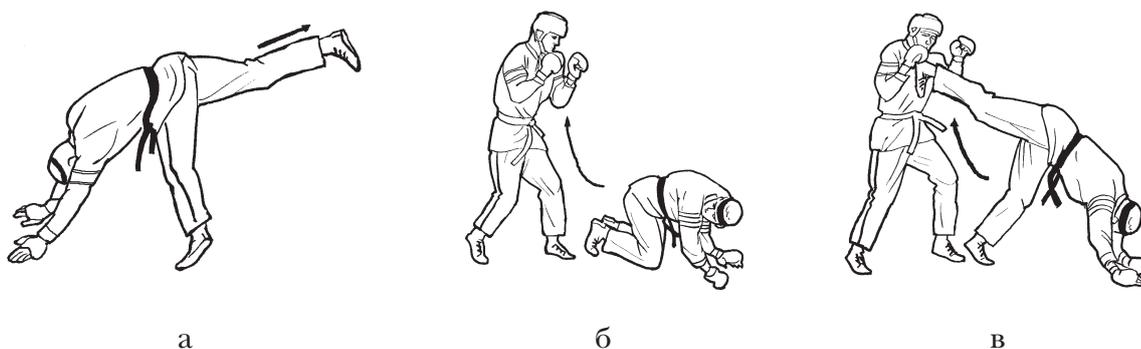


Рис. 50. Удары ногой назад по круговым траекториям

Удар назад вверх по прямой (круговой) траектории. Из положения «упор присев» (упор на коленях), нанести удар левой (правой) ногой назад-вверх, по прямой (круговой снизу) траектории. Одновременно с ударом выпрямить опорную ногу и руки. Взгляд направлен в сторону удара (рис. 50 а-в).

Удар назад наотмашь. Из положения «упор на коленях», нанести удар пяткой назад-вверх наотмашь, нога идет по круговой траектории под углом 45 градусов (рис. 51 а-в).



Рис. 51. Удары ногой в стороны

Удар в сторону. Из положения «упор присев» (упор на коленях), нанести удар пяткой (ребром стопы) в сторону (рис. 51 а-в).

Горизонтальный удар. Из положения «упор присев» правая (левая) нога отведена в сторону. Круговым движением нанести удар пяткой (подъемом стопы) вперед (назад) (рис. 52 а-к).

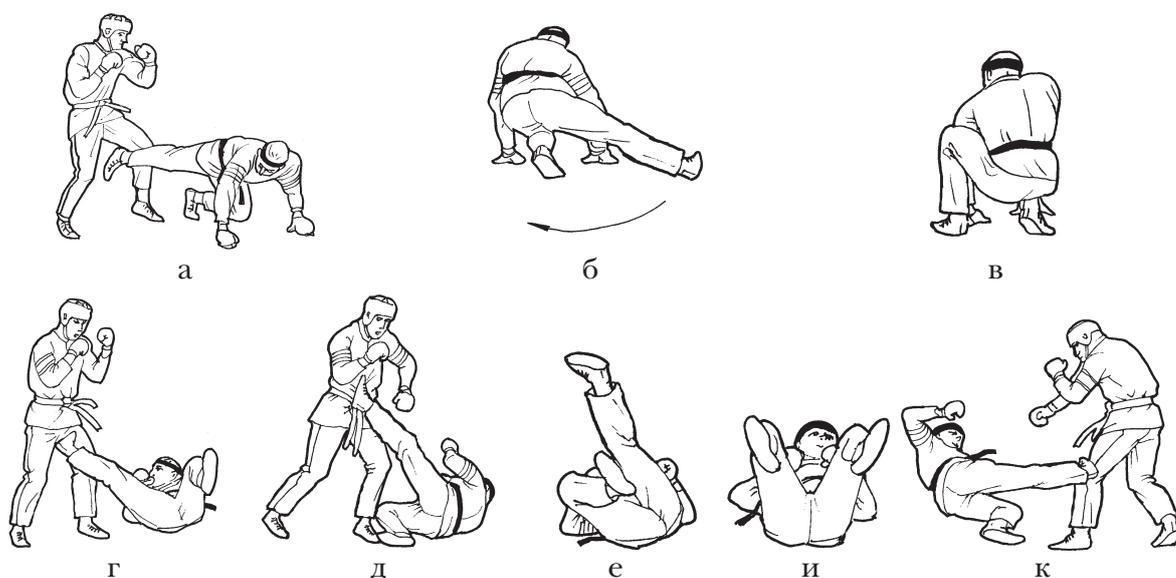


Рис. 52. Горизонтальные удары ногой

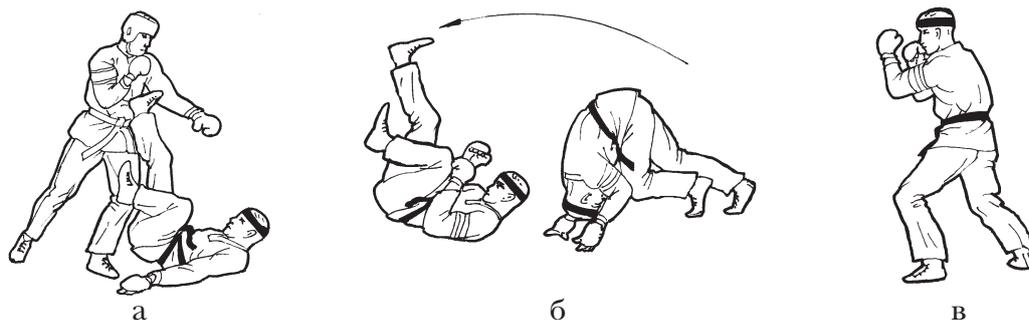


Рис. 53. Удары в кувырке вперед

Удары в кувырке вперед выполняются внезапно (рис. 53 а-в). Несмотря на сложное выполнение и рискованное действие, при использовании внезапности и скрытности деморализуют и дезориентируют противника на 1–2 секунды, что позволяет сблизиться на достаточное расстояние для осуществления атаки.

Также можно отметить, что имеют успех атаки, комбинированные с другими действиями. Например, ударная атака с переходом на болевой прием на ногу (рис. 54).



Рис. 54. Комбинирование ударов с болевыми приемами на ногу

Изучив отдельно взятые элементы ударной техники ногами из положения лежа и в упорах, перейти на разучивание связок этих элементов в разных направлениях со сменой исходных положений.

Зацепы – броски, при которых тризник ногой как бы захватывает одну из ног противника, а затем бросает его, вынося зацепленную ногу из-под центра тяжести противника и руками выводя его туловище за пределы площади опоры.

Зацепы – проводятся: голенью – зацеп голенью изнутри (рис. 56 а), зацеп голенью снаружи (рис. 56 б); пяткой (ахилловым сухожилием) и тыльной частью стопы. Одновременный зацеп голенью и стопой одной и той же ноги противника называется обвивом. Одновременные зацепы стопой одной ноги за подколенный сгиб, второй – за ахиллесово сухожилие другой ноги противника называется двойным зацепом (рис. 56 в).

Подсечки – броски, при которых основным действием, вызывающим падение противника, является подбивание стопы, голени и колена противника пальцевой частью подошвы. Подсечки делятся на передние, задние, боковые и подсечки изнутри.



Рис. 56. Зацепы из положения стоя

Передние подсечки – это подсечки в подъем стопы, голень или колено (рис. 57 а). Задние подсечки – это подсечки сзади (снаружи) в пятку или в подколенный сгиб (рис. 57 б). Боковые подсечки – это подсечки сбоку (снаружи) в стопу или голень (рис. 57 в). Подсечки изнутри – это подсечки в пятку или колено со стороны внутренней части ноги.

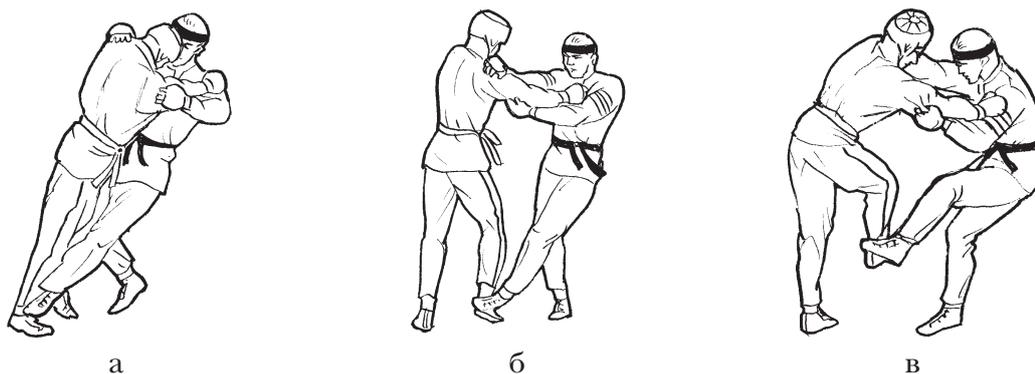


Рис. 57. Подсечки в борьбе стоя

Подсады – броски, при которых тризник своей ногой приподнимает ноги или туловище противника и с помощью рук переворачивает его в соответствующем направлении. Подсады делятся на подсады бедром: (подсад бедром изнутри – рис. 58 а), голенью (подсад голенью изнутри – рис. 58 б), подъемом или подошвой стопы. Подсады в туловище подошвой или голенью, при которых происходит бросок противника вперед через голову бросающего, называются бросками через голову. Броски через голову, подсад туловища с захватом двух пяток и подсад подъемом изнутри проводятся только с падением (бросок через голову – рис. 58 в).

Подбивы – броски, при которых ноги противника подбиваются голенью или бедром тризника одновременно с рывком руками в направлении противоположном подбиву. Подбивы делятся подхваты, отхваты, подбивы и двойные подбивы (двойной подбив «ножницы», рис. 59 а). Подхватом называется бросок, при котором ноги противника подбиваются бедром или голенью спереди, сбоку или изнутри (подхват снаружи, рис. 59 б). Отхватом называется бросок, при котором задней частью голени подбивается подколенный сгиб противника (рис. 59 в).



Рис. 58. Подсады в борьбе стоя и бросок через голову



Рис. 59. Подбивы в борьбе стоя

Броски в основном ногами играют важную роль в поддержании дистанции с противником и при внезапной атаке. Значительная часть побед по баллам является итогом атак в бросках в основном ногами.

• **БРОСКИ В ОСНОВНОМ ТУЛОВИЩЕМ**

Броски в основном туловищем – это броски, при которых тризник частью своего туловища подкидывает ноги или туловище противника и перебрасывает его через себя. Броски в основном туловищем подразделяются на броски через тазовый пояс, броски через плечевой пояс, броски через спину, броски через грудь. Броски через тазовый пояс называются бросками через бедро, а броски через плечевой пояс – мельницами.

1. *Броски через бедро* – броски через бедро, боковые броски через бедро, обратные броски через бедро.

2. *Броски через грудь* – броски через грудь.

3. *Броски через спину* – броски через спину с захватом головы, обратные броски через спину, броски с захватом руки под плечо, броски с захватом руки на плечо, броски с захватом руки в сгиб локтя, броски с захватом руки на предплечье, перетягивание, бросок перекатом.

4. *Броски через плечи* – броски через плечи («мельницы» – рис. 60 в).

Броски через бедро – броски, при которых тризник подбивает верхнюю часть ног противника своим тазовым поясом и в противоположном направлении делает рывок руками. Эти броски можно делать как в стойке, так и с падением (рис. 60).

«Мельница» – бросок, при котором боец перекатывает туловище противника через свои плечи, делая для этого разнообразные захваты.

Эти броски могут проводиться как в стойке, так и с падением.

Броски через спину – броски, при которых тризник перекачивает через свою спину туловище противника: бросок через спину с захватом головы (рис. 60 а), бросок с захватом руки под плечо (рис. 60 б), бросок с захватом руки на плечо (рис. 62 в).

Броски через грудь – броски, при которых тризник подбивает живот противника нижней частью своего живота или двумя руками подсаживает его грудь и живот вверх и бросает его вправо или влево через свою грудь. Эти броски проводятся только с падением (рис. 61 а–в).



Рис. 60. БРОСКИ В ОСНОВНОМ КОРПУСОВ



Рис. 61. БРОСКИ В ОСНОВНОМ КОРПУСОМ: БРОСОК ЧЕРЕЗ ГРУДЬ

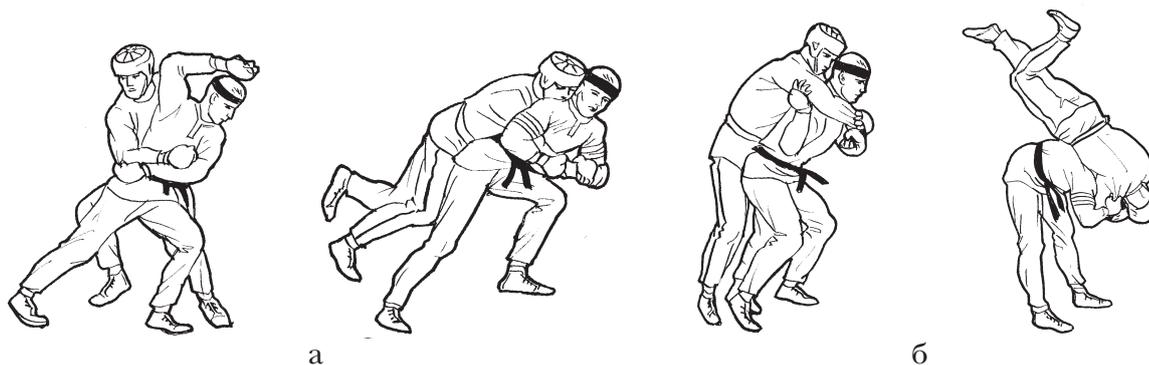


Рис. 62. Броски в основном корпусом:

а – передняя подножка под две ноги; б – бросок через спину

Броски в основном корпусом являются наиболее энергозатратными бросками. Однако такие броски, как правило, являются наиболее эффектными и надежными. Можно также отметить, что для уверенного выполнения этой группы приемов борьбы, необходимо достижение высокого уровня физической силовой подготовленности рук, ног и корпуса бойца.

• **Броски в основном руками**

Броски в основном руками – это броски, при которых ноги тризника не касаются ног или туловища противника. Туловище его не переваливается через туловище, однако в некоторых случаях оно может быть использовано как дополнительная точка опоры для переворачивания противника спиной к коврику. В основном противник поднимается, переворачивается и повергается на ковер силой рук тризника.

1. *Броски рывком* – броски рывками.
2. *Броски с захватом ног* – броски с захватом двух ног, броски с обратным захватом двух ног, броски с захватом за пятки.
3. *Броски переворотами* – передние перевороты, боковые перевороты, задние перевороты.

Броски рывком за рукава – это броски, при которых боец выводит противника, находящегося на дальней дистанции, из равновесия и повергает его на ковер сильным рывком за рукава. По традиции они называются выведением из равновесия.

Броски рывком за ногу – состоят из бросков, при которых одна рука захватывает ногу, а вторая – рукав, пояс, предплечье под плечо или нажимает на захваченную ногу. Ни ноги, ни туловище тризника непосредственно не воздействуют на ноги и туловище противника. Броски рывком за ногу включают броски рывком за пятку, броски рывком за голень и броски рывком за бедро (бросок рывком за пятку, рис. 63 а).

Броски рывком за две ноги – броски, при которых боец захватывает обе ноги противника сразу или поочередно. Они производятся без непосредственного воздействия ногами на ноги противника (бросок рывком за две ноги, рис. 63 б).

Броски кувырком – броски, которые осуществляются рывком рук с нажимом на голову или лопатки противника. При этом ноги тризника не касаются ног или туловища противника. Броски кувырком состоят из бросков кувырком вперед и в сторону (бросок кувырком, рис. 64 а, б).



Рис. 63. Броски в основном руками:

а – рывком за одну; б – рывком за две ноги

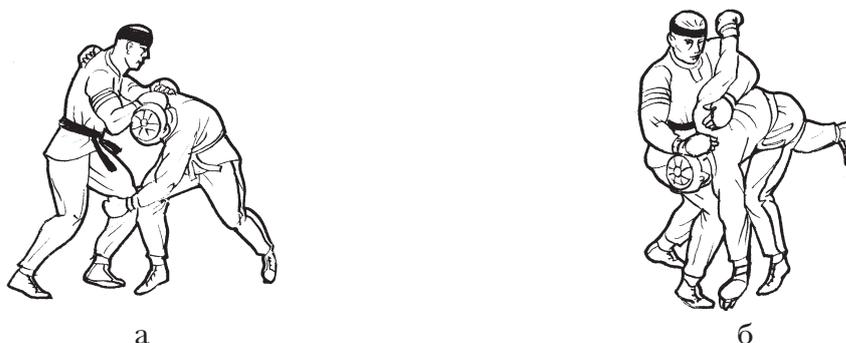


Рис. 64. Броски в основном руками: бросок кувырком

Переворот – броски, при которых тризник приподнимает противника и переворачивает руками в воздухе для броска на спину. При переворотах ноги тризника не касаются ни ног, ни туловища противника. Перевороты состоят из переворотов передних, боковых и задних (бросок боковым переворотом, рис. 65 а, б).



Рис. 65. Бросок в основном руками: ПЕРЕВОРОТ

2.5. Группа болевых приемов

Болевые приемы – сгибания, разгибания или скручивания какого-либо сустава рук, ног, позвоночника и воздействие на различные болевые точки, вызывающее болевые ощущения, болевой шок или травмирование.

Болевые приемы различаются:

По суставу, на который направлен прием:

1. Болевые приемы на кисть.
2. Болевые приемы на локоть.
3. Болевые приемы на плечо.
4. Болевые приемы на голеностопном суставе.
5. Болевые приемы на колено.
6. Болевые приемы на тазобедренный сустав.

По части тела, на которую направлен прием:

1. Болевые приемы на голову (глаза, нос, уши и т.д.).
2. Болевые приемы на шею.
3. Болевые приемы на позвоночник.
4. Болевые приемы на корпус (ключица, подмышечная впадина, солнечное сплетение, половые органы).
5. Болевые приемы на мышцы.

По характеру воздействия:

1. Сгибания.
2. Разгибания (рычаг).
3. Скручивания (узел) внутрь (пронация).
4. Скручивание (узел) наружу (супинация).
5. Нажатия.
6. Сдавливания.

По орудию выполнения:

1. Руками.
2. Ногами.
3. Комбинированно.

• **БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ НА РУКИ**

Болевые приемы **на кисти** выполняются на лучезапястном суставе или на пальцах (рис. 66).

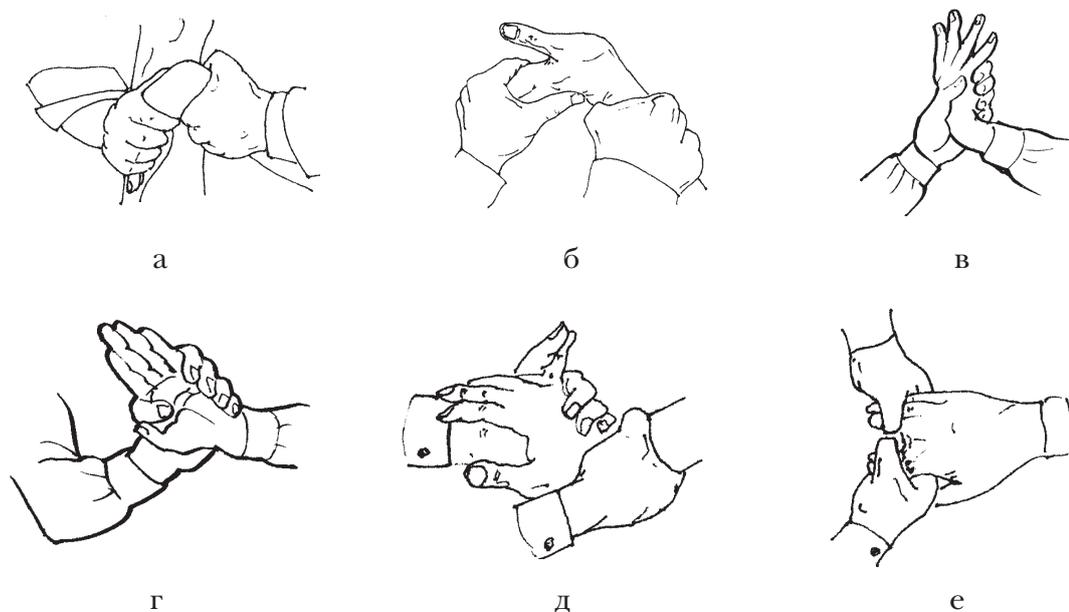


Рис. 66. БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ НА КИСТИ:

а – сгибание; б – разгибание; в – скручивание наружу; г – скручивание внутрь;
д – разведение пальцев, е – разгибание мизинца

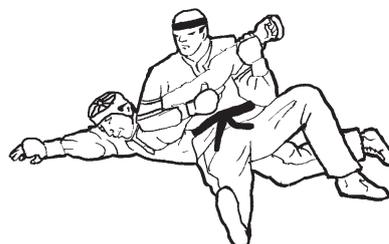
Разновидности таких приемов встречаются реже, чем другие в спортивных единоборствах. Например, в джиу-джитсу и в рукопашном бое. Однако важность и значимость таких приемов велика. Владение техникой выполнения с соблюдением установленных правил не редко становится решающим в поединках бойцов.

• **БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ НА ЛОКТЕВОЙ СУСТАВ**

Рычаг локтя захватом руки между ногами – атакующий лежит перпендикулярно противнику, лежащему на спине, захватив ближнюю руку, расположенную между ногами, перегибает локоть атакуемой руки через таз. Следует обратить внимание на плотное зажимание захваченной руки бедрами, необходимо таз придвинуть как можно плотнее к противнику, чтобы он не смог вытащить локоть атакуемой руки (рис. 67 а).



а



б

Рис. 67. БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ НА РУКИ:

а – рычаг локтя; б – рычаг руки внутрь

Рычаг руки внутрь – атакующий сидит сбоку от соперника, лежащего на груди, захватив его руку за локоть и предплечье (ближе к кисти), зафиксировав локоть и прижимая предплечье к себе, проводит болевой прием (рис. 67 б).



а



б

Рис. 68. БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ НА РУКИ:

а – рычаг локтя через бедро; б – узел руки сбоку

Рычаг локтя через бедро – атакующий, лежа сбоку на сопернике, лежащем на спине, правой рукой захватывает его голову, а левой, захватив его кисть, просовывает свое бедро под локоть противника и проводит болевой прием (рис. 68 а).

