

ГОДЛЕВСЬКИЙ П.М. ЗУБРИЦЬКИЙ Б.Д.
та природокористування



Національний університет
ЖІНОЧИЙ САМОЗАХИСТ
та природокористування





Національний університет
водного господарства
та природокористування

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства та
природокористування

П. М. Годлевський, Б. Д. Зубрицький

ЖІНОЧИЙ САМОЗАХИСТ



Національний університет
водного господарства
та природокористування

Навчальний посібник

Рівне – 2014



Національний університет

УДК 796.85(075.8)

ББК 75.715я7

Г59

*Затверджено вченою радою Національного університету водного господарства та природокористування.
(Протокол № 174 від 28.02.2014 р.)*

Рецензенти:

Григус І.М., доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації;

Арзютов Г.М., заслужений тренер України, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання і єдиноборств НПУ імені М.П. Драгоманова;

Грибан Г.П., доктор педагогічних наук, завідувач кафедри фізичного виховання та рекреації ЖДУ ім. Івана Франка.

П.М. Годлевський, Б.Д. Зубрицький

Г59 Жіночий самозахист. Навчальний посібник. – Рівне: НУВГП, 2014. – 160 с.

Навчальний посібник підготовлено відповідно до робочої програми навчальної дисципліни “Фізичне виховання” кафедри фізичного виховання НУВГП м. Рівне, для студентів спортивного навчального відділення із жіночого самозахисту. Розглянуто основи методики навчання жіночому самозахисту, як засобу підвищення фізичного та психологічного стану студенток. Розкриті історичні, психологічні, правові, методичні аспекти жіночого самозахисту. Посібник містить теоретичний та практичний матеріал із жіночого самозахисту.

Для студентів вищих навчальних закладів та фахівців з фізичного виховання.

УДК 796.85(075.8)

ББК 75.715я7

© Годлевський П.М., Зубрицький Б.Д., 2014

© Національний університет водного

господарства та природокористування, 2014



ЗМІСТ

ВСТУП	4
Розділ 1. Історичні та психологічні особливості жіночого самозахисту	6
1.1. Історія розвитку жіночого самозахисту.....	6
1.2. Психологічна травма та реабілітація.....	8
1.3. Подолання стану страху засобами аутогенного тренування та медитації.....	11
1.4. Психофізіологічні особливості студенток.....	16
1.5. Соматотипологічні та функціональні особливості студенток.....	18
Розділ 2. Методика навчання жіночому самозахисту	23
2.1. Особливості навчання жінок.....	24
2.2. Класифікація техніки жіночого самозахисту.....	28
2.3. Розвиток фізичних якостей.....	29
2.4. Життєво важливі точки.....	35
2.5. Надання першої допомоги після застосування прийомів самозахисту.....	39
Розділ 3. Основи навчання техніці жіночого самозахисту	43
3.1. Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи.....	43
3.2. Сійки, маневрування, блокування.....	49
3.3. Звільнення від захоплень.....	55
3.4. Основні прийоми нападу (руками, ногами), больові прийоми, кидки.....	59
Розділ 4. Методика навчання жіночому самозахисту на заняттях	79
4.1. В навчальних групах.....	79
4.2. Самостійна підготовка.....	106
Розділ 5. Тактика самозахисту	111
5.1. Правомірність використання прийомів самозахисту.....	113
5.2. Візуальна оцінка нападника.....	113
5.3. Тактика ведення поединку.....	116
ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА	120
ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ	145
ПРЕДМЕТНИЙ ПОКАЖЧИК	155
ЛІТЕРАТУРА	158



ВСТУП

Керуючись завданнями державної національної програми “Освіта. Україна XXI століття”, загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки від 31.08.2011 року “Фізичне виховання – здоров’я нації”, концепції фізичного виховання в системі освіти України, напрямком якої є активний пошук нових форм і методів фізичного виховання, які сприяють підвищенню якості підготовки майбутніх фахівців у вищих навчальних закладах, забезпечують в кожному навчальному виховному закладі загальноприйнятих у світі умов навчання і виховання морально, фізично та психічно здорової особистості. У сучасних умовах вбачається недосконалість нашої виховної системи. Суспільство пішло на свідоме ламання не тільки економіки, але і багато в чому – колишніх моральних підвалин. Цей процес і численні випадки протиправних дій по відношенню до здоров’я громадян змушують самотійно вирішувати проблему особистої безпеки [20, 25, 29, 32]. Людина, яка зазнала насильства, отримує психологічну травму, навіть якщо обійшлося без каліцтв. Особливо важко будь-яке насильство переживають жінки – за своєю природою вони більш чуттєві, вразливі, здатні гостріше реагувати на все, що відбувається.

Відповідно до завдань – введення занять із самозахисту в програму фізичного виховання – ВНЗ дає змогу навчанню техніки самозахисту, підвищити фізичну підготовленість студенток, дозволяє використовувати прогресивну форму фізичного виховання – спортивну спеціалізацію і на цій основі вирішувати в умовах сьогодення складне завдання – покращення фізичної підготовки молодого висококваліфікованого фахівця і сприяти оволодінню нормативними вимогами навчальної програми [5, 7, 8, 12, 23, 30]. Покращення фізичної та розумової підготовленості студентів за рахунок інтенсифікації навчального процесу потребує внесення змін у зміст програмного матеріалу і методів його засвоєння. Разом з тим, педагогічний характер, структура, динаміка змін і співвідношення функціональних та психомоторних можливостей впродовж всього педагогічного процесу на заняттях із самозахисту ще не вивчені, що є суттєвою прогалиною у навчально-виховному процесі.



водного господарства
та природокористування

Жіночий самозахист – молодий вид спорту в нашій країні.

Аналіз науково-методичної літератури показав відсутність фахових методик спеціальної фізичної підготовки. Наявні публікації у вигляді посібників мають інформативний характер і спрямовані на вивчення фізичної та технічної підготовки на початковому етапі.

У навчальному посібнику представлена методика вивчення спортивного виду “жіночого самозахисту” як засобу фізичного вдосконалення студенток.

Зміст навчального посібника направлений на вирішення питань, які можуть виникнути у фахівців при організації навчально-тренувального процесу із самозахисту, де на основі принципів жіночого самозахисту сформований програмний зміст фізичного виховання студенток в групах зі спортивною спрямованістю. Для навчальних груп розроблена робоча програма за роками навчання і компонентів навантаження, містить лекції і розробки практичних занять із жіночого самозахисту, етапність навчання техніці самозахисту, самостійній підготовці і психотренінгу. Основні положення програми неодноразово обговорювалися і отримали загальну позитивну оцінку на нарадах-семінарах завідувачами кафедр різних типів ВНЗ: м. Житомира (2008 і 2009 рр.), аналіз проблемної лабораторії у Вінницькому державному університеті ім. Михайла Коцюбинського (2010 р.), автором захищена дисертація на тему: “Самозахист як засіб фізичної та психологічної підготовки студенток спортивного учбового відділення вищих навчальних закладів” в Академії фізичного виховання м. Харків (2011 р.), продовжується викладання курсу жіночого самозахисту в групах спортивного учбового відділення на кафедрі фізичного виховання НУВГП (Національного університету водного господарства та природокористування м. Рівне).

Навчальний посібник розроблено відповідно до навчальної програми з дисципліни “Фізичне виховання” вищих навчальних закладів України.



ІСТОРИЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖІНОЧОГО САМОЗАХИСТУ

1.1. Історія розвитку жіночого самозахисту

Жіночий самозахист своїми коріннями сягає далекого минулого. Не секрет, що в Україні в прадавні часи на території Приазов'я проживало войовниче плем'я жінок, яких в свій час Геродот називав амазонками [3]. За свідченнями древньогрецької міфології, народ, який складався виключно із жінок, виходив в походи під керівництвом своєї цариці Харсії, побудував свою військову державу на узбережжі Чорного моря, при річці Фермодоне, і близько річки Іріс (зараз Ієшил-Ірмак). Для збереження нащадків і продовження роду амазонки вступали в зв'язок з чоловіками інших народів. Народжених хлопчиків вони відсиляли батькам, а дівчаток залишали у себе і виховували з них войовниць. Надзвичайна давність походження українців відома ще з часів арійського розселення, тобто за три тисячі років до Христа. Словацький мандрівник і дипломат Данієл Крман у своєму щоденнику (1708-1709 рр.) згадував: “Правдоподібно, що запорожці успадкували багато чого від амазонок – цих нечувано войовничих і шалено сміливих жінок, що рівнялися славою і перевищували відвагою мужів, та що, як кажуть, жили у Скітії біля Дніпра” [14].

Багато історій і легенд є про княгинь і козачок, жінок отаманів, які відзначалися своїми знаннями у військовій справі, своїми неймовірними сміливістю і мудрістю (цікаво, що в українському народному епосі богатирями були не тільки чоловіки, а й жінки, створені народною уявою. Наприклад, образи жінок-богатирок, як Настасія Микулична – дружина богатиря Добрині, Настасія-королівна – дружина богатиря Дуная, Маруся – козацька дочка. Це переконливо свідчить про однаковий підхід народної педагогіки до фізичного виховання юнаків і дівчат) [6].

У радянські часи історики шукали амазонок на Кавказі або в Малій Азії, на узбережжі Азовського моря, але тільки не в Україні. Перша звітка про дивожон вже була у “Повісті временних літ”. На



основі дослідження фольклорного матеріалу та вивчення історичних друкованих джерел статей, мемуарів дослідників давнини вдалося зробити наукове відкриття, що саме Полісся на Волині було місцем розташування місцевих амазонок. У селі Тур Ратнівського району біля Святого озера були віднайдені кургани жінок-воїнів. Але одна дівчина – воячка ще не може переконати вчених, що вона амазонка. Згадки про військо дівочьке знайшли у поліських піснях. Відома у селі Тур давня пісня про жіночий полк:

“Круз наше село Турецькоє
пройшло войсько дивоцькоє...”.

У ній оспівується організоване амазонське військо. В цьому полку жіночим був свій прапор “корогва”. До наших часів дійшли старі волинські колядки, які свідчать, що участь жінок у війні була загальноприйнятим явищем. В одній з пісень із села Колодяжного оповідається про трьох вдовиних дочок, з яких одна йде на війну і завойовує половину турецького війська. До того ж, як свідчить детальний опис Геродота, поліські амазонки мали великі груди, то, щоб під час бою вони їм не заважали, закидали груди через плечі на спину, і стріляли [3].

За словами автора книги “Таємниці бойових мистецтв” Каландрука Т.Б., зберігся малюнок з Радивилівського літопису, де зображені жінки в армії Святослава. Є опис грецьких вчених, що у 971 році в битві з візантійцями серед загиблих русинів знаходили мертвих жінок у чоловічому одязі, які воювали нарівні з чоловіками. Набагато пізніше в мирні часи очевидці описують участь жінок в поєдинках з бродячими борцями [13].

Часом жінкам доводилось брати зброю в руки, і вони нічим не поступались чоловікам. Анна Барзобагатакрасенська управляла казною Луцької єпархії. Коли проти неї виступило ополчення, вона одягнула на себе панцир і на чолі свого власного війська розгромила противника. Волинська княгиня Софія Ружинська очолила 60-тисячні воєнні загони і під музичний супровід приступом взяла в 1608 році замок князів Корецьких.

Український танець гопак у кожній країні світу знають як візитівку України. Немає в Україні фольклорного танцювального ансамблю, в репертуарі якого б не було знаменитого гопака. Та далеко не всі, дивлячись на козацький запальний танець, здогадуються, що у традиційних рухах збереглися не тільки



духовність і містика глибини тисячоліть, а й гармонійна система древнього військового мистецтва наших пращурів. Недаремно ж кажуть, що все нове – це добре забуте старе, а в цьому випадку збережений для нас в танці комплекс бойових і спортивних вправ.

З 1985 році була започаткована експериментальна школа по дослідженню Гопака під егідою фольклорно-спортивної асоціації “Галицька Січ”, яку створив і очолив Пилат В.С. ФСА “Галицька Січ” стала першою організацією, яка офіційно розпочала поширення Бойового Гопака в Україні, тоді ще УРСР. Виходячи з того, що національне бойове мистецтво має глибоке культурне коріння, “Галицька Січ” також вперше в Україні об’єднала спорт і культуру нашого народу як в дослідницькій, так і навчально-просвітницькій роботі. В 2002 році відкрилась експериментальна школа з українського жіночого бойового мистецтва “Асгарда”. Це мистецтво базується на техніці Бойового Гопака, але в ньому враховуються анатоμο-фізіологічні можливості жінки. Дівчата вивчають боротьбу, техніку і тактику ведення бою, володіння різними видами зброї і систему самозахисту. Допоміжними засобами є знання народної медицини, раціонального харчування і суто жіночих вмінь ведення господарства. У 2003 році літературна агенція “Піраміда” видала книгу про бойове мистецтво жінок “Асгарда”. Автори книги – Тарновська К.В. та Пилат В.С. успішно висвітлили історію бойової культури жінок України, особливості світогляду жінки-воїна, напрямки розвитку Асгарди, техніку жіночого однокорства на учнівськiм рівні майстерності, а також техніку боротьби палицею середньої довжини і самозахист жінок в екстремальних ситуаціях.

1.2. Психологічна травма та реабілітація

Людина, яка заздалегідь підкоряється волі більш сильного індивіда: чоловіка, начальника, гвалтівника, – не вірить у себе, у свої сили (духовні та фізичні), майже без опору приносить себе в жертву. Страх, що з’являється, паралізує жертву без будь-яких причин, не даючи можливості знайти конструктивне рішення або вихід із ситуації, що виникла (**психологія жертви**). Поведінка людини різко змінюється: порушується координація руху, погіршується сприймання дійсності. Людина погано контролює



себе і не усвідомлює того, що відбувається. Страх сильно впливає на м'язову, серцево-судинну й дихальну системи: миттєво напружуються м'язи, стають частим серцебиття й дихання.

Різні прояви страху – **переляк, неспокій, паніка, жах** – породжують розгубленість, що часто закінчується втечею, паралізуючи і позбавляючи здібності захищатися.

Переляк. Ця інстинктивна реакція на раптовість нападу може стати причиною неконтрольованих дій. У такому випадку страх грає роль катализатора, що збільшує фізичну енергію. Проявляються пов'язані страхом негативні фізіологічні зміни.

Паніка. Переляк переходить в паніку. Людині, яка знаходиться в стані паніки, притаманні непродумані і неконтрольовані дії, часто з трагічними наслідками (наприклад, панічний страх може призвести до того, що людина, не знаючи виходу з положення, що створилося, виплигує з вікна).

Жах. Поглинаюча людину хвиля страху призводить до стану повного гальмування. Зовнішні прояви – слабкість, холодний піт, вогкість рук, сухість в роті та ін. В результаті викликаного страхом шоку відбувається різке порушення регуляції нервових процесів. Показником реакції вегетативної нервової системи є збільшення в крові вмісту адреналіну, що призводить до підвищення артеріального тиску і посилення обміну речовин.

Щоб позбутися такої психології, необхідно розуміти, що навіть найслабша у фізичному відношенні жінка за рахунок свого природного дарування – артистизму й підступництва – може здолати найбільшого “громилу”. Головне – самоволодіння й упевненість у собі й своїх діях, які можуть бути різними, залежно від ситуації. Цілком природне відчуття страху за своє життя – інстинктивний страх смерті. Страх болю може бути навіть основним, тому що насильницька смерть настає найчастіше з болем.

А чи можемо ми уникнути болю? Можемо! Якщо ситуація буде під контролем, якщо коліна перестануть тремтіти, ноги підгинатися, а голова почне думати! Не потрібно соромитися страху, необхідно пригнічувати його.

Насправді ми можемо дуже багато чого! В усіх є болючі точки, незахищені місця як фізичні, так і психологічні. І якщо на пошуки психологічної болючої точки потрібно якийсь час, то на поразку



фізичної часу знадобиться значно менше, досить знати її розташування й мати навички її поразки. Звичайно, оволодіння навичками поразки болючих точок та інших прийомів самозахисту вимагає певного часу, але саме ці знання й уміння, в остаточному підсумку, формують упевненість у своїх силах і можливість виходу із ситуації агресії з найменшими для себе втратами. Більше того, якщо жінка впевнена у своїх силах, то багато ситуацій вирішуються на психологічному рівні, шляхом діалогу. Головне – піти від психології жертви й контролювати положення.

Для вирішення цього завдання необхідно, як мінімум, освоїти ряд прийомів самозахисту, наперед готувати себе до небезпечних ситуацій, тактичних особливостей їхнього застосування й можливості психологічних впливів на злочинця. Кожній жінці необхідно мати уяву про це й уміти як передбачати, так і керувати ситуацією. Ось тому психологічна підготовка так само важлива, як засвоєння техніки самозахисту, а практичне знайомство з основами техніки самозахисту сприяє розвитку вольових якостей, допомагає долати невпевненість і страх, які виникають під час безпосереднього контакту із нападником.

При одержанні навіть незначної психологічної травми кожній жінці необхідна психологічна реабілітація.

Почуття провини. Намагаючись знайти винних, жертва часто починає звалювати на свої плечі всю провину за минуле. Це можуть нагадувати нав'язливі думки. Зустрічається самобичування, думки про свою нікчемність, сильно страждає самооцінка.

Почуття образи. Це почуття, не реалізувавшись, може трансформуватися в агресію стосовно найближчих людей, стосовно протилежної статі в цілому. У будь-якому випадку це може заважати нормально жити не тільки жертві, але і її оточенню.

Недовіра. Може походити від почуття образи. У будь-якій людині жертва може бачити потенційну небезпеку. Вона не може налагодити глибоких емоційних зв'язків, стає нездатною любити. Наслідки кимось відчуються недовго, а в когось можуть змінити все життя.

На сьогоднішній день існують різні антикризові центри, покликані захищати жінок у випадку насильства. Це й телефони довіри, і кваліфіковані фахівці, клуби самооборони, що дозволяють



водного господарства
природоохоронного університету
підготувати себе до реального життя, семінари по психологічних аспектах безпеки.

1.3. Подолання стану страху засобами аутогенного тренування та медитації

Психіатри називають страх первинною ознакою неврозу або “базовим психічним розслабленням”. Проте страх – не хвороба. Страх може паралізувати одних і викликати активну діяльність в інших. Стан страху супроводжується однозначними фізіологічними і вегетативними симптомами: підвищується артеріальний тиск, частішає пульс, збільшується потовиділення, а також іноді трапляються такі парасимпатичні реакції, як понос та блювання. Страх часто додає нових сил. Втім, реакції можуть бути зовсім протилежними. В одному випадку, наприклад, страх може змусити бігти з фантастичною швидкістю, а в іншому – повністю паралізувати людину. Боягуз помирає з кожним нападом страху в кожній загрожуючій ситуації. Один з найпростіших способів подолання страху – аутогенне тренування.

В аутогенному тренуванні застосовуються різні формули, спрямовані на подолання страху. Ось основні з них:

“Я вільний від страху і сили прийдуть до мене. Мені не страшно, я розкритий і розкутий у думках і справах. Я вільний і міцний духом.

Я вільний і сміливий. Я сміливий душею і т.п.”

Коли ви чогось лякаєтеся чи чекаєте неприємного, ви відчуваєте, що у вас “під ложечкою” наче щось стискається, холодне, серце б’ється частіше, сильніше, дихання частішає, ви тремтите, бліднете. Таке, напевно, буває з кожним і неодноразово. Чому?

Над шлунком людини розміщується великий нервовий вузол, який утворений нервом, що відходить від спинного мозку і називають сонячним сплетінням. Це черевний нервовий центр, його іноді називають черевним мозком. Він має вплив не тільки на найважливіші функції нашого організму, наприклад, дихання, кровообіг, але й на емоційний стан людини.

Прихильники екстрасенсорики вважають сонячне сплетіння справжнім психічним центром.



сонячне сплетіння визнають за “сховище” психічної енергії. Цей нервовий центр відіграє величезну роль у здоров’ї і житті людини. Переляк, побоювання чогось неприємного викликає ненормальний, хворобливий стан. Перебування під впливом спокуси, гострого бажання і боротьба з ним також посилюють хвилювання, страх, тремтіння. У грудях щось стискається. Щоб привести сонячне сплетіння в нормальний стан, для зникнення неприємних відчуттів, потрібно сонячне сплетіння приводити в порядок за допомогою спеціальних дихальних вправ.

Станьте прямо, ноги разом, закрийте очі і розпочинайте повільно, через ніс (рот закритий) вдихати в себе повітря протягом 8 секунд, подумки повторюючи: “Я привласнюю собі силу (наприклад) страху”. Потім затримайте дихання на 8 секунд, не опускаючи грудей, думаючи собі: “Я поглинаю цю силу, вона належить тепер мені”. Нарешті, повільно, протягом 8 секунд, видихайте через ніс, подумки повторюючи: “Тепер я абсолютно спокійний, я володію цією силою. Я повністю відновився”.

Повторіть таке дихання 7-14 разів. Страх ваш пройде, ви заспокоїтеся і відчуєте в собі, у своїх нервах якусь могутність, бадьорість, свіжість.

Тренуйтеся так, коли вами оволодівають страх, горе, сум, апатія, лінощі і т.ін. Тренуйтеся частіше.

Коли навколишня ситуація вимагає миттєвого відновлення, зробіть глибокий вдих і різкий видих. Так повторити 5-6 разів. Це дозволить відновити ваші сили, зосередженість, дихання, зменшить біль і т.ін.

У сучасних західних методиках виховання лідерів вважається дуже важливим уміння проявити почуття гумору в критичній ситуації. Адже, коли посміятися над своїм страхом чи гнівом, вони моментально зникають. Лише за допомогою гумору можна побороти паніку, страх, опанувати гнів, підняти настрій собі та іншим. Коли посміятися над ворогом, він з грізного одразу стає смішним. В поединку хтось когось повинен боятися. Коли нападник відчує, що ви його не боїтесь, він починає боятися вас. Це універсальний закон.

Вправи для знімання болю. Для більш успішного виконання вправ необхідно лягти чи прямо сісти. При цьому необхідно спробувати сконцентрувати свою увагу на повній розкутості.



Виконуючи ритмічне дихання, уявляйте подумки, що Ви вдихаєте не тільки свіже, чисте повітря, а й разом з ним вдихаєте струмені космічної енергії, і, видихаючи, пошліть подумки цю енергію до хворого місця. Потім за цим принципом вдихніть ще раз для того, щоб за допомогою нової, свіжої енергії знищити хворобливий стан і, видихаючи, вперто навіювати собі, що ви з цим видихуванням виганяєте біль. Так зробіть 7 разів. Знову давши організму невеликий відпочинок, повторіть вправу і робіть її до того часу, поки не прийде зменшення болю. Це станеться через короткий час. Буває, що біль слабшає раніше, ніж закінчуються перші сім дихань.

Для більш швидкого пригнічення болю рекомендується одночасно із вправами дихання покласти на хворе місце руку, при цьому подумки уявляючи, як по руці стікає енергія в частину ураженого місця.

Ще один спосіб: спіральними рухами піднесіть протилежну руку до враженого місця, міцно стисніть біль у кулак, повторіть повільно оберти рукою у протилежному напрямі і випустіть біль у землю або у якийсь металевий предмет, який має контакт із землею (наприклад, мідний дріт, прив'язаний до старого відра, закопаного у землю), але уникайте робити це на труби водогінної мережі. Це може спричинити неприємності іншим людям.

Медитація є частиною системи тренування психофізичних властивостей спортсменів (шляхом мисленої концентрації в різноманітних частинах тіла за допомогою дихальних вправ), що дозволяє прочищати енергетичні канали, розслабляючи м'язи – не відчувати тіло, відновитися і відчувати відродження сил. Засвоєння техніки медитації в самозахисті має велике значення. За допомогою прийомів концентрації уваги на диханні можна за короткий проміжок часу налаштувати себе на поєдинок, перебороти відчуття страху, болю, відновити функціональні можливості організму за короткий термін. Існує багато методик володіння технікою медитації. Наші предки виконували козацький танець, після чого швидко напружували і розслабляли м'язи тіла. Після трьох десятків таких повторень тіло слід повністю розслабити, при цьому особлива увага звертається на м'язи обличчя та язика, очі при цьому залишаються напіввідкритими. У такому стані слід викинути з голови усі думки, сконцентрувавши увагу на кінчику носа.



Спортсменки, після закінчення тренування, сідають на коліна, заклавши ступню на ступню ноги, спина рівна, тулуб розслаблений, зосередивши увагу на диханні. Виконувати дихання потрібно: обов'язково вдих через ніс (рахуєте до п'яти) – видих ротом, язик притиснутий до піднебіння (рахуєте до восьми), допомагаючи м'язами живота. Попереду себе уявляєте хмаринку, яка поволі з видихом наближається. Коли вона вас доторкнулася і вашим периферійним зором поглинула, закриваєте очі. Продовжуючи рахувати вдих – п'ять разів, а видих – вісім, посилаєте подумки на видошу повітря із легень, команду м'язам очей розслабитися. Поступово переходите в такий почерговості до м'язів обличчя, шії, плечей, предпліч, кисті рук, спини, стегон, гомілок, стоп ніг. Дійшовши таким чином до низу тіла, додатково посилаєте сигнал розслаблення до частин тіла, які не змогли якісно виконати команду. Повністю зосередивши увагу на диханні, яке значно уповільнюється, змушуєте себе якнайдовше ні про що не думати і ні на що не реагувати. Повільно відкриваєте очі і повільно піднімаєтесь.

В умовах навчальних занять, щоб підвищити працездатність, особливо після великих фізичних навантажень, необхідно використовувати відновлююче дихання. З цією метою застосовуються спеціальні вправи. Їх чергують залежно від інтенсивності дій, які виконуються.

Після роботи тривалістю 7-10 хвилин при частоті пульсу 130-150 ударів на хвилину вимагається обов'язкове виконання відновлюючого дихання. При частоті пульсу 159-170 ударів на хвилину відновлююче дихання рекомендується провести через 3 хвилини. Одна із найпростіших діафрагмових вправ для дихання, що відома в бойових мистецтвах, має назву "Ібукі".

Станьте прямо, скиньте навантаження і розслабтеся. Протягом 30 секунд через ніс робіть глибокий вдих, руки при цьому піднімайте на рівень голови. Потім, повільно опускаючи руки, переведіть повітря вниз живота, при цьому живіт випинається і стає твердим. Максимально стиснувши повітря в нижній частині живота, починайте видих через рот, розтягуючи видих до 30 секунд. При видиху видається глухий шиплячий звук. Коли ви видихнули все повітря, спробуйте напружити м'язи тіла і видихнути ще раз. Застосовуються також і більш складні методи дихання.



Початкове положення – ноги ширше плечей, руки вільно опущені, пальці стиснуті в кулак – видих. “Один, два” – підняти руки в положення збоку біля грудей, кулаки стиснуті. Вдих. “Три” – розгинаючи ліву руку, витягнути її вбік: піввидиху. “Чотири”, те ж правою рукою, у правий бік: піввидиху. “П’ять, шість” – повернути руки в положення збоку, після чого підняти їх вгору, вдих. “Сім, вісім” – опускаючи руки донизу через боки до дотику лівої долоні ребром правої, зробити повільний контрольний видих. Виконати 3-4 рази підряд.

В реальних ситуаціях, при веденні поєдинку, поновлювати дихання спеціальними вправами немає можливості. Разом з тим, екстремальні умови впливають на рухи, роблять їх скутими, тіло стає надто напруженим.

Для того, щоб рухи не втомлювались, поряд із втратою швидкості, потужності, необхідно все тіло тримати в легкому напруженні (але не скуто), зосередитися, миттєво, в будь-яку мить сконцентрувати в потрібному напрямку максимальну силу і в той же час суворо дотримуватися ритму дихання. Тобто, при виконанні дій поєднуються постійне розслаблення (до необхідної межі) і максимальне напруження.

Вдих сприяє розслабленню, і навпаки, – видих допомагає в потрібний момент сконцентрувати максимальну фізичну силу. На цьому принципі дихання засновані численні види східних бойових мистецтв. Застосуванню максимальної фізичної сили сприяє різкий видих. Причому, видих має носити вибуховий характер. В рукопашному бою можна спостерігати, як бійці досягають величезної фізичної енергії удару, перш за все, на правильному поєднанні рухів і дихання. В дзюдо спортсмени також використовують цей принцип дихання в мить, необхідну для отримання максимальної фізичної сили (особливо в початковій стадії кидка свого суперника).

Після численних експериментів, які проводили як спортивні медики, так і психологи, з’ясувалося, що концентрація максимальної фізичної сили можлива тільки в ту мить, коли з легень при видиху виходить половина повітря, яке там знаходиться. Переконалися у цьому можна в будь-якій обстановці, провівши нескладний дослід.



Наприклад, вам необхідно підняти якийсь важкий предмет з підлоги на стіл. Ви берете цей предмет, але він настільки важкий, що ви ледве відриваєте його від підлоги. Як вам діяти у такому випадку? Ви напружуєте всі свої м'язи і одразу відчуваєте, що наче не вистачає дихання. Тоді ви робите глибокий вдих, а потім різкий видих. На цьому етапі вільно піднімаєте цей предмет.

У цьому і полягає суть бойового крику “кіай” чи різкого видиху, який допомагає у вирішальну мить атаки видихнути із своїх легень частину повітря і тим самим досягти максимальної концентрації фізичної сили. Потім проходить розслаблення – вдих із звичайним видихом.

1.4. Психофізіологічні особливості студенток

Для осіб чоловічої статі характерними є такі риси: суворість, реалістичність, наполегливість, відповідальність, готовність до зростання та змін, високий самоконтроль поведінки, формальність у контактах. Для жіночої статі – сердечність, гнучкість, низький самоконтроль поведінки, інтерес до участі в суспільних справах, низький рівень самостійності, доброта. Серед базових психологічних рис – одні бажані, а інші – не дуже. Але певні риси переважають в одній діяльності, решта – в іншій. Отже, певні риси людини суттєво впливають на її життєдіяльність. Саме тому бажано, щоб обрана сфера діяльності мала позитивну кореляцію, тобто підсилювалась наявними рисами особистості. Знання власних рис – це шлях не тільки до ефективної діяльності, а й можливість уникнути небезпек або зменшити їх дію на організм людини, зберегти здоров'я.

Характер – це сталі риси особистості, що формуються і проявляються в її діяльності і спілкуванні та зумовлюють типові для неї способи поведінки. Характер є сукупністю певних рис особистості. Риса характеру людини повинна бути досить виразною, тісно пов'язаною в одне ціле з іншими рисами, систематично виявлятися в різних видах діяльності, ситуаціях, обставинах. Існує декілька підходів до класифікації характеру людини, але нас цікавить класифікація за її ставленням до певних аспектів діяльності:



до праці – працелюбність, старанність, відповідальність, ініціативність, настирливість, схильність до творчості; або протилежні – пасивність, безвідповідальність, лінощі тощо;

– до інших людей, колективу, суспільства – товариськість, чуйність, уважність, колективізм; або протилежні – замкненість, презирство, індивідуалізм;

– до самого себе – самоповага, гордість, самокритичність; або протилежні – самолюбство, самовпевненість, егоїзм;

– до речей – акуратність, бережливість, щедрість; або протилежні – неохайність, недбалість, скупість.

Отже, ланцюг дій (поведінка) та звичок формує характер, а той, у свою чергу, визначає результативність та ефективність життєдіяльності людини та її безпеки.

Стан жінки при самозахисті визначається багатьма чинниками. Це відчуття натхнення і страху, фізичної і моральної втоми та ін. Нами встановлені суттєві відмінності психічного стану жінок і чоловіків, які було наведено в табл. 1.1.

Таблиця 1.1

Психофізіологічні особливості чоловіків і жінок

Чоловіки	Жінки
Перешкоди долає при допомозі інтелекту	Перешкоди долає переважно за допомогою хитрощів та спритності
Розвинуті здібності прогнозування, схильний до вирішення довгогривалих завдань	Здібності до прогнозування менш розвинуті, вирішує переважно поточні повсякденні питання.
Розсудливий	Чуттєва
Характер потаємний	Характер більш відвертий
Має меншу потребу в емоційному збудженні	Має підвищену потребу в емоційному збудженні
Об'єктивний	Вразлива
Поміrkований, недовірливий	Непоміrkована
Реалістичний і критичний	Ідеалістична та інтуїтивна
Емоційно більш зрілий і стабільний	Емоційно менш зріла і стабільна



Стриманий	Подразлива
Переважає мовно-логічне мислення	Переважає наочно-дійове мислення
Звертає більше уваги на зміст, ніж на форму; спостережливість і точність понижені	Звертає більше уваги на форму, а не на зміст; спостережливість і точність підвищені
Має розвинуту агресивну реакцію самозахисту	Властива понижена агресивність при самозахисті
На першому місці – ефективність у справах і матеріальна забезпеченість	На першому місці – особисті проблеми
Стресогальмівний	Стресозбуджувана
Властива прямолінійність у відносинах	Чутлива до різних нюансів спілкування
Заохочення словом в основному розслаблює, знижує активність	Заохочення словом активізує (звідси любов до компліментів)

У цілому чоловіки краще за жінок орієнтуються в просторі і часі та мають певні переваги в розумінні механічних відносин і математичних дій. А жінки – у спритності рук, швидкості сприйняття, підрахунках, швидкості мови, запам'ятовуванні інформації.

Серед багатьох чинників, від яких залежить стан жінки при самозахисті, визначальним є: дух, воля і віра. За будь-яких обставин самозахисту в свідомості жінки виникають почуття тривожності і страху. Виникає питання: як керувати цими почуттями, коли за даними фахівців, повністю побороти страх неможливо, почуття страху нікуди не зникає? Просто людина свідомими зусиллями волі його долає.

1.5. Соматотипологічні та функціональні особливості студенток

Організм жінки має анатомо-фізіологічні особливості, які необхідно враховувати при проведенні самостійних занять фізичними вправами або спортивним тренуванням. На відміну від чоловічого, жіночий організм характеризується менш міцною



будовою кісток, меншим загальним розвитком мускулатури тіла, ширшим тазовим поясом і міцною мускулатурою тазового дна. В осіб жіночої статі значно слабше розвинені м'язи-згиначі кисті, передпліччя і плечового поясу.

Для здоров'я жінки велике значення має розвиток м'язів черевного преса, спини й тазового дна. Від їхнього розвитку залежить нормальне положення внутрішніх органів. Особливо важливий розвиток м'язів тазового дна. Однією з причин недостатнього розвитку цих м'язів у студенток є малорухливий спосіб життя. При сидячому положенні м'яза тазового дна не протидіють внутрішньочеревному тиску й розтягуються від ваги розташованих над ними органів. У зв'язку з цим м'язи втрачають свою еластичність і міцність, що може призвести до небажаних змін положення внутрішніх органів і до погіршення їхньої функціональної діяльності.

Характерними для особливостей організму дівчини є відмінності в діяльності серцево-судинної, дихальної, нервової та інших систем. Всі ці особливості виражаються частішим пульсом і подихом, менш вираженим підвищенням кров'яного тиску і, що особливо важливо враховувати в процесі спортивного тренування, більш тривалим періодом відновлення організму після фізичного навантаження, а також швидшою втратою стану тренуваності після припинення занять.

На спортивний результат значною мірою впливає будова тіла людини. Будова тіла жінок відрізняється залежно від певних факторів. Виконання спортивних вправ на високому рівні ставить певні вимоги до пропорцій тіла з точки зору механіки. Будова скелета є спадковою й не піддається впливу тренувальних занять, якщо період росту вже закінчився. Це положення підтверджене численними дослідженнями, проведеними під керівництвом науковця Волкова Л.В.

Візуальна оцінка параметрів соматичного розвитку спортсменок, які займаються спортом, показала, що у 84% обстежуваних форма грудної клітки циліндрична, живіт у всіх дівчат плоский і пружний, лінія хребта без значних викривлень у той чи інший бік.

Для визначення соматотипів студенток частіше користуються методикою Шелдона. Встановлено, що у більшості учасниць дослідження чітко виражений екоморфний тип тілобудови: 50%



обстежуваних склали студентки із середнім рівнем вираженості даного типу (4 бали), 42% – з рівнем вираженості вище середнього (5 балів), у 8,4% студенток виявлено екоморфний тип сильної вираженості (7 і більше балів).

Встановлено, що спортсменки, які займаються волейболом, мають більшу довжину тіла та нижніх кінцівок, відзначаються меншою масою тіла і шириною плечового діаметра, а також мають менший обхват стегон, ніж дівчата, які займаються силовими видами спорту.

Є суттєві відмінності у здатності до тренування м'язової сили. У чоловіків можна спостерігати тенденцію до збільшення сили м'язів, особливо з 18–25 років, тоді як у жінок немає таких виражених змін. Це залежить від віку, оскільки здатність до розвитку жіночих м'язів виявляє лише незначні коливання, обумовлені віком. Відмінності у здатності до тренування м'язів в осіб обох статей зникають після 60 років.

Відомо, що загальна працездатність жінок при важкій фізичній праці на 20–30% менша, ніж у чоловіків. За рахунок тренування працездатність у чоловіків може підвищуватися на 50%, тоді як у жінок – лише на 25%. Пояснення цьому факту є в тому, що м'язи складаються з двох типів м'язових волокон: червоних і білих, відмінних за різним способом метаболізму. Жінкам властиві м'язи із перевагою червоних м'язових волокон, що забезпечують відносно вищу витривалість. У чоловіків спостерігається схильність до більш активного розвитку м'язів з білих волокон, що забезпечують потужні, але короточасні скорочення.

Також відомо, що статеві відмінності позначаються на відношенні м'язів до загальної маси тіла: у жінок – 35,8%, у чоловіків – 41,8%. Саме тому чоловіки володіють більшою фізичною силою при однакових довжині та масі тіла з жінками.

Жінки мають менші розміри і масу серця (на 25–30%), менші ударний об'єм серця і хвилинний об'єм крові (на 20–30%), а внаслідок цього – меншу життєву ємність легень. Статеві відмінності спостерігаються також в максимальному хвилинному об'ємі дихання (ХОД). У чоловіків віком 20–23 років цей показник перебуває в межах $111,3 \pm 13,2$ л/хв., в той час, як у жінок віком 20–25 років – $89,9 \pm 10,3$ л/хв. Із збільшенням віку спостерігається



подальше зменшення ХОД. Загалом різниця в максимальному ХОД між дорослими чоловіками і жінками становить близько 19%.

В умовах експерименту Навакатикян А.О. зі співавторами (1989) встановили, що при максимальному навантаженні, що становило для жінок 900 кг м/хв., а для чоловіків 1300 кг м/хв., жінки порівняно з чоловіками мали менший дихальний об'єм (на 35,7%), максимальне споживання кисню (на 30,7%) і більшу частоту дихання (на 46,5%). Бройнлих А. (1985) зі співавторами довели, що при порівняльному фізичному навантаженні параметри системи кровообігу серця у жінок відрізняються від чоловіків. Вже в умовах спокою у жінок в середньому виявляється більш висока частота серцевих скорочень (ЧСС). Так, у 50-ти нетренованих жінок і 50-ти чоловіків у віці 20–30 років при навантаженні на велоергометрі в 100 Вт ЧСС досягала 148 і 123 уд./хв. відповідно.

Белих С.І., порівнюючи відсотки приросту показників функції дихання, вказує на те, що передменструальна та менструальна фази супроводжуються збільшенням показника VO_2 відповідно на 87,9% і 89,4% порівняно з показниками в постменструальну та постовуляторну фази (87,3% і 86,7% відповідно). Середній показник ЧСС після виконання навантаження на витривалість найменший у постменструальну та постовуляторну фази, а найвищий – у фазу овуляції. Приріст показника ЧСС після навантаження стосовно величини в стані відносного спокою найбільший у фазі овуляції 67,4%, а найнижчий – у передменструальну та менструальну фази (57,6% і 57,8% відповідно). Величина вентиляційного еквівалента (ВЕ) після навантаження порівняно зі станом відносного спокою зменшилася в передменструальну фазу на 28,4%, у менструальну – на 38,1%, а найнижчий показник зафіксований у постовуляторну (24,0%) і постменструальну (24,8%) фази.

Частота дихання зростає в постменструальну фазу на 3,5% та в передменструальну фазу на 63,1%, а найнижчий показник приросту – в овуляторну фазу 60,6%. Високі показники ВЕ – в передменструальну, овуляторну, особливо в менструальну фази свідчать про низьку економічність функцій системи дихання в цей період.

Таким чином, отримані результати вказують на більшу функціональну напругу організму спортсменок, що спеціалізуються



в боксі, у менструальну, овуляторну та передменструальну фази МЦ порівняно з постовуляторною та постменструальною фазами.

Результати також вказують на те, що оптимальними періодами розвитку спеціальної витривалості у спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються в боксі, є постовуляторна та постменструальна фази МЦ. Ці фази характеризуються яскраво вираженою економічністю функції дихання, що підтверджує показник вентиляційного еквіваленту, а найбільша інтенсивність тренувального навантаження супроводжується меншими величинами легеневої вентиляції при відносному збільшенні дихального обсягу та меншій частоті дихання порівняно з іншими фазами МЦ.

Питання для поточного контролю:

1. Назвіть історичні основи походження українців та охарактеризуйте їх.
2. Що характерне в українському народному епосі?
3. Що таке “психологія жертви”?
4. Назвіть прояви страху. Охарактеризуйте їх відмінності.
5. В чому психологічна основа жіночого самозахисту?
6. Що таке психологічна реабілітація?
7. Назвіть відмінності психологічних травм.
8. Перерахуйте методи психологічної реабілітації.
9. Назвіть особливості “сонячного сплетіння”.
10. Назвіть вправи для знімання болю та особливості їх виконання.
11. Що таке аутогенне тренування і медитація? В чому відмінність.
12. Які ви знаєте вправи для дихання?
11. Суть бойового крику “кіай”.
12. Назвіть відмінності в психологічних рисах чоловічої та жіночої статі.
13. Що таке характер? Необхідність його виховання.
14. Назвіть відмінності в психофізіологічних рисах чоловіків і жінок.
15. Назвіть соматипологічні особливості жінок.
16. Охарактеризуйте відмінності для тренувань м’язової сили.
17. Що впливає на спортивний результат?



МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ЖІНОЧОМУ САМОЗАХИСТУ

Спосіб побудови навчального процесу на заняттях жіночим самозахистом передбачає визначення тривалості періоду розвитку та необхідну кількість занять і малих циклів у ньому, динаміку (підвищення, зниження) навантаження, поєднання локальних програм, послідовність у розвитку якостей, вибір засобів педагогічного контролю. Потрібно суворо дотримувалися правила: оптимальний педагогічний ефект досягається тільки під час використання фізичних вправ, які раціонально збалансовані за спрямованістю, потужністю і обсягом з урахуванням індивідуальних особливостей організму студенток.

Заняття з переважною спрямованістю на підвищення рівня удосконалення фізичних якостей проводяться за загальною схемою, що складається з трьох частин: підготовчої, основної і заключної. Обов'язковість такої структури обумовлена психофізіологічними закономірностями функціонування організму під час м'язових навантажень. На початку навантаження організм долає інерцію спокою за рахунок поступового підвищення функціональної працездатності органів і систем (фаза впрацьовування). Далі оптимальний (високий) рівень працездатності зберігається (з великими коливаннями) протягом певного проміжку часу (фаза стійкої працездатності). Під час виконання фізичних вправ, дій, прийомів поступово відбувається витрачання резервів робочих органів і систем організму (фаза втоми).

Послідовність розвитку фізичних якостей та удосконалення технічних дій і прийомів повинна бути такою: спочатку вправи на швидкість, потім на силу, а в кінці – на витривалість. Під час групових форм занять послідовність роботи студенток дещо змінюється залежно від місця проведення, кількості інвентарю та обладнання.

З позиції сучасних наукових досліджень ігрова діяльність є необхідною потребою людини, реалізація якої має великий стимулюючий вплив на студенток [2, 7, 11, 14]. Систематичне проведення ігор підвищує тонус організму, відновлює працездатність, загострює увагу, забезпечує продуктивність



2.1. Особливості навчання жінок

Техніка самозахисту жінок повинна значно відрізнятися від техніки чоловічого самозахисту. В чоловічих видах одноборств багато силових рухів, сильних ударів ногами і руками, багато кидків. У дівчат з 12-14 років починаються менструації. У зв'язку із захворюваннями, фізичними навантаженнями, стресами тривалість і характер менструального циклу можуть мінятися. У більшості жінок, які займаються спортом, самопочуття і показники функціональних проб під час менструального циклу хороші. Лише у деяких спостерігаються погіршення самопочуття, стомлюваність, зниження уваги, млявість і відсутність бажання тренуватися. Якщо відбувається зниження працездатності на тренуваннях в “критичні дні”, необхідно виключити з тренування стрибки і силові вправи, особливо для черевного пресу.

Жінка відстає в силовій підготовці чоловікові, тому повинна звернути увагу на точне і швидке виконання прийому. Якщо напад злочинця відбувається без особливих для нього наслідків, то це спровокує лише викид адреналіну в його кров і виразиться в припливі злості і агресії. Тому завдавати ударів насильникам потрібно гарантовано, щоб результат був відчутним. Для більш ефективного захисту жінкам краще усього завдавати удари по найбільш уразливим місцям чоловіка. Регулярні тренування, відпрацювання прийомів і рухів до автоматизму сприяють появі вміння, майстерності, впевненості в своїх силах. Слід привертати чоловіків як партнерів до занять з жіночими групами. Підставою для створення чисто жіночих груп є те, що будь-яка жінка вільніше відчуває себе серед жінок. Але в житті жінка піддається нападам з боку чоловіків, отже, їй легше буде прийняти правильне рішення, коли на тренуваннях в ролі “злочинця” виступає чоловік.

Успіх підготовки студенток із самозахисту багато в чому залежить від правильного застосування методів навчання, під якими розуміються шляхи і методи формування у них навичок та умінь.

У процесі навчання прийомам жіночого самозахисту застосовуються різноманітні методи, основними з яких є: словесні, наочні та практичні методи (рис. 2.1).



Ці методи лаконічні і дозволяють зберегти моторну щільність занять (органічні пов'язані слова з рухом)

Рис. 2.1. Структура дидактичних методів

Теоретичні основи ефективного використання прийомів і дій в екстремальних умовах, знання законів біомеханіки та факторів допомагають успішно захищатися проти фізично сильного противника.

Навчання прийомам самозахисту становить двосторонній процес передачі знань, навичок та умінь, оволодіння цілим комплексом різноманітних рухових навичок, із урахуванням психофізичних особливостей. Руховий навик після показу та пояснення прийому створюється шляхом його багаторазового практичного виконання з виправленням помилок. Багаторазове виконання одного і того ж прийому сприяє тому, що дії особи, яка навчається, стають все більш економними, вільними, точними та автоматичними. Автоматизм у виконанні прийомів є однією з цінних якостей рухової діяльності людини. Він дозволяє їй переключити свідомість на оцінку обстановки, що є дуже важливим під час дії у складних умовах захисту. У процесі навчання прийому, або окремої дії,



можна виділити три відносно завершених етапи, яким відповідає перший ступінь формування рухового навичку. До них відноситься ознайомлення, розучування та тренування (рис. 2.2).

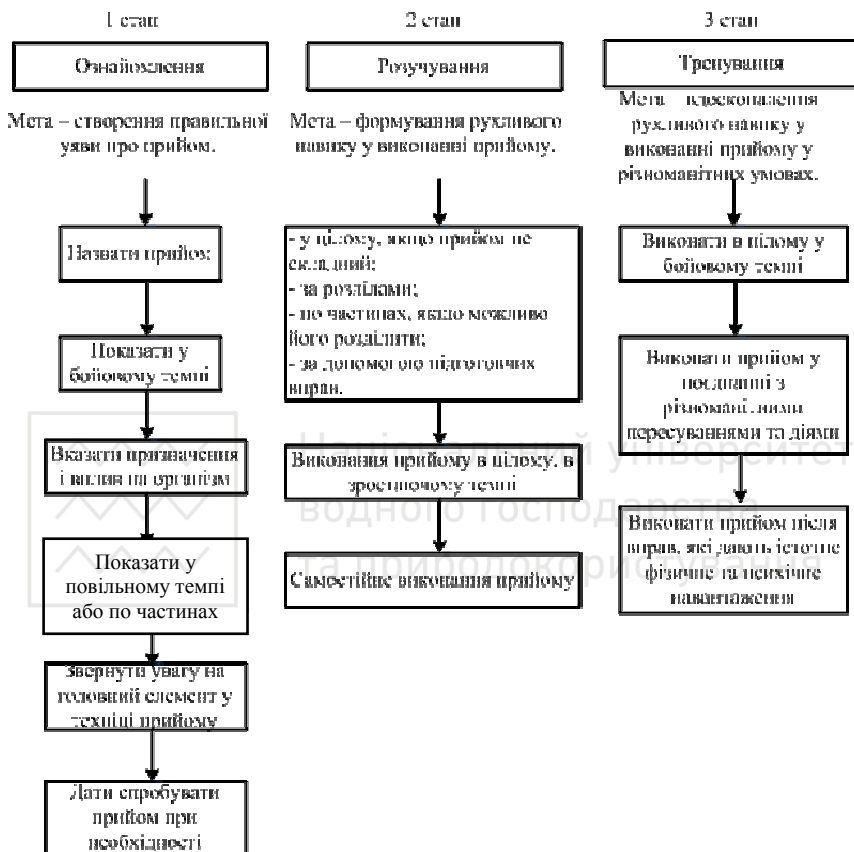


Рис. 2.2. Методика вивчення техніки жіночого самозахисту

Для зручності оволодіння прийомами захисту вони розподіляються на підготовчі прийоми, котрі представляють собою допоміжні вправи для виконання окремих прийомів жіночого самозахисту, їх удосконалення, вихованню фізично та морально-вольових якостей (рис. 2. 3).

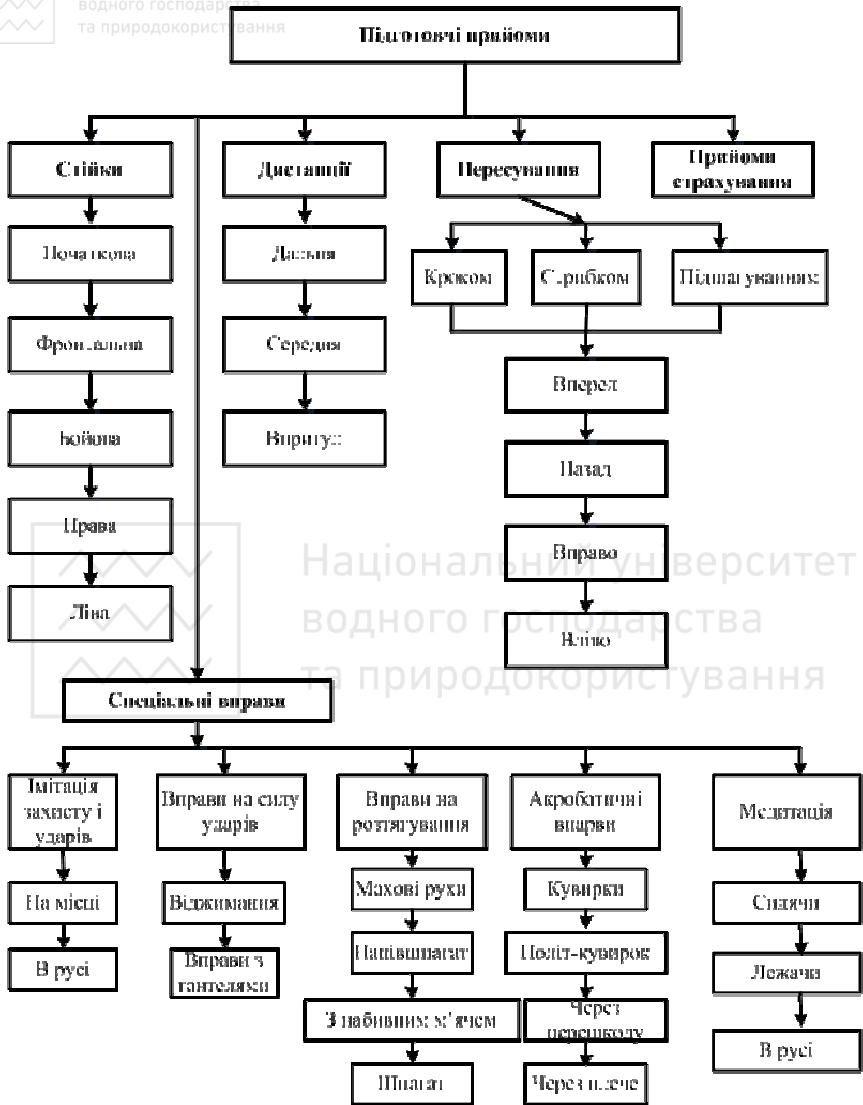


Рис. 2.3. Підготовчі прийоми



2.2. Класифікація техніки жіночого самозахисту

Беручи за основу принципи класифікації та систематизації, для зручності вивчення техніки жіночого самозахисту розділяємо прийоми в окремі послідовності відповідно до кожної групи (рис. 2.4, 2.5).

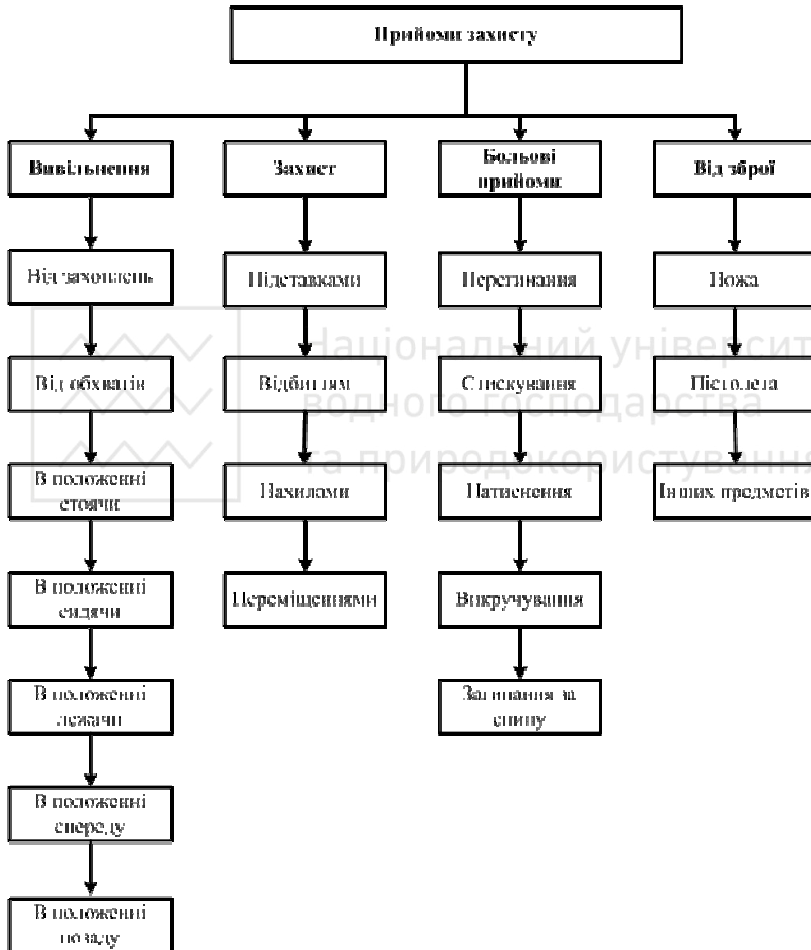


Рис. 2.4. Прийоми захисту

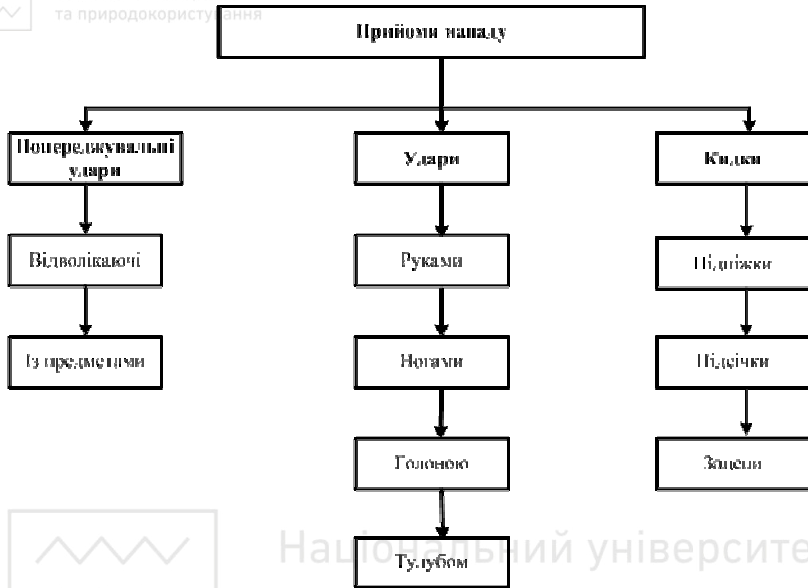


Рис. 2.5. Прийоми нападу

2.3. Розвиток фізичних якостей

Фізичні якості – це розвинені в процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, котрі визначають можливість та успішність виконання нею певної рухової діяльності. В теорії фізичного виховання і спорту, медико-біологічній літературі та спортивно-педагогічній практиці фізичні якості розглядають переважно як окремі рухові якості. В розумінні фізичної підготовки в самозахисті входять розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності, вдосконалення рівноваги і гнучкості.

Сила – це здатність переборювати певний опір або протидіяти йому за рахунок діяльності м'язів. Для розвитку **силових якостей** використовуються наступні вправи:

1. Згинання рук, лежачи в упорі на обох руках (кулаках), в упорі на одній руці.



2. Вправи на перекладині (у висі лежачи): підтягування, перехоплення по черзі, перехоплення одразу двома руками, піднімання носків прямих ніг до перекладини.

3. Вправи із штангою: жим стоячи, жим лежачи, поштовх і ривок двома руками, нахили тулубу із штангою на плечах, присідання із штангою на плечах і грудях.

4. Лазіння по канату і жердині за допомогою ніг і без їх допомоги.

5. Присідання на обох ногах і на одній нозі.

6. Особливу увагу необхідно приділяти м'язам пресу, оскільки 30-40 відсотків навантажень отримується дівчатами на тренуваннях, і велике значення мають в подальшому житті як жінки.

Пропонується такий комплекс:

а) підйом прямих ніг лежачи на похилій лавці – 2-3 серії по 20-30 повторів;

б) підйоми тулуба лежачи на похилій лавці головою вниз, руки за головою, ліктями по черзі торкатися протилежного коліна – 2-3 серії по 20-30 повторів;

в) підйоми ніг з висячого положення на перекладині, ступні піднімаються по черзі до правої і лівої кисті – 2-3 серії по 10-15 повторів;

г) повороти корпусу в боки, сидячи на лавці із штангою на спині – 2-3 серії по 20-30 повторів;

д) нахили в боки з гантелею в одній руці, друга рука на потилиці – 2-3 серії по 20-30 повторів;

є) оберти тулуба і ніг в протилежні боки (скручування), стоячи на диску “здоров’я” – 2-3 серії по 50-60 повторів.

Для розвитку **специфічних силових якостей** пропонуються вправи:

1. Відпрацювання ударів з гумою.

2. Виконання ударів і захистів в обтяженнях чи за допомогою гантель.

3. Стискання еспандера для кисті.

4. Накручування на палку чи на спеціальний станок мотузки з гирею, яка висить на ній.

Також необхідно відпрацювати здатність опору м'язів живота ударам. Для цього існують такі вправи: (виконуються стоячи або лежачи). Партнер, взявши важкий (медбольний) м'яч, кидає вам на



живіт. Не намагайтеся схопити м'яч, перш ніж він торкнеться вас. Практикуються контактні удари по пресу живота рукою і ногою. По мірі набивання м'язів живота удари посилюються.

Для розвитку **швидкісних якостей** (швидкість – це здатність людини виконувати рухи з максимальною частотою (швидкістю) за мінімально короткий час без відчуття втоми) використовуються наступні вправи:

1. Біг на короткі дистанції.
2. Стрибки в довжину і висоту з місця і розгону.
3. Відпрацювання бігу з гумою.

Для розвитку **специфічних швидкісних якостей** (йде мова, по-перше, про швидкість виконання прийомів, і по-друге, про швидкість реакції) використовуються вправи, що розвивають швидкість виконання прийому:

1. Багаторазовість виконання окремих рухів (наприклад, прямий удар кулаком і т.д. Необхідно з високою частотою і швидкістю повторювати рухи, стежачи за їх координацією та точністю).

2. Відпрацювати швидкість рухів у зв'язці (наприклад, рука-нога-рука).

3. Нанесення швидких ударів по снарядах, мішках, лапах і т.д.

4. Застосування обтяжувачів (виконання декілька швидких ударів рукою з гантелею і без неї).

5. Вправи, які розвивають **швидкість реакції**:

- а) партнер кидає у вас тенісний м'яч – необхідно виконати ухил;
- б) партнер кидає у вас м'яч – зловіть його на льоту;
- в) партнер кидає у вас м'яч – спробуйте нанести різкий удар по м'ячу, який летить;

- г) на невеликій відстані розвішуються 2-5 мішки. Розкачавши мішки, виконуйте перед ними різні ухили, прийоми захисту і контратаки.

Витривалість. Це здатність ефективно виконувати вправи тривалий час, долаючи втому, не знижуючи темп, амплітуду та силові можливості. Щоб покращити витривалість, необхідно систематично і раціонально тренуватися. Для вдосконалення загальної витривалості використовують загальні вправи, такі як крос, плавання, регбі. Для розвитку **специфічної витривалості**: вільні і умовні бої, “бій з тінню”, робота на снарядах. Використовуються багаторазові повторення атакуючих і захисних



дій або їх комбінацій, тобто збільшується кількість повторів з легким навантаженням і кількість серій. Також використовують багаторазові повторення ударів стоячи на одному коліні. Наприклад: а) прийміть упор на праве коліно. Відштовхніться правою ногою і виконайте прямий удар кулаком, потім займіть початкове положення; б) прийміть упор на праве коліно. Відштовхніться правою ногою і виконайте прямий удар ногою, займіть початкове положення; в) прийміть упор на ліве коліно. Підступіть лівою ногою до правого коліна і виконайте правою ногою півкругловий удар.

Рівновага – здатність людини зберігати стійку позу тіла у статичних і динамічних умовах (здатність до фіксації певної пози та оптимального балансування у ній). Специфічна рівновага в самозахисті – це здатність до збереження в умовах поєдинку стійкого положення тіла при нанесенні ударів, виконанні захистів і пересуваннях.

Техніка збереження рівноваги полягає в умінні пересуватися, напружувати і розслабляти окремі групи м'язів для нейтралізації дій супротивника. Вправи на рівновагу проводяться спочатку без ускладнень, потім із заплющеними очима і, нарешті, з вантажем (поступово його збільшуючи):

1. Стоячи на одній нозі – піднімати ногу вперед, вбік, назад.
2. У стійці (ступні разом) робити нахили тулуба вперед, назад, вправо, вліво, обертання тулуба.
3. У стійці (ступні разом) робити рухи тазовим поясом: вперед, назад, вправо, вліво й обертання.
4. Ті ж рухи тазовим поясом, стоячи на одній нозі.
5. Стоячи на одній нозі, робити оберти тулуба.
6. Стрибки на одній нозі по намальованій лінії, по кутах трикутника і по квадрату: вперед, назад, вправо, вліво.
7. Зберегти рівновагу при приземленні після стрибка:
 - при підстрибуванні вгору;
 - при стрибку вгору з поворотом на 90, 180, 270 і 360 градусів;
 - при стрибках на двох ногах вперед, вправо, вліво, назад з поворотом на 90 та 180 градусів;
 - при тих же стрибках на одній нозі.

Для розвитку **гнучкості** (це морфо-функціональні властивості опорно-рухового апарату, які визначають амплітуду рухів)



виконуються вправи, котрі потребують великої амплітуди руху в суглобах. Засоби розвитку гнучкості можна поділити на 3 види вправ: силові вправи, вправи на розслаблених м'язах і вправи на розтягнення м'язів, зв'язок і сухожиль.

Силові вправи позитивно впливають на розвиток активної гнучкості в роботі з фізично невідготовленими людьми. Найбільш ефективні силові вправи і режим їх виконання, який сприяє вдосконаленню внутрішньо-м'язової і міжм'язової координації та не призводить до розвитку м'язової маси. Доцільно поєднувати з виконанням вправи на розслаблення та розтягування цих же м'язів.

Вправи на розслаблення м'язів призводять до поліпшення рухомості в суглобах на 12-15%. Фізичні вправи, що сприяють розвиткові здатності **розслабляти м'язи**, можна поділити на такі групи:

- швидка зміна напруження і розслаблення;
- погойдування та порушування різними частинами тіла;
- хлестоподібні рухи руками за рахунок поворотів тулуба в положенні лежачи на гімнастичному маті;
- комбінації перелічених груп вправ.

Вправи на **розтягування** поділяються на активні, пасивні та комбіновані. Активні вправи можуть виконуватись повільно, пружно або махом. Їх можна виконувати з обтяженням та без обтяжень. Вправи виконуються плавно з намаганням досягти більшої амплітуди у кожному наступному підході. Вони ефективні на початкових етапах занять, сприяють зміцненню суглобів та м'язів, зв'язок і сухожиль, що їх оточують. Ефективність повільних вправ зростає при їх виконанні з обтяженнями, якщо вага не більше 50% від максимальної сили м'язів, що розтягуються.

Пружні рухи не передбачають повернення ланок тіла у вихідне положення, а лише виконується незначний від 35 до 20-25 см зворотній рух, що дозволяє досягти більшої амплітуди. Так повторюють 3-6 разів і лише потім повертаються у вихідне положення. Амплітуда пружних рухів більша ніж повільних, і це сприяє ефективному розвитку активної гнучкості. При цьому економиться час та енергоресурси, а більшість повторень виконуються при застосуванні додаткових обтяжень (до 50%).

Махові рухи розпочинаються за рахунок напруження м'язів та продовжуються за інерцією і можуть виконуватись



маятниковподібно, або типу колових рухів з поступово зростаючою амплітудою. Найдоцільніше застосовувати махові вправи для збільшення амплітуди переміщень кінцівок саме у махових рухах. При цьому їх ефективність зростає при застосуванні додаткових обтяжень, які значно збільшують силу інерції руху і кінцівок. Пасивні вправи дають можливість значно швидше досягти більшої амплітуди в суглобах, ніж активні. Але після припинення їх виконання рухливість суглобів втрачається швидше, ніж та, що досягнута за допомогою активних вправ.

Комбіновані вправи застосовуються переважно на завершальному етапі розвитку гнучкості та на етапі її збереження і дозволяють розширити адаптаційні можливості організму, завдяки різноманітності тренувальних впливів та підвищенню емоційності занять. Найвищий ефект в розвитку гнучкості можна досягнути при систематичному поєднанні вправ із різних груп.

На завершення слід зауважити, що для досягнення результатів у самозахисті необхідна хороша фізична підготовка. Чим міцніший і працездатніший організм, тим краще він сприймає тренувальні навантаження, швидше до них адаптується і довше залишається у стані тренуваності. Важливе значення надається дотриманню спортивного режиму:

- спати не менше 8 і не більше 9 годин;
- не курити і не вживати алкоголю;
- після їжі тренування розпочинати не раніше 2 годин, закінчувати тренування не пізніше ніж за 2 години до сну;
- стежити за нормальною вагою.

Три рази на день харчуватися в один і той же час, але не раніше, ніж через 30-40 хв після тренування. Менше вживати м'яса, замінюючи його рибою. Також в раціон харчування необхідно включати грецькі горіхи, мед, плоди китайського лимонника, пророслі зерна пшениці.



2.4. Життєво важливі точки

На тілі людини існує величезна кількість життєво важливих точок (рис. 2.6). За їх допомогою можна людину оздоровити, вилікувати (китайська чжень-цзю терапія, японське шіацу). Також можна викликати розлад функцій організму (сильний больовий шок, параліч, втрата свідомості, смерть).

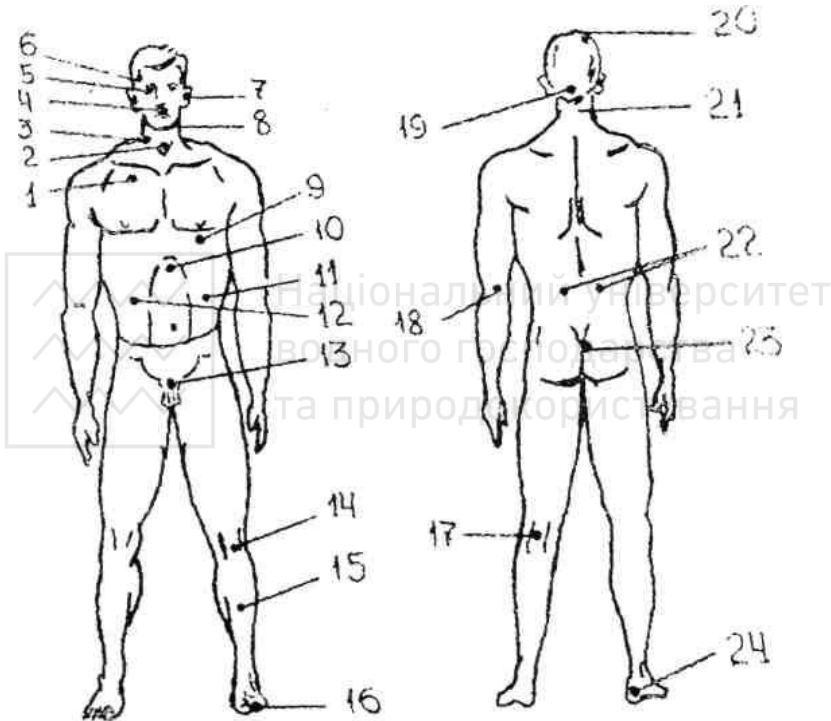


Рис. 2.6. Найбільш уразливі місця тіла людини:

- 1 – ключиця; 2 – гортань; 3 – сонна артерія; 4 – носогубна складка; 5 – очі;
- 6 – височна область; 7 – вуха; 8 – підборіддя; 9 – область серця; 10 – сонячне сплетіння; 11 – селезінка; 12 – печінка; 13 – область паху; 14 – коліно; 15 – гомілка;
- 16 – пальці ніг; 17 – підколінна ямка; 18 – лікоть; 19 – основа черепа; 20 – тім'я;
- 21 – перший-третій шийні хребці; 22 – область нирок; 23 – копчик;
- 24 – внутрішня щиколотка

На основі отриманого досвіду китайських і японських майстрів розроблена унікальна теорія вразливих точок на тілі людини



(атемі). Суть цієї теорії в тому, що на тілі людини існує дванадцять життєво важливих внутрішніх органів, які відповідають певним знакам зодіаку. Нервові кінцівки зв'язують той чи інший орган з кількома розкиданими по поверхні тіла точками. Загальна кількість таких точок в цілому перевищує сімсот (нам відомих), але з них найважливіші тільки сто сорок. Залежно від години дня і знаку зодіака кожен з внутрішніх органів стає найбільш вразливим у певний час. Варто різко ткнути в якусь точку, скажімо, на носі, і суперник вийде з ладу. Оволодіння мистецтвом атемі у повному обсязі займає не менше двадцяти років наполегливої праці.

З метою кращого вивчення прийомів самозахисту без зброї необхідно ознайомитися з елементарними основами анатомії і фізіології людини. При подальшому вивченні больових прийомів, загинів рук, важелів, удушаючих прийомів ці знання будуть необхідні.

Найбільш вразливі місця голови:

Удар у скроню. Скроня є одним зі слабких місць черепа. Глибоко під скронєю розташовується артерія мозкової мембрани. Середня товщина черепа – 5 мм, у найбільш товстому місці його товщина досягає 1 см, а в області скроні товщина черепа становить усього 1-2 мм.

Удар у цю область може призвести до стусу мозку, втрати свідомості й найчастіше до летального результату.

Удар у підставу черепа. Ця точка перебуває в підставі черепа, у місці зчленування потилиці й першого шийного хребця. Навіть слабкий удар у цю область призводить до втрати свідомості, а сильний удар перебиває нерв і викликає негайну смерть.

Удар по верхівці. Точка розміщена на верхівці голови. Це досить слабе місце черепа. Навіть удар невеликої сили по цій точці може призвести до стусу мозку. А якщо збільшити силу удару, то можна легко пошкодити мозок, викликати крововилив.

Удар по потилиці. Ця точка перебуває в центрі тильної частини черепа, у місці зчленування декількох костей, вона прощупується як опуклість і є слабкою точкою голови. Слабкий удар у цю точку викликає струс мозку й призводить до втрати свідомості. Якщо ж удар сильний, то його наслідки – крововилив і навіть смерть.

Удар по надбрівній дузі. Надбрівні дуги розташовуються над бровами. Через ці області проходять кровоносні судини й нерви.



Удар навіть середньої сили може пошкодити їх і призвести до крововиливу в очі й до втрати свідомості.

Удар у нижню щелепу. Ця точка розміщена на розі щелепи, нижче місця прикріплення мочки вуха. Удар в цю область розбиває кістку на дрібні шматочки. Це місце відоме також як “область нокауту”, тому що бічний удар, спрямований у неї, вражає шийний відділ хребта, що призводить до падіння нападника. Саме із цієї причини бійці в справжньому поєдинку часто опускають підборіддя, щоб прикрити точку нижньої щелепи.

Удар по носовій кістці. Ця точка розташована на носовій кістці, між бровами. Носова кістка, зверху товста, а донизу тоншає, у центрі перебуває маленька вена, що йде до носової порожнини. Удар у цю область може пошкодити носову кістку й призвести до сильної кровотечі й утруднення подиху. Крім того, удар по носі дуже хворобливий і веде до погіршення зору.

Удар по щоці (*вище бічної частини щелепи*). Ця точка порівняно слабка. Удар по ній призводить до перелому щелепи й ушкодження навколишніх кровоносних судин і нервів. Якщо в нападника відкриті рот і удар наноситься під спадним кутом, щелепа випадає із суглоба, заподіюючи сильний біль.

Удар або ляпанець по вухах. Біля вух проходять багато кровоносних судин і нервів. Удар по вухах призводить до ушкодження зовнішнього вуха й барабанної перетинки.

Найбільш уразливі точки шиї.

Удар, що рубає по задній поверхні шиї. Ця точка розміщена біля третього хребця шиї. Слабкий удар по ній призводить до зсуву хребців, які згодом натискають на спинний мозок.

Удар навіть середньої сили нокаутує злочинця й може призвести до серйозних ускладнень. Сильний удар, що перебиває нерви хребта, призводить до негайного летального результату.

Удар, що рубає по горлу (щитовидний хрящ). Щитовидний хрящ (у просторіччі – кадик) оперезаний численними кровоносними судинами й нервами, за ним перебуває щитовидна залоза. Удар по горлу викликає сильний біль і спазм подиху. Якщо при ударі голова нападника відхилена назад, наслідки удару збільшуються.

Найбільш уразливі точки тулуба.

Удар по грудині (*сонячне сплетіння*). Грудина розміщується по

середині тулуба. У цій області розташоване серце, нижче – печінка й шлунок. Тут відсутній захист у вигляді ребер. Тому удар у цю область безпосередньо вражає серце, діафрагму й нерви між ребрами. Удар у сонячне сплетіння викликає сильний біль у стінках шлунка, виникає утруднення подиху. Нападник втрачає здатність захищатися. Сильний удар може призвести до кровотечі в шлунку, перервам у роботі серця, розриву печінки, внутрішній кровотечі, втраті свідомості й, у деяких випадках, навіть до смерті.

Удар або вплив натискуванням на пахву. Через цю частину тіла проходить безліч кровоносних судин і нервів. До того ж, ця западина не має м'язового або кісткового захисту. Атака по цій частині тіла за допомогою пальців може викликати щось подібно електрошока й тимчасову втрату рухової здатності руки. Сильний тиск може ушкодити нерви й кровоносні судини, що завадить руху руки.

Удар ногою або рукою в промежину. Через цю больову частину тіла проходить безліч нервів, а вище знаходяться статеві органи й сечовий міхур. Слабкий удар у цю частину тіла викличе дуже сильний біль. Сильний удар може розірвати сечовий міхур і викликати шок.

Удар ногою або рукою по куприку. У цій частині тіла нерви слабо захищені, і сильний удар може пошкодити центральну нервову систему, викликаючи сильний біль і можливий параліч.

Удар по нирках. Нирки дуже близько розташовані до задньої стінки черевної порожнини. З анатомічної точки зору, нирки не мають захисту у вигляді ребер, і є дуже вразливими. При ударі виникає сильний біль, можливий розрив нирок, рясна кровотеча.

Найбільш вразливі місця ніг.

Удар під колінну чашечку. Удар по цій частині ноги викликає сильний біль. Найбільший ефект досягається тоді, коли атакується опорна кінцівка, на якій зосереджена вага тіла. Результатом такого впливу стане ушкодження тканин малоберцової і гомілкової кісток.

Удар по зовнішній стороні коліна. Такий удар змусить суглоб рухатися в неприродному напрямку, згинаючись усередину, і викличе ушкодження зв'язувань, а також розрив між кістками суглоба. Крім того, сильний удар може пошкодити головний малоберцовий нерв, викликаючи сильний біль.



Удар по внутрішній стороні коліна. Такий удар змусить ногу згинатися назовні, пошкодить зв'язки й сухожилля навколо колінної чашечки. Кращим кутом для удару є гострий спадний кут, спрямований убік назад.

2.5. Надання першої допомоги потерпілому після застосування прийомів самозахисту

Види травм та надання першої допомоги. Розрізняють такі види травм: удари, розтягнення і розриви м'яких тканин, вивихи і переломи, садна, рани, шок.

Закриті пошкодження. До закритих пошкоджень відносяться: удари, закриті переломи, пошкодження зв'язок, вивихи, пошкодження суглобних сумок, м'язів, сухожилля та ін.

Удар – ушкодження тканин і органів без порушення цілісності зовнішніх покривів. Ознаки удару: біль, припухлість в результаті виливу лімфи і крові, зміна кольору шкіри над місцем удару.

Перша допомога: спокій, травмована частина тіла повинна знаходитись на підвищенні, до місця пошкодження прикладати холод (лід на 20-30 хв., холодну воду – на 1 год.) з інтервалами. Після цього накласти тугу пов'язку таким чином, щоб не викликати застою в крові.

Забиття надкiсниць викликає її запалення – перестит. Ознаки: слабкість, припухлість на обмеженій ділянці, підвищення місцевої і загальної температури. Лікування: спокій, компреси, фізіопроцедури. При забитті **грудної клітки** можливе ушкодження легень, плеври, серця, що викликає біль при диханні, можливий кашель з кров'ю. Перша допомога: спокій, на травмоване місце прикладати холод, холодні напої, перебинтувати груди і прийняти кровозупиняючі засоби, якщо вони є. Потерпілого терміново доправити до лікарні.

Струс мозку частіше всього буває при ударі в голову, рідше – при падінні на спину. При серйозних струсах переміщати потерпілого небезпечно, потрібна особлива обережність. Серед загрозливих ознак струсу мозку можна назвати такі: блідість, запаморочення, дзвін у вухах, нудота, сповільнений пульс, слабе дихання і тривала втрата свідомості. Якщо симптоми сильного струсу наявні, краще не рухати потерпілого взагалі (особливо голову) і терміново викликати лікаря.

Забиття ділянки сонячного сплетіння іноді призводять до того, що



людина втрачає свідомість. Якщо забиття не сильне, то два-три легких лягаси чи холодна вода на обличчя і голову призведуть до повернення свідомості. Якщо ці прості методи не допоможуть, здійснюється штучне дихання. При підозрі, що у потерпілого якесь внутрішнє ушкодження чи він кашляє кров'ю, необхідно викликати лікаря.

Удари ногою в промежину. Сильний удар в промежину викликає сильний біль і спазми в животі. Потерпілого покласти на підлогу. В ліву руку взяти одну із його стоп, міцно зафіксувати її своїми ногами так, щоб нога потерпілого була повністю випрямлена, і ребром своєї правої руки постукувати по ступні досить різко для того, щоб викликати струс тазових органів.

Коли потерпілий знаходиться в непритомному стані, необхідно розтерти тіло, дати вдихнути нашатирий спирт. При тривалій непритомності застосувати штучне дихання.

Основні причини переломів – падіння, забиття, зіткнення, викручування.

Ознаки переломів: різкий біль і “хруст” в момент перелому. Щоб визначити пошкоджене місце, треба обережно взяти за найближчий суглоб, і якщо найменший рух викликає біль, значить, є перелом і це місце потрібно зафіксувати в нерухомому положенні, щоб не збільшити травму. Більшість переломів під час занять виникає в правому чи лівому передпліччях і гомілкях, в місцях, які легко зафіксувати в нерухомому положенні. При закритому переломі накладається і фіксується мобілізуюча пов'язка (шина). При відкритому переломі потрібно зупинити кровотечу, накласти антисептичну пов'язку і шину, а потім викликати лікаря.

Пошкодження зв'язок та суглобів. Зв'язки та суглоби пошкоджуються при різких рухах у суглобах. Розрізняють три види пошкоджень зв'язок:

Розтягнення. Супроводжується болем і повільно наростаючою набряклістю через розриви лімфатичних судин.

Неповний розрив зв'язок. Крім болю, з'являється крововилив у пошкодженій ділянці. Відмічається згладжування контуру суглоба та значне обмеження рухомості.

Повний розрив зв'язок. Супроводжується різким болем в місці скріплення зв'язки з кісткою, значним крововиливом в порожнину суглоба і майже повним обмеженням рухів. Найчастіше це пошкодження зустрічається в колінному і ліктьовому суглобах.



Пошкодження м'язів, сухожиль спостерігається при наявності структурних змін в тканинах під впливом хронічного перенапруження чи нерационального тренування. Перша допомога: холод, іммобілізуюча пов'язка, госпіталізація.

Непритомність – короткочасна втрата свідомості, викликана різким зменшенням кровозабезпечення мозку.

Перша допомога: забезпечити приплив свіжого повітря, покласти на спину так, щоб верхня половина тулуба була опущена, а нижня піднесена, розтігнути одяг для поліпшення кровотоку крові до голови. На обличчя і груди хлюпнути холодної води, дати понюхати нашатирний спирт.

Колапс – важка форма судинної недостатності. Виникає при травмах, сильних болях, багатьох інфекційних захворювань. У хворого виникає різка слабкість, блідуватість з синюшним відтінком, холодний піт, запаморочення, нудота, потемніння в очах. При цьому знижуються артеріальний тиск і температура тіла, дихання стає частим і поверхневим, важко промацується пульс. Перша допомога – вжити заходи такі, як і при непритомності: за можливістю встановити причину колапсу, якщо хворий при свідомості, дати кофеїн і серцеві засоби, гарячий чай.

При втраті свідомості з ознаками припинення серцевої діяльності, зникненні пульсу, припиненні дихання, розширенні зіниць необхідно провести непрямий масаж серця і штучне дихання.

Непрямий масаж серця – потерпілого необхідно покласти на жорстку поверхню, розстебнути одяг. Стати з боку серця і обидві руки (одна на одній для підсилення тиску) покласти на нижню третину грудини і різко, але обережно поштовхами надавлювати на грудину з такою силою, щоб вона змістилася на 2-4 см. Частота надавлювання близько 50 разів на хвилину.

Штучне дихання – можна проводити різними видами, найбільш ефективними з яких є вид “рот в рот” і “рот в ніс”.

Потерпілого кладуть на спину, під плечі підкладають валик зі згорнутого одягу. Голову його закидають і утримують в цьому положенні однією рукою, а другою рукою піднімають щелепу, закриваючи рот. При вдунні повітря в ніс бажано користуватися гумовою трубкою, яку вводять в носовий прохід. Повітря вдувається з частотою дихання людини, яка надає допомогу.

При способі “рот в рот” необхідно фіксувати голову потерпілого



у відкритому положенні, а другою рукою утримують рот напіввідкритим. Штучне дихання проводять через носову хустину, марлю чи спеціальний повітровід. Той, хто надає допомогу, робить глибокий вдих, тісно притискає свій рот через хустину до рота потерпілого і повільно вдуває повітря, стискаючи при цьому ніс рукою, якою підтримує голову. Після того, як вдування припиняється, грудна клітка потерпілого починає спадати, і настає пасивний видих, який може бути підсилений, якщо помічник потерпілого буде при цьому натискувати руками на бокові поверхні грудної клітки.

При відсутності прикмет серцевої діяльності, як правило, одночасно зі штучним диханням проводять і непрямий масаж серця. Якщо допомогу надають дві людини, то одна проводить штучне дихання, а друга – непрямий масаж серця.

Шок – важкий стан, пов’язаний з пригніченням нервової системи і функцій всіх систем організму. Виникає при тяжких травмах, перенапруженнях під час дуже інтенсивного фізичного навантаження, але найбільше значення в його розвитку має больовий фактор. Розрізняють дві фази шоку: відразу після травм – короткочасне сильне збудження, і наступна за нею фаза – пригнічення.

Питання для поточного контролю:

1. Назвіть особливості тренування жінок.
2. Перерахуйте методи тренування, охарактеризуйте їх.
3. Назвіть етапи формування рухового навичку.
4. Перерахуйте види травм. Охарактеризуйте їх.
5. Назвіть прийоми захисту. Охарактеризуйте їх.
6. Назвіть прийоми нападу. Охарактеризуйте їх.
7. Що таке спортивний режим?
8. Які фізичні якості ви знаєте?
9. Охарактеризуйте термін “спеціальна сила”, які вправи ви знаєте для розвитку сили.
10. Назвіть види витривалості. Які вправи ви знаєте?
11. Перерахуйте види швидкості. Охарактеризуйте їх.
12. Рівновага і вправи для її удосконалення.
13. Гнучкість і вправи для її удосконалення.
14. Доведіть доцільність вправ для розтягування. На що потрібно звернути увагу першочергово?
15. Дайте пояснення, що таке “атемі”. Суть цієї теорії.
16. Що таке “штучне дихання”? Назвіть види, охарактеризуйте їх.



Розділ 3. Основи навчання техніці жіночого самозахисту

Техніка фізичних вправ (грец. Техуахск) – вправний, досвідчений, від Техуп. – майстерність) – способи виконання рухових дій, за допомогою яких рухове завдання вирішується з найбільшою ефективністю.

Навчання основам техніки здійснюється шляхом послідовного вирішення конкретних завдань:

- а) осмислення завдання навчання;
- б) створення уявлення;
- в) засвоєння елементів і частин рухової дії;
- г) виконання рухової дії в цілому;
- д) виправлення помилок;
- е) удосконалення рухової дії, прийому;
- ж) автоматичне виконання.

3.1. Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи

Загальнорозвиваючі вправи – це ходьба, біг, вправи для різних груп м'язів, самостійно, в парах (рис. 3.1).

Кожна студентка перед тим, як почати вивчення самозахисту, повинна засвоїти вправи страхування і самострахування. Самострахування – це вправи безпечних падінь і полягають у вмінні, при падінні на спину чи на бік, вчасно згрупуватися, використовуючи удари долонями по поверхні. Удари виконуються витягнутими напруженими руками раніше, ніж тіло доторкнеться килима, що сприяє м'якому і безболісному падінню. Це вміння набувається у процесі виконання спеціальних вправ, які включаються до підготовчої частини заняття і вивчаються у певному порядку.

Вивчати вправи самострахування необхідно за принципом підвищення їх складності. Всі вправи самострахування, за виключенням падінь вперед, полягають у м'яких перекачуваннях з боку на бік, або на зігнутій спині.



Рис. 3.1. Комплекс загальнорозвиваючих вправ

Перед тим, як почати вивчення вправ самострахування, потрібно навчити студенток різним перекачуванням, поворотам на різні боки та виконанню групування.



Перекидання назад. В. п. – упор сидячи. Захопити зовні гомілки, зігнути спину і виконати перекидання назад на спині, притиснувши підборіддя до грудей (рис. 3.2).



Рис. 3.2. Перекидання назад

Перекидання з одного боку на інший. В. п. – лежачи на боку. Притиснути до грудей коліно “нижньої” ноги, розташувати біля нього руку долонею до підлоги. Стопа іншої ноги – біля гомілки “нижньої” ноги, а інша рука – вгору. Відштовхнувшись ногами, виконати перекидання з одного боку на інший (рис. 3.3).

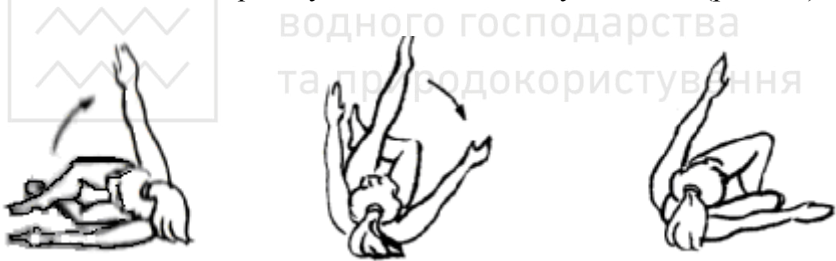


Рис. 3.3. Перекидання з одного боку на інший

Перекид вперед. В. п. – упор сидячи. Поставити руки перед собою і, відштовхнувшись ногами, виконати перекид вперед через голову. Інший варіант: перекид із стрибка (рис. 3.4).

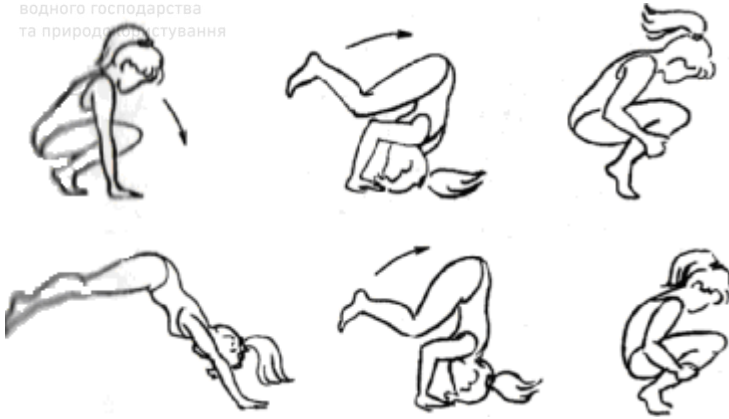


Рис. 3.4. Перекид через голову, перекид із стрибка

Перекид назад. В. п. – упор сидячи. Притиснути підборіддя до грудей. Відштовхнутися назад, виконати перекид через голову з опорою на руки (рис. 3.5).



Рис. 3.5. Перекид назад

Падіння на спину виконується присівши або з основної стійки, а також через партнера, який стоїть в упорі на колінах (рис. 3.6).

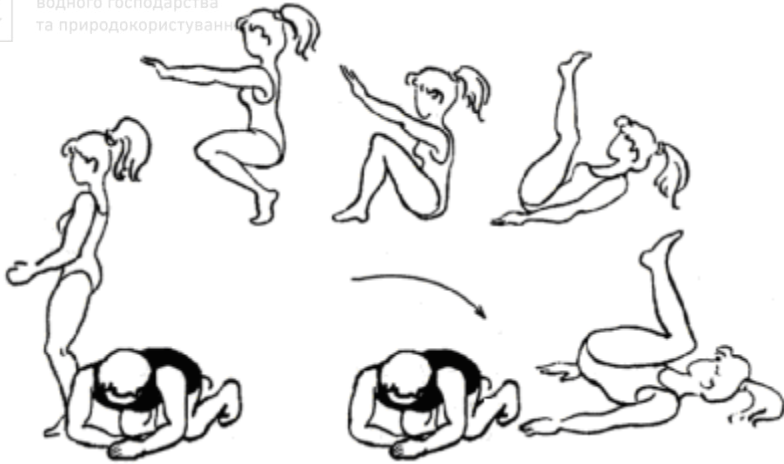


Рис. 3.6. Падіння на спину

Падіння на бік виконується переверотом через плече або через партнера, який стоїть в упорі на колінах (рис. 3.7).



Рис. 3.7. Падіння на бік

Падіння на груди виконується з основної стійки або стійки на колінах (рис. 3.8).



Рис. 3.8. Падіння на груди

Кожне падіння (на спину, на бік і на груди) необхідно вивчити з різних початкових положень. У міру їх освоєння умова ускладнюється. Особливу увагу слід звертати на положення кінцівок. Кінцеве положення після приземлення при падінні: на спину, на бік, на груди (рис. 3.9).

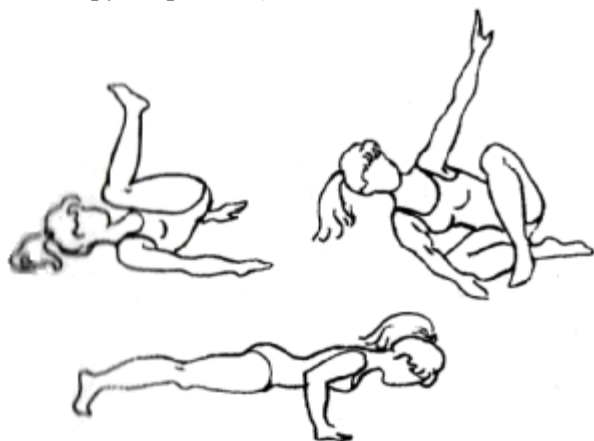


Рис. 3.9. Кінцеве положення при падінні на спину, бік, груди



Характерні помилки:

1. При падінні на спину або на бік студентки не притискують підборіддя до грудей, а відкидають голову назад і ударяються потилицею об підлогу; розкидають руки широко в сторони долонями вгору або згинають їх в ліктях, що призводить до травматизму.
2. При падінні вперед виставляють перед собою прямі руки або сильно згинаються в поясниці у момент приземлення, що призводить до травматизму.
3. Страхуючий під час виконання прийому не крокує ногою назад, тому партнер падає всім тілом на ногу, травмуючи його і себе.

3.2. Сійки, види пересування, блокування

Сійки – такі положення тіла, які дозволяють при самозахисті зберігати сійкість та ефективно діяти проти нападаючого як в захисті, так і в контратаці. Сійка – дуже важливий момент самозахисту. Зручне положення тіла при наданні м'язам сприятливого тону для швидкої реакції, ефективного механічного виконання усієї техніки, набутої внаслідок тренування.

Розрізняють загальні види сійок: сійка чекання, основна сійка, передня сійка, задня сійка, бойова сійка.

Сійка чекання – тулуб вертикально, голова тримається прямо, п'яти разом, носки нарізно, кулаки стиснуті і тримаються збоку, лікті випрямлені, але не напружені, центр ваги знаходиться між ступнями, живіт злегка напружений, сідниці злегка втягнуті (рис. 3.10).



Рис. 3.10. Сійка чекання

Застосовується для організації навчальних занять, тренувань, шиккування для проведення змагань.

Основна сійка – відставити ступню вбік, стати так, щоб ноги були на ширині плечей, ступні паралельно, тулуб вертикально, голова прямо, живіт і сідниці злегка напружені, погляд спрямовано перед собою, кулаки злегка стиснуті, знаходяться перед стегнами пальцями до себе (рис. 3.11).



Рис. 3.11. Основна стійка

Застосовується на майданчику для поєдинку, для вправ відновлення дихання.

Передня стійка – передня нога зігнута в коліні, гомілка перпендикулярна підлозі, ступня повернута всередину під кутом 30-45 відсотків, що забезпечує частковий захист паху і гомілки. Задня нога випрямлена і напружена, ступня направлена по лінії атаки. Плечі розташовані у фронтальній площині. На передню ногу доводиться 70 відсотків ваги тіла, на задню – 30 відсотків (рис. 3.12). Використовується при атаках вперед.



Рис. 3.12. Передня стійка

Задня стійка – передня нога висунута на віддалі вперед і зігнута в коліні, вона несе на собі близько 30% ваги тіла. Нею можна завдати удару по нападаючому на вас. Нога, відставлена назад, зігнута. Коліно повинне бути спрямоване назовні й перебувати вертикально над великим пальцем ноги. Ця нога приймає 70% ваги тіла. Стегно цієї ноги повинне перебувати вертикально над п'ятою. Плечі розташовані в профіль, корпус повинен бути прямий (рис. 3.13).



Рис. 3.13. Задня стійка



Це дуже сильна позиція по напрямку назад, найбільше часто використовується при блокуванні атак супротивника, це позиція-захист, однак іноді вона застосовується для атаки.

Бойова стійка – із головної стійки зробити крок ногою вперед (назад), ступні ніг знаходяться прямо, при опусканні заднього коліна на підлогу воно має бути на одному рівні по лінії руху з п'яткою передньої ноги і на два кулаки в бік, близько ширини плечей. Долоні стиснуті в кулаки, права рука витягнута вперед, по відношенню до правої ноги, інша розташована збоку, лікті торкаються тулуба, плечі припідняті, тулуб вертикально, голова прямо, живіт і сідниці злегка напружені, погляд спрямовано перед собою (рис. 3.14). Використовується для захисту, нападу, контр-нападу.



Рис. 3.14. Бойова стійка

Найбільш поширені види пересування

Маневрування. Це відходи з лінії атаки супротивника, ухили і нирки.

Відходи – уникнення атак супротивника за рахунок відходів назад або в бік, кроком або стрибком. Краще всього йти під атакуючу руку. Виявившись на близькій дистанції від противника, завдати удару.

Ухили і нирки – це зміна положення тіла і голови в просторі, не йдучи з місця. Ухили і нирки під атакуючу руку допомагають ухилитися від атаки противника і залишатися в зоні, зручній для дії у відповідь. Дуже важливо, щоб нападаючий був поряд, тоді є можливість контратаки в ділянку тіла, що відкрилася. Нирки під

атакуючу руку, або ухилення убік (назад) від рук противника (рис. 3.15).



Рис. 3.15. Ухили і нирки

Техніка ухилення зводиться до мінімального переміщення тіла, точному відхиленні убік, щоб повністю уникнути удару або нейтралізувати його до легкого торкання. Ухил від удару дає величезну перевагу, оскільки вводить противника в оману й заважає йому нанести негайно новий удар, у той час як відхиляючись можна спокійно нанести контрудар. Технічний ухил здійснюється не тільки переміщенням ніг або відхиленням корпусу, але й сильним поворотом стегон.

Блокування. Блоки розрізняються за способами виконання:

- відбивання убік передпліччям, долонею, кулаком;
- підставляння передпліч, плеча, долоні;
- відвідні, зустрічні та підставні.



Блок, що відводить, використовується для “м’якого” відведення руки супротивника, який б’є від передбачуваного місця удару. Цей блок є найбільш відповідним для жінок, оскільки його виконання вимагає мінімальної м’язової напруги і створює умови для удару у відповідь. Відведення удару повинне проходити по дугоподібних траєкторіях; виконується передпліччям, ліктем, підставою і ребром долоні.

Стрічний і підставний блоки відносяться до “жорстких” ударів. Дають можливість перехопити ініціативу в початковій фазі руху руки супротивника.

Блокуючі удари по суглобах кінцівок, нервових вузлах і самих кінцівках є дуже ефективними в рукопашній сутичці. Їх можна успішно застосовувати для поразки супротивника після блокування із захопленням, наприклад, кулаком по гомілці.

3.3. Звільнення від захоплень

Прийоми звільнення від захоплень розучуються після засвоєння студентками ударів рукою і ногою, або інша больова дія на противника. Завдання попереднього удару – трохи послабити захват і розосередити увагу противника, після чого завдати противнику контрударів.

Навчання проводиться груповим двостороннім методом. Основою якого є почерговість відпрацювання прийомів з партнером в цілому – спочатку в повільному, а потім в швидкому темпі. При виконанні в повільному темпі студентки в парах, по черзі проводячи прийом, повинні на собі відчути помірний больовий вплив, ефективність захватів та інших дій партнера.

Вибір способу звільнення від захватів строго індивідуальний. Той, хто захищається, повинен миттєво оцінити ситуацію та провести найпростіший і водночас найбільш ефективний прийом швидко, несподівано для противника.

Від захоплення кінцівок і тулуба. Основні звільнення: удари і натиски на больові точки, на очі нападаючого. Вони виконуються подушечками, суглобами пальців рук. Найбільш дієвий прийом звільнення руки від захоплення – її викручування у бік великого пальця руки супротивника (рис. 3.16). Супротивник в першу



хвилину не чекає опору, що дає змогу відразу ж вирвати захоплену руку з рук супротивника.

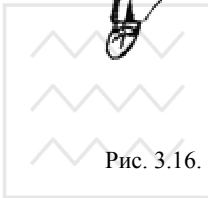


Рис. 3.16. Викручування у бік великого пальця противника

Звільнення від захвату **двома руками**. По можливості повернути праву руку долонею вгору, взятися лівою рукою за свій правий кулак та із зусиллям різко потягнути обидві руки вгору і на себе (рис. 3.17).



Рис. 3.17. Звільнення від захвату двома руками

Звільнення від захватів тулуба спереду: завдати удару знизу в пах і, натискаючи на очі або на підборіддя противника, звільнитися від захвату з наступним виконанням контрприйому (рис. 3.18).



Рис. 3.18. Захват тулуба спереду

Для звільнення від обхватів тулуба спереду і ззаду застосовують: удари головою, ліктями, ребром долоні; натискання на очі; викручування кінцівок; розриви захоплень за допомогою перегину суглобів пальців в протилежну сторону від природного згинання, а також удари каблуком зверху по стопі або по гомілці, захоплення за статурні органи та ін.

При захваті тулуба ззаду: завдати удару каблуком по гомілці або стопі (а також головою в обличчя), швидко нахилитися вниз, захопити нападаючого за ногу і випрямитися, скидаючи його на землю (рис. 3.19).



Рис. 3.19. Звільнення від захвату тулуба ззаду

Звільнення від захвату шії. Простий спосіб звільнення від захоплення за шию обома руками – крок лівою ногою управо-назад з одночасним різким поворотом корпусу вправо (рис. 3.20).



Рис. 3.20. Звільнення від захвату шії

При захваті шиї ззаду необхідно, присівши, захопити руку противника і повернути голову убік, завдати удару каблуком по гомілці, різким рухом руками вгору звільнитися від захвату, утримуючи руку противника, завести за спину.

Звільнення від захвату одягу на грудях. Якщо супротивник захопив вас обома руками за одяг на грудях (рис. 3.21), різким помахом рук від низу до верху розкиньте його руки і, зробивши крок вперед, штовхніть його в груди. Потім кроком уперед збийте противника на землю.



Рис. 3.21. Звільнення від захвату одягу на грудях

3.4. Основні прийоми нападу (руками, ногами), больові прийоми, кидки

Техніка виконання ударів при самозахисті. Удари можна виконувати різними частинами тіла: рукою, ногою, головою. Необхідно їх виконувати так, щоб не травмуватися самій. Для запобігання травм варто бити певною частиною кулака, що на рис. 3.22, 3.23, 3.24 виділено чорним кольором.



Рис. 3.22

Рис. 3.23

Рис. 3.24

На рис. 3.22 зображений кулак та ударні поверхні щільно стисненого кулака, призначені для нанесення удару прямо, по дузі й знизу нагору.

На рис. 3.23 зображений удар на основі щільно стислого кулака. Такий удар можна виконувати зверху долілиць і збоку.

На рис. 3.24 зображена рука, сформована для удару ребром долоні. Удар ребром долоні звичайно виконують по шії й горлу.

Не варто в критичній ситуації виконувати удари безцільно. Ви можете легко зламати руку, ударивши в підставлений лікоть і навіть у голову.

Для виконання прямого удару важливо правильно “сформувати” кулак. Згинання пальців розпочніть із мізинця і закінчіть вказівним. Після того зігніть великий палець і міцно пригорніть їм середній і вказівний пальці (рис. 3.25).



Рис. 3.25. Формування кулака

Кулак і передпліччя повинно бути на одній лінії. Зайвий прогин кисті в один або інший бік неприпустимий (див. рис. 3.26).

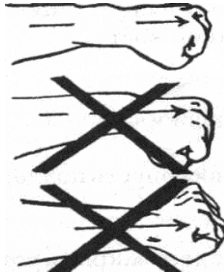


Рис. 3.26

Сила удару залежить від сили і швидкості скорочення м'язів, включаючи погодженість, взаємодії верхніх і нижніх кінцівок, з розслабленням м'язів-антагоністів.

Прямий удар кулаком виконується в голову та тулуб з ближніх і середніх дистанцій. Найбільш важливим моментом при ударі кулаком є: прямолінійний рух ударної поверхні кулака, що забезпечується насамперед правильним положенням ліктя на всьому шляху руху. Енергійне обертання кулака в зоні удару надає йому додаткову силу й швидкість (див. рис. 3.27).



Рис. 3.27. Прямий удар кулаком

Боковий удар кулаком ефективний для атаки збоку на ближній



дистанції, а також при контратаках з ухилом під ту руку противника, якою він б'є. З бойової стійки спрямувати руку в ціль, кулак розвернути пальцями усередину і, описуючи їм дугу по горизонталі, завдати удару (рис. 3.28). Звернути увагу на лікоть, в кінцевому положенні повернутий до противника. Цей удар дуже ефективний і завдає значні ушкодження нападаючому.



Рис. 3.28. Боковий удар кулаком

Удар кулаком знизу застосовується на ближній дистанції основою кулака, розвернутою долонею вгору. Удар виконується прямо від себе по колу знизу вгору. Перед ударом усередину передпліччя повертається на 270° усередину. У момент удару лікоть випрямлений і спрямований убік і небагато вгору. Рух стегон надає удару необхідну швидкість (рис. 3.29).



Рис. 3.29. Удар кулаком знизу

Удар почергово двома руками (двійка) завдається в голову і корпус, з ближніх і середніх дистанцій. Розпочинає або продовжує комбінації з використанням ударів ногами. Цей удар виконується поперемінно двома руками й останній удар акцентовано з більшою силою. Це ефективна, потужна атака, якій складно протистояти.

Серія із чотирьох ударів руками завдається в голову і корпус, з ближніх і середніх дистанцій з продовженням комбінацій. Ці удари виконуються поперемінно двома руками й останній удар акцентовано з більшою силою. Це ефективна, потужна атака, якій важко протистояти, тому що вона дуже незручна для блокування швидкістю і кількістю ударів.

Удари ліктем використовують у боротьбі на напівдистанції, на землі, в атаці назад. Ударна частина руки – лікоть – одна з найбільш твердих частин тіла, яким можна атакувати всі життєві точки тіла.

Удар ліктем знизу наноситься знизу нагору, лікоть іде по прямій лінії нагору до цілі. Зап'ястя ввігнуте всередину, у момент удару перебуває напроти вуха (рис. 3.30).



Рис. 3.30

Існує ще один різновид ліктьового удару-атаки ліктем убік. Лікоть повинен бути сильно зігнутий, зап'ястя повернене всередину (рис. 3.31). Удар наноситься в ціль атаки.



Рис. 3.31

Удар ліктем зверху долілиць. Лікоть повинен бити по прямій лінії зверху долілиць (рис. 3.32).



Рис. 3.32

Удари ліктем наносять в обличчя або по тулубу. У момент удару рука закріплена в ліктьовому суглобі. Удар виконується за рахунок відведення руки назад і різкого розгинання її в плечовому суглобі (рис. 3.33).

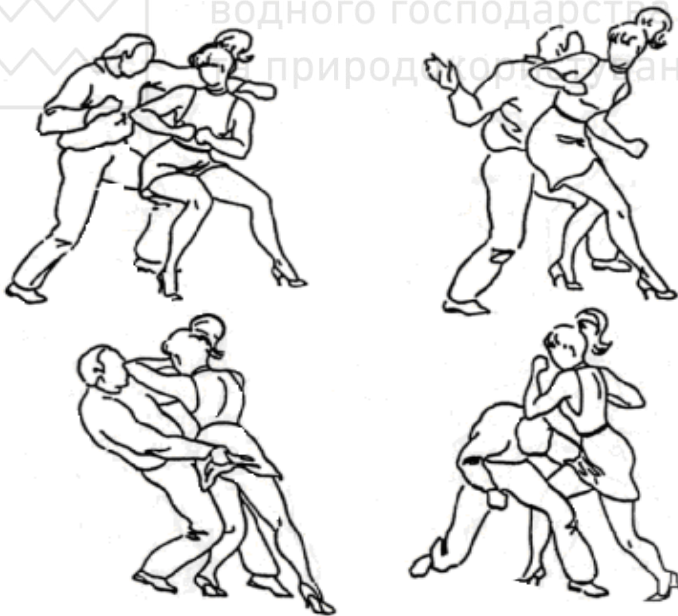


Рис. 3.33



Удари ногами – завдяки їхній довжині й м'язовій силі – ефективніші, ніж удари кулаками. Однак у плані технічного здійснення набагато складніші у виконанні. Щоб краще використовувати техніку ударів ногами, необхідне тренування для розвитку сили та еластичності м'язів ніг.

Удари наносять передньою підошовною частиною стопи, зовнішнім зведенням стопи, п'ятою і коліном (рис. 3.34).



Рис. 3.34

Прямий удар вважають найпростішим у виконанні через те, що він проводиться по прямій траєкторії вперед. Коліно відставленої назад ноги підноситься до грудей таким чином, щоб ступня перебувала на рівні коліна виставленої вперед ноги, що стає опорною. Тепер нога розпрямляється в коліні, пальці відтягнуті на себе, щоб була можливість ударити п'ятою (можливий також варіант нанесення удару ногою з відтягнутими на себе пальцями. У цьому випадку збільшується дальність удару).

Цей рух супроводжується легким поворотом стегон та поворотом опорної ноги, що робить такий удар більш проникливим та ефективним (рис. 3.35).



Рис. 3.35



та природокористування

Удар ногою знизу вгору – один з різновидів прямого удару. Нога в початковій стадії згинається в коліні й виноситися в такому положенні на позицію удару. Потім нога дуже швидко розпрямляється (важливо, щоб удар наносився розслаблено й тільки наприкінці нога напружувалася (рис. 3.36). Завдяки цьому досягається більша швидкість удару. Відразу після удару нога знову згинається й ставиться у вихідне положення. Ділянки, що вражаються, – пах, груди, щелепа.

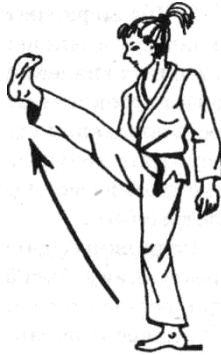


Рис. 3.36

Боковий удар виконується з бокової стійки, коліно підняте до грудей, стегно цієї ж ноги перебуває практично у вертикальному положенні. При підйомі перенести центр ваги на опорну ногу, завдаючи удару, розпрямивши ногу. Цей рух витягнутої ноги врівноважується невеликим нахилом корпуса убік, протилежному удару, але нахилом не варто зловживати, щоб не порушити рівноваги й не послабити силу удару. Ударна ділянка в бічному ударі – верхня частина ступні (можливі також нанесення удару п'ятою й всією стопою). Ступня повинна бути паралельна землі.

Удар наноситься однаково ефективно в тулуб, сонячне сплетіння, живіт, пах (рис. 3.37).

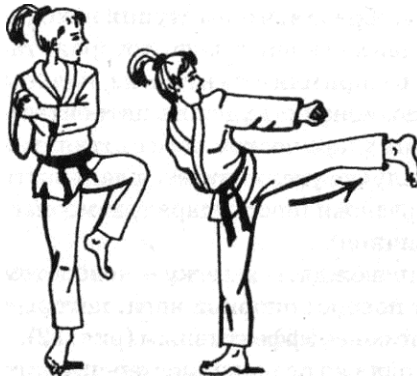


Рис. 3.37

Удар ногою в повороті з боку. Вихідне положення: бойова стійка. Ногою підняти на рівень стегна, вона повинна бути зігнута

максимально. Стегню й нога повинні бути паралельні землі, опорна нога – злегка зігнута.

Цей підйом ноги врівноважується невеликим нахилом корпусу. Далі необхідно зробити поворот на 90° опорної ноги (п'ята опорної ноги повинна бути спрямована в бік, по лінії удару). Нога (ударна) як і раніше паралельна землі, а стегно спрямоване на противника, корпус відхилений ледве назад. Потім нога повністю розпрямляється, спрямована вона в точку удару, пальці відтягнуті вперед, щоб ударити підйомом ноги.

Найбільш вразливі місця для цього удару – голова, спина, нирки (рис. 3.38).



Рис. 3.38

Удар назад. Ударну ногу треба зігнути таким чином, щоб п'ята була спрямована на противника, а стегно повинне бути паралельно землі. Друга нога повинна бути лише злегка зігнута – для збереження рівноваги. Потім розігніть ногу, супроводжуючи цей рух різким рухом стегон. Удар повинен бути різким, він також

повинен урівноважуватися нахилом корпусу вперед. Зверніть увагу на те, щоб удар направлявся точно назад, а не убік. Удар наноситься в коліно, пах, корпус і тулуб (рис. 3.39).



Рис. 3.39

Удар стопою долілиць. Центр ваги тіла перенесіть уперед на ліву ногу, що попередньо зігнута у коліні. Праву ногу, також зігнуту в коліні, підніміть, гомілку розгорніть назовні, носок – також назовні. Розпрямляючи коліно, завдайте удару вперед і долілиць до рівня коліна. Зусилля варто направити до зовнішнього краю стопи. Основна мішень цього удару – коліно й гомілка нападаючого. Їм можна також зупинити атакуючу ногу (рис. 3.40).

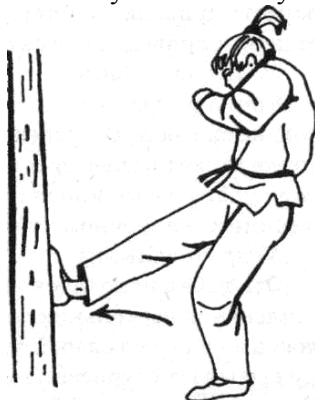


Рис. 3.40

Практичні поради. Постійно стежте за тим, щоб стояти на землі всією ступнею. Якщо під час удару ви хоча б на кілька сантиметрів

підніметься на пальцях ударної ноги, то втратите рівновагу.

Опорна нога повинна бути злегка зігнута. Якщо коліно буде напружене, нога не зможе пом'якшити силу відштовхування, і рівновагу знову ж буде втрачено.

Тримайте центр ваги в центрі рівноваги і надмірно не нахилийтеся, щоб не впасти. З іншого боку, за рахунок більше глибокого нахилу й повороту стегон збільшується дальність влучення удару. Для того, щоб уникнути втрати рівноваги в цьому випадку, варто використовувати ударну ногу – як противагу. Однак новачкам не рекомендується цим зловживати.

Удар коліном. Центр ваги переноситься уперед на ногу. Руками захватіть противника і потягніть його на себе. Атакуючу ногу підняти, згинаючи її при цьому в коліні. Завдайте різкого удару нагору (рис. 3.41). Удар коліном можна виконати також у стрибку.



Рис. 3.41

Удар коліном нагору використовується для атаки злочинця в пах,

Больові прийоми належать до найбільш складних прийомів і засвоюються частинами. Це **загини, перегини і викручування**. Проведення больових прийомів вимагає вправності при подоланні опору супротивника. **Загини** виконуються закладом захопленої руки супротивника за спину.

Загин руки за спину поштовхом. Захопивши однією рукою зап'ясток однойменної руки супротивника, поштовхом іншої руки зсередини зігніть захоплену руку в ліктьовому суглобі і закласти її передпліччя в ліктьовий згин своєї руки, фіксуючи її при цьому плечовою частиною руки і передпліччям (рис. 3.42).



Рис. 3.42

Виконавши загин руки за спину, потрібно поставити свою ногу зовні ноги супротивника. Вільною рукою ривком за дальнє плече спробуйте вивести супротивника з рівноваги, примусивши його перенести масу свого тіла на ближню до вас ногу.

Перегини виконуються розгинанням кінцівки в плечовому, ліктьовому та зап'ястковому суглобах.

Перегин ліктя вгору. Захопивши руку супротивника за кисть, провести її скручування всередину і заведіть собі під руку. Притискуючи захоплену руку супротивника плечовою частиною своєї руки до живота і натискуючи зверху на плече, підняти її вгору – відбудеться больова дія на ліктьовий суглоб захопленої руки супротивника (рис. 3.43).



Рис. 3.43

Перегин ліктя вниз через передпліччя. Захопивши зап'ясток руки супротивника і віджимаючи іншою рукою його голову, потягнути захоплену руку на себе, одночасно розвертаючи її долонею вгору, обернувшись до супротивника боком, обхватити іншою рукою захоплену руку зверху, підводячи під ліктьовий суглоб своє передпліччя (рис. 3.44). Натискаючи захоплену руку вниз, провести больовий прийом.



Рис. 3.44

Викручування виконуються поверненням кінцівки навкруги її подовжньої або криво-направленої осі. Викручування руки назовні виконується захопленням кисті руки противника двома руками; больова дія здійснюється за рахунок натискання великими пальцями на тильну частину кисті і згинання її в зап'ястковому суглобі (рис. 3.45).



Рис. 3.45

Практичні поради. Після захоплення кінцівки спочатку завдайте противнику попереджувачого удару ногою в пах, а за тим проведіть больовий прийом.

При проведенні больового прийому “загин руки за спину” правильно захоплюйте і блокуйте руку супротивника плечем і передпліччям своєї руки. При неправильному виконанні можливі відходи супротивника від больового прийому.

Проводячи перегин ліктя вгору, заздалегідь випряміть захоплену руку супротивника і розверніть її долонею вгору.

Скручуючи кисть захопленої руки супротивника назвоні, правильно захопіть кисть і відійдіть назад, щоб супротивник не впав на вашу ногу і не травмував вас.

Кидки. Рекомендовано застосовувати прості кидки, коли нападаючий приймає нестійке положення.

Передня підніжка. Захопити супротивника за одяг спереду, розвернутися, поставити свою ногу попереду ніг супротивника, упираючись підколінним згином своєї ноги в гомілку його ноги.



Рухом рук вперед – вниз і нахилом тулуба провести кидок через підставлену ногу (рис. 3.46).

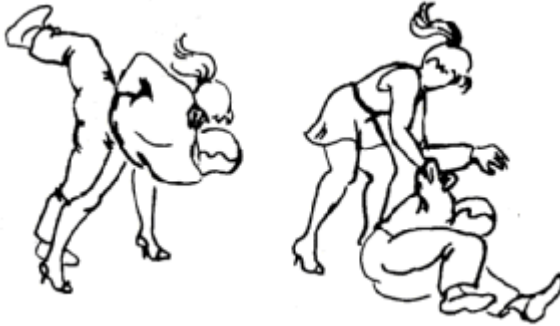


Рис. 3.46

Практичні поради. Необхідно звернути увагу на правильну постановку ноги у момент повороту спиною до противника. Потрібно стежити, щоб таз був відведений в сторону від противника і не заважав кидку. У жодному випадку не можна сідати або завалюватися убік.

Задня підніжка. Захопити противника за одяг і, зробивши крок вперед, поставити свою ногу із зовнішньої сторони його ноги. Упираючись підколінним згином своєї ноги в підколінний згин його ноги, рухом рук вперед-вниз і нахилом тулуба провести кидок через підставлену ногу (рис. 3.47).



Рис. 3.47

Практичні поради. Зробивши крок убік, потягнути противника за собою так, щоб він переніс тягар тіла на ближню до вас ногу.



Зацеп зсередини. Захопити противника за одяг і, зробивши крок вперед, своєю вільною ногою зачепити ногу противника зсередини. Ривком руками убік-вниз і рухом ногою назад провести кидок (рис. 3.48).



Рис. 3.48

Практичні поради. Необхідно заздалегідь рухом рук вгору примусити противника стати на носки.

Кидок через спину. Захопити противника однією рукою за рукав однойменної руки і, повертаючись довкруги, рухом іншої руки вгору покласти захоплену руку супротивника собі на плече. Рухом рук вперед-вниз і, підбиваючи тазом ноги супротивника, провести кидок через спину (рис. 3.49).



Рис. 3.49

Практичні поради. Стежте за тим, щоб у момент повороту тулуба ваші ноги були напівзігнуті, а тулуб прямий.



Бокова підсічка. Захопити противника знизу за рукава і ривком руками вгору примусити його підвестися на носки. При русі рук убік з одночасним розворотом тулуба підставити свою ногу до ноги противника, а потім провести кидок через підставлену ногу (рис. 3.50).



Рис. 3.50



Практичні поради. Виберіть момент, коли в русі супротивник намагається поставити ногу на землю. Свою ногу потрібно підставляти в той момент, коли супротивник переносить масу свого тіла з опорної ноги на іншу. При цьому стежте за тим, щоб ваша нога була повернута назовні.

Кидок із захопленням ніг. Зробивши крок вперед, захопити ноги противника зовні за стегна, притиснутися до них грудьми (спина пряма). Підіймаючись, відірвати захоплені ноги від землі і різким рухом на себе та убік кинути противника на спину (рис. 3.51).



Рис. 3.51

Практичні поради. Підіймаючись, різким рухом рук розведіть захоплені ноги в сторони.

Питання для поточного контролю:

1. Охарактеризуйте формування кулака для виконання ударів.
2. Розкажіть, від чого залежить сила удару.
3. Назвіть удари руками, які ви знаєте.
4. Охарактеризуйте удари ліктями.
5. Перерахуйте больові прийоми і особливості їх виконання.
6. Розкажіть, від чого залежить ефективність виконання больових прийомів.
7. Що таке кидки? Охарактеризуйте кидок через спину. Кидок із захопленням ніг.
8. Охарактеризуйте передню підніжку, задню підніжку і зацеп.
9. Охарактеризуйте бокову підсічку.
10. Назвіть відмінність у виконанні ударів ногами від ударів руками.
11. Якими частинами ноги виконуються удари?
12. Перерахуйте прямі удари ногами і характер виконання.
13. Перерахуйте бокові удари ногами і характер виконання.
14. Перерахуйте інші удари ногами і характер виконання.
15. Назвіть удари колінами, які ви знаєте. Охарактеризуйте їх.



Розділ 4. Методика навчання жіночому самозахисту на заняттях

Методика означає раціональне застосування відповідних фізичних вправ і адекватних методів її виконання з метою ефективного вирішення конкретного педагогічного завдання в окремому занятті та системі суміжних занять. Методика навчання жіночому самозахисту повинна передбачити точні вказівки щодо виконання у певній послідовності системи основних операцій, що сприяють позитивному вирішенню поставленого завдання. Принципова схема побудови методики тренувань самозахистом повинна містити низку операцій:

1. Постановка педагогічного завдання. На основі аналізу фізичної та технічної підготовленості конкретної людини, або групи людей, визначити, яку фізичну якість та до якого рівня потрібно розвивати.

2. Відбір найбільш ефективних фізичних вправ, дій, рухів для вирішення поставленого завдання.

3. Відбір адекватних методів вправ, дій, рухів.

4. Визначення місця вправ, дій, рухів у конкретному занятті.

5. Визначення тривалості періоду навчання технічної дії (прийому), необхідної кількості тренувальних занять.

6. Визначення загальної величини тренувальних навантажень та їхньої динаміки відповідно до закономірностей адаптації до тренувальних дій.

Оптимізація тренувального процесу на заняттях із жіночого самозахисту формується під дією багатьох факторів, досягається в умовах раціональної побудови навчання. Процес формування і вдосконалення рухової дії, прийому, комбінації є послідовним переходом від знань та уявлень до вміння виконувати їх, а потім – від уміння до навички.

4.1. В навчальних групах

З метою дотримання правил безпеки при вивченні та відпрацьовуванні прийомів самозахисту у процесі занять фізичним вихованням слід звернути увагу на техніку безпеки, медичний дозвіл студенток. Оскільки прийоми самозахисту відпрацьовуються

в парах, необхідно підібрати собі рівного по зросту і вазі партнера. Обов'язково дотримуватися правил суспільної і особистої гігієни (чисте волосся, підстрижені нігті і т.п.), відсутність металевих шпильок та ін. Порушення методичних принципів, правил гігієни, режиму праці і відпочинку може призвести до того, що заняття замість користі принесуть шкоду.

Методика вивчення техніки самозахисту визначається відповідно до орієнтованої робочої програми.

4.1.1. Програма підготовки із самозахисту

Передмова

Робоча навчальна програма складена на основі графіка навчального процесу з фізичного виховання, плану підготовки бакалавра з фізичного виховання за кредитно-модульною системою та плану навчального процесу (табл. 4.2). Вихідні дані узгоджені з навчальною частиною НУВГП, відповідають вимогам наказів МОН України та навчальній програмі з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації.

Розподіл навчального часу

Таблиця 4.1

			Кількість годин в кожному семестрі						
№ з/п	розділи програми	всього годин	I сем	II сем	III сем	IV сем	V сем	VI сем	VII сем
1	теорія і методика жіночого самозахисту	24	6	8	4	6			
2	техніко-тактична підготовка	178	36	32	36	22	20 срс-8	16 срс-16	16 срс-8
3	спеціальна фізична підготовка	102	16	16	16	16	14 срс-10	12 срс-8	12 срс-6



4	загальна фізична підготовка	54	-	22	-	22	срс - 8	10 срс 14	срс-14
5	Срс	92					26	38	28
6	Всього	450	58	78	56	66	34 26	38 38	28 28
7	кількість змістових модулів	17	2	3	2	3	2	3	2
8	підсумковий контроль		залік	залік	залік	залік	залік	залік	залік

Змістовий модуль 1

Теоретична підготовка.

Тема: Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Історія розвитку самозахисту на території України.

Техніко-тактична підготовка.

Теми: Базова техніка самозахисту, розвиток спеціальних фізичних якостей, прийоми страхування, застосування спеціальних засобів фізичного впливу.

Змістовий модуль 2

Теоретична підготовка.

Тема: Правомірність використання прийомів самозахисту, гігієна, самоконтроль, попередження травм, надання першої допомоги.

Техніко-тактична підготовка.

Теми: Базова техніка самозахисту, розвиток спеціальних фізичних якостей, елементи техніки рукопашного бою.

Змістовий модуль 3

Теоретична підготовка.

Тема: Тактика поведінки в екстремальних ситуаціях.

Техніко-тактична підготовка.



Теми: Удосконалення фізичного розвитку, головних життєво важливих фізичних та психічних якостей, рухових навичок і умінь засобами самозахисту.

Змістовий модуль 4

Теоретична підготовка.

Тема: Психологічна підготовка і реабілітація (психологія жертви, почуття вини, образи, люті).

Техніко-тактична підготовка.

Теми: Різновидності технік захисту, звільнення від захватів, обхватів (правило великого пальця).

Змістовий модуль 5

Теоретична підготовка.

Тема: Оцінювання фізичних і психопатичних якостей, емоційного стану нападника. Розпізнавання слабких місць нападника. Вплив на психіку нападника.

Техніко-тактична підготовка.

Теми: Удосконалення техніки рукопашного бою, відпрацювання прийомів нападу різними частинами тіла, тактичні комбінації і серії.

Змістовий модуль 6

Теоретична підготовка.

Тема: Анатомія (розміщення і будова) страху. Види боротьби зі страхом, психологія переборення стану страху (бар'єру на удар і т.п.).

Техніко-тактична підготовка.

Теми: Удосконалення техніки рукопашного бою з використанням спеціального обладнання, комбінації нападу і захисту.

Змістовий модуль 7

Теоретична підготовка.

Тема: Види аутогенних тренувань. Вправи для знімання болю.

Спеціальна фізична підготовка.



Теми: Удосконалення спеціальних якостей (координація, реакція, швидкість) загальнофізичними вправами та засобами спортивних ігор (н/теніс).

Змістовий модуль 8

Теоретична підготовка.

Тема: Розміщення та будова життєво важливих крапок, больові дії. Контроль і самоконтроль у процесі занять самозахистом.

Спеціальна фізична підготовка.

Теми: Удосконалення спеціальних якостей (гнучкість, витривалість, тактичне мислення) загальнофізичними вправами та засобами спортивних ігор (бадмінтон).

Змістовий модуль 9

Теоретична підготовка.

Тема: Надання першої допомоги після застосування прийомів самозахисту.

Загальнофізична підготовка.

Теми: Удосконалення техніки самозахисту, головних життєво важливих фізичних якостей, рухових навичок і умінь засобами атлетичної гімнастики.

Змістовий модуль 10

Теоретична підготовка.

Тема: Закони фізики, біомеханіки, біоенергетики, ергономіки при застосуванні самозахисту.

Техніко-тактична підготовка.

Теми: Удосконалення техніки самозахисту, формування фізичних і психічних якостей, рухових дій, комбінацій. Техніка боротьби в партері. Больові та задушливі прийоми.

Змістовий модуль 11

Техніко-тактична підготовка.

Теми: Удосконалення техніки самозахисту, формування фізичних і психічних якостей, рухових дій, комбінацій. Тактика і техніка бою з одним, двома та більше противників.



Змістовий модуль 12

Спеціальна фізична підготовка.

Теми: Удосконалення спеціальних якостей (м'язової сили, витривалості) загальнофізичними вправами та засобами спортивних ігор (регбі).

Змістовий модуль 13

Спеціальна фізична підготовка.

Теми: Удосконалення спеціальних якостей (стратегічно-тактичне мислення, швидкість) загальнофізичними вправами та засобами спортивних ігор (футбол).

Змістовий модуль 14

Загальнофізична підготовка.

Теми: Удосконалення техніки самозахисту за допомогою спеціального обладнання. Розвиток спеціальних фізