

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ
СПРАВ

МЕТОДИЧНІ РОЗРОБКИ

до вивчення навчальної теми

«ТЕХНІКА САМОЗАХИСТУ»

Дніпропетровськ 2015 р.

Розробники: С.Б. Боровинський, начальник кафедри спеціальної фізичної підготовки, С.М. Булах, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки, С.М. Балабан, старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки, Ю.В. Герасимчук, старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки, І.Ю. Токар, викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки.

Методичні розробки пропонуються викладачам та курсантам Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ в якості додаткових дидактичних матеріалів, спрямованих на удосконалення техніки виконання заходів фізичного впливу, передбачених розділом навчальної програми «Спеціальна фізична підготовка».

*Ухвалено на засіданні кафедри спеціальної фізичної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ
Протокол № 12 від 19.06.2015р.*

Ціль : вивчити і удосконалити атакуючу і оборонну техніку рукопашного бою.

Матеріальне забезпечення : мішки боксерські, тренажери, свисток, секундомір, індивідуальні засоби захисту.

ПЕРЕДМОВА.

Рукопашний бій існує стільки ж, скільки існує людство. Старовинні джерела свідчать про існування певних прийомів захисту і нападу ще в далекому минулому. На одній з давньоєгипетських пірамід виявлено біля чотирьохсот малюнків, які зображають прийоми боротьби. Але особливо було розвинене одноборство в Давній Греції.

В середні Віки в Європі основним засобом підготовки воїна були лицарські турніри, на яких учасники демонстрували уміння стріляти з лука, фехтувати, їздити верхи і боротись. У поєднанні з фехтуванням застосовувалися удари руками і ногами, кидки і захвати.

Наряду з англійським широке розповсюдження в Європі у минулому сторіччі одержав і французький бокс.

Народи Азії використали різні види бойових єдиноборств. Родиною їх вважають Індію, але найбільші розповсюдження бойові єдиноборства, відомі під загальною назвою «ушу», одержали в середньовічному Китаї. Під різноманітними назвами китайське «ушу» існувало і в інших країнах далекосхідного регіону.

В Японії народився ще один популярний вид спортивного одноборства - дзюдо, що вир в дню -дзюцу, а також основаної на болючих захватах айкідо.

Багаті традиції бойових єдиноборств маютья і у нас в країні. Багато славнозвісних перемог в рукопашних боях одержали російські воїни в битвах з ворогами Батьківщини. Достатньо битви на Неві в 1240 року і на льоду Чудського озера в 1242 року. В грандіозному рукопашному бою на Куліковому полі в 1380 року руські воїни одержали перемогу над полчищами хана Батия. З об'єднання російських земель навкруг Москви і утворенням централізованої Російської держави постало постійне військо, яке бережно зберігало старі традиції, в тому число і бойових єдиноборств, в спеціальних настановленнях і статутах. Помітне місце в них відводиться прийомам рукопашного бою.

НАВЧАЛЬНІ ПИТАННЯ :

1. Атакуюча та оборонна техніка.
2. Вільний контрольований спаринг.
3. Боксерські бої.

ПЕРШЕ НАВЧАЛЬНЕ ПИТАННЯ

АТАКУЮЧА ТА ОБОРОННА ТЕХНІКА.

Основи тактики.

Засоби і прийоми боротьби, які є головними в практиці рукопашного бою, по своїй природі досить тісно пов'язані один з іншим. Арсенал цього майстра складає солідний багаж: це і наука про точки опори і знання ефективності і наслідків ударів та особливості деяких спеціальних технік, таких як удари ногою у стрибку і безліч інших, про яких ще розмова попереду.

Аналіз, пошук, настрой - необхідні компоненти в такій складній області, як вільний бій є по суті пошуком самого себе, як бійця. Необхідні також психологічні якості переможця бійцівські якості, прагнення до боротьби, що прямо ведуть до перемоги.

1. Кожний бій складається з вдалих і незручних моментів для атаки, захисту і контратаки. Уміти почути їх перш ніж противник, вміти в разі потреби створити їх самому - все це є мистецтвом тактики. На початку вона і результатом розумових дій, потім стає справою інтуїції.

2. Не будемо сперечатися про перевагу атаки чи захисту, не будемо стверджувати, що найкращий захист - це напад, а також систематичний пошук часу контратаки – це найкращий шлях до перемоги. Бувають миті, коли необхідно взяти ініціативу, атакувати противника, який знаходиться на вдалій позиції, який має чималі ресурси, у цьому і ризик, в якому слід віддавати собі звіт.

Починати діяти необхідно на правильній дистанції, щоб не витратити даремно сили. Ефективний удар можливий лише в правильній зоні, що змінюється залежно від техніки і позиції, яку займає противник. Слід вміти швидко і вірно оцінити будь-яку ситуацію в ході бою. В кожному прийомі повинен міститися зачаток наступного, котрий повинен йти слідом без затримки, якщо вимагається продовження розпочатої дії.

Завдання укладається в фіксуванні супротивника, нападати на нього слід в певний момент бою, на правильній дистанції. Однієї послідовності прийомів для перемоги недостатньо, слід правильно витримувати швидкість. Кожна нова атака повинна збільшувати енергію, укладену на початку руху. Отже так аж до фінального вибуху. Слід атакувати не як-небудь, а обрати техніку, слід вміти змінити напрямок, щоб по необхідності наблизитися або віддалитися, а також виграти час для виконання руху.

Навіть при чималому просуванні слід бути готовим швидко припинити його чи контратакувати в ході дії. Необхідно порушити зосередженість супротивника, присипляючи пильність задалегідь продуманими фінтами або пастками. Відкрита і швидка атака завжди має більше шансів на успіх, якщо вона почата в момент, коли супротивник загубив рівновагу чи певність. В глибокій атаці завжди є мить слабкості. Слід уміти отримати користь з цього саме в той момент, коли атакуючий не може змінити кутовий напрям своєї атаки, щоб зайняти ідеальну для себе позицію.

Можна повністю відкинути можливість добровільного нанесення удару з наміром відкрито контратакувати супротивника - це тактичний елемент, при якому підставляються під удар зони грудей і живота, таке завжди руйнівне і приносить перемогу лише чисто в фізичному плані.

Викрути (фінти).

Мова іде про прийоми, ціль яких посіяти сумніви і викликати реакцію у супротивника, завдяки фінту. Є два засоби приманки супротивника. Це жести або рухи тіла і вираз обличчя, які можуть змусити повірити в проведення атаки чи контратаки.

Фінти і пастки - це приманки, але слід, щоб вони виконувалися якомога правдоподібніше. Так, наступальний викрут повинен бути рішучим, щоб той що борониться прийняв його серйозно. Оборонний викрут повинен виконуватися бездоганно, чим більше буде вмотаний супротивник, тим краще. Але не можна зловживати цими прийомами. Виконаний похапливо і приблизно викрут може задалегідь викрити ваші плани супротивникові.

Тактика викрутів.

Комбінації з викрутами і пастками надто численні, у кожного досвідченого майстра є свої власні набори. Свої комбінаційні пастки можна об'єднати в набір комбінацій, при цьому, що кожен рух можна розглянути як викрут і правильно реагувати.

В бою необхідно керуватися наступними принципами:

- показати напрям атаки, щоб відволікати увагу особи, яка обороняється і спровокувати його на оборонну дію, а атакувати в глибину і в іншому напрямку;
- зробити видимість відкритості і скористуватися атакою, яку вона спровокувала, щоб нанести вирішальний удар (контрудар);
- провести удавану атаку, щоб змусити повірити в правдоподібність атаки і викликати супротивника розпочати свою улюблену контратаку;
- зробити вид, що змінюєш напрям, перш ніж атакувати;
- удавати себе ослабленим або стомленим;

- зробити вид, що ви облюбували якусь частину певну частину тіла і мимохідь поглянути на неї перш ніж атакувати, зовсім в іншому напрямку;
- виконати характерну підготовчу дію, наприклад, підняти коліно, а скінчити цілком інакше;
- повторити несподівано один і той же рух ;
- змінити ритм, наприклад, різко прискорити ритм атаки, виконуючи комбінацію.

Використання ухилів.

Майстри часто використовують ухили, як вищу форму захисту. Переваги його загальнозвісні: це оптимальне використання енергії. Практика ухилу повинна бути систематизована, вона дозволяє продовжити атаку, уникаючи притаманних блокам травматизму, його інтерес для змагань також очевидний, по її причині ухил дозволяє достойно протидіяти цілому ряду супротивників. Під час змагання майстер таким чином спробує дійти до фіналу без серйозних пошкоджень, з запасом ще невикористаної енергії. Відомо, що одержані внаслідок частих боїв удари є джерелом вагання і уповільненого виконання техніки. Ухил є вищою формою захисту не тільки в технічному плані, бо він становить певний етап на шляху до бажаної спільки тіла і духу, і свідчить про прекрасний рівень контролю фізичного і духовного. От чому майстер повинен довго працювати над досконалістю ухилів, будучи у той же час спроможним блокувати у випадках необхідності.