Узел руки сбоку – атакующий, лежа сбоку на сопернике, лежащем на спине, правой рукой захватывает его голову, а левой, захватив правую кисть, сгибает руку соперника наружу, просунув под свое бедро под коленным суставом, надавливает на локоть, делает болевой прием (рис. 68 б).

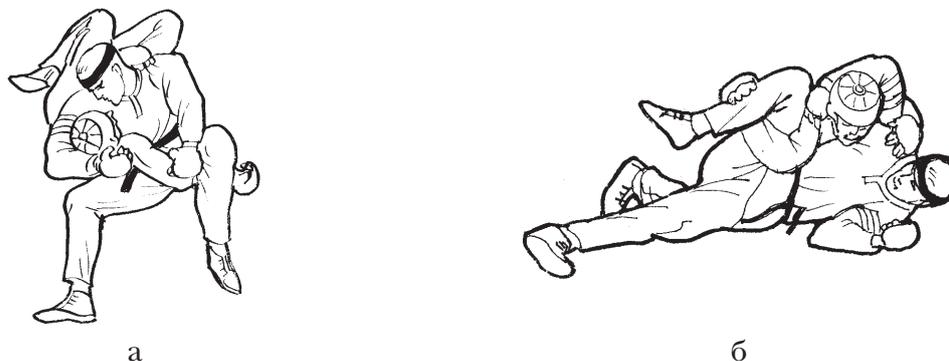


Рис. 69. БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ НА РУКИ:

а – рычаг локтя через бедро; б – узел ногой снизу

Рычаг локтя, зажимая руку бедрами – атакующий, лежа сбоку на сопернике, лежащем на спине, правой рукой захватывает его голову, а левой, захватив его правое предплечье и вытягивая руку соперника вперед, просовывает под нее свое бедро. Другой ногой, коленным суставом захватывает предплечье левой руки соперника, надавливая на его локоть своим бедром, а на предплечье под коленным суставом, делает болевой прием (рис. 69 а).

Узел ногой снизу – атакующий лежит на спине, противник – сверху, правой рукой захватив голову, а левой – правую кисть противника, сгибает его руку наружу, просунув под колено своей правой ноги и надавливая на предплечье, делает болевой прием (рис. 69 б).

Рычаг локтя при помощи колена снизу – атакующий сидит сбоку от соперника, лежащего на спине, захватив правой рукой его одноименную руку за предплечье (ближе к кисти) и зафиксировав локоть противника правым коленом, а правое плечо – левой рукой и, нажимая на предплечье, проводит болевой прием (рис. 70 б).

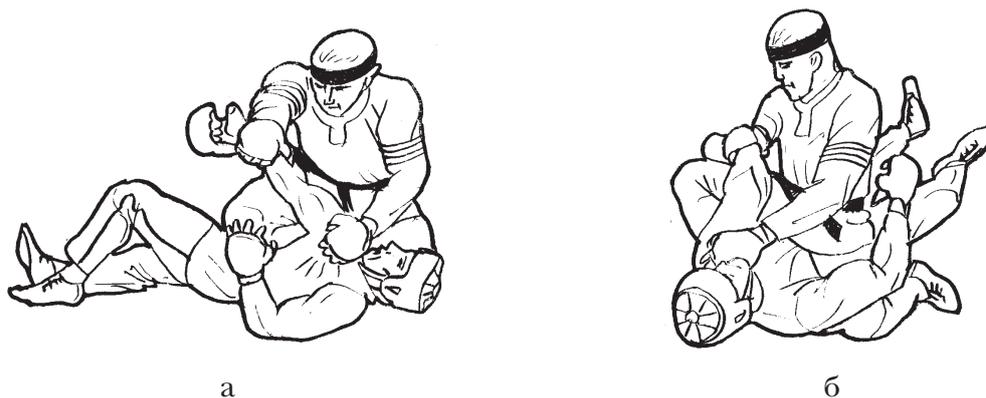


Рис. 70. БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ НА РУКИ:

а – рычаг локтя через бедро; б – рычаг локтя снизу

Рычаг локтя через бедро – атакующий сидит сверху на сопернике, лежащем на спине, захватив правой рукой его левую руку за предплечье (ближе к кисти) и зафиксировав локоть правым бедром, а левое плечо – левой рукой, нажимая на предплечье, проводит болевой прием (рис. 70 а).

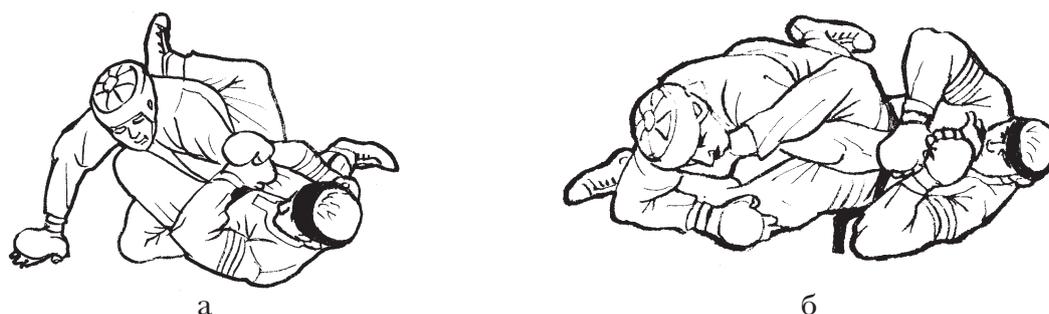


Рис. 71. БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ НА РУКИ:

а – рычаг локтя сверху; б – рычаг локтя при помощи ноги сверху

Рычаг локтя – атакующий, лежа на спине, противник – сверху, держит его за правое плечо. Захватив двумя руками локоть противника и упираясь коленями в его корпус, надавливает на локоть и проводит болевой прием (рис. 71 а).

Рычаг локтя при помощи ноги сверху – атакующий, лежа на спине, противник – сверху, и, держа его левой рукой за правое плечо, двумя руками захватывает предплечье

противника, правую ногу перебрасывает через его левую руку, упираясь ступней в горло, а под коленным суставом – в локоть, прижимает локоть к себе и, отжимая предплечье от себя, делает болевой прием (рис. 71 б).

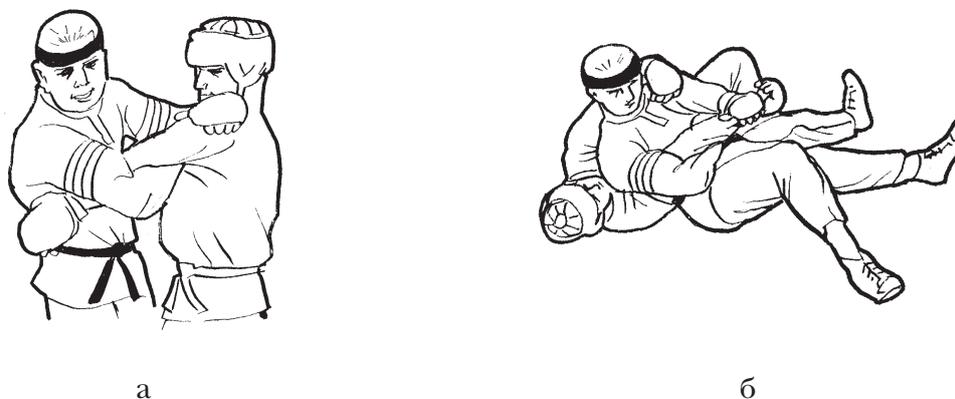


Рис. 72. БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ НА РУКИ:

а – рычаг локтя под мышку; б – рычаг локтя предплечьем

Рычаг локтя предплечьем снизу с захватом руки под мышку – атакующий, стоя напротив соперника, левой рукой захватывает одноименное плечо, а правой рукой эту же руку, так, чтобы предплечье противника находилось под мышкой атакующего, а локоть на предплечье, надавливая на локоть снизу вверх, делает болевой прием (рис. 72 а).

Рычаг локтя через предплечье – атакующий, лежа спиной на сопернике, лежащем на спине, правой рукой захватывает его правую руку под локоть, а левой, захватив правое предплечье, выпрямляет руку соперника, делает болевой прием (рис. 72 б).

Узел руки поперек – атакующий, лежа сбоку на сопернике, лежащем на спине, правой рукой захватывает его правую руку под плечо, а левой, захватив его правое предплечье, сгибает руку соперника внутрь. Атакующий правой рукой захватывает свое левое предплечье, надавливая на локоть и предплечье соперника, делает болевой прием (рис. 73 а).

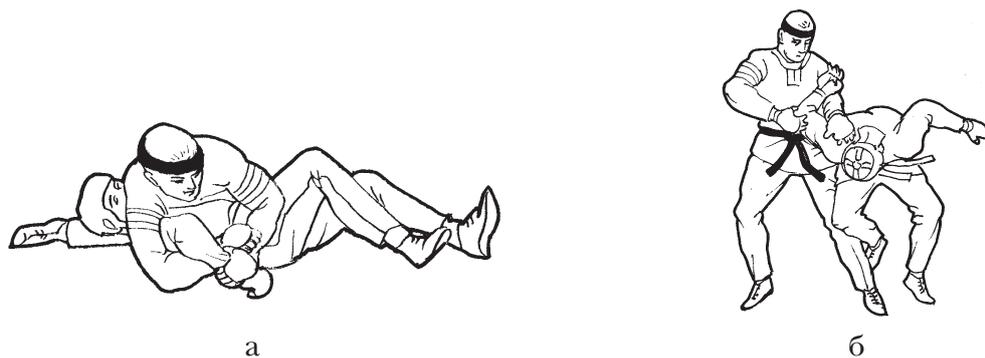


Рис. 73. БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ НА РУКИ:

а – узел руки поперек; б – загиб руки за спину

Загиб руки за спину – атакующий, стоя напротив соперника, левой рукой захватывает разноименное предплечье противника, а правой – эту же руку за локоть. Притягивая локоть к себе и, отталкивая предплечье от себя, загибает руку противника за спину и делает болевой прием (рис. 73 б).

• **БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ НА НОГИ**

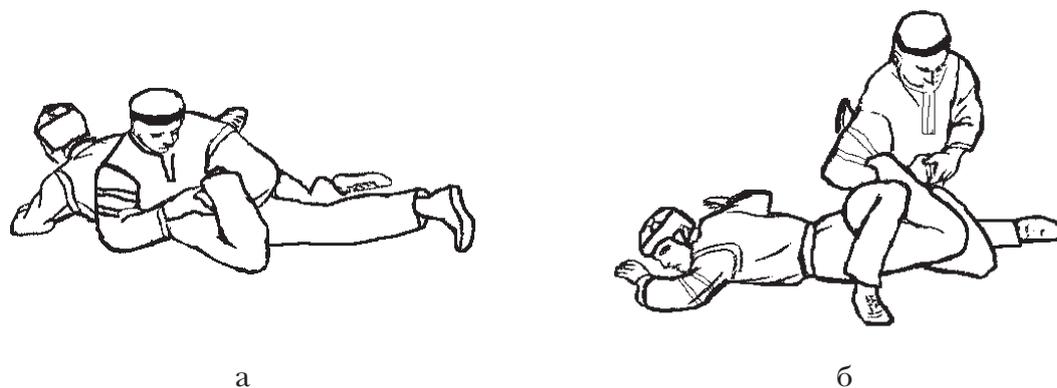


Рис. 74. БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ НА НОГИ:

а – ущемление ахиллесова сухожилия лежа; б – ущемление ахиллесова сухожилия сидя

Ущемление ахиллесова сухожилия, лежа на противнике, – атакующий лежит сбоку от соперника, лежащего на груди, захватив левой рукой его одноименную ногу за стопу так, чтобы предплечье лежало на ахиллесовом сухожилии, а стопа находилась под подмышкой. Надавливая левой подмышкой на стопу вниз, а предплечьем – на ахиллесово сухожилие вверх, проводит болевой прием (рис. 74 а).

Ущемление ахиллесова сухожилия, сидя на противнике, – атакующий сидит сверху на сопернике, лежащем на животе, захватив правой рукой его разноименную ногу за стопу так, чтобы предплечье лежало на ахиллесовом сухожилии, а стопа находилась под мышкой. Надавливая правой подмышкой на стопу вниз, а предплечьем – на ахиллесово сухожилие вверх, проводит болевой прием (рис. 74 б).



Рис. 75. БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ НА НОГИ:

а – ущемление ахиллесова сухожилия в симметрии; б – рычаг колена между бедрами

Ущемление ахиллесова сухожилия – атакующий лежит со стороны ног соперника, лежащего на спине, захватив правой рукой его разноименную ногу за стопу так, чтобы предплечье лежало на ахиллесовом сухожилии, а стопа находилась под мышкой. Надавливая правой подмышкой на стопу вниз, а предплечьем на ахиллесово сухожилие – вверх, проводит болевой прием (рис. 75 а).

Рычаг колена с зажимом ноги бедрами – атакующий лежит со стороны ног соперника, лежащего на спине, захватив правой рукой его разноименную ногу за пятку и обхватив правую ногу соперника своими ногами, проводит перегибание колена захваченной ноги (рис. 75 б).

Рычаг на оба бедра – атакующий лежит со стороны ног соперника, лежащего на спине. Захватив под левую подмышку правую голень противника, правой стопой упираясь в его левый подколенный сгиб, отжимая правой ногой левую ногу соперника вправо, а движением туловища отжимая правую ногу влево, проводит перегибание тазобедренного сустава (рис. 76 а).

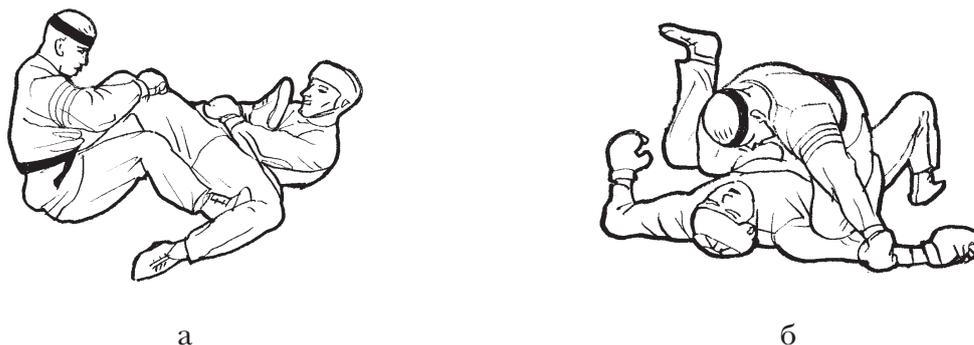


Рис. 76. БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ НА НОГИ:

а – рычаг на оба бедра; б – рычаг на оба бедра седом сверху

Рычаг на оба бедра седом сверху – атакующий сидит сверху на сопернике, лежащем на спине, правой рукой положив голень противника на свое правое или левое плечо, левой голенью прижимает правое бедро к коврику, отжимает левую ногу соперника от себя вперед-вправо (рис. 76 б).

2.6. Группа удушающих приемов

Удушающие приемы – это действия бойца, связанные с давлением на шею и (или) корпус, в результате которых атакуемый испытывает ощущение удушья и вынужден сдаться или теряет сознание.

Удушение основано:

Сдавливание горла – прекращение поступления воздуха в легкие (дыхательное удушение).

Пережатие сонных артерий (кровяное удушение).

Сдавливание нервных узлов, расположенных в мышцах шеи.

Сдавливание туловища в области колеблющихся (11–12-е) ребер.

Потеря сознания может быть вызвана:

1. Гипоксемия – уменьшение содержания кислорода в крови, снабжающей головной мозг.

2. Гиперкапния – увеличение содержания углекислого газа и углекислоты в крови головного мозга в результате пережатия яремных и других поверхностных вен. Наступает отек головного мозга.

3. Рефлекс в результате механического воздействия на каратоидные синусы сонных артерий.

4. Рефлекс на надавливание блуждающего нерва.

5. Рефлекс проприорецепторов мышц шеи.

Удушение захватом головы под мышку – захватить левой (правой) рукой голову противника под мышку так, чтобы его горло оказалось в локтевом сгибе левой (правой) руки, а правой (левой) рукой захватить запястье своей левой (правой) руки. Нажимая снизу вверх предплечьем левой (правой) руки на горло и прижимая голову противника к своему левому (правому) боку, производится удушение (рис. 77 а).

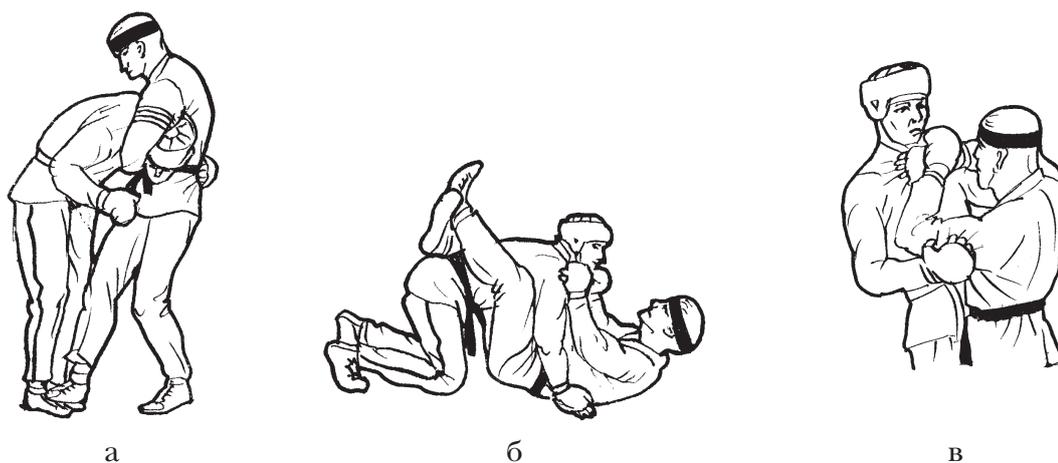


Рис. 77. УДУШАЮЩИЕ ПРИЕМЫ РУКАМИ:

а – удушение захватом головы под мышку; б – двойной удушающий захват спереди; в – удушение отворотами

Двойной удушающий захват спереди – захватить противника, как при удушающем захвате воротом, скрещивая руки, лечь на спину и сдавить его с боков ногами (рис. 77 б).

Удушение отворотами – захватить одноименные отвороты и, разводя руки в разные стороны, проводить удушение отворотами (рис. 77 в).

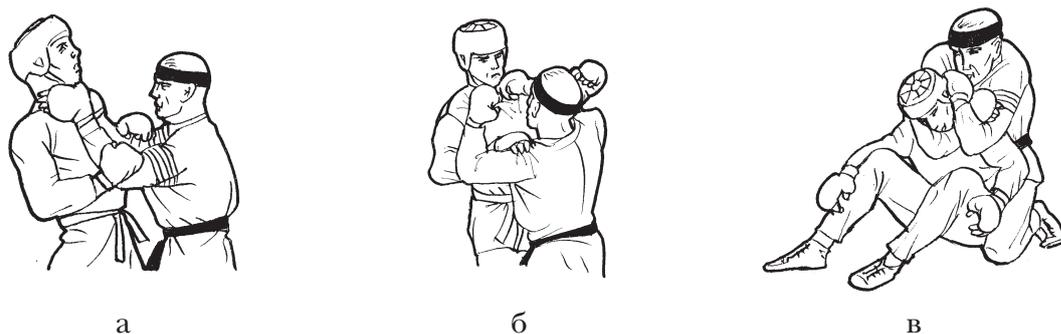


Рис. 78. Удушающие приемы руками:

а – удушающий захват пальцам; б – удушающий захват воротом; в – удушение плечом и предплечьем с упором в затылок, прижимая к груди сзади

Удушающий захват пальцами – захватить шею противника таким образом, чтобы большие пальцы давили на дыхательное горло, а остальные сдавливали сонные артерии (рис. 78 а).

Удушающий захват воротом – захватить спереди отвороты куртки, и, используя их в качестве опоры, надавить основаниями фаланг пальцев встречными движениями на сонные артерии и дыхательное горло (рис. 78 б).

Удушение плечом и предплечьем с упором в затылок, прижимая к груди сзади. Находясь со спины противника, атакующий заносит правую руку с разжатой ладонью и прижимает правый локоть к горлу атакуемого. Сцепив обе руки, атакующий кладет правую ладонь на затылок противника, сгибая правую руку и давя левой на затылок, проводит удушение. Удушение будет сильнее, если правую ладонь вложить в локтевой сгиб левой руки и, сгибая левую руку, проводить прием (рис. 78 в).



Рис. 79. Удушающие приемы руками:

а – удушение предплечьями захватом за дальний отворот за спиной; б – удушение предплечьями захватом за дальний отворот сбоку лежа

Удушение предплечьями захватом за дальний отворот – атакующий, находясь сбоку (сидя, лежа) от партнера, просовывает руку под подбородок атакуемого и захватывает дальний отворот, второй рукой захватывает дальний отворот со стороны затылка, скрещивая предплечья, проводит удушение (рис. 79 а, 79 б).

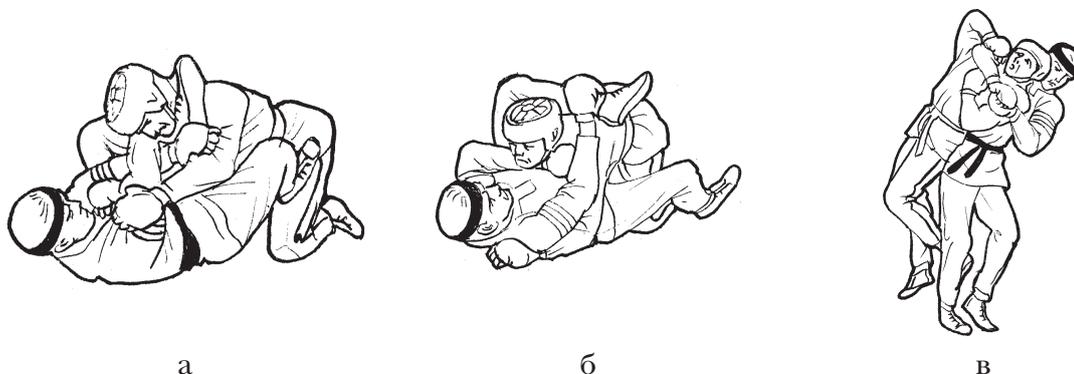


Рис. 80. УДУШАЮЩИЕ ПРИЕМЫ РУКАМИ:

а – удушение голенью снизу захватом за ворот и одноименный отворот со стороны ног; б – удушение снизу предплечьем при помощи ноги сверху; в – удушающий захват плечом и предплечьем сзади

Удушение голенью снизу захватом за ворот и одноименный отворот со стороны ног – атакующий лежа на спине, захватывает левой рукой одноименный отворот партнера, стоящего на коленях со стороны его ног, упирается голенью левой ноги в его шею, захватывает правой рукой правый ворот и проводит удушение (рис. 80 а).

