

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

В.О. Черненко

САМОЗАХИСТ

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України як навчальний
посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і
спорту*

Харків – 2010

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів виховання і спорту

Рецензенти: Завідуючий кафедрою єдиноборств ХДАФК, професор, заслужений працівник ФН і С України, майстер спорту СРСР з самбо Алексеев А. Ф.;

доцент кафедри фізичного виховання та спорту національної юридичної академії України імені Ярослава Мудрого, кандидат педагогічних наук Воронов М. П.;

старший викладач кафедри фізичної підготовки і спорту Харківського університету імені І. Котляревського, кандидат наук з фізичного виховання, доцент Піддубний О. Г.

У посібнику стисло розкрито основні моменти реального бою з використанням у якості зброї різних підручних засобів, що опинилися під рукою. В основу розробки посібника взято комбінований стиль прикладних єдиноборств, описано та проілюстровано техніку найбільш ефективних прийомів захисту й обеззброювання, надано рекомендації з захисту в екстремальних ситуаціях. Навчальний посібник розрахований на студентів, спеціалістів, тих, хто бажає набути необхідних знань і вмінь із самозахисту, має прикладну спрямованість і може бути використаний у вищих навчальних закладах МО та МВС.

Вступ

Доведено, що заняття фізкультурою і спортом позитивно впливають на організм людини, збільшуючи опірність організму ряду захворювань; розвивають такі основні фізичні якості, як сила, витривалість, швидкість, спритність; підвищують життєвий тонус людини, допомагають впоратися зі стресами, що виникають майже щодня.

У наш неспокійний час імовірність потрапити в небезпечну для життя ситуацію дуже висока. Щодня із преси, повідомлень по радіо й телебаченню ми дізнаємося про факти фізичної та моральної незахищеності людини в сучасному світі, про образу людської гідності. Сьогодні ніхто з нас не застрахований від зустрічей з покидьками суспільства. Сутичка може відбутися в будь-якому місці: на вулиці, у магазині, на дискотеці, у кафе, у громадському транспорті, у під'їзді житлового будинку. Сучасні «круті» це, як правило, молоді чоловіки, юнаки або підлітки, одурманені алкоголем або наркотиками, під впливом негідних інстинктів. Найчастіше налітають юрбою, не замислюючись про наслідки. За всіх часів вважалося, що людина повинна не тільки вміти себе захистити у випадку небезпеки, але й надати допомогу іншому. Як правило, людина, що володіє певним рівнем самозахисту, виходить із неприємної ситуації з мінімальними втратами. У різних народів у силу національних традицій мистецтво захищати себе різними видами холодної зброї має свої особливості. Однак у більшості народів цінувалося вміння захистити себе без зброї. Мистецтво самозахисту містить у собі вміння перетворювати на зброю будь-які предмети, що опинилися під рукою, будь-які прийоми й будь-які хитрощі. Менш за все має значення, чи красиво ви дієте в сутичці або працюєте за «школою» чи ні. Важливий тільки результат.

Виходячи зі сказаного, можна визначити, що самозахист це використання людиною будь-яких прийомів і дій, що допомагають йому зберегти самоповагу, свої права, майно, здоров'я й життя в ситуаціях реального, а не умовного нападу. Ви можете заперечити: хіба не формують достатні навички захисту заняття різними видами спортивних єдиноборств (самбо, бокс, дзюдо, карате, тейквондо, кікбоксінг)? Дійсно, у спортивних єдиноборствах суперникам доводиться гранично напружувати свої м'язи, випробовувати біль, переборювати страх. І все-таки будь-який спортивний бій тільки гра, хай і груба. Це фехтування руками й ногами під наглядом суддів, які часто бувають необ'єктивними. Спортсмени-єдиноборці доводять один одному свою волю, силу, майстерність, але «спорт» не є силовою необхідністю реального зіткнення з дійсним ворогом.

Розходження в методах тренінгу між спортивними й прикладними стилями фундаментальні. Багато прийомів шокової та травмуючої дії, які

найбільш ефективні для поразки супротивника, у спорті категорично заборонені. Наприклад, удари головою, кидки на голову, удари по суглобах, атаки в очі, горло, скроні, пах. Не можна бити лежачого, не можна ламати кінцівки. По суті, спортсмен здатний вести бій тільки в ігровій манері. А для реального бою потрібні більш прості й водночас значно небезпечніші тактико-технічні дії. «Мистецтво самозахисту в тому і полягає, пише Тарас А.Е., щоб гарантувати перемогу слабшого над сильнішим, одного над кількома, старого над молодим, беззбройного над озброєним. Треба не обіграти нападаючого, а надійно вивести з ладу. Техніка рухів, з одного боку, повинна бути діючою, а з іншого дуже простою. Вивчені один раз прийоми захисту повинні «діяти» і через п'ять, десять, п'ятнадцять років. Більшість людей мають потребу в отриманні таких навичок самозахисту, що залишаються з ними на все життя, як уміння плавати, їздити на велосипеді».

Порівняємо між собою основні параметри спортивних єдиноборств і реального бою:

<u>Спорт. Єдиноборства</u>	<u>Самозахист</u>
1. Завжди один супротивник.	1. Частіше два та більше супротивників.
2. Супротивник тієї ж вагової категорії.	2. Будь-якої ваги та зросту.
3. Супротивник беззбройний у будь-якому випадку.	3. Супротивник може бути озброєним.
4. Сутичка відбувається за правил. Небезпечні прийоми заборонені.	4. Ніяких правил. Те, що заборонено в спорті, тут найцінніше.
5. Сутичка починається сигналом.	5. Напад, як правило, несподіваний.
6. Сутичка обмежена часом.	6. Ліміту часу немає, немає й пауз для відпочинку.
7. Місце бою татамі або ринг.	7. Будь-яке місце, у т. ч. нерівне, слизьке, мокре.
8. У залі тепло, сухо, світло.	8. У будь-яку погоду, з будь-яким освітленням.
9. У зручному одязі, взутті.	9. У звичайному одязі та взутті.

Вперше об'єднання технічних дій східних єдиноборств, боротьби й боксу в одну ефективну систему розпочав російський офіцер, власник чорного поясу Ощепков В.С., який п'ять років вивчав дзюдо у Японії. Паралельно з ним, ідучи своїм шляхом, до цього рішення приходять ентузіаст, фахівець із самозахисту Спірідонов В.А., намагаючись протиставити техніку й спритність грубій фізичній силі. Вінцем усіх

зусиль був вихід у світ у 1930 році посібника Ознобішина Н.Н. «Мистецтво рукопашного бою». Автор посібника, спираючись на знання англійського боксу, французького сават, східних дзюдо й джиу-джитсу (підсікання, кидки, удари, больові прийоми, задушення) створив свою комбіновану систему рукопашного бою. Аналізуючи вітчизняну й зарубіжну літературу зі спортивних і прикладних єдиноборств, можна зробити висновок, що поряд із загальною ідеєю створити ефективну систему захисту, автори по-різному бачать шляхи рішення цієї задачі. Наприклад, автори Гулевич А.И., Звягінцев Г.Н. [8], вважаючи боротьбу самбо прикладним видом спорту, пропонують будувати свій захист на використанні кидкової техніки. З цим я можу лише частково погодитися, тому що кидки в самозахисті грають тільки допоміжну роль, а основну становить техніка ударів, захисти руками й ногами.

Іванов-Катанський С.І. [9] позитивний результат рукопашної сутички бачить у зближенні із супротивником. Але крім кидкової техніки, він пропонує використовувати в захисті захоплення кінцівок і виконувати больові прийоми на пальцях, кистях, ліктях рук, застосовувати задушливі захоплення. На мій погляд, такий підхід не дає повною мірою використати всі варіанти захисту, особливо кидків, підсікань, підсобних засобів. Про уразливість цього способу захисту свідчить той факт, що в процесі рукопашної сутички ви зможете впасти самі або разом із супротивником. У цьому випадку необхідно опанувати технікою захисту з положення лежачи, що в цьому виді єдиноборства майже не використовується.

Розглядаючи східні бойові мистецтва як систему цінностей, автори Агафонов Г.Г., Воронін Б.Ф. [1], Бірюков А.В. [4] звертають увагу не тільки на фізичну досконалість людини, але й на стан духу.

На Сході давно дійшли висновку, що дух не відокремлений від тіла, добрий боєць може досягти духовних висот паралельно вдосконалюючи свій фізичний розвиток. Найважливіша установка всіх східних єдиноборств це перемога над собою, тобто душі над тілом. Це положення лежить в основі тренінгу бойових і спортивних єдиноборств. Безсумнівно, із цим можна погодитися, бо головна мета будь-якого бойового мистецтва виховання фізично й духовно повноцінної людини. З іншого боку, не можна в повному обсязі використовувати філософію Давнього Сходу в наших умовах. Ми живемо не в Південно-Східній Азії, у нас своя релігія, національні традиції, свій спосіб життя, який необхідно враховувати у виховному й тренувальному процесах. З погляду самозахисту не всі моменти рукопашної сутички належним чином відображені в авторів цих робіт. Не повною мірою розкриті психологічні, тактичні моменти проведення сутички, немає рекомендацій із захисту від кількох нападаючих, від озброєного супротивника, мало використовується техніка кидків. Не розглянуті захисні дії за допомогою підручних засобів, а також

у положенні лежачи. Частина прийомів айкідо не працюють в умовах обмеженого простору (поїзд, ліфт, транспорт). Ці недоліки не дозволяють повною мірою віднести ці східні єдиноборства до бойових мистецтв.

Цікаві глибокі дослідження провів у своїй авторській роботі Мунтян В.С. [11]. Спираючись на аналіз спеціальної літератури й досвід провідних спеціалістів, автор показує, що рукопашний бій як вид спортивного єдиноборства, практично не розглядався. Більшість робіт відбивали прикладний характер, а існуючі програми підготовки не враховують антропометричні особливості спортсменів, їх сильні й слабкі сторони. Автором показані результати аналізу ефективності атакуючих дій руками й ногами (78,2%), з них руками 51,1%. Кидки становлять 14,5%, больові прийоми й удушення всього 1,4%. Мунтян В.С. обґрунтував залежність результатів досягнень у спорті від їхньої спеціальної підготовки, науково обґрунтовує взаємозв'язок розвитку спеціальних якостей. З огляду на індивідуальні якості спортсмена, пропонує в практичній підготовці наголошувати на розвитку швидко-силових якостей, координації й силовій витривалості, удосконалювати техніку прийомів, підвищувати психологічну стійкість за допомогою вправ, двобоїв з більш сильним супротивником. Оптимізація спеціальної підготовки вносить позитивні корективи в тренувальні заняття рукопашників спортивного напрямку, підвищить результати виступів спортсменів. Але як бути з тими, хто має слабку фізичну й спеціальну підготовку та не є спортсменами? Ця категорія осіб розглядає прийоми рукопашного бою як навички, які дозволяють їм захистити себе й зберегти здоров'я. Як бачимо, спортивний характер рукопашного бою не повною мірою відповідає вимогам самозахисту, охоплює лише частину. Як правило, учасникам спортивних зустрічей заборонено виконувати прийоми травмуючого характеру, захисні дії обмежені рамками встановлених правил. У своїх роботах автори Волостних В. В. [5], Сенчуков Ю.Ю. [19], Тарас А.Е. [20, 21] підкреслюють, що в сутичці із супротивником здобути перемогу можна тільки спираючись на синтез прийомів різних видів єдиноборств, із чим я повністю погоджуюся. Великий запас технічних прийомів і тактичних дій, їхня простота й доступність у сполученні з психологічною та емоційною стійкістю дозволяють успішно виконувати захисні дії в будь-якій ситуації, протистояти нападу озброєного супротивника, уміло використати при цьому весь арсенал підсобних засобів. Таким чином, виходячи із зазначеного вище, по-справжньому ефективна система самозахисту може бути тільки комбінованою, тому що немає жодного «чистого» стилю, що був би прийнятний для всіх випадків. Саме цю істину важко визнавати викладачам умовних стилів і спортивним тренерам. Турніри й чемпіонати, де беруть участь спортсмени різних шкіл єдиноборств, показали, що

тільки бійці з різноманітною ударно-кидковою технікою досягають перемоги.

Напрошується висновок, що бойовий стиль самозахисту це комбінований рукопашний бій. Його суть полягає в рішучих безжалісних діях з надійного виведення з ладу всіх нападаючих у найкоротший проміжок часу. Щоб це стало можливим, необхідне дотримання таких умов:

- технічний арсенал бійця повинен становити прийоми травмуючої дії, в основному це низки ударів;

- ці прийоми повинні максимально відповідати індивідуальним психічним, фізичним і моральним особливостям бійця;

- прийоми у вигляді коротких низок ударів і захоплень з ударами необхідно тренувати без будь-яких гальмуючих емоцій і почуттів: певності, страху, гніву.

- ефективність тактико-технічних дій під час бою забезпечується високим рівнем розвитку рухових здібностей: спритності, швидкості, орієнтації в просторі, витривалості.

У своїй книзі, присвяченій дослідженням прикладних стилів, Сенчуков Ю.Ю. писав: «Будь-який прийом призначений для самозахисту, так чи інакше розрахований на заподіяння нападаючому більш-менш тяжких ушкоджень інакше у ньому просто не буде ніякого сенсу... Ефективність удару або захоплення розцінюється насамперед з позиції максимальної хворобливості, приведення супротивника у стан, коли про продовження бою не йдеться й мови». Для людини, що попала в екстремальну ситуацію, найважчі моменти це подолання психологічного бар'єра у застосуванні будь-яких засобів самозахисту. Якщо при цьому ви не перевищили межі розумного самозахисту, затримали нападаючого, ваш вчинок буде юридично й морально виправданий. Запам'ятаєте: найбільша перемога буде тоді, коли в конфліктній ситуації ви уникнете фізичного контакту. Будь-яка людина не повинна перевищувати норми самооборони, а саме відповідно до ст. 15 КК України: «... кожна особа має право на необхідну оборону.... При необхідній обороні не повинно бути меж перевищення її, тобто заподіяння нападаючому збитку, який явно не відповідає небезпеці зазіхання або обстановці захисту. За перевищення необхідної оборони кримінальна відповідальність. Не є злочином застосування зброї чи будь-яких інших засобів, незалежно від наслідків, якщо вона застосовується для захисту від нападу озброєної особи або групи осіб, попередження насильницького проникнення в житло чи інше приміщення або, якщо здійснююча захист особа не могла через переляк, викликаний небезпечними діями нападаючого, забезпечити відповідність захисту характеру нападу...». Самозахист хоча й не є видом спорту, але сприяє у свою чергу фізичному розвитку людини, тому що він керується

теорією й практикою фізичної культури й спорту. Необхідність вивчати способи самозахисту саме молодими людьми, студентами вузів диктується, як вже розглянуто вище, самим життям. У цьому значно допомогти можуть викладачі й тренери зі спортивних єдиноборств, не забуваючи про те, що за основу вивчення треба брати комбінований самозахист.

Один із засновників створеної системи самозахисту Спірідонов В.А. писав: «Мистецтво самозахисту допомагає здобути перемогу всіма наявними засобами, тому при самозахисті не можна дотримуватися однієї якоїсь системи, що ніколи не охоплює всіх численних положень при життєвих зіткненнях, а необхідно використати все корисне й з інших систем, якщо це веде до перемоги». Таким чином, із усього різноманіття прийомів самозахисту, пропонованих різними авторами, різних стилів, треба вивчати найдійовіші й ефективні прийоми. Детальніше технічний аспект самооборони можна розглянути в підготовленому навчальному посібнику.

Мета даного посібника озброїти будь-яку людину знаннями й навичками захисту від загрози нападу. В основу його розробки взятий комбінований стиль як метод захисту, що має право на життя. Крім технічних дій, дається короткий аналіз психологічної підготовки, підкреслюється важливість емоційної стійкості людини. У посібнику розкрита психологія вуличного бою, даються поради, як поводитися й діяти, які ситуації становлять небезпеку і як їх уникнути у випадку нападу, якими підручними засобами можна скористатися для захисту. Актуальність і практичне значення цієї роботи в сучасному суспільстві очевидна.

Навчальний посібник розрахований на студентів, викладачів і тих, хто бажає придбати необхідні знання із самозахисту. Зміст його має також військово-прикладну спрямованість і може використовуватися в підготовці курсантів вузів Міністерства оборони й МВС.

РОЗДІЛ І.

ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА

1.1. Аспекти психологічної підготовки

Людина, яка займається вивченням й удосконаленням мистецтва самозахисту, свідомо опановує специфічний набір рухових дій, навички переміщення свого тіла в часі й просторі за допомогою власних зусиль. У процесі цієї діяльності вона розвиває необхідні йому фізичні якості й разом з тим удосконалює психологічні процеси, фізичні стани й особистісні якості.

Опановуючи різноманіття технічних дій самозахисту в сучасних умовах, людина повинна уміти володіти не тільки своїм тілом, але й психікою, свідомо регулювати свою поведінку в екстремальних умовах. Великі труднощі виникають при контролі за емоційними станами. Емоційні стани являють собою інтегральні психофізіологічні явища, при яких відбуваються різноманітні зміни у протіканні процесів, що керуються корою головного мозку.

Емоції виникають під впливом зовнішніх або внутрішніх роздратувань ненавмисно, як акт первинного переживання. страху. Психологічна підготовка в бойових мистецтвах важливіше всякої іншої, тому що головна її ціль подолання всіляких фобій (від грецького слова «фобос» страх). Адже найефективніші прийоми не допоможуть тому, хто боїться супротивника. Психологічна підготовка це постійний цілеспрямований процес реалізації максимальних психічних можливостей людини ефективно діяти проти будь-якого супротивника в будь-якій обстановці.

Основні завдання психологічної підготовки прикладних єдиноборств:

- формувати морально-вольові якості людини;
- підвищувати рівень розвитку психологічних якостей, що впливають на ефективність ведення сутички;
- регулювати психічні стани тих, кого навчають, в умовах тренувальних занять.

Ті, хто вивчає техніку самозахисту, достатньо швидко набувають умінь подолання умовного суперника, озброєного учбовою (гумовою, дерев'яною) зброєю. Але як тільки тренер змінить її на гострий ніж, вся спритність зникає. Чому? Тому що страшно порізати собі руку невдалим рухом. Ще один приклад: у двобої із сильнішим супротивником на ринзі, килимі або татамі багато спортсменів діють украй одноманітно, ніби вони ніколи не вивчали варіативну техніку й тактику. Їх вибір обмежує страх перед супротивником, який змушує забути про більшість прийомів, що були засвоєні у процесі тренінгу.

Отже, головним винуватцем виникаючої рухової дисгармонії є страх. Неважко також зробити висновок, що страх не тільки суб'єктивно неприємний, але й шкідливий, бо, як правило, заважає нормальному перебігу психологічних і фізичних процесів у нашому організмі.

Страх обмежує, заважає, сковує. Що ж таке страх? Це емоція, тобто переживання, що виникає при загрозі як біологічному, так і соціальному благополуччю людини. Не має значення, наскільки реальна сама загроза. Вона може бути уявною. Головне, щоб той, хто боїться, сприймав її як дійсну. Один із провідних спеціалістів в області вивчення почуттів, професор психології Делаверського університету (США) Керрол Є. Ізард у

своїй книзі «Емоції людини» з усією визначеністю пише: «Страх є найнебезпечнішою з усіх емоцій. Інтенсивний страх призводить навіть до смерті». Залежно від ситуації й від особливостей індивідуальності людини переживання варіює. В широкому діапазоні відтінків: непевність, побоювання, тривога, переляк, паніка, розпач, жах. У людей, що переживають страх, має місце наступні психологічні стани: ажитація (зовнішній прояв втеча), ступор (зовнішній прояв заціпеніння), сутінки свідомості (зовнішній прояв некерована агресія). Саме втеча, заціпеніння або агресія є стереотипними засобами «аварійного виходу» з таких ситуацій, де людина, що потрапила у них, не може знайти прийнятний для себе вихід.

Ажитація найпоширеніша. Вона виражається у прагненні втекти, сховатися. У руховому плані реакція ажитації спричиняється здійсненням людиною автоматичних дій захисного характеру. Наприклад, він закриває очі, втягує голову в плечі, прикриває обличчя або тіло руками, відхищується від джерела небезпеки, біжить геть. В організмі відбуваються серйозні зміни. Під впливом гормону адреналіну кров у великому об'ємі спрямовується до органів, що забезпечують рух, переважно у ноги. Від інших органів кров у цей час відливає, особливо від головного мозку. Саме його робота погіршується, і налякана людина часом не знає, куди ж йому бігти. У людей зі слабкою нервовою системою підвищення рівня адреналіну в крові паралізує м'язи.

Ступор проявляється у тому, що людина застигає на одному місці, або стає вкрай повільною і неспритною. Все це тому, що м'язи судорожно стислися, їхнє кровопостачання різко погіршилося, координація рухів порушилася.

Сутінковий стан свідомості виражається у провалах пам'яті, емоційному перезбудженні. Зовнішні сутінки свідомості виглядають як безглузді агресивні дії відносно джерела страху. Їх атрибутом є: злісне вираження обличчя, погрозові жести, пози, крик, несвідоме прагнення злякати супротивника.

Таким чином, страх послаблює, паралізує людину. Головним у подоланні фобічних станів є розвиток вольових якостей людини, що навчається, та педагогічно правильна організація навчально-тренувальних занять. Розвиток вольових якостей повинен ґрунтуватися на впевненості людини у своїх силах, розумінні нею реальності поставлених техніко-тактичних або морально-вольових завдань, усвідомлення цілей і засобів для їхнього досягнення.

Методами виховання вольових якостей можуть бути:

- використання при цьому учбово-бойової зброї:

- проведення спільних тренувальних занять з більш підготовленими студентами;
- постановка конкретних завдань, що змушують подолати певні труднощі;
- постановка завдань на застосування максимальних зусиль;
- організація спеціальних тренувальних занять, що моделюють екстремальну обстановку як на місцевості, так й у приміщенні.

Кращим засобом вольової підготовки людини, що навчається, є тренувальні бої, бо бій сам по собі ставить винятково широкі вимоги до психіки рукопашників і змушує до прояву максимальних вольових зусиль.

Важливим напрямком у системі психологічної підготовки студентів є розвиток здатностей до саморегуляції психічних процесів й емоційного стану. Самостійне проведення тренувальних занять, прояв самодисципліни, заспокоєння й настроювання на двобої дозволяє учням опанувати здатність самостійно регулювати свої психічні процеси й емоційний стан.

Педагогічні завдання, спрямовані на саморегуляцію у тренувальному процесі:

- використовуючи саморегуляцію поведінки, зробити більш продуктивними тренування в конкретних умовах і з будь-яким супротивником;
- у ході виконання прийомів і дій, протягом заняття, зберігати високий рівень уваги й мислення;
- придушувати незадовільні відхилення в психічному стані, уникати непотрібних зовнішніх проявів, що викликаються підвищеною емоційністю.

Отже, можна констатувати, що від сприйняття уваги, пам'яті, мислення, вольових якостей й уміння керувати психічними станами багато в чому залежить ефективність тренувальних занять.

1.2. Психологія агресора

Повсякденне життя багате на кримінальні приклади, на які часто побічно впливає наша неуважність, легковажність, зневага елементарною безпекою. Як запобігти нападу, а не як його відбити з такої точки зору підходити до проблеми власної безпеки набагато краще. Щоб уникнути нападу, необхідно правильно оцінити психологічний стан людини, яка загрожує, збагнути її мотиви й адекватно відреагувати на них. В одному випадку показати нападаючому твердість і спокій, у другому - готовність відповісти на його удар, у третьому - уникнути переслідування, у

четвертому - виконати вимоги нападаючого й при можливості покликати на допомогу. Від правильності вибору залежить, чи відбудеться напад чи ні. Психологи стверджують, що будь-яка агресія є способом компенсувати свою власну слабкість. Так, відомо, що в групі агресивність помітно зростає. Уникнути нападу за допомогою спокійної розмови практично нереально. Агресора підтримують люди з його оточення, відмовитися від нападу для нього рівнозначне тому, що показати перед ним свою слабкість. Коли нападаючий один, він може піти на розмову або відмовитися від неї. Тут при виборі тактики необхідно враховувати й ступінь алкогольного сп'яніння нападаючого. У більшості випадків «розбирання» з людиною, що випила, вдається уникнути за допомогою вірно підібраних слів та інтонацій. У кожному разі необхідно враховувати кілька психологічних моментів:

- не можна показувати нападаючому власну слабкість, невпевність або страх;
- не варто давити або нагадувати про слабкості супротивника;
- коли напад, здається, уже вдалося уникнути, не можна розслаблятися.

Для вуличного хулігана, ціль якого не грабіж, а випустити «пар», причин не потрібно, для нього важливий привід. Він не буде кидатися на вас із кулаками, нічого попередньо не пояснивши. Навпаки, він стане затівати розмову, провокувати обрану жертву. Напад, як правило, відбувається на слабо освітлених вулицях. Він не буде обирати жертвою людину, що йде в компанії чоловіків або робити напад поблизу відділку міліції. Найголовніше для такого агресора - продемонструвати свою силу й при цьому залишитися безкарним. Вуличні хулігани рідко ходять поодиночі. Вони звичайно тримаються групою, нападати може як група, так і один з її членів. Попередню розмову веде тільки одна людина. У його обов'язок входить перевірити, чи не є жертва небезпечною, й підготувати ґрунт для атаки. Інші члени групи спостерігають за розмовою й чекають сигналу для нападу. Поки йде лише агресивна розмова, вирішіть, чи немає можливості знизити напругу: перейти в інше місце, приміщення або машину. Якщо ви дратуєте співрозмовника, спробуйте прийняти сидяче положення, що знижує агресію. Уважно слухайте його змушуйте відповідати вам, згадуйте, замислюйтесь, намагаючись підтримати діалог. При цьому не варто кричати й командувати. Якщо піти від напруги не вдалося, спробуйте подавити супротивника психологічно. Говорить з ним сміливо, якщо треба агресивно. Супротивник зрозуміє, що ви знаєте собі ціну, зумієте за себе постояти. Якщо ж ви волієте піти, віддавши гроші або речі зробіть це без жалю. При нападі на вас не губіться, не давайте залякати себе. Повною мірою скористайтесь правом на необхідну оборону.

Дуже важливо бути внутрішньо сильніше супротивника, завзятіше, сміливіше. Під час сутички не стояти на місці, змінюйте положення, стрибайте, бийте, уникайте ударів і пам'ятайте, що переможеним ваш суперник може тільки виглядати.

1.3. Психологія поєдинку

Вулична бійка - це сутичка без правил з використанням найпідступніших вивертів, найжорсткіших прийомів. Ціль її - заподіяти нападаючому максимальну шкоду, подавити фізично й морально. Можна стверджувати, що ступінь ризику й шанс перемоги співвідносяться між собою порівну. Що є вирішальним чинником перемоги? Це психологічний стан бійця. Не техніка, не сила, не витривалість, хоча вони теж важливі. Насамперед дух! Якщо на вас нападають, значить вони впевнені у своїй перевазі. Саме цю впевненість і треба перетворити на крайню непевність - на страх.

Найголовніше завдання полягає у тому, щоб не давати супротивникові робити те, чого він хоче. Тому обороняйтеся рішуче, сміливо й жорстоко. Рукопашний бій по своїй природі блискавичний.

Головні принципи рукопашного бою:

- краща оборона – це напад;
- страх не повинен повністю зникнути;
- атака повинна бути максимально жорстка для супротивника;
- раптовість і відволікаючі супротивника дії допоможуть провести прийом;
- перша атака повинна виводити супротивника з ладу;
- в імітації ударів і прийомів необхідно представляти перед собою умовного супротивника.

У житті злочинці частіше нападають у той момент, коли людина ні психологічно, ні фізично не готова до атаки. Раптовість атаки й страх сковують рухи, і здатність чинити опір втрачається повністю, незважаючи на те, що людина має достатню фізичну силу й необхідні навички, щоб вчинити опір. Необхідно пам'ятати: у самообороні спочатку варто навчитися виходити зі «ступору», у який вас може ввести несподівана атака супротивника. Це найскладніше, що вам треба буде навчитися робити. Насамперед, необхідно опанувати себе, за частки секунди, інакше чинити опір буде пізно. Збереження спокою, здорового розуму є перша необхідність вуличного конфлікту. У вуличному двобої все вирішує психологічна перевага перед суперником, а основою є зовнішній спокій. Якщо ви зуміли витренувати у собі внутрішній спокій, то ви вже більше, ніж просто борець.

Принципи, що визначають спокій:

- коли інші кричать, кажіть м'яко або кажіть голосно, але з повним контролем;
- коли всі похмурі або похмурий ваш супротивник, привітно посміхайтесь;
- завжди дивіться прямо в очі тому, з ким говорите, але очима контролюйте супротивника й усіх навколо;
- якщо ви схвилювані, зробіть 5-10 глибоких вдихів і видихів. При вдиху зробіть паузу 3-5 секунд. Видих довший від вдиху. Видих робіть через рот,
- перш, ніж відповісти на брутальність, обміркуйте свою відповідь і вимовте її спочатку про себе, твердо дивлячись в очі супротивникові. Все це допоможе вам повністю контролювати ситуацію.

1.4. Тактика поєдинку

Тактика - це сукупність способів і засобів ведення бою. Тактична майстерність полягає в умінні нейтралізувати переваги супротивника, звернути його слабкості собі на користь, повною мірою реалізувати свої психологічні, технічні й фізичні можливості. Технічна майстерність досягається шляхом тренувань, що моделюють дійсні вуличні бійки.

Головні принципи тактики бою:

- психологічна оцінка супротивника;
- ніколи не недооцінюйте супротивника, завжди вважайте його небезпечним;
- і навіть після нанесення удару не зводьте очей із супротивника;
- бути готовим використати силу супротивника йому ж на шкоду;
- ударяйте супротивника у тому місці, де його м'язи не напружені;
- якщо на вас нападає група 3-5 чоловік, дійте першим: бийте першим найнебезпечнішого або того, хто стоїть ближче;
- проти групи супротивників використовуйте хитрощі, моменти, що відволікають, підручні засоби (камінь, ціпок, парасольку, ключі, ручку);
- під час бою ніколи не стійте на місці: удар, поворот, удар, відхід і т. ін. У цьому секрет невразливості.

Теоретично будь-який двобій складається з етапу оцінки супротивниками один одного, зав'язки бою, його кульмінації й виходу з бою.

Перший етап - оцінка ворога й усієї ситуації в цілому. У вуличній бійці звичайно відомості про супротивника відсутні. Необхідно за короткий час по зовнішності, їхнім позам, міміці й словам оцінити ступінь

небезпеки. Треба врахувати їхні фізичні дані, наявність зброї, ступінь готовності до бою та психологічний стан. Остання обставина дуже важлива. Варто пам'ятати, що люди, які перебувають у стані алкогольного або наркотичного сп'яніння, відрізняються крайньою агресією, зниженою чутливістю до болю, притупленим інстинктом самозбереження. П'яного зупинить тільки втрата свідомості, сильний больовий шок, перелом кінцівок. Перед сутичкою потрібно правильно оцінити обстановку. Потрібно уважно придивитися, щоб зрозуміти, чи дозволяє вам обстановка почати самооборону. Буває, якщо нападаючих декілька й сили явно нерівні, краще врятуватися втечею. Варто якнайшвидше зайняти положення, з якого вам буде зручніше за все чинити опір. Спина в цьому випадку повинна бути у відносній безпеці, щоб ви не могли одержати раптовий удар позаду. Найкраще стати спиною до стіни, дерева, забору й т. ін. Уміло оборонятися зможе та людина, яка здатна швидко адаптуватися до ситуації. Знати прийоми рукопашного бою це ще не все. Під час сутички виникає безліч різних ситуацій, і щораз необхідно заново пристосовуватися до умов сутички. Якщо ви знаєте прийоми самозахисту, не забувайте про те, що ваші дії не повинні виходити за рамки необхідної оборони й повинні бути виправдані ситуацією. Навіть якщо ви відмінно підготовлені й можете дати відсіч нападаючому, все-таки спробуйте розв'язати конфлікт мирним шляхом. Пам'ятайте, що краща сутичка та, яка не відбулася. Усі люди відрізняються один від одного за своїми фізичними, вольовими якостями і володінням навичками самозахисту. Від того, з яким супротивником вам доводиться боротися, частіш залежить і результат сутички.

Якщо на вас напав супротивник явно сильніший і вищий на зріст, то вам необхідно підсилити свій захист. Зазвичай довгі руки й ноги дають йому перевагу у відстані й силі. Щоб перемогти, вам необхідно бути рухливим і частіше змінювати своє положення. Атакувати з далекої дистанції ногами по нижньому рівні. Потрібно якомога швидше перейти до ближнього бою й нанести серію ударів. Тут вашим союзником буде швидкість. Якщо наблизитися раптово й атакувати блискавично, супротивник розгубиться, а це крок до перемоги. Із супротивником середньої статури, навпаки, рекомендується йти на зближення, збивати на землю, застосовуючи підніжки й підсікання. Якщо супротивник нижчий за вас на зріст, але рухливіший, вам належить тримати його на відстані та не давати йому можливості вступити в ближній бій. Обманними рухами ввести супротивника в оману й не дозволяти йому атакувати. Використовуючи слухну мить, одразу нанесіть йому вирішальний удар.

Якщо супротивник люто накинувся на вас й атакує, вашою тактикою повинно бути відхилення від ударів. Використовуючи оборонну стійку, не забувайте ставити блоки, застосовувати ухили, нирки, щоб удари

супротивника не досягали мети. Якщо супротивник атакує руками, то виберіть зручний момент і нанесіть йому удар ногою. І навпаки, якщо нападаючий наносить удари ногами, уловивши слушну мить, необхідно провести контратаку руками. У сутичці ви повинні швидше нейтралізувати супротивника.

Другий етап - зав'язка й хід бою. Жодна розумна людина не шукає бійки, і тільки дурний б'ється. Коли атаки не можна уникнути, коли супротивника не можна переконати словами, коли вас от-от ударять, і ви не бачите іншого розумного виходу, дійте першим, якщо їх двоє і більше. Якщо суперник один, то блоками й відходами доведіть свою перевагу, свою силу. Якщо є вибір битися або втекти, без коливання вибирайте другий варіант. Бій доречний лише тоді, коли насправді немає іншого виходу. Намагайтеся чим-небудь озброїтися. Зброя розширює бойові можливості людини, беріть усе, що можна перетворити на зброю.

Використовуйте будь-які підручні засоби:

- палаючу сигарету або запальничку;
- ціпок, камінь, шматок труби або арматури;
- ручку, олівець або металевий гребінець;
- будь-який аерозольний балончик;
- зв'язку ключів, шпильку, шпильку для волосся;
- парасольку, шматок скла (пляшки);
- розім'яту цигарку, пісок.

У цьому випадку тактику бою варто будувати саме на його нездатності до відсічі. Якщо супротивник озброєний, набагато сильніший за вас і до того ж загрожує, не чекайте, поки він перейде до дії, атакуйте першим.

Коли ж на вас напала людина холонокровна, яка усвідомлює свою перевагу, прикиньтесь переляканим. Це дозволить супротивникові втратити пильність й обережність. Використавши момент, стрімко атакуйте його, наносячи удари по больових точках.

Якщо людина, яка нападає, виглядає слабкою і неспритною, з цього не виходить, що вона така насправді. У цьому випадку приготуйтеся до оборони, а якщо вона таки на вас напала, дайте відсіч.

Ніколи не обмежуйте себе у виборі засобів самозахисту. Заборонених прийомів у жорстокій бійці не буває. Зосередьте увагу в першу чергу на тих уразливих місцях, які завжди доступні: голова, гомілка, коліна, стопа. У тому випадку, коли на вас нападає кілька супротивників, єдиний вас шанс - це почати першим атакувати самого небезпечного з них. Треба пам'ятати завжди, що краща оборона - наступ. При груповому нападі не можна витрачати час навіть на те, щоб розмірковувати, що буде далі, як я вийду з цієї ситуації. Ви маєте

вирішувати швидко й упевнено і починати першим тільки в цьому ваша перемога. Варто скористатися усіма перевагами місця, де ведеться сутичка, і так само не випускати з виду слабкості супротивника. Насамперед, якщо можливо, займіть більш високу ділянку, з якої легше атакувати, або виберіться на широкий відкритий простір, де можна відступити або ухилитися. Уникайте місць, де вас можуть затиснути в кут. Уникайте вступати в сутичку з усіма відразу, набагато краще виводити їх з ладу по одному, атакуючи того, хто спробував наздогнати вас. Таким чином, ви збережете собі життя, а всі прийоми самооборони спрямовані саме на це. Дуже важливо у двобої правильно вибрати дистанцію. Усього їх можна виділити чотири:

- **дальня;**
- **середня;**
- **ближня;**
- **лежачи.**

Захист на дальній дистанції бою зводиться, в основному, до ухилів, відходів (праворуч, ліворуч). Униз (присіданням, переворотом), вгору (підскоком, стрибком).

Захист на середній дистанції припускає використання ударів, що стопорять, по кінцівках, блоків, що збивають ці кінцівки убік, «нирків» під атакуючу руку, поворотів під час зіткнення з атакуючою кінцівкою.

Захист на ближній дистанції припускає використання ліктів, колін. Це одна зі зручних позицій для захисту від атаки. Використовувати лікті й коліна на цій дистанції, як правило, можуть не усі. Крім того, при захватах тулуба можна проводити кидки, удари головою, ламати пальці, кусатися.

Бій у положенні лежачи вимагає спеціальних навичок падіння з будь-якої вихідної позиції. Уміння швидко орієнтуватися в положенні тіла на землі дозволяє вам правильно захищатися, застосовуючи больові й задушливі прийоми, удари кулаками, головою, ліктем, натиснення й стусани в уразливі місця, уміння схоплюватися на ноги без опори руками, використовувати для маневру на землі переكاتи й обертання.

При груповому нападі маневрувати треба таким чином, щоб у зоні поразки знаходився тільки один супротивник, а інші не могли дістати вас. Переміщатися треба так, щоб нападаючі заважали один одному, для цього різко змінюйте напрямок свого руху. Якщо супротивників більше, переміщайтесь у напрямку ближчого стосовно вас, щоб, прикриваючись ним, заважати діям інших. Якщо ви виявились у колі нападників, то виривайтесь з нього раптовим поворотом навкруги, після оманливого випадку убік, протилежний напрямку прориву, або шкереберть між супротивниками, або стрибком із поштовхом на самого слабкого з них. При можливості атакуйте їх з тилу.

Кілька порад:

- не давайте супротивникові можливості заходити вам за спину,
- змінюйте увесь час положення;
- не дозволяйте затиснути себе в кут або взяти вас у кліщі;
- перед атакою супротивника необхідно відволікти жестом, поглядом, криком, якщо є можливість, чим-небудь озбройтеся;
- наносячи удар з ближньої дистанції, бійтеся зустрічного удару, захвату або підсікань;
- пересувайтесь м'яко, не відриваючи стопи високо від землі, за виключенням стрибків або перекидів;
- не ухиляйтесь від удару, що ще не почався;
- у вуличному бою не витрачайте час і сили на фінти, виконання яких вимагає більшого досвіду двобоїв;
- безупинно рухайтесь, змінюйте дистанцію, йдіть з лінії атаки;
- атакуйте збоку й на нижчому рівні, застосовуйте підсікання поштовхи, якщо треба присідайте, падайте, перекидайтесь;
- порушуйте ритм руху супротивника, раптово прискорюючи або сповільнюючи свої дії;
- використовуйте на свою користь місце бою. Якщо світить сонце, займіть положення, щоб воно світило в очі супротивникові. Якщо є стіна, паркан, стійте до них спиною.

Третій етап - вихід з бою. Будь-яка вулична сутичка повинна бути блискавичною й тривати від 1 до 2 хв. Не прагніть затягти сутичку. Ваша мета змусити супротивників відступити або просто вирватися з оточення й швидко вийти з місця конфлікту. Не завжди виправдане очікування поліцейського патруля, незважаючи на те, що ви оборонялися відповідно до ст. 15 УН України: «...кожна особа має право на необхідну оборону...», і будь-яка людина не повинна перевищити її межі. На жаль, занадто часто винним виявляється той, хто переміг, хто залишився на ногах, коли інші лежать. Отже, треба не тільки вміло оборонятися, але й швидко піти з місця події.

Контрольні питання:

1. Дати визначення самозахисту, обґрунтувати необхідність його вивчення.
2. Основні відмінності спортивних і бойових єдиноборств в умовах реального бою.
3. Історія розвитку й основоположники створення самозахисту.
4. Комбінована система єдиноборств та її переваги.
5. Поняття про необхідну оборону та її вимоги.
6. Психологічна підготовка у бойових мистецтвах та її ціль.

7. Завдання психологічної підготовки в прикладних єдиноборствах.
8. Страх як емоція. Вплив його на психологічний і фізичний стан людини.
9. Варіанти поведінки людини, яка переживає страх.
10. Методи сприйняття вольових якостей як основних засобів боротьби зі страхом.
11. Оцінка психологічного стану нападаючого.
12. Лінія поведінки людини, яка захищається, при нападі.
13. Психологія вуличного двобою та його головні принципи.
14. Принципи, які обумовлюють спокій.
15. Тактика двобою і її поняття.
16. Головні принципи тактики вуличної сутички.
17. Найважливіші етапи двобою і їхня суть.
18. Перший етап двобою і його характеристика.
19. Другий етап двобою і його характеристика.
20. Третій етап двобою і його характеристика.
21. Тактика захисту при груповому нападі.
22. Дистанції, які застосовуються в сутичці. Назвати, дати коротку характеристику.
23. Тактика захисту на середній дистанції.

1.5. Методичні рекомендації з навчання

Успіх оволодіння прийомами самозахисту багато в чому залежить від правильного застосування методів навчання, під яким розуміють шляхи і способи формування відповідних умінь і навичок у тих, хто займається, а також розвиток й удосконалення фізичних і психологічних якостей. Основні з них: методи використання слова, методи наочності та практичні методи. Усі методи перебувають у тісному взаємозв'язку один з одним. Найрадикальнішим у навчанні є практично виправдані методи, що забезпечують вирішення конкретних завдань.

Відповідно до методики навчання процес оволодіння руховими навичками тими, хто займається, поділяється на три етапи:

- **ознайомлення;**
- **розучування;**
- **тренування.**

Практика показує, що найбільшу частину часу займає тренування. Розучування, як правило, здійснюється на першому занятті, а на ознайомлення приділяється всього кілька хвилин.

Ознайомлення з прийомом. Ціль - сформулювати в учнів правильне, повне уявлення про прийом, що розучується. Для цього необхідно:

- назвати його;
- зразково показати в бойовому темпі з різних боків;
- роз'яснити практичне застосування;
- показати прийом за розподілами (частинами) з одночасним поясненням техніки його виконання;
- указати на головне в техніці.

Розучування проводиться з метою формування нових рухових навичок в учнів. Головне при цьому - домогтися правильної техніки виконання прийому. Залежно від підготовки учнів і складності прийому розучування здійснюється:

- у цілому, якщо прийом нескладний або його виконати за елементами неможливо; вроздріб або за розділами, розучування кожної частини (елемента) проводити окремо;
- за допомогою підготовчих вправ, якщо прийом виконувати в цілому не можна, а розподілити на частини неможливо.

Початкове розучування кожного окремого прийому проводиться у такій послідовності:

- виконання за розділами або в цілому в повільному темпі;
- виконання в цілому, у постійно прискорюваному темпі;
- самостійне виконання;
- виконання у швидкому (бойовому) темпі.

Тренування полягає в систематичному багаторазовому повторенні прийому, що розучується, з поступовим ускладненням умов його виконання. У ході тренування закріплюється динамічний сформований стереотип, що лежить в основі навички. Для якісного оволодіння прийомом або дією доцільно максимально ускладнити обстановку. Ускладнення обстановки при проведенні тренування досягається шляхом:

- зміни вихідних і заключних положень;
- виконання прийому на точність, швидкість;
- збільшення кількості повторень, швидкості та дистанції пересувань;
- застосування умов дії за раптовими сигналами, командами, що раптово змінюються;
- виконання прийому в комплексі з раніше вивченими прийомами й діями на фоні значного фізичного та психологічного навантаження;
- включення до тренування змагального методу.

1.6. Структура практичного заняття

Практичні заняття з самозахисту проводяться з метою оволодіння прикладними навичками для вдалого ведення захисту від нападу, а також сприяють розвитку фізичних, спеціальних і психічних якостей.

Завданнями занять з самозахисту є:

- навчання техніки прийомів і тактики ведення особистого бою;
- розвитку швидкості в діях, спритності й сили;
- виховання сміливості, рішучості, спритності, упевненості у своїх силах;
- виховання здатності застосовувати навички у складних або екстремальних умовах.

Практичне заняття з самозахисту поділяється на три частини: підготовчу, основну й заключну. Кожна з них має свою мету, час, зміст, особливості методики проведення і вирішує певні освітні й виховні завдання.

Підготовча частина проводиться протягом 10-25 хв. Підготовка організму до навантаження в основній частині заняття здійснюється шляхом виконання загально розвиваючих вправ для різних груп м'язів. Вправи проводяться з метою підготовки зв'язкового апарата верхніх і нижніх кінцівок, а також м'язів тулуба до напруженої роботи в основній частині заняття. Вони сприяють розвитку швидкості сили, гнучкості, спритності та координації рухів. При пересуванні кроком, бігцем, приставними кроками виконуються серії імітаційних ударів руками й ногами у сполученні з перекидами, падіннями. Вправи, що розвивають загально, змінюються парними й спеціальними. Варто підбирати такі вправи, які проводяться змагальним методом на місці й у русі.

Прийоми самострахування при падіннях є ефективним засобом удосконалення вестибулярної стійкості й орієнтування у просторі та включаються в підготовчу частину кожного заняття. Спочатку прийоми самострахування виконуються на місці у двошереновому строю з низької, середньої й високої стійки, або через спину (руку) партнера, а так само за напрямком руху. У процесі виконання вправ, ходьбі, бігу удвох застосовуються раптові команди й сигнали, за якими студенти виконують певні рухи. Подібні вправи дозволяють тренувати учнів у швидкому орієнтуванні, прийнятті правильного рішення, підтримці уваги й швидких відповідних дій, які знадобляться у вуличній сутичці.

Основна частина заняття проводиться протягом 65-85 хв. Зміст основної частини становить вивчення базових прийомів і дій, передбачених планом, а також комплексне тренування або моделювання певної ситуації бою. Основним завданням комплексного тренування є вдосконалення навичок у виконанні вивчених прийомів і дій в

ускладненому оточенні. У її зміст включаються прийоми й дії, вивчені на даному занятті й виконувані у сполученні з раніше вивченими прийомами та діями.

Для моделювання беруться ситуації, у які частіше за все потрапляють ті, кого навчають, у повсякденному житті на вулиці, у парку, у під'їзді, у кафе, у транспорті.

Заклучна частина заняття з самозахисту проводиться у складі групи протягом 5-10 хв. Основна їх задача привести організм у відносно спокійний стан і підвести підсумки заняття. Заняття із самозахисту проводяться на спеціально обладнаному майданчику або у спортзалі за таким зразком.

Затверджую

“ ” _____ р.

План-конспект заняття з самозахисту

Мета: формування навичок і дій для ведення захисту від нападу.

Завдання: 1. Вивчення больового прийому загину руки за спину.

2. Вивчення обеззброєння при ударі ножом знизу.

3. Тренування кидка «задня підніжка».

Форма одягу: спортивна.

Матеріальне забезпечення: макети ножів.

Місце занять: зал боротьби або обладнаний майданчик.

Час занять - 90 хвилин.

№ п/п	Зміст	Час, хв.	Організаційно-методичні вказівки
I.	Підготовча частина	20	
1.	Побудова, вітання, перевірка складу групи, постановка завдань заняття	1	Перевірити готовність до занять
2.	Хода: на носках, на п'ятах, на зовнішній частині стопи. Біг: з високим підняттям стегна, спиною вперед, ривками	4	Проводити в колону по одному. дистанція - 2 кроки
3.	Вправи, що розвивають загально, при переміщенні: почергове підняття рук вгору на кожний шаг, однойменні повороти тулуба ліворуч (праворуч), ходьба у повному присіді	5	Кожну вправу виконувати 8-10 разів. Звернути увагу на підготовку м'язів рук

4.	Спеціальні вправи: пересування у бойовій стійці, імітація ударів руками та ногами, перекиди вперед, назад, через партнера	6	Удари руками виконувати з розворотом тулуба. Виконувати потоком по два. Інтервал і дистанція у 4 кроки
5.	Приклади самостраховки: при падінні назад, при падінні на бік, через партнера	4	Кожну вправу виконувати 6-7 разів. Звернути увагу на техніку виконання
II.	Основна частина	65	
1.	Вивчення больового прийому загику руки за спину	20	Група у дві шеренги обличчям один до одного, інтервал два кроки. Вивчити за розділами під рахунок й у цілому
2.	Вивчення обеззброєння супротивника при ударі ножом знизу із застосуванням загику руки за спину	20	Забезпечити міри безпеки. Загин виконувати ривком ліктя правої руки на себе. Тренування проводити, змінюючи вихідне положення
3.	Тренування кидка «задня підніжка»	15	Тренування проводити у парах, інтервал і дистанція два кроки. Послідовність виконання: - у цілому, темп повільний; - у швидкому темпі; - самостійно; - зі зміною вихідного положення. Тренування проводити в обидва боки
4.	Комплексне тренування: В.П. - основна стійка. По команді виконати перекид уперед, підхопитися, виконати загин руки за спину, просуваючись уперед виконати задню підніжку, проповзти 4 м і підхопитися, обеззброїти супротивника при ударі ножом знизу, бігцем повернутися у шеренгу		Провести потоком у колону по двоє, спочатку один раз у повільному темпі, а потім два рази у швидкому темпі. Зміну тих, хто забезпечує тренування, провести по команді у ході виконання прийомів. Забезпечити міри безпеки
III.	Заклучна частина	5	
1.	Повільний біг, ходьба, вправи на розслаблення у сполученні з глибоким диханням	2	Звернути увагу на тих, хто погано встигає
2.	Підведення підсумків заняття	3	Дати завдання додому

Підпис

1.7. Попередження та виправлення помилок

Для якісного й швидкого засвоєння досліджуваної вправи велике значення має попередження й виправлення помилок. Найчастіше помилки тих, кого навчають, є наслідком недосконалої методики, недооцінки керівником заняття дидактичних принципів і методів навчання. Крім того, на початковому етапі навчання мають місце причини, що залежать тільки від індивідуальних якостей тих, хто займається:

- недостатнє розуміння тим, кого навчають, техніки прийому;
- погана координація рухів унаслідок слабкої фізичної підготовки тих, кого навчають;
- стомлений стан, при якому незвичні рухи виконуються і зайвою нервовою напругою.

Практичний досвід показує, що закріплену помилку виправити значно складніше, бо це вимагає руйнування раніше створеного рухового стереотипу. Оскільки на початку розучування технік прийому освоюється загалом, аналіз й оцінка її виконання не повинні бути занадто докладними. Завдання керівника заняття полягає у тому, щоб спочатку усунути загальні помилки. Найбільш успішно її можна розучити при розучуванні прийому вроздріб або частинами коли є можливість призупинити виконання прийому, якщо потрібно ще раз показати й пояснити техніку його виконання.

Для виправлення виявленої загальної помилки ефективний метод порівняння, що складається в практичній демонстрації спочатку прийому, виконаного з помилкою і потім без помилки з відповідним поясненням керівника занять.

Індивідуальні помилки виникають переважно у зв'язку з неоднаковим рівнем технічної та фізичної підготовки тих, кого навчають. Усунути при розучуванні індивідуальні помилки найдоцільніше під час самостійного виконання прийомів. У цьому випадку керівник заняття має можливість послідовно з кожною парою уточнити техніку виконання, вказати на наявні помилки практично допомогти учням у їхньому виправленні.

1.8. Фізичне навантаження та щільність навчального заняття

Успішне виконання завдань навчального заняття багато в чому залежить від об'єму фізичного навантаження, яке відчують учні у процесі його проведення. Фізичне навантаження характеризується двома величинами: обсягом роботи та її інтенсивністю. Під обсягом роботи

розуміється загальна кількість вправ, які виконують учні протягом усього заняття. Інтенсивність - це співвідношення кількості вправ, що виконуються з підвищеним навантаженням, та їхньої загальної кількості (тобто з обсягом).

Під фізичним навантаженням розуміється інтенсивність і тривалість фізичної напруги, яку відчують учні під час навчання на заняттях. Величина фізичного навантаження кожного заняття може регулюватися як за обсягом так і за інтенсивністю роботи. Уміле дозування та найбільш доцільне сполучення обсягу роботи й інтенсивності фізичного навантаження на заняттях із самозахисту регулюються кількістю виконуваних прийомів і дій, змістом комплексних тренувальних вправ, навчальної боротьби, числом повторень і темпів їхнього виконання. Визначення фізичного навантаження проводиться шляхом вимірювання пульсу в одного або декількох учнів до та після виконання вправ під час заняття. Підрахунок пульсу, як правило, проводиться протягом 15 сек. Отриманий результат множиться на 4, і потім визначається кількість ударів за хвилину по кожному виміру. На заняттях із самооборони фізичне навантаження доцільно планувати так, щоб забезпечити його поступове зростання у підготовчій і початку основної частини заняття. Максимальної величини воно має досягти наприкінці основної частини (у комплексному тренуванні). У заключній частині заняття фізичне навантаження поступово знижується.

Для досягнення найбільшого можливого обсягу фізичного навантаження вирішальне значення має забезпечення оптимальної щільності заняття. Розрізняють два види щільності: загальну й моторну.

Загальною щільністю заняття називається співвідношення педагогічно виправданого, корисно витраченого часу із загальним часом заняття. Щільність визначається шляхом хронометражу заняття й виражається у відсотках. На заняттях із самозахисту необхідно прагнути до найбільшої загальної щільності заняття.

Моторною щільністю називається співвідношення часу, витраченого безпосередньо на виконання вправ, прийомів і дій із загальним часом заняття. Від збільшення прийомів і дій, виконуваних на занятті, підвищується величина моторної щільності. Щільність заняття повинна бути оптимальною, тобто керівникові варто розумно сполучати фізичне навантаження з відпочинком, а тренувальний ефект із якісним шляхом засвоєння техніки тих прийомів і дій, які вивчаються. Щільність визначається шляхом хронометражу занять і виражається у відсотках.

Основними засобами підвищення щільності заняття є:

- скорочення часу на шиккування й різного роду пересування;
- стислість і зрозумілість пояснення;
- збільшення часу для безперервного виконання вправ;

- скорочення перерв між виконанням окремих прийомів;
- виконання вправ усіма, хто займається одночасно або потоком;
- застосування кругового тренування й методу змагання;
- доцільне використання обладнання та інвентарю.

1.9. Оцінка якості виконання прийомів

Поряд із контролем основних фізичних якостей наприкінці навчального року учні піддаються перевірці якості виконання прийомів самозахисту. Для перевірки викладачем призначаються три прийоми, передбачені програмою, з наступних груп: больові прийоми, кидки, захист від ударів рукою та ногою, прийоми обеззброєння.

Перевірка у виконанні прийомів може проводитися на спеціально обладнаному місці. Для цього можна використовувати рівну трав'янисту площадку.

Викладач перед перевіркою протягом 15 хвилин проводить й навчальною групою підготовчу частину, яка включає в себе загальнорозвиваючі вправи, а також тренування в прийомах самозахисту, призначених для перевірки.

Перевірка може організовуватися по парах і поточно. У першому випадку учні формуються у дві шеренги обличчям один до одного на відстані 6-8 кроків з інтервалами 2-3 кроки, потім по команді перевіряючого перша пара виходить уперед і виконує по черзі прийом, після чого вертається у шеренгу. Далі по команді з ладу виходить друга пара. У такому порядку прийом виконує весь склад навчальної групи. Після першого прийому виконується другий, потім третій і т. ін.

При потоковій організації перевірки студенти по черзі виконують призначені прийоми самозахисту на заздалегідь розставлених партнерах.

У цьому випадку навчальна група шикується на краю майданчик або килима. Викладач готує обстановку для перевірки. Для цього він призначає й інструктує студентів, що виступають як супротивники, і вказує на їх місце. Визначає порядок руху при виконанні прийомів. Після цього перевіряючий викликає на вихідне положення першого студента, пояснює йому, що необхідно зробити, і подає команду «Уперед». Учень самостійно виконує призначені прийоми, а потім зупиняється на кінцевому положенні. Викладач у ході виконання студентами прийомів виставляє оцінки. Той, хто закінчив вправу стає в шеренгу на своє місце. По команді черговий студент виходить зі строю на вихідне положення. По закінченню перевірки кожному оголошується оцінка.

Виконання прийомів самозахисту оцінюється так:

- «відмінно» – якщо прийом виконаний відповідно до опису, чітко й швидко;
- «добре» – якщо прийом виконаний відповідно до опису, але недостатньо швидко;
- «задовільно» – якщо прийом виконаний з порушенням злитості й швидкості, допущена втрата рівноваги при кидках, падіння;
- «незадовільно» – якщо прийом не виконаний або грубо перекручений.

Оцінка з самозахисту складається з оцінок, отриманих студентами за виконання усіх прийомів, і визначається так:

- «відмінно» – якщо половина або більше оцінок «відмінно», а решта «добре»;
- «добре» – якщо половина або більше оцінок «добре», а решта - «задовільно»;
- «задовільно» – якщо більше половини оцінок «задовільно» при відсутності незадовільних оцінок або одна оцінка «незадовільно» при наявності однієї і більше оцінок не нижче «добре».

Варто мати на увазі, що оцінка якості виконання прийомів носить суб'єктивний характер, і правильність її визначення в першу чергу залежить від знання техніки прийомів самозахисту й уміння сприймати в незначний час структуру всього прийому в цілому. У зв'язку з цим поняття швидкості виконання прийомів також досить суб'єктивне для кожного викладача, що певною мірою визначає й неоднаковий підхід до оцінки виконання якості прийомів, що перевіряються.

З метою більшої об'єктивності й створення єдиного, найбільш оптимального підходу до оцінки якості виконання прийомів самозахисту доцільно конкретизувати опис техніки виконання прийомів поняттями «незначні» та «значні» помилки, якими варто користуватися при виведенні гарної або задовільної оцінки.

Техніка виконання прийомів досить докладно викладена в III і IV розділах даного навчального посібника. Однак поняття «Значні та незначні помилки», викладені в розділі IV, слід уточнити. Під значними помилками треба розуміти ті, які порушують логічну цілісність прийому та послідовність виконуваних дій.

Будь-який прийом має початок, напрямок руху, амплітуду руху та кінець. Усі ці компоненти тісно пов'язані між собою, тому невиконання кожного з них є значною помилкою.

Незначні помилки у техніці виконання прийому не порушують загальну його цілісність.

Наприклад, якщо при виконанні прийому «загин руки за спину» ривок за одяг на лікті зверху не виконаний, то це буде значною помилкою;

якщо при загині руки за спину виконуючий прийом не став збоку, а залишився позаду «супротивника» – незначна помилка.

Таким чином, необхідно оцінювати дії з точки зору їхньої закінченості, зазначеної в описі техніки виконання відповідного прийому.

Контрольні питання:

1. Методика навчання будь-якого прийому або дії. Етапи навчання.
2. Методика ознайомлення з прийомом і його зміст.
3. Методика розучування прийому і його зміст.
4. Мета й завдання практичного заняття з самозахисту.
5. Структура практичного заняття.
6. Зміст підготовчої частини практичного заняття з самозахисту.
7. Зміст основної і заключної частини практичного заняття з самозахисту.
8. Форма, структура й зміст плану-конспекту з самозахисту.
9. Фізичне навантаження, його обсяг та інтенсивність.
10. Щільність практичного заняття з самозахисту.
11. Способи підвищення щільності навчальних практичних занять.
12. Порядок перевірки прийомів самозахисту.
13. Оцінка якості виконання прийому.
14. Загальна оцінка за виконання декількох прийомів захисту.

1.9.1. Заходи безпеки при навчанні

На заняттях з оволодіння прийомами самозахисту на фоні фізичних і психічних навантажень можуть виникнути ситуації, що призводять до травм організму.

З метою попередження травм необхідно:

- кожне заняття починати з підготовки організму до занять, особливо м'язів і суглобів;
- навчання прийомам починати тільки після оволодіння прийомами страховки й самостраховки;
- тренування ударів виконувати по підвісним мішкам або боксерським лабетам. При відпрацьовуванні захистів удари, натиснення на очі, ніс, захват за пальці, за волосся тільки позначати;
- при виконанні кидків страхувати партнерів, витримувати безпечний інтервал і дистанцію, кидки виконувати від центра на край майданчика. Забороняються кидки на голову і падіння один на одного;
- больові прийоми, важелі удушення виконувати плавно без ривків і великої сили. За сигналом партнера, голосом «Є» або жестом негайно припинити виконання прийому;
- при відпрацьовуванні прийомів обеззброєння використовувати макети ножів і пістолетів з дерева й гуми;
- при умовно-бойових сутичках використовувати засоби захисту голови, паху, колін, для рук застосовувати рукавички з м'якими накладками.

Потрібно твердо пам'ятати, що основними причинами травм на заняттях є:

- погана організація занять;
- погане володіння керівником заняття методикою навчання;
- низька дисципліна занять;
- невідповідність місць занять та інвентарю.

1.9.2. Перша допомога при травмах

Кровотечі є найбільш небезпечними травмами.

Вони поділяються:

1. За місцем виливу крові на:

- зовнішні;
- внутрішні.

2. За характером пошкодження судин та їх видів на:

- артеріальні;
- венозні;

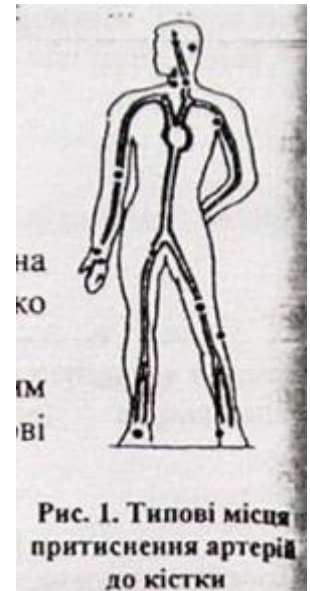
- артеріовенозні;
- капілярні;
- паренхіматозні.

Артеріальна кровотеча найбільш небезпечна для життя. При ній рожева кров витікає швидко пульсуючим або фонтануючим струменем.

Венозна кровотеча характеризується повільним витіканням із рани безперервного струменю крові темно-вишневого кольору.

Капілярна характеризується виливом крапель крові з дрібніших просвіток при саднах та поверхових ранах.

Паренхіматозна – це кровотеча з внутрішніх органів.



Способи припинення кровотечі:

Перший спосіб – пальцеве притиснення судини, що кровоточить, до кістки (рис. 1).

Типові місця притиснення артерій:

- **Сонної** – до хребта в шийному відділі спереду грудинно-ключично-сосковидного м'яза на рівні щитовидного хряща.
- **Скроневої** – до вилицевої кістки спереду козелка вуха.
- **Зовнішньої щелепної** – до нижньої щелепи.
- **Підключичної** – до грудної клітини в підпаховій ділянці.
- **Плечової** – до плечової кістки внутрішнього краю двоголового м'яза.
- **Стегнкової** – до лобкової кістки в пахвинній ділянці або до стегнкової кістки.
- **Підколінної** – до надвиростку стегнкової кістки в ділянці підколінної ямки.

Другий спосіб – накладання джгута, закрутки на кінцівку (рис. 2).

Правила та техніка накладання:

- При артеріальній кровотечі джгут накладають вище рани, при венозній – нижче.
- Під джгут або закрутку підкладають звернутий рушник або шматок тканини для уникнення защемлення шкіри, оскільки це може призвести до некрозу тканин.



- Джгут накладається на припідняту кінцівку, на верхню або середню третину плеча або стегна, при цьому перший тур витку повинен бути тугим, послідовучі кладуться поряд один з одним з меншим натягуванням(рис. 2).

- Кінці джгута фіксуються за допомогою ланцюга та крючків або зав'язуються вузлом. Під джгут вкладається записка «візитка» із зазначенням дати, часу та хвилин накладання джгута.

- Джгут накладається на 1,5-2 години в теплий час року, на одну годину в холодний, при більш тривалому накладанні виникає небезпека некрозу тканин. При тривалому транспортуванні джгут знімають через кожні 1,5-2 години на 5-10 хвилин, потім знову накладають трохи вище або нижче попереднього.

- Правильність накладання джгута визначають по негайному припиненню кровотечі із судин та відсутності пульсації нижче місця накладання джгута.

Третій спосіб – максимальне згинання кінцівки в суглобі із її фіксацією (рис. 3). При кровотечі з:

- **Підколінної артерії** – ногу фіксують за допомогою ремня, бинта, поясу та ін. в максимальному згинанні її в колінному суглобі.

- **Стегновій артерії** – ногу максимально приводять до живота, зігнувши її в колінному та тазостегновому суглобах.

- **Плечовій артерії** – руку максимально згинають в ліктьовому суглобі.

- **Підключичної артерії** – руки згинають в ліктях, відводять назад та фіксують за допомогою ремня, бинта або інших підручних засобів на рівні ліктьових суглобів.

Четвертий спосіб – накладання на кровоточиву судину тугої стискуючої пов'язки.

Техніка накладання

На рану накладають одну або декілька марлевих стерильних пов'язок, серветок, зверху щільний валик із бинта або вати, який туго прибинтовують.

П'ятий спосіб – припідняте положення кінцівки.

При капілярній кровотечі кінцівку піднімають відносно тулубу.

Шостий спосіб – накладання холодного компресу.

При носовій кровотечі – холод на перенісся, в носові ходи вкладають марлеві тампони, змочені 3% розчином перекису водню.

При кровотечі із внутрішніх органів черевної порожнини – холодний компрес накладають на ділянку черева.

Медична допомога при ранах

Рана – це пошкодження шкірних покривів, слизових оболонок, глибоколежачих тканин, а іноді і внутрішніх органів внаслідок травми.

Класифікація ран:

- за характером пошкодження – колоті, різані, рубані, рвані, забиті, вогнепальні, кусані, розтрощені;
- за глибиною раневого каналу:
 - поверхневі, при яких пошкоджена шкіра та слизові;
 - глибокі – з пошкодженням глибоко розташованих тканин (м'язів, сухожиль, кісток);
- за ступенем забруднення:
 - чисті або асептичні;
 - брудні, тобто забруднені мікробами;
- за відношенням до порожнини тіла:
 - непроникаючі;
 - проникаючі, тобто сполучені із порожниною.

Ознаки ран: болі, кровотечі, зяяння краю рани, набряклість тканини навколо рани, порушення функції пошкодженої ділянки або органу.

Перша медична допомога

- При поверхневих ранах – туалет рани за допомогою мила, води, перекису водню із подальшою обробкою будь-якими антисептичними засобами, бактерицидним папером, та введення протиправцевої сироватки.
- При глибоких ранах – зупинка кровотечі, туалет рани та накладання асептичної (стерильної) пов'язки.

Техніка туалету рани:

- обрізати одяг навколо рани;
- протерти шкіру навколо рани від центру її до периферії марлевим тампоном або ватою, змоченою спиртом, ефіром або бензином;
- краї рани обробити 5% спиртовим розчином йоду;
- накласти на рану стерильну серветку та пов'язку.

Пов'язка – це спосіб медичної допомоги, що включає в себе всі профілактичні та лікувальні маніпуляції із використанням та утриманням на тілі постраждалого різних матеріалів та заходів.

Основне призначення пов'язки попередження потрапляння до рани мікробів, зупинка кровотечі в рані, забезпечення спокою пошкодженої частині тіла, утримання в рані лікарських речовин.

Перев'язочним матеріалом можуть бути марля, бинти різної ширини, серветки, бавовняні тканини, носові хустки, рушники та ін.

Для зберігання стерильності пов'язки не слід торкатися руками тієї її частини, яка буде повернута до рани. Зручніше за все при накладанні пов'язки використовувати індивідуальний перев'язочний пакет, який складається із 2-х прошитих ватно-марлевих подушечок та бинта. Одна з подушечок прикріплена до кінця бинта нерухомо, а друга може переміщуватися на бинті на необхідну відстань. У пакеті ще міститься ампула із розчином йоду та булавка для закріплення кінця бинта після накладання пов'язки. При наявності однієї рани ватно-марлеву подушечку накладають на рану та прибинтовують, якщо 2 рани, то спочатку закривають нерухомою подушечкою одну з них, а потім переміщують по бинту другу подушечку, закривають нею рану та закріплюють бинтом,

Основні правила бинтування пов'язки:

- при накладанні пов'язки на кінцівку їй додається найбільш вигідне фізіологічне положення;
- бинтувати слід двома руками, повертаючи головку бинта навколо бинтуючої частини, розгортаючи бинт зліва направо. Кожен наступний тур повинен покривати попередній на 1/2 або 1/3. Необхідно робити 2-3 оберти бинта для його закріплення. Кінець бинта зав'язують на протилежному від рани боці;
- накладена пов'язка не повинна викликати порушення кровообігу, що приводить до появи ціанозу, затерпlosti, пульсуючого болю.

Типи пов'язок та способи їх накладання

- **циркулярна** або **кругова** накладається на плече, передпліччя, гомілку. Закріплюють перші 2 тури, наступні тури бинта покривають один одного (рис. 4);



- **спіральна** – на обширні рани гомілки, стегна, передпліччя плеча. Після закріплення перших 2-х турів продовжують бинтувати вгору на кінцівку таким чином, щоб кожний наступний тур бинта закривав попередній на половину або на дві третини. Іноді роблять перегин бинта, що забезпечує більш щільне прилягання пов'язки (рис. 5);

- **восьмиподібна (хрестоподібна)** – на рани в ділянці ліктьових, колінних суглобів та потиличній ділянці. Тури бинта пересікаються в підколінній або ліктьовій ямці (рис. 6);

- **черепашича збіжна та розхідна** пов'язка накладається суглоби. При збіжній – тур бинта проводять вище суглобу, наступні наближаються до його середини. При розхідній – перший тур накладається на середину суглобу, наступні розходяться вище та нижче середини його (рис. 6);

- **повертаюча** – на рани пальців кисті або стопи. Після двох-трьох циркулярних кругів навколо зап'ястя тури бинта ведуть по тильній поверхні кисті до кінчику пальця. далі спіралеподібно в напрямку до основи пальця, після чого знову через тил кисті підводять до зап'ястя та закріплюють кінець бинта (рис. 7);



Стопу бинтують аналогічно, перші тури бинта закріплюють вище кісточки, потім тур бинта ведуть по підйому до пальців та фіксують поперечними турами навколо стопи. Закріплюють бинт над кісточкою;

- **косиначна** – застосовується на кисті, стопі, для фіксації передпліччя. Кисть або стопу розташовують у центрі косинки пальцями до верхівки косинки. Далі верхівкою закривають кисть або стопу із тильної поверхні, кінці косинки зав'язують вузлом на зап'ясті або на кісточці.

- **пращовидна** – накладається на рани підборідкової ділянки, носу. Бинт довжиною 70 см розрізають із кінців навіпіл, залишаючи посередині цілий шматок бинта. Після накладання на підборіддя цілої частини бинта, верхні кінці розрізаного бинта зав'язують на шиї – потилиці, а нижні заводять під верхні та ведуть на тім'яну ділянку.

Медична допомога при ударах

Удари – це закриті пошкодження тканин та органів без значно виявлених анатомічних порушень.

Причини ударів – прямий удар твердим предметом, що рухається, удар частини тіла об предмети, прилади, що стоять або падають у вогнищах, які виникають у результаті дій сучасної атомної та нейтронної зброї – це один із найбільш розповсюджених видів ураження. Нерідко бувають удари і при заняттях спортом. Вони можуть виникати при ударах ключкою, шайбою, при використанні силових прийомів під час єдиноборства супротивників, при роботі гімнастів на снарядах, при зіткненні хокеїстів, футболістів, падіннях спортсменів.

Розрізняють удари м'яких тканин, суглобів та голови.

Ознаки ударів м'яких тканин:

- біль;

- припухлість, набряклість тканин;
- болючість під час пальпації;
- синець (ціаноз);
- порушення функцій.

При ударах у ділянці суглобу всі ці ознаки визначені гостріше, кров просочує тканини, накопичується у вигляді гематом або виливається у порожнину суглобу (гемартроз).

Гемартроз розвивається через 1-1,5 години після травми, при цьому контури суглобу згладжуються, з'являється різкий біль при рухах.

Перша медична допомога при ударах

Зрошення місця удару струменем хлоретилу з відстані 40-50 см до побіління ділянки зрошення або прикладання холодного компресу з метою знеболення та попередження крововиливу. Перед зрошенням провести обробку шкіри вазеліном, дитячим кремом, будь-яким жиром для профілактики відмороження. Накладання стискуючої пов'язки на ділянку удару.

Удари голови можуть супроводжуватися струсами мозку, ударом мозку та його здавлюванням. Ознаки струсу:

- короткочасна або тривала втрата свідомості;
- головний біль, головокружіння, нудота;
- втрата пам'яті на події, попередні травми.

Перша медична допомога при струсах мозку:

- надати постраждалому горизонтального положення з припіднятою головою;
- забезпечити повний спокій;
- покласти холод на голову;
- терміново госпіталізувати до лікувальної установи, тільки на носилках.

Удар головного мозку – більш тяжке пошкодження, оскільки при цьому відбуваються структурні зміни мозку у вигляді крововиливів, набряку мозку та мозкових оболонок.

Окрім симптомів, характерних для струсу мозку, з'являються вогнищеві ураження у вигляді парезів, паралічів, судом, розладу мови, чутливості. У тяжких випадках прогноз, сумнівний для життя.

Перша медична допомога при ударах мозку:

- покласти хворого на бік (для профілактики аспірації крові, слизу, блювоти та ін. у верхніх дихальних шляхах);

- припідняти голову та покласти на неї холод (пузир із льодом, холодний компрес);
- при зупинці дихання застосувати реанімаційні засоби;
- терміново транспортувати до лікувальної установи.

Медична допомога при вивихах та переломах

Вивихи – це стійке зміщення зіткнених у порожнині суглоба кісток з виходом однієї з них через розірвану або розтягнуту капсулу суглоба. Ознаки вивихів: порушення конфігурації суглоба, набряклість, порушення функції, западання у ділянку суглоба.

Причини вивихів: удар, надмірний за амплітудою рух сегменту кінцівки – перерозгинання кінцівки. Нерідко вивихи зустрічаються у плечовому та ліктьовому суглобах у гімнастів, борців, легкоатлетів при метанні диску, у міжфалангових суглобах кисті у волейболістів, у колінних та гомілковостопних суглобах у футболістів, хокеїстів, легкоатлетів.

Перша медична допомога при вивихах:

- застосування холоду або зрошення хлоретилем ділянки суглоба;
- введення знеболювальних засобів (анальгін, димедрол);
- забезпечення нерухомості кінцівки (імобілізація шинами або підручними засобами);
- транспортування до лікувальної установи.

Переломи – це порушення цілісності кістки, яке виникає під впливом механічної травми. Причини переломів кісток:

- прямі удари по кістках, падіння, завали, зіткнення;
- різке скручування при заняттях спортом;
- наїзд транспорту;
- пірнання на мілководді, у невідомих водоймищах та ін.

Класифікація переломів за анатомічними ознаками: переломи кінцівок, ключиці, грудної клітки, хребта, таза, кісток черепа та лицьового скелету.

Ознаки переломів кісток кінцівок:

- біль, який посилюється при рухах;
- деформація кінцівки;
- укорочення кінцівки або викривлення її;
- крепітація (або хруст) на ділянці перелому при пальпації;
- порушення функції.

Переломи поділяються на відкриті та закриті.

Відкриті переломи супроводжуються порушенням цілісності шкіряних покривів, м'язів, зв'язок, тобто наявністю рани та кровотечі.

Переломи можуть бути зі зміщенням відламків кістки під кутом, у довжину. За характером лінії перелому останні поділяються на косі, повздовжні, поперечні, гвинтоподібні, оскольчасті, вогнепальні, за типом зеленої гілочки, епіфізеолізи.

Перша медична допомога при переломах кінцівок:

- введення знеболювальних засобів, серцевих засобів;
- обробка ділянки пошкодження хлоретилом при закритому переломі;
- зупинка кровотечі, обробка рани, накладання асептичної пов'язки при відкритому переломі;
- забезпечення нерухомості пошкодженої кінцівки – іммобілізації шинами або підручними засобами;
- транспортування до лікувальної установи.

Техніка та правила іммобілізації:

- перед накладанням шини на пошкоджену кінцівку слід покласти вату, марлю або будь-яку тканину;
- моделювання, тобто підгонку шини, необхідно проводити спочатку на здоровій кінцівці;
- шина повинна фіксувати два суміжних суглоби пошкодженої кінцівки, а при високих переломах стегна – три суглоби;
- при відкритих переломах спочатку необхідно провести зупинку кровотечі та обробку рани, а потім накладати шину.

Переломи хребта можуть бути із порушенням цілісності спинного мозку або без порушень.

Переломи хребта поділяються на компресійні (тіл хребців), переломи дужок, остистих та поперечних відростків. Компресійні переломи – розповсюджена травма при застосуванні супротивником ядерної зброї.

Симптоми переломів хребців – біль, набряклість, поява вибухання або «горбика» на ділянці пошкодження, порушення функції.

Перша медична допомога при переломах хребта:

- постраждалого кладуть на жорстку поверхню (дошку, щит, двері, зняті з петель);
- під колінні суглоби підкладають валик, зроблений з ковдри, одягу;
- вводять знеболювальні засоби;
- транспортування здійснюється у горизонтальному положенні на жорсткій поверхні.

Переломи кісток черепа можуть бути відкритими (тобто проникаючими, з пошкодженнями твердої мозкової оболонки) та заритими. При будь-яких переломах кісток черепа виникає черепно-мозкова травма, яка завжди є тяжкою.

Ознаки відкритого перелому кісток черепа:

- деформація ділянок зводу;
- вистромлення або вдавлення відломків;
- наявність рани.

Симптоми перелому основи черепа:

- крововиливи у ділянку повік (симптом «окулярів»);
- кровотеча з вуха, рота, носу;
- загально мозкові розлади.

Перша медична допомога при переломах кісток черепа:

- перевірити прохідність дихальних шляхів. При порушенні – забезпечити їх прохідність (вивести з порожнини рота блювотні маси, кров та ін.);
- покласти постраждалого на черево або на бік на носилки (профілактика аспірації крові, слизі, блювотних мас) з піднесенням узголів'ям:
- на голову покласти холодний компрес;
- негайно дбайливо транспортувати до медичної установи.

Перша медична допомога при непритомних станах

Непритомність – часткова або повна втрата свідомості, короткочасного або тривалого характеру. Тривала втрата свідомості позначається терміном «кома».

В основі розвитку непритомності лежить недостатнє кровонаповнення та надходження у клітини головного мозку кисню – ішемія та гіпоксія мозку.

Ішемія та гіпоксія мозку розвиваються внаслідок кардіоваскулярних та церебральних порушень.

Кардіоваскулярні механізми втрати свідомості пов'язані з:

- зменшенням венозного повертання крові до серця;
- короткочасною зупинкою серця.

Це призводить до порушення кровопостачання мозку, внаслідок чого клітини головного мозку недостатньо або зовсім перестають забезпечуватись киснем.

Непритомні стани за церебральним механізмом виникають при ударах у голову, щелепу або ділянку вуха.

Механізм розвитку втрати свідомості пов'язаний зі струсом мозку при ударах його об внутрішню поверхню черепної коробки або внаслідок струсу вестибулярного апарату.

Ознаки непритомності – різка блідість шкіри обличчя, запаморочення, почуття провалювання, потьмарення в очах, дзвін у вухах, швидкий, ниткоподібний пульс, часткова або повна втрата свідомості.

Непритомні стани у спортсменів та осіб, які займають фізичною культурою, можуть виникати у вигляді гравітаційно шоку, ортостатичного колапсу, нокауту або нокдауну.

Гравітаційний шок може виникнути у спортсмена або фізкультурника при раптовій зупинці після тривалих інтенсивних фізичних навантажень – бігу, ходьби на лижах, бігу на ковзанах, їзди на велосипеді та ін.

Які причини та механізм розвитку гравітаційного шоку в цих умовах?

Відомо, що при тривалому інтенсивному фізичному навантаженні збирається велика кількість крові у венах нижніх кінцівок. Відтік венозної крові з них відбувається за рахунок присмоктуючої дії дихальних рухів та «видавлюючої» дії м'язів, які скорочують. Ця видавлююча дія м'язів пояснюється скороченням м'язових вольон під час виконання фізичного навантаження, тобто дією «м'язового насоса». При кожному м'язовому скороченні кров, що знаходиться у венах та капілярах, рухається до серця. Як тільки спортсмен або фізкультурник раптово припиняє фізичне навантаження відбувається «вимикання м'язового насоса», зменшується, внаслідок цього, венозне повернення крові до серця. Серце, в свою чергу, зменшує викид крові по артеріям, які постачають всі клітини нашого організму. Найбільш чутливі до нестачі кисню клітини головного мозку, у зв'язку з цим розвивається гіпоксія мозку і, як наслідок, непритомний стан.

Фактори, що сприяють розвитку гравітаційного шоку у спортсменів та фізкультурників:

- недостатня фізична підготовленість;
- участь у змаганнях в стані вираженого стомлення;
- захворювання або стан після захворювання та ін.

Ортостатичний колапс розвивається іноді при проведенні спортсменом або фізкультурником пасивної ортостатичної спроби при переході з горизонтального положення у вертикальне.

Механізм розвитку ортостатичного колапсу пов'язаний зі зменшенням венозного повернення крові до серця за умови зниження тону вен нижніх кінцівок.

До факторів, які сприяють розвитку ортостатичного колапсу належать: індивідуальні особливості організму, низька ортостатична стійкість, перевтомлення.

Непритомні стани можливі у спортсменів – важкоатлетів, борців, акробатів, гімнастів при виконанні ними фізичних навантажень, пов'язаних із напруженнями.

Механізм розвитку непритомності пов'язаний з різким підвищенням внутрішньочеревного тиску при напруженні, внаслідок чого погіршуються умови наповнення кров'ю правих відділів серця, утруднюється кровообіг і, як наслідок, зменшується серцевий викид крові з лівого шлуночка.

Непритомні стани розвиваються у спортсменів внаслідок **нокауту та нокдауну** при ударах у голову, щелепу, ділянку вуха, шиї, сонячне сплетіння.

Механізм розвитку непритомності при ударі у сонячне сплетіння – сповільнення ЧСС або короткочасна зупинка серця внаслідок рефлекторного підвищення тону блукаючого нерва (рефлекс Гольца).

При ударі у ділянку шиї розвивається синдром каротидного синусу – подразнення та підвищення тону гілочок, що входять до складу блукаючого нерва.

При появі ознак непритомності необхідно:

- покласти постраждалого на спину та припідняти ноги, покласти під них валик, одяг та ін.;
- послабити комір, пояс, що стягують тіло;
- під ніс піднести ватку, змочену нашатирним спиртом, або протерти скроні.

Якщо непритомний стан затягується, невідкладну допомогу повинен надавати медичний персонал.

Профілактика непритомних станів:

- для попередження гравітаційного шоку спортсмену необхідно продовжувати після фінішу м'язову роботу помірної інтенсивності протягом 20-30 с.
- не рекомендується брати участь у змаганнях у хворобливому стані або одразу після хвороби.

Перша медична допомога при раптовій зупинці серця

При відсутності пульсу у постраждалого (клінічна смерть) негайно проводити реанімаційні заходи (штучне дихання).

Штучне дихання проводиться за способами: «рот до рота» або «рот до носу».

Способом «рот до рота» реаніматор затискує ніс постраждалого і, зробивши глибокий вдих, притискує свій рот до рота постраждалого

безпосередньо або через хустку, видуває все повітря йому у рот, при цьому спостерігає за розширенням грудної клітки. Після видиху відсторонюється і слідує за пасивним видихом. Кількість вдувань повітря повинна бути 12-20 за хвилину.

При диханні «рот до носу» реаніматор притискує нижню щелепу до верхньої, підтягує підборіддя вперед, закриває великими пальцями рот постраждалого. Потім робить глибокий вдих, щільно обхоплює своїми губами ніс постраждалого безпосередньо або через хустку і здійснює форсований видих через носові ходи до легень постраждалого.

Якщо не вдається провести штучну вентиляцію легень шляхом вдування повітря (при пораненні обличчя та ін.), то застосовують ритмічне здавлювання грудної клітки з дальшим підніманням рук постраждалого після припинення тиску.

Непрямий (закритий) масаж серця

Він потребує дотримання таких умов:

- укласти постраждалого на тверду поверхню;
- звільнити постраждалого від предметів туалету;
- стати біля постраждалого збоку, накласти руки перпендикулярно на нижню третину грудини, при цьому долоня розташовується зверху під прямим кутом так, щоб пальці обох рук були розігнуті і торкалися грудної клітки.

Після цього починають ритмічно надавлювати на грудину прямими руками, зміщуючи її до хребта. Після кожного натискування руки розслабляють, але не відривають від грудини. Частота таких натискувань повинна бути у дорослих – 60 за хвилину, у дітей від 80 до 100-120 за хвилину. Дітям до 12 років масаж проводиться тільки однією рукою, грудним дітям двома пальцями.

При правильному масажі з'являється пульс, звужуються зіниці змінюється колір шкіряних покривів, з'являється дихання.

Доцільно масаж серця проводити паралельно зі штучним диханням. Якщо допомогу надає одна особа, то вона спочатку повинна провести 2 штучних вдихи, а потім 15 натискувань на грудину далі (співвідношення 2:15).

Якщо оживлення проводять дві особи, то одна здійснює штучне дихання, а інша масаж серця. У цьому випадку один вдих супроводжується чотирма натискуваннями на грудину (співвідношення 1:4).

Через кожні 2-3 хвилини реанімаційні заходи переривають на декілька секунд для контролю за пульсом.

Якщо з'явився пульс на сонних артеріях, масаж серця припиняють і продовжують тільки штучне дихання до відновлення самостійного дихання.

Контрольні питання:

1. Попередження травматизму.
2. Міри безпеки на заняттях із самозахисту.
3. Міри безпеки при виконанні бойових прийомів.
4. Види кровотеч.
5. Способи тимчасової зупинки кровотечі.
6. Рани, класифікація ран.
7. Перша медична допомога при ранах.
8. Пов'язки, способи їх накладання.
9. Удари, ознаки ударів.
10. Перша медична допомога при ударах.
11. Вивихи. Перша медична допомога.
12. Переломи кінцівок. Перша медична допомога.
13. Поняття про непритомність, невідкладна допомога та профілактика.
14. Способи штучного дихання.
15. Закритий масаж серця. Способи проведення.

РОЗДІЛ II ОСНОВИ ПРАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

2.1. Спеціальні вправи

Наведені вправи використовуються у процесі проведення підготовчої частини заняття, а також для розвитку й удосконалення таких фізичних якостей як сила, спритність, швидкість, гнучкість.

Вправи для зміцнення м'язів рук, ніг і тулуба

Вправа 1. В. П. – в упорі лежачи, згинання й розгинання рук з ударами рука по руці або по стегнах.

Вправа 2. В. П. – в упорі лежачи, кисті рук разом, згинання й розгинання рук – 10 разів.

Вправа 3. В. П. – в упорі лежачи на кулаках. Згинання й розгинання рук – 10 разів.

Вправа 4. В. П. – в упорі лежачи на пальцях рук. Згинання й розгинання рук – 10 разів.

Вправа 5. В. П. – бойова стійка. Нанесення ударів кулаками, ребром долоні, ліктем по підвісному мішку, боксерській груші або тренажеру для ударів – 16-20 разів.

Вправа 6. В. П. – бойова стійка. Нанесення ударів стопою, носком, каблуком, коліном, по підвісному мішку або тренажеру для ударів – 16-20 разів.

Вправа 7. В. П. – стояти на п'ятах ніг, руки на стегнах. Стрибки зі змахом рук, прийняти положення присіду на ступнях і повернутися у В. П. – 10 разів.

Вправа 8. В. П. – стояти обличчям один до одного, ліва нога спереду, упертися долонями. Згинання й розгинання рук в упор лежачи – 20 р.

Вправа 9. В. П. – стояти обличчям один до одного, руки зчеплені (в замок) ліктьовими згинами. Присідати, опираючись на спину партнера – 12 разів.

Вправа 10. В. П. – у присіді на ступнях, спиною один до одного, руки зчеплені ліктьовими згинами. Стрибки у присіді на 180° і назад – 8-10 разів.

Вправа 11. В. П. – стояти в потилицю один до одного, перший присідає, встає, другий, надавлюючи руками на плечі, становить йому опір.

Вправа 12. В. П. – стояти спиною один до одного, руки зчеплені ліктьовими згинами, змінні нахили вперед, піднімаючи партнера – 10 разів. Ноги не піднімати.

Вправа 13. В. П. – перший у присіді, другий сидить на плечах у першого. Присідання з партнером на плечах – 8-10 разів.

Вправа 14. В. П. – стояти спиною один до одного, руки вгорі з'єднані. Перший нахиляється вперед (руки прямі), другий виконує перекид через спину першого. Стає на ноги – 8-10 разів.

Вправа 15. В. П. – стояти обличчям один до одного, узятися за кисті рук, присідання на лівій (правій) нозі, праву вперед – 10 разів.

Вправа 16. В. П. – стояти в обхваті один одного – по чергове піднімання, відриваючи від землі – 8-10 разів.

Вправи для розвитку гнучкості й рухливості

Спеціально підготовлені вправи сприяють швидкому і своєчасному освоєнню техніки прийомів. Крім загальних фізичних якостей, вони розвивають й необхідні гнучкість і швидко-силово витривалість. Розвиток гнучкості й рухливості в суглобах є невід'ємною частиною навчального заняття, необхідною умовою оволодіння технікою спеціальних прийомів. Запас гнучкості дозволяє виконувати удари руками й ногами, без перекручування техніки, з великою швидкістю й силою, особлива увага приділяється розвитку рухливості в тазостегновому й колінному суглобах, хребті, плечових і ліктьових суглобах.

Вправа 1. В. П. – основна стійка, нахили тулуба вперед до торкання головою колін за допомогою рук – 8-10 разів.

Вправа 2. В. П. – сидячи, ноги разом, нахили тулуба вперед до торкання головою колін за допомогою рук – 8-10 разів.

Вправа 3. В. П. – основна стійка. Махові рухи ногами вперед та назад – 8-10 разів.

Вправа 4. В. П. – руки в сторони. Відведення ніг у сторони до торкання кистей рук – 8-10 разів.

Вправа 5. В. П. сидячи, одна нога зігнута убік, інша пряма. Нахили тулуба по прямій ноги 8-10 разів.

Вправа 6. В. П. – сидячи на п'ятах. Нахили тулуба назад до торкання підлоги потилицею голови – 8-10 разів.

Вправа 7. В. П. – лежачи на полу, руки вгору. Різко згинаючись дістати кистями рук п'яти – 8-10 разів.

Вправа 8. В. П. – глибокий випад уперед. Поступове опускання у шпагат за допомогою рук. Темп повільний – 8-10 разів.

Вправа 9. В. П. – лежачи на спині, руки уздовж тулуба, долонями вниз. Піднімаючи ноги, дістати ними килим позаду голови – 8-10 разів.

Вправи для двох

Вправа 10. В. П. – стояти спиною один до одного, кисті рук з'єднані над головою. Почергові випадки вперед однойменними ногами – 8-10 разів.

Вправа 11. В. П. – стояти боком один до одного, кисті різнойменних рук з'єднані над головою й унизу. Випади убік – 8-10 разів.

Вправа 12. В. П. – стояти обличчям один до одного, покласти пряму ногу на плече партнера. Нахили до ноги за допомогою партнера – 8-10 разів.

Вправа 13. В. П. – сидячи на килимі один навпроти одного, упертися широко розставленими ногами, триматися за кисті рук. Нахили вперед за допомогою партнера – 8-10 разів.

Вправа 14. В. П. – сидячи на підлозі спиною один до одного, руки зчеплені ліктьовими згинами. Нахили вперед, використовуючи партнера як обтяження – 8-10 разів.

Вправа 15. В. П. – перший партнер в упорі стоїть на колінах другий сидить на його спині, обхопивши тулуб ногами, руки за головою. Відхилення назад до повного прогину в спині, повернутися у В. П. – 8-10 разів.

Вправи для розвитку спритності, координації рухів

Акробатичні вправи

- перекид уперед (назад);
- перекид уперед через праве (ліве) плече;
- перекид спиною вперед, махом вийти на прямі руки;
- перекид уперед через перешкоду (стілець, лава, палка) або партнера;
- з положення на спині, розгином уперед стати на ноги, без допомоги рук;
- В. П. стояти спиною один до одного, руки вгорі з'єднані. Один з партнерів, не змінюючи положення рук, різко нахиляється вперед. Другий переверотом через спину партнера приземляється на злегка зігнуті ноги, не втрачаючи при цьому рівноваги.

Спортивні й рухливі ігри

- баскетбол, теніс, гандбол;
- кидки тенісним м'ячиком об стіну, при відскоку його відразу намагатися піймати, постійно міняючись;
- квадрат (2х2 м), три чоловіки усередині нього. За сигналом усі швидко й хаотично рухаються, ухиляючись від зіткнення один з одним.

Вправи в єдиноборстві

Вправа 1. В. П. – стояти боком один до одного, однойменні ноги в упорі до стопи, руками захопити кисті правих рук. За сигналом прагнути змусити партнера відірвати ногу, яка стоїть позаду.

Вправа 2. В. П. – стояти в обхваті один одного. За сигналом підняти партнера над килимом і пронести 4 кроки на свою сторону.

Вправа 3. В. П. – стояти на одній нозі, друга втримується рукою, вільна рука за спиною, стрибаючи на одній нозі змусити партнера стати на обидві ноги, штовхаючи його плечем.

Вправа 4. В. П. – у присіді на ступнях, обличчям один до одного, руки зігнуті в ліктях, долонями вперед, за сигналом вдаряючи партнера по руках, прагнути вивести його з рівноваги.

2.2. Підготовчі прийоми та їх вивчення

Підготовчі прийоми – це певні дії, що забезпечують якісну підготовку тих, хто займається, для ведення рукопашної сутички. Вони містять у собі положення, пересування й прийоми самостраховки.

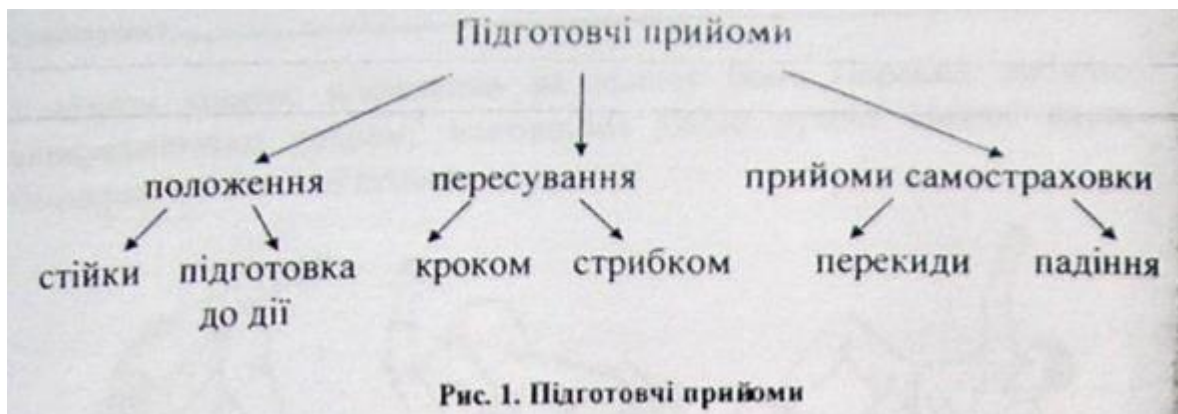


Рис. 1. Підготовчі прийоми

Положення приймаються з метою створення найбільш вигідних умов для початку й ведення сутички. До них відносяться стійка й приготування до бою. Залежно від ситуації стійки можуть бути фронтальними (висока, середня, низька) і бічними (правобічна, лівобічна).

Для приготування до дії (рис. 2) виставити ліву ногу на крок уперед і злегка зігнути обидві ноги в колінах. Корпус трохи нахилити вперед. Все тіло рівномірно розподілити на обидві ноги.

Ліву руку зігнути в ліктьовому суглобі й винести вперед кисть на висоті грудей, кисть (кулак) правої руки у пояса.

Головне в приготуванні забезпечити достатню стійкість, рухливість, готовність до дії. Варто сказати, що в екстремальних ситуаціях треба вміти діяти з будь-якого приготування та у будь-якому положенні (лежачи, сидячи).

Пересування виконується кроком, стрибком. Хо́да починається з ноги, що стоїть ближче до напрямку руху. Інша нога підставляється на відстань, що дозволяє зберегти непохитне положення тіла. Пересування стрибком є більш ефективним способом зближення із супротивником або швидкого відходу від нього. Стрибок виконується із фронтальної (праворуч, ліворуч) або бойової (уперед, назад) стійки за рахунок різкого відштовхування від землі ногою, що стоїть позаду. Приземлення відбувається на іншу ногу або одночасно на обидві ноги.

Прийоми самостраховки

Головною задачею прийомів самостраховки є формування навичок безпечного падіння.

Самостраховка – це вміння падати, не отримуючи травм. Її основою служить принцип перетворення енергії падіння в енергію котіння. Прийоми самостраховки виконуються вперед, назад, на бік. Оволодіння прийомами самостраховки починається з вивчення групування й перекидів.

Групування (рис. 3) – сісти на підлогу (килим) і обхопити обома руками коліна ніг, коліна злегка розвести, п'яти разом, тулуб зігнути, голову опустити, притиснути підборіддя до рук, наблизити тулуб до стегон.



Перекид уперед (рис. 4.) Перекид – це перека́т у групуванні, але з перекиданням через голову або плече. З положення упор, присівши, нахилити голову до грудей і, відштовхнувшись ногами й опираючись потилицею об підлогу (килим), зробити перека́т через спину вперед. У момент перека́ту захопити руками коліна ніг і прийти в положення упор присівши. При виконанні перекиду назад треба присісти, зробити перека́т по спині через голову або плече, прийти в положення групування.



Рис. 4. Перекид уперед

Перекид уперед через плече (рис. 5). Стати на праве коліно, пропускаючи праву руку між ніг долонею вниз, поставити праве плече на підлогу (килим), голову відвести до лівого плеча, підборіддя притиснути до грудей, відіпхнувшись ногами, зробити перекат по діагоналі спини від правого плеча в напрямку до лівої сідниці й зайняти кінцеве положення на лівому боці. Перекид закінчити випереджаючим ударом*, виконаним лівою рукою. Надалі вправу виконувати з високої стійки.



Рис. 5. Перекид уперед через плече

* Випереджаючий удар (опора, що випереджає) виконується на мить раніше зіткнення з землею (підлогою) спини, попереку та ін. з метою застереження від можливих травм життєвоважливих органів (серце, нирки, легені, печінка та ін.).

Самостраховка при падінні вперед (рис. 6). В. П. стояти на колінах, руки за спину. Упасти вперед з опорою на долоні. Далі вправу виконати з високої стійки й з поворотом корпусу ліворуч, праворуч. Виконуючи стрибком самостраховку при падінні вперед, упасти на зігнуті руки з наступним перекатом із грудей на живіт.



Самостраховка при падінні назад (рис. 7). Із фронтальної стійки, присідаючи й падаючи назад, наблизитися сідницями якнайближче до своїх п'ят, підборіддя притиснути до грудей перекотитися на спину, амортизуючи своє падіння одночасним випереджаючим ударом розведених у сторони (під кутом 45°) рук об підлогу (килим). У міру засвоєння, падіння виконують із висоти стійки й через партнера.



Самостраховка при падінні убік (рис. 8). Із фронтальної стійки, присідаючи й одночасно закручуючи корпус ліворуч (праворуч), опуститися на підлогу (килим) лівою (правою) сідницею й перекотитися в групуванні на лівий (правий) бік, одночасно зробивши випереджаючий удар, випрямленою лівою (правою) рукою й ногами об землю. У кінцевому положенні ліва (права) нога зігнута в колінному й тазостегновому суглобах, повинна лежати зовнішньою поверхнею на підлозі (килимі), а права (ліва) стояти на ступні під прямим кутом відносно лівої ноги. Рука, що виконувала випереджаючий удар, перебуває на підлозі (килимі) в 15-20 см від коліна. Надалі самостраховка виконується з більш високої стійки й через партнера, а також удосконалюється в процесі наступних занять.



Навчання підготовчим прийомам

Підготовчі прийоми розучуються на перших заняттях із самозахисту в такій послідовності: положення, пересування й прийоми самостраховки. Удосконалення в цих прийомах здійснюється в підготовчій частині кінцевого з наступних занять.

Навчання проводиться груповим методом у двошеренговому строю, коли усі стоять обличчям один до одного на відстані 6-8 кроків.

Падіння розучуються в такій послідовності:

- відпрацьовування кінцевих положень й ударів, що випереджають, руками й ногами;
- виконання падінь із групування, сидячи на підлозі;
- виконання падінь із низької, середньої й високої стійок;
- виконання падінь у процесі пересувань у сполученні з раніше вивченими прийомами.

Прийоми самостраховки розучуються обов'язково в обидва боки. Тренування їх проводиться на місці й під час руху потоком у різних сполученнях на безпечних інтервалах і дистанціях. Страховка партнера при падіннях у процесі тренування полягає у виконанні атакуючим партнером дій, спрямованих на забезпечення безпечного проведення



прийомів. Вона виражається у створенні підтримки або опори, що пом'якшують падіння партнера, а також у виключенні випадків падіння на партнера після виконання кидків з високої стійки. На рис. 9 показано, як правильно виконувати страховку партнера, що падає після кидка через плече. Відсутність страховки після кидка може призвести до травм.

Рис. 9. Страховка партнера, що падає, після кидка через плече

Контрольні питання:

1. Вправи для розвитку сили й витривалості на заняттях самозахисту.
2. Вправи для розвитку спритності, швидкості й гнучкості на заняттях із самозахисту.
3. Виховання спеціальних якостей: психічної стійкості, сміливості, рішучості, ініціативи й спритності.
4. Спортивні й рухливі ігри на заняттях із самозахисту.
5. Підготовчі прийоми та їхній зміст.
6. Положення й пересування в підготовчих прийомах.
7. Самостраховка і її завдання.
8. Прийоми самостраховки. Назвати, показати, пояснити виконання.
9. Самостраховка при падінні вперед. Навчання.
10. Самостраховка при падінні на спину. Навчання.
11. Самостраховка при падіннях на бік. Навчання.
12. Страховка при кидках. Навести приклад, пояснити.

РОЗДІЛ III

БАЗОВА ТЕХНІКА САМОЗАХИСТУ

3.1. Вразливі місця людини

Удари руками й ногами в найбільш уразливі частини тіла нападаючого можуть виявитися вирішальними в досягненні перемоги. Один з родоначальників рукопашного бою Ознобишин Н.Н. стверджував: «...стратегія серйозного бою не переслідує завдання зробити просто «боляче» супротивникові ... Стратегія вимагає привести супротивника в стан неможливості пручатися». Вчасно й точно нанесений удар (або серія ударів) рукою або ногою викликає сильний больовий шок, а в деяких випадках смерть.

Отже, цілями для ваших ударів повинні ставати найбільш уразливі місця людського тіла. Найуразливіша частина тіла, звичайно, голова, але до неї добратися складніше, ніж до ніг або паху. Тому, вибір цілей для атаки є наступним: ноги від ступнів до колін, центральна лінія тіла попереду, тіло з боків, голова, центральна лінія тіла позаду, руки. Найбільш уразливі місця для ударів рукою й ногою показані й перераховані в таблиці №1.

Таблиця 1

Розташування больової точки	Характер впливу	Результати	
		Слабкий вплив	Сильний вплив
1	2	3	4
Очна западина під надбрівною дугою	Натиснення пальцями	Сильний біль	Втрата свідомості, больовий шок
Основа нижньої щелепи	Удар долоні ребром	Біль	Сильний біль
Перенісся	Удар кулаком або ребром долоні	Короткочасне осліплення, кровотеча	Втрата рухливості, больовий шок
Нижня частина носу	Прямий удар кулаком	Сильний біль, кровотеча	Струс мозку, больовий шок
Основання носу	Удар ребром долоні знизу догори, натиск великим пальцем	Кровотеча, сильний біль	Шок
Підборіддя	Удар кулаком	Оглушення	Втрата свідомості, струс мозку
Бокова поверхня шиї	Удар ребром долоні	Сильний біль	Короткочасна втрата боєздатності,

			втрата свідомості
Горло	Удар кулаком або ребром долоні	Втрата дихання, блювота	Втрата свідомості, можлива смерть
Потилиця	Удар кулаком	Сильний біль, оглушення, дезорієнтація	Струс мозку, можлива втрата свідомості або смерть
Шия	Удар кулаком, носком ноги	Оглушення	Струс мозку, можлива смерть
Тулуб			
Ділянка серця	Прямий удар кулаком	Втрата свідомості, сильний біль, струс	Зупинка серця, втрата свідомості, можлива смерть
Сонячне сплетіння	Удар складеними пальцями або кулаком знизу	Сильний біль, втрата боєздатності	Втрата свідомості
Селезінка	Удар кулаком або ногою	Сильний біль, втрата боєздатності	Втрата свідомості
Печінка	Удар кулаком або ногою	Сильний біль	Втрата свідомості, можлива смерть
Пахова частина	Удар ногою	Сильний біль, втрата боєздатності	Больовий шок, можлива смерть
Нирки	Удар кулаком чи ногою	Сильний біль	Шок, втрата свідомості
Верхні кінцівки			
Пахва	Удар кулаком, носком ноги (по супротивнику, що впав)	Розрив зв'язок, сильний біль	Шок
Ліктьовий згин	Удар кулаком чи ребром долоні, передпліччям	Тимчасова втрата чутливості	Розрив зв'язок
Лікоть випрямленої руки	Удар кулаком чи ребром долоні, передпліччям	Тимчасова втрата чутливості	Вивих чи перелом
Нижні кінцівки			
Колінний суглоб	Удар носком, підбором або частиною ступні (особливо ефективний під	Сильний біль, втрата можливості пересуватися	Вивих або перелом, відрив меніска

	кутом 45 або з зовнішній стороні коліна)		
Гомілка	Удар носком, підбором або зовнішньою частиною ступні	Сильний біль, тимчасова втрата можливості рухатися	Перелом
Підйом стопи	Удар підбором або носком ноги	Сильний біль	Тимчасова втрата можливості рухатися, розрив зв'язок
Підколінний згин	Удар носком або стопою	Сильний біль	Судоми
Верхня частина литкової стопи	Удар носком, підбором або стопою	Гострий біль	Судоми
Ахілове сухожилля	Удар ногою або защемлення	Гострий біль	Розрив сухожилля

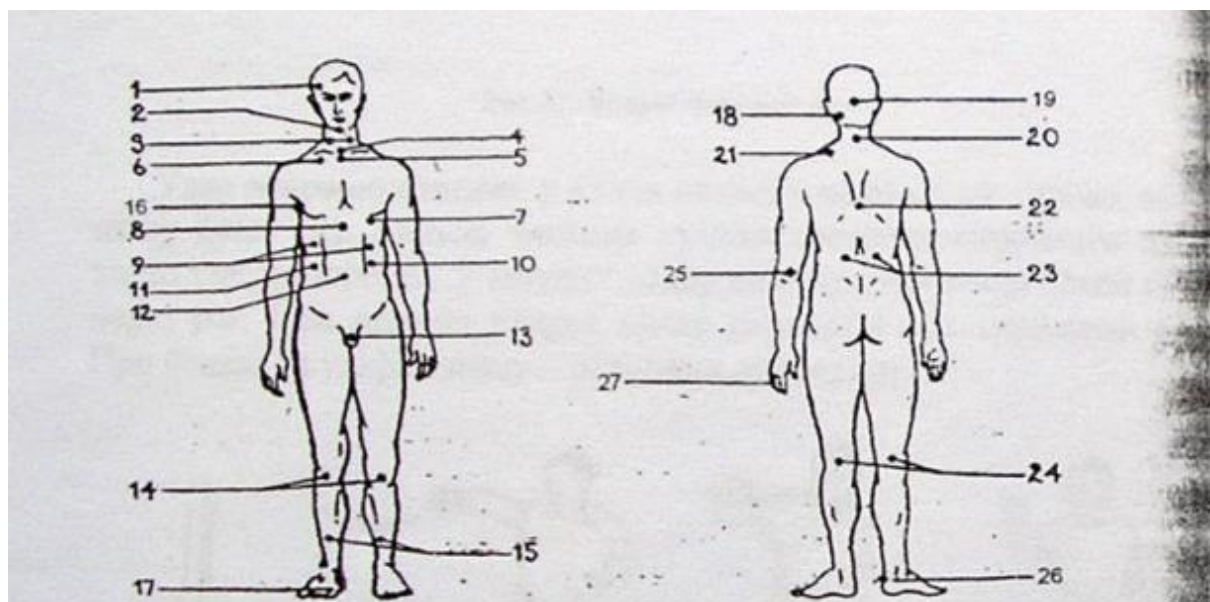


Рис. 10. Вразливі місця людини

1 – скроня; 2 – підборіддя; 3 – бічна поверхня шиї; 4 – горло; 5 – межключна ямка; 6 – ключиця; 7 – область серця; 8 – сонячне сплетіння; 9 – ліве й праве підреб'я; 10 – селезінка; 11 – печінка; 12 – область пупка; 13 – пахова область; 14 – колінний суглоб; 15 – гомілка; 16 – пахва; 17 – підйом стопи; 18 – задня бічна частина потилиці; 19 – потилиця; 20 – підстава шиї; 21 – надлопаткова область; 22 – хребет; 23 – нирки; 24 – верхня частина гомілкового м'яза; 25 – лікоть; 26 – пальці ніг; 27 – пальці рук

3.2. Удари рукою, ногою, головою

Аналіз побутових бійок і рукопашних сутичок показує, що удари мають важливі переваги над больовими прийомами й кидками. Найчіткіше ці переваги помітні під час захисту від нападу групи осіб (більше двох людей). По-перше, удари простіші за своєю механікою й, відповідно, вимагають менше часу на проведення, ніж кидково-больова техніка. По-друге, вони забезпечують бійцеві меншу вразливість від захоплень супротивника. По-третє, правильно поставлені удари мають велику руйнівну силу.

Які ж фактори забезпечують руйнівний вплив ударів на людину? Головні з них три: точність, швидкість і маса. Отже, можна виділити два типи ударів: таранні й що хльостають. При таранних ударах у рух кінцівки, що б'є, вкладається маса всього тіла. В ударах, що хльостають, швидкість набагато важливіша за його масу. Ті й інші проводяться за рахунок погодженої роботи м'язів усього тіла, а не однієї тільки руки, що б'є, або ноги. При цьому треба відзначити, що положення тіла бійця в момент удару принципового значення не має. Правильною буде будь-яка поза, якщо вона забезпечить поразку потрібного місця в потрібний момент часу на максимальній швидкості. У зв'язку з цим слова знаменитого майстра карате Брюса Лі: «Хороший боєць повинен уміти вдарити під будь-яким кутом із будь-якого положення як рукою, так і ногою. Дуже важливо не мати якогось стандартного положення для нанесення удару...»

Будь-яка людина, що володіє технікою самозахисту, має подвійну перевагу над звичайним хуліганом, так, у нього дев'ять ударних поверхонь проти чотирьох. Отже, ударною зброєю тіла є стопи, лікті, кисті, голова. Основою є удари ліктями й колінами. Чому? По-перше, всі удари кистями й стопами починаються з руху ліктя або коліна. По-друге, лікті, коліна й голова – це головна зброя ближнього бою, тобто двобою на третій дистанції.

Удари – група прийомів нападу, які застосовуються для травмування нападаючого. Важливу роль при цьому відіграють сила, швидкість, а також місце нанесення. У будь-якому ударному русі повинні брати активну участь майже всі групи м'язів, тулуба й кінцівок. Вчасно й точно нанесений удар на видиху рукою або ногою викликає сильний больовий шок, втрату рухової здатності й свідомості. У той же час нанесений удар дозволяє успішно завершити захист, застосовуючи больові прийоми та блоки.

Удари рукою (рис. 11) – наносяться основою стислих у кулак пальців, тильною й м'язовою частиною кулака, основою й ребром долоні, передпліччям і ліктем.



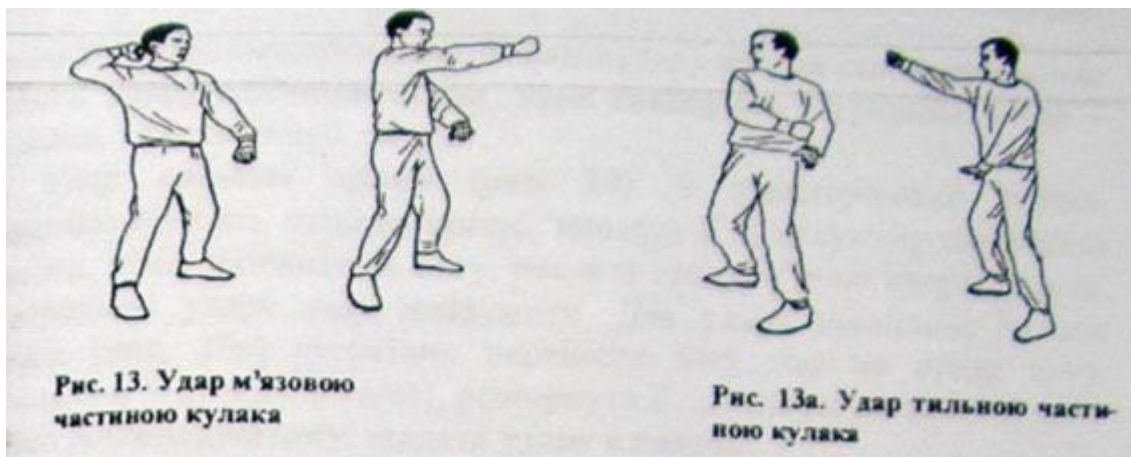
Рис. 11. Ударні частини рук

Удар основою стислих у кулак пальців наноситься прямо, збоку, знизу (рис. 12). Тильна частина кулака повинна становити пряму лінію з передпліччям. У момент удару виконується енергійний видих через рот. При прямих ударах кулак розвертається пальцями вниз. При бічних та ударах знизу – пальцями всередину.