Рекомендації по використанню атаки і контратаки

1. Щоб забезпечити успіх простої атаки, скоординуйте все в одному. Збережіть постійну розслабленість, розвивайте плавну, вибухову швидкість. Розслабляйтесь! Будь-яка напруга під час чекання атаки дає тільки короткий різкий рух, що змусить вас посунутися надто похапливо або розкрити супротивникові ваші наміри. Розслабленість принесе плавність, точність і швидкість.
2. Якщо ви хочете використати будь-які форми атаки, необхідно врахувати звички супротивника. Успіх атаки лежить в правильному виборі. Тому небезпечно атакувати тим, що просто прийшло на розум.
3. Дуже важливо пам'ятати про те, що ніяка науковість не заповнить недостачу ударної сили і потужний удар не буде ефективним, доки він не буде виконаний добре, швидко і точно.
4. Ніщо так не дратує супротивника, як різноманітність атаки і захисту, до того ж це знімає фізичну напругу.
5. Нерішуча атака дуже небезпечна.

6. При атаці ви повинні виглядати агресивно, щоб чинити тиск на психіку противника, але слідкуйте, щоб не загубити контроль над собою.

Удари рукою.

1. Провідний прямий удар кулаком - самий швидкий з усіх ударів, бо він (кулак) рухається по прямій і не вимагає спеціальної підготовки, а супротивникові залишається менше часу на його блокування. Окрім того, хороший спортсмен повинен вміти бити з будь-якого положення.

2. Розслаблення дуже важливо для більш швидкого і потужного удару кулаком. Провідний удар повинен бути розслабленим і легким, а кулак стиснутий тільки в момент доторкання, удар необхідно проводити не по супротивникові, а як би всередину його.

3. Після викиду руки не опускайте її, ви повинні виробити звичку повертати руку по тому ж шляху і тримати її на висоті, бо може контрудар.

4. Інколи необхідно використовувати подвоєні удари, бо вони порушують ритм супротивника, тим самим відкриваючи шлях для переслідування.

5. Ударяти не значить штовхати. Цей удар можна порівняти з ударом батога - вся енергія поволі концентрується, а після цього зненацька вивільнюється з величезною силою.

6. Поштовх – це цілком супротивний удару, з концентрованою силою на початку удару з наступною втратою потужності аж до того моменту, коли рука торкається тулубу.

7. Удари не наносяться закріпачуваними рухами. Вони виконуються з добре спрямованим передпліччям і послабленими м'язами плеча.

8. Пам'ятайте про передачу сили землі через ноги, талію і спину. Скеруйте усі свої м'язи в удар і здійсніть удар, відштовхнувшись від землі.

9. Ні в якому разі не відвертайтеся і не закривайте очі, весь час уважно спостерігайте за супротивником. Тримайте підборіддя твердо встановленим і добре притиснутим.

10. Провідний удар по корпусу - це ефективний удар, який використовується для роздратування супротивника і руйнації його захисту.

11. Якщо удар важкий і скерований в сонячне сплетіння, він спромагається викликати сильний біль. Іншими словами, удар в тулуб ефективніше і безпечніше, якщо його виконавець опускається на рівень зі своєю ціллю.

12. Буде корисним, якщо ви проводили більше, чим по одному удару по корпусу. У другого удару є чудовий шанс в разі промаху першого продовжити ефективну атаку і закінчити рух.

13. Продовжуйте тренувати удар по корпусу до тих пор, доки він не стане легким, природним рухом.

14. Влучність - основна ціль і чим пряміший ваш удар, тим краще.

15. Якщо ви не спромоглися потрапити в голову чи тулуб, цільтесь по біцепсам.

16. Тримайте супротивника весь час в обороні і не давати йому передишки, випереджайте його атаку.

17. Контратака - дуже тонке мистецтво, безпечне для виконуючого його і дуже небезпечне для його супротивника.

18. Щоб зробити контрудар, ви повинні уникнути удару і успішно ударити по супротивникові. Ви повинні діяти інстинктивно і миттєво. Це можливо тільки при добрій тренуваності.

19. Можна блокувати удар тією частиною тулубу, яка може витримати цей удар.

20. Змусьте супротивника промахнутися сковзанням, пірнанням або відходом.

21. Передбачення - це секрет контрударів, тому бажано не чекати його атаки, а зробити удаваний випад і викликати наступ супротивника.

Обидва противники в лівосторонній стійці, той, що атакує, праворуч - готує удар лівою рукою в область сонячного сплетення, в момент готовності, вага тіла зміщена на задню ногу. При різкому переміщенні лівої ноги уперед, нанести удар між руками суперника, продовжуючи рух зробити невеликий нахил в ліву сторону і виконати другий удар в голову, при цьому кулак повинен бути розгорнутий так, щоб великий палець був знизу, а ліва рука контролювала підборіддя.

Атака з лівої сторони прямим ударом в корпус правою рукою. Той що борониться виконує відхід корпусом назад і лівою рукою виконує давлючий блок униз, переносячи вагу тіла на ліву ногу, продовжуючи обертання корпусом в ліву сторону навкруг своєї вісі. Вага переміщується на ліву ногу, права рука підіймається на рівень плеча і за рахунок інерції тіла наносить контрудар в відкриту частину голови атакуючого. В момент удару тіло повинно розкручуватися, як спіраль з найвищою швидкістю в кінці руху. Щоб отримати бажаний результат, удар необхідно наносити в підборіддя.

1 варіант

№ з/п	Зміст навчального матеріалу	Організаційно - методичні вказівки
	Нападник знаходиться в лівосторонній стійці і виконує удар в корпус правою рукою	Особа, яка захищається, відходить від удару в ліву сторону і виконує блок вниз внутрішньої частиною рукавички, права рука піднімається на рівень голови, корпус різко нахиляється вперед зі зміщенням ваги на ліву ногу, в цей момент права рука наносить удар згори в голову нижньою частиною рукавички

	<p>Нападник знаходиться в лівосторонній стійці і виконує удар в корпус лівою рукою</p>	<p>Особа, яка захищається, відходить від удару в сторону від ударної руки, підтримуючи лівою рукою праву руку, піднімає до лівого вуха, продовжуючи рух, права рука наносить контрудар навідріг нижньою частиною кулака в область лоба. Ліва рука повинна притримувати ліву руку противника.</p>
<p><i>Пам'ятайте, що відхід від удару повинен бути в самому початку, а не коли удар вже виконаний і досяг цілі. Спочатку необхідно закріпити навичку відходу в сторону від удару, а потім відпрацьовувати контрудар.</i></p>		
	<p>Обидва знаходяться в лівосторонній стійці. Атака готується з лівої сторони лівою рукою в голову. Нападник з лівою сторони наносить другий удар в живіт правою рукою</p>	<p>Особа, яка захищається робить випад в сторону від удару ліворуч, вага тіла переноситься на ліву ногу. Контратакує правою рукою знизу в живіт. З правої сторони виконується блок лівою рукою. Зупинити удар і відвести його в бік, після цього вага тіла переноситься на праву ногу з одночасним ударом правою рукою знизу в підборіддя.</p>
<p><i>Атака готується з лівої сторони</i></p>		
	<p>Нападник в знаходяться в лівосторонній стійці. Початок атаки з лівої сторони лівою рукою.</p>	<p>Особа, яка захищається, знаходиться в правосторонній стійці. Особа, яка захищається, уходить від удару праворуч і виконує відводящий блок правою рукою внутрішньою частиною рукавички. Під час руху вага тіла переноситься на праву ногу. Ліва рука через руку виконує удар в голову. В момент удару кулак розвернутий таким чином, що великий палець знаходиться знизу.</p>
<p><i>Відпрацювання атак і контратак виконується по чергово. Дію довести до автоматизму.</i></p>		
	<p>Обидва противника знаходяться в лівосторонній стійці. Атаку починає той, хто стоїть зліва, прямим ударом в голову. Той, хто захищається, трохи</p>	<p>Продовжуючи рух різким стрибком уперед, вийти з</p>

<p>повертає корпус ліворуч, правою рукою виконує піднімаючий блок догори.</p> <p>Обидва противника знаходяться в лівосторонній стійці.</p> <p>Атаку починає той, хто стоїть праворуч.</p> <p>Виконавши швидкий рух правою ногою уперед до ноги оборонця, провести атаку правою рукою в сонячне сплетіння. Вага тіла переміщується вперед.</p> <p>Ліва рука атакуючого різко піднімається до лівого плеча.</p> <p>Обидва знаходяться в лівосторонній стійці. Атаку починає боєць з лівої сторони прямим ударом в корпус.</p> <p>Противник з правої сторони відповідає ударом знизу в корпус.</p> <p>Боєць справа знаходиться в правосторонній стійці, вага тіла зміщена на ліву ногу, правою ногою контролює ситуацію. З лівої сторони</p>	<p>під удару. Вага переноситься на ліву ногу, ліва рука залишається у підборіддя, а права наносить удар по корпусу. Під час удару внутрішня частина кулака повернута догори. Для підсилення удару необхідно підключити оберт стегна.</p> <p>Вага тіла переноситься на ліву ногу та різко повернувши корпус праворуч, нанести правою рукою удар навідріг в бокову частину голови.</p> <p>Оборонець виконує блок лівою рукою зовнішньою частиною рукавиці. Корпус нахиляється вперед, права рука контратакує ударом у голову.</p> <p>Противник справа виконує накладний блок з поворотом правого плеча уперед, ліва рука контролює ліву частину голови. Потім за рахунок різкого повороту плечей викинути назустріч атакуючому руку, вразити його ударом у підборіддя, не забуваючи підключати в момент удару стегна і оберт передньої стопи.</p> <p>Боєць праворуч виконує нирок під удар і переносить вагу тіла на праву ногу, по зростаючій інерції ліва рука наносить удар в голову. Після падіння провести затримання.</p>
---	---