Удушение снизу предплечьем при помощи ноги сверху – атакующий ложится на спину, захватывает левой (правой) рукой левый (правый) отворот партнера, стоящего на коленях со стороны его ног, наклоняет его как можно ближе к своей груди, кладет голень левой (правой) ноги ему на шею сверху, захватывает правой (левой) рукой свой голеностоп, зажимает шею защищающегося между своим предплечьем и голенью и проводит удушение (рис. 80 б).

Удушающий захват плечом и предплечьем сзади – подойдя к противнику сзади, нанести удар стопой в подколенный сгиб, отклонить правой (левой) рукой его голову назад, и с поворотом направо (налево) захватить правой (левой) рукой его шею так, чтобы локоть оказался напротив подбородка, руки сцепить в «замок». Повернувшись к противнику спиной, навалить его на себя и провести удушение (рис. 80 в).

Удушающий прием скрещенными руками – защищающийся находится над атакующим со стороны ног. Атакующий, лежа на спине, захватывает одноименные отворото-

ты противника и, разводя руки в разные стороны, проводит удушение скрещенными предплечьями (рис. 81 а).



Рис. 81. Удушающие приемы руками и ногами:

а – удушающий прием скрещенными руками; б – удушение скрещенными голеньями

Удушение скрещенными голеньями – защищающийся находится над атакующим со стороны ног. Атакующий, лежа на спине, захватывает рукава противника и, упервшись скрещенными голеньями в шею, проводит удушение (рис. 81 б).

Удушающий прием голенью – защищающийся находится сверху над атакующим со стороны ног, атакующий, лежа на спине, захватывает разноименные отвороты противника и, упервшись голенью в шею, проводит удушение (рис. 82 а).

Удушение бедрами – защищающийся находится над атакующим со стороны ног, атакующий, лежа на спине, захватывает руку противника, а скрещенными ногами захватывает шею, сводит бедра и проводит удушение (рис. 82 б).

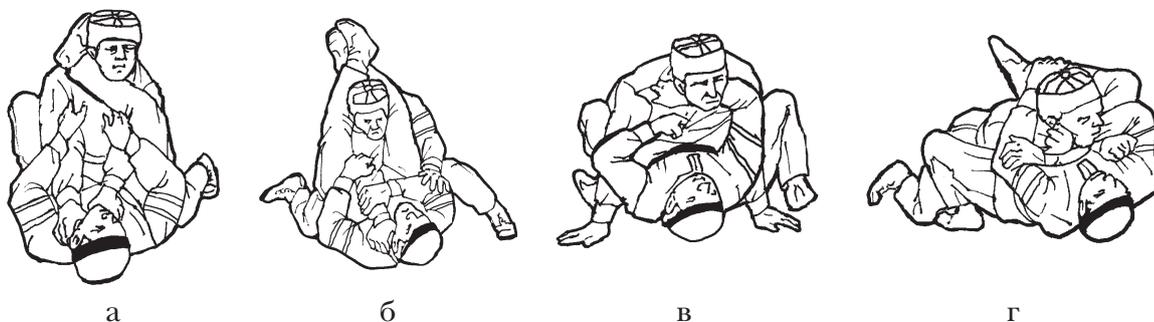


Рис. 82. Удушающие приемы руками и ногами:

а – удушающий прием голенью; б – удушение бедрами; в – удушение предплечьем и одноименным отворотом; г – удушение ногой и одноименным отворотом

Удушение предплечьем и одноименным отворотом – защищающийся находится над атакующим со стороны ног, атакующий, лежа на спине, захватывает одноименные отвороты противника, заводит предплечье под подбородок противника, другой рукой тянет отворот на себя и проводит удушение (рис. 82 в).

Удушение ногой и одноименным отворотом – защищающийся находится над атакующим со стороны ног, атакующий, лежа на спине, захватывает одноименный отворот противника и тянет его на себя, забрасывает одноименную ногу на шею противника сзади, другой рукой захватывает свою ногу за голеностоп. Притягивая ногу к себе, а одноименный отворот отталкивая от себя, проводит удушение (рис. 82 г).

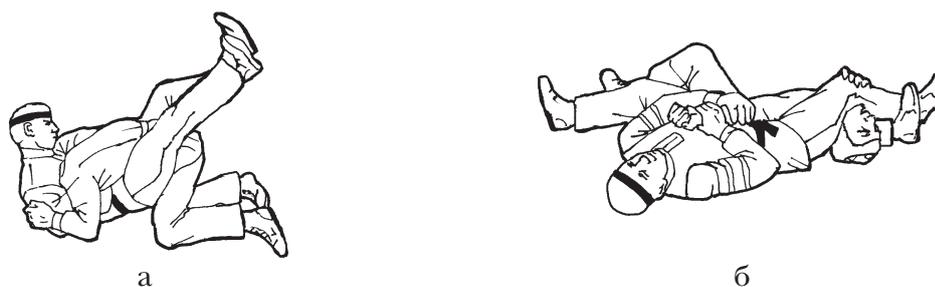


Рис. 83. Удушающие приемы руками и ногами:

а – двойное удушение; б – комбинированный прием – удушение коленным сгибом и болевое разгибание локтевого сустава

Двойное удушение – атакующий, находясь в стойке или партере, захватывает голову противника двумя руками и, переходя в положение лежа, захватывает корпус соперника двумя ногами, сдавливая бедра и прижимая руки к себе, производит двойное удушение (рис. 83 а).

Комбинированный прием – удушение коленным сгибом и болевое разгибание локтевого сустава – атакующий, лежа на спине, захватывает ногами голову (ножницы) так, чтобы коленный сгиб находился на горле противника, двумя руками захватывает руку противника. Сжимая ноги, проводит удушение и, прогибаясь, натягивает руку на себя, проводя болевой прием разгибанием локтя. Локоть упирается в бедро (рис. 83 б).



Рис. 84. Удушающие приемы ногами и руками:

а – двойное удушение ногами и ладонями; б – удушение бедрами сзади

Двойное удушение ногами и ладонями – атакующий, лежа на спине, захватывает ногами корпус противника (ножницы) так, чтобы бедра находились на уровне колеблющихся (11–12-е) ребер, ладони накладывает на рот и нос противника и проводит удушение. Ладонью давит на подбородок снизу вверх, чтобы противник не смог укунуть (рис. 84 а).

Удушение бедрами сзади – атакующий, лежа на спине, захватывает ногами голову (ножницы) так, чтобы бедра находились на горле противника, сдавливая бедра, проводит удушение (рис. 84 б).

Удушение предплечьем с захватом разноименного отворота и одноименной руки из положения сзади снизу – атакующий становится над противником, находящимся в партере, захватывает правой рукой разноименный отворот, левой рукой захватывает одноименную руку противника и заваливает его на правый бок, проводит удушение (рис. 85 а).



Рис. 85. Удушающие приемы руками и ногами:

а – удушение предплечьем с захватом разноименного отворота и одноименной руки из положения сзади снизу; б – двойное удушение бедрами и разноименным отворотом

Двойное удушение бедрами и разноименным отворотом – защищающийся находится в партере, атакующий становится над ним, захватывая ногами корпус противника, а правой рукой – разноименный отворот, и, заводя его под подбородок противника, левой рукой захватывает одноименную руку противника и, заваливая его на левый бок, проводит удушение (рис. 85 б).

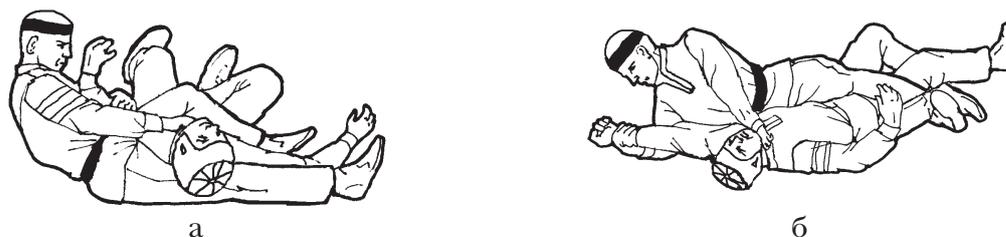


Рис. 86. Удушающие приемы руками:

а – удушение предплечьем с захватом разноименного отворота и одноименной руки из положения сзади снизу; б – двойное удушение бедрами и дальним отворотом

Удушающий прием одноименным отворотом – защищающийся находится в партере, атакующий становится над ним, захватывает ногами корпус противника, а правой рукой – одноименный отворот и, заводя его под подбородок противника, левой рукой захватывает одноименную руку противника, заваливает его на правый бок и проводит удушение (рис. 86 а).

Двойное удушение бедрами и дальним отворотом – защищающийся находится в партере, атакующий встает над ним, захватив ногами корпус противника, а левой рукой – разноименный отворот и, заводя его под подбородок противника, заваливает его на правый бок и проводит удушение бедрами и отворотом (рис. 86 б).

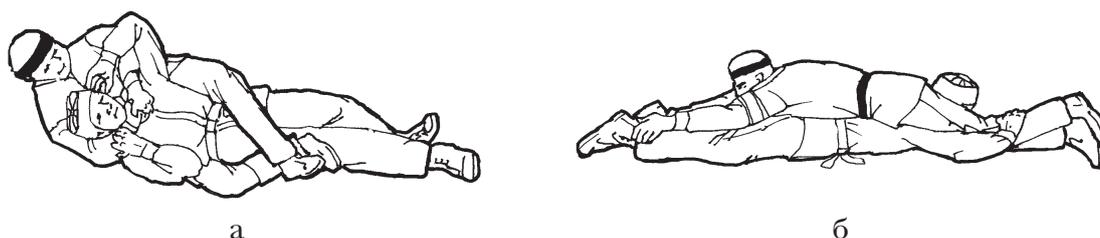


Рис. 87. УДУШЕНИЯ БЕДРАМИ:

а – двойное удушение бедрами и предплечьем;

б – удушение бедрами

Двойное удушение бедрами и предплечьем – защищающийся находится в партере, атакующий становится над ним, захватывает ногами корпус противника, просовывает руку под подбородок атакуемого, а второй рукой захватывает кулак первой руки, перекачивается вместе с противником на бок, затем на спину и проводит двойное удушение бедрами и предплечьем (рис. 87 а).

Удушение бедрами – защищающийся находится в партере, атакующий становится над ним со стороны головы, захватив ногами голову противника, а руками – ноги, наваливается всем весом на спину противника, выдергивая его ноги на себя, кладет противника на живот и проводит удушение бедрами (рис. 87 б).

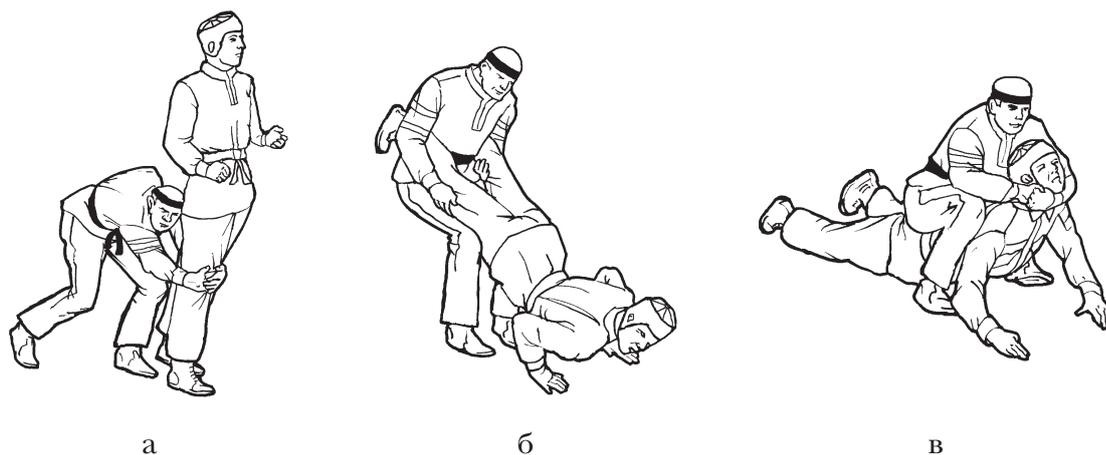


Рис. 88. УДУШЕНИЕ ПРЕДПЛЕЧЬЕМ СИДЯ НА СПИНЕ ПРОТИВНИКА

Удушение предплечьем сидя на спине противника – атакующий находится за спиной противника, захватывает руками его ноги ниже колен, толкнув плечом в спину, рвануть ноги на себя – вверх, бросить его на грудь, прыжком сесть на поясницу противника, отогнув голову назад одной рукой, другую – просунуть под подбородок предплечьем на горло. Соединив руки в «замок», провести удушение (рис. 88 а–в).

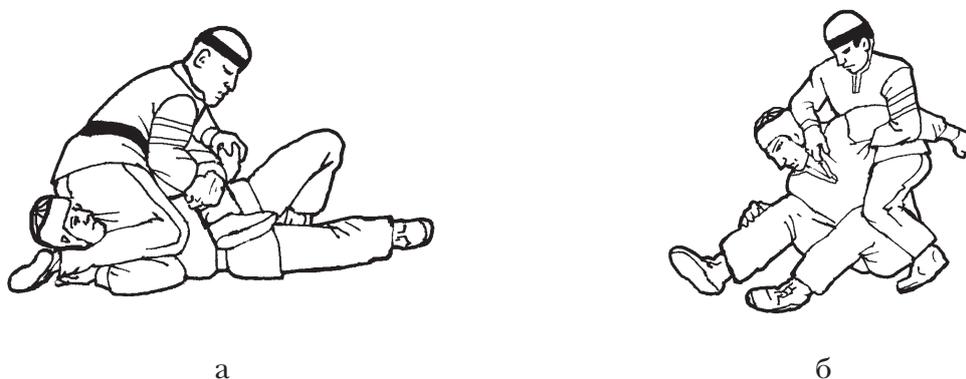


Рис. 89. УДУШАЮЩИЕ ПРИЕМЫ:

а – удушение подколенным сгибом из положения сверху сбоку; б – удушение захватом одноименной руки и одноименного отворота из положения сзади

Удушение подколенным сгибом из положения сверху сбоку – защищающийся находится в партере, атакующий становится справа, делает шаг вперед левой ногой, ставит ее возле левого бока противника и, садясь на него, захватывает двумя руками левую руку противника, выдергивая ее вперед – вверх, правую ногу кладет на шею противника так, чтобы подколенный сгиб зашел за подбородок, садится на противника и проводит удушение (рис. 89 а).

Удушение захватом одноименной руки и одноименного отворота из положения сзади – защищающийся находится на коленях, атакующий захватывает правой рукой с левой стороны одноименный отворот, левой рукой захватывает одноименное плечо и проводит удушение (рис. 89 б).

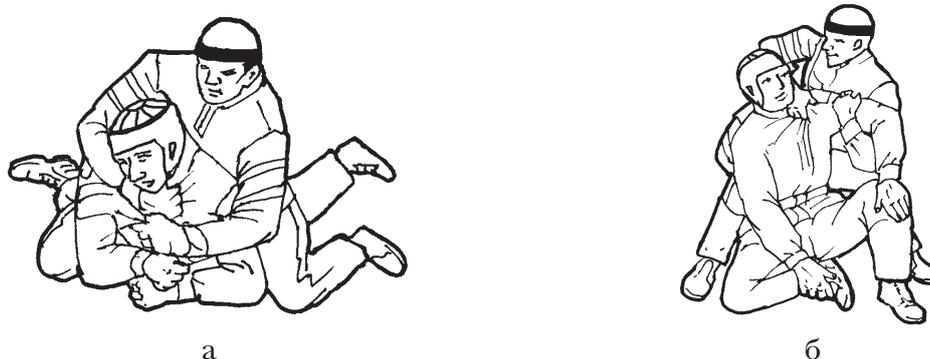


Рис. 90. УДУШАЮЩИЕ ПРИЕМЫ:

- а – удушение захватом разноименных отворотов из положения сзади сверху;
б – удушение одноименным отворотом

Удушение захватом разноименных отворотов из положения сзади сверху – атакующий ложится на спину противника, лежащего на груди, сверху захватывает его разноименные отвороты, тянет их на себя и проводит удушение (рис. 90 а).

Удушение одноименным отворотом – атакующий становится на колени за спиной сидящего противника, правой рукой с левой стороны захватывает одноименный отворот, заводя его под подбородок, левой рукой снизу, из-под одноименного плеча противника, захватывает его рубаху и проводит удушение (рис. 90 б).



Рис. 91. Удушающие приемы руками:

- а – удушение разноименным отворотом;
 б – удушение разноименным отворотом и упором плечом в шею противника;
 в – удушение одноименным отворотом с упором в плечо

Удушение разноименным отворотом – атакующий становится на колени за спиной сидящего противника, захватывает правой рукой разноименный отворот, заводя его под подбородок, левую руку проводит под одноименное плечо противника и, упираясь ладонью в его затылок, проводит удушение (рис. 91 а).

Удушение разноименным отворотом и упором плечом в шею противника – атакующий становится на колени справа от противника, стоящего в партере, правой рукой захватывает разноименный отворот, левым плечом упирается в шею противника и проводит удушение (рис. 91 б).

Удушение одноименным отворотом с упором в плечо – защищающийся находится в партере, атакующий становится над ним, захватив правой рукой с левой стороны одноименный отворот, упирается левой рукой в одноименное плечо противника и проводит удушение (рис. 91 в).

Удушение разноименным отворотом и предплечьем – атакующий становится на колени за спиной сидящего противника, захватывает правой рукой разноименный отворот, заводя его под подбородок, левую руку проводит под одноименное плечо противника и захватывает правое предплечье кистью левой руки, упираясь левым предплечьем в шею сзади, проводит удушение (рис. 92 а).



Рис. 92. Удушающие приемы руками:

а – удушение разноименным отворотом и предплечьем; б – удушение захватом разноименного отворота и одноименной руки; в – удушение предплечьем

Удушение захватом разноименного отворота и одноименной руки – защищающийся находится в партере, атакующий становится над ним, захватывает левой рукой разноименный отворот, правой рукой захватывает одноименное плечо противника и проводит удушение (рис. 92 б).

Удушение предплечьем – атакующий находится над защищающимся со стороны ног. Защищающийся лежит на спине, атакующий захватывает одноименные отвороты противника, заводя правое предплечье под подбородок противника и надавливая предплечьем на горло, натягивает левой рукой одноименный отворот на себя и проводит удушение (рис. 92 в).



Рис. 93. Удушающие приемы руками:

а – удушение одноименным отворотом; б – удушение скрещенными предплечьями; в – удушение разноименным отворотом

Удушение одноименным отворотом – атакующий, находясь за спиной защищающегося, захватывает правой рукой одноименный отворот соперника с левой стороны, левой рукой упирается в его левое плечо, правую руку тянет на себя и проводит удушение (рис. 93 а).

Удушение скрещенными предплечьями – атакующий садится на спину противника, лежащего на животе, захватывает разноименные отвороты изнутри, разводя руки наружу, проводит удушение (рис. 93 б).

Удушение разноименным отворотом – находясь за спиной соперника с левой стороны, атакующий правой рукой через правое плечо захватывает разноименный отворот, левой рукой захватывает его левую кисть, локоть противника упирает в свой корпус и, потянув отворот и кисть на себя, проводит удушение, сочетая с болевым приемом разгибания локтя (рис. 93 в).



Рис. 94. УДУШАЮЩИЕ ПРИЕМЫ:

а, б – удушение одноименными отворотами; в – удушение ногой

Удушение одноименными отворотами – атакующий, находясь над противником, лежащем на спине, захватывает одноименные отвороты и, разводя руки наружу, проводит удушение (рис. 94 а, б).

Удушение ногой – атакующий, находясь справа от соперника, лежащего на спине, кладет левую ногу на его шею, захватив руки соперника, вытягивает их на болевой прием, проводя удушение ногой (рис. 94 в).

Удушение голенью и бедром – атакующий, находясь слева над противником, лежащем на спине, вытягивая его левую руку на болевой прием, захватывает его голову коленным сгибом ноги и проводит удушение (рис. 95).



Рис. 95. УДУШЕНИЕ НОГАМИ: УДУШЕНИЕ ГОЛЕНЬЮ И БЕДРОМ

Удушающие приемы являются специфическими приемами воздействия на работу организма и на функциональные возможности бойца. Недостаток кислорода (дыхания), равно как и недостаток притока крови к голове приводит к потере координации или к полной временной потере сознания.

2.7. Захваты и освобождение от них

Захваты и обхваты – технические действия, при которых тризник удерживает рукой (руками), ногой (ногами) или их сочетанием какую-нибудь часть (части) тела или одежду (амуницию) противника с целью проведения атаки, защиты или контратаки (рис. 96–102).

1. Захваты руками.
2. Захваты ногами.
3. Комбинированные захваты.

Захваты различаются:

По способу выполнения – рычагом, загибом, обычный.

По конечной цели – подготовительные (для проведения каких-либо действий или для предотвращения действий соперника), болевые (достижение победы за счет болевого эффекта), удушающие (достижение победы за счет удушения).

Подготовительные захваты делятся на *основные* (для выполнения приема), *ответные* (ответ на захват соперника), *оборонительные* (затруднить или исключить проведение приема), *предварительные* (для других захватов).

По захватываемой части (частям) тела – за горло, за горло и рукав, за руку и т.д.

По захватываемой части (частям) одежды – за ворот, за рукав, за рукав и пояс и т.д.

По стороне захвата – одноименные (левой рукой левую сторону и наоборот), разноименные (левой рукой правую сторону и наоборот), изнутри, снаружи.

По стороне нахождения по отношению к противнику – спереди, сзади, сбоку.

Обхваты – захваты двумя соединенными руками (ногами) вокруг какой-либо части тела.

Обхваты делятся:

По стороне нахождения по отношению к сопернику – спереди, сзади, сбоку.

По части тела – шеи, корпуса и т.д.

По взаимному расположению соперников – прямые (расположение головы и ног соперников совпадает), обратные (расположение головы и ног соперников противоположны), поперечные (расположение головы и ног под углом).

Освобождение от захватов и обхватов осуществляется шестью способами:

1. Давлением или ударом по болевым точкам противника (58 болевых точек) (рис. 96).
2. Вращением.
3. Болевым или удушающим захватом.
4. Изменением положения тела.
5. Выведением из равновесия или броском.
6. Комбинированным способом (сочетанием нескольких предыдущих вариантов).