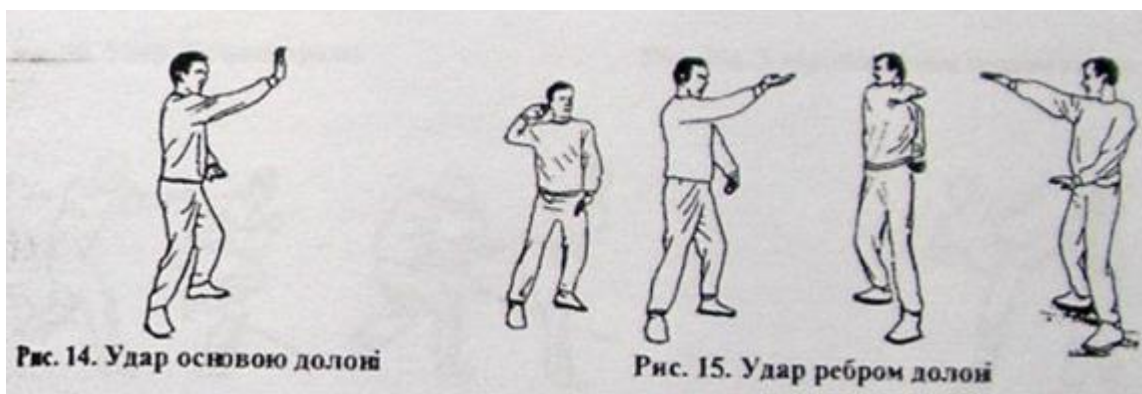
Рис. 12. Удари рукою (прямо, збоку, знизу)

Удар м'язовою частиною кулака (рис. 13) – наноситься зверху по носі, збоку у скроню й по ключиці, він виконується злегка зігнутих в ліктьовому суглобі рукою. Удар тильною частиною кулака наноситься в обличчя, по шиї, в основу черепа.



Удар основою долоні (рис. 14) наноситься в нижню щелепу та в основу носа при безпосередньому зіткненні з супротивником після короткого замаху. Силу удару можна збільшити за рахунок різкого поштовху й випрямлення ноги, що стоїть позаду, ніби вкладаючи в удар вагу тіла.

Удар ребром долоні (рис. 15) наноситься по шії, збоку, в область сонної артерії, по горлу, у основу черепа.



Удар ліктем: уперед, зверху вниз, навідсіч назад (рис. 16) наноситься по обличчю, шії, в основу черепа й ділянку сонячного сплетення.



Удар «вилкою» (рис. 17) наноситься в горло попереду, кистю руки відставивши великий палець вбік.



Рис. 17. Удар «вилкою»

Удари ногою могутніші та результативніші, оскільки збільшується маса ударної частини й плече важеля. Висока ефективність цих ударів визначається ще й можливістю їхнього застосування на великій дистанції від супротивника.

Особливу цінність мають комбінації із двох-трьох ударів руками й ногами у всіляких сполученнях. Застосування таких серій не дозволяє супротивникові зосереджуватися для вживання захисних заходів і дій у відповідь, які, у свою чергу, створюють можливості для нанесення атакуючим завершального удару, що визначає результат сутички. На рис. 18 показані ударні частини ноги.

Удар ногою (рис. 18) наноситься носком, підйомом стопи, коліном, стопою, каблуком. Удари ногою, як правило, наносяться не вище поясу у вразливі місця: гомілка, колінний суглоб, пах, низ живота, пальці стопи.



Рис. 18. Ударні частини ніг

Рис. 19. Удар підйомом і носком стопи

Удар підйомом і носком стопи (рис. 19) з лівосторонньої стійки, відштовхнувшись правою ногою, перенести центр ваги на ліву ногу. Винести вперед зігнуту праву ногу, енергійно розгинаючи праву гомілку, виконати удар. Техніка удару носком стопи аналогічна техніці удару підйомом стопи. Удар виконують в уразливе місце: гомілка, пах, колінний суглоб.

Удар стопою прямо (рис. 20) З лівосторонньої стійки, відштовхнувшись правою ногою, винести її в зігнутому положенні вперед. Різко розгинаючи ногу, послати стопу, п'ятою вперед у ціль. Наприкінці удару ногу напружити. Для удару зовнішнім зводом стопи (рис. 20а) необхідно перенести вагу тіла на праву ногу. Згинаючи ліву ногу в коліні, розгорнути її зовнішнім зводом від себе. Різко розгинаючи ногу, завдати удару в коліно.

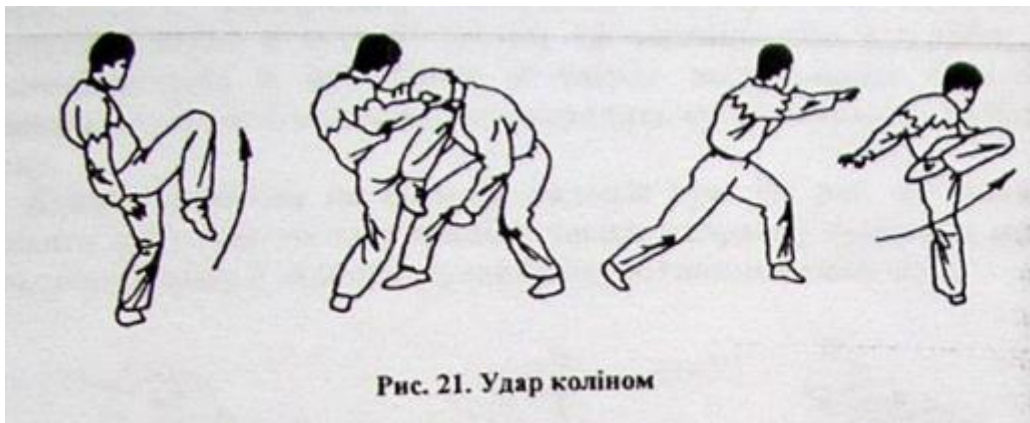


Удар коліном (рис. 21) З лівосторонньої стійки різко винести вперед повністю зігнуту в колінному суглобі праву ногу й, потягнувшись у напрямку удару, завдати удару коліном в уразливе місце.

Удар ногою наноситься з місця, у русі, стрибком, з поворотом на опорній нозі по різних рівнях.

Лежачому супротивникові наносяться удари носком, каблуком в особу, основу черепа, поперек, живіт, підребер'я, сонячне сплетіння, у пах.

Удари ногою застосовуються у всіх випадках при єдиноборстві супротивником. Сильний зустрічний удар ногою в найбільш уразливе місце викликає больовий шок, тимчасово позбавляє його здатності до опору. Слідом за нанесенням удару супротивникові варто негайно звільнитися від захоплення або обеззброїти його.



Удари головою (рис. 22) Наносяться вперед, назад, убік. Як правило, їх застосовують, коли супротивник перебуває на близькій відстані і його дії становлять серйозну загрозу, а у вас немає іншої можливості його знешкодити.



У рукопашній сутичці реальну можливість перемоги супротивника в більшості випадків дає тільки зв'язка з двох трьох ударів за умови точного їхнього влучення в ціль. Саме тому постановка техніки одиночних ударів є лише попередній етап тренінгу. Далі необхідно відпрацьовувати зв'язування ударів по уразливих зонах двох, трьох та більшого числа супротивника у різноманітних ситуаціях беззбройного й збройного нападу. Загальна схема алгоритму бою в такому тренуванні виглядає та відволікти увагу одного супротивника своїм першим ударом, після чого без найменшої перерви нанести ще один-два удари. І негайно перейти до усунення наступних супротивників. Скільки часу вимагає зв'язка із трьох ударів? Не більше однієї секунди! Але тільки за умови, що всі три удари або один за одним без найменшої затримки, тобто виконувалися у зв'язці.

Один з основоположників рукопашного бою Ознобишин Н.Н. правильно звертав увагу на необхідність тривалого напрацювання зв'язувань прийомів: «учень не повинен зупинятися на вивченні якогось елемента самозахисту окремо, нехай не тішить себе думкою, що в день бою за своїм бажанням, рахуючись лише з його обставинами, зуміє

з'єднати джиу-джитсу з боксом або тростину з ножом. Нехай він не забуває, що в момент бою ніколи розмірковувати, що добре виконуються лише інстинктивні рухи». Як видно з даної цитати, зв'язки можуть поєднувати не тільки удари руками й ногами, але також включати удари зброєю й кидково-больову техніку.

Однак основа техніки реального бою – удари руками й ногами. А поштовхи, підніжки, захоплення й важелі відіграють допоміжну роль. Тренуючи зв'язку ударів бажано дотримувати таких умов:

- загальне число ударів не повинне перевищувати трьох-чотирьох;
- усі удари (та інші прийоми) повинні бути спрямовані на реальну поразку супротивника;
- зв'язки бувають як комбіновані (удари рук і ніг), так і прості (тільки руки або ноги);
- дуже важливо з самого початку тренінгу привчати працювати проти декількох умовних супротивників: це значить, проводити удари в різні сторони, по різних рівнях, активно переміщуватися.
- намагайтеся з'єднати зв'язки між собою таким чином, щоб переходи від однієї до іншої були природними для вашого тіла.

3.3. Больові прийоми, кидки, задушення та їх вивчення

Визначаючи мету й зміст цього навчального посібника, больові прийоми та кидки розглядаються як ефективний засіб самозахисту від агресивних дій супротивника.

Больові прийоми – це різні способи больового впливу (перегинання, натиснення, загинання, скручування, важелі) на життєво важливі й чутливі органи та частини тіла (суглоби, очі, сухожилля, шия й ін.). Уміле й тверде застосування больового прийому викликає больовий шок і виводить супротивника з бойового стану.

Больові прийоми на суглоби пальців рук. На рис. 23 показані варіанти захоплень пальців кисті, а також напрямку зусиль із метою больового впливу й підпорядкування супротивника своїй волі.

Больові прийоми на зап'ястний суглоб. Права (ліва) рука втримує руку супротивника за передпліччя, ближче до кисті, а ліва, (права), захопивши пальці цієї руки, як показано на рис. 24, розгинає кисть проти зап'ястного суглоба.

Больовий прийом важіль руки назовні (рис. 25) Проводиться спереду або збоку. Захопити праву кисть супротивника двома руками так, щоб великі пальці перебували на тильній стороні долоні, і завдати удару в гомілку (пах). Піднімаючи захоплену руку нагору, зігнути кисть до

передпліччя. Викручуючи її назовні й залишаючи ліву ногу назад убік, звалити супротивника на землю й завдати удару ногою.



Рис. 23. Больові прийоми на суглоби пальців рук



Рис. 24. Больові прийоми на зап'ясний суглоб



Рис. 25. Больовий прийом важіль руки назовні

Важіль руки всередину (рис. 26) Проводиться спереду або збоку. Захопити праву руку супротивника двома руками зверху за кисть або зап'ястя й завдати удару ногою в коліно (пах). Викручуючи руку всередину, потягнути її на себе. Повертаючись праворуч і відставляючи праву ногу назад, підвести захоплену руку під своє плече. При необхідності,

притискаючи захоплену руку своїм плечем і виносячи ліву ногу вперед, сісти на неї, зваливши супротивника на землю.



Загин руки за спину (рис. 27) Захопити лівою рукою праву руку супротивника попереду, а правою – за одяг над його правим ліктем і нанести правим коліном удар у пах. Різко відтягнути правою рукою на себе, а лівою від себе, згинаючи захоплену руку в ліктьовому суглобі, закласти передпліччя в ліктьовий згин своєї лівої руки, а правою за волосся або ліве плече.



Вузол руки нагорі (рис. 28) Проводиться попереду або збоку. Захопити правою рукою праву руку супротивника за кисть зверху. Потягнути її на себе, ударити передпліччям лівої руки в ліктьовий згин. Піднімаючи руку супротивника нагору, захопити лівою рукою своє праве передпліччя з під руки супротивника, завдати удару ногою в пах і звалити його на землю. При необхідності провести загин за спину.

Важіль ліктя на плечі (рис. 29) Проводиться спереду. Захопити двома руками зап'ястя правої руки супротивника зверху. Різко підняти її нагору й, повернувшись праворуч-навкруги, покласти руку супротивника ліктьовим суглобом на своє ліве плече й, натискаючи на неї вниз, травмувати лікоть руки супротивника.

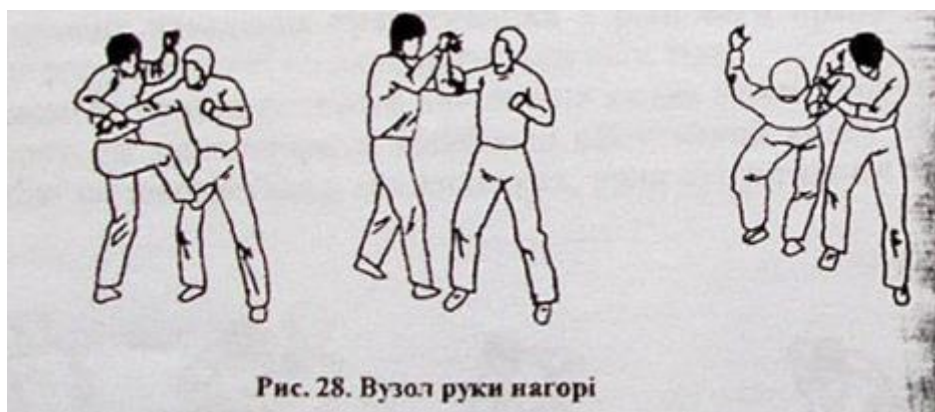


Рис. 28. Вузол руки нагорі

Важіль ліктя через передпліччя (рис. 30) Проводиться спереду. Захопити правою рукою кисть однойменної руки супротивника. Потягнувши руку на себе, лівою рукою нанести йому удар по обличчю. Повертаючись до супротивника лівим боком, перенести свою ліву руку через його праву, підводячи передпліччя тієї руки на його ліктьовий згин. Захопити лівою рукою своє праве передпліччя з-під руки супротивника й перегинаючи лікоть захопленої руки через передпліччя своєї лівої руки, виконати больовий прийом і змусити його рухатись в потрібному напрямку.



Рис. 29. Важіль ліктя на плечі



Рис. 30. Важіль ліктя через передпліччя

Кидки є складною групою прийомів самозахисту й застосовуються в найбільш вигідний момент ведення рукопашної сутички. Для виконання кидка зі стійки потрібно вивести супротивника з рівноваги й не дати йому можливості знову відновити стійке положення. Цього можна досягти, використовуючи жорсткі захоплення, наносячи удари руками, ногами, ухили, поштовхи вперед, назад, змушуючи змінювати положення центра ваги, виконувати зайві рухи й, обравши зручний момент, виконати той кидок, що найбільш прийнятний для конкретної ситуації. Кидками не

досягається кінцева мета єдиноборства, а лише створюються найбільш сприятливі передумови для вирішення шляхом застосування ударів ногою, больових прийомів й удушень, що дозволяють підкоряти супротивника своїй волі.

Проводячи кидки, бажано пам'ятати про три моменти

По-перше, кидати супротивника треба так, щоб він напевно одержав травму, а це означає, що кидок слід виконувати на тверду основу (на огорожу, кут будинку, камені, меблі, ящики і т. ін.).

По-друге, якщо ви падаєте разом із супротивником, намагайтеся завжди виявлятися зверху або збоку від нього.

По-третє, завжди робіть добиваючий удар по супротивникові, який впав після кидка.

Кидок задня підніжка (рис. 31) У ситуації, коли супротивник завдає удару лівою рукою у верхній рівень або намагається захопити одяг на плечі, треба коротким кроком правої ноги убік переміститися з площини атаки, одночасно виконавши правою рукою блок захоплення атакуючої руки. Завдати удару лівою рукою в голову, а потім захопити цією ж рукою одяг на лівому плечі супротивника та зробити крок правою ногою вперед-убік, штовхаючи супротивника від себе, вивести його з рівноваги й перенести при цьому вагу тіла на п'яту його лівої ноги. Далі поставити ліву ногу за ногами супротивника. Нахилиючи корпус уперед і штовхаючи руками від себе праворуч, кинути супротивника на спину. Завдати удару ногою або рукою і перейти на больовий прийом.



Рис. 31. Кидок задня підніжка

Основні елементи техніки цього кидка:

- після удару рукою необхідно відразу ж вивести супротивника з рівноваги;
- перехід на підніжку виконується з твердою постановкою лівої ноги позаду ніг супротивника;
- необхідно вміло використовувати переміщення центра ваги.

Характерні помилки при виконанні цього кидка:

- у момент виведення супротивника з рівноваги права нога не виступає вперед і на неї не переміщується вага тіла:

- у момент безпосереднього виконання кидка немає скручуючого руху корпусом зліва направо. Найбільш ефективний кидок задньою підніжкою застосовується у тих випадках, коли супротивник тягне на себе.

Кидок через стегно (рис. 32) Захопити супротивника правою рукою за пояс або за одяг на спині, а лівою – за одяг на правому передпліччі. Потягнувши супротивника на себе, швидко повернутися до супротивника спиною на виставленій уперед правій нозі й поставити до неї ліву ногу. Корпус при цьому нахилити вперед, а ноги злегка зігнути в колінах і щільно притиснути супротивника. Різко випрямляючи ноги, підбити нагору своїм правим стегном супротивника й, нахилиючись уперед, кинути його на землю. У момент кидка зробити лівою ногою крок убік і перенести на неї вагу тіла. Після кидка завдати удару ногою.



Кидок через плече (рис. 33) Кидок застосовується в тому випадку, коли супротивник, потягнувшись вперед, намагається захопити вас. Для виконання кидка обхопити своєю лівою рукою праву руку супротивника за одяг на лікті, правою – знизу за плече й нанести йому удар правою ногою в праве коліно, а потім поставити поперед правої ноги супротивника. Продовжуючи тягти супротивника руками на себе, швидко повернутися до супротивника правим боком, поставити ліву ногу по дузі до правої. Нахилиючи корпус вперед до своєї лівої ноги, різко розігнути ноги в колінних суглобах, кинути супротивника через праве плече на спину, нанести удар ногою або перейти на больовий прийом.



Кидок через голову (рис. 34) Ситуація. Нахилившись уперед супротивник намагається захопити вас руками. Захопивши одяг під ліктями, поставити ліву ногу між його ніг і, сідаючи якнайближче до його п'яти, одночасно потягнути супротивника на себе й упертися стопою правої напівзігнутої ноги в низ його черева. Перекочуючись через спину назад, у момент торкання килима лопатками, сильно штовхнути супротивника стопою правої ноги нагору назад – за свою голову. Зробивши повний переكات назад, не відпускаючи супротивника, сісти йому на груди й завдати удару рукою або виконати больовий прийом на ліктьовий суглоб.



Переднє підсікання (рис. 35) Підсікання – це кидок, який виконується шляхом вибивання опорної ноги з-під супротивника й відведення її вбік; здійснюється кидок ривком рук. Захопивши одяг на ліктях, зробити лівою ногою крок вперед ліворуч, повертаючи носок усередину, поставити ногу з зовнішньої сторони біля носка правої ноги супротивника й перенести на неї вагу свого тіла. Ривком лівої руки вгору, а правої вниз уперед відхилити супротивника праворуч уперед. Коли супротивник переносить вагу тіла на носок лівої ноги, підбити в нижню частину лівої гомілки стопою своєї правої ноги. Одночасно підсилити ривок руками й поворотом голови праворуч. Для збереження рівноваги в момент падіння відвести праву ногу назад праворуч. Після кидка нанести удар ногою або виконати больовий прийом.



Рис. 35. Переднє підсікання

Зачіп зсередини (рис. 36) Це кидок, при якому атакуючий чіпляє гомілкою ногу супротивника й, піднімаючи її, відводить убік. Коли супротивник залишається стояти на одній нозі, атакуючий поштовхом рук збиває його. У цей момент штовхнути його руками назад униз, зробивши крок лівою ногою вперед, перенести на неї центр ваги, правою ногою, згинаючи ногу в коліні, підбити під колінний згин лівої ноги супротивника. Підсилюючи поштовх руками назад униз нахилом корпусу вниз, кинути супротивника на землю.



Рис. 36. Зачіп зсередини

Кидок із захопленням ніг попереду (рис. 37) Слушна мить для кидка, коли супротивник стоїть прямо, ноги в колінах прямі. Застосовується як захист при спробі захоплення одягу або ударів руками. Штовхнувши супротивника назад на п'яти, різко нахилиючись уперед, зробити крок правою ногою, поставивши зігнутою в коліні між ніг супротивника. Нахилиючись уперед ліворуч, прямим плечем упертися в низ черева супротивника, а руками захопити підколінний згин його ніг. Поштовхом лівої ноги вперед штовхнути супротивника правим плечем назад, а руками зробити ривок за його ноги на себе нагору, одночасно розводячи їх убік, кинути його на землю й нанести удар ногою в пах.



Рис. 37. Кидок із захопленням ніг попереду

Задушення, які застосовуються при самозахисті, відносяться до атакуючої дії й прийомів ближнього бою. Захищаючись від атаки супротивника, що наносить удари рукою, ногою або намагається захопити ваші ноги (ногу) спереду, ви йдете на зближення з ним і, захопивши його шию позаду (попереду), проводите задушення.

Задушення супротивника виконується як з використанням підручних засобів (мотузки, ремня), так і без них, у положенні стоячи, лежачи, спереду і ззаду.

Задушення за допомогою мотузки (ремня) проводиться ззаду. Накинути супротивникові на шию коротку мотузку, схрещуючи руки й повертаючись навкруги, притиснути його до свого плеча і, нахилиючись уперед, провести удушення.

Задушення без підручних засобів (рис. 37а) Ситуація, за якої при захисних діях ви опинилися за спиною або збоку супротивника, завдати удару стопою в підколінний згин його ноги, однією рукою швидко відігнути його голову назад, передпліччя іншої руки накласти на горло та з'єднати обидві руки. Притискаючи супротивника до себе, підкрутитися під нього спиною, відірвати його від землі й провести задушення; або, відігнувши голову супротивника назад і вдаривши ногою в підколінний згин, якнайглибше обхопити іншою рукою його горло так, щоб лікоть виявився на підборідді. Натискаючи на потилицю долонею руки, що відгинала голову, захопити її передпліччя іншою рукою. Із силою надавлюючи на потилицю й зближуючи лікті, провести задушення.



Рис. 37 а. Задушення без підручних засобів

При спробі захопити ваші ноги, захопіть супротивника за шию зверху й, з'єднавши руки, виконайте задушення (рис. 37б)



Значно складніше проводити задушення спереду. У подібних ситуаціях звичайно використовують прийом із захопленням одягу супротивника. На рисунках 37в, г, д показані три варіанти задушення спереду.

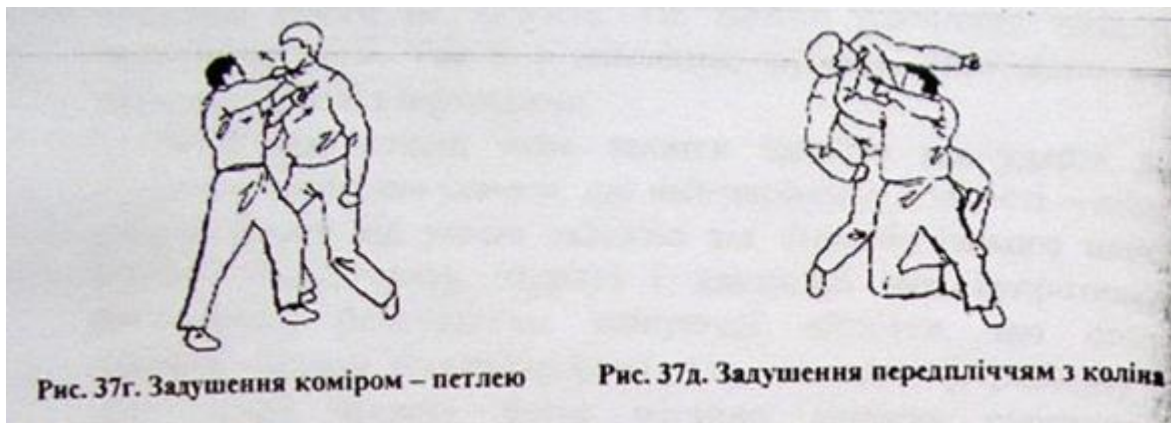
Перший варіант (рис. 37в). Задушення перехресним захопленням відворотів. Захопити правою рукою одяг супротивника з його правого боку якнайвище й ближче до горла. Лівою рукою зробити теж саме з лівої сторони від його шиї. Потім потягнути захоплений одяг обома руками назустріч один одному, одночасно повертаючи усередину стислі в кулаки кисті своїх рук, натискуючи ними на шию.



Рис. 37в. Задушення перехресним захопленням відворотів

Другий варіант (рис. 37г). Задушення коміром – петлею. Захопити одяг супротивника лівою рукою з його правої сторони ближче до горла. Правою рукою захопити одяг ліворуч від його шиї, унизу під своєю лівою рукою. Потім потягнути лівою рукою відворот на себе вниз, а правою від себе нагору, тим самим проводячи задушення петлею, що вийшла зі складок одягу.

Третій варіант (рис. 37д). Задушення передпліччям з коліна. Захопити лівою рукою відворот одягу супротивника, а правою рукою – лівий відворот якнайвище й ближче до шиї. Потім, повертаючись навколо своєї осі, потягнути лівою рукою на себе вниз, а правим зап'ястям, виводячи лікоть ліворуч нагору, затискати горло від себе нагору. Виконуючи це, треба опуститися на праве коліно.



Навчання больовим прийомам, кидкам і задушенням

Навчання больовим прийомам і кидкам проводиться у шерензі по два. Спочатку прийом розучується вроздріб без опору, кожне розпорядження визначає конкретні деталі техніки й послідовність виконання прийому. Після засвоєння окремих елементів прийом виконується разом. Спочатку повільно, а потім у швидкому темпі. Далі розучування прийому проводиться самостійно, відпрацьовуються окремі деталі, техніка вроздріб й у цілому. Тренування больових прийомів і кидків здійснюються шляхом багаторазового їхнього виконання з різних вихідних положень у сполученні з пересуваннями, перекидами.

Для попередження травм необхідно починати виконання больового прийому швидко, а закінчувати плавно, припиняючи виконання його по першому сигналу партнера «Є». Навчання больовим прийомам потрібно починати з тих, які проводяться в стійці, а після розучування кидків вивчаються больові прийоми лежачи. При розучуванні кидків кожна пара з тих, хто займаються, повинна розташовуватися в шаховому порядку або на інтервалах та дистанції, що виключають можливі випадки травм. При навчанні кидкам на килимі їх варто виконувати від центра до краю. Перш ніж тренувати тих, хто навчається, у виконанні кидків, необхідно попередньо обумовити дії партнерів: проводити кидки в сполученні з больовими прийомами й нанесенням ударів у больові центри.

Заключними тренувальними вправами при навчанні кидкам можуть бути такі завдання:

- партнери, захопивши одяг, переміщуються по килиму. Викладач дає завдання партнерам. Одні атакують, інші без опору пересуваються по килиму, створюють слухну мить для кидків, що розучують;

- одній шерензі тих, хто займається, керівник дає завдання провести будь-який з розучених раніше кидків, інша шеренга при цьому робить лише частковий опір.

Після виконання двох-трьох кидків партнери міняються ролями. Кидки з активно діючим партнером, проводяться з метою закріплення навичок, напрацювання вміння вибрати момент для атаки. Завершальним етапом удосконалення техніки виконання вивчених кидків є навчально-тренувальна сутичка. На навчальну сутичку приділяється, як правило, 2-3 хвилини.

Задущення розучується за елементами у шерензі по два. Спочатку прийом виконується по поділах на «три» рахунки першою шеренгою, потім другою. Після кожного рахунку керівник заняття перевіряє правильність виконання дій тих, хто навчається. Другі номери, відчувши біль або сильне утруднення подиху, подають сигнал (хлопком руки по партнерові), по якому перші відпускають захоплення. Прийом виконується 2-3 рази за поділами й у цілому по загальній команді, а деталі самостійно у повільному й швидкому темпах.

Надалі прийоми розучуються другими номерами.

3.4. Захист від ударів рукою та ногою

Головна мета захисних дій полягає в тому, щоб за найкоротший проміжок часу надійно вивести з ладу всіх нападаючих або забезпечити собі можливість відходу. Для досягнення цієї мети потрібно не стільки пасивно-оборонна, скільки активно-наступальна техніка прийомів.

Перш ніж вивчати конкретні способи захисту, варто з'ясувати, яка ваша типова реакція на погрозу, мова йде про мимовільну (природну) реакцію. Замислюйтеся над тим, що ви зробите в першу чергу, якщо на вас нападає людина з ножом у руці? Злякано відхитнетесь назад, прикриваючи тіло руками? Голосно закричите й кинетесь бігти? Або холоднокровно й уважно будете стежити за супротивником, готуючись до оборони? Тип своєї вродженої рухової реакції на раптову небезпеку варто знати для того, щоб урахувати в процесі навчання. Ще одне зауваження. Для того, щоб навчитися адекватно реагувати на атаку супротивника, мало читати опис і розглядати малюнки з прийомами. Звичайним спогляданням картинок нічого не засвоїти. Не можна навчитися плавати, не замочивши ноги. Так й у мистецтві захисту. Необхідно вчитися практично в залі з партнерами.