	виконується прямий удар.	
	Обидва бійця в лівосторонній стійці, боєць праворуч готує серію ударів руками. Перш ніж розпочати атаку слід визначити слабо захищене місце.	
	Атака починається ліворуч лівою рукою в голову.	<p>Боєць праворуч починає атаку ударом лівої руки по корпусу, проводжаючи рух, права нога переміщується вперед до лівої ноги атакуючого, права рука знаходиться у підбородка і виконує круговий удар в бокову частину голови, усю цю серію слід виконувати у швидкому темпі.</p> <p>Боєць праворуч знаходиться в стійці очікування.</p> <p>Боєць праворуч виконує захист лівою рукою зовнішньою частиною рукавички, зміщуючи вагу тіла на ліву ногу. Права нога блискавично атакує підсідкою опорну ногу атакуючого, для більшої ефективності права рука виконує тягу за плече, тим самим виводє суперника з рівноваги . Продовжуючи рух рукою і ногою – змусити упасти свого противника. В цьому положенні можна продовжувати атаку.</p>
	<p>Обидва в лівосторонній стійці, атаку починає боєць з лівої сторони, вага тіла перенесена на ліву ногу.</p> <p>Боєць ліворуч наносить удар правою рукою в голову.</p> <p>Боєць з лівої сторони прийняв правосторонню стійку з</p>	<p>Боєць який захищається праворуч прийняв стійку очікування, вага тіла перенесена на ліву ногу. Боєць який захищається прийняв стійку очікування, вага тіла переміщена на праву ногу, ліва рука висунута вперед.</p> <p>Боєць який захищається праворуч виконує відводячи блок внутрішньою частиною рукавички. Далі м'яким, але швидким рухом правої ноги переміщується в ліву сторону і по ходу руху наносить прямий удар в голову. Якщо удар був точним і міцним, суперник впаде, але не забувайте, що уся зв'язка повинна виповнюватися в один рух.</p> <p>Відштовхнувшись правою ногою від підлоги, вистрибнути в верхнє положення, для підтримки</p>

<p>лівої сторони проводиться удар між руки противника правою рукою в голову. Продовжуючи атаку, боєць праворуч в швидкому русі робить упор лівою ногою на стегно правої ноги оборонця.</p>	<p>стійкості лівою рукою захопити голову атакуючого. В момент стрибка права рука повинна бути піднятою для нанесення удару по голові.</p>
<p><i>Всі ці прийоми повинні виконуватись хутко.</i> <i>Особливу увагу звернути при тренуванні на упор стопою в стегно.</i></p>	
<p>Боєць з лівої сторони виконує відбив правою рукою і в різкому стрибку, перенісши вагу тіла на праву ногу, наносить контрудар через руку правою рукою в голову. Продовжуючи рухи, ліва рука прихвачує руку бійця з правої сторони. Виконавши контрудар в голову, права рука зміщується до ліктьового згину і одночасно ліва рука тягне на себе однізу, а права рука тягне трохи вище ліктьового згину. Продовжуючи рух права нога бійця з лівої сторони виконує зачіп стопи, рука переноситься на плече – все це слід робити одночасно, тягнути до падіння противника.</p>	
<p><i>КОРИСНІ ПОРАДИ</i> <i>1. Відбив корисна форма захисту, вона легко вивчається і виконується і може бути широко використана. В момент відбивів атакуючого в більшості випадків</i></p>	

відкривається і звільняється місце для атаки.

2. Відбиви більш раціональні, чим блокування, котре використовує силу і викликає ушиби м'язів, нервів і суглобів.

Блокування повинно використовуватися тільки при необхідності, бо воно більш послабляє, чим зберігає сили. Добре виконаний удар, навіть якщо блокований, порушує рівновагу, тим самим відкриває незахищене місце для інших ударів.

3. Інколи боєць повинен почувати, що ухиляючись від удару, в дійсності оволодіває їм, тим самим по реакції нападаючого він зрозуміє, що атака провалилася.

4. Використайте відбиви тільки нинішньої атаки. Неправдиві атаки противника можуть слідувати з полу позицій.

5. Проти дуже швидкого бійця чи переважаючого в зрості, часто необхідно відступити назад при відбиві. Але відбив треба виконати одночасно з кроком назад.

6. Крок назад, як оборонний рух, повинен завжди бути пристосований до довжини рухів, атакуючого, для забезпечення необхідного простору для відповідного удару.

7. Урізноманітнюйте ваші відбиви так, щоб противник не розпізнав ваших планів. Звичка завжди реагувати на атаки одним і тим же відбивом дозволяє спостережливому противнику пристосуватися. Тому слід урізноманітнювати види відбивів, щоб весь час змушувати противника зсилюватися і тим самим загубитися.

8. Відбиви і блоки стають ще понад ефективними при правильному положенні тулубу.

УДАРИ НОГАМИ

Щоб ударами ногами оволодіти в досконалості, слід чимало потрудитися. Техніка ніг складна при відпрацьовуванні, але дуже ефективна при нанесенні ударів.

Провідна нога повинна бути навантажена якомога менш. Якщо вона надто навантажена, то цю вагу перед початком атаки необхідно буде перенести.

Ефективність залежить від рівноваги. Практикуйте миттєвий вибух і швидке повернення ноги в вихідну позицію. Люба надмірна напруга в розтягуючихся м'язах діє як гальмо і тому сповільнює і послаблює дію. Така напруга збільшує витрату енергії, що виявляється в швидкій утомі.

Спритність – це спроможність діяти з мінімальним напруженням. Ефективність виконання повністю залежить від того, як нервова система керує ними. Погано виконаний рух є результатом того, що імпульс, посланий нервовою

<p><i>системою не в ті м'язи, посланий часткою секунди раніше або пізніше. При атаці центр ваги повинен непомітно переноситися на провідну ногу, щоб надати волю іншій нозі, розташованій ззаду.</i></p>
--

<p>Обидва в лівосторонній стійці, боєць ліворуч готує удар лівою рукою.</p> <p>Атакуючий стоїть в високій правосторонній стійці. Боєць ліворуч починає атаку ногою вперед.</p>	<p>Боєць праворуч готує виконати захист. Головне вловити початок руху руки. Як тільки визначений початок атаки, ліва нога виконує блок удар атакуючій руці. Блок виконується внутрішньою частиною сторони, опорна нога щільно прилягає до підлоги, руки знаходяться в положенні готовності. Боєць праворуч який захищається, теж в правосторонній стійці, але вага тіла зміщена на ліву ногу, руки в положенні готовності. Оборонець праворуч різко виконує швидке обертання корпусом в праву сторону, блокується зовнішньою частиною передпліччя, вага тіла зміщена на ліву ногу, продовжуючи рух, поворотом через спину захватить ногу атакуючого і контратакують ударом нижньої частини кулака по голові, в цей момент ноги широко розставлені і мають добру стійкість. Неможна забувати, що розворот через спину повинен виконуватися швидко, бо в момент розвороту можуть атакувати відкриту спину.</p>
<p>Боєць ліворуч готується відбити удар.</p>	<p>Боєць праворуч готує удар в голову, вага зміщена на ліву ногу.</p> <p>Початок атаки з правої сторони правою рукою в голову, Оборонець ліворуч приймає удар в рукавичку і контратакує ударом ноги в живіт, тим самим припиняє розвиток атаки атакуючого. В момент</p>

	<p>Зліва – в лівосторонній стійці.</p>	<p>доброї контратаки в живіт противник падає до долу. Його завдання – прийняти захисну позу на підлозі, щоб не бути атакованим. Один з варіантів виставити ногу і не підпускати до себе, але і не дати захватити її.</p> <p>Праворуч – в правосторонній стійці, вага зміщена на ліву ногу боєць праворуч визначив початок атаки з правої сторони і контратакує правої ноги в підбородок.</p>
<p><i>Не забувайте про різкий підйом коліна і викиди ноги (опорна нога щільно прилягає до підлоги). Не можна підійматися на шкарпетку, бо губиться рівновага.</i></p>		
	<p>Обидва в правосторонній стійці, атаку готує боєць ліворуч. Таким переходом з стійки (широко розставлених ніг) перейти в проміжну стійку схрещених ніг. Проводжуючи рух, виконати правий боковий удар ногою (удар проводиться ребром стопи).</p> <p>Обидва стоять в лівосторонніх стійках, атаку готує боєць зліва. Різким випадом ноги вперед стати в проміжну косу стійку і нанести круговий удар в голову. Удар наноситься підйомом стопи. Для збільшення сили удару необхідно мати тверду опору і не губити рівновагу.</p> <p>Обидва знаходяться в лівосторонній стійці. Атаку починає боєць з лівої сторони. Виконавши рух корпусом ліворуч для нанесення удару, але розгадав початок атаки.</p> <p>Боєць зліва стоїть у високій лівосторонній стійці, ліва нога висунута</p>	<p>В момент удару оборонець відходить корпусом назад, вага тіла переноситься на ліву ногу, корпус робить півоберт праворуч. Права рука захищає накладним блоком внутрішню частину рукавички.</p> <p>В момент удару, особа, яка обороняється, повертає корпус вбік лівою ногою, і виконує подвоєний блок з підставкою двох рук; права рука блокує зовнішньою частиною, ліва – внутрішньою частиною рукавички.</p> <p>Боєць справа різко піднімає ногу, наносить удар п'ятою по трапецевідному м'язу. Удар необхідно виконувати дуже сильно, бо інакше його нога буде піймана та буде проведений удар у відповідь.</p> <p>Боєць справа виконавши відволікаючий рух правою ногою у вигляді відсічки, удар</p>