• **ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ И ОБХВАТОВ ДАВЛЕНИЕМ ИЛИ УДАРОМ ПО БОЛЕВЫМ ТОЧКАМ ПРОТИВНИКА**

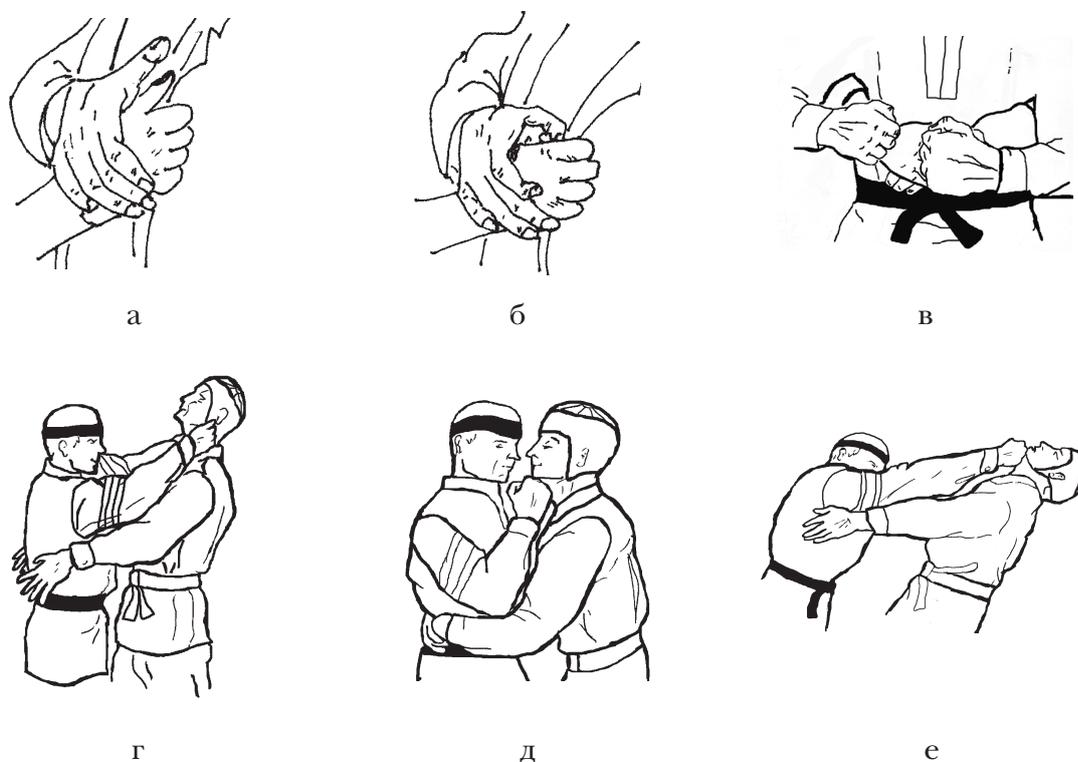


Рис. 96. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ ДАВЛЕНИЕМ ИЛИ УДАРОМ ПО БОЛЕВЫМ ТОЧКАМ ПРОТИВНИКА

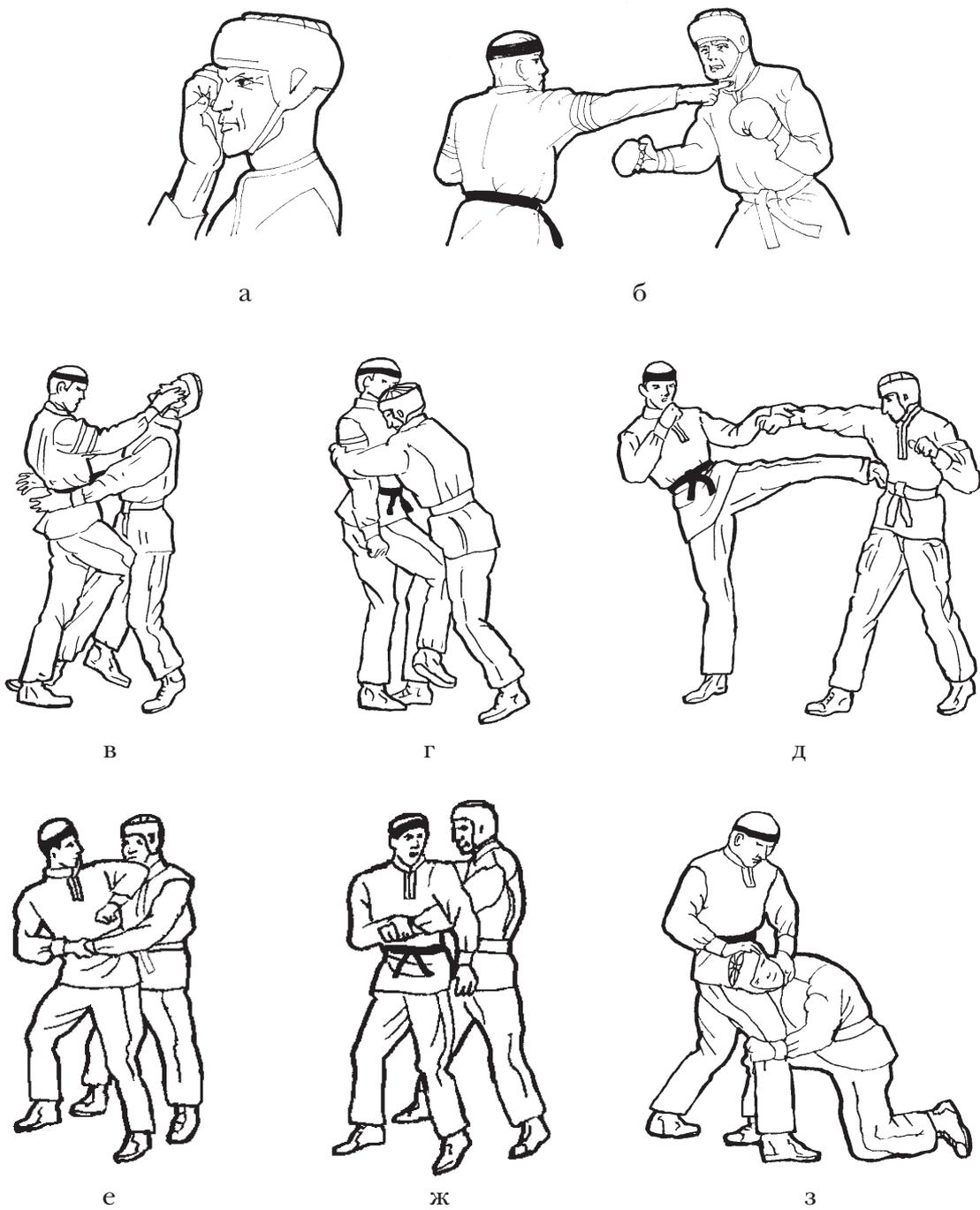
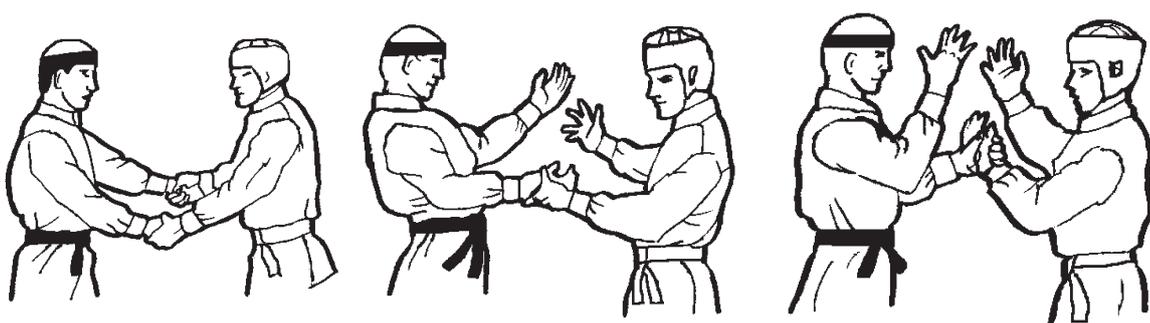


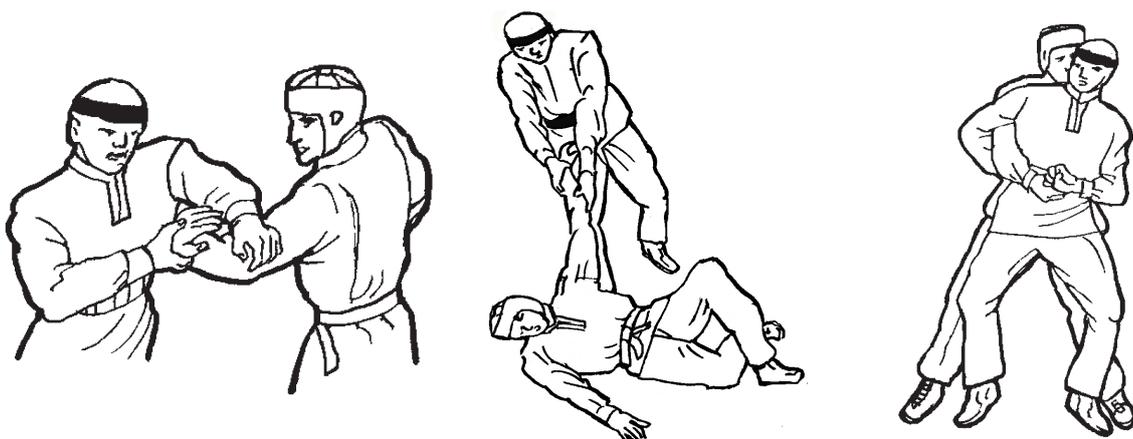
Рис. 97. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ И ОБХВАТОВ ВРАЩЕНИЕМ



а

б

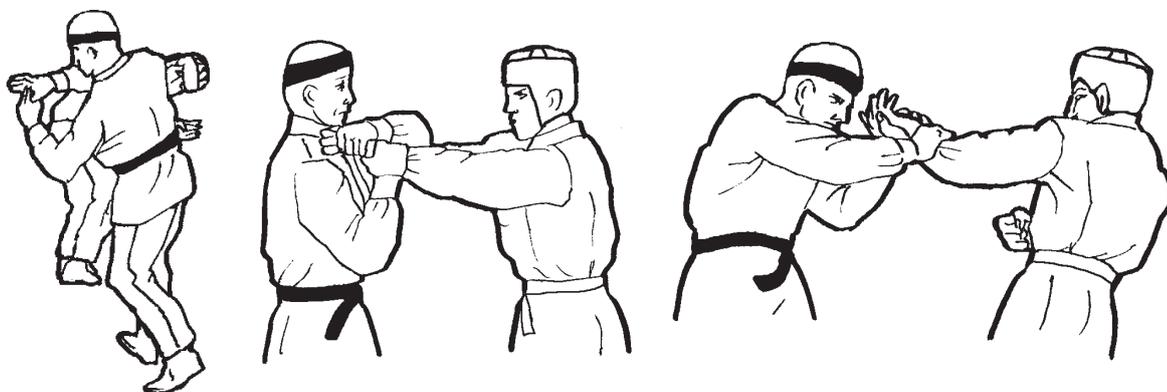
в



г

д

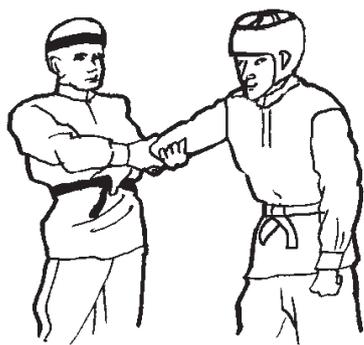
е



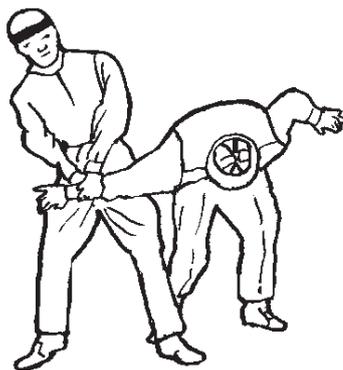
ж

з

д



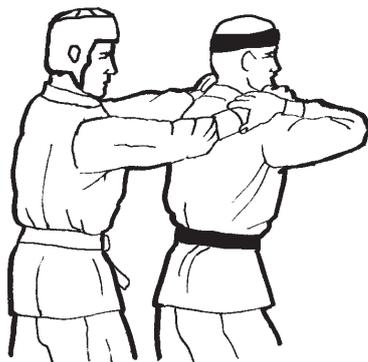
И



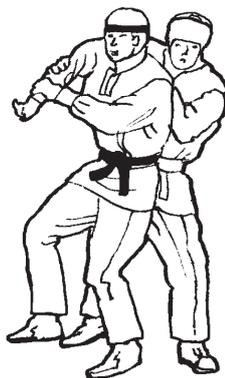
К



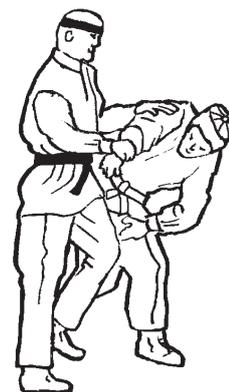
Л



М



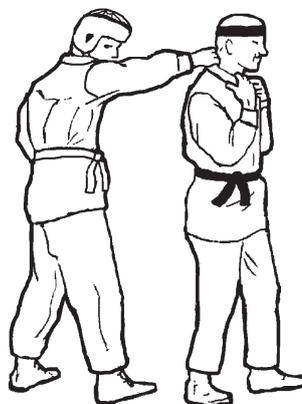
Н



О



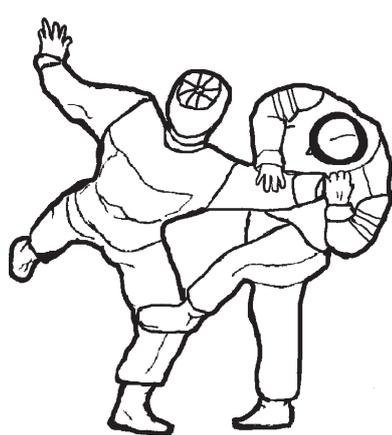
П



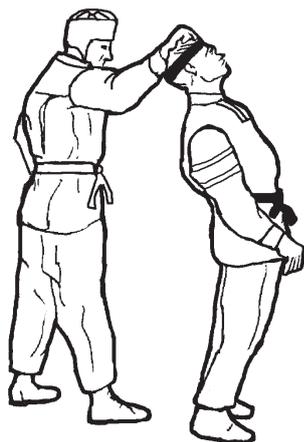
Р



С



т



у



ф



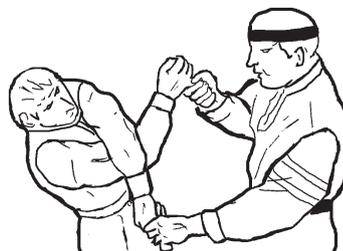
х



ц

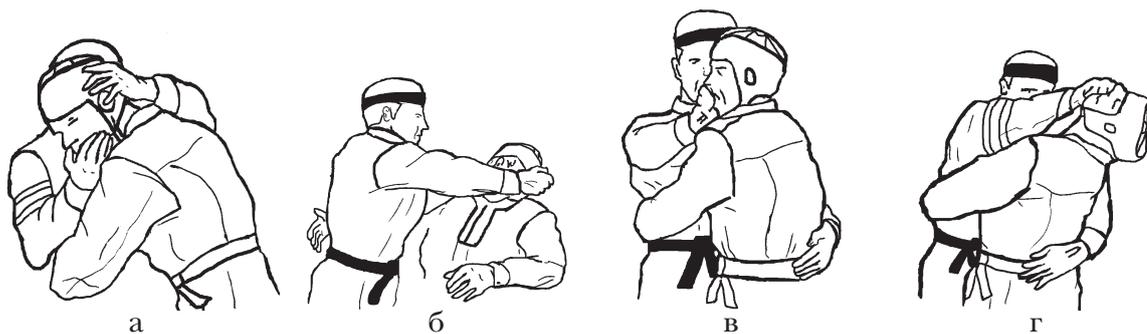


ч

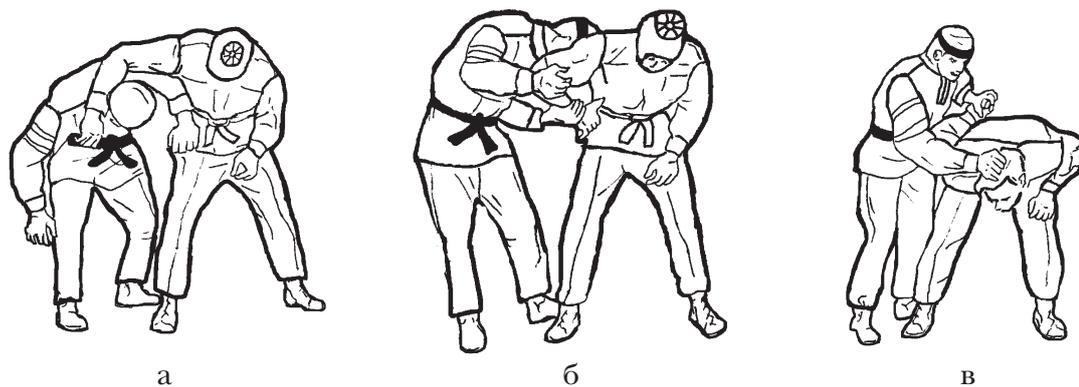


ш

**Рис. 98. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ И ОБХВАТОВ БОЛЕВЫМ
ИЛИ УДУШАЮЩИМ ЗАХВАТОМ**

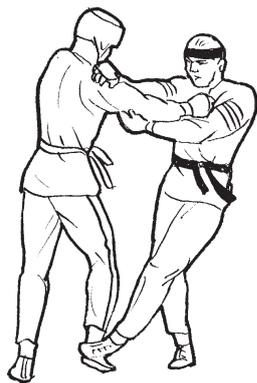


**Рис. 99. Освобождение от захватов и обхватов изменением
положения тела**



**Рис. 100. Освобождение от захватов и обхватов выведением
из равновесия или броском**





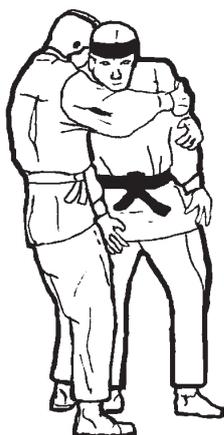
Г



Д



е



Ж



З



И



К



Л



М



Н

Рис. 101. Освобождение от захватов и обхватов комбинированным способом (сочетанием нескольких предыдущих вариантов)

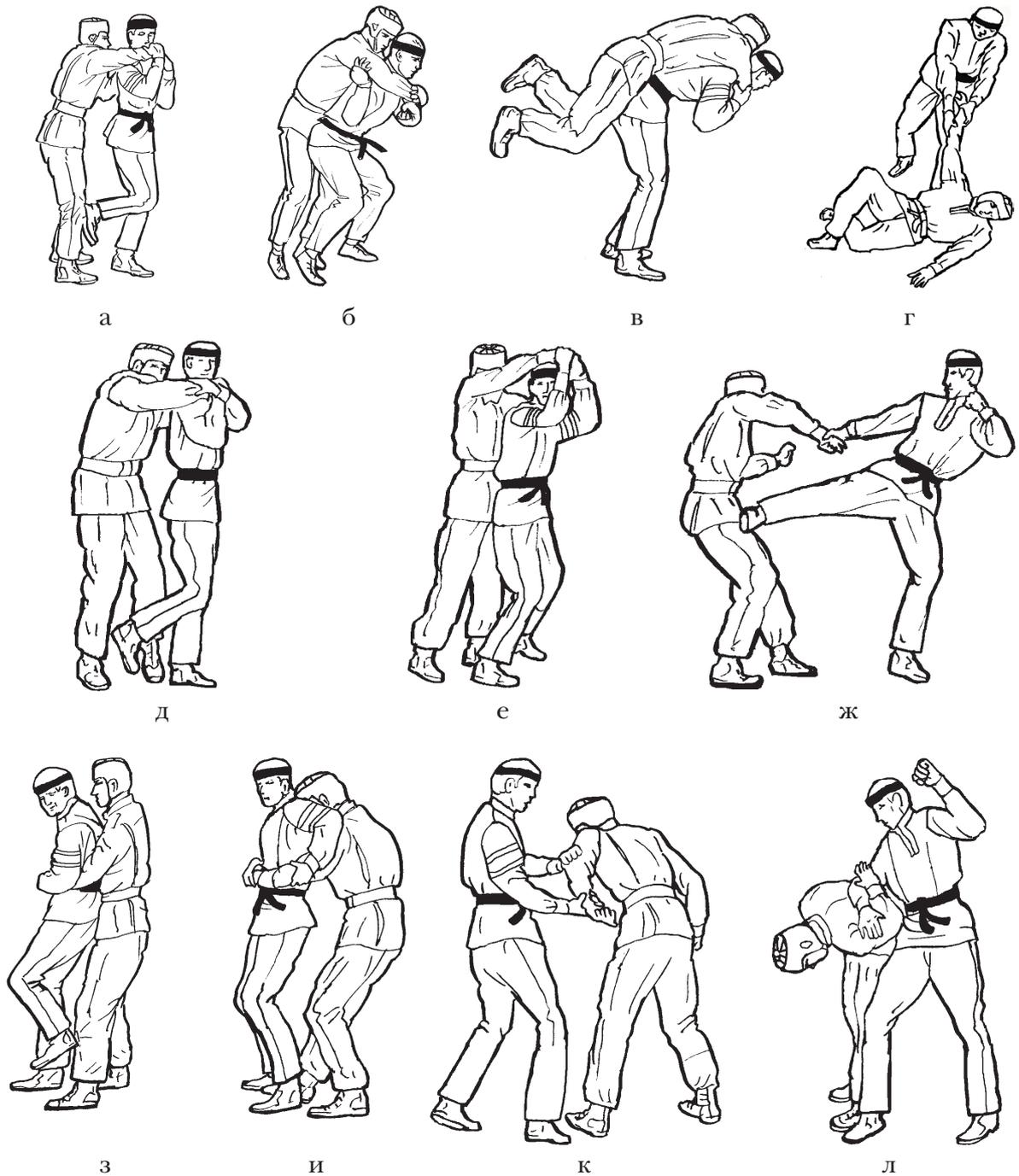
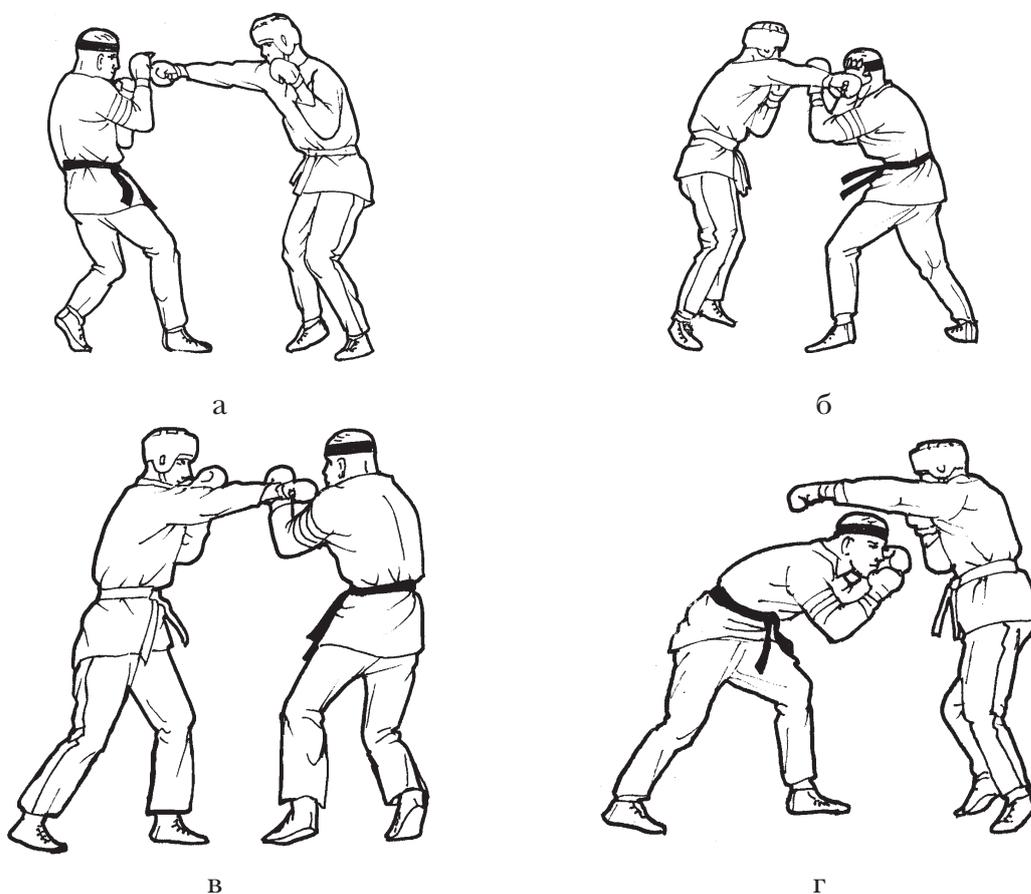


Рис. 102. ПЕРЕХОДЫ ОТ ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ К АТАКУЮЩИМ

Достаточно эффективными можно считать переход от защитных действий к атакующим. Однако такие действия возможны при доведении навыков до автоматизма, до состояния воздействия на двигательный навык на уровне рефлексов.