Перш ніж почати опис техніки захисту від ударів руками й ногами, необхідно сказати, що найголовніше в захисті – відхід від ударів. Захист від ударів залежно від способу їхнього нанесення (прямо, збоку, знизу, зверху) і дистанції між супротивниками виконуються блокуванням атакуючої кінцівки, що стопорять ударами, ухилом (скручуванням) тіла, відходом (стрибком) назад, убік. Після захисту варто негайно нанести супротивнику відповідний удар рукою, ногою, застосувати больовий прийом або кидок. Коротко розглянемо деякі з них.

Блокування. Воно буває жорстким і м'яким. **Жорстке** (рис. 38) – це зупинка атакуючих кінцівок підставкою під удар своїх власних кінцівок. Цей спосіб захисту використовувати можна, але з деякими застереженнями. По-перше, при жорсткому блоці, якщо удар проводиться з великою силою й швидкістю, то блокуюча кінцівка може бути зламана. По-друге, жорсткі блоки вимагають фіксації блокуючої кінцівки, тому вони більше розкривають тіло, ніж захищають його, особливо якщо рівень техніки невисокий.



Мета **м'якого блокування** (рис. 390) – не зупинити, а відхилити атакуючу кінцівку з траєкторії удару. Такий метод потребує менше м'язової сили, ніж попередній. Відхиляти удари рук і ніг супротивника найкраще круговими рухами кисті кулака або передпліччя. Один з важливих моментів: навчитися переходити збудь-якого «м'якого» блоку на захоплення атакуючої кінцівки для наступної контратаки.



Рис. 39. Приклади м'якого блокування

Зупиняючі удари. Так називають удари, якими зустрічають атакуючі кінцівки супротивника, зупиняючи їх у початковій фазі руху (рис. 40). Багато фахівців радять у першу чергу вражати не життєво важливі органи (серце, печінка, горло), а уразливі місця рук і ніг (суглоби, нервові вузли, кістки). Травмувавши ногу, лишаємо можливості супротивника не тільки битися, але стояти й ходити. Травмувавши руку, ми відкриваємо собі вільну зону поразки.

Ціль для атаки вам пропонує сам супротивник. Використайте зустрічний рух атакуючої кінцівки. Подвоєне силою його ж атаки з легкістю травмує біцепс кожного культуриста. Удар у кінцівку, крім того, можна нанести з більшої дистанції, ніж та, яка необхідна для атаки в голову або тіло.



Рис. 40 Приклади зупиняючих ударів

Уклони — повороти і нахили тіла й голови для того, щоб удар супротивника пройшов майже впритул, але все-таки повз ціль. Положення

стоп при цьому не змінюється, стійка залишається колишньою. Ухиляючись від атаки, ви одержуєте можливість провести відповідну атаку в незахищену ділянку тіла супротивника (рис. 41).

Відходи – уникати атак супротивника за рахунок кроку чи відскоку (рис. 41).

Основні варіанти відходу:

- вбік по прямій лінії, зазвичай з нахилом;
- вперед під кутом до лінії атаки.

Найкращим засобом захисту – відходом, відскоком (крок) назад – убік, назовні від атакуючої кінцівки можна вберегти себе від удару іншою рукою або ногою. Один із засновників системи самооборони Ознобішин Н.Н. у своєму посібнику «Мистецтво рукопашного бою» [с. 91] писав, що «найважче – це вчасно ухилитися від удару або відбити його: звичайно піднімають руку для захисту надто рано, і тому удар потрапляє в ціль».



Рис. 41. Приклади уклонів та відходів

Розглянемо ряд основних видів захисту від удару рукою й ногою, керуючись і використовуючи вищезазначені способи, больові прийоми й кидки.

Захист від прямого удару рукою в голову, горло, корпус (рис. 42а, б, в).

Перший варіант (рис. 42а). Не змінюючи положення стоп, одночасно повертаючи тулуб праворуч і виводячи його із площини атаки, застосовуючи «м'яке» блокування лівим передпліччям (кистю руки), відвести атакуючу руку супротивника убік, а правою (лівою) рукою (ногою) нанести удар у відповідь.

Другий варіант – не змінюючи положення в момент удару ніг, відхилити тіло назад (рис. 42б), зберігаючи стійкість до дії. При необхідності завдати відповідного удару рукою (ногою).



Або, згинаючи ноги в колінах, знижуючи центр ваги й роблячи невеликий крок убік атакуючої руки, виконати ухил (піднирювання) під руку з контратакою рукою або ногою (рис. 42в).

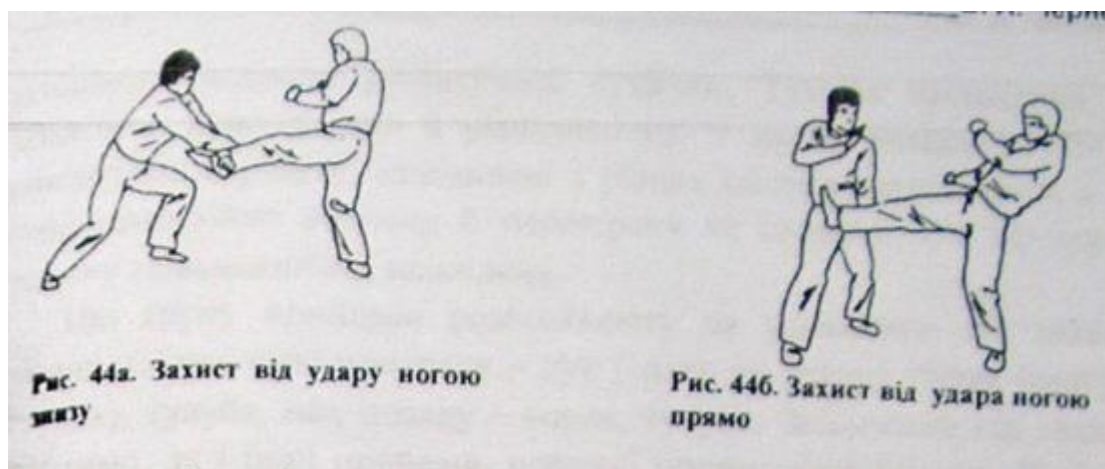


Захист від удару рукою в нижній рівень (рис. 43). У момент удару відставити ліву ногу ліворуч й, повертаючи тіло праворуч, вийти із зони атаки, одночасно блоком лівого передпліччя відбити руку супротивника убік від себе або, захопивши правою рукою зап'ястя атакуючої руки, завдати удару ногою в пах, виконати больовий прийом вузол нагорі.

В усіх варіантах захисту блокування виконується на видиху, і головне, не губити супротивника з поля зору, зберігаючи стійке положення, бути готовим до активних дій відповідно до обстановки.



Захист від удару ногою знизу, прямо й збоку (рис. 44а, б, в, г, д). **Перший варіант** (рис. 44а). У момент удару ногою знизу, нахилити тулуб уперед, а таз забрати, назад, блокувати атакуючу кінцівку схрещеними передпліччями. Після захисту завдати удару рукою або ногою. Або потягнути захоплену по ходу удару ногу вниз, розвернувши ліворуч тулуб супротивника спиною до себе, нанести контрудар чи захопити руками одяг супротивника на плечах і, відставляючи ліву ногу назад, потягнути супротивника руками вниз і кинути на спину, виконати удар ногою.



Другий варіант (рис. 44б). У момент початку атаки ногою зробити короткий і швидкий крок лівою ногою ліворуч, повернувшись до супротивника лівим боком. Підхопити обома руками знизу його ногу. Й різко піднімаючи її нагору, кинути його на землю, завдати удару ногою й діяти за обставинами.

Третій варіант (рис. 44в). При атаці правою ногою знизу (прямо) зробити крок лівою ногою ліворуч й одночасно передпліччям правої відвернути удар праворуч із захопленням атакуючої кінцівки знизу. Наносячи супротивнику удар кулаком або ліктем із кроком правої ноги вперед різко підняти захоплену кінцівку нагору, кинути його на спину. При необхідності завдати повторного удару ногою.



Четвертий варіант (рис. 44г). На удар ногою знизу або прямо перенести вагу тіла на ногу, що стоїть позаду, одночасно підняти зігнуту в коліні спереду ногу й відвести гомілкою убік атакуючу ногу. Виконати контрудар.



П'ятий варіант (рис. 44д). На круговий удар ногою (стопою) збоку, повернути корпус ліворуч і виконати блокування ноги супротивника передпліччям обох рук. Захопивши ногу, що б'є, лівим передпліччям знизу, завдати удару правою рукою в пах. Переносячи вагу тіла на ліву ногу, виконати кидок зачіп зсередини правою ногою, кинути супротивника на землю й завдати удару ногою.



Необхідно пам'ятати, що в усіх випадках нанесення супротивником ударів рукою, ногою необхідно максимально використати описані вище варіанти захисту, у т. ч. підставленням під удар предметів (сумки, портфеля й т. ін.). При можливості необхідно якнайшвидше, вичекавши зручний момент, нанести сильний, а головне, точний удар у вразливе місце й за необхідності застосувати больовий прийом або кидок.

3.5. Звільнення від захоплень

У єдиноборстві супротивник може захоплювати руки, горло, тулуб, ноги й одяг. Ці захоплення здійснюються як спереду, так і ззаду, тому вміння звільнитися від захоплень дуже важливе для успішного ведення рукопашної сутички. Техніка звільнення від захоплень дуже велика й різноманітна. У цьому розділі посібника розглянемо варіанти, запозичені з різних систем єдиноборств, а також самостійно вивчену й перевірену не складну, але ефективну техніку звільнення від захоплень.

Цю групу прийомів розподіляють на звільнення від захватів різних частин тіла: спереду – рук (одягу на руках), горла (одягу на грудях), тулуба, ніг, ззаду – горла, тулуба. Звільнення від захватів так само, як і інші прийоми, повинні проводитися швидко й рішуче з подальшим застосуванням відповідних дій, спрямованих на травмування супротивника. Тому техніка звільнень від захватів тісно пов'язана з ударами рукою, ногою, больовими прийомами й кидками.

Звільнення від захоплення однієї руки різноманітними захватами (рис. 45)

Для звільнення необхідно пропустити ліву руку між рук супротивника й виконати захват зверху за свою праву кисть. Зробити крок лівою ногою назад, енергійно згинаючи в ліктьовому суглобі праву руку, допомагаючи при цьому лівою, потягнути праве передпліччя на себе нагору й звільнитися від захвату. Головне в даному прийомі те, що звільнення варто виконувати убік великих пальців.



Звільнення від захватів двох рук (рис. 46)

Зробити крок правою ногою назад, швидко повернути обидва передпліччя всередину, одночасно згинаючи їх у ліктьовому суглобі й піднімаючи нагору до себе, звільнитися від захвату. При сильному захваті перед виконанням прийому варто нанести супротивнику удар ногою по гомілці.

Характерна помилка – спроба звільнити руки без обертання передпліччями у бік великих пальців.



Звільнення від захоплення за зап'ястя руки позаду (рис. 47).

Якщо супротивник захопив позаду вашу праву руку лівою рукою, варто перенести вагу тіла на ліву ногу, обертати праву руку всередину, підняти праву ногу, зігнувши в колінному суглобі, завдати удару стопою в гомілку або в пах.



Звільнення від захоплення за плече (рис. 48)

Якщо супротивник захопив вас за плече, то звільнення від захоплення полягає в больовому впливі на ліктьовий суглоб. Відчувши захоплення, круговим рухом захопленої руки підвести своє передпліччя під ліктьовий згин супротивника, взяти правою рукою кисть своєї лівої

руки, притискаючи захоплену кисть до себе, різких рухом рук нагору виконати больовий прийом на ліктювий суглоб.



Звільнення від захоплень одягу на грудях однією рукою
(рис. 49а, б, в)

Перший варіант (рис. 49а). Захопити правою рукою зап'ястя руки супротивника. Повертаючись праворуч, зробити лівою ногою крок уперед та одночасно лівим передпліччям нанести удар знизу вгору по ліктювому суглобу. При виконанні прийому головне потягнути правою рукою супротивника на себе. Якщо супротивник при захопленні сильно згинає руку в ліктювому суглобі, перед проведенням прийому необхідно нанести удар ногою по гоміліці.



Другий варіант (рис. 49б). Якщо супротивник захопив ваш одяг на грудях правою рукою, то накласти свою ліву руку на руку супротивника, що втримує захоплення, таким чином, щоб великий палець лівої руки захопив знизу великий палець руки супротивника, А кисть лівої руки

захопила кисть руки зверху. Завдати удару ногою по гомілці й виконати больовий прийом важіль руки назовні.



Третій варіант (рис. 49в). Захопити правою рукою зверху кисть супротивника таким чином, щоб великий палець правої руки перебував на першій фаланзі великого пальця правої руки супротивника, а лівою рукою захопити руку в кисті зверху. Міцно втримуючи руку супротивника й натискуючи на фалангу великого пальця униз, змусити супротивника відпустити захват. При необхідності виконати больовий прийом важіль руки назовні.



Звільнення від захоплень одягу на грудях двома руками

Перший варіант (рис. 50а). Завдати удару ліктем зверху по верхніх кінцівках, потім по дузі ліктем у голову.



Другий варіант (рис. 50б). Захопити правою рукою за праву кисть супротивника зверху, а лівою за ту ж кисть знизу. Зробити крок правою ногою назад, повертаючись корпусом праворуч. Скручувальним ривком правої руки зверху вниз, а лівою знизу вгору перевести кисть захопленої руки супротивника на больовий прийом і зірвати захоплення. Або, захопивши кисть правої руки, виконати больовий прийом важіль руки назовні й кинути супротивника на землю.



Третій варіант (рис. 50в). Захопивши лівою рукою одяг супротивника на правому лікті, круговим рухом правої руки зовні пропускаємо її зверху між руками супротивника й захоплюємо нею одяг знизу правого ліктя. Роблячи ногою невеликий крок ліворуч і переносячи на неї вагу тіла, нанести правим коліном удар у пах й виконати задню підніжку.



Звільнення від захоплень за шию попереду

Перший варіант (рис. 51а). Посунувши таз уперед, нанести супротивникові удар у пах. Поставивши праву ногу назад і переносячи на неї вагу тіла, енергійно збити захоплення ударом обох рук знизу, не опускаючи рук, завдати удару півсферами долонь по вухах.



Другий варіант (рис. 51б). Нанести ногою удар по гомілці супротивника. Поставити праву ногу назад, різким рухом передпліч нагору збити руки супротивника, звільняючись від захоплення. Не опускаючи, захопити руками голову супротивника й різко нахилиючи її вниз, одночасно вдарити коліном правої ноги знизу в обличчя. Поставивши праву ногу назад, не випускаючи голови супротивника, різко повернути її праворуч і вперед по напрямку руху й кинути супротивника на землю.



Третій варіант (рис. 51в). Завдати удару лівою рукою в пах і захопити, одночасно натискуючи пальцями правої руки на очі, не відпускаючи захоплення лівою рукою, а внутрішньою частиною правого

стегна здійснюючи тиск на ліве стегно, звільнитися від захоплення, кинувши супротивника на землю.



Звільнення від захоплення за шию ліктьовим згином позаду

Перший варіант (рис. 52а). Після захоплення розслабитися. Опустити підборіддя на груди, і при цьому виконуємо невеликий поворот усередину. Потім захоплюємо лівою рукою правий лікоть супротивника, одночасно права рука захоплює одяг на правому плечі супротивника (або його голову за волосся) і, виводячи ліворуч свій таз, кинути супротивника на землю, відставляючи при цьому праву ногу назад.



Другий варіант (рис. 52б). Виконати після захоплення попередні дії, описані вище. Правою рукою захопити із зовнішньої сторони лікоть правої руки супротивника, і допомагаємо йому рухати убік його передпліччя. Лівою рукою, що сковає рухом по своїм грудям упертися в підборіддя супротивника. Одночасно, притискаючись до нього, виводимо свій таз ліворуч від супротивника, ставимо свою праву ногу за його праву ногу. Продовжуючи тягти двома руками вниз, кинути супротивника на землю й завдати удару ногою.



Звільнення від захоплення за тулуб із руками попереду

Завдати удару правим коліном у пах. Поставити праву ногу назад. Енергійно розводячи руки в сторони, звільнитися від захоплення й захопити голову супротивника двома руками. Потягнувши його до себе, завдати удару коліном у тулуб (рис. 53).



Звільнення від захоплення за тулуб із руками позаду

Перший варіант (рис. 54а). Завдати удару п'ятою по підйому стопи. Поставивши праву ногу убік та, злегка присівши, вдарити своїми ліктями руки супротивника знизу вгору. З поворотом праворуч завдати удару ліктем по середньому рівню. За необхідності завдати удару тильною частиною кулака в обличчя.



Другий варіант (рис. 54б). Підбиваючи руки супротивника знизу нагору, злегка присісти, щільно захопивши праву руку супротивника двома руками, й різко випрямляючи коліна, кинути його через себе. Після кидка завдати удару ногою.



Звільнення від захоплення за тулуб позаду

Перший варіант (рис. 55а). Виконати розслаблюючий удар з поворотом ліктем в обличчя або ногою по гомілці. Нагнувшись уперед, захопити обома руками за п'яту і потягнути її нагору. Одночасно сісти всім тілом на колінний суглоб супротивника й звільнитися від захвату, або больовим прийомом травмувати колінний суглоб чи стопу.



Другий варіант (рис. 55б). Завдати удару ногою по гомілці або зверху по стопі. Виконуючи скручування таза праворуч, поставити ліву ногу між супротивником і, захопивши двома руками ноги під коліннями, потягнути їх нагору й виконати кидок на спину.



Звільнення від захоплення супротивником сумки

Перший варіант (рис. 56а). Завдати розслаблюючого удару ногою по гомілці. Захопити найближчий палець правої руки супротивника, як показано на рис. 56а, заламуючи його до зап'ястя, вирвати сумку. Цей прийом виконується, якщо права рука супротивника більш повернута великим пальцем униз. Якщо вона звернена вниз долонею, ефективно виконувати захоплення мізинця й заломити його проти згину.



Другий варіант (рис. 56б). Потягнувши сумку на себе, виконати удар коліном зверху по правій кисті супротивника, звільнитися від захоплення.



3.6. Захист із положення лежачи

У результаті фізичного контакту із супротивником або внаслідок пересування під час протиборства з ним ви втратили рівновагу і впали. Супротивник скористається цим, щоб завдати удару ногою. В усіх випадках, якщо супротивник у результаті сутички не впав разом із вами, необхідно, не гублячи його з виду, намагатися відразу підвестися на ноги. Якщо такої можливості немає, необхідно швидко повернутися на бік (спину), ногами до супротивника. Це дозволить вам контролювати його дії, захищатися, застосовуючи удари ногами, і обрати момент, щоб швидко підвестися на ноги. Якщо ж у результаті певних дій з вами впав і супротивник, не розслаблюватися, а відразу ж, застосовуючи больові прийоми, короткі удари (натиснення) в уразливі місця (око, гортань, пах і т. ін.), травмувати його й підвестися на ноги.

Ключовими вміннями для захисту лежачи є уміння:

- падати;
- лежачи захищатися від ударів ногами;
- бити з положення лежачи ногами;
- захищатися від супротивника, що навалився зверху;

Засоби падіння й підготовчі вправи для цього ми розглянули у попередній главі. Головний висновок – під час падіння потрібно виконати випереджальний удар, що амортизує та попереджає, руками об килим. В умовах спортивного залу це найкращий спосіб. На вулиці при падінні можна потрапити рукою на який-небудь твердий предмет і серйозно травмувати руки. Тому, освоївши самостраховку, потрібно вчитися падати переверотом, згрупувавши при цьому своє тіло. Навчившись падати на килимі, можна перейти до аналогічних вправ на твердій поверхні. Усі засоби захисту лежачи будуть мати успіх у тому випадку, якщо ви навчитеся випереджати дії супротивника. Розглянемо кілька варіантів захисту з різних положень лежачи.

Перший варіант (рис. 57). Супротивник намагається атакувати вас із боку ніг. Ви лежите на спині й, розгорнувшись до супротивника ногами, намагаєтесь зачепити правою п'ятою його праву ногу зсередини й позаду, а правою рукою за ліву п'яту зовні. Різко підняти ліву ногу й завдати удару поштовхом п'ятою в область паху.



Рис. 57. Захист із положення лежачи

Якщо ви лежите на правому (лівому) боці (рис. 57а), то зачепивши своєю стопою ближчу до вас ногу супротивника, нанести стопою другої ноги удар-поштовх проти колінного згину тієї ж ноги. Наносячи удар у колінний суглоб, звалити супротивника й швидко схопитися на ноги. Головне – випереджальний удар ногою.



Другий варіант (рис. 57б). Одна нога супротивника виявилася між ваших ніг. Заблокувавши лівою ногою праву ногу супротивника, завдати удару правою ногою знизу вгору й по внутрішній поверхні правого стегна, ближче до промежини. Натискуючи правою ногою ліворуч, а лівою праворуч, повернутися на лівий бік і, зваливши супротивника на бік, завдати удару ногою й швидко встати. Успіх захисту залежить від уміння випередити дії суперника.



Третій варіант (рис. 57в). Лежачи на лівому боці й контролюючи дії супротивника, що намагається завдати удару рукою, згрупуватися, напружити м'язи тіла. Випереджаючи дії супротивника, повертаючи різко тулуб праворуч, нанести одночасно удар лівою ногою справа ліворуч ледве вище п'яток, а правою ногою зліва праворуч по передній поверхні стегон. Повертаючись корпусом праворуч, трохи піднімаючи плечі й продовжуючи рух ніг назустріч одна одній (ножиці) звалити супротивника на спину. Відразу ж завдати удару правою п'ятою зверху вниз у ділянку сонячного сплетіння й швидко підхопитися.



Рис. 57в. Захист із положення лежачи

Четвертий варіант (рис. 57г). Супротивник, що стоїть над вами, намагається завдати удару. Різко піднявши корпус у сід, одночасно розсунувши ноги нарізно, нанести кулаком удар супротивникові в пах. Після падіння, захопити стопу супротивника й виконати больовий прийом на ахілове сухожилля передпліччям руки.



Рис. 57г. Захист із положення лежачи

П'ятий варіант (рис. 57д). Ви в положенні лежачи на спині. Супротивник з боку голови намагається вас душити. Захопити голову супротивника й наносимо удари коліном правої (лівої) ноги до тих пір, поки він не відпустить задушливе захоплення. Після звільнення від захоплення підвестися на ноги.



Шостий варіант (рис. 58). У сутичці ви опинилися на спині. Супротивник наліг на вас зверху й намагається душити, схопивши руками горло або шию. Є багато засобів звільнення, найефективніші фізичні впливи на больові точки тіла.

Якщо супротивник щільно притиснувся до вас грудьми й головою, необхідно пропустити його руку під своєю рукою або над нею так, щоб кистю вдалося дотягтися до його обличчя. Якщо супротивник не притиснувся до вас, то це виконати легше.

Основний елемент техніки всіх цих способів захисту – больовий вплив шляхом точного й твердого накладення пальців рук на гортань, вуха, підборіддя, й так само захоплення другою рукою волосся й використання руху, що скручує голову убік. Після звільнення від захоплення, продовжуйте натискати, травмувати супротивника й зіштовхнувши його із собою, швидко підведіться на ноги.



Сьомий варіант (рис. 59). Ви виявилися в положенні лежачи на спині, супротивник намагається виконати задушливе захоплення. Застосовуючи вищеописану техніку, потрібно травмувати його обличчя й змусити відпустити захоплення. Використовуючи той стан після удару в обличчя, намагайтеся вивести таз трохи убік з-під супротивника й перенести одну ногу зверху, над плечем захопленої руки. Розвертаючи захоплену руку ліктем угору й тиснувши на неї зверху стегном, травмувати руку в ліктьовому суглобі. Блокуючий голеностоп ноги повинен жорстко упиратися в голову з боку вуха.



Якщо таз важко вивести з-під супротивника вбік, виконайте больовий прийом на ліктьовий суглоб (рис. 59а).

Головне в техніці щільно притиснути кисть захопленої руки плечем до себе та передпліччям різко натиснути проти ліктьового суглоба.

Якщо супротивник із положення лежачи намагається виконати задушливе захоплення руками, необхідно повернути корпус ліворуч, одночасно захопити передпліччя правої руки, а згином колінного суглоба під підборіддя на ший. Натискаючи ногою, кинути його на спину та виконати больовий прийом важіль руки (рис. 59б).



Восьмий варіант (рис. 60). Якщо супротивник щільно притиснувся до ваших грудей і ви не маєте змоги накласти руку йому на обличчя, спробуйте його обманути. На декілька секунд розслабтеся, змусьте його повірити в те, що ви не чинитимете опір (втомилися). Потім швидко завдайте сильного і точного удару півсферами долонь по вухам. Після чого одразу ж переходьте до застосування одного із вище наведених засобів больового впливу. Після визволення від захвату, слід зіскочити на ноги і діяти за обставинами.



У своїй книзі «Мистецтво рукопашного бою» Ознобішин Н.Н. надає ряд правил, якими повинна керуватися людина, котра захищається з положення лежачи. Вони зводяться до наступних тверджень:

- ніколи не допускайте того, щоби супротивник опинився на вашій спині зверху;
- завжди будьте готові захищати свою шию від захвату руками втягуванням голови в плечі і притисненням підборіддя до грудей;
- намагайтеся тримати свої ноги в зігнутому положенні між собою і противником, це не дасть йому змоги виконати жодної небезпечної дії;
- намагайтеся захопити ногами його тулуб або шию. Якщо вдасться захопити шию, супротивник приречений на поразку, якщо відбудеться захват за корпус, ви скинете його з себе;
- жодної секунди не залишайте у спокої супротивника, що вас осідлав. Штовхайте його, бийте руками і колінами, викручуйтеся убік, робіть що завгодно, але не давайте йому часу на роздуми;
- у випадку серйозної небезпеки для свого життя без вагань використовуйте найжорсткіші прийоми. Наприклад, удари пальцями в очі, удари головою в обличчя, відкушування пальців, вух, носу тощо.

Контрольні питання:

1. Вразливі місця людини. Назвати, показати. Охарактеризувати наслідки впливу на ці точки.
2. Техніка й способи удару рукою. Назвати, показати.
3. Техніка й способи удару ногою. Назвати, показати.
4. Больовий прийом на кисть і пальці. Назвати, пояснити техніку виконання.
5. Больовий прийом важіль руки усередину. Показати, пояснити техніку виконання.
6. Больовий прийом важіль руки назовні. Показати, пояснити техніку виконання, випадки застосування.
7. Больовий прийом загин руки за спину. Показати, пояснити техніку виконання, випадки застосування.
8. Больовий прийом у положенні лежачи. Назвати, показати, пояснити техніку виконання.
9. Способи виконання задущення використовуючи коміркову частину одягу. Показати й пояснити техніку виконання.
10. Задущення супротивника ліктювим згином за шию позаду в положенні лежачи. Показати, пояснити техніку виконання.
11. Показати й пояснити техніку виконання подвійного задущення.
12. Кидки та їх застосування. Кидок задня підніжка. Показати, пояснити техніку виконання й випадки застосування.
13. Захист від удару рукою прямо, зверху, збоку, знизу допомогою блоків, ухилів.
14. Захист від удару рукою кидком. Показати, пояснити виконання.
15. Захист від удару рукою за допомогою больового прийому. Показати на прикладі. Пояснити техніку виконання.
16. Захист від удару ногою знизу і прямо за допомогою блоків, обходів та поворотів. Навести приклад, пояснити техніку виконання.
17. Захист від удару ногою, використовуючи захвати й кидки. Навести приклад. Пояснити техніку виконання.
18. Звільнення від захватів рук, одягу попереду. Показати один з варіантів, пояснити техніку виконання.
19. Звільнення від захвату тулуба попереду й позаду. Навести приклад, пояснити техніку виконання.
20. Звільнення від захвату шиї попереду й позаду. Навести приклад, пояснити техніку виконання.
21. Захист із положення лежачи від нападу супротивника. Назвати й показати кілька варіантів, пояснити техніку виконання.

РОЗДІЛ IV

ПРИЙОМИ ОБЕЗЗБРОЄННЯ

4.1. Обеззброєння від загрози ножем

У рукопашній сутичці обставини можуть скластися таким чином, що вам може погрожувати озброєний супротивник. У більшості випадків ніж використовують як засіб погрози, щоб подавити вас, викликати страх, і врешті-решт нападаючий досягає своєї мети. В таких випадках слід вдатися до всіх заходів, щоб пригасити агресивність нападаючого й уникнути фізичного контакту. Якщо такої змоги немає, ваші дії повинні бути цілеспрямованими і рішучими. Першим вашим завданням є відволікти супротивника і створити зручний момент для нападу на озброєного супротивника. Засобом для створення зручного моменту для нападу супротивника, що погрожує вам ножем, може бути раптово кинутий вами головний убір, пісок, камінь або інший предмет, а потім, завдавши точного і сильного удару в больову точку, схопити озброєну руку, коли та замахнулася, і виконати один із нижченаведених прийомів, комбінуючи його з кидками та ударами. Найчастіше використовуваним захистом від удару ножем у різних напрямках є блокування передпліччям або підставка навхрест двох передпліч. Передпліччя підставляється якомога ближче до його зап'ясткового суглоба, що не дає змоги супротивнику нанести удар за рахунок згинання руки в кисті. Блокування чи підставка навхрест передпліч повинна сполучатися з ухилом, поворотами корпусу, кроками в різноманітних напрямках залежно від дій супротивника.

Розглянемо кілька варіантів захисту в усіляких ситуаціях сутички.

Ситуація, коли супротивник наносить удар зверху чи збоку

Перший варіант (рис. 61). Зробити крок ліворуч, нахилиючи тулуб, і правим передпліччям блокувати озброєну руку при замахуванні. Правою кистю захопити озброєну руку за зап'ясток і, використовуючи інерцію, потягнути її вперед. Одночасно нанести удар правою ногою в пах або гомілку. Не відпускаючи озброєну руку, поставити праву ногу перед супротивником і, різко обернувшись через праве плече, уперти кисть захопленої руки у своє праве стегно, потім нанести удар основою долоні (кулаком) у лікоть озброєної руки супротивника.

Другий варіант (рис. 61а). При ударі ножем правою збоку. Зробити випад лівої ноги вперед-ліворуч і передпліччями рук блокувати озброєну руку супротивника при захоплюванні. Нанести удар ногою в пах; поставити її праворуч, захопити правою рукою озброєну руку зверху і зовні за кисть, виконати больовий прийом важіль кисті й обеззброїти. Або

не припиняючи больового надавлювання на кисть, поставити супротивника на коліна (покласти на груди) й обеззброїти.



Третій варіант (рис. 61б). При ударі ножем згори з кроком лівої ноги вперед виконати блокування лівим передпліччям, а правою рукою захопити кисть озброєної руки зверху. Нанести удар в пах і, повертаючись праворуч, підвести захоплену руку під плече своєї лівої руки і виконати важіль руки всередину. Натискаючи на кисть із тильного боку, обеззброїти.



Четвертий варіант (рис. 61в). При ударі ножом збоку справа наліво, зробити короткий крок лівою ногою вперед і передпліччям лівої руки виконати блокування на ударі озброєної руки супротивника. Одночасно з цим, захопивши зап'ясток чи передпліччя супротивника, а правою, тримаючись за одяг знизу біля ліктя, нанести удар ногою в пах або коліно. Сильно рвонуту супротивника правою рукою на себе, а лівою від себе. Викручуючи його руку назовні, поставити свою праву ногу за праву ногу супротивника і задньою підніжкою кинути його на землю.



П'ятий варіант (рис. 61г). При ударі ножом на відсіч зліва направо виконати скручування тулуба в бік удару, а двома передпліччями рук, що поставлені вертикально, виконати м'який блок озброєної руки супротивника. Захопивши руку супротивника двома руками зверху, наносячи удар у больову точку, виконати важіль руки всередину (вузол нагорі) і обеззброїти.



Ситуація, коли супротивник наносить удар ножом прямо (штовхання)

Перший варіант (рис. 62). На удар ножом прямо зробити різкий випад лівої ноги, повернути тулуб праворуч і лівим передпліччям відбити озброєну руку, захопивши її згори ближче до кисті. Одночасно правою ногою нанести удар в пах (коліно). Відставивши праву ногу назад і утримуючи озброєну руку за кисть, нанести сильний удар кулаком у тильний бік кисті. Вивчаючи, звернути увагу на швидкий вихід із сектора ураження і точний удар ногою.



Другий варіант – вузлом руки нагорі (рис. 62а). Зробити крок лівою ногою вбік, повернувши тулуб праворуч, і одночасно правим передпліччям відбити озброєну руку і захопити її зверху за кисть. Нанести удар ногою в больову точку і, потягнувши захоплену руку на себе догори, вдарити передпліччям лівої руки по його ліктьовому згину. З'єднавши руки, виконати раніш розглянутий больовий прийом вузол руки нагорі та звалити його на землю. Виконуючи правою рукою дотиснення кисті, обеззброїти супротивника.



Третій варіант – важелем руки назовні (рис. 62б). При ударі ножом прямо в нижній рівень (черево), повернувши тулуб праворуч і зробивши лівою ногою крок ліворуч, блокувати озброєну руку лівим передпліччям і

захопити її зверху за кисть. Нанести супротивнику удар правою ногою в пах чи гомілку. Відставити праву ногу праворуч і одночасно захопити кисть озброєної руки своєю правою рукою знизу, виконати больовий прийом важіль руки назовні. Кинувши супротивника на спину, не відпускаючи захоплену руку, нанести удар правою п'ятою (носком) в черво, завершуючи натиск на кисть руки, обеззброїти супротивника.



Четвертий варіант (рис. 62в, г). При ударі ножом прямо, не змінюючи положення стоп, різко повертаючи корпус праворуч, відводимо озброєну руку супротивника по ходу спрямування удару передпліччям лівої руки. Одночасно підіймаючи передпліччя лівої руки вгору в точці зап'ястка супротивника, захопивши площину леза ножа зверху і натискаючи вниз за годинниковою стрілкою, обеззброюємо супротивника.



При нанесенні прямого удару в груди, використовуємо відбивання озброєної руки передпліччям усередину і, захопивши площину леза ножа, вивертаємо його за годинниковою стрілкою (рис. 62г).



Ситуація, коли супротивник наносить удар ножом знизу

Перший варіант – обеззброєння проводиться загином руки за спину (рис. 63). Блокувати передпліччям лівої руки озброєну руку супротивника і одночасно відставити таз назад. Потім захопити своєю правою рукою одяг біля ліктя зверху, нанести удар ногою в гомілку чи пах. Різко потягнути правою рукою на себе, а лівою від себе провести загин руки за спину. Завершуючи натиск на кисть озброєної руки, обеззброїти супротивника.



Другий варіант – обеззброєння проводиться важелем плеча назад (рис. 63а). Цей больовий прийом вимагає певної сили рук, проте в більшій мірі, ніж сила, потрібні швидкість дій і спритність.

При ударі ножом знизу блокувати озброєну руку двома руками зверху (чотири пальці назовні), відставляючи таз назад. Захопивши руку

супротивника, нанести йому удар ногою в пах (гомілку). Підіймаючи озброєну руку догори та повертаючись кругом, створюючи безперервну больову дію важелем плеча назад, кинути супротивника на землю і дотискаючи кисть обеззброїти його.



Третій варіант. Обеззброєння проводиться больовим прийомом важелем ліктя через передпліччя (рис. 63б). При ударі ножем знизу блокувати озброєну руку двома руками, як описано в попередньому варіанті.

Утримуючи правою рукою озброєну руку (ближче до кисті) і потягнувши її на себе, нанести удар кулаком на відсіч лівою рукою. Повертаючись до супротивника лівим боком перенести свою ліву руку через його праву, проводячи передпліччя цієї руки під його ліктювий згин, виконати больовий прийом і обеззброїти супротивника.



Четвертий варіант (рис. 63в, г). Для обеззброєння супротивника, що наносить удар знизу, можна використати захисні дії, описані вище, а саме: больовий прийом важіль руки назовні, а також блокування і захват озброєної руки з вибиванням ножа кулаком (основою долоні).



П'ятий варіант. Супротивник атакує ножом знизу на середній дистанції (рис. 63д). Із кроком правої ноги назад блокувати озброєну руку двома долонями, складеними разом під кутом одна до одної (убираючи при цьому таз назад), і швидко захопити її двома руками. Потягнувши захоплену руку на себе ліворуч, одночасно нанести удар правою ногою по гомілці. Різка підняти захоплену руку нагору «пірнувши» під неї, і різко опустити цю руку донизу так, щоб його власний ніж устромився йому в череву.



Шостий варіант. Супротивник атакує ножом знизу (чи прямо) в череву (рис. 63е). Відійти від лінії атаки кроком лівої ноги вперед, відводячи удар ножом від себе лівим передпліччям усередину. Зробивши крок правою ногою назад-ліворуч і повертаючись усім тулубом за годинниковою стрілкою, вдарити правим ліктем по голові супротивника

(скроня, вухо, потилиця). Не припиняючи обертання тулуба, зробити крок лівої ноги вперед-праворуч обома руками штовхнути супротивника в спину під лопатки. Далі діяти за обставинами. Ударом правої стопи усередину (назовні) в озброєну руку знизу (в районі зап'ястного суглоба). Поставити цю ногу на землю, правою ногою нанести удар за дугою в колінний суглоб правої ноги супротивника. Далі діяти за обставинами.



Ситуація, коли супротивник погрожує ножом на дальній дистанції

Перший варіант (рис. 64). Обеззброєння виконується дуговим ударом правої стопи усередину (назовні) в озброєну руку знизу (в ділянці зап'ястного суглоба). Поставити цю ногу на землю, лівою ногою нанести удар за дугою в колінний суглоб правої ноги супротивника. Далі діяти за обставинами. При обеззброєнні цим способом бажано відволікти супротивника якоюсь дією (кинути йому в обличчя головний убір, пачку цигарок, запальничку тощо).



Другий варіант (рис. 64а). Обеззброєння в тій самій ситуації можна провести ударом лівої ноги носком знизу в ділянку зап'ястного суглоба.



Рис. 64а. Обеззброєння супротивника при загрозі удару ножом на дальній дистанції

4.2. Обеззброєння супротивника при погрожуванні пістолетом

Перед тим, як перейти до опису окремих варіантів техніки обеззброєння супротивника, що погрожує пістолетом, необхідно зазначити, що людина, яка застосовує вогнепальну зброю зі злочинними намірами, не зупиниться перед вибором засобів для досягнення своєї мети. Давати якісь конкретні поради на різноманіття різних ситуацій важко, проте необхідно пам'ятати про небезпечність застосування техніки обеззброєння не лише для вас, але й до оточуючих. Необхідно сповістити про всі випадки використання (чи спроби використання) будь-ким вогнепальної зброї правозахисні органи, а позначена в цьому розділі техніка обеззброєння розширить ваше уявлення про різноманіття мистецтва самозахисту.

Ситуація, коли супротивник погрожує пістолетом з близької відстані (в упор) спереду. Це дистанція в межах до одного кроку. Оманливі рухи, засоби відвертання уваги і виграш ініціативи тут вже не грають майже ніякої ролі. Важливою особливістю даної дистанції є можливість нанесення потужних ударів ліктями, колінами і головою, а також виконання кидків і больових прийомів.

Перший варіант (рис. 65). При загрозі з близької відстані різко повернути корпус праворуч, зробити крок лівою ногою вперед-ліворуч, одночасно відбити долонею лівої руки озброєну руку супротивника і захопити її зап'ястий суглоб. Одразу після цього, не відпускаючи захват лівої руки, нанести удар збоку долонею правої руки по останнім фалангам пальців і пістолету. Вивертаючи кисть до плеча, обеззброїти супротивника.



Другий варіант (рис. 65а). Із вищенаведеного положення з кроком лівої ноги вперед-ліворуч і поворотом корпусу праворуч відійти з лінії пострілу. Одночасно відбити долонею лівої руки і захопити озброєну руку супротивника за її зап'ясний суглоб зверху, а правою рукою знизу за пістолет нанести удар правою ногою в пах і больовим прийомом важелем руки назовні вирвати пістолет. Різким рухом навідсіч зліва направо нанести удар рукояткою пістолету в голову.



Третій варіант (рис. 65б). Із положення, описаного вище, з кроком лівої ноги вбік і поворотом тулуба праворуч відійти з небезпечної зони. Одночасно наклавши ліву долоню зверху на озброєну руку таким чином, щоб великий палець лівої руки був зовні захопленою кисті супротивника. Обертальним рухом до плеча провести больовий прийом на кисть і обеззброїти супротивника.



Ситуація, коли супротивник погрожує пістолетом в упор, у груди (рис. 66)

Різно повернувши тулуб праворуч, наблизитися до супротивника. Одночасно лівою рукою захопити зверху озброєну руку за зап'ястий суглоб, а праву пропустити зверху над плечем озброєної руки супротивника. Притискаючи озброєну руку супротивника, тягнути лівою рукою до себе і, не припиняючи повороту тулуба всередину, виставити свою праву ногу вперед-збоку правої ноги супротивника. Правою рукою обхопивши озброєну руку зверху, виконати больовий прийом важіль ліктя через передпліччя і травмувавши руку супротивника, обеззброїти його.



Обеззброєння супротивника при погрожуванні пістолетом спереду, в голову (рис. 67)

Виконати крок лівою ногою вперед-ліворуч, одночасно лівою рукою захопити за зап'ясток озброєну руку знизу, а правою – за пістолет зверху. Штовхаючи лівою рукою догори, а правою – вниз і заломлюючи пальці озброєної руки проти суглобів, обеззброїти супротивника. Із відходом праворуч прийом виконується аналогічно, але відповідно змінюється робота рук.



Обеззброєння супротивника при погрожуванні пістолетом збоку в голову (рис. 68)

Кроком лівої ноги вперед-ліворуч (за праву ногу супротивника) і скручування тулубу за годинниковою стрілкою, відхиливши голову назад, відійти з лінії пострілу. Одночасно лівим передпліччям підбити руку з пістолетом від себе ліворуч-догори. Після цього захопити обома руками кисть руки з пістолетом таким чином, щоб великі пальці знаходились на тильному боці долоні. Виконати больовий прийом важіль руки назовні, а після падіння супротивника на спину добити його ударом ноги.



Обеззброєння супротивника

при погрожуванні пістолетом в упор ззаду в голову (рис. 68а)

Різко виконати поворот тулубу ліворуч і лівим передпліччям відбити й захопити озброєну руку зверху. «Вилкою» правої руки нанести удар у шию спереду і виконуючи важіль ліктя обеззброїти супротивника.



Обеззброєння супротивника

при погрожуванні пістолетом в упор ззаду

Перший варіант (рис. 69). Обеззброєння супротивника за допомогою розглянутого вище больового прийому важіль руки всередину. Злегка присісти, різко повернутися через праве плече, одночасно відбити озброєну руку правим передпліччям і захопити її згори ближче до кисті. Не припиняючи поворот, поставити свою ліву ногу біля правої стопи супротивника, а лівою рукою захопити його плече. Потягнувши супротивника за руку і продовжуючи поворот на лівій нозі, відставити праву ногу назад і провести важіль руки всередину. Натискаючи на кисть із тильного боку, виконати больовий прийом на ліктювий суглоб, обеззброїти супротивника. За необхідності повалити його на землю і перевести руку на загин руки за спину.



Другий варіант (рис. 69а). Обеззброєння проводиться за допомогою больового прийому важеля ліктя. Різко розвернутися через ліве плече на напівзігнутих ногах, одночасно відбиваючи озброєну руку лівим вертикальним передпліччям. Не припиняючи поворот тулубу, захопити озброєну руку лівою кистю за плече і щільно притиснути її плечем до свого тулубу. Одночасно нанести сильний удар ліктем у голову. Не змінюючи захоплення, виконати задню підніжку, кинувши супротивника на спину. Не відпускаючи озброєної руки, упертися супротивнику правим коліном у груди (череву), а правою рукою в обличчя (підборіддя), прогинаючись назад. Натискаючи догори лівим передпліччям, травмувати руку в ліктьовому суглобі й обеззброїти.



Рис. 69а. Обеззброєння супротивника при погрожуванні пістолетом в упор ззаду

Третій варіант (рис. 69б). Обеззброєння проводиться за допомогою важеля плеча назад. Повертаючись через ліве плече, правим передпліччям відбити озброєну руку, поставивши праву ногу біля правої ступні супротивника.

Правою рукою знизу захопити передпліччя озброєної руки (ближче до кисті) і притиснути її до свого правого плеча. Одночасно лівою рукою захопити ствол пістолета знизу і, вивертаючи його назад-усередину, обеззброїти його. За необхідності нанести удар пістолетом у голову чи, підбиваючи його праву ногу, кинути на землю.



Рис. 69б. Обеззброєння супротивника за допомогою важеля плеча назад

4.3. Захист від ударів ціпком чи стільцем

Дуже часто у вуличних сутичках нападники використовують різноманітні підручні засоби. Як правило, ними користуються люди не дуже впевнені у своїх силах. Якщо вам погрожують, спробуйте уникнути фізичного контакту. Але зауважте, якщо ви будете тікати чи, повернувшись спиною до супротивника, йти, останній може кинути у вас цеглу, пляшку, палицю тощо. Якщо уникнути бійки не вдається, дійте обережно, але рішуче. Не показуйте своїм зовнішнім виглядом супротивнику, що ви його боїтесь. Ваша впевненість у власних силах буде діяти на нього розслаблювально, це дозволить вам вдало застосувати один із запропонованих способів захисту.

Захист при ударі ціпком (кийком) згори. Розглянемо декілька варіантів.

Перший варіант (рис. 70). Зробивши лівою ногою крок ліворуч, відійти з лінії атаки, і основою долоні лівої руки виконати м'який блок озброєної руки, направляючи зусилля згори вниз. Схопити його лівою рукою за одяг на плечі, правою ногою виконати удар по палиці згори вниз ближче до місця захоплення і обеззброїти нападника.



Другий варіант (рис. 70а). Зробивши лівою ногою крок ліворуч, перенісши на неї центр ваги, вийти із сектора атаки. Одночасно повернутися правим боком до супротивника і блоком правого передпліччя відвести озброєну руку праворуч, захопивши її біля кисті. Правою ногою нанести удар у пах (гомілку, коліно). Повертаючись праворуч і застосовуючи больовий прийом важіль руки всередину, забрати палицю.



Рис. 70а. Захист від удару ціпком (кийком) зверху

Третій варіант (рис. 70б). Зробити крок лівою ногою назустріч супротивнику і коловим рухом лівої руки нагору-ліворуч захиститись від удару. Не припиняючи коловий рух лівою рукою і згинаючи передпліччя вниз-усередину, захопити озброєну руку і щільно притиснути її до тулуба, одночасно «вилкою» нанести удар у горло чи пах. За необхідністю не припиняючи руху, виконати кидок задньою підніжкою й обеззброїти супротивника.



Рис. 70б. Захист від удару ціпком (кийком) зверху

Четвертий варіант (рис. 70в). Зробивши крок лівою ногою вперед-ліворуч, виконати блок своїм лівим передпліччям озброєної руки і захопити її біля зап'ястя. Потягнувши захоплену руку на себе, у той же час зробити крок уперед правою ногою і через праве плече повернутись спиною до супротивника, а праву руку пронести під його правою рукою догори, щільно притискаючи її до свого плеча. Випрямляючи коліна і різко нахилиючись уперед, провести кидок через плече. Після його падіння на спину виконати удар ногою і забрати палицю.



Захист при ударі ціпком (кийком) збоку, справа ліворуч (рис. 71)

Зробити крок лівою ногою назустріч супротивнику і блокувати озброєну руку передпліччям обох рук. Захопити правою рукою озброєну руку згори і притиснути її до свого тулуба, лівою рукою захопити ціпок. Наносячи удар правою ступнею зверху по ступні супротивника, обертальним рухом проти годинникової стрілки, забрати ціпок або поставивши праву ногу вперед, повертаючись на лівій нозі, не відпускаючи озброєну руку, кинути супротивника через праву ногу і діяти за обставинами.



Ситуація коли супротивник

наносить удар навідсіч зліва праворуч

Перший варіант (рис. 72). Зробити випад лівою ногою вперед до супротивника і розвертаючи тулуб праворуч, зустріти озброєну руку при замахуванні передпліччям обох рук. Швидко захопити озброєну руку лівою рукою за передпліччя (плече), а правою – за кисть або зап'ясток зверху. Не гаючи часу різко потягнути захоплену руку праворуч, під себе, перенести лівий лікоть над озброєною рукою супротивника й відставити праву ногу назад. Щільно притискаючи озброєну руку лівою рукою до себе і натискаючи на неї тулубом донизу, а правою – догори і вперед, виконати больовий прийом важіль руки всередину, обеззброїти супротивника.



Рис. 72. Захист від удару ціпком навідліг зліва праворуч

Другий варіант (рис. 72а). На відміну від першого варіанту, з початку удару зробити крок вперед правою ногою, а тулуб розвернути ліворуч. Лівою рукою і правим боком зупинити озброєну руку при замахуванні, а праву завести над лівою на замах. Пальці при цьому стиснути в кулак і розвернути всередину. Енергійно розгинаючи праве передпліччя, нанести супротивнику удар тильною частиною кулака в обличчя збоку, а лівою рукою утримувати його за плече озброєної руки. Захопивши правою рукою одяг на лівому плечі та енергійно потягнувши руками на себе, нанести удар правим коліном у пах. Головним елементом успішного захисту в обох варіантах сміливе зближення з супротивником при замахуванні.



Рис. 72а. Захист від удару ціпком навідліг зліва праворуч

Третій варіант. Захист виконується за допомогою больового прийому вузла руки зверху, докладно описаного в розділі больових прийомів. Розвертаючи тулуб у бік удару при замахуванні, блокувати озброєну руку двома передпліччями. Правою рукою захопити кисть правої руки супротивника зверху. Потягнувши її на себе, вдарити передпліччям лівої руки в ліктьовий згин. З'єднавши руки, виконати вузол руки нагорі, звалити його на землю. Проводячи правою рукою дотиск кисті, обеззброїти супротивника.

Ситуація, коли супротивник наносить короткий удар прямо (товчком) ціпком (40-50 см), пляшкою (чи її частиною), для обеззброєння можна використати варіанти вищезазначених прийомів (при ударі ножом прямо).

Ситуація, коли супротивник приготувався нанести удар довгою палицею прямо (товчком)

Оптимальне приготування в цій ситуації – це невиразно виражена лівобічна стійка, ноги злегка зігнуті у колінних суглобах, центр ваги розподілений рівномірно на обидві ноги. Руки злегка піднесені догори та зігнуті в ліктьових суглобах.

Перший варіант (рис. 73). З початком руху палиці вперед, зробити короткий крок лівою ногою ліворуч, вийти з сектору атаки. Повертаючи тулуб трохи праворуч, захопити палицю двома руками зверху. Зробити крок правою ногою уперед і, одночасно протягуючи палицю вперед, нанести удар лівою ногою в коліно ноги, що стоїть попереду, вирвати палицю. За необхідності нанести ще один удар палицею.



Другий варіант (рис. 73а). При ударі вийти з сектору атаки ліворуч і захопити палицю двома руками зверху. Зробити крок правою ногою вперед, нанести удар лівою ногою в пах і поставити її впритул під колінний згин лівої ноги. Не відпускаючи палиці, задньою підніжкою кинути його на землю та обеззброїти. За необхідності нанести ще один удар палицею.



Третій варіант (рис. 73б). При ударі зробити крок правою ногою вперед-праворуч і вийти із сектору атаки. Одночасно лівим передпліччям відхилити і захопити палицю. Перенести вагу тіла на ліву ногу нанести удар кулаком навідсіч по обличчю (ребром долоні по горлу), а правою ногою вибити його опорну ногу (рух палицею вперед товчком змусить нападника перенести вагу тіла на ліву ногу). Вирвати палицю з рук, добити нею супротивника, що впав на спину.



Четвертий варіант (рис. 73в). При ударі зробити крок лівою ногою вбік ліворуч і вийти з сектору атаки, одночасно передпліччям лівої руки відбити і захопити палицю. Основою долоні правої руки нанести удар по зап'ястку правої руки супротивника і звільнити його руку від захоплення палицею. Утримуючи кисть правої руки супротивника, повернути корпус праворуч, натискаючи на палицю лівою рукою, виконати больовий прийом важіль ліктя і обеззброїти супротивника.



П'ятий варіант (рис. 73г). При ударі, повернувши тулуб праворуч, вийти з лінії атаки, одночасно відбити і захопити палицю супротивника

двома руками. Нанести удар лівою ногою в пах. Виконуючи крок правою ногою вбік за спину супротивника і скручуючи руки (права догори, ліва вниз), накласти палицю спереду на шию і потягнути її двома руками на себе, виконати задушення і обеззброїти.



Ситуація, коли супротивник наносить удар стільцем прямо

Розглянемо два варіанти захисту.

Перший варіант (рис. 74). На початку удару швидко відскочити ліворуч і одночасно нанести удар правою ногою в пах або по колінному суглобу.



Другий варіант (рис. 74а). З початком руху стільця виконати випад праворуч, зробивши крок правою ногою вбік, одночасно лівою рукою відвести стілець від себе, схопити його за ніжку. Без затримки нанести супротивнику удар по колінному суглобу. Головні елементи техніки захисту в цих варіантах відхід з лінії атаки і миттєве виконання контролюючого удару.

Ситуація, коли супротивник наносить удар стільцем збоку (рис. 75)

Зробити крок назустріч супротивнику і зупинити його руки при замахуванні, схопивши лівою рукою за його плече. Нанести йому удар правим кулаком в обличчя, зробити крок правою ногою за ногу супротивника і, схопивши правою рукою за шию, кинути його задньою підніжкою на землю. Головне в цьому захисті сміливо, йдучи на зближення, випередити супротивника, зупинивши удар при замахуванні.

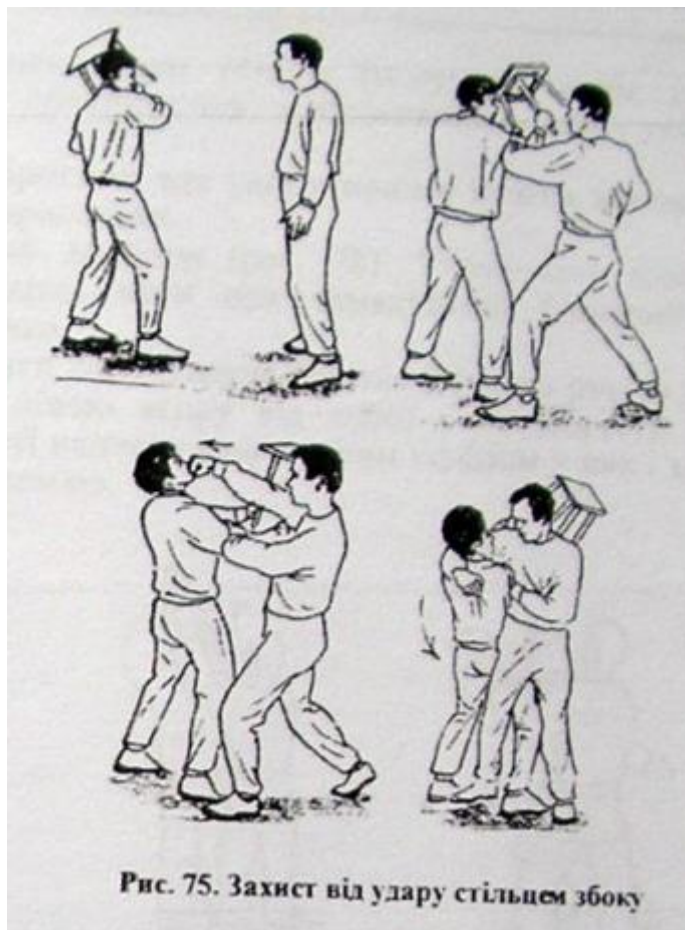


Рис. 75. Захист від удару стільцем збоку

4.4. Захист за допомогою підручних засобів

У будь-якій ситуації рукопашного бою застосування підручних засобів не лише збільшує захисні можливості того, хто захищається, але й збільшує шанс перемогти супротивника. Все, що розширює можливості самозахисту людини, використовуйте не вагаючись, більш докладно ми розглянули це в першому розділі навчального посібника.

Нижче розглянемо декілька варіантів захисту за допомогою різноманітних підручних засобів.

Ситуація, коли супротивник наносить прямий удар кулаком (ножем, кастетом, короткою палицею)

Як варіант захисту можна виконати, використовуючи мотузку, краватку, ремінь для штанів, шарф, рушник (рис. 76). Зробивши крок лівою ногою ліворуч і розвертаючи корпус праворуч, відвести ременем руку супротивника праворуч, після цього швидко накинути ремінь на шию супротивника, сильно потягнути руками на себе вниз (посилляючи цей рух тиском лівого коліна на спину) і повалити на землю. За необхідності нанести удар ногою і обеззброїти.



Ситуація, коли супротивник наносить удар ножем зверху (рис. 77)

Із кроком лівої ноги вперед блокувати ременем при замахуванні озброєну руку. Захопивши ременем зап'ясток руки супротивника і натискаючи на неї вниз, виконати поворот корпуса праворуч, притискаючи передпліччя лівої руки супротивника до свого боку. Щільно утримуючи захоплену озброєну руку, круговим рухом правої руки з ременем обеззброїти супротивника.



Використовуючи ремінь (мотузку) таким же чином, можна виконати обеззброєння супротивника при ударі ножем знизу і навідсіч.

Обеззброєння від удару ножем можна виконати за допомогою ціпка чи парасольки.

Перший варіант (рис. 78). Утримуючи ціпок двома руками, з кроком лівої ноги при замахуванні блокувати озброєну руку супротивника.

Виконати скручування цілком (правою рукою донизу на згин ліктя зверху, а лівою вгору від себе) і обеззброїти супротивника. За необхідності нанести удар правим коліном у пах і задньою підніжкою кинути на землю.



Другий варіант (рис. 78а). Захист виконують, утримуючи ціпок (парасольку) однією рукою.

При ударі, злегка розвернувши корпус ліворуч, блокувати озброєну руку супротивника. Охопити кінцем ціпка зап'ясток озброєної руки і натиснути їй донизу. Виконати дугоподібний рух правою рукою (зліва направо) і вирвати ніж.



У ситуації, коли вам необхідно захищатися, сміливо використовуйте стільці і табурети, котрі удосталь є в будь-якому місці.

Захищаючись від ударів рук та ніг, притисніть стілець (табурет) до грудей ніжками вперед. Підставляючи його під удари чи виконуючи відбивання, відходьте від ударів. Контрудари стільцем у корпус наносьте поштовхом, бо ухилитися одразу від чотирьох ніжок майже неможливо. Варіанти захисту від ударів ножем або пляшкою показані на рис. 79.



Як бачимо з малюнків, стільцем можна не лише захищатися, але й «зв'язувати» і кидати. Це вдається тоді, коли супротивник опиняється після вашого випаду між ніжками, з руками, притисненими до тіла. Тоді неважко вивести з рівноваги і повалити, розвертаючи стілець і ніби ставлячи його на землю.

4.5. Перелік припускаємих помилок у прийомах самозахисту

Під час вивчення базової техніки захисту (ударів, кидків, больових прийомів і прийомів обеззброєння), внаслідок слабкого просторового уявлення і координації руху, виникає ряд помилок, що негативно впливають на придбання правильних навичок виконуваних захистів. Нижче наводимо перелік помилок, що виникають частіше за інші, у початковий період навчання, для їх майбутнього застереження.

Перелік значних і незначних помилок

Назва прийому	Помилки при виконанні прийому	
	незначні	значні
1	2	3
Удари рукою (знизу, прямо, збоку)	1. Удар виконаний рухом лише однієї руки (без повороту тулуба і розгинання ніг). 2. Під час виконання удару рука повністю випрямлена у лікті	1. Удар нанесений не у больову точку 2. Неузгодженість удару та видиху
Удари (носком, ступнею, коліном) ногою	1. Удар виконаний з великим замахуванням. 2. Нога при замахуванні не достатньо зігнута в колінному суглобі	1. Удар виконаний повільно, без активних м'язових зусиль 2. Під час удару нога повністю випрямлена
Захист від ударів ногою	Блокування виконане розмашистим рухом	1. Під час виконання блокування тулуб не виведений з сектору атаки. 2. Після блокування не виконаний контрудар або кидок супротивника
Кидок задня підніжка	Не виконаний крок лівою ногою ліворуч вперед і вага тіла не перенесена на ногу, що стоїть попереду	Підгинання ноги супротивника та ривок руками виконаний не одночасно
Кидок через стегно	1. При виконанні кидка немає тяги рук на себе. 2. При підвороті ліва нога не поставлена поряд із правою	1. Підбивання супротивника тазом догори не виконане. 2. Прийом виконується на рівних ногах
Кидок через плече (спину)	1. Поворот перед кидком виконаний на всій ступні, а не на носку. 2. Поворот перед	1. Перед кидком рука супротивника накладена на плече ліктьовим згином, а не пахвою.

	кидком виконаний на прямій, а не на зігнутій нозі. 3. У кінці повороту до опорної ноги не підставлена інша нога	2. При виконанні кидка не виконане підбивання супротивника тазом
Кидок через голову	1. При виконанні кидка немає тяги двома руками за голову. 2. Після кидка не виконаний переверот разом із супротивником	Немає узгоджених рухів рук і ніг
Больовий прийом важіль руки всередину	1. При захопленні руки опорна нога не була поставлена зовні ноги супротивника. 2. Захоплена рука супротивника зігнута у ліктьовому суглобі	1. Поворот захопленої руки всередину виконаний без ривка. 2. Не виконаний натиск плечем захопленої руки супротивника
Важіль руки назовні	Рука супротивника захоплена не за кисть, а за передпліччя	1. Не був виконаний важіль кисті та не був позначений удар ногою. 2. Після землю не був виконаний ще один удар кидка на ногою
Вузол руки вгорі	Не виконаний удар руки супротивника в згин ліктя.	1. З'єднання рук у вузол виконане із затримкою і без удару ногою. 2. Після кидка на землю не був виконаний ще один удар ногою.
Важіль ліктя через передпліччя	1. Передпліччя руки не підвели під лікоть захопленої руки супротивника. 2. Перед початком прийому захоплена не кисть, а передпліччя супротивника	Не є позначеним удар рукою голову супротивника
Визволення від захватів	1. Прийом виконаний	Прийом виконаний

рук	неодночасним ривком руками. 2. Прийом був виконаний без ривка.	рухом рук від себе, а не в боки.
Обеззброєння ударі при ножем зверху	1. Захист передпліччям виконаний без зближення з супротивником. 2. При обеззброюванні рука з ножем не відведена вбік.	1. Не позначений удар ногою (кулаком) у больову точку. 2. Неправильно виконаний елемент кисті дотиску і обеззброєння.
При ударі знизу	1. При виконанні больового прийому (загин руки за спину) правою рукою захоплено плече, а не лікоть руки супротивника зверху. 2. Не виконаний ривок за лікоть правою рукою на себе.	1. Під час блокування озброєної руки таз не прибраний назад. 2. Не позначений удар рукою (ногою) в больову точку
При ударі ножем прямо	1. Тулуб не відведений з лінії атаки. 2. Недостатньо жорстко блокована і захоплена озброєна рука.	1. Не виконаний удар рукою (ногою) у больову точку. 2. Удар по тильній частині захопленої кисті виконаний мляво.
Обеззброєння при погрожуванні пістолетом упор спереду	1. При обеззброєнні рука захоплена не за кисть, а за передпліччя. 2. При виконанні важеля руки назовні, зброя не захоплена правою рукою.	1. Не с виконаним відхід ліворуч з розворотом тулуба. Не відведена праворуч озброєна рука. 2. Супротивник не виведений з рівноваги, за допомогою важеля руки назовні, не позначений удар ногою.
При погрожуванні пістолетом в упор ззаду	1. Блокування озброєної закінчення руки повороту виконані одночасно.	1. Озброєна рука недостатньо щільно притиснена до себе і зігнана у ліктьовому

	2. Спроба захопити зброю раніше, ніж супротивник був узятий у больовий прийом.	суглобі. 2. Після нанесення удару, завалювання на супротивника, а не протягування його за руку вперед.
Захист від удару прямо (товчком) довгою палицею (стільцем)	1. Не є виконаним відхід з сектору атаки. 2. Недостатньо жорстко виконане захоплення палиці	1. Не є позначеним удар ногою у больову точку. 2. Немає узгодження в рухах рук і ніг, прийом виконаний мляво.

Контрольні питання:

1. Обеззброєння супротивника при ударі ножем зверху. Показати один з варіантів, пояснити техніку виконання.
2. Обеззброєння супротивника при ударі ножем знизу. Показати один з варіантів, пояснити техніку виконання.
3. Обеззброїти супротивника при ударі ножем прямо. Показати один з варіантів, пояснити техніку виконання.
4. Обеззброєння супротивника при погрозі пістолетом в упор попереду. Показати один з варіантів, пояснити техніку виконання.
5. Обеззброєння супротивника при погрозі пістолетом в упор позаду. Показати один з варіантів, пояснити техніку виконання.
6. Захист від удару палицею зверху, збоку. Показати один з варіантів, пояснити техніку виконання.
7. Захист від удару палицею прямо. Навести приклад, пояснити техніку виконання.
8. Захист від удару ножа зверху, прямо, збоку за допомогою підручних засобів (ременя, парасольки, палки). Показати один з варіантів, пояснити техніку виконання.

РОЗДІЛ V

САМОЗАХИСТ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ

Наше життя сповнене несподіванок і, на жаль, іноді неприємних. Цілком зрозуміло, що не може бути готових рецептів для тієї кількості випадків, які можуть виникнути в повсякденному житті. Володіючи тим об'ємом техніки захисту, котрий пропонується у цьому науковому посібнику, імпровізуйте і навіть дещо змінюйте її. Цього цілком достатньо, щоб ви змогли захистити себе чи надати допомогу іншій людині. У всіх випадках необхідно пам'ятати про те, що ваші дії повинні нести захисний характер. Зрештою все буде залежати від оцінки обстановки і правильності прийнятого рішення. По можливості звертайтеся по допомогу до перехожих, сусідів, викликайте по телефону міліцію. Про всі випадки, коли на вас здійснили напад і ви були вимушені використати техніку захисту, повідомляйте правоохоронні органи.

Ті конкретні випадки, котрі будуть нижче наведені, не слід розглядати як незмінні. Намагайтесь імпровізувати, пробувати інші варіанти і бачити все в динаміці. Саме такий підхід допоможе вам у будь-якій ситуації зробити правильний вибір поведінки і технічних дій, щоб успішно вийти зі скрутного становища.

5.1. У місцях громадського відпочинку

Якщо на вас несподівано напали в парку чи сквері, й ситуація на перший погляд безнадійна, пам'ятайте, що завжди можна знайти вразливі місця супротивника й, обравши потрібну тактику, одержати перемогу. Якщо напад здійснюється в парку, то захисту не можуть перешкоджати ніякі фактори. Широкий простір надає достатню свободу для пересування і ухилів від ударів. За необхідністю можна відступити за дерева і наносити супротивнику несподівані удари. У парку чи сквері у вас завжди є змога захиститись, особливо від озброєного супротивника, за допомогою підручних засобів, наприклад, палиць, каменів, піску. Для захисту можна використовувати вміст кишень: ручку, ключі, гребінець. Для ефективності види самозахисту базуються також на несподіваності і раптовості застосування їх разом із відволікаючими діями. Це надасть вам змогу швидше перейти до контратаки і до відомих прийомів самозахисту: відхилам, відходам, важелям, кидкам, захватам. Для нанесення ударів користуйтеся кулаком, головою, пальцями, ногами, намагаючись не повторювати удари. Намагайтесь уразити супротивника по больовим точкам. Перед тим, як перейти до оборонних прийомів, спробуйте спочатку порозумітися з нападником. Якщо це не подіяло, переходьте до дій.

При захисті в цьому випадку важливу роль відіграють наступні фактори: кількість нападників, наявність у них зброї, рівень фізичної підготовки і місце нападу. Якщо нападників декілька (3-4), вашим спільником буде постійний рух, короткі товчки, удари. Будь-яким чином не дайте себе схопити, бо повиснуть на спині, повалять і затопчуть.

У випадку озброєного нападу дуже важливо зрозуміти його сенс. Якщо це просто пограбування, то чинити опір їм небажано. На грабунок йдуть свідомо, і зброю використовують не замислюючись. Найрозумнішим буде підкоритися, віддати все, що є, і залишитись неушкодженим. А ось якщо метою нападників є просте знущання, тоді треба діяти швидко та рішуче, реалізувавши свій намічений план дій. Якщо за вами погоня, то і з цієї ситуації є вихід, оскільки хтось із переслідувачів обов'язково випередить інших. Тому непогано за першим рогом будинку чи огорожі зупинитись і добрим зустрічним ударом переконати його припинити погоню. Відриваючись від погоні, треба:

- чимось озброїтися;
- не загнати самого себе у пастку;
- не травмуватися, коли втікаєш;
- залишити переслідувачів ні з чим.

Кілька порад жінкам в екстремальній ситуації на вулиці:

- обирайте безпечний шлях. Парк, стадіон, будівництво, темні алеї і подвір'я не можна переходити самій;
- завжди носіть із собою засоби індивідуального захисту (газовий балончик);
- якщо у вас довге волосся, ховайте його під хустину;
- втечу не завжди слід вважати найкращим виходом із ситуації, це варто робити лише за умови, що ви впевнені в успіху, інакше у того, хто переслідує, може відкритися інстинкт мисливця;
- залишайтеся спокійною і зібраною, виявіть свої артистичні здібності, намагайтесь вплинути на переслідувача психологічно,
- спробуйте зворушити його слізьми, стимулювати втрату свідомості, божевілля тощо.
- спробуйте викликати у нього відчуття гидливості. Симулюйте нервовий тик, блювоту тощо;
- якщо вашому здоров'ю чи життю загрожує небезпека, використовуйте підручні засоби: гребінець, ручку, парасольку, цигарки, ножиці, шпильку.

Рішення, як вести себе під час нападу, залежить від ситуації. Необхідно пам'ятати, що активна захисна реакція не завжди охолоджує нападника, а навпаки, часто розпалює його. Якщо чоловік озброєний, будьте максимально обережні, не нервуйте його і не ображайте, щоб ваше

життя не підлягало ризику. Приймати рішення про певні захисні дії слід лише в тому випадку, коли всі психологічні методи не подіяли на супротивника. Якщо ваше життя в небезпеці, дійте рішуче, сміливо, без крихти сумніву, застосовуючи при цьому найжорсткіші способи самозахисту, використовуючи при цьому весь наявний у вас арсенал підручних засобів.

5.2. Конфлікт у приміщенні

Рівень культури в наш час не найвищий, і, на жаль, напади в кафе і ресторанах трапляються не так рідко, як хотілось би. Багато хто знімає стрес і нервові перенавантаження за допомогою алкогольних напоїв. У кафе і ресторанах для захисту своїх відвідувачів є штат охорони, проте, як правило, кожен відвідувач, перебуваючи в різній мірі алкогольного сп'яніння, намагається вирішити свої проблеми самостійно. Ситуація, пов'язана із самообороною в кафе чи ресторані, ускладнюється тим, що ви повинні діяти в межах обмеженого простору, щоб не нанести шкоди оточуючим і майну закладу, тому необхідно використовувати найбільш ефективні прийоми.

Як правило, приставати до відвідувачів таких закладів починають у п'яному вигляді, а дії п'яної людини непередбачувані і стримуючий фактор у них відсутній. Тому для початку слід оцінити супротивників, подумавши, які їх фізичні можливості, чи є в них досвід у бійках, хто з них головний. Потім слід визначити лінію своєї поведінки, оцінити технічні можливості самооборони навколо вас. Підручних засобів, які вам нададуть допомогу в самозахисті у таких закладах, величезна кількість. Як правило, весь арсенал для захисту знаходиться на столі: столовий ніж, виделка, пляшка, тарілка, келихи (бажано зі спиртним напоєм), сіль, перець тощо. І останнє шляхи відходу. Ви маєте впевнитись у тому, що запасний вихід є, і за необхідністю скористуйтеся ним. Ситуація – ви сидите в кафе і ваш спокій порушують два хулігани. Дані суб'єкти не прислухаються до ваших прохань піти по-доброму. Отже, можна змусити їх це зробити за допомогою прийомів. Не привертаючи уваги оточуючих, ударом «виделкою» в горло змусьте супротивника припинити свої дії. Другому суб'єкту нанесіть раптовий удар по колінному суглобу. Якщо один із хуліганів дозволив собі непристойні вислови у ваш бік чи на адресу вашої супутниці, протягніть руку, ніби для привітання, раптово затисніть передні три фаланги його чотирьох пальців, завдавши йому таким чином сильний біль. Окрім цього прийому, розрахованого на те, щоб заспокоїти нападаючого, не привертаючи загальної уваги, можна скористатись іншими діями на суглоби фаланг. Підійнявши руку для обманного рукоштовтання, жорстко затисніть кисть руку супротивника, утримуючи її,

раптово лівою рукою заламайте його великий палець до передпліччя. Якщо супротивник пристає до вашої супутниці і виявляє наполегливість, дійте за допомогою зачеплення ногою з ціллю повалити його. Чіпляйте ногу зсередини чи ззовні, за п'яту і за підніжний згин.

Можна скористатись ударами по суглобах ноги супротивника. Відволікаючи його увагу, підійміть ногу догори до грудей. Потім різкий удар по прямій лінії у напрямку больової точки. Якщо ваші дії не завдали помітного результату, вдарте супротивника ногою в гомілковостопний суглоб внутрішнім чи зовнішнім ребром стопи. За відсутності достатнього простору в цій же ситуації скористуйтесь ударом коліна. Атаку коліном спрямуйте в нижню частину черева, сонячне сплетіння, а у випадку крайньої необхідності – в обличчя. Супротивник може почати дії ногами. Впіймайте початок руху, і в цей же момент різко зробіть крок лівою ногою вперед, а тулуб швидко розверніть праворуч. У цей же час підхопіть лівим передпліччям ногу супротивника під гомілку знизу, а правою під п'яту. Без паузи, різко підіймаючи захоплену ногу догори, киньте супротивника на спину.

Дуже часто при нападах у кафе і ресторані нападник хапає пляшку, що стоїть на столі, маючи на меті нанести нею удар в голову чи кинути її. Ця ситуація вимагає особливого підходу і обережності. Ваша задача не лише ухилитися від удару, але й обеззброїти нападника, забезпечивши безпеку оточуючим. Коли супротивник замахнеться на вас рукою з пляшкою, різко киньте на цю руку піджак чи куртку. З короткої відстані нанесіть ряд ударів в обличчя, пах, по колінним суглобам. Дуже часто хуліган, що розбушувався, хапає зі столу перше, що трапляється йому під руку – ніж чи виделку. Сприятливим моментом для дій у відповідь є момент, коли рука зі зброєю замахується. Ніж чи виделка значно подовжують руку супротивника, тому діяти краще з близької відстані. При нанесенні удару ножем згори блокуйте руку, нанісши удар у больову точку, виконайте раніш завчений больовий прийом, важіль руки усередину (чи назовні). Для захисту в небезпечній для життя ситуації, скористуйтесь будь-яким обманливим рухом (вигуком, криком), випереджаючи дії супротивника. Киньте в обличчя будь-який предмет, що стоїть на столі, у тому числі їжу, сіль, перець тощо. Для захисту від ударів предметів, що колються і ріжуться, можна успішно скористатись стільцем, розвернувши ніжки стільця в бік супротивника.

5.3. У під'їзді житлового будинку

Одним із можливих варіантів є той, коли супротивник сідає із жертвою до ліфту, погрожуючи зброєю, здійснює розправу. Напад у ліфті особливо небезпечний. У цьому випадку захисні дії досить обмежені.

Ваші дії складаються з трьох етапів:

- відхід з лінії атаки;
- блокування ударів супротивника;
- контратака з ударами на ураження.

Вийти з сектору атаки слід обов'язково. Виконувати відхід слід за рахунок повороту корпусу за віссю хребта. Отже, супротивник поряд. Щільно притисніться спиною до стінки і, виставивши вперед одну ногу, прикрийте нею пах, однією рукою закрийте голову, іншою корпус. Намагайтесь утримувати рівновагу, не дозволяйте змістити її в один бік, можна лише розвернути тулуб чи «пірнути» головою вниз, праворуч, ліворуч. Не чекати, поки супротивник виконає захоплення чи удари, використовуйте в якості вісі обертання стегно. Коли нападник наносить удари руками і ногами, метатися кабіною ліфта не варто, більш ефективними будуть рухи тулубом. Намагайтесь вгадати дії супротивника, виходячи з цього, дії у відповідь складаються з блокувань або ж визволень від захватів. Коли ви стоїте біля ліфта, і супротивник нападає на вас з метою пограбувати чи побити, зробіть різкий крок убік, намагаючись схопити супротивника за волосся, а потім нанесіть удар коліном у пах. Не припиняйте тягнути його за волосся назад, лівою рукою захопите його за руку і стрімко киньте його назад, на підлогу чи на перила. У випадку, коли супротивник схопив вас за руку чи за рукав у той момент, коли ви піднімалися сходами, і намагається вас вдарити, лівою рукою міцно схопіться за перила, злегка нахилившись уперед, виконайте удар підбором назад і звільніться від захоплення. Коли на сходах вас намагається вдарити ногою хуліган, що стоїть вище вас, різко розверніть корпус праворуч і, підбивши лівою рукою ногу, що атакує знизу вгору, ухиліться від удару. Правою рукою схопіть його за ногу, лівою за одяг збоку, і в той момент, коли він намагатиметься вирватися, використайте інерцію його руху для протягування вперед і різкого кидка донизу.

Злочинець може несподівано кинутися на вас в той час, коли ви відчиняєте двері своєї квартири. Частіш за все він однією рукою хапає позаду за тулуб, а іншою стискає горло. Коли супротивник кидається на вас, відхиліться назад і тулубом сильно натисніть на нього, виконайте больовий прийом на великий палець руки, що стискає ваше горло, і, не відпускаючи її, різко розверніть тулуб праворуч, потягнувши супротивника так, щоб він переніс центр ваги вперед. Щільно обхопивши зап'ястя і лікоть руки, що тримає вас за тулуб, не затримуючись розверніть тулуб ліворуч і різким рухом зігнутого коліна нанесіть супротивнику удар в живіт чи пах.

У всіх випадках нападу в під'їзді чи на сходовій площадці намагайтесь вчинити галас, крик, привернути до себе увагу людей, що проходять повз вас, стукайте і дзвоніть у квартири, що знаходяться на

сходовій площадці. Не заходьте у неосвітлений під'їзд будинку, дочекайтесь кого-небудь.

5.4. Зіткнення у транспорті

Сутички між людьми виникають скрізь, і громадський транспорт у цьому відношенні не є винятком. Скоріше навпаки – наразитися на неприємність у салоні тролейбуса, трамвая чи автобуса легко, особливо в нинішній час. Причин конфліктів безліч, і в цих випадках залишається лише захищати себе і своїх близьких. Звісно краще за все уникати таких ситуацій. Але якщо діватися нікуди, і ніхто не в змозі вам допомогти, тоді елементарні навички самозахисту вам знадобляться. Отже, в громадському транспорті звичайна сварка (словесна лайка) перейшла в бійку і вам необхідно захищатися від двох-трьох нападників. Утікати нема куди, двері зачинені, підлога під ногами трясеться, навкруги люди, розвернутися нема де. Утім супротивник знаходиться у тих самих умовах. Тому переможе той, хто вміє перетворювати недоліки тісної їзди на переваги. У першу чергу слід уникнути війни на два фронти. І хоча маневрувати в проході шириною метр, де знаходяться пасажери, важко, робити це необхідно. Перевага тієї чи іншої сторони визначається швидкістю маневру і захисних дій. Якщо вас атакують з фронту і з тилу, і вам ніхто не збирається допомагати, притисніться спиною до вікна, і захищайтесь від ударів, використовуючи сумку, ранець. Водій загальмував, відчинив двері, намагайтесь вистрибнути з транспорту. Якщо вас атакують з однієї сторони, перехопіть руку при ударі, контрудар коліном у пах чи «виделкою» руки в гортань, різко розвернувши розслаблене тіло, штовхнути його назустріч другому нападнику. Якщо імпровізований живий щит недостатньо шокований боєм, нанесіть ще один удар у больову точку чи, використовуючи його комір, злегка придушіть його. Головне завдання – тримати супротивника перед собою в якості прикриття від атаки другого. Треба завжди пам'ятати, що інформацію передадуть водію, котрий різко загальмує, а сила інерції підступна річ. Або ви опинитесь згори, або навпаки. Якщо з одного боку нападає один, тоді як з іншого – двоє чи троє, йти на зближення залишається лише з одинаком. Якщо ж нападаючі знаходяться разом – спині вашій нічого не загрожує. План дій повинен виходити з реальної оцінки обстановки, виявляючи обережність. Особливо тоді, якщо компанія у нетверезому стані чи атакувати кинувся один супротивник, і фізична перевага на його боці. В цьому випадку краще тримати супротивника на відстані. Мова йде про розумний відступ. Використовуючи вузький прохід, пробирайтесь до виходу. На вулиці простору для маневрів більше і можна просто швидко зникнути з місця бійки. Але до зупинки бажано доїхати цілим і неушкодженим. Тому краще захищайтесь ногами, використовуючи

захоплення руками поручнів. Якщо вас схопили за одну ногу, нанесіть удар іншою. Захоплення за руки чи тулуб не можна дозволити. Строго дотримуйтеся дистанції і відходьте до кабіни водія. Якщо за вашою спиною відчинились двері і треба вибороти необхідні секунди для відриву, один удар на максимальне ураження не зашкодить. Підбираючи зброю для захисту, можна використати все, що трапиться вам під час руху. Чужа господарська сумка, кейс, рюкзак, парасолька, пакет із продуктами – це ті речі, які, як правило, знаходяться у пасажирів громадського транспорту. При першій же нагоді вистрибуйте з транспорту і мерщій біжіть у провулок, прохідний двір, великий магазин, загубіться серед маси людей.

Контрольні питання:

1. Послідовність захисних дій при погрозі нападу на вулиці, в парку.
2. Послідовність захисних дій при погрозі нападу групи осіб (двох або більше).
3. Послідовність захисних дій при погрозі нападу в приміщенні кафе, на дискотеці).
4. Послідовність захисних дій при погрозі нападу в під'їзді житлового будинку.
5. Послідовність захисних дій при нападі в ліфті житлового будинку.

Висновки

Самозахист – це не лише захист від ударів, які наносить супротивник. Вам необхідно якнайшвидше вийти з пасивного стану, з положення жертви нападу. Тому вам необхідно навчитися проводити і контратаку. Ініціативний напад з боку жертви є основною частиною самозахисту. Контратака проводиться в той момент, коли, виконавши захисний блок, ви змогли відвернутися від удару. У цей час увага супротивника, як правило, відвернена, а тіло втратило стійкість. Якщо в цей час провести серію швидких прийомів у відповідь, то розберетеся з супротивником за декілька секунд. Пам'ятайте, що поки супротивник не нападає, не нападаєте і ви, але якщо він забажає атакувати, ви повинні випередити його. Це має стати вашим девізом, тому необхідно не лише навчитися захищатися, але й оволодіти міцними атакуючими прийомами, швидкими ударами. Тренер із самозахисту повинен постійно нагадувати своїм учням, що: «для поєдинку потрібні: по-перше – сміливість, по-друге – пильність, по-третє – техніка, по четверте – вміння ухилятися». Під час бійки ви повинні не тушуватись і не відчувати почуття страху, люто

нападати на супротивника, уважно слідкувати за всіма його діями. Ваше тіло має повністю вам підкорятися, руки і ноги мають діяти злагоджено, виконуючи серію взаємодоповнюючих ударів, а самі повинні навчитися попереджати дії супротивника й уходити з-під його атак. Оперувати ви зможете лише тими прийомами, котрі освоїли дуже добре. При атаці можна використовувати майже всі частини свого тіла: кулаки, лікті, руки і ноги, до того ж, дії обов'язково мають бути узгодженими. Вам також необхідно навчитися мистецтву оборонної контратаки. Така оборона дуже ефективна і безпечна для вас. Проте на супротивника така контратака спричинить нищівну дію.

Отже, якщо супротивник наступає – найкращий вихід застосувати техніку уходу від його атак і нанести серію ударів у відповідь. Також ви повинні обрати правильний час для контратаки. Зловіть момент, коли нападник щойно завершив проведення будь якої атакуючої дії, але ще не почав іншу. Варто не зупиняючись атакувати його в найуразливіші місця так, щоб у нього більше не було можливості напасти на вас. Краще за все застосувати під час сутички обманливі атаки, різноманітні обманливі рухи, щоб увести супротивника в оману. Наприклад, можна зробити легкий обманливий рух рукою, а коли супротивник відволікся на нього, нанести потужний удар ногою з іншого боку. Треба проводити цілу низку обманливих рухів і реальних ударів, щоб змусити супротивника розгубитися і створити тим самим для себе найкращі умови для проведення контратаки. А щоб контратака пройшла з успіхом, слід знати, що вашим найкращим спільником буде швидкість реакції, яка може бути відпрацьована шляхом цілеспрямованих тренувань. Спритним називають того, хто може миттєво перевести тіло зі стану спокою в рух. Вам потрібно навчитися передбачати дії супротивника, коли він тільки-но починає рухатися, знайти вразливі місця і обрати відповідні контратакуючі прийоми.

У сутичці особливо важливими є декілька моментів:

- необхідно оволодіти правильною поставою і прийомами бою;
- треба підтримувати фізичну форму. Тільки так можна зменшити скутість тіла, розвинути рухливість і гнучкість;
- ви повинні довести всі свої рухи до автоматизму. Тоді ваше тіло буде приймати оборонну поставу ще до того, як ви встигнете про це подумати;
- володіння власним тілом повинно бути на високому рівні. Треба знати, як ви реагуєте на ту чи іншу ситуацію;
- необхідно навчитися високій концентрації уваги, вмінню зберегти спокій у будь-якій екстремальній ситуації;
- треба знати, як перемогти своє збудження перед сутичкою, котре завжди сприяє допущенню багатьох помилок під час сутички.

Проте куди важливішим є вміння в ситуації підвищеної небезпеки **прогнозувати розвиток подій хоча б на дві-три хвилини наперед** – це одне із золотих правил школи виживання. Опануйте хоча б декілька прийомів самозахисту, не пошкодуйте довести їх до автоматизму. Якщо, на щастя, вам ніколи не доведеться їх застосовувати, впевненості в собі у вас напевне збільшиться. І постійно пам'ятайте про те, що найкраща сутичка це та, котра не відбулася.