

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний педагогічний університет
імені Г. С. Сковороди

«До друку та в світ дозволяю»

проректор з наукової, інноваційної
і міжнародної діяльності
професор С. В. Бережна

Л. Д. Вострокнутов, Ю. В. Голенкова, Т. М. Кравчук

Методика навчання окремим ударам при самозахисті

Методичні рекомендації

для здобувачів вищої освіти
факультету фізичного виховання і спорту
з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних
єдиноборств» за освітніми програмами «Фізична культура. Захист України»,
«Фізична культура в закладах освіти»

Рекомендовано редакційно-видавничою
радою Харківського національного
педагогічного університету
імені Г. С. Сковороди
протокол № 3 від 30.03.2024 р.

Харків – 2024

**Міністерство освіти і науки України
Харківський національний педагогічний університет
імені Г. С. Сковороди**

Вострокнутов Л. Д., Голенкова Ю. В., Кравчук Т. М.

Методика навчання окремим ударам при самозахисті

Методичні рекомендації

Харків – 2024

УДК 796.8.012.6(072)

Укладачі: Вострокнутов Л. Д., Голенкова Ю. В., Кравчук Т. М.

Рецензенти:

Кривенцова Ірина Володимирівна - завідувачка кафедри теорії, методики і практики фізичного виховання факультету фізичного виховання і спорту Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди, кандидат педагогічних наук, доцент

Єрмоменко Віталій Миколайович – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації Харківського національного аерокосмічного університету «Харківський авіаційний інститут» імені М. Є. Жуковського, Заслужений тренер України з кікбоксингу, спортивний суддя міжнародної категорії з боксу

Наукові консультанти:

Юр'єв Станіслав Олегович - начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військового інституту танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут», кандидат педагогічних наук, доцент, полковник Збройних сил України

Ніколайчук Геннадій Геннадійович – начальник кафедри військової журналістики Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка, кандидат політичних наук, майстер спорту з кікбоксингу, полковник Збройних сил України

Методичні рекомендації. Методика навчання окремим ударами при самозахисті – Х. : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2024. – 62 с.

Рекомендовано редакційно-видавничою радою Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди
Протокол № 3 від 30.03.2024 р.

©Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди
©Вострокнутов Л.Д., Голенкова Ю.В., Кравчук Т.М.



На фото: тренування особового складу проводить полковник Юр'єв Станіслав Олегович - начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військового інституту танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут», кандидат педагогічних наук, доцент, полковник Збройних сил України

„...Успіх викладання фізичної культури і спорту набагато в чому залежить від відношення до цієї дисципліни, участі в навчальному процесі, особистому прикладі керівників усіх рівнів та кваліфікації викладачів – їх професіоналізму...”

ЗМІСТ

1.	Передмова.....	6
2.	Вступ.....	7
3.	Законодавство України про необхідну оборону.....	9
4.	Основи ударних дій.....	14
4.1.	Фізичні та фізіологічні принципи ударних дій.....	14
4.2.	Дихання.....	14
4.3.	Методи навчання ударам.....	15
5.	Структура заняття.....	20
6.	Спеціальні підготовчі вправи за темою „Удари”.....	21
7.	Техніка виконання ударів руками, ногами, головою.....	33
7.1.	Підготовка ударних дій – бойова стійка та переміщення.....	33
	7.1.1. бойова стійка.....	33
	7.1.2. переміщення	35
7.2.	Удари руками.....	37
7.3.	Удари ногами.....	43
7.4.	Удари головою.....	49
8.	Психологічна підготовка.....	52
9.	Тактична підготовка	53
10.	Література.....	56

Передмова

Військовий стан в Україні, який триває більше двох років, торкнувся всіх сторін суспільного життя, в тому числі освітнього процесу у вищих навчальних закладах спортивного профілю. Здобувачі вимушені тепер не тільки зміцнювати здоров'я та вдосконалювати спортивну майстерність в умовах дистанційного навчання, але й при необхідності вміти використати отримані професійні навички для захисту країни, рідних і самих себе.

«Адже знання й уміння з військово-патріотичного і фізичного виховання, основ початкової військової підготовки, здобутті й опановані молоддю в навчально-виховних закладах, дадуть їй змогу швидше й успішніше адаптуватися в армійському середовищі, допоможуть виробити почуття колективізму, взаємодопомоги і взаємовиручки, поваги до історичної спадщини, а також зміцнити фізично й духовно. Стати справжніми патріотами. Без цих якостей сьогодні неможливо стати гідним воїном, готовим захистити свою Батьківщину, свій народ, своїх батьків, дружин і дітей» [5, с.4].

Купенко Сергій Анатолійович – полковник Служби безпеки України

Вступ

Методичні рекомендації «Методика навчання окремим ударам при самозахисті» підготовлені викладачами кафедри спортивно-педагогічних дисциплін і фітнесу Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди на базі власного спортивного і життєвого досвіду, в тісному контакті з ведучими фахівцями в галузі єдиноборств, спеціалістами-практиками, які проходять службу в різних силових структурах України, мають досвід бойових дій[4-7].

Під час військового стану громадянам доводиться стикатися з протидією з боку злочинних елементів, порою ризикуючи власним життям. Від того, як вони засвоюють і зможуть застосувати при необхідності прийоми рукопашного бою, часто залежить збереження їх життя та життя їх рідних та близьких.

Головними ключовими принципами всієї спеціальної фізичної підготовки (далі – СФП) є недопустимість недооцінки противника і ослаблення уваги, втрата контролю за складеною ситуацією, невиконання прийомів захисту, невпевненість у виконанні рішучих дій.

Під час бойового контакту результат часто залежить від правильної оцінки людиною, ситуації, що склалася, і адекватних дій, індивідуального підходу і тактичних дій до психофізіологічних особливостей протидіючих осіб, їхнього росту, ваги і т. д.

Тема „Удари” є однією з ключових у розділі „Спеціальна фізична підготовка працівників ОВС”, оскільки удари наносяться не тільки з метою повалити і зламати протидію суперника, але і при виконанні інших прийомів. Для кидків, захисту від ударів, протидії холодній, вогнепальній зброї на початку завжди характерний розслаблюючий удар, правильність нанесення якого визначає ефективність подальших дій.

Досягти бажаних результатів можливо тільки при регулярних тренуваннях по відпрацюванню прийомів рукопашного бою, які поєднуються

із загально фізичною підготовкою, в тому числі з ігровими видами спорту, при систематичному дотриманню вимог здорового способу життя, і, за словами відомого французького письменника В. Гюго, треба підтримувати міцність тіла, щоб зберегти міцність духу.

При підготовці методичних рекомендацій за ініціативою авторського колективу брали безпосередню участь здобувачі факультету фізичного виховання і спорту ХНПУ імені Г. С. Сковороди (фото на сторінці 61), які не займаються єдиноборствами, а тому фахівці в галузі єдиноборств можуть побачити деякі похибки, властиві початківцям єдиноборцям: скутість рухів, відсутність "чистоти" удару та інші. Це зроблено, щоб при вивченні навчального курсу було зрозуміло, що для виконання поставлених завдань не обов'язково треба мати високі спортивні досягнення в єдиноборствах, необхідно у точності виконувати методичні рекомендації, що дозволить, як мінімум, виграти час, який може дуже багато означати при бойовому контакті.

В методичних рекомендаціях розглядаються навчальні питання, правильне засвоєння яких може найбільш ефективно сприяти збереженню життя, що особливо актуально під час військового стану, коли очевидним є сплеск злочинності, а тому громадяни як ніколи повинні вміти захищати Україну, боротися за життя своїх близьких та своє життя.

Значна частина ударів, що розглядаються у методичних рекомендаціях, не використовуються в аматорському та професійному спорті, а лише за бойового контакту. Навчальний матеріал розрахований на засвоєння техніки виконання ударів у повсякденній обстановці та за відсутності спортивного одягу і спеціальних умов.

У зв'язку з вищевикладеним нами не розглядаються удари ногою в голову або в стрибку, кругові удари ногою та інші. Доцільно навчальний матеріал, викладений у методичних рекомендаціях, на першому етапі навчання починати з вивчення нанесення ударів по повітрю, уявляючи перед собою противника. З метою здійснення зорового контролю корисно цю вправу виконувати перед дзеркалом. На другому етапі, після отримання початкових

навичок захисту, котрі краще теж виконувати перед дзеркалом, поступово перейти до відпрацювання прийомів атакуючо-захисного характеру з партнером або на спортивних снарядах. Після цього, на третьому етапі, можна проводити умовні спаринги для закріплення вивченого матеріалу.