2.8. Приемы защиты от оружия

Защита от ударов рукой – выполнить отбив руки в сторону (рис. 103 а), подставкой под удар ладони (рис. 103 б), одного или двух предплечий (рис. 103 в), или плеча (рис. 103 г), нырком под удар (рис. 103 д), уклоном или отходом назад (рис. 103 е). После защиты немедленно нанести противнику ответный удар рукой или ногой в уязвимое место (рис. 103).



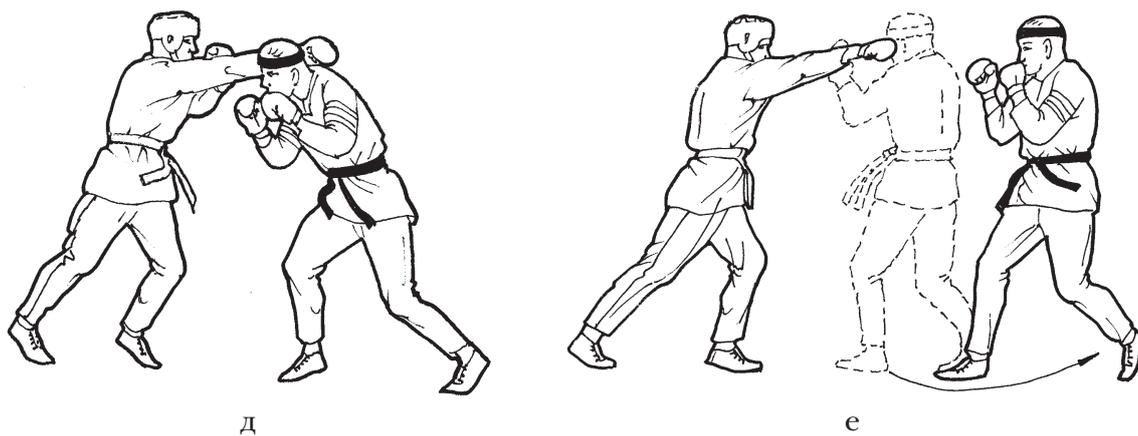


Рис. 103. ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ РУКОЙ



Рис. 104. ЗАЩИТА ОТ УДАРА НОГОЙ ОТВЕТНЫМ УДАРОМ



Рис. 105. ЗАЩИТА ОТ УДАРА НОГОЙ ПОДСТАВКОЙ НОГИ

Защита от удара ногой – выполнить подставкой стопы (каблука, бедра) под удар, после чего нанести встречный удар рукой в голову или туловище противника (рис. 105).

Защита от удара ногой подставкой рук – остановить ногу противника предплечьями прямых скрещенных рук (при ударе правой ногой правая рука сверху), захватить ее правой рукой за пятку, завести стопу в локтевой сгиб левой руки, рывком вверх на себя бросить противника на землю, нанести удар ногой, наступить на другую ногу и выкрутить захваченную ногу (рис. 106 а, б).

Защита от удара коленом снизу – прикрыть пах бедром, подняв согнутую в колене ногу вверх к опорной ноге.



Рис. 106. ЗАЩИТА ОТ УДАРА НОГОЙ ПОДСТАВКОЙ РУК

Овладев основами техники выполнения приемов в единоборствах ударно-бросковых видов, переходим к физическим тренировкам по отработке данных приемов вне спортивного зала, которые подробно рассматриваются в следующей главе.

Глава 3

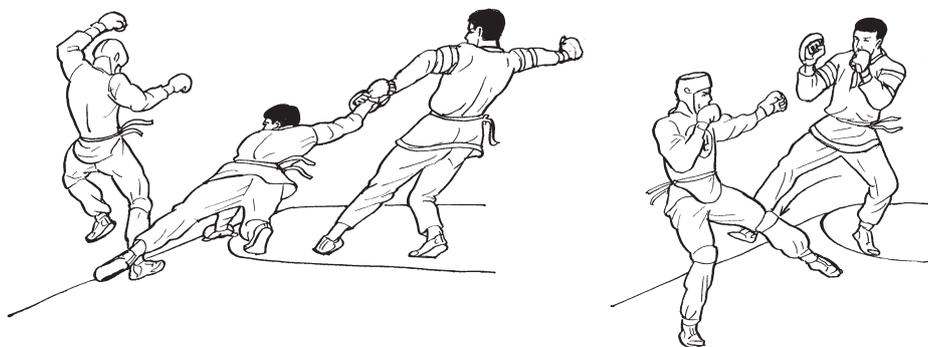
ФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕНИРОВКИ ПРИЕМОВ ЕДИНОБОРСТВ ВНЕ СПОРТИВНОГО ЗАЛА

3.1. Тренировка специальных приемов и действий в летний период на свежем воздухе в составе пар или группы

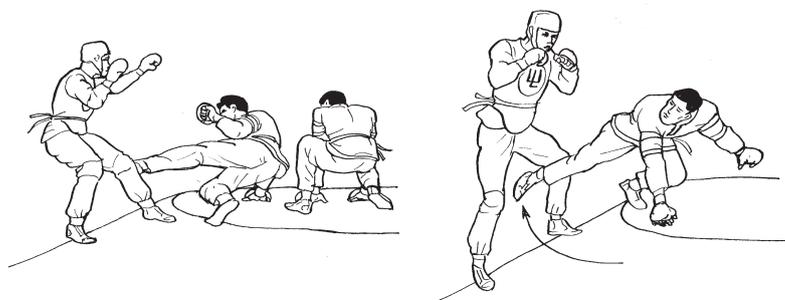
Летний вариант (земляная гора) (рис. 107)

Выведения из равновесия

Подсечка (снаружи) круговым движением подъёмом стопы подсечь ногу противника под голень или пятку



Подсечка (снаружи, изнутри) из положения «упор присев» круговым движением пятки подсечь ногу противника под голень или пятку

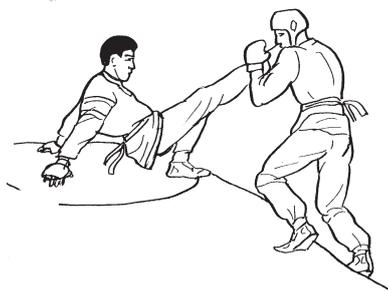


Толчки ногами

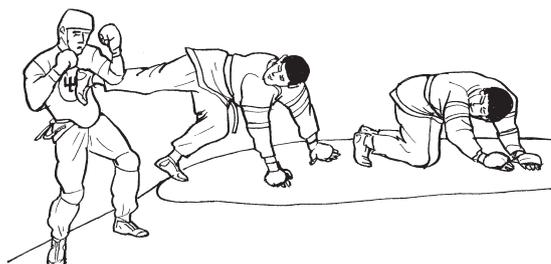
Толчок ногой вперёд
из положения стоя



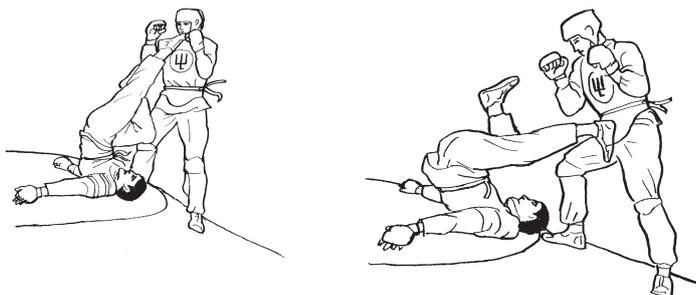
Толчок ногой вперёд
из положения «упор сидя, согнув
ноги»



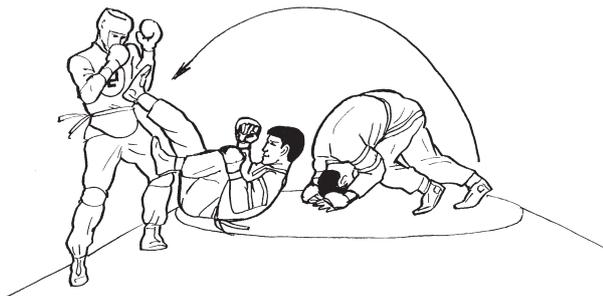
Толчок ногой назад
из положения «упор присев»



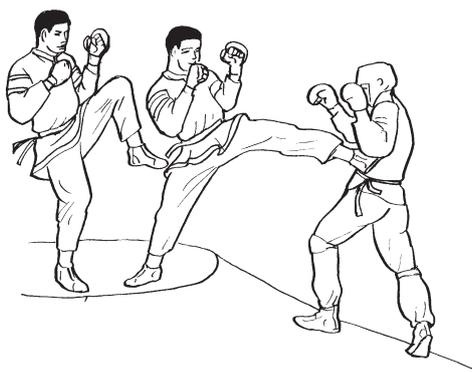
Лёжа на спине
в группировке,
сделать перекат назад
на лопатки
и произвести толчок
ногой



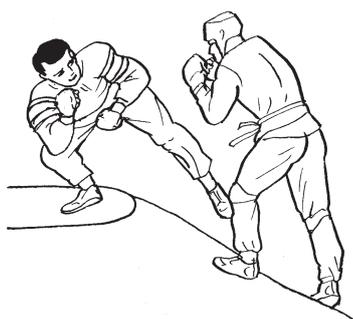
Из положения «упор присев» сделать кувырок вперёд и сделать толчок ногой



Толчок ногой в сторону на уровне корпуса из положения стоя

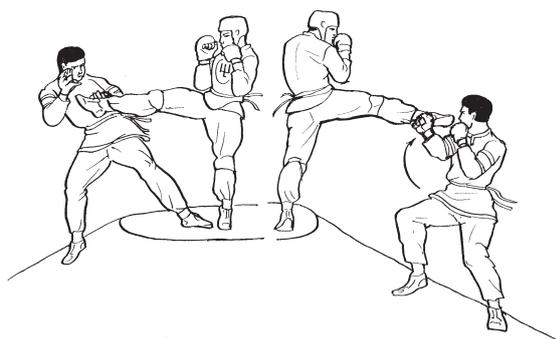


Толчок ногой в сторону на нижнем уровне из положения «упор присев»



ЗАЩИТЫ ОТ ТОЛЧКОВ НОГАМИ

Защита
отбивом вниз,
вверх



Защита
захватом ноги
за стопу, за пятку или
носок



Защита уклоном
и нырком

Защита
блоком
и захватом
за бедро



Защита
захватом
за голень
или колено

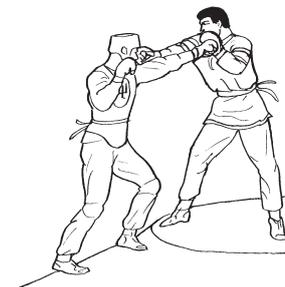


ЗАЩИТЫ ОТ ТОЛЧКОВ РУКАМИ

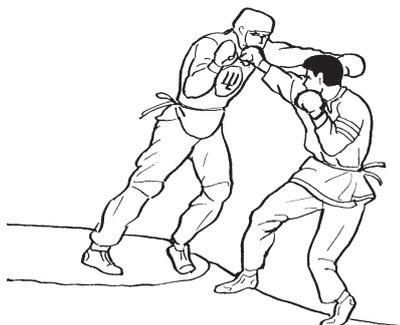
Защита
оттяжкой



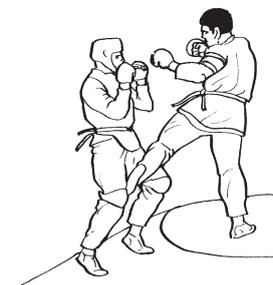
Защита
захватом кисти и локтя.



Защита
уклоном
с встречным
толчком



Защита
подсечкой
изнутри по
голени



Защита встречным
толчком

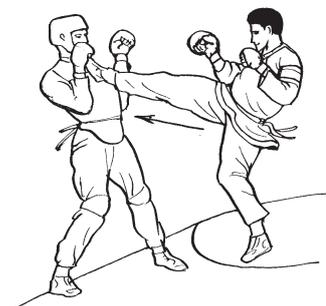


Рис. 107. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ И ДЕЙСТВИЯ (в ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД)

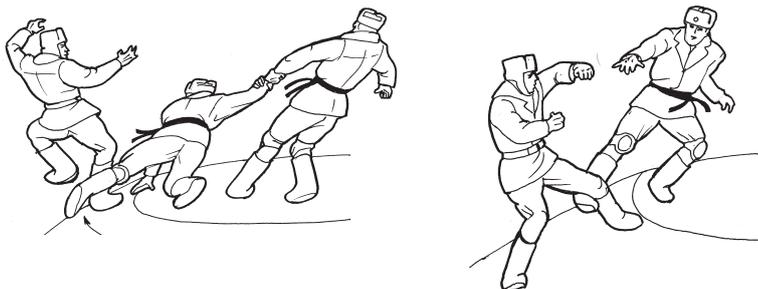
Возможно применение приемов на ровных площадках и возвышенностях. При выполнении необходимо учитывать размеры площадок и количество занимающихся. Распределение по группам и проведение раздельно позволит увеличить пропускную способность.

3.2. Тренировка специальных приемов и действий в зимний период на свежем воздухе в составе пар или группы

Зимний вариант (СНЕЖНАЯ – ЛЕДЯНАЯ ГОРА) (РИС. 108).

Выведения из равновесия

Подсечка (снаружи) круговым движением подъёмом стопы подсечь ногу противника под голень или пятку

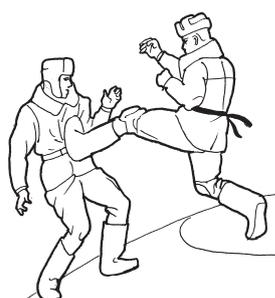


Подсечка (снаружи, изнутри) из положения «упор присев» круговым движением пятки подсечь ногу противника под голень или пятку

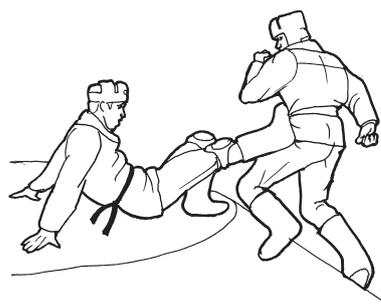


Толчки ногами

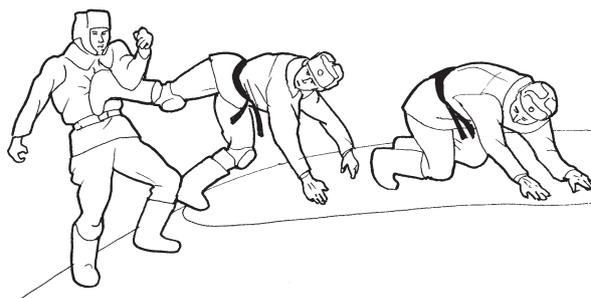
Толчок ногой вперёд из положения стоя



Толчок ногой вперёд из положения «упор сидя, согнув ноги»



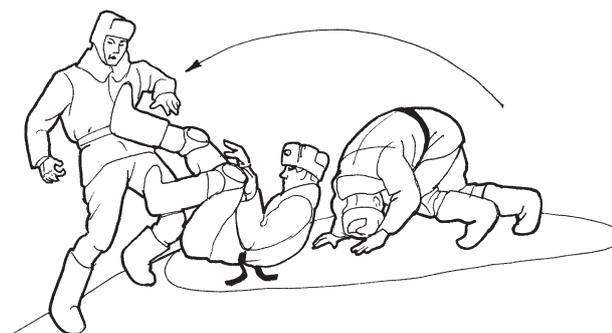
Толчок ногой назад из положения «упор присев»



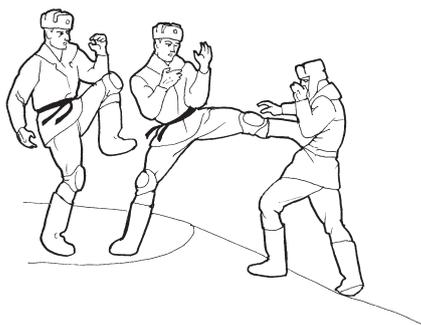
Лёжа на спине в группировке, сделать перекат назад на лопатки и произвести толчок ногой



Из положения «упор присев» сделать кувырок вперёд и сделать толчок ногой



Толчок ногой в сторону
на уровне корпуса
из положения стоя

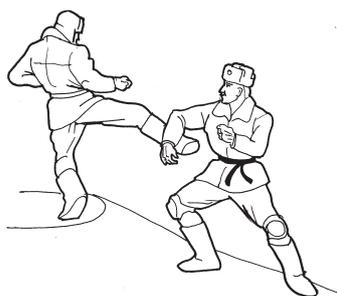


Толчок ногой в сторону
на нижнем уровне
из положения «упор присев»

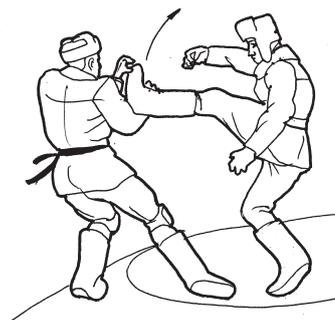


ЗАЩИТЫ ОТ ТОЛЧКОВ НОГАМИ

Защита
отбивом вниз,
вверх



Защита
захватом ноги
за голень
и носок, за пятку
и носок



Защита
уклоном
и нырком



Защита
блоком
и захватом
за бедро

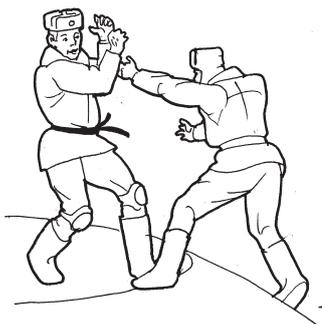


Защита
захватом
за голень или
колени



ЗАЩИТЫ ОТ ТОЛЧКОВ РУКАМИ

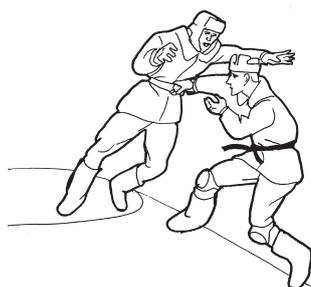
Защита
оттяжкой



Защита
захватом
кисти и локтя



Защита
уклоном
с захватом
за пояс



Защита
захватом
кисти
и подсечкой
изнутри
по голени



Защита встречным
толчком



**Рис. 108. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ И ДЕЙСТВИЯ
(в холодный зимний период)**

Возможно применение приемов на ровных площадках и возвышенностях. При выполнении необходимо учитывать повышенный риск безопасности и снежный покров.

3.3. Приемы из элективных дисциплин для физических тренировок по основам безопасности

В содержание программы обучения дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» входят элементы начальной военной подготовки. Кроме изучения основ и правил по огневой и строевой подготовке возможно включение специальных приемов и действий из элективных дисциплин физической культуры из раздела рукопашного боя УБрТ с оружием и без оружия.

- ***СПЕЦИАЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРИЕМОВ БЕЗОПАСНОСТИ***

Система возникла из объединения ударно-бросковых видов единоборств, из национальных видов борьбы, опыта бытовой самообороны народов, населяющих нашу Родину, а также наиболее эффективных приемов единоборств ряда зарубежных стран. Спортивный раздел развивает физические, морально-волевые и интел-

лектуальные качества, прививает основные навыки, которые необходимы для самозащиты и рукопашного боя.

Боевые приемы – это элементы спортивного самбо, дополненные новыми средствами и деталями, которые позволяют самбисту побеждать соперника, превосходящего в весе и силе, и даже нескольких противников, а также успешно защищаться от вооруженного нападающего. Сюда входят опасные захваты, броски, удары, воздействие на уязвимые точки человеческого тела, болевые приемы на все суставы рук и ног, приемы по использованию подручных средств и окружающей обстановки в условиях боя, специальные приемы боевого самбо и т.д.

В критических ситуациях «боец» может дозировать проведение приема в зависимости от обстоятельств: от причинения незначительной боли до серьезных травм, лишаящих противника возможности продолжать схватку, а при необходимости и уничтожения врага.