	<p>уперед.</p>	<p>виконується підшвою стопи, послабляючи увагу від основного удару. Різко повернутися через спину, але рух повинен бути контролюємим, продовжуючи обертання корпусу, нанести удар в голову.</p>
<p><i>Особливу увагу звернути на опорну ногу, вона повинна стояти на повній стопі. Голова повернута так, щоб бачити атаку.</i></p>		
<p>1 варіант</p>		
	<p>Передня вертушка виконується з передньої стійки з присіданням на опорну ногу, рука контролює верхню частину корпусу.</p> <p>Атаку починає боєць ліворуч. Різко опустившись на ліву ногу в швидкому обертанні по колу вибити опорну ногу оборонця. Удар повинен пройти ближче до п'ятки. Обертання можна виконати і з упором на руки, усе залежить від підготовки бійця.</p>	<p>Оборонець знаходиться в лівосторонній стійці, вага зміщена вперед.</p>
<p>2 варіант</p>		
	<p>Задня вертушка вертушка виконується аналогічно з передньої стійки.</p> <p>Оборонець стоїть в правосторонній стійці з упором на праву ногу.</p> <p>Обидва в правосторонній стійці, атака починається справа.</p>	<p>Атакує боєць праворуч. Він швидко сідає на ліву ногу і виконує обертання через спину. Продовжуючи обертатися, вибити опорну ногу оборонця до його падіння. В момент доторкання ноги різко потягнути ногу до себе. Не забувати про контроль руками. Це ж обертання можна і з упором на коліно.</p> <p>Ця зв'язка вимагає ретельного відпрацьовування різким поворотом корпусу через спину присісти і зробити</p>

	<p>Боець прийняв стійку широко розвинутих ніг. Руки готові прийняти атаку ногами. Оборонець виконує накладний блок внутрішньою частиною рукавички.</p>	<p>поворот на 360 град. , намагатися опорну ногу в разі невдачі, якщо оборонець підняв ногу і нога пройшла мимо. Продовжуючи рух вставати і розкручуватися далі по спіралі, нога виконує коловий рух і наносить удар в відкрите місце голови. Руки постійно контролюють корпус, як положенні сидячи, так стоячи.</p> <p>Атакуючий справа готує неправильну атаку ногами.</p> <p>Атакуючий праворуч робить легке торкання ногою лівої руки оборонця, перекладає ногу за ногу.</p>
--	--	--

ДРУГЕ НАВЧАЛЬНЕ ПИТАННЯ.
ВІЛЬНИЙ КОНТРОЛЬОВАНИЙ СПАРИНГ.

Спаринг з контактом - це тренування понад всього схоже на бій. На відміну від бою в спарингу існують обмеження: оборонне спорядження і рукавички, а також і обмеження при застосуванні деяких засобів нападу. До тих пір, доки не будуть винайдені найкраще оснащення і засоби тренування, спаринг буде залишатися найкращим засобом тренування. Боець, який тренується без спарингу, схожий на пловця, який ще не був у воді.

В сучасних видах спорту багато недоліків. Боксери, наприклад стають безпечними з-за оборонних правил спортивного боксу. Вони залишають без уваги деякі удари, заборонені в змаганнях, і не вміють користуватися ударами ногою, тому що вони не дозволені на змаганнях.

Спортсмени, котрі змагаються в азійських бойових видах спорту, як наприклад в карате, захищені правилами, які забороняють той чи інший удар, вони навчаються нанесенню ударів на декілька сантиметрів від цілі, це зменшує спроможність бійців правильно оцінювати відстань. Крім того, внаслідок нестачі контактів, каратисти не навчаються згинам і іншій оборонній тактиці боксерів.

В реальному бою всі елементи необхідно застосовувати якщо боєць бажає добитися успіху. Ви повинні використати відстань як оборонний захід і всі види техніки запобігання ударів противника в близькому бою.

Мистецтво бою - це спроможність обдурити і перемогти супротивника, нанести удар, але самому уникнути удару. В бою, як і в багатьох інших видах спорту, добрий напад сама найкраща оборона. Досвідчений боєць повинен нанести удар раніше, ніж сам його одержить, використовуючи свою швидкість. Він повинен нападати, використовуючи обман. Він повинен самий створювати умови для нападу знаннями техніки, що змусить супротивника відкритися. Він повинен інстинктивно наносити удари руками чи ногами, щоб його розум був вільним для розроблення стратегії.

Спаринг з рукавичками і важким оборонним оснащенням може бути напруженим і важким, але це все-таки найкращий засіб придбання досвіду в умовах боротьби.

Шолом звужує ваше поле зору, рукавички можуть бути важкими і незручними, але ви не повинні намагатися завжди дотримуватися доброї позиції і правильної техніки.

Ваші руки повинні бути в правильному положенні. Вони не повинні бути надто низько, тому що в цьому випадку у вас відкрито обличчя і верхні частини тіла. Якщо ваші руки знаходяться надто високо, у вас відкрита нижня частина тіла, а крім того, це завадить вам нанести ефективний прямий чи або інший швидкий удар кистю, попередньо якщо ви не повернете їх в початкове положення. Крім того високо поставлені руки можуть вам завадити бачити противника. Якщо ваше тіло надто розвернуте в сторону, ви не зможете використати задню руку для оборони чи нападу.

Якщо ваше тіло надто повернуте до супротивника, ви намагаєтесь швидко просуватися вперед і назад, але дошкульна область геніталій відкрита для нападу супротивника. Якщо ви наносите удар з надто високої позиції, те не зможете використати рух боками і тому удар буде слабкий. Така позиція завадить вам швидко рушитися наперед або назад. Якщо ви спарингуєте з надто здвигнутими ногами, те не зможете нанести достатньо сильний удар. Не наносіть удар якщо ваше тіло нахилене тому, тому що в цьому ударі взагалі не буде сили. Коли ви наносите удар, тіло слід тримати прямим і знаходитися у положенні рівноваги. Тому вага тіла повинна бути перенесена з задньої на передню ногу.

Якщо вам необхідно нахилитися назад, повертайтеся в пряме положення раніше, ніж будете наносити удар. Навіщо взагалі ударяти, якщо удар марний.

Ще один слабкий удар - це той, що наноситься під час відступу. Вагу тіла необхідно перенести наперед, щоб удар був сильним. Іншими словами: відійди назад, зупинись, а після цього наносите удар. Після удару, якщо вам необхідно і далі відступати, робіть те ж саме: крок назад, зупинка, удар.

Треба мати хороше чуття дистанції і спроможність неочікувано під час відступу спинятися. Навчіться хутко переходити з оборони в напад і назад.

Дуже легко придбати і ще один помилковий навик. Це удар в той момент, коли ваше тіло занадто нахилено уперед. Удар в цьому незручному положенні взагалі даремний, тому що в ньому не може бути сили, оскільки тіло не знаходиться в рівновазі.

Як і будь-який хороший боксер, боєць повинен бути в стані наносити удари з будь-якого положення. Кожний удар повинен бути підготовленим до наступного. Боксер завжди повинен знаходитися в рівновазі, щоб мати можливість нанести удар будь-якого виду. Боєць стає більш досвідченим, якщо він вивчить більшу кількість комбінацій.

Коли ви спарингуєте, ви повинні бути терплячими. Не наносьте удари, якщо не впевнені, що вразите супротивника. Посуньтеся до нього і потім ударяйте, щоб бути впевненим, що дістанете його ударом. Ударяйте якомога більше з правої сторони, а провідною лінією нехай буде для вас ваш ніс. Не кидайтесь наперед, ударяючи без уважного прицілювання, тому що будь-яка помилка створює виняткову можливість для контрудару супротивника. Замість цього ударяйте швидкими як блискавка ударами провідної руки, а обманом змушуйте супротивника помилятися.

Обманні рухи необхідні для того, щоб обдурити супротивника і змусити його зреагувати рухом руки, ноги, очей чи тіла. Обман повинен змусити супротивника змінити свою оборонну позицію, щоб на секунду у нього відкрилася яка-небудь частина тіла. Реакція на невеликий замах руки, топтання ногами, різкий крик, тощо. І навіть спортсмени з багаторічним ом часто бувають обдурені цим.

Жоден обман не буває успішним, якщо він не змусить супротивника реагувати так, як ви бажаєте. Щоб бути успішним, обман повинен виглядати як рух для нападу.

Обман повинен бути швидким, погрозливым, точним, за ним повинен слідувати удар. Проти слабкого бійця обман не такий важливий, як в боротьбі проти досвідченого супротивника. В бою між однаково добре підготовленими бійцями, перемаже той, хто зуміє обдурити противника.

Існує декілька засобів проведення обману. З оборонної позиції двиньтесь уперед і рішуче зігніть коліно провідної ноги. Цей маленький рух створить ілюзію руху ваших рук, хоч вони нерухливі. Інший вид обману – обманний рух уперед. Зогніть тіло в поясі, згинаючи коліно провідної ноги і трохи витягаючи вперед провідну руку. Після цього зробіть крок уперед і штовхніть вперед напівзігнуту руку. Супротивник може сприйняти це за удар і почне його блокувати. Як тільки він почне блокувати, відсмикніть руку назад і нанесіть удар будь-якою рукою. Якщо можна дістати до супротивника і без стрибка, хай рука залишається трохи зігнутою і закрийтеся, змінивши позицію. Руку треба більше витягнути,

якщо після обману прослідуює удар ногою або напад зі стрибком. Успішний обман можна провести і угинанням тіла трохи уперед при руху до противника.

Обман «один – два» може мати різноманітні комбінації: «зовні – всередині» і «всередині – зовні» або «високо – низько» і «низько – високо», «з однією чи обіруч». Початковий обман повинен бути довгим і глибоким, щоб супротивник почав блокування. Наступний ваш рух – це сильний удар раніше, ніж супротивник зорієнтується. Це обман «довго - коротко».

В ритмі «довго - коротко» перший обман повинен змусити противника захищатися. В цей момент відстань до супротивника занадто близька, і тому треба провести ще один короткий обман перед коротким, але сильним ударом.

Ритм «коротко-довго-коротко» - передова форма обману. Супротивник не реагує на перший обман, і тому треба провести другий – довгий, щоб змусити супротивника повірити, що це остаточний удар, для того, щоб він блокувався. В цьому обмані швидкість і різкість - елементи успіху. Щоб позбавити супротивника можливості нанести контрудар або хоч би зменшити його, кожний рух вперед ви повинні підкріпити обманом. Але постійне застосування одного і того ж обману дає супротивний ефект, бо противник використовує повторення, щоб підготувати контрудар. Комбінації обману треба тренувати до от тих пір поки вони не стануть автоматичними. Треба тренувати і уживати різноманітні види обману, щоб вивчити і різноманітні види реакції противника.

Перший результат обману в тому, що ви можете використати замішання противника, щоб перейти в напад. Іншими словами, ви скорочуєте відстань до противника стрибком, а при допомозі обманного нападу отримуєте час, бо супротивник реагує неправильно або вагається. Обман буде більше успішним після дійсних але простих нападів. Це збентежить малорухомого противника, який більше не буде знати і чи є напад дійсним чи ні.

Наляканий противник намагається утекти. Але якщо супротивник взагалі не реагує на ваші обмани, нападайте прямим і простим ударом.

Заманювання дуже схоже на обман, в сутності, заманювання це різновид обману. Застосовуючи обман, ви пробуєте змусити супротивника реагувати на ваш рух. При заманюванні ви залишаєте частину вашого тіла неприкритою, щоб спровокувати супротивника напасти в цьому напрямку. Коли він це зробить, ви повинні бути готові захистити цю частину тіла і нанести контрудар. Заманювання - це стратегія, за допомогою якої ви змушуєте противника відгукнутися на ваш виклик, а після цього ловить його в приготовлену пастку. Наприклад, можете розпочати швидко відступати, щоб вимусити противника напасти. Коли він хутко почне швидкий напад, ви уникайте його і наносите контрудар. Швидкість та вірний момент для удару, доповнюють друг друга. Швидкий удар

не буде сильним, якщо він наноситься в невлучний момент. Якщо удар нанесений не вчасно і на невлучній відстані, він не має сили.

Ви не повинні пересуватися швидкими і розірваними рухами. Рівний рух, розпочатий з стану спокою, але проведений без коливання, хоч і без видимої підготовки, набагато успішніше, тому що неочікуваний. Використання слушного моменту це спроможність оцінити, коли треба напасти, як наприклад, в момент коли супротивник планує розпочати посуватися, коли супротивник в русі, коли супротивник напружений або не сконцентрувався.

Використання слушного моменту в бою це нанесення удару тоді коли супротивник рухається вперед або змушений рухатися вперед. Якщо у вас немає можливості використати слушний момент і ви починаєте напад надто рано, ви безрезультатно витратите сили. Якщо ви наносите удар надто рано, удар не буде сильним, бо сила тільки розвивається. Нанесення удару в слушний момент - це таємниця сильного удару, але без повної віри в свої здібності ви не зможете нанести цей удар, навіть якщо наносите його в слушний момент. Використання слушного моменту - це і розумова проблема, особливо якщо ритм вашої боротьби порушений. Тяжко пристосуватися до швидких змін в ваших рухах, якщо вони виробляються з перервою. Тому дуже небажано, щоб супротивник нападав на вас під час вашого руху. Швидкість не є вирішальним чинником, якщо борються два бійця однакового рівня підготовки. Хто нападає першим, має, правда, невелику перевагу, але ще більшу перевагу одержить той, хто зможе порушити ритм супротивника. Навіть боєць із середньою швидкістю, якщо нападе під час руху противника, намагається застати його в зненацька, порушити його ритм боротьби і не дати йому можливості прийти до тями. І навіть з парою важких рукавичок ви повинні намагатися старанно проводити прийоми, особливо побоюватися «телефонувати» про свої удари. Удари в рукавичках не будуть особливо сильними, проте продовжуйте тренуватися в них, бо це покращить ваше уміння в бою без рукавиць. Оскільки ваші ноги без оборонного спорядження, ударяйте ними з природною швидкістю і силою. Не наносіть удару ногою, оголошуючи отим самим противнику про свої наміри. В боксі і деяких інших східних видах одноборств руки є первинною і майже природною зброєю оборони і нападу. Але в китайському кунг-фу і удари ногами грають дуже важливу роль. До нещастя багато які колишні школи надто перебільшують роль ніг і нехтують технікою ударів руками.

Брюс - Лі мав звичку казати, що руки первинна зброя нападу і оборони. Удар ногою ви можете попередити отим, що поставите свою ногу на ногу супротивника і простим наближенням до противника. Удар рукою попередити значно складніше, тому що вони спромагаються наносити удари і з близької відстані і в різних напрямках. Крім блоку існують і інші види техніки оборони від ударів. Часто краще застосувати яку-небудь альтернативну

техніку, наприклад роботу ніг, тому що тоді у вас з'явиться можливість для контр нападу. Інші можливі види тактики запобігання удару: есківаж, відхилення, ухили.

Ухили - це запобігання удару без виходу з поля досяжності супротивника. Ваше чуття моменту удару слід бути досконалим, бо удар супротивника повинен пройти повз вас тільки на частку сантиметру. Хоч догляд можна проводити назовні або всередину по відношенню до удару, краще відходити назовні. Безпечніше ще і завадити противнику підготуватися до контр нападу. Треба повернути плечі й тіло праворуч або ліворуч, щоб пропустити удар повз одного з ваших плечей. Догляд - корисна техніка в двобої, тому що вона дає вам можливість застосувати обидві руки для контрудару. Крім того, ви можете ударити сильніше, якщо відходите і потім ударите. Маленьке обертання на п'яту часто буває основою успішного догляду. Ударом правою ведучою рукою ви намагаєтесь уникнути таким чином, що він пройшов повз ваше ліве плече, якщо ви стоїте виставивши праву ногу вперед. При цьому піднімаєте задню п'яту і повертаєтесь по годинниковій стрілці, перемістивши вагу тіла на ведучу ногу. Одночасно зігніть коліно провідної ноги і поверніть плечі в тому ж самому напрямку (по годинниковій стрілці), щоб зайняти позицію, придатну для контр нападу. Щоб пропустити удар через праве плече, підніміть ліву п'яту і нахиліться проти годинникової стрілці, перемістивши вагу тіла на задню ногу. Одночасно зігнути коліно задньої ноги і поверніть плечі в тому ж напрямку (проти годинникової стрілці), щоб бути в стані нанести круговий контрудар правою рукою.

Мистецтво есківажу і нахилу - корисні види техніки, за допомогою яких ви уникаєте удару супротивника і покращуєте оборону, а також робите неможливим сильний удар контрудар, як наприклад, круговий удар кистю. Ці засоби дають вам можливість використати обидві руки для контр нападу, коли для цього створяться умови.

Есківаж у двобої - це пересування тіла з одного боку на інший. Цим ви уникаєте прямих ударів, спрямованих в вашу голову. Ці рухи роблять вас складною для досягнення ціллю, бо супротивник не упевнений, в якому напрямку ви рухаєтесь.

Він не знає, якою рукою наносити удар. Щоб виробляти есківаж у середину при ударі правою ведучою рукою противника, опустіть тіло назовні поворотом плечей і загином. Коли удар пройде повз вас, приблизьтесь до противника і знову встаньте в оту ж позицію. Рука противника буде знаходитися над вашим лівим плечем. Нехай ваша рука буде високо і поруч з вашим тілом. Не припиняючи зовсім свої рухи, нахиліться тілом всередину і правою рукою притиснетесь до лівої руки противника. Продовжуйте виробляти есківаж й одночасно нанесіть контрудари правою і лівою руками. Щоб проводити есківаж назовні проти удару правою ведучою рукою, опустіть всередину, нахилив голову і тіло, поворотом верхньої частини тіла і сагибом коліна. Тоді зруште голову і тіло круговим рухом проти годинникової стрілці таким чином, щоб права рука противника пройшла над

вашим правим плечем. Нехай ваша рука буде високо і поруч з тілом. Ви повинні знаходитися в зовнішній позиції у відношенні до противника.