Методичні рекомендації складаються із 3 частин:

1. Основи техніки ударних дій.
2. Спеціальні підготовчі вправи по темі «Техніка ударів».
3. Техніка виконання ударів руками, ногами, головою, кожна з яких є невід'ємною складовою частиною, без якої неможливо навчитися ефективно наносити удари.

Представлені методичні рекомендації можна використовувати при вивченні навчальних дисциплін за освітньою програмою «Фізична культура. Захист України» та дисципліни вільного вибору «Теорія і методика викладання спортивних єдиноборств», які викладаються у вищих навчальних закладах спортивного профілю, тобто коли здобувачі вже досить зрілі та розуміють що таке необхідна самооборона [1-3].

3. Законодавство України про необхідну оборону.

Крім опанування методики навчання техніці окремих прийомів рукопашного бою, а саме ударів, здобувачам необхідно знати в яких випадках і за яких обставин вони можуть практично використовувати отримані знання та чим це регламентовано [1-3].

У науково-практичному коментарю до ст.19 Кодексу України про адміністративні правопорушення зазначено:

«Стаття 19. Необхідна оборона

Не є адміністративним правопорушенням дія, яка хоч і передбачена цим Кодексом або іншими законами, що встановлюють відповідальність за адміністративні правопорушення, але вчинена в стані необхідної оборони, тобто при захисті державного або громадського порядку, власності, прав і свобод громадян, установленого порядку управління від протиправного

посягання шляхом заподіяння посягаючому шкоди, якщо при цьому не було допущено перевищення меж необхідної оборони.

Перевищенням меж необхідної оборони визнається явна невідповідність захисту характерові і суспільній шкідливості посягання.

Коментар:

Конституція України у ч. 2 ст. 27 проголошує, що кожен має право захищати своє життя і здоров'я, життя і здоров'я інших людей від протиправних посягань. Отже, право на оборону визнано Основним Законом одним із фундаментальних прав людини. Положення ст. 19 КпАП є розвитком та конкретизацією конституційних приписів.

Стан необхідної оборони виникає не лише в момент вчинення суспільно небезпечного посягання, а й у разі створення реальної загрози заподіяння шкоди. У випадку з'ясування наявності такої загрози необхідно враховувати поведінку нападника, зокрема спрямованість умислу, інтенсивність і характер його дій, що дають особі, яка захищається, підстави сприймати загрозу як реальну. Перехід використовуваних при нападі знарядь або інших предметів від нападника до особи, яка захищається, не завжди свідчить про закінчення посягання. При вирішенні питання про віднесення певних дій до необхідної оборони потрібно з'ясувати, чи мала особа, яка захищалася, реальну можливість ефективно відбити суспільно небезпечне посягання іншими засобами із заподіянням нападникові шкоди, необхідної і достатньої в конкретній ситуації для негайного відвернення чи припинення посягання.

Суспільно небезпечне посягання на законні права, інтереси, життя і здоров'я людини, суспільні інтереси чи інтереси держави може викликати в особи, яка захищається, сильне душевне хвилювання. Якщо в такому стані вона не могла оцінювати відповідність заподіяної нею шкоди небезпечності посягання чи обстановці захисту, її дії слід розцінювати як необхідну оборону.

Правомірним слід вважати застосування зброї або будь-яких інших засобів чи предметів незалежно від того, якої тяжкості шкода заподіяна тому, хто посягає, якщо воно здійснене для захисту від нападу озброєної особи або

групи осіб, а також для відвернення протиправного насильницького вторгнення у житло чи інше приміщення.

Якщо у разі необхідній обороні випадково заподіяно шкоду не причетній до нападу особі, відповідальність може настати залежно від наслідків за заподіяння шкоди через необережність.

Згідно з ч. 2 коментованої статті перевищенням меж необхідної оборони визнається явна невідповідність захисту характерові і суспільній шкідливості посягання. Щоб установити наявність або відсутність ознак перевищення меж необхідної оборони, слід враховувати не лише відповідність чи невідповідність знярядь захисту і нападу, а й характер небезпеки, що загрожувала особі, яка захищалася, та обставини, що могли вплинути на реальне співвідношення сил, зокрема: місце і час нападу, його раптовість, неготовність до його відбиття, кількість нападників і тих, хто захищався, їхні фізичні дані (вік, стать, стан здоров'я) та інші обставини.

Потрібно мати на увазі, що представники влади, працівники правоохоронних органів, члени громадських формувань з охорони громадського порядку і державного кордону або військовослужбовці не підлягають кримінальній відповідальності за шкоду, заподіяну під час виконання службових обов'язків щодо запобігання суспільно небезпечним посяганням і затриманню правопорушників, якщо вони не допустили перевищення заходів, необхідних для правомірного затримання злочинця.».

Відповідно до статті 19 КУпАП не є адміністративним правопорушенням дія, яка вчинена у стані необхідної оборони, тобто при захисті державного або громадського порядку, власності, прав і свобод громадян, встановленого порядку управління від протиправного зазіхання шляхом заподіяння шкоди, якщо при цьому не було допущено перевищення меж необхідної оборони.

Відповідно до статті 36 Кримінального кодексу необхідною обороною визнаються дії, вчинені з метою захисту прав та інтересів особи, яка захищається, або іншої особи, а також суспільних інтересів та інтересів

держави від суспільно небезпечного зазіхання шляхом заподіяння тому, хто посягає, шкоди, необхідної та достатнього у цій обстановці для негайного запобігання чи припинення зазіхання, якщо у своїй був допущено перевищення меж необхідної оборони.

Кожна особа має право на необхідну оборону незалежно від можливості уникнути суспільно небезпечного зазіхання або звернутися за допомогою до інших осіб чи органів влади.

Захищаючи себе, близьких і свою власність, слід пам'ятати про надзвичайно важливий нюанс - межі необхідного самозахисту. Перевищенням меж необхідної оборони визнається явна невідповідність захисту характеру та суспільної шкідливості зазіхання.

Відповідно до кримінального законодавства перевищенням меж необхідної оборони є навмисне заподіяння тому, хто посягає, тяжкої шкоди, яка явно не відповідає небезпеці зазіхання або обстановці захисту. Перевищення меж необхідної оборони тягне за собою кримінальну відповідальність лише у випадках, спеціально передбачених у статті 118 (навмисне вбивство при перевищенні меж необхідної оборони) та статті 124 (навмисне заподіяння тяжких тілесних ушкоджень у разі перевищення меж необхідної оборони) КК України.

При цьому заподіянням тяжкої шкоди визнається умисне заподіяння шкоди правоохоронним інтересам, якщо така шкода значніша, ніж нанесена шкода.

Для вирішення питання про кваліфікацію складу злочину, пов'язаного з умисним позбавленням життя особи, зокрема щодо відсутності чи наявності стану необхідної оборони, перевищення її меж, суд у кожному випадку, враховуючи конкретні обставини справи, має здійснити порівняльний аналіз та оцінити наявність чи відсутність акту суспільно небезпечного зазіхання та акту захисту, встановити їх співвідношення, відповідність чи невідповідність захисту безпеки зазіхання.

До критеріїв визначення правомірності необхідної оборони відносяться: наявність суспільно небезпечного посягання, його дійсність та об'єктивна реальність, межі захисних дій, які б не перевищували межі необхідності, а шкода особі, яка здійснює посягання, не перевищувала б ту, яка для цього необхідна (постанова Верховного Суду у справі №342/538/14-к від 26.04.2018).

Також для того, щоб встановити наявність або відсутність ознак перевищення меж необхідної оборони, суди повинні враховувати не лише відповідність або невідповідність знярядь захисту та нападу, а й характер небезпеки, яка загрожувала особі, яка захищалася, та обставини, що могли вплинути на реальне співвідношення сил, зокрема: місце та час нападу, його раптовість, неготовність до його відображення, кількість нападників та тих, хто захищався, їх фізичні дані (вік, стать, стан здоров'я) та інші обставини (ухвала Пленуму Верховного Суду України № 1 від 26.04.2002)).