Учитывая, что бой – всегда индивидуальная импровизация, базирующаяся на национальной самобытности, интеллектуально-психологических свойствах личности, а также ее физических и технических возможностях.

Методические рекомендации и уникальная техника боевого самбо сложились из философии открытости самбо ко всему лучшему, что есть в традициях национальных видов борьбы и бытовой самозащиты, последних достижений научной и методической мысли в различных видах единоборств и боевых искусств.

• ***ПРИЕМЫ САМОЗАЩИТЫ И НАПАДЕНИЯ ПО НАЧАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКЕ***

Освобождение от обхвата туловища спереди (без захвата рук).

1. Упираясь руками в подбородок нападающего, согнуться и, толкая в подбородок, освободиться от захвата.

2. Захватить сверху под плечи руки нападающего. Упереться кулаками в грудь или живот и, выпрямив руки, выполнить болевой прием рычагом локтя через предплечье.

3. Для освобождения от обхвата можно нанести удар ладонями по ушам или пальцами в глаза.

Освобождение от обхвата туловища сзади (без захвата рук).

1. Попеременные удары локтями в голову. Выполняются после наклона вперед и с поворотом.

2. Удары головой (затылком).

3. Бросок захватом ноги нападающего между своими ногами.

4. Рычаг кисти ударом, комбинируя с рычагом локтя.

5. Рычаг пальцев (прямым и обратным захватом большого пальца или кисти).

Освобождение от обхвата туловища спереди с руками.

Упором руками в низ живота и наклоном. Выход вниз из захвата.

Освобождение от обхвата туловища сзади с руками.

1. Удар головой в лицо или ступающий удар ногой (по стопе или каблуком по голени изнутри) и бросок через спину с захватом руки на плечо.

2. Удар ребром ладони в промежность.

3. Бросок захватом ноги между ногами.

Защита от удара кулаком сбоку. 1. Нырком. 2. Подставка предплечья и болевой прием рычагом изнутри.

Защита от удара ногой снизу. 1. Остановка удара скрещенными предплечьями или отбив ноги рукой в сторону. 2. Бросок задней подножкой с захватом ноги.

Защита от удара ножом сверху.

1. Остановка удара «вилкой» (захватом предплечья двумя руками) и рычаг кисти наружу с броском задней подножкой. Отбор ножа.

2. Защита подставкой предплечья и выполнение рычага локтя с последующим отбором оружия.

Защита от удара ножом снизу.

1. Остановка удара подставкой предплечья с уходом в сторону, рычаг кисти и отбор ножа.

2. Остановка удара «вилкой». Захват руки и загиб руки за спину нырком.

3. Остановка скрещенными предплечьями и загиб руки за спину рывком. Отбор ножа рычагом кисти.

Защита от удара ножом наотмашь.

1. Подставка предплечий. Захват руки под плечо. Выседом и болевым приемом приземление нападающего. Отбор ножа.

2. Подставка предплечий и загиб руки за спину рывком.

Защита от удара палкой сверху.

1. Остановка удара захватом рук или палки в «вилку», рычаг внутрь и отбор палки.

2. Накладывая кисть на палку выше захвата, нанести удар по голове.

Защита от ударов предметами сверху.

Опережая, сблизиться и выполнить бросок захватом голени.

Освобождение от захвата за рукава одежды.

1. Скользящим ударом колена по кисти нападающего.

2. Рывком в направлении большого пальца.

3. Захватом предплечья двумя руками.

Защита от удара кулаком снизу.

Остановка предплечьем и болевой прием – узел плеча с броском задней подножкой.

Защита от ударов ногами в положении лежа на спине.

1. Бросок зацепом голени и упором ног в колено изнутри.

2. Подставки и удары ногами. Повороты ногами к нападающему.

Защита маневрированием от ударов кулаком – уклоном, нырком, поворотом и др.

Ответные удары пальцами в глаза, глаз или горло и ладонями по ушам.

Воздействие на уязвимые точки тела давлением (околоушные впадины, глаза, основание носа, сонная артерия, яички). Схема наиболее уязвимых точек тела приведена на рис. 109.

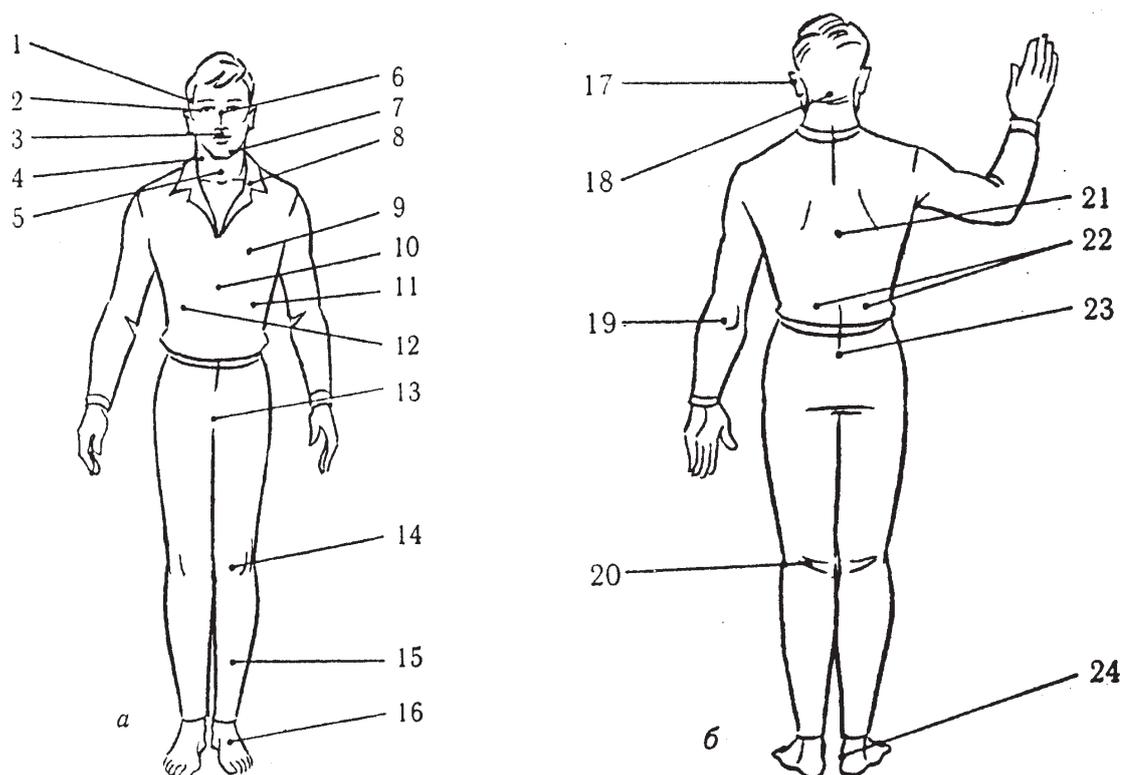


Рис. 109. СХЕМА УЯЗВИМЫХ ТОЧЕК ТЕЛА

1 – висок; 2 – глаза; 3 – носогубная складка; 4 – сонная артерия; 5 – гортань; 6 – переносица; 7 – челюсть; 8 – ключица; 9 – сердце; 10 – солнечное сплетение; 11 – левое подреберье (селезенка); 12 – правое подреберье (печень); 13 – паховая область; 14 – колено; 15 – голень; 16 – подъем стопы; 17 – уши; 18 – основание черепа; 19 – локоть; 20 – подколенная впадина; 21 – позвоночник (грудной отдел); 22 – почки; 23 – копчик; 24 – внутренняя лодыжка

Защита от прямого удара кулаком.

1. Отбив и рычаг внутрь.
2. Нырок и бросок через спину.
3. Подставка и бросок подхватом.

Ответные удары ногой (каблуком, пяткой): в голень, по пальцам ноги, в пах.

Защиты от броска через голову.

1. Выпрямиться, приседая, вывести таз вперед.
2. Повернуться боком в сторону атакующей ноги.
3. Рукой отстранить атакующую ногу.

Сбивание на землю рычагом внутрь и выседом показано на рис. 110.

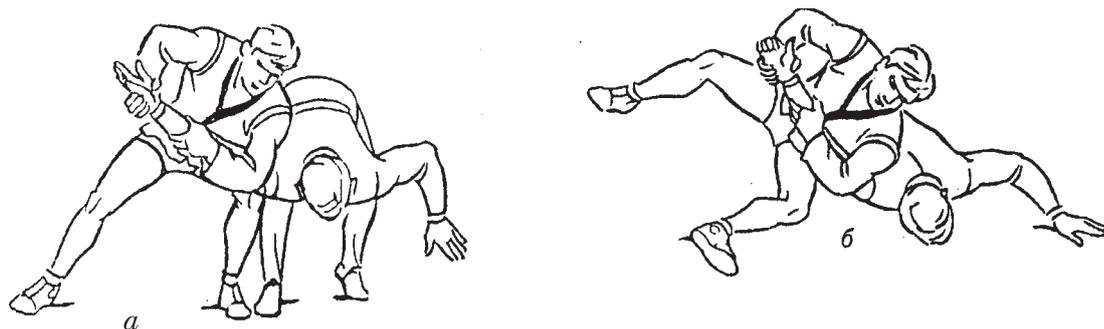


Рис. 110. СБИВАНИЕ НА ЗЕМЛЮ РЫЧАГОМ ВНУТРЬ И ВЫСЕДОМ

Защита от захвата за волосы сзади. Прижать руку нападающего к голове, повернуться к нему лицом, выкручивая руку (болевым прием на кисть руки).

Защита от прямого удара ногой вперед. Уйти в сторону, захватив голень соперника. Поднимая ногу вверх – вперед, бросить на спину.

Защита от броска тяжелых предметов. Уход с линии полета предмета. Для тренировки можно использовать упражнение «броски гири в парах» (жонглирование набивными мячами).

Подставки при атаке ударами.

1. Двумя руками при ударе рукой.
2. Рукой при ударе коленом.
3. Бедром при ударе коленом.

Защита от ударов ногой снизу. Захват ноги вилкой, сбивание на живот и ущемление ахиллова сухожилия.

Защита от удара ребром ладони наотмашь. Подставка предплечий. Загиб руки за спину.

Защита от удара палкой наотмашь. Подставка предплечий к предплечьям нападающего после сближения. Рычаг внутрь и отбор палки захватом и вращением в сторону большого пальца.

Действия при попытке противника достать оружие из кармана.

1. Из кармана брюк – загиб руки за спину.
2. Из бокового кармана пиджака – рычаг руки.

Защита при угрозе огнестрельным длинноствольным оружием спереди.

1. Отбив ствол в сторону с одновременным поворотом и шагом вперед в сторону.
2. Отбор оружия выкручивая.
3. Бросок подножкой с отбором оружия у лежащего ударом ногой по руке, в лицо или туловище.

Защита при угрозе пистолетом спереди. Уход с линии возможного полета пули: отбив руки, поворот и шаг в сторону – вперед. Захват оружия и отбор.

Защита при угрозе пистолетом сзади.

1. Уход с линии возможного полета пули поворотом, отбивом руки и шагом, захват оружия и отбор, выкручивая кисть.
2. Рычагом локтя.

Защита при угрозе ружьем сзади – уйти с линии выстрела, захватить оружие и, выполняя зацеп стопой, бросить противника.

Для изучающих приемы самозащиты можно рекомендовать такой порядок расположения физических качеств по степени важности: быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость, точность. Для каждого обучаемого подход может быть индивидуален, то есть вначале надо выполнить показатели для отдельных видов физических качеств, а затем приступить к специализации.

Для совершенствования специальной физической подготовленности основными являются методы варьирования структуры техники и тактики, изменение физических и психологических нагрузок. Например, для повышения подготовленности применяются сами приемы, схватки, комбинации и другие сочетания, а также упражнения, близкие по структуре к приемам, которые выполняются на преодоление нагрузки, на темп движения, длительность, интенсивность, на задание, опережение, с форой, с «гандикапом», интервальный метод и т.д., с учетом условий внешней среды, смены партнеров, варьирования структуры приема, изменения техники и тактики и т.д.

Для изучающих приемы самозащиты можно рекомендовать такой порядок расположения физических качеств по степени важности: быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость, точность. Для каждого обучаемого подход может быть индивидуален, то есть вначале надо выполнить показатели для отдельных видов физических качеств, а затем приступить к специализации.

Для совершенствования специальной физической подготовленности основными являются методы варьирования структуры техники и тактики, изменение физических и психологических нагрузок. Например, для повышения подготовленности применяются сами приемы, схватки, комбинации и другие сочетания, а также упражнения, близкие по структуре к приемам, которые выполняются на преодоление нагрузки, на темп движения, длительность, интенсивность, на задание, опережение, с форой, с «гандикапом», интервальный метод и т.д., с учетом изменения условий внешней среды, смены партнеров, варьирования структуры приема и изменения техники и тактики, и т.д.

Ниже представляем технику выполнения некоторых, наиболее доступных приемов и действий по рукопашному бою в условиях вне спортивного зала.

Для *изготовки к бою без оружия* – выставить левую ногу на шаг вперед и слегка согнуть обе ноги в коленях. Туловище немного наклонить вперед. Вес тела равномерно распределить на обе ноги. Левую руку согнуть в локтевом суставе и вывести вперед кисть на высоту глаз, кисть правой руки прижата к подбородку, локоть касается корпуса.

Часть приемов и действий представляем как общевойсковые. В спортивных целях такие действия применяются редко. Однако, учитывая содержание программ основ безопасности жизнедеятельности в части начальной военной подготовки, а также тесные взаимосвязи с дисциплиной по физической культуре и спорту, предлагаем ознакомление с приемами и специальными действиями в военной форме одежды. Ознакомление с такими приемами и действиями позволит укрепить более тесные связи между дисциплинами и более полно представить содержание профессионально-прикладной физической подготовки для Вооруженных сил Российской Федерации. Специальные приемы и действия представлены на группе рисунков, собранных в единую блок-схему для одновременного более полного представления (рис. 111–115).



Рис. 111. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ И ДЕЙСТВИЯ ДЛЯ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ
(КОМПЛЕКС 1)

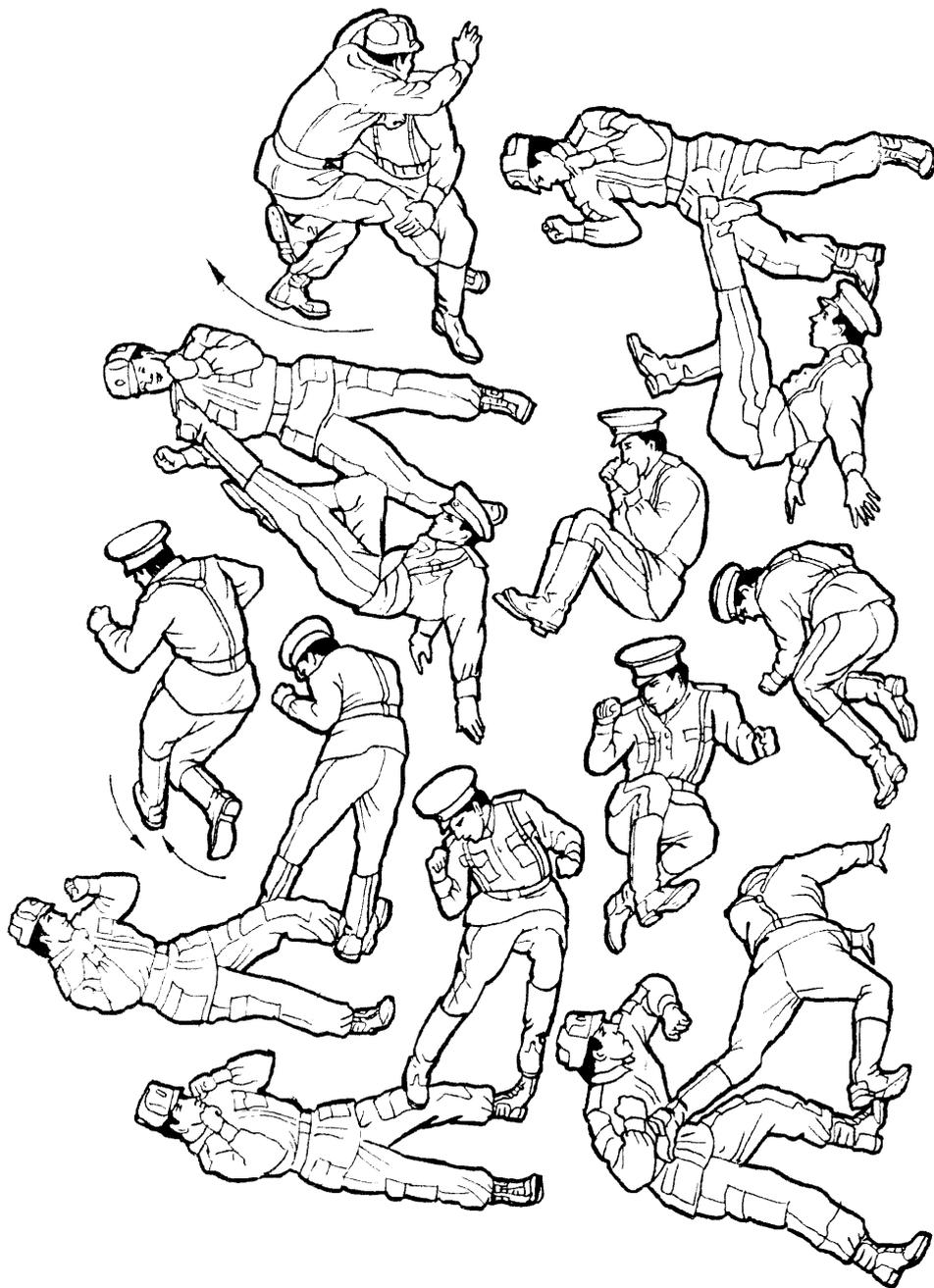


Рис. 112. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ И ДЕЙСТВИЯ ДЛЯ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ
(КОМПЛЕКС 2)

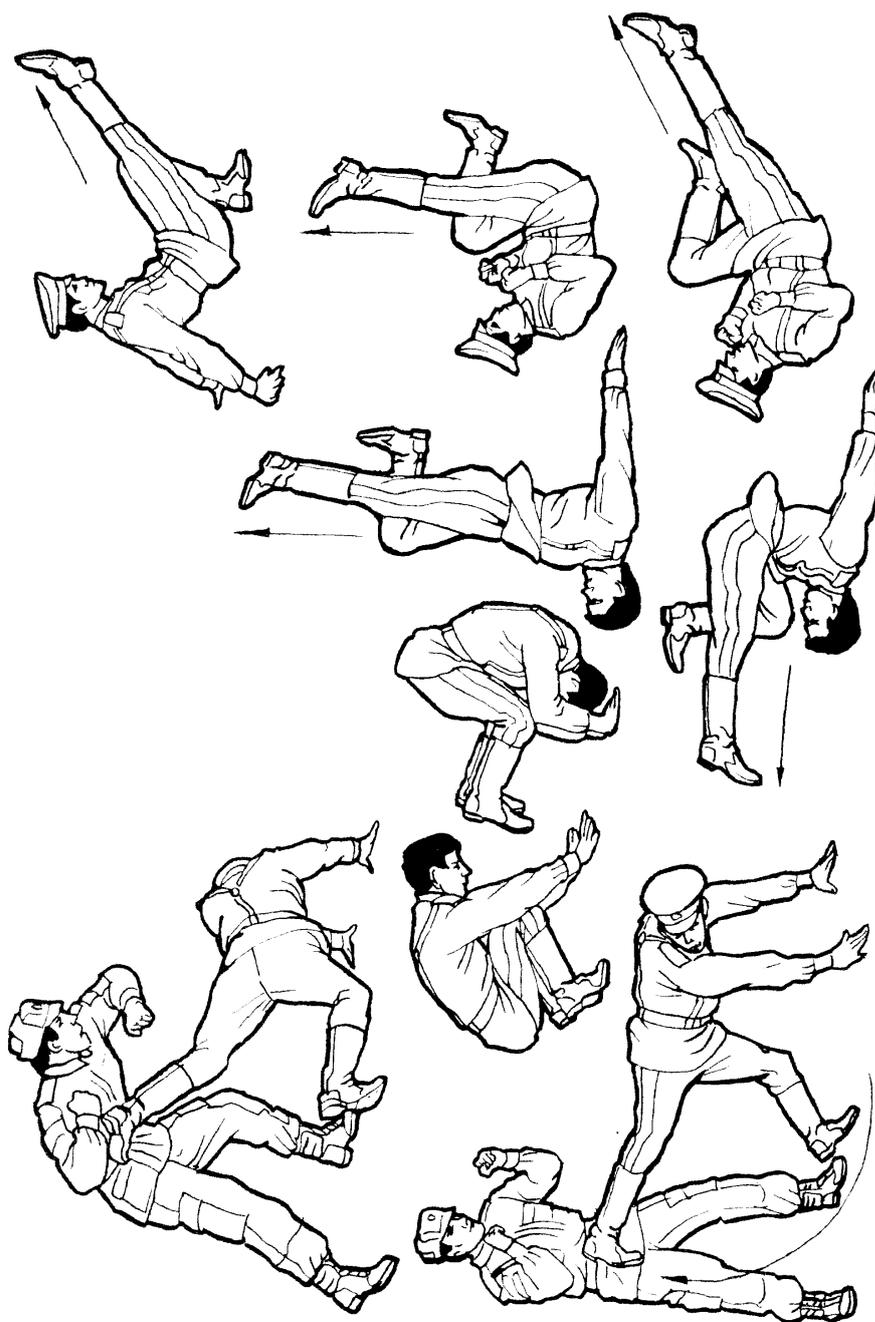


Рис. 113. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ И ДЕЙСТВИЯ ДЛЯ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ
(КОМПЛЕКС 3)



Рис. 114. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ И ДЕЙСТВИЯ ДЛЯ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ
(КОМПЛЕКС 4)