Есківаж важче ухилу, але спочатку ви повинні опанувати мистецтво догляду, щоб стати досвідченим в есківажі. Ключ до есківажу - опускання.

Есківаж рідко застосовується поодиночі. Частіше всього він комбінується з нахилом. Нахил у бою - це пересування голови прямовисно, а не з одного боку в другий. Ухил проводиться таким чином, щоб удар противника пройшов над вашою головою. Ваше тіло весь час повинно зберігати рівновагу, щоб ви могли нанести контрудар, навіть коли зовсім зігнулися. Ваші руки повинні бути високо, а колінами користуйтеся для нахилу.

Мета есківажу і нахилу - наближення до противника, уникнувши його нападу. Проводите есківаж так, щоб можна було нанести контрудар сильними прямими чи круговими ударами. Боець, досвідчений в есківажі і нахилі, звичайно майстер кругових ударів і ними перемагає противника. Есківаж і наклони не повинні бути занадто швидкими, щоб противник противник завжди був розгублений.

Відхилення - це рух тіла, з допомогою якого удар противника зводиться нанівець. Наприклад, противник б'є прямим ударом, а ви рухаєтесь назад. Проти кругового удару праворуч ви рухаєтесь ліворуч. Коли противник противник б'є зверху, ви згинаєтесь. Завжди уживайте захисну техніку разом з контрударами. Очі повинні бути відкриті, щоб спостерегти наближення удару, а ліктями і передпліччям оберігайтесь від неочікуваних ударів. Техніка оборони, доповнена сильними контрударами, позбавить сміливості будь-якого нападаючого. Коли ви не застосовуєте техніку оборони, блокуйте удари, спрямовані у вашу голову. Мистецтво роботи ніг краще всього може розвинутися у двобої, тому що ноги тут можуть пересуватися в усіх напрямках. Кружляння мало уживаються в азійських бойових видах, вона важлива частина близького бою, коли не можуть використовуватися удари ногами. При кружлянні праворуч ведуча нога служить віссю, навколо якої тіло рухається праворуч. Перший крок вашої ведучої ноги може бути довгим чи коротким, залежно від обставини. Чим менш крок, тим менш буде коло. Нехай ваша ведуча рука буде трохи вище, ніж звичайно, щоб ви підготувалися до контрудару лівою рукою.

Кружляння праворуч застосовують для захисту від правого кругового удару противника, щоб вивести противника з рівноваги і в решті решт нанести контрудар лівою рукою. Важливо зберегти початкову позицію, не робити надмірних рухів і не схрещувати ноги.

Кружляння ліворуч треба використовувати частіше, ніж праворуч, тому що воно безпечніше. Ви можете залишитись поза зоною досяжності ударів лівої руки противника. Але це кружляння вимагає більш коротких кроків, щоб рухи були більш точними. «Вхід» і «вихід» - це прийоми нападу, за допомогою яких створюються можливості для нападу, і

частіше всього вони використовуються з обманом. Початковий рух – «вхід» вперед з високо піднятими руками, завдячуючи що створили ілюзію, що ви нанесете удар. Тоді хутко відступайте, раніше, ніж противник зможе нанести контрудар. Мету тут створити у противника певність, щоб потім неочікувано напасти.

Боєць з швидкою роботою ніг і поставленою технікою удару рукою може створити у глядача враження, що все легко й просто. Він робить так, що повільніший противник виглядає слабшим. Коли противник нападає, він ударяє його коротким ударом провідної руки і швидко відступає.

Коли противник його переслідує, він повторює - кружляння, вхід і вихід. Час від часу він наближається до противника і наносить йому прямий удар чи комбінацію ударів лівою та правою руками.

Навіть коли ви очікуєте в захисній позиції, ваші руки та тіло повинні весь час рухатися і повільно нахилитися. Рухи можуть приховати ваш напад і тримати противника у неознаності. Однак не можна рухатися дуже багато, тому що цим ви зможете порушити свій ритм нападу і оборони, а також пропустити слушний момент.

Під час спарингу навчіться бути терплячим. Не витрачайте сили на нанесення ударів, якщо не впевнені, що зможете сильно вразити ціль. Нанесення удару з надмірно великим витягуванням рук ризиковано. Насамперед ваш удар занадто слабкий, щоб нашкодити противнику, якщо ви достанете його. Крім того, ви ставите себе в у небезпечне положення, бо не зможете захиститися від контрудару противника. Окрім того, ногою ви ще не нейтралізували ведучу ногу противника і тому залишили йому можливість нанести круговий удар ногою у ваші неприкриті геніталії. Задвигайте противника в кут чи до канатів перед нападом. Після отого як ви це зробите, наносите влучні удари. Під час спарингу на великій відстані наносите прямі удари ведучою рукою, а кругові удари - кистю вашої задньої руки. Правильно оцініть відстань, перш ніж наносити удар. На короткій відстані застосовуйте кругові удари кистю, удари в тіло задньою рукою чи аперкоти. Застосовуйте есківаж при ударі. Сильний удар можна нанести тільки зі стійкої позиції. Час від часу робіть короткий крок ліворуч, у 10 сантиметрів, задньою ногою при нанесенні удару правою ведучою рукою.

Ніколи не ударяйте рукою, якщо нога у вас не стоїть на підлозі. Будьте впевнені у собі при спарингу. Не відсторонюйтесь противника під час нанесення йому удару. Інакше ваш удар не буде мати сили, а противнику ви покажете, що боїтеся його удару. Ваш страх тільки придасть йому впевненості та зменшить ваші шанси. Дуже погано відвертати голову від удару противника. Така поведінка робить вас відкритим для подальшого нападу противника і завадить вам нанести контрудар.

Спаринг зручний для того, щоб ви зрозуміли свої слабкості та навчилися їх переборювати. В справжньому бою робити це буде вже пізно. Ви будете здивовані, коли під час спарингу відкриєте свої недоліки. Погані навички, як наприклад, стійка з зсунутими ногами, можуть проявитися під час спарингу. Ви помітите це тільки коли противник легко виведе вас з рівноваги.

Може ви будете відступати з опущеними руками. Але коли ви отримаєте декілька ударів під час спарингу, то швидко навчитесь тримати руки на необхідній висоті.

Існує багато неочікуваностей в бою і всі ви не зможете точно передбачити. Ви повинні пристосовуватися до ситуацій, що виникають під час бою.

Правила змагань з рукопашного бою.

Змагання з рукопашного бою складаються з двох турів:

Перший тур(кваліфікаційний) – бійці демонструють техніку виконання прийомів рукопашного бою.

Другий тур(класифікаційний) – бійці проводять поєдинки друг з другом.

Перший тур змагань з рукопашного бою.

В першому турі учасники демонструють прийоми, які використовуються в стандартних ситуаціях, проти озброєного та незброєного противника. Всі технічні дії необхідно контролювати.

Оцінка технічних дій:

Учасник змагань з рукопашного бою отримує білет, який має п'ять завдань. Згідно кожному завданню учасник повинен продемонструвати відповідну техніку рукопашного бою. Найбільша оцінка технічних дій – 10 балів, найменша - 0 балів.

Завдання першого тура рукопашного бою:

- захист від удару рукою;
- захист від удару ногою;
- звільнення від захвату;
- захист від удару палкою;
- захист від удару ножем;
- захист від удару багнетом;
- захист при загрозі вогнепальною зброєю.

Другий тур змагань з рукопашного бою

В поєдинку з рукопашного бою дозволяється проводити удари, кидки, утримання, больові та задушливі прийоми у визначених положеннях бійців.

Костюми та спорядження учасників.

Костюм учасника рукопашного бою складається з взуття та спорядження червоного та синього кольору. Кожний учасник повинен мати один комплект червоної і один комплект синьої форми.

Спорядження складається з куртки, поясу, штанів, захисного шолому, рукавичок з відкритими пальцями, захисної раковини для чоловіків і протектора на груди для жінок, захисних накладок на ноги й капи.

Куртка і брюки повинні бути виготовлені з міцного матеріалу. Рукава повинні доходити до кистей рук. Ширина рукава внизу повинна забезпечувати просвіт між рукою і тканиною не менше 10 см. Поли куртки повинні бути нижче поясу на 20 - 25 см.

Тривалість поєдинків.

Тривалість рукопашного бою чоловіків - 3 хвилини чистого часу, в полуфінальних та фінальних зустрічах - 5 хвилин чистого часу. Для жінок і юнаків, відповідно, 2 і 4 хвилини.

Поєдинок переривається і бійці повертаються на середину килима в наступних випадках:

- бійці оказались за границею килима;
- травма або не порядок в спорядженні;
- боєць порушив правила;
- поєдинок завершився чистою перемогою одного з бійців.

Перемога одному з бійців присуджується в результаті:

- чистої перемоги (больовий прийом, задушливий прийом, нокаут в тулуб), при цьому поєдинок закінчується достроково;
- технічної переваги (5 балів різниці в рахунку) при цьому поєдинок закінчується достроково;
- різниці по балах в кінці бою, якщо поєдинок закінчився без чистої перемоги або технічної переваги.

Якщо по закінченні часу бою переможець не визначений, то перемога присуджується більше активному бійцю по рішенням суддів.

Заборонені прийоми в рукопашному бою.

В поєдинку заборонена наступна ударна техніка:

- удари нижче пояса;
- удари коліном, ліктем, головою;

- прямі удари ногою в голову и шию;
- удари с контактом в горло, затилок, хребет, суглоби рук и ніг;
- удари пальцями и долонею;
- скручування або здавлювання голови противника;
- надавлювання та удари в очі;
- дряпатися, кусатися;
- скручування рук, ніг, пальців, ліктів, щиколотки.

В поєдинку заборонені кидки на голову.

Заборонено проведення больових прийомів:

- загин руки за спину, а також больові прийоми на кисть;
- особа, яка обороняється знаходиться в положенні стоячи;
- на хребет, а також скручування шії.

В поєдинку заборонено проведення задушуючи прийомів у стійкі, а також пальцями рук.

Оцінка технічних дій.

В рукопашному бою наступні п'ять видів технічних дій оцінюються балами або приносять чисту перемогу:

УДАРИ:

Усі удари необхідно контролювати. Удари, які контролюються, зараховуються удари, які відповідають наступним вимогам:

1. Правильна техніка удару - дозволена техніка нанесення удару рукою або ногою, акцентування удару;
2. Точність - проведення удару в дозволена область;
3. Дозволена ступінь контакту;
4. Стійке положення на початку і в кінці удару.

В рукопашному бою заборонені удари в голову, які приводять до нокауту. Удари в хребет і в затилок тільки визначаються. Всі удари наносяться тільки в положенні стоячи.

КИДКИ:

Кидок - діяльність бійця, в результаті якої супротивник втратив рівновагу та падає на килим.

На оцінку кидка впливають 2 фактори: на яку частину тіла виконаний кидок суперника і в якому положенні знаходиться атакуючий після виконання кидка.

Кидок оцінюється в 1 бал.

Кидок оцінюється в 2 бали, якщо це ефективний кидок (атакуючий кидає супротивника на спину або на бік).

Кидок може бути закінчений задушливим, больовим прийомом, утриманням або позначенням контролює мого удару.

БОЛЬОВІ ПРИЙОМИ:

Проведення больового прийому на руку або на ногу супротивника примушує його визнати себе переможеним. Сигнал про здачу подається голосом або двократним ударом долонею по килиму. Больові прийоми дозволяються тільки в положенні лежачи. Виконання больового прийому приносить чисту перемогу.

ЗАДУШАЮЧІ ПРИЙОМИ:

Проведення задушливого прийому на шию супротивника примушує його визнати себе переможеним. Сигнал про здачу подається голосом або двократним ударом долонею по килиму. Задушуючі прийоми дозволяються тільки в положенні лежачи. Виконання больового прийому приносить чисту перемогу.

УТРИМАННЯ:

Утримання - прийом, яким боець упродовж визначеного часу примушує супротивника лежати спиною на килимі (кут між килимом і спиною на рівні лопаток менше 90 градусів). Утримання в рукопашному бою припиняється, якщо тулуб атакуючого не прижаний до тулубу противника або супротивник перевертається на живіт. За час бою з допомогою утримання можна набрати один бал за виконання утримання упродовж 10 секунд або два бали за 20 секунд. За час бою з допомогою утримання можна набрати не більше двох балів. Утримання як окремих прийом, не приносить чистої перемоги учаснику.

Учасники змагань розділяються на вікові групи:

- юнаки та дівчата молодшого віку - 12-13 років;
- юнаки та дівчата середнього віку - 14-15 років;
- юнаки та дівчата старшого віку - 16-17 років;
- юніори та юніорки - 18-20 років;
- дорослі (чоловіки та жінки) - 21 рік і старше.

Учасники змагань розділяються на вагові категорії:

Чоловіки:

Юнаки мол. віку	Юнаки сер. віку	Юнаки стар. віку	Юніори	Дорослі
до 40 кг.	до 45 кг.	до 50 кг.	до 60 кг.	-
до 45 кг.	до 50 кг.	до 55 кг.	до 65 кг.	до 65 кг.
до 50 кг.	до 55 кг.	до 60 кг.	до 70 кг.	до 70 кг.
до 55 кг.	до 60 кг.	до 65 кг.	до 75 кг.	до 75 кг.
до 60 кг.	до 65 кг.	до 70 кг.	до 80 кг.	до 80 кг.

до 65 кг.	до 70 кг.	до 75 кг.	до 85 кг.	до 85 кг.
до 70 кг.	до 75 кг.	до 80 кг.	до 90 кг.	до 90 кг.
св. 70 кг.	св. 75 кг.	св. 80 кг.	св. 90 кг.	св. 90 кг.

Жінки:

Дівчата мол. віку	Дівчата сер. віку	Дівчата стар. віку	Юніорки	Дорослі
до 35 кг.	до 40 кг.	до 45 кг.	до 50 кг.	до 50 кг.
до 40 кг.	до 45 кг.	до 50 кг.	до 55 кг.	до 55 кг.
до 45 кг.	до 50 кг.	до 55 кг.	до 60 кг.	до 60 кг.
до 50 кг.	до 55 кг.	до 60 кг.	до 65 кг.	до 65 кг.
до 55 кг.	до 60 кг.	до 65 кг.	до 70 кг.	до 70 кг.
до 60 кг.	до 65 кг.	до 70 кг.	до 75 кг.	до 75 кг.
св. 60 кг.	св. 65 кг.	св. 70 кг.	св. 75 кг.	св. 75 кг.

ТРЕТС НАВЧАЛЬНЕ ПИТАННЯ

БОКСЕРСЬКІ БОЇ.

ТЕХНІКА БОКСУ

Загальні положення.

Виховання кваліфікованого боксера - це складний і трудомісткий процес його різнобічної підготовки. Для досягнення високих спортивних результатів першорядне значення має оволодіння раціональною технікою та закріплення її в рухових навиках.

Техніка боксу - це комплекс спеціальних прийомів, необхідний боксеру для успішного проведення бою. Вона дає боксеру можливість в рамках правил бою вирішувати конкретні тактичні завдання в різноманітних бойових ситуаціях.

В поєдинках на ринзі діється безупинна зміна обставин, для нього характерна варіативність спортивних дій у перемінних умовах бойової діяльності. Щоб досягнути необхідних результатів в цих умовах, боксер повинен володіти значним набором прийомів та засобів техніки. Розвиток техніки боксу, який виражається у формуванні нових варіантів, прийомів та засобів їх виконання, зміни їх загальної кількості та частоти застосування в бою залежить від ряду причин :

1. Різниць в темпах розвитку засобів нападу і й оборони;
2. Змін у правилах бою,
3. Удосконалення тактики бою, що визначає техніку.

Так збільшення темпу проведення бою та розвиток комбінаційності призводить до формування швидкісних прийомів техніки.

4. Підвищення рівня розвитку фізичних якостей.

ТЕХНІКА НАПАДУ.

Стійки та переміщення

Бойові стійки у нападі використовуються, щоб створити максимальну готовність боксера для наступних дій :

1. Переміщення будь-яким засобом і в будь-яку сторону.
2. Виконання ударів у будь-який обраний момент.

Переміщення в нападі служить для швидкого зближення з суперником і виходу на позицію атаки. Під час руху по рингу необхідно виключити вертикальні коливання загального центру ваги та переміщуватися тільки на злегка зігнутих ногах.

Бойові стійки - це оптимальне розміщення ланок тіла відносно один одного, сприятливе найліпшому рішенню майбутніх рухових завдань. Бойова стійка - універсальне вихідне положення при усіх діях на ринзі. Вона дає можливість боксеру використовувати сильнішу руку при організації захисту від ударів суперника і в отой же час створює найліпші умови для виконання ударів, бо при цьому сильніша рука знаходиться у найбільш зручному положенні.

Залежно від ступеня розвитку функціональної асиметрії та фізичних даних боксера, розрізняють три різновиди стійок: правосторонню, яку звичайно застосовують боксери - правши, лівосторонню, яку найбільш часто використовують боксери - лівші, фронтальну, що застосовується при рішенні тактичних завдань у ближньому бою.

Переміщення кроком.

Існує два засоби переміщення кроком: звичайний та приставний. Переміщення звичайним кроком виробляється декілька швидше (на 10-15%), ніж приставним

Переміщення стрибком.

Переміщення стрибком може здійснюватися двома засобами: поштовхом однією ногою та поштовхом двома ногами (стрибок). Формальний набір - ознак класифікації дає 6 варіантів переміщення стрибком.

Переміщення поштовхом однією ногою відповідає переміщенню приставним кроком. Проте у поштовху є період польоту в першому кроці. В іншому їх структура однотипна. Друга нога підставляється, при цьому зберігається положення бойової стійки. Напрямок переміщення стрибком залежить від початку руху (крок стрибок) одноїменної ноги (вперед-попереду стоячий, назад, ззаду стоячий, праворуч правою, ліворуч-лівою).

Особистий інвентар.

Боксерські рукавички. В змаганнях всіх вікових груп застосовуються рукавички вагою 300 г кожна. На тренувальних заняттях треба користуватися 12 та 14- унцевим рукавичками.

Крім цього, боксер повинен мати особисті рукавички, бинти, боксерські черевички, запобіжну капку, захисну маску, биндаж, скакалку, труси, майки для змагань та тренувань.

Організація та проведення змагань по боксу

Значення змагань

Змагання по боксу є продовженням учбово тренувального процесу. Педагогічне значення змагань полягає в тому, що вони підводять підсумки навчально - виховної роботи, виявляють окремі слабкі сторони педагогічного процесу, сприяють підвищенню його якості, показують досягнення спортивних колективів, тренерів та спортсменів.

Змагання - це найкращий засіб обміну передовим досвідом. На них спортсмен набуває такі знання, що в звичайній навчально - тренувальній роботі одержати неможливо. Спортивні поєдинки вимагають мобілізації всіх здібностей спортсмена. Вони є своєрідною перевіркою моральної та вольової підготовки, бойових якостей та самим ефективним засобом їх виховання. Присутність глядачів, тяжкі умови двобою накладають на спортсмена велику відповідальність за свої дії, вимагають від нього дисциплінованості та уміння підпорядковувати особисті інтереси інтересам колективу. Змагання сприяють вихованню у боксерів таких важливих рис характеру людини, як наполегливість, воля до перемоги, сміливість та самовладання, почуття дружби, товариства і шанування до своїх супротивників.

Змагання по боксу можуть проводитися на повітрі (влітку) та в закритому приміщенні. Майданчик на якому влаштовується ринг, повинна бути захищена від сонячних променів.

Місце проведення змагань повинне бути барвисто оформлені лозунгами, плакатами, таблицями, графіками, що відбивають хід змагань. Поряд повинні бути кімнати для переодягання учасників, суддів, медперсоналу, душ з теплою водою.

Місце змагань радіофікують, мікрофони встановлюються на столах голови журі (головного судді) та судді інформатора.

У безпосередній близькості до рингу встановлюються: стіл журі (головної суддівської колегії), п'ять, (три) маленьких столиків для суддів поза рингу, столи для хронометриста, судді інформатора та медперсоналу.

Місця для представників команд обладнуються осторонь від місць суддів, для учасників змагань в залі для глядачів.

Розміри рингу, волоку, брезенту повинні строго відповідати зазначеним в правилах змагань.

Допуск до змагань здійснює мандатна комісія, яка перевіряє заявки та документи учасників, обмовлені правилами і положенням про дані змагання. Відповідальність за допуск

учасників несуть голова журі (головний суддя), голова мандатної комісії та головний лікар змагань.

Заявка на участь у змаганнях повинна відповідати встановленій формі.

При допуску до змагань на кожного боксера складається картка учасника на всі дні змагань, завірена підписами лікаря, обслуговуючого змагання і голови мандатної комісії, картка інформатора та анкета.

Напередодні початку змагань проводиться загальні збори боксерів, представників та суддів з обов'язковою присутністю на них осіб, які відповідають за проведення даних змагань. На них подається суддівська колегія, оголошується порядок проведення змагань, висновок мандатної комісії про допущення команд та учасників, уточнюються окремі пункти правил і положення про змагання, призначається час і місце зважування, порядок жеребкування.

Заняття по удосконаленню техніки.

На цих заняттях використовуються переважно вправи в парах у рукавичках по завданню (в умовах простого реагування), що сприяють удосконаленню технічних прийомів і спеціалізованих перцептивних та сенсомоторних процесів почуття удару, часу, дистанції, своєчасності і швидкості удару, захисту, швидкості захисної реакції.

Заняття розпочинаються з розминки, в якій поряд з загально підготовчими застосовуються імітаційні вправи (10- 20 хв.).

Зміст основної частини залежить від поставленого тренером завдання, це може бути удосконалення кола технічних дій, що застосовуються у боксі, або окремих класичних прийомів техніки боксу, або улюблених спортсменами прийомів.

Ось приблизна схема - основної частини заняття, в якій удосконалюється широке коло прийомів. Після 2 раундів «бою з тінню» або імітаційних вправ на місці чи з партнером без рукавичок боксери працюють в парах у рукавичках 8-10 раундів). Наприклад, якщо на занятті боксери удосконалюють техніку бою на дальній дистанції, їм можна дати наступне завдання:

Перший раунд	
Перший боксер атакує прямим ударом лівої руки	Другий боксер застосовує відхід назад, нахил праворуч, ліворуч та бокові кроки
Другий раунд	
Супротивники обмінюються ролями	
Третій раунд	
Перший номер наносить боковий удар	Другий номер захищається нирком або

лівою рукою зі стрибком або кроком різнойменною ногою.	підставкою правого плеча та передпліччя з ухилом ліворуч
В другій половині раунду атакуючий боксер починає застосовувати легкий боковий удар зі стрибком у сполученні з прямим ударом правої руки	Другий номер виконує відхід назад з підставкою лівого плеча
Четвертий раунд	
Супротивники обмінюються ролями	
П'ятий раунд	
Перший номер рухається уперед, а другий імітує атаку	Перший номер наносить зустрічний удар, від якого другий номер захищається підставкою долоні
В другій половині раунду перший номер починає рухатись назад	Другий номер швидко наносить певні удари, його противник застосовує зустрічний удар правою рукою, від якого необхідно захиститися підставкою правої долоні
Шостий раунд	
Супротивники обмінюються ролями	
Сьомий раунд	
Перший номер рухається уперед	Другий номер імітує атаку швидким рухом уперед
Перший номер відходить і одночасно наносить серію прямих ударів на відході	
Восьмий раунд	
Супротивники обмінюються ролями	

Якщо спортсмени удосконалюють індивідуальні прийоми, кожний боксер, чергуючись з супротивником, відпрацьовує свій улюблений прийом в ході 4 раундів.

Після цього боксери продовжують удосконалювати техніку на приладах та лапах (5- 6 раундів). Заняття закінчуються гімнастикою на місці і вправами на послаблення.

Рекомендована література

Основні нормативні акти:

- закони:

1. Про міліцію. Закон України від 20 грудня 1990 року (Відомості Верховної Ради УРСР, 1991 р., № 4, ст. 20; 1992 р., № 36, ст. 526; 2000 р., № 10, ст. 79, № 27, ст. 213; 2001 р., № 10, ст. 44; 2002 р., № 26, ст. 176; 2003 р., № 29, ст. 233, № 30, ст. 247; 2004 р., № 36, ст. 434).

- підзаконні акти:

1. Положення про організацію професійної підготовки для рядового та начальницького складу органів внутрішніх справ МВС України, затвердженого наказом МВС України 13 квітня 2012 року, № 318.

Навчальні посібники, інші дидактичні та методичні матеріали:

1. Ануфрієв М.І., Бутов С.Є. та ін. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: Навч. посібник / Заг. ред. Я.Ю. Кондратьєва та Є.М. Моїсеєва. – К.: Національна академія внутрішніх справ України, 2003. – 338 с.

2. Криволапчук В.О, Кримська М.С., Решко С.М, Бутов С.Є. під заг. ред. проф. Є.М. Моїсеєва та проф. О.Ф. Долженкова. Навчальний посібник для курсантів ВНЗ МВС України з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» - К.: Київський національний університет внутрішніх справ, 2009. – 209 с.

3. Заярін Г.О., Несін О.М., Мельников Г.Б. Психофізична підготовка курсантів навчальних закладів МВС України: Навч. посіб.– Донецьк: МВС України, Донецький інституту внутрішніх справ, 2001.–240 с.

4. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания // К.: Олимпийская литература, - 2003. - 422 с.

5. Бутов С.Є., Решко С.М., Співак В.М. Попередження травм на заняттях з фізичної підготовки // Посібник – К.: Київський національний університет внутрішніх справ, 2009. – 48 с.

6. Запорожанов О.В., Дідковський В.А. Прийоми затримання правопорушників: Навч.-метод. посіб. – Національна академія внутрішніх справ України, 2003. – 34 с.

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

8. Методичні рекомендації з організації службової підготовки осіб рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ України: із серії “Професійна підготовка кадрів”, затверджені Міністром внутрішніх справ України 14.09.2011 року / Укладачі: Гіда О.Ф., Мовчан А.В., Васільєв А.С., Новохатній В.В. – К.: МВС України, 2011 – 47 с.

9. Бабенко В.Г., Попов О.В., Янко І.В. Загальна фізична підготовка (Методичні рекомендації з проведення занять), Київ, МВС України, 2002. - 22 с.

10. Бутов С.Є., Ємчук О.І., Сокурєнко В.В., Соловійов В.В., Соколов А.В. Взаємодія працівників міліції при застосуванні заходів фізичного впливу: Навч.-метод. посібник –К.: НАВСУ, 2011.- 45 с.

11. Заходи фізичного впливу: Метод. рекомендації / Укладачі: В.Г.Бабенко, О.В.Попов, І.В. Янко. — К.: РВВ МВС, 2001. — 24 с.

12. Методична розробка з рукопашного бою:Удари руками та захист від них. Комбінації захисних дій та контрударів руками / Укл. Запорожанов О.В.– К.: УАВС, 2001.– 41 с.

13. Остьянов В.Н., И.И. Гайдамак. Бокс (обучение и тренировка). Учебное пособие. – Киев. Олимпийская литература, 2001. – 240 с.