Особа не підлягає кримінальній відповідальності за перевищення меж самооборони, якщо через сильне душевне хвилювання, викликане суспільно небезпечним зазіханням, воно не могло оцінити відповідність заподіяної ним шкоди небезпеці зазіхання або обстановці захисту.

Не є перевищенням меж необхідної оборони і не тягне за собою кримінальну відповідальність застосування зброї або будь-яких інших засобів або предметів, незалежно від тяжкості шкоди, заподіяної тому, хто посягає для:

- захисту від нападу озброєної особи;
- захисту від нападу групи осіб;
- запобігання протиправному насильницькому проникненню в житло або інше приміщення.

4. Основи ударних дій

4.1. Фізичні та фізіологічні принципи ударних дій.

Як відомо, м'язи, скорочуючись, викликають переміщення частин тіла відносно один до одного. Уміння управляти своїм руховим апаратом дозволяє виконувати різні складні рухи, досягати максимальних результатів, докладаючи силу в необхідному місці і в мінімальний час.

Для виконання будь-якого виду фізичної роботи необхідна концентрація сили. Згадуючи найпростіші знання з курсу фізики, можна відзначити, що велика, але несконцентрована сила дає набагато менший ефект, ніж невелика, але направлена в необхідне місце і в мінімальний час. Без перебільшення можна сказати, що практика застосування багатьох прийомів бойових єдиноборств полягає в миттєвій концентрації сили в потрібний час у потрібному місці. Розглянемо основні принципи концентрації сили:

- а) з рівних сил максимальний ефект дає та, яка діє найкоротший час;
- б) м'язові зусилля повинні бути сконцентровані в точці прикладення удару;
- в) робота м'язів повинна бути узгодженою і правильно координованою; іншими словами, правильна послідовність включення в роботу м'язів тулуба і кінцівок дає максимальний ефект. М'язи спини, черевного пресу і тазостегнового суглоба міцні, але повільні, повинні працювати першими, а потім приводяться в рух м'язи кінцівок – швидкі, але порівняно слабкі;
- г) при нанесенні удару важливе значення має загальновідомий принцип: кожній дії є протидія, протилежна за спрямуванням і рівна за величиною. Тому під час удару однієї рукою друга рука відводиться назад та виконує функцію захисту;
- д) видих допомагає скороченню м'язів, а вдих їх розслаблює, тому нанесення удару завжди повинно супроводжуватися різким видихом.

4.2. Дихання.

Перш ніж приступити до розгляду ролі дихання в процесі поединку слід згадати, що органи дихання здійснюють газообмін між атмосферним повітрям

і організмом. У легенях поглинений при вдиху кисень розчиняється в крові і доставляється в клітини, де вступає в реакцію з вуглецем і воднем. Утворені при цьому вуглекислий газ і водяна пара видаляються з легень при видиху. Неправильне дихання порушує доставку кисню до клітин, а також видалення остаточних продуктів обміну речовин і призводить до швидкої втоми м'язів.

Поєднання фази видиху з сильним ударом повинно бути методичним правилом у навчанні. У всіх інших проміжних діях в бою немає необхідності піклуватися про спеціальну підготовку дихання, необхідно дихати природньо, ніби не помічаючи свого дихання. Постійна активна увага в тренуванні до сполучення фази видиху з ударом приводить до автоматизації цих рухів, що необхідно для успішного ведення поєдинку.

4.3. Методи навчання ударів.

Заняття з вивчення ударів проводяться в спортивному залі (з використанням боксерських мішків, груш, опудал, настінних макетів і т.д.) або на спеціально обладнаному полігоні. Форма одягу – спортивна чи повсякденна. З метою запобігання травматизму необхідно використовувати захисні засоби (шолом, захисний жилет, еластичний бинт, наколінники і т.д.).

Авторами рекомендовано використовувати наступну методику навчання ударів та різних бойових прийомів:

1. Формування уявлення про удари:

а) теоретична підготовка. Отримання знань про фізичні та фізіологічні принципи ударів, роль дихання, значення психологічної і тактико-технічної підготовки;

б) наочне уявлення. Перегляд навчальних кінофільмів, посібників, відвідування змагань;

в) розумове (ідеомоторне) тренування. Виконавець відтворює в пам'яті техніку нанесення ударів.

2. Поглиблене вивчення тактико-технічних дій:

а) вивчення бойової стійки та переміщення;

б) послідовне розучування всіх фаз удару (від руху ступні, стегна, тазу до плечового поясу та руки);

в) формування чітких, вільних і злитних рухів при нанесенні ударів.

3. Закріплення і вдосконалення тактико-технічних дій:

а) відпрацювання ударів у навчальному поєдинку;

б) нанесення ударів у комбінаціях з різними бойовими прийомами самбо.

Основним засобом навчання ударів є вправа. В її основі лежить багаторазове і свідоме виконання різних ударів із різних положень.

Поряд з цим у процесі навчання велике значення мають словесний метод (пояснення, розповідь) і метод показу (демонстрація техніки виконання ударів).

Під час навчання ударів методом вправи застосовуються односторонній і двосторонній групові способи навчання.

Односторонній груповий спосіб навчання полягає в одночасному навчанні всіх студентів одних і тих же ударів під загальним керівництвом викладача. В цьому випадку відпрацювання ударів проводиться перед дзеркалом, на тренувальних мішках, боксерських грушах, тренажерах і т.п.

Двосторонній груповий спосіб навчання застосовується для навчання ударів при взаємодії з партнером. Найбільш ефективними видами занять є навчальні поєдинки, а також робота на „лапах”. На таких заняттях можуть створюватися різні ситуації схватки, детально відпрацьовуються атакуючі, зустрічні удари.

У процесі навчання окремих ударів рукою чи ногою використовуються всі методи: словесний, наочний і практичний. Перші два застосовуються на початковому етапі вивчення удару – ознайомленні, а практичний – на другому і третьому етапах – розучуванні і тренуванні.

Ознайомлення з ударом спрямоване на формування у здобувачів цілісного уявлення про вивчений або засвоєний удар, про найбільш раціональний спосіб його виконання.

Для ознайомлення з ударом необхідно:

- назвати удар;
- зразково нанести його в бойовому темпі (по „лапах”, набивному мішку і т.д.);
- пояснити, в якій ситуації удар ефективний;
- показати удар ще раз у повільному темпі з коротким поясненням техніки виконання;
- вказати головні елементи в техніці удару.

Удар слід показати так, щоб дії керівника було видно всім, кого навчають цього.

В залежності від складності виконання удару і рівня підготовленості здобувачів навчання здійснюється, як правило, двома основними методами – цілісним та розчленованим.

Навчання за допомогою розчленованого методу здійснюється, коли удар складний в технічному виконанні. Відпрацювання удару в цілому проводиться в тому випадку, коли удар простий.

При навчанні ударів необхідно раціонально поєднувати роботу на боксерських снарядах: грушах, “стітній подушці”, „лапах”, а після вивчення прийомів захисту – з партнерами та в навчальному поєдинку – спарингу.

Навчальні схватки проводяться з метою вдосконалення ударів в умовах, наближених до бойових. Перед проведенням спарингів треба насамперед вивчити прийоми захисту, основними з яких є: відходи, блокування, відбиття, ухили, ниряння, сайстеппи, захоплення. З метою запобігання тяжким травмам удари в життєво важливі органи тільки позначаються. Викладач зобов’язаний контролювати проведення поєдинку. Протягом усього заняття належить підтримувати високу дисципліну, своєчасно надавати команди.

Послідовність розучування ударів:

- послідовно вивчати спеціальні підготовчі вправи;
- виконати декілька разів бойові стійки (лівосторонню, правосторонню);

- в бойовій стійці виконати декілька вільних рухів;
- вивчення пересування в бойовій стійці;
- розучити удар на місці з фіксацією основних елементів удару;
- виконати одиночні удари на швидкість і точність на місці, потім у русі;
- виконати серії однойменних ударів руками і ногами по одній цілі;
- виконати серії різнойменних ударів по одній або декількох цілях на місці і в русі;

– вдосконалювати удари в ускладненій обстановці – напівзатемненому залі, при миготливому світлі, звукових перешкодах, наносити удари по цілям, що з’являються раптово.

Кожен удар виконується 8–10 разів. У кінці розучування кожного удару необхідно дати 2–3 хвилини на самостійне закріплення навиків.

Ударні частини руки:

А) основа кулака (основа зігнутих у кулак пальців); Б) основа долоні; В) кінцеві фаланги пальців (рука-спис) і ребро долоні; Г) м’язова частина кулака (кулак-молот); Д) лікоть і тильна частина кулака; Е) передпліччя і лікоть (рис.1).

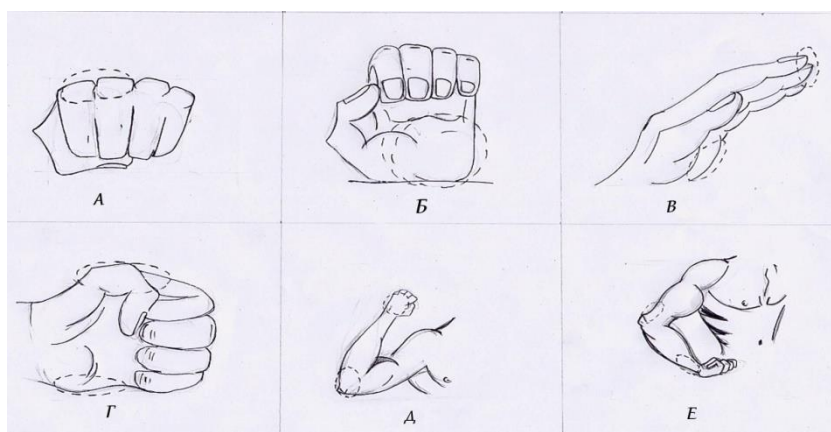


Рисунок 1. Ударні частини рук

Ударні частини ноги:

А) носок стопи і п'ятка; Б) підйом стопи; В) ребро стопи; Г) коліно; Д) гомілка(рис.2).

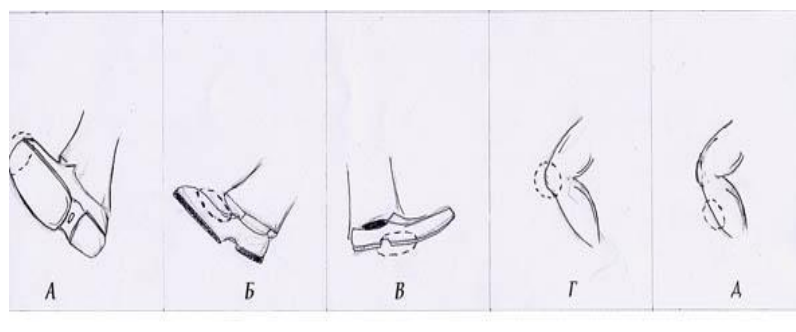


Рисунок 2. Ударні частини ноги.

Найбільш уразливі точки людини:

1. Ключиця; 2. Гортань; 3. Сонна артерія; 4. Носогубна складка; 5. Очі; 6. Скроневая область; 7. Область серця; 8. Сонячне сплетіння; 9. Ліве підребер'я (селезінка); 10. Праве підребер'я (печінка); 11. Пахова область; 12. Коліно; 13. Гомілка; 14. Зовнішня сторона стегна; 15. Внутрішня сторона стегна; 16. Підколінна ямка; 17. Лікоть; 18. Основа черепу; 19. Область нирок; 20. Внутрішня лодижка; 21. Кістки стопи. 22. Підборіддя (рис.3).

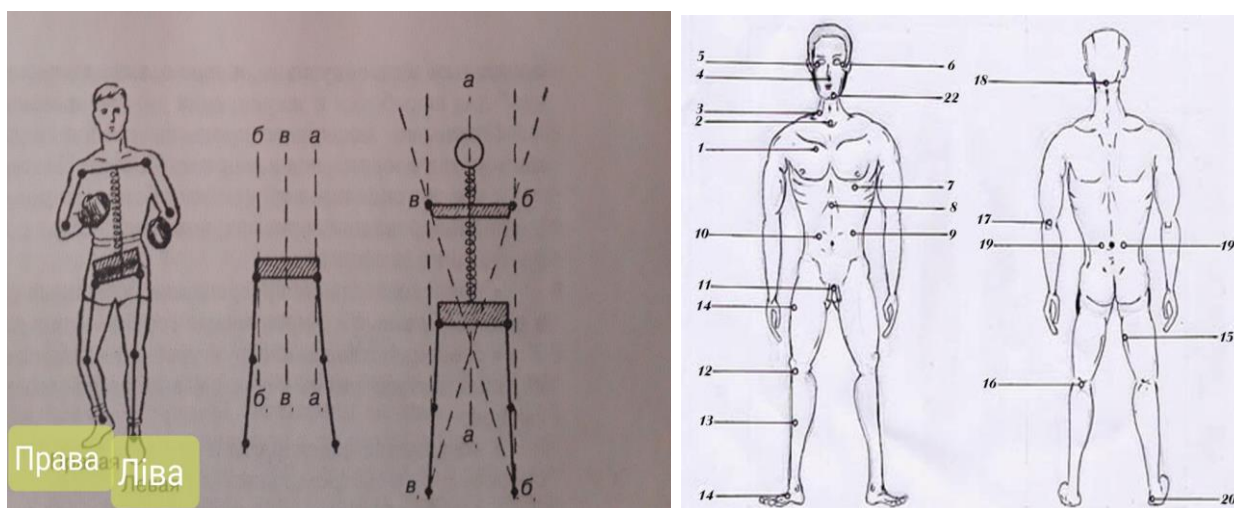


Рисунок 3. Найбільш уразливі точки людини.

5. Структура заняття.

Заняття засобами єдиноборств мають наступну структуру: підготовча (розминка), основна та заключна частини.

Головним завданням розминки є підготовка організму до майбутньої роботи, з метою попередження травматизму або інших негативних наслідків неправильної організації та проведення заняття.

Треба бути дуже обережними, точно дотримуватися заходів безпеки, вправи виконувати так, щоб не зачепити предмети домашнього побуту і т. п.

Звертаємо увагу, щоб правильно зібрати кулак необхідно зістригти нігті, тому що з довгими нігтями спортсмену неможливо правильно зібрати кулак. На цю особливість необхідно звернути особливу увагу дівчат, що займаються, тому що у них це поширена помилка.

Зазвичай розминка проходить в такій послідовності:

стройові вправи;

кардіо вправи для серцево-судинної, дихальної систем і зв'язково-м'язового апарату (різновиди бігу, стрибки, підскоки, махові рухи, ухили, випади, присіди і т. п.);

спеціальні вправи (вправи з механіки ударів і пересування, «бій з тінню»).

Доцільно кожен вправу під час розминки повторювати 5-7 разів. При цьому, якщо, наприклад, йдеться про обертання прямих рук вперед і назад, то спочатку треба робити 4 обертання вперед, а потім 4 назад і так повторювати 5-7 разів. Теж стосується й інших вправ.

В основній частині вирішуються переважно техніко-тактичні завдання заняття.

Заключна частина сприяє відновленню функцій організму. В цій частині використовуються вправи на відновлення дихання, розтягування м'язів тощо.

6. Спеціальні підготовчі вправи за темою „Удари”.

До спеціальних підготовчих вправ відносяться ті види вправ, які сприяють кращому засвоєнню рухових навиків, що використовуються при переміщенні, нанесенні ударів руками і ногами, правильному положенні кулака при нанесенні удару та ін. До виконання цих вправ переходять по мірі вивчення і засвоєння учбових питань по темі „Удари”. Частина з цих вправ краще використовувати в підготовчій частині заняття, деякі в основній, а інші – в заключній. Наведемо приклади деяких з цих вправ.

Вправа 1. „Стрибки до гори ноги нарізно” (фото 1)

Вихідне положення (в.п.)- основна стійка (о.с.)

1. Стрибок ноги нарізно, руки догори, долоні разом
2. В.п.



Фото 1. Стрибки до гори ноги нарізно

Вправа 2. „Стрибки до гори зі зміною положення ніг та ударами руками”(фото 2)

В.п.-о.с.

1. Стрибком праву ногу вперед, ліву назад з ударом лівою рукою

2. Стрибком зміна положення ніг з ударом правою рукою.



Фото 2. Стрибки до гори зі зміною положення ніг та ударами руками.