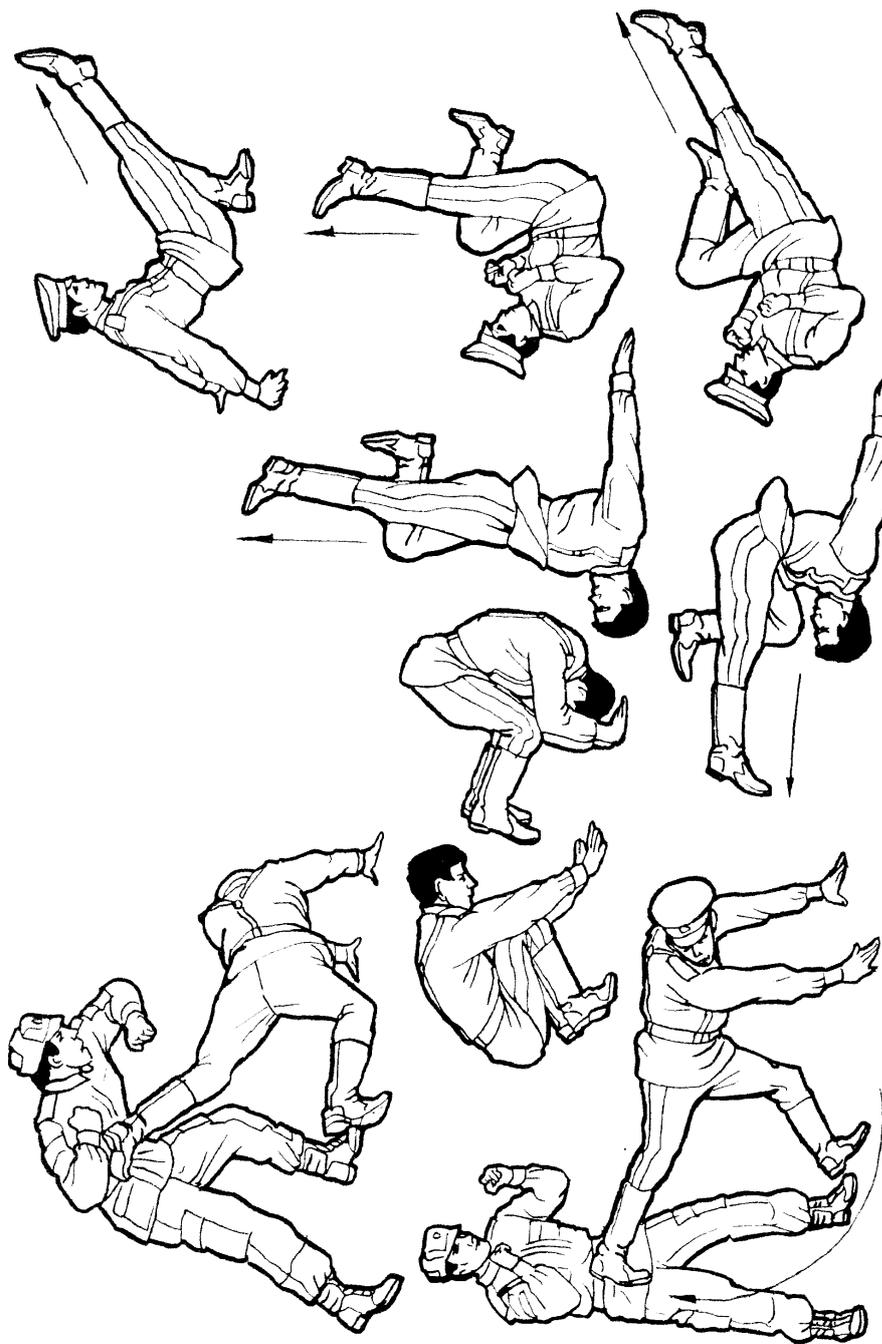


Рис. 115. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ И ДЕЙСТВИЯ ДЛЯ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ
(КОМПЛЕКС 5)

Глава 4

ПОДГОТОВКА К ФИЗИЧЕСКИМ ТРЕНИРОВКАМ ПО ОСНОВАМ УДАРНО-БРОСКОВЫХ ВИДОВ ЕДИНОБОРСТВ

4.1. Воспитание морально-волевых качеств

Для современного спорта характерны неуклонный и значительный рост спортивных результатов, огромные затраты участниками спортивных соревнований не только физической, но и психической энергии: даже очень хорошо физически и технически подготовленный спортсмен не может одержать победу, если у него недостаточно развиты необходимые для этого психические и психологические функции личности. Таким образом, психологическая подготовка спортсмена имеет такое же большое значение в его спортивном совершенствовании, как физическая, техническая и тактическая подготовка.

Тренировочные занятия в любом виде спорта включают в себя достаточное число трудных упражнений, для выполнения которых требуются волевые усилия. Это позволяет тренеру широко применять специальные упражнения с целью воспитания воли у спортсменов. Для этого в процессе тренировки, необходимо придерживаться следующих правил.

1. Начинать с незначительных трудностей, постепенно увеличивая их. Роль малых усилий в воспитании воли на начальных стадиях процесса тренировки весьма велика: они способствуют формированию у спортсмена уверенности в своих силах. Однако абсолютно легкие задания непригодны для этой цели, как непригодны и чрезмерные трудности. Когда ставится непреодолимое препятствие, волевое усилие ослабевает и у спортсмена появляется недоверие к своим силам.

2. Вызвать у тренирующихся стремление выполнить поставленную задачу. Трудность всякого задания относительна. В значительной степени она определяется силой побудительных причин, заставляющих человека предпринять данное действие. Педагогический опыт показывает, что для воспитания и укрепления у спортсмена способности к волевым усилиям следует предлагать ему решать более трудные, чем обычно, задачи, выдвигая при этом соревновательные цели. Участие в соревновании способно побудить на значительные усилия даже тогда, когда сами задания по своему содержанию и характеру не вызывают у занимающихся достаточного интереса.

3. Создать у спортсмена уверенность в том, что предлагаемое ему трудное задание выполнимо. Очень часто занимающиеся не проявляют требуемых от них усилий

воли только потому, что не уверены в своих силах и способностях. В таких случаях важно так показать упражнение, чтобы спортсмены убедились, что они способны сделать то же самое и преодолеть данную трудность.

4. Вызвать у спортсменов быстрые и энергичные волевые напряжения. Все упражнения, применяемые для воспитания способности к волевым усилиям, в большинстве случаев достигают цели только тогда, когда они проводятся энергично, в быстром темпе. Вялые, расслабленные действия приносят только вред.

5. Требовать, чтобы спортсмен выполнял задание с сосредоточенным вниманием, не отвлекаясь на посторонние раздражители, не прерывая работу.

6. Вырабатывать у занимающихся способность к продолжительным волевым усилиям, применяя упражнения на выдержку.

7. Добиваться результативности упражнений, применяемых для воспитания воли; усилия воли, затрачиваемые впустую, сводят на нет способности к их проявлению.

Способность к волевым усилиям формируется и совершенствуется у спортсменов в процессе преодоления тех или иных трудностей.

Различают две основные группы трудностей, встречающихся в спортивной деятельности: трудности объективные и трудности субъективные.

Объективными называются трудности, обусловленные специфическими конкретными (объективными) особенностями данного вида спорта.

Примерами таких трудностей могут быть: большая мышечная сила, которую нужно проявить при поднимании штанги; быстрота, требующаяся при нанесении удара; необходимость продолжать усиленную мышечную работу в состоянии утомления (например, в беге на длинные дистанции, при финишировании, когда наступает кислородное голодание); высокая координированность движений, необходимая при выполнении гимнастических упражнений на снарядах, и т.п. Все эти трудности объективные, поскольку они обусловлены особенностями самого вида спорта, а не особенностями личности спортсмена. Отличительной чертой объективных трудностей является то, что они по своему содержанию одинаковы для всех людей, занимающихся данным видом спорта, и варьируются лишь по количественным нормативам, устанавливаемым для спортсменов различного возраста, различной квалификации, не меняясь по своему психологическому качеству. Поэтому через объективные трудности обязательно должен пройти каждый спортсмен, избравший для специализации данный вид спорта.

Без детального изучения объективных трудностей, составляющих специфику данного вида спорта, не может быть правильной методика воспитания соответствующих волевых качеств спортсмена. Она будет в основе своей одинакова для всех занимающихся данным видом спорта. Преодоление объективных трудностей возможно лишь на базе соответствующей данному виду спорта физической и техни-

ческой подготовки спортсмена; эти виды подготовки, таким образом, обязательно включают в себя элементы волевой подготовки и без них не могут быть правильно осуществлены.

Физические упражнения, ставшие легкими и вполне доступными спортсмену, утрачивают свое значение для воспитания у него волевых качеств. Такие физические упражнения одновременно перестают быть средствами эффективной физической и технической подготовки спортсмена: физическое развитие и уровень технических навыков в этом случае как бы стабилизируются. Для их дальнейшего повышения необходимо, чтобы объективные трудности, связанные с данными физическими упражнениями, были увеличены и тем самым вновь стали бы побуждать спортсмена к затрате усилий.

Субъективными называются трудности, основу которых составляет личное отношение спортсмена к объективным особенностям данного вида спорта, как правило, они носят индивидуальный характер, могут быть различны у представителей одного и того же вида спорта. Примерами субъективных трудностей могут быть: страх, связанный с воспоминаниями о травме, полученной на предыдущей тренировке; смущение, вызываемое реакцией зрителей; боязнь противника, обусловленная преувеличенной оценкой его сил и способностей; незаинтересованность в данных соревнованиях (например, масштаб их представляется спортсмену незначительным, в связи с чем не является стимулом к затрате больших волевых усилий).

Методика преодоления субъективных трудностей, а следовательно, и методика воспитания соответствующих волевых усилий иные, нежели методика воспитания волевых усилий при преодолении объективных трудностей: большое значение приобретают методы убеждения, воздействия примером, проведение тренировок и соревнований в различных условиях в целях выработки приспособляемости к ним и накопления опыта соревновательной борьбы, самоприказы (сущность которых составляет усилие воли, направленное на подавление астенических эмоций). Все эти и многие другие средства позволяют привести нервную систему спортсмена в состояние, оптимальное для решения стоящей перед ним задачи, воспитать у него спокойное отношение к сопутствующим соревнованию неблагоприятным внешним факторам.

Отличительной особенностью спорта по сравнению со многими другими видами деятельности является то, что спорт – это такая из них, которая постоянно требует преодоления тех или иных трудностей. Поэтому воспитание волевых качеств спортсмена составляет органическую часть его общей психологической подготовки.

Основной задачей общей психологической подготовки спортсмена является развитие и совершенствование следующих волевых качеств: целеустремленности, дисциплинированности, уверенности, инициативности, самостоятельности, смелости (мужества), настойчивости (упорства, воли к победе), решительности, самообладания, стойкости (силы воли).

Эти качества личности характеризуются следующими особенностями.

Целеустремленность – способность к сознательной постановке как общих целей действия (с отдаленными перспективами), так и частных (осуществляемых в ближайшее время и помогающих достижению общей цели).

Дисциплинированность – способность подчинять свои действия установленным правилам и нормам поведения.

Уверенность – способность к трезвому и объективному анализу своих сил и возможностей, в связи с чем спортсмен без каких-либо сомнений предпринимает именно данные действия и выполняет их именно нужным образом.

Инициативность – способность объективно оценивать сложившуюся в процессе спортивной борьбы ситуацию и самостоятельно разрешать ее, беря на себя ответственность за предпринимаемые действия.

Самостоятельность – способность принимать решения, начинать и доводить до конца действия, не ожидая указаний и помощи тренера или других спортсменов, проявляя при этом изобретательность и творчество.

Смелость – способность активно действовать для достижения цели в опасных и трудных ситуациях, сознавая возможность тяжелых для себя последствий, например возможность получить травму.

Настойчивость – способность не останавливаться на пути к достижению цели, несмотря на временные неудачи или трудности, стремление во что бы то ни стало выйти победителем в борьбе с этими трудностями.

Решительность – способность быстро принимать наиболее правильные в данных условиях решения и активно проводить их в жизнь.

Самообладание – способность не теряться в трудных или неожиданных обстоятельствах, управлять своими действиями, проявляя при этом рассудительность и сдерживая отрицательные эмоции.

Стойкость – способность выдерживать в процессе спортивной борьбы большие трудности, продолжать борьбу в состоянии сильного утомления или даже получив травму, проявляя при этом большую силу воли.

Все волевые качества органически связаны друг с другом, развитие и совершенствование одних помогает развитию и совершенствованию других. В отдельных видах спорта некоторые из волевых качеств имеют преимущественное, ведущее значение. Так, по классификации, предложенной болгарским психологом Ф. Геновым, три волевых качества – целеустремленность, дисциплинированность и уверенность – являются общими для всех видов спорта и как бы объединяющими и цементирующими отдельные волевые качества. Это объясняется ярко выраженной моральной стороной таких качеств, как целеустремленность и дисциплинированность; уверенность же в своих действиях и возможностях должна являться постоянным компонентом воли спортсмена, без нее спортивная деятельность не может быть эффективной.

Остальные волевые качества делятся на ведущие для данного вида спорта, ближайšie к ведущим и следующие за ними (табл. 4).

Таблица 4

СРАВНИТЕЛЬНЫЕ ЗНАЧЕНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ (ПО Ф. ГЕНОВУ)

Вид спорта	Ведущие волевые качества	Ближайшие к ведущим	Следующие за ними
Борьба самбо	Инициативность, самостоятельность	Решительность, смелость	Самообладание, настойчивость, стойкость

4.2. Предупреждение травматизма

Эффективность борьбы с травмами в спорте во многом зависит от согласованности работы врачей, тренеров и самих спортсменов. При этом на тренера возлагается основная функция в реализации практических мер по профилактике травм и проведению специальных реабилитационных мероприятий после повреждений и заболеваний. Для решения этих задач ему необходимо знать основные проявления, причины и условия, при которых возникают различные травмы, и разбираться в особенностях проведения специальной реабилитации у спортсменов. Кроме того, тренеры должны уметь правильно оказывать первую помощь, так как от ее умелого оказания во многом зависит результат лечения и сроки восстановления спортивной работоспособности.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА

Трудность осуществления оздоровительной направленности спортивной тренировки состоит в том, что занятия спортом, помимо основной задачи – физического совершенствования, решают и задачи сложного специализированного приспособления и совершенствования организма человека к максимальным нагрузкам в условиях, приближенных к экстремальным. Следует отметить, что профилактике травм в спорте уделяется еще мало внимания и отсутствует активная пропаганда необходимости профилактических мероприятий как основной части тренировочного процесса.

Повышая эффективность учебно–тренировочного процесса, преподаватель не должен забывать о раннем выявлении и устранении причин, вызывающих то или иное патологическое состояние спортсмена.

Согласно принятой классификации, по М.В. Волкову (1973), З.С. Мироновой (1976), имеется 5 групп причин, которые приводят к травмам и заболеваниям у спортсменов:

- недостатки в организации и методике учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, спортивного инвентаря, одежды и обуви спортсменов;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- нарушение правил врачебного контроля;
- несоблюдение спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

В основе происхождения спортивной травмы, так же как и в любой другой патологии, лежат объективные и субъективные факторы, каждый из которых в одном случае может быть причиной повреждения, а в другом – условием его возникновения. Здесь следует учитывать, кроме того, характер и локализацию травмы, находящиеся в зависимости от квалификации и возраста спортсмена. Так, у новичков и спортсменов низших разрядов преобладают легкие травмы, не требующие длительного лечения (ушибы мягких тканей, ссадины, явления, связанные с перегрузкой опорно-двигательного аппарата и т.п.). У высококвалифицированных спортсменов отмечается уменьшение количества травм. Спортивная квалификация, стаж и спортивный опыт позволяют им избежать многих повреждений. Для спортсменов высокой квалификации характерны специфические травмы, связанные с особенностями их спортивной деятельности и вызванные чрезмерной, многократно повторяющейся нагрузкой.

Кроме того, для определения мер профилактики травматизма в спорте необходимо учитывать организационные и методические недостатки в построении учебно-тренировочного процесса, а именно:

- отсутствие достаточно продолжительного периода предварительной общефизической, психической и двигательной подготовки, во время которой соответствующие способности спортсмена доводятся до уровня, позволяющего приступить к обучению двигательным действиям;
- неправильное формирование двигательного навыка при начальном обучении, то есть формирование ошибочной техники, присущей избранному виду спорта;
- неправильная структура процесса обучения, то есть отсутствие последовательности в постановке задач, выборе методов и средств обучения и т.п.;
- погрешности в проведении тренировки отдельных микро- и мезоциклов, всего годичного цикла, многолетней подготовки, то есть неправильный выбор упражнений и нагрузок, чрезмерные нагрузки при недостаточном восстановлении, стрем-

ление продлить пребывание в состоянии пика спортивной формы, сокращение времени отдыха для увеличения общего времени тренировки, недостаточный для восстановления перерыв между соревнованиями и пр.;

- отсутствие индивидуального подхода к спортсмену без учета его возраста, состояния здоровья, степени подготовленности и тренированности, уровня и особенностей развития, условий жизни, труда и учебы, мотивации.

Как видно из вышесказанного, основная и решающая роль во всем этом принадлежит тренеру.

ОБЩИЕ ФАКТОРЫ РИСКА

При подробном опросе спортсменов, получивших травму, выясняются совпадения, на первый взгляд едва заметные: череда неблагоприятных обстоятельств, соединяющих те или иные случайности, которые вырастают в закономерную логическую цепочку. И порой получается, что, не изучив внимательно эти обстоятельства, не исследовав их достаточно глубоко, за основную причину травмы принимают ту, которая непосредственно к ней привела. Если же провести подробный анализ, то почти всегда можно найти момент, являющийся как бы пусковым механизмом возникновения травмы. Чаще всего таким отправным моментом являются различные факторы риска.

Факторы риска – это вредно действующие агенты, которые сами не в состоянии вызвать травму, но в определенных условиях способствующие ее возникновению и клиническому проявлению, особенно если одни факторы сочетаются с другими.

Например, алкоголь, курение, недостаточная тренированность и т.п. являются факторами риска в отношении возникновения перенапряжений опорно-двигательного аппарата у спортсменов. Каждый из них в какой-то мере способствуют перенапряжению, но если эти факторы действуют в совокупности, вероятность возникновения травмы или заболевания возрастает в несколько раз.

Компенсаторные возможности человеческого организма позволяют противодействовать этим факторам. В тех же случаях, когда сопротивляемость организма снижена по тем или иным причинам, возникают травмы. К общим факторам риска относятся: отклонения в состоянии здоровья, недостатки в общей физической подготовленности, утомление, нарушение весового режима, курение, употребление алкогольных напитков, применение стимуляторов, нарушение правил врачебного контроля и самоконтроля.

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ РИСКА

Определение специфических факторов риска в отдельных видах спорта является основополагающим моментом в разработке конкретных мер профилактики травматизма.

К основным специфическим факторам риска, характерным для всех видов спорта, относятся: несоответствие спортивной техники возможностям спортсмена; недостатки ранней специальной физической подготовки; погрешности в разминке, неумение правильно выполнять страховку и само страховку; несоответствие обуви и одежды спортсмена условиям тренировок и соревнований; дефекты в использовании индивидуальных средств защиты; изготовление и наличие спортивного инвентаря без учета обеспечения безопасности; несовершенство правил соревнований и необъективное судейство; неподготовленность мест проведения тренировок и соревнований; особенности психо-эмоциональных проявлений; нарушение дисциплины; несоблюдение правил самоконтроля.

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Качество и особые условия оказания первой помощи, ее своевременность с учетом специфики травмы отражаются на эффективности дальнейшего лечения.

При оказании первой травматологической помощи следует учитывать условия получения травмы: во время соревнований или тренировки на стадионе, в спортивном зале, плавательном бассейне и т.п., в присутствии спортивного врача или дежурного персонала в медпункте. В этом случае время от момента возникновения травмы до оказания первой помощи должно быть предельно сокращено, а на тренера возлагается обязанность по оказанию первой помощи.

Тренеры, знакомые с основами анатомии, физиологии, спортивной медицины, являются достаточно подготовленными, могут и должны оказать квалифицированную первую помощь травмированному спортсмену. При этом тренер не должен забывать главного правила: доврачебная помощь строится по принципу – до врача, но не вместо врача. По оказании первой помощи спортсмену необходимо немедленно направить его для квалифицированного лечения к спортивному травматологу, в стационар или поликлинику [18, 32].

В каждом спортивном зале должна быть аптечка для оказания первой помощи. Она содержит только средства, необходимые непосредственно для этого. К ним относятся: индивидуальные пакеты; кровоостанавливающий жгут; настойка йода; марлевые бинты; зеленка; вата; лейкопластырь; хлорэтил; нашатырный спирт; перекись водорода; вазелин; ножницы.

Кроме того, каждому тренеру желательно иметь свою личную переносную аптечку, в которой должны быть бинт, вата, перекись водорода, настойка йода, зеленка, лейкопластырь, бактерицидный пластырь, нашатырный спирт, медицинский клей БФ, маленькие ножницы, противовоспалительные и согревающие мази, вазелин.

В спортивной практике нашли применение следующие противовоспалительные мази – артросенекс, венорутон, гепариновая мазь, гепаронд, мобилат, репарингель, хирудонт и согревающие мази – апизартрон, алжипан, випратокс, випросал, виропин, дольпик, никофлекс, слонц, тигровая мазь, форрапин, финалгон, эфкамон.

РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ТРАВМЫ

Реабилитация – это система средств и мероприятий, направленных на максимально быстрое восстановление здоровья спортсменов и обретение ими максимальной спортивной формы после различных травм и заболеваний.

Спортивная реабилитация помимо чисто медицинских средств лечения включает и педагогические средства, направленные на восстановление спортивной работоспособности. Главным в них является реализация принципа объема и характера нагрузок в учебно – тренировочном процессе. Кроме того, от знаний и умений, организованности, дисциплинированности тренера и спортсмена во многом зависит окончательный результат восстановления.

В процессе реабилитации перед тренером и спортсменом стоят следующие задачи:

1. Сохранение при лечении достаточно высокого уровня развития нервно-мышечного аппарата поврежденной области (зоны);
2. Создание у спортсмена определенного психологического фона, который помогает ему быстрее перейти к полноценным тренировкам;
3. Раннее восстановление амплитуды движений и силы поврежденной области (зоны);
4. Поддержание общей и специальной тренированности.

На решении всех этих задач строится весь комплекс мероприятий, включающий различные виды физических упражнений и имеющий лечебную и тренировочную направленность.

В процессе восстановительного лечения применяются следующие формы занятий: утренняя гимнастика; лечебная гимнастика, направленная на реабилитацию утраченной функции травмированной области (зоны); специальные занятия тренировочного характера.

Утренняя гимнастика включает привычный для спортсмена комплекс физических упражнений общеразвивающего характера, из которого исключены лишь упражнения с нагрузкой на травмированную область (зону). Продолжительность утренней гимнастики 10–15 минут.

В процессе реабилитационной тренировки необходимо периодически проводить контроль за функциональным состоянием нервно-мышечного аппарата, который поможет судить об эффективности программы лечения, реабилитации и дальнейшего прогноза спортивных достижений.

4.3. Методы контроля и определения оценки функционального состояния

Функциональные пробы – это различные дозированные нагрузки и возмущающие воздействия, которые позволяют оценить функциональное состояние организма в зависимости от формы движения, мощности, длительности и ритма работы.

Тест – измерение или испытание с целью определения функционального состояния спортсмена.

Функциональные пробы со стандартной нагрузкой дозируются по величине выполненной работы или по сдвигам физиологических показателей [22].

В настоящее время нет универсальных тестов, позволяющих дать исчерпывающий ответ на все вопросы оценки здоровья, функционального состояния и тренированности. Поэтому очень важно выбрать наиболее информативные пробы для данного вида спорта с учетом задач тестирования и этапов подготовки.

Специальная функциональная проба – броски чучела два раза подряд по 30 с. Тренер ведет хронометраж бросков, контролирует и оценивает выполняемые приемы (правильный отрыв от ковра, опрокидывание чучела и падение с ним), а также учитывает количество бросков.

Предварительно у сидящего в покое борца подсчитывается ЧСС (частота сердечных сокращений) дыхание, АД (артериальное давление) по обычной методике. После привычной разминки регистрируются те же показатели (манжетка для измерения АД с плеча на снимается), борец выходит на середину ковра, устанавливает перед собой чучело и по команде «Внимание, марш!» выполняет броски. Задание – провести в течение 30 с максимально возможное количество бросков прогибом или через спину при сохранении правильной их структуры.

По команде «Стоп!» спортсмен прекращает упражнение и тотчас же садится к столу. Манжетку соединяют с аппаратом и в первые 10 с подсчитывают ЧСС. После восстановления через 3 мин спортсмен вновь выходит на ковер для повторного выполнения пробы по той же методике.

Оценка результатов функциональной пробы основывается на сопоставлении показателей работоспособности (количество приемов при технически правильном их выполнении на оценку 4 и 5 баллов) и адаптации (сопоставление со средними величинами и по типам реакции сердечно-сосудистой системы).

При массовом тестировании используется проба – броски чучела в течение 20 с. Для оценки подготовленности борцов высокого класса применяется проба – броски чучела в течение 6 мин. После привычной и достаточной разминки борцы выполняют броски прогибом: в первые 3 мин за 50 с проводят 5 бросков, а в последние 10 с на каждой минуте работы – максимальное количество бросков. После 1 мин отдыха

в последующие 3 мин работы спортсмен выполняет максимальное количество бросков в течение 20 с каждой минуты. Остальные 40 с каждой минуты борец проводит по 4 броска.

Скоростные качества могут оцениваться и по измерению времени, затраченного на проведение 10 излюбленных технических действий (приемов) с чучелом или партнером.

Для единоборств применяется проба – *стандартная индивидуальная комбинация технических действий*.

Спортсмен, выполняющий тест, выходит на мягкий ковер вместе с партнером соответствующей весовой категории. После взятия первоначального захвата он самостоятельно приступает к выполнению приемов. Задание: в кратчайший срок выполнить 6 приемов без перерыва два раза подряд. За выполнение каждого технического действия выставляется оценка по пятибалльной системе. Суммарно оценивается также и тактическая схема комбинации (по рациональным переходам от одного приема к другому, быстрым отвлекающим действиям и т.д.). По секундомеру фиксируется время с момента первого движения борца и до шестого, а также последнего (двенадцатого) падения соперника на ковер. Сразу же после окончания нагрузки спортсмен проходит исследование по обычной методике.

Количественное выражение Р С очень важно для видов спорта, где нет измеримости результата. Для таких видов спорта была предложена проба (В.А. Геселевич, 1970), позволяющая количественно оценивать работоспособность в естественных условиях спортивной деятельности борцов [28].

Борцы самбо без предварительной разминки выполняют прием «мельница» с партнером той же весовой категории. Вся проба выполняется в равномерном темпе под метроном на фоне сетки, по которой можно определить и контролируруемую высоту (см) подъема и массу партнера (кг). Регистрация ЧСС проводится телеметрически. РWC по формуле:

$$PWC_{170} = N_1 = (N_2 - N_1) \cdot \frac{170 - f_1}{f_2 - f_1},$$

где PWC_{170} – ФР (кгм/мин) при пульсе 170 уд/мин;

N_1 и N_2 соответствует мощности первой и второй нагрузок;

f_1 и f_2 частоты пульса в конце первой и второй нагрузок. Выполняемая работа в кгм складывается из массы тела поднимаемого партнера, умноженной на среднюю высоту (см) и количество подъемов в 1 мин отдельно для двух нагрузок. Отрицательная работа (опускание партнера) принимается за $1/4$ и суммируется с предыдущей цифрой.

Физические упражнения, ставшие легкими и вполне доступными спортсмену, утрачивают свое значение для воспитания у него волевых качеств. Отличительной особенностью спорта по сравнению со многими другими видами деятельности является то, что спорт – это деятельность, всегда требующая преодоления тех или иных трудностей. Поэтому воспитание волевых качеств спортсмена составляет органическую часть его общей психологической подготовки и функциональной подготовки. Показатели работоспособности различных категорий приведены в таблице 5.

Таблица 5

**ОТНОСИТЕЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ТРЕНИРОВАННЫХ БОЙЦОВ
РАЗЛИЧНЫХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ**

Весовые категории, кг	PWC170 кгм/мин/кг
до 60	22,2±0,36
до 70	21,9±0,38
до 80	20,7±0,60
до 90	19,5±0,39
свыше 90	16,6±0,67

Итак, повышая эффективность учебно-тренировочного процесса, преподаватель не должен забывать о раннем выявлении и устранении причин, вызывающих то или иное патологическое состояние спортсмена.

Согласно общепринятым мерам безопасности имеется 5 наиболее важных групп следствий, которые приводят к травмам у единоборцев:

- недостатки и нарушения в организации и методике проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- неудовлетворительная готовность мест занятий, площадок, оборудования, спортивного инвентаря, одежды и обуви обучаемых;
- неблагоприятные условия при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований, нарушения санитарно-гигиенических норм;
- несоблюдение правил врачебного контроля;
- нарушение обучаемыми дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Единоборства, культивируемые в России, сформированы как устойчивая стабильная система. Это исторически сложившаяся иерархия ценностей, социальных взаимодействий в обществе, позволившая удовлетворить базовые потребности личности в сфере безопасности, в признании надежности, в последовательности физического и духовного развития. Характер норм поведения может отличаться в различных школах единоборств в зависимости от специфики привлекаемых физических воздействий. Правила устоявшейся жесткой дисциплины в единоборствах соответствуют нормам традиционного нравственного поведения [13, 16, 33].

Естественно, культивирование единоборств предполагает наличие материальной базы и средств, необходимых для функционирования. Требуются помещения или спортивные залы, тренажеры, одежда и инвентарь для освоения технической составляющей практики.

Важность ценностных ориентаций определяет общество во взаимодействии с потребностями молодых людей. Преподавателями и тренерами основными факторами влияния общепризнаны: стаж практических занятий единоборствами, биологический возраст, а также конкретный вид единоборств.

В учебном пособии объединены основы культивируемых единоборств, в соответствии с требованиями оригинальности каждого сегмента. Такой подход ориентирован на охват максимального количества студентов, имеющих первичный «багаж» приобретенных навыков.

Основной целью стала реализация потребности в поддержании спортивной формы, в объединении разрозненных микро-групп от 2–8 человек разных сегментов широкого ассортимента единоборств ударно-бросковых видов. Предоставленные возможности проведения практических тренировок по единоборствам в сетке элективных занятий по дисциплине «Физическая культура» в университете позволят продолжить совершенствование полученных ранее навыков и обогатить умения новыми физическими упражнениями прикладного характера.

Реализация потребности у молодых людей в романтике и в опасности, риске, составляющие основу практического комплекса эмоциональных ценностей единоборств, потребности в безопасности, не теряют своей актуальности для молодежи. Студенты, практикующие основы приемов современных ударно-бросковых видов, способны участвовать в широком спектре соревнований для новичков. Однако впоследствии, при переходе студента в более совершенный уровень развития по отдельному виду, перешедших в класс спортсменов разрядников, необходимо перейти на специализацию на более узкий профиль.

Практика единоборств ударно-бросковых видов выступает как значимый фактор влияния на ценностные ориентации современной молодежи [26, 41, 48]. Снижается потребность в доминировании, проявляется потребность в риске, в азарте. Наличие практических возможностей в реализации становится более актуальной. Значимость ценностей рассматривается через призму прекрасной возможности активного отдыха, поиска развлечений. Студенты ориентированы на духовное развитие, на дальнейшее нравственное самосовершенствование, на интересную увлекательную творческую работу.

Для современных ударно-бросковых видов единоборств характерен свой, благородный тип личности. Он отражает тенденции глубокого влияния единоборств на структурную зависимость личности, выраженную в основных ценностных ориентациях. Современные единоборства поддерживают формирование социально значимой приемлемой, здоровой личности. Факты свидетельствуют о достаточно высоком социальном признании ценности современных единоборств ударно-бросковых видов как важный фактор социализации личности и его всестороннего развития.

Также присутствует ряд фактов негативного влияния на общественное поведение, когда среди нарушителей закона встречаются представители единоборств. Такие факты встречаются скорее как редкость и представлены некоторыми психическими особенностями человека. Сегодня еще существует необходимость к привлечению внимания психологов и социологов к данной проблеме. Социологические исследования в области ударно-бросковых видов единоборств составляют довольно объемный комплекс теоретических знаний и практических умений. Необходимо глубже представить особенности, чтобы понять функционирование практики овладения приемами единоборств в обществе, как систему со многими внутренними и внешними общественными связями, которые влияют на жизнь общества в целом.

Единоборства воздействуют на человека положительно, что выражается в конкретных социальных проявлениях: в повышении уверенности в своих силах, в поддержании высокого уровня работоспособности, в укреплении и совершенствовании умственных способностей, в устойчивости функциональных возможностей, в психологической надежности, в способности к самосовершенствованию, в стремлении к самоутверждению, а также в воспитании чувства независимости. Стремление оказывать посильную помощь в непростых жизненных ситуациях другому человеку, также является показателем высокой духовности. Воспитание уважения к старшим, достойное поведение в обществе важно в становлении высококвалифицированного специалиста выпускника учреждения высшего профессионального образования.

Библиографический список

1. Алимбоев, Р.Д. Влияние физических упражнений на успеваемость студентов / Р.Д. Алимбоев, Д.Н. Эшов // Проблемы науки, г. Ташкент, республика Узбекистан. – 2019. – № 11(47). – С. 88–90. – ISSN 2413-2101.
2. Анисимов, М.П. Методика обучения технико-тактическим действиям смешанного боевого единоборства с учетом латеральных предпочтений: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.П. Анисимов. – НГУФК, СиЗ им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2019. – 23 с.
3. Беликов, В.А. Образование учащихся на основе учебно-познавательной деятельности / В.А. Беликов, Н.Г. Кривошапова, Л.А. Савинков. – Москва : Владос, 2006. – 394 с. – ISBN 5-691-01592-3.
4. Блажко, Ю.И. Рукопашный бой / Ю.И. Блажко. – Ленинград: ВДКИФК, 1990. – 332 с.
5. Бокс: Программа для ДЮСШ, специализированных ДЮСШОР, ШВСМ / разработ. Б.И. Бутенко, И.П. Дегтярёв, А.А. Лавров, Б.Н. Греков, Б.Г. Двойниченко. – Москва: ГЦОЛИФК, 1985. – 162 с.
6. Бокс: учебник для ИФК / под общ. ред. И.П. Дегтярёва. – Москва: Физкультура и спорт, 1979. – 287 с.
7. Бокс: Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (группы начальной подготовки 1-й и 2-й годы обучения) / программа разработана В.М. Романовым; под общ. ред. И.П. Дегтярёва. – Москва: ГЦОЛИФК, 1984. – 108 с.
8. Борьба самбо. Программа детско-юношеских спортивных школ (комплексных и специализированных) / сост. В.Д. Михайлов., И.Д. Свищёв; в разработке программы принимали участие Е.М. Чумаков, С.Ф. Ионов. – Москва: Комитет ФК и СССР, 1975. – 87 с.
9. Богдамбаев, М.Х. Программа по борьбе казахша-курес для студентов институтов физкультуры / М.Х. Богдамбаев. – Алма-Ата: КИФК, 1980. – 44 с.
10. Градополов, К.В. Бокс / К.В. Градополов. – Москва: Физкультура и спорт, 1965. – 338 с.
11. Громов, В.А. Ступенчатая многолетняя подготовка в рукопашном бое версии «тризна» / В.А. Громов, А.А. Туманов // Современные стратегии развития физической культуры, спорта и оздоровительных технологий: сб. – Челябинск: ЮУрГУ, 2013. – С. 97–104. – ISBN: 978-5-696-04510-8.
12. Дзюдо: Программа для спортивных школ и коллективов (адаптирована, дополнена для работы в условиях г. Москвы) / сост. И.Д. Свищёв., В.И. Жердев., М.А. Ртищева. – Москва: РГАФК, 1995. – 142 с.

13. Классическая борьба: Программа для детско-юношеских спортивных школ (комплексных и специализированных) / сост. В.Я. Шумилин. – Москва: ГЦОЛИФК, 1972. – 76 с.
14. Еганов, А.В. Методика развития координационных способностей в борьбе дзюдо / А.В. Еганов, А.Е. Миллер, А.С. Перевозников, Ю.И. Шумаков // Сборник УралГАФК. – Челябинск, 2000. Вып. 3. – С. 46–50.
15. Еганов, А.В. Воздействие параметра координационной способности моторной точности на проявление симметрии-асимметрии выполнения технических действий в спортивных видах единоборств / А.В. Еганов, В.С. Быков, Г.П. Поздняков // Педагогико-психологические и медикобиологические проблемы физической культуры и спорта. – Челябинск: УралГУФК, 2021. – Т. 16, № 1. – С. 29–33. – ISSN 2070-4798.
16. Еганов, А.В. Воздействие параметра координационной способности моторной точности на проявление симметрии-асимметрии выполнения технических действий в спортивных видах единоборств / А.В. Еганов, В.С. Быков, Г.П. Поздняков // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – Челябинск, УралГУФК, 2021. – Т. 16, № 1. – С. 29–33. – ISSN 2070-4798.
17. Еганов, А.В. Теория и методика двигательной дихотомии в спортивных видах единоборств на этапах многолетней подготовки / А.В. Еганов: монография. – Челябинск: Уральская Академия, 2021. – 232 с. – ISBN: 978-5-93216-575-1.
18. Еганов, А.В. Теория и методика двигательной дихотомии в спортивных видах единоборств на этапах многолетней подготовки / А.В. Еганов: монография. – Челябинск: Уральская Академия, 2021. – 232 с. – ISBN 978-5-93216-575-1.
19. Иванов, А.Л. Кикбоксинг / А.Л. Иванов. – Киев: Air Land. – 1994. – 310 с.
20. Классическая борьба: программа для детско-юношеских спортивных школ (комплексных и специализированных) / сост. В.Я. Шумилин. – Москва: ГЦОЛИФК, 1972. – 76 с.
21. Классическая борьба: программа для тренер. фак. ИФК. / сост. В.Я. Шумилин. – Москва: ГЦОЛИФК, 1984. – 132 с.
22. Комиссарова, О.А. Подвижные игры: метод. рекомендации / О.А. Комиссарова, М.В. Шапошникова. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман. пед. ун-та, 2022. – 93 с. – ISBN: 978-5-907611-27-6.
23. Коренберг, В.Б. Спортивная метрология: словарь-справочник: учебное пособие. – Москва, Советский спорт, 2004. – 340 с. – ISBN: 5-85009-874-7.
24. Купцов, А.П. О создании единой классификации, систематики и терминологии техники спортивной борьбы / А.П. Купцов // Теория и практика физической культуры. – Москва, 1975. – № 7. – С. 56–61.

25. Купцов, А.П. Об основах единой классификации, систематики и терминологии технических действий / А.П. Купцов // Спортивная борьба: Ежегодник. – Москва, 1976. – С. 22–25.
26. Купцов, А.П. Эволюция и применение классификации, систематики и терминологии спортивной борьбы: метод. рекомендации / А.П. Купцов. – Москва: ГЦОЛИФК, 1980. – 70 с.
27. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – Москва: Просвещение, 2004. – 127 с. – ISBN: 5-09-012393-4.
28. Медицинский справочник тренера / сост. В.А. Геселевич. – Москва, 1970.
29. План-программа изучения приёмов рукопашного боя для курсантов военно-патриотических клубов / разработ. А.И. Олейниковым, Н.Н. Немчиновым, С.С. Петровым и др. – Москва: ЦВПКМ, 1989. – 44 с.
30. Прокофьев, Н.Я. Понятийный словарь по спортивной медицине / Н.Я. Прокофьев, В.С. Быков. – Тюмень: Изд-во Тюменского университета, 2005. – 118 с. – ISBN: 5-900816-38-9.
31. Рыбаков, Б.А. Язычество древних славян / Б.А. Рыбаков. – Москва: Наука, 1994. – 608 с.
32. Сериков, Г.Н. Образование и развитие человека / Г.Н. Сериков. – Москва: Мнемозина, 2002. – 416 с. – ISBN: 5-346-00068-2.
33. Теория и методика спорта: учеб. пособие для училищ олимпийского резерва / под общ. ред. д.п.н., проф. Ф.П. Сулова, д.п.н., проф. Ж.К. Холодова. – Москва: Воениздат, 1997. – 416 с.
34. Теория, методика обучения и спортивной тренировки в дзюдо / под ред. А.В. Еганова. – Челябинск, 2012. – 528 с.
35. Туманов, А.А. К вопросу о методике начальной подготовки в национальной борьбе «Тризна» / А.А. Туманов, И.А. Потехин // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. – Челябинск, 2014. – № 2 (2). С. 78–83. – ISSN 2409-4102.
36. Туманов, А.А. Классификация технических действий в спортивном рукопашном бое (по системе «Тризна») и основы планирования начальной подготовки / А. А. Туманов // Теория и практика физической культуры. – Москва: 2000. – № 6. – С. 37–38. – ISSN 0040-3601.
37. Туманов, А.А. Методика начальной подготовки юношей в спортивном единоборстве «Тризна» : дис. канд. пед. наук / А.А. Туманов. – Челябинск, 1999. – 166 с.
38. Туманов, А.А. Методические основы обучения элементам рукопашного боя на нижнем уровне в положение лежа : методическое пособие / А.А. Туманов. – Челябинск: ЧВАИ, 1998. – 26 с.
39. Туманов, А. А. Методические основы рукопашного боя / А.А. Туманов. – Челябинск: ЧТИ, 2002. – 59 с.

40. Туманов, А. А. Методика обучения самостраховкам в армейском рукопашном бое / А. А. Туманов, В. А. Аббасов. – Челябинск: ЧТИ, 2001. – 33 с.
41. Туманов, А.А. «Тризна» славянское искусство единоборств / А.А. Туманов, Л.А. Неретина, С.С. Сапегин. – Челябинск: Вариант-книга, 1991. – 112 с. – ISBN 5-85070-033-1.
42. Туманов, А.А. Борьба «Тризна»: программа для детско-юношеских спортивных школ, спортивных секций, общеобразовательных школ, спортивных клубов, детских клубов и секций / А.А. Туманов, А.В. Еганов, Д.С. Семикин. – Челябинск: УралГАФК, 2004. – 83 с.
43. Туманов, А.А. Русский рукопашный бой «Тризна» / А.А. Туманов, Л.А. Неретина, А.В. Еганов и др. – Челябинск: Урал Л.Т.Д., 1999. – 368 с. – ISBN 5-8029-0005-9
44. Туманов, А.А. Русский рукопашный бой / А.А. Туманов, А.В. Еганов, Л.А. Неретина, О.В. Князев, В.А. Туманов, С.С. Сапегин. – Челябинск: Урал Л.Т.Д., 2000. – 348 с. – ISBN 5-8029-0388-0.
45. Туманов, А.А. Русский рукопашный бой / А.А. Туманов, А.В. Еганов, Л.А. Неретина, О.В. Князев, В.А. Туманов, С.С. Сапегин. – Челябинск: Урал Л.Т.Д., 2001. – 365 с. – ISBN 5-8029-0174-8.
46. Туманян, Г.С. Классификация и характеристика средств тренировки борцов: методические разраб. для студентов, аспирантов и слушателей факультета повышения квалификации ГЦОЛИФКа. – Москва: ГЦОЛИФК, 1984. – 33 с.
47. Чихачёв, Ю.Т. Рукопашный бой / Ю.Т. Чихачёв. – Ленинград: ВДКИФК, 1979. – 319 с.
48. Чемерчей, О.А. Педагогическое воздействие при формировании правой боевой стойки в спортивных видах борьбы на этапе спортивной специализации / О.А. Чемерчей // Молодой ученый. – Москва, 2019. – № 44(282). – ISSN 2072-0297.
49. Шулика, Ю.А. Классификация техники спортивной борьбы по биомеханическим признакам и пути повышения качества технико-тактической подготовки борцов: учеб.-метод. разраб. для студентов ИФК по теме: «Классификация и терминология техники спортивной борьбы» и «Техническая подготовка борца» / Ю.А. Шулика. – Краснодар: КГИФК, 1985. – 71 с.
50. Eganov, A.V. Lower Extremities Symmetry-Asymmetry Indices Dependence on the Parameters of Motor-Coordinating / A.V. Eganov, V.S. Bykov, E.T. Kolunin // Abilities Among People Going in for Impact Single Combats Proceedings of the First International Volga Region Conference on Economics, Humanities and Sports. – France: Atlantis Press. – 2020. – № 01(18). – P. 769–771. – ISSN 2075-4663.
51. Дисциплина по выбору в вузе. – URL: <https://union-z.ru/articles/distsiplina-po-vyboru-v-vuze-chto-eto.html> (дата обращения: 15.10.2022).

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Громов Виктор Александрович – заслуженный тренер России,
кандидат педагогических наук, доцент

Айткулов Саит Ахметканович – кандидат педагогических наук, доцент

Черкасов Иван Фёдорович – кандидат педагогических наук, доцент

Учебное издание

**Громов Виктор Александрович
Айткулов Саит Ахметканович
Черкасов Иван Федорович**

**ОСНОВЫ УДАРНО-БРОСКОВЫХ ВИДОВ
ЕДИНОБОРСТВ**

Учебное пособие

ISBN 978-5-907611-66-5

Работа рекомендована РИС ЮУрГГПУ
Протокол № 27, 2022

Редактор О.Э. Карпенко

Издательство ЮУрГГПУ
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69

Подписано в печать 22.11.2022
Тираж 100 экз. Формат 70 × 108 ¹/₁₆
Уч.-изд. л. 4,0. Усл. п.л. 11,55
Заказ № 765

Отпечатано с готового оригинал-макета
в типографии ЮУрГГПУ
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69