Вправа 3. „Поперечний шпагат” – пружні рухи без ривків зі спробою сісти на „поперечний шпагат”, не згинаючи ноги в колінах. При виконанні вправи можна триматися за опору, а при його відсутності – за партнера (**фото 3**).



Фото 3. Поперечний шпагат.

Вправа 4. „Поздовжній шпагат” – пружинисті рухи без ривків зі спробою сісти на „поздовжній шпагат”, по чергово на ліву і праву ноги, не згинаючи ноги в колінах. При виконанні вправи можна триматися за опору, а при його відсутності – за партнера (**фото 4**).



Фото 4. Поздовжній шпагат.

Вправа 5. Стоячи лівим боком до опори та тримаючись лівою рукою за опору махом максимально високо підіймаємо вгору праву ногу перед собою та навпаки, при цьому не згинаючи ногу в колінах (і навпаки) (**фото 5**).



Фото 5. Махи ногами.

Вправа 6. „Човник” – стоячи в бойовій стійці, відштовхуємося ногою, яка розташована позаду, і стрибаємо вперед, а звідти відштовхуємося ногою, яка розташована попереду, і повертаємося назад. Характерною помилкою при виконанні даної вправи є ситуація, коли ступні ніг ставляться на одну лінію (фото 6).



Фото 6. Вправа «човник».

Вправа 7. Переміщення з чергуванням введення м'яча по черзі лівою і правою рукою, за принципом введення баскетбольного м'яча. Слідкуємо за правильною роботою ніг при пересуванні, підборіддя повинне бути опущене, дивимося з-під брів, контролюємо стійку (фото 7).



Фото 7. Переміщення з чергуванням введення м'яча по черзі лівою і правою рукою

Вправа 8. Переміщення вперед з нанесенням ударів руками під різнойменні ноги (фото 8).

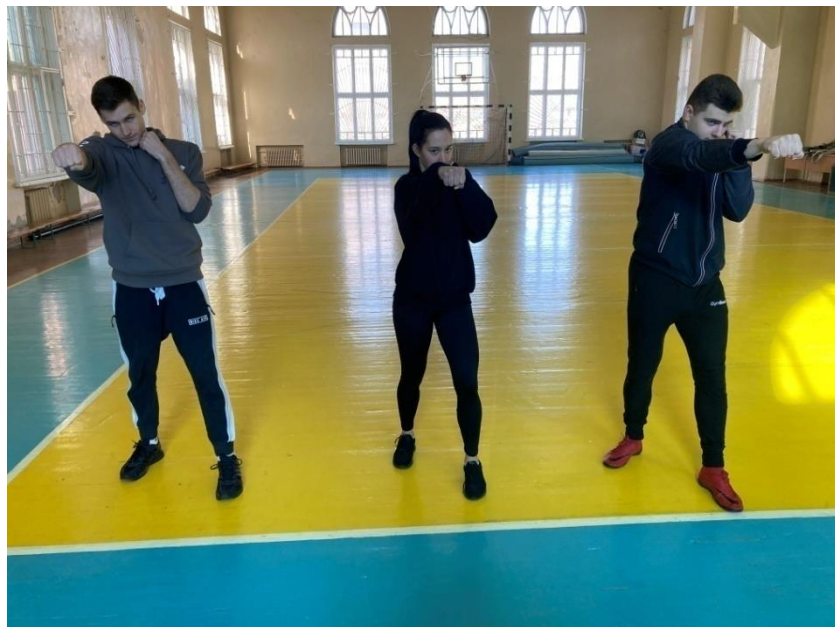


Фото 8. Переміщення вперед з нанесенням ударів руками.

Вправа 9. Переміщення назад з нанесенням ударів руками під однойменні ноги (фото 9).



Фото 9. Переміщення назад з нанесенням ударів руками під однойменні ноги.

Вправа 10. Ноги стоять на ширині плечей, носки стоять трохи „клишоного”, долоні рук притиснуті до грудей, плечі опущені і максимально розслаблені, підборіддя опущене, дивимося з-під брів і без всякого напруження розвертаємося на носку правої ноги, при цьому голова не повертається, дивиться перед собою, а стопа лівої ноги торкається підлоги. Повертаємося у вихідне положення і робимо навпаки. При правильному виконанні вправи складається уявлення, що тіло наткнуто на кий (фото 10).



Фото 10. Переніс рівноваги.

Вправа 11. „Бій з тінню” – наносимо перед собою удари в повітря, уявляючи умовного супротивника (фото 11).



Фото 11. „Бій з тінню”.

Вправа 12. „Бій з тінню” – з використанням обтяжень у вигляді гантель або мішків з піском (вагою 0,5 – 1 кг), прикріплених липучками до ніг. При

виконанні цієї вправи слід приділяти особливу увагу заходам безпеки (фото 12).



Фото 12. „Бій з тінню” з використанням обтяжень.

Вправа 13. Тримаючись за опору, а при його відсутності – за партнера, який робить видихи повітря в сторону, повільно повторюємо удари ногами (фото 13).



Фото 13. Махи ногами біля опори (партнера).

Вправа 14. Вихідне положення – упор лежачи на кулаках, перехід на тильну сторону кисті та у вихідне положення (**фото 14**).



Фото 14. Упор лежачи на кулаках та тильній стороні кисті.

Вправа 15. Згинання та розгинання рук на кулаках в упорі лежачи. Звертаємо увагу на правильне положення кулака (**фото 15**).



Фото 15. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

Вправа 16. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з виштовхуванням і оплеском долоньями перед грудьми (фото 16).



Фото 16. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи з оплесками.

Вправа 17. Кидки м'яча «медболу», імітуючи при цьому удари руками (фото 17).



Фото 17. Кидки м'яча з імітацією удару.

Вправа 18. Присідання з почерговим нанесенням ударів правою та лівою ногою (фото 18).



Фото 18. Присідання з почерговим нанесенням ударів правою та лівою ногою.

Вправа 19. Піднявши голову вгору, дивимося на кисть піднятої правої руки і починаємо оберти на місці через праве плече. Тривалість і швидкість обертів залежить від вашої підготовленості. Після закінчення обертів виконуємо 15 – 20 с. „бій з тінню”, намагаючись не втратити рівновагу. Те ж саме виконуємо в іншу сторону. Під час цієї вправи повинна бути страховка з боку партнерів (фото 19).



Фото 19. „Бій з тінню” після виконання обертів на місці.

Вправа 20. Стоячи в бойовій стійці спиною до партнера, виконуємо стрибки з поворотом на 180 градусів і при цьому ловимо тенісний м'ячик, по чергово правою та лівою рукою, який легко кидає в обличчя партнер з відстані 5 метрів (фото 20).



Фото 20. Стрибки з поворотом і з ловлею м'яча.

7. Техніка виконання ударів руками, ногами, головою

7.1. Підготовка ударних дій – бойова стійка та переміщення.



7.1.1. Бойова стійка.

При вивченні методики тренування різних видів єдиноборств, звертаємо увагу на велике розмаїття бойових стійок. Стійкою називається найбільш зручне розміщення тіла, яке приймається безпосередньо перед супротивником з метою подальшого виконання якої-небудь дії чи дій, пов'язаних з захистом чи атакою. Основні вимоги до стійок зводяться до наступного:

1. Найбільш уразливі місця тіла повинні бути закриті самим положенням корпусу і кінцівок.

2. Ноги в колінах і руки в ліктях повинні бути трохи зігнуті, а тазостегнові суглоби слід „пружинити”, що забезпечує максимальну свободу переміщень і ударів в будь-яку сторону.

3. Стійка повинна легко зберігатися в процесі захистів, атак і переміщення у всіх напрямках.

4. Стійка повинна забезпечувати проведення найбільш ефективних ударів верхніми і нижніми кінцівками, головою, поштовхами плечами і стегнами в будь-яку сторону.

5. Стійка повинна дозволяти миттєво переходити в інші позиції, використовувати різні види переміщень, аж до стрибків.

Зупинимося на одній із основних стійок, які найчастіше використовуються.

Вивчення стійки краще всього починати перед дзеркалом, що дозволяє вам спостерігати за собою голови до ніг.

Станьте навпроти дзеркала на відстані 1,5–2 м від нього. Ноги поставити на ширину плечей, ступні – паралельні. Крейдою відмітьте по носках відстань між ступнями і по відмітках проведіть дві паралельні прямі (рис. 4.1).

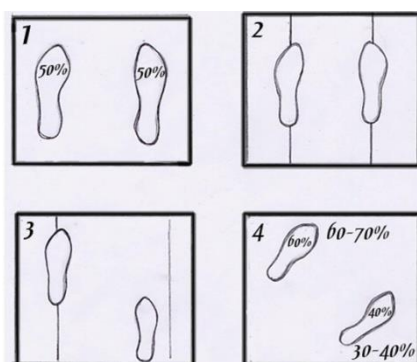


Рисунок 4. Положення ніг у бойовій стійці.

Займіть попередню позицію перед дзеркалом, ставши на прямі, проведені крейдою, як на лижі (рис. 4.2). Потім відведіть праву ногу по лінії назад і трохи всередину так, щоб відстань від лівої п'ятки до правого носка дорівнювала приблизно ширині ваших плечей (рис. 4.3).

Спираючись на носки, розверніться трохи вправо, при цьому правий носок розверніть вправо трохи більше лівого (рис. 4.4). Незначним рухом тулуба вперед перенесіть більшу частину ваги на ліву ногу, піднявшись на правому носку. Ліва нога, спираючись на передню частину стопи, повинна утримувати на собі 60% ваги тіла, права п'ятка значно піднімається над підлогою.

Стисніть кисті рук у кулаки. Спостерігаючи за своїм відображенням у дзеркалі, опустіть підборіддя на груди.

Згинаючи руки в ліктях, піднесіть кулаки до підборіддя. Рухом плечей одне до одного прикрийте ліктями тулуб спереду. Підніміть ліве плече трохи вгору і вправо ближче до підборіддя так, щоб лівий кулак піднявся трохи вище від правого кулака.

Підберіть живіт легким напруженням м'язів живота. Лівий кулак виведіть трохи вперед, розгинаючи руку в ліктьовому суглобі.

Можливі характерні помилки:

- ступні розміщені на одній лінії (паралельно одна одній), а не по її сторонах;
- ноги поставлені сильно широко;
- корпус і голова занадто нахилені вперед;
- плечі до ліктів не притиснуті до тіла;
- кулаки опущені дуже низько.

7.1.3. Переміщення.

В мистецтві самозахисту техніка переміщень дуже важлива. Оскільки дистанція між супротивниками в бою, а також їх розміщення відносно один до одного постійно змінюються, тому ефективно атакувати та уникати атак противника неможливо без швидкого переставляння ніг (так звана “гра ніг”). Повороти корпусу, удари і захвати руками, удари і підставки ногами – все повинно бути узгоджено з кроками.

Існує декілька основних способів переміщень:

- кроками;
- ривками;
- стрибками;
- перебіжками;
- перекидами чи перекатами;
- повзком.

Розглянемо один із видів переміщень, який найбільше часто використовується, – кроком. При переміщенні вперед завжди виконується першим крок ногою, яка розташована попереду, назад – ногою, яка розташована позаду, вправо – правою ногою, вліво – лівою ногою.

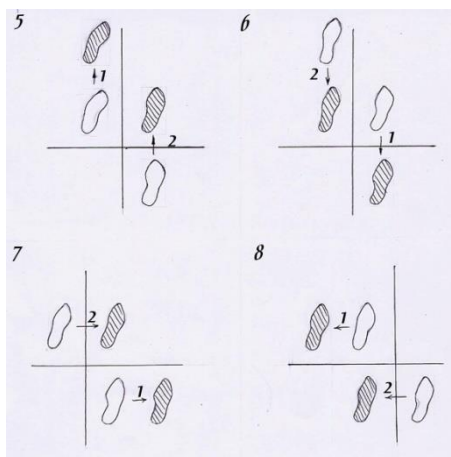


Рисунок 6. Види переміщень.

Крок вперед.

Спочатку зробіть крок вперед ногою, яка розташована попереду, після чого підійдіть другою ногою (рис. 6.5).

Крок назад.

При пересуванні назад зробіть крок назад ногою, яка розташована позаду, а потім підставте другу ногу (рис. 6.6).

Крок вправо.

Із стійки з виставленою вперед лівою ногою спочатку зробіть крок вправо правою ногою, а потім – лівою ногою вправо (рис. 6.7).

Крок вліво.

Із стійки з виставленою лівою ногою зробіть крок вліво, а потім правою – вліво (рис. 6.8).

Характерна помилка – постановка ніг на одну лінію або навхрест.

Боковий крок вправо з поворотом вліво.

Із стійки з вставленою вперед лівою ногою зробіть крок правою ногою вправо і трохи вперед, після цього ліва нога розвертається вліво і підтягується вправо. Корпус також повертається вліво (рис. 7.9).

Аналогічно виконується крок вліво з розворотом вліво (рис. 7.10).

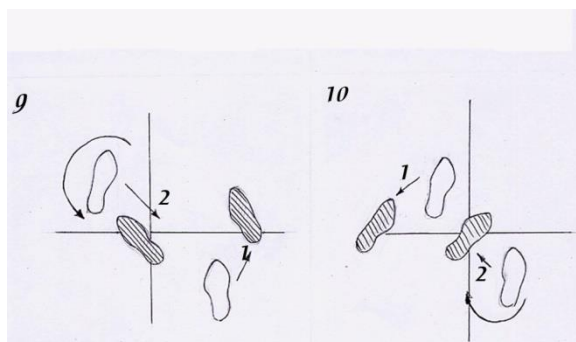


Рисунок 7. Боковий крок з поворотом.

7.2. Удари руками.

7.2.1. Прямі удари.

Ви знаходитесь в лівосторонній стійці. Носком правої ноги виконуєте поштовх, посилаючи тіло вперед. Повертаючи тулуб справа наліво, виконати удар кулаком правої руки прямолінійно до цілі. По мірі наближення кулака до цілі атаки кисть лівої руки піднімається для страховки голови, а лікоть опускається для захисту тулуба. Праву ногу або залишають на місці, або роблять підведення (фото 20).



Фото 20. Прямі удари з лівосторонньої стійки.

Особливу увагу слід звернути на повернення після удару у вихідне положення. Це обумовлюється тим, що в момент, коли бойова кінцівка випрямлена вперед, певні зони вашого тіла “відкриваються” і стають мішенню для контратаки противника.

Якщо ви хочете нанести прямий удар кулаком руки, яка розташована попереду, з лівосторонньої стійки, поштовхом носка правої ноги перенести тіло вперед і більшу частину його ваги на ступню лівої ноги. Ліва нога випрямляється в колінному суглобі. Ліва рука різко випрямляється, тіло трохи повертається зліва направо, кисть в момент нанесення удару стискається в кулак. Кисть правої руки страхує голову, а передпліччя – тулуб (фото 21).



Фото 21. Прямий удар кулаком.

7.2.2. Бокові удари. Основною ознакою бокових ударів є направлення удару в ціль збоку. В техніці руху характерне не посилення тіла вперед, як у прямих ударах, а використання обертального моменту, різке обертання тулуба у вибраному для удару напрямку.

Бокові удари можуть наноситися як передньою рукою, яка розташована попереду (далі по тексті – передня рука), так і рукою, яка розташована позаду (далі по тексті – задня рука). Розглянемо удар задньою рукою. Вихідне

положення – лівостороння стійка. Удар починається з поштовху носком правої ноги, потім включаються м'язи – розгиначі стегна, тулуб починає обертатися справа наліво. Кисть лівої руки страхує голову, а лікоть – область серця і тулуба. Права рука наносить удар. Б'ють звичайно в скроню, ніс, нижню щелепу (фото 22).



Фото 22. Боковий удар рукою, яка розташована позаду.

Удар передньою рукою наноситься наступним чином. Вихідне положення – лівостороння стійка. Спочатку виконується поштовх носком правої ноги, ліва нога робить крок вліво або вперед, або по динаміці ліва вперед. Вага тіла переноситься на ліву ногу, яка починає обертатися на основі великого пальця, тулуб робить поворот зліва направо в лівому тазостегновому суглобі, виносячи ліве плече вперед, але вісь обертання залишається вертикальною. Права рука страхує правий бік і обличчя. Ліва рука наносить удар (фото 23).



Фото 23. Боковий удар рукою, яка знаходиться попереду.

7.2.3. Удари знизу вверху. Удари даного типу наносять як передньою, так і задньою рукою.

Удар знизу наноситься з ближньої дистанції в область сонячного сплетіння, паху або підборіддя, а якщо противник нахилився вперед – в обличчя. Використовуючи поштовх п'яткою ноги, привести в рух стегна і таз. Послати кулак в ціль по дузі знизу – вперед – вверху. Руку згинати в ліктьовому суглобі в залежності від відстані до супротивника. Удар виконується основою кулака, розгорнутого долонею вверху (**фото 24-25**).



Фото 24-25. Удари знизу-вверх рукою.

7.2.4. Удар кулаком (ребром долоні) зверху вниз. Цей удар ефективний на ближній і середній дистанціях і наноситься кулаком або ребром долоні по ключиці, шиї, у скроню.

З бойової стійки виконати короткий замах правою рукою (зігнута в лікті рука відводиться назад за голову). Використовуючи розворот тулуба, нанесіть

різкий удар в больову точку. В момент удару кисть лівої руки захищає голову, а лікоть – тулуб (фото 26).



Фото 26. Удар кулаком (ребром долоні) зверху вниз.

7.2.5. В багатьох бойових ситуаціях вигідно насити удар долонями по вухах. Даний технічний прийом можна виконувати, знаходячись як перед супротивником попереду, так і позаду. Необхідно слідкувати за тим, щоб удар долонями обох рук наносився одночасно. Цей удар наноситься по вухах (фото 27).



Фото 27. Удар двома долонями по вухах.

7.2.6. Небезпечною зброєю в ближньому бою є удари ліктями.

Захищатися від них дуже важко, оскільки вони наносяться майже без замаху з короткої дистанції та з великою швидкістю. Найбільш ефективні удари ліктями в поєднанні з захватом кінцівки супротивника. В цьому випадку цілком атаки можуть бути уразливі точки як на верхньому, так і на нижньому рівні людського тіла (фото 28).



Фото 28. Удар ліктями.

7.3. Удари ногами.

Володіючи великою руйнівною силою, удари ногами є небезпечною і грізною зброєю в рукопашному поєдинку, однак безпека втрати стійкості, а також через перешкодження з боку одягу їх практично не наносять вище поясу. Для того, щоб нанести сильний і швидкий удар, необхідно досягти того, щоб у тілі не виникло зайвого м'язового напруження і не було обривів у русі.

7.3.1. Прямий удар. З лівосторонньої бойової стійки зробіть півкроку лівою ногою вперед. Поверніть корпус справа наліво і підніміть зігнуту в колінному суглобі ногу. Різко розігніть праву ногу в коліні і спрямуйте її до цілі атаки. В кінці руху подайте таз вперед. Перед самим контактом кінцівки з тілом противника відбувається концентрація мускульного напруження. Удар

даного типу можна наносити носком, якщо ви взуті в міцне взуття, або п'яткою. Ціллю атаки є: гомілка, проміжність і живіт (фото 29).



Фото 29. Прямий удар ногою.

7.3.2. Боковий удар. Як атакуюча дія даний удар використовується вкрай рідко, оскільки ви виявляєтесь в доволі незручному положенні для своєї атаки. Внаслідок цього бокові удари застосовуються в основному як контратакуюча, зупиняюча і випереджаюча техніка.

З правосторонньої стійки поверніть тіло справа наліво, обертаючись при цьому на опорній лівій нозі. Зігніть праву ногу в колінному суглобі, а згодом швидко розігніть і винесіть вперед – убік. Таз подається вперед. Удар наноситься або всією ступнею, або зовнішнім ребром стопи ближче до п'ятки. Як правило, б'ють в коліно прямо чи збоку (фото 30).



Фото 30. Боковий удар ногою.

7.3.2. Дугоподібний удар. Різко підняти ударну ногу вбік, обертаючи стегно і виконуючи розгинальний (захльостуючий) рух у коліні, підйомноги по колу в ціль. Опорна нога злегка зігнута, стопа щільно прилягає до землі. Після нанесення удару нога повертається в те ж положення по вихідній траєкторії. Ударні частини: підйом стопи, частина стопи, гомілка. Найбільш ефективний удар в стегно, в область нирок (фото 31).



Фото 31. Дугоподібний удар ногою.

7.3.3. В бою часто виникають ситуації, коли на вас нападають ззаду і охоплюють тіло обома руками. В таких випадках часто б'ють п'яткою або каблуком по гомілці, підйому, коліну або в пах противника (**фото 32**).





Фото 32. Удар п'яткою.

7.3.4. Удари коліном. Удар коліном у пах ефективний при затриманні супротивника (загин руки за спину спереду ривком і т.д.), при звільненні від захвату тулуба спереду (**фото 33**).



Фото 33. Удар коліном у пах.

Удар коліном в обличчя схилених супротивників слід виконувати з захватом голови супротивника і ривком на себе. При нанесенні удару слід звертати увагу на збереження рівноваги (фото 34).



Фото 34. Удар коліном в голову.

7.4. Удари головою

7.4.1. Удари лобом. Захопіть противника за руки, потягніть його на себе і вниз. Одночасно з цим нахиліть голову і нанесіть удар в обличчя опонента, що наближається (**фото 35**).

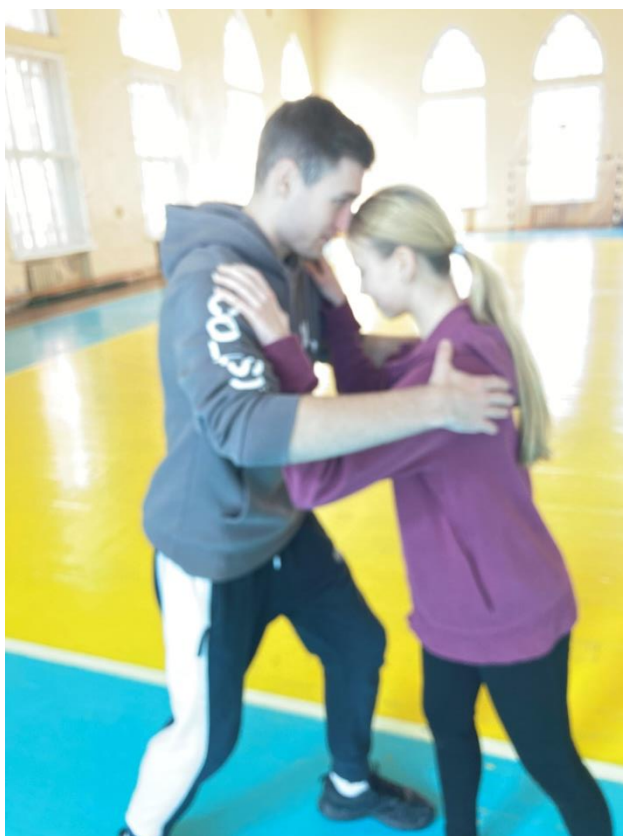


Фото 35. Удари лобом в обличчя супротивника.

7.4.2. Швидко нахиліться вниз, наблизьтесь до супротивника, руками обох рук захватіть кінцівки супротивника і потягніть на себе. Одночасно верхньою частиною лоба нанесіть прямий удар в живіт або в область паху (фото 36).



Фото 36. Удар верхньою частиною лобом в живіт.

7.4.3. Удар потилицею. Даний удар, як правило, наносять у випадку, коли супротивник охоплює вас ззаду за тулуб і руки. Нахиліть вашу голову вперед для замаху, а потім нанесіть сильний удар потилицею в обличчя (**фото 37**).



Фото 37. Удар потилицею

При виконанні двох останніх ударів лобом і потилицею треба завжди враховувати зріст супротивника.

8. Психологічна підготовка.

Успіх бойового контакту багато в чому залежить від вольових якостей. При рівних можливостях завжди перемагає той, у кого бойовий дух і бажання до перемоги сильніші. Основні принципи дій під час бойового контакту:

- краща оборона – це атака;
- атака гарно проходить тоді, коли вона відбувається зненацька;

– перша атака зразу ж повинна, за можливістю, виводити противника зі строю.

Впевненість в своїх силах, впевнена поведінка, рішучість дій, попередження дій суперника, неочікувані сміливі атаки – головне знаряддя в боротьбі за моральну перевагу.

Організоване тактичне мислення можливе тільки в тому випадку, коли людина володіє собою під час бою. Підготовлена і розумно діюча людина ніколи не втратить самовладання, аналізуючи створені бойові стани, організуючі свої дії в залежності від ходу поєдинку, він міцно держить ініціативу в своїх руках.

Всякий бій з яким би то не було противником вимагає обережності. Слід точно визначати співвідношення сил: не можна недооцінювати чи переоцінювати можливості супротивника, до кожного бою треба ставитися зі всією серйозністю, використовувати в ньому якомога краще свої сили і техніку.

9. Тактична підготовка.

У конфліктних ситуаціях, особливо при затриманні озброєних злочинців, проведення успішних дій захисників України немислимо без високого рівня тактичної підготовки. Навіть у відносно рівних умовах (фізичних, психологічних, технічних) перемогу, як правило, здобуває той, хто володіє більш високим рівнем тактичних дій, тобто уміло і вчасно зуміє застосувати в ході поєдинку дії, які найбільш відповідають конкретно складеній ситуації, змусить противника прийняти визначене положення, зручне для нанесення удару чи контрудару, правильно використає найменший його промах.

Гнучка і рухома тактика не містить шаблонів і готових рецептів на всі випадки і ситуації, що виникають у ході поєдинку. Необхідно вчитися приймати миттєві рішення, що відповідають даній конкретній обстановці,

оскільки в умовах швидкоплинних конфліктів доводиться діяти у великій фізичній і психічній напрузі. Часто рішення різних тактичних варіантів проходить настільки швидко, що зливається з їх виконанням.

Класичний приклад теоретичного обґрунтування виконання вирішальної атаки в момент, коли супротивник знаходиться в незручному положенні, наводить основоположник кібернетики Норберт Вінер, описуючи бійку між мангустом та коброю: „Немає підстав вважати, що у мангуста рухи швидші, ніж у кобри. Однак мангуста майже завжди убиває кобра і виходить з боротьби без єдиної подряпини. Як же їй це вдається? Мангуста починає з обманного випаду, який викликає кидок змії. Мангуста вивертається і робить ще випад, так що супротивники діють в деякому ритмі. Але це танець не статичний, а постійно прогресуючий. Свої випад мангуста робить все раніше по відношенню до кидків кобри і, нарешті, наступає той момент, коли кобра витягається на всю довжину і не може рухатися швидко. На цей раз мангуста не робить брехливого випаду, а точним кидком прокушує мозок змії і вбиває її” [6, с.9].

З прикладу видно, яку роль відіграє вирішальна атака, коли вона співпадає з правильним вибором моменту сприятливої ситуації (коли супротивник не може протидіяти вирішальній атаці), і як атакуючий своїми попередніми діями готує цю сприятливу ситуацію.

Для успішного застосування ударів необхідно враховувати попередні дії супротивника. З метою розвідки треба вдаватися до обманного удару, щоб можна було визначити, як противник реагує на цю дію. Тільки після цього слід вдаватися до ефективних ударів. Наприклад, перш ніж нанести прямий удар правою рукою, треба виконати короткий прямий удар лівою і т.д.

Найпростіша нанесення вирішального удару визначається трьома тактичними формами: атакуючою, відповідною, зустрічною.

Найпростіша форма виконання удару в бою – атакуючий удар. Проста тому, що атакуючий просто наносить удар в ціль. Він не орієнтується при

цьому на дії противника. Ефективність такого удару невелика, бо противнику нескладно захиститися, зате легко можна пропустити зустрічний удар самому.

Удар у відповідь – відповідь на удар противника в момент, коли він повертається у вихідне положення. В даному випадку треба встигнути відреагувати, захиститися від удару і достати противника своїм ударом.

Зустрічний удар виконується безпосередньо під час атаки противника. Сигналом до виконання зустрічного удару служить комплекс рухів, що передують удару противника (різні рухи, зміна стійок, замах рукою і т.д.).

Таким чином, один і той самий удар можна виконати в атакуючій, відповідній та зустрічній формах.

10. Література

1. Конституція України [Електронний ресурс] // Відомості Верховної Ради України (ВВР). – 1996. – № 30. – с. 141. – Режим доступу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80>
2. Кримінальний кодекс України [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2341-14/print>
3. Науково-практичний коментар Кодексу України про адміністративні правопорушення. Станом на 15 вересня 2021 р. / За заг. ред. Журавльова Д. В. – Київ: Видавничий дім «Професіонал», 2021. – 832 с.
4. Ануфрієв М. І., Бутов С. Є., Гіда О. Ф., Решко С. М. 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.
5. Бака М. М., Корж В. П. Фізичне і військово-патріотичне виховання молоді/Навч.-метод. посібник.– К.: ПВА «Книга пам'яті України», 2004. – 464 с.
6. Методичні рекомендації по вивченню теми «Удари» з курсу “Спеціальна фізична підготовка працівників ОВС” / Укладачі: старший викладач кафедри спеціальної та фізичної підготовки 4–6 факультетів НУВС канд. юрид. наук, майстер спорту з боксу підполковник міліції Л.Д. Вострокнутов; викладач кафедри спеціальної та фізичної підготовки 1–3 факультетів НУВС майстер спорту міжнародного класу з кік-боксу, майстер спорту з боксу капітан міліції А. В. Проскурнін; викладач кафедри спеціальної та фізичної підготовки 1–3 факультетів НУВС Заслужений майстер спорту з боксу, майстер спорту міжнародного класу з кік-боксу капітан міліції С. П. Данильченко, Національний університет внутрішніх справ, 2004. – 39 с.
7. Методичні рекомендації з курсу “Спеціальна фізична підготовка в навчальних закладах МВС України” / Укладач ст. викладач кафедри спеціальної та фізичної підготовки 4–6 факультетів НУВС канд. юрид. наук

підполковник міліції Л.Д. Вострокнутов. – Харків: Нац. ун-т внутр. справ, 2004. – 15 с.

8. Вострокнутов Л. Д., Кривенцова І. В., Огарь Г. О., Клименченко В. Г., Стрельникова Є. Я. Фізична підготовка засобами боксу : методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти факультету фізичного виховання і спорту з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних єдиноборств».- ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2022. - 56 с.

Наукові консультанти:



Юр'єв Станіслав Олегович - начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військового інституту танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут», кандидат педагогічних наук, доцент, полковник Збройних сил України



Ніколайчук Геннадій Геннадійович – начальник кафедри військової журналістики Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка, кандидат політичних наук, майстер спорту з кікбоксингу, полковник Збройних сил України

Рецензенти:



Кривенцова Ірина Володимирівна - завідувачка кафедри теорії, методики і практики фізичного виховання факультету фізичного виховання і спорту Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди, кандидат педагогічних наук, доцент



Єрбоменко Віталій Миколайович – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації Харківського національного аерокосмічного університету «Харківський авіаційний інститут» імені М. Є. Жуковського, Заслужений тренер України з кікбоксингу, спортивний суддя міжнародної категорії з боксу

Укладачі:



Вострокнутов Леонід Дмитрович – кандидат юридичних наук, доцент, майстер спорту з боксу, спортивний суддя міжнародної категорії з боксу, підполковник міліції у відставці, ветеран ОВС, доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін і фітнесу Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди



Голенкова Юлія Валеріївна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, майстер спорту з художньої гімнастики, суддя Національної категорії з художньої гімнастики, завідувачка кафедри спортивно-педагогічних дисциплін і фітнесу Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди



Кравчук Тетяна Миколаївна – кандидат педагогічних наук, доцент, заступник декана з навчальної роботи факультету фізичного виховання і спорту, майстер спорту з художньої гімнастики, доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін і фітнесу Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди



На фотографії: здобувачі першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету фізичного виховання Буряк К., Панов О., Шиповська З., Антонов М. та викладачі кафедри спортивно-педагогічних дисциплін і фітнесу ХНПУ імені Г. С. Сковороди Вострокнутов Л., Голенкова Ю. під час підготовки методичних рекомендацій

Навчальне видання

Вострокнутов Леонід Дмитрович

Голенкова Юлія Валеріївна

Кравчук Тетяна Миколаївна

Методичні рекомендації

Відповідальний за випуск: Голенкова Юлія Валеріївна – завідувачка кафедри спортивно-педагогічних дисциплін і фітнесу Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Відповідальність за дотримання вимог академічної доброчесності несуть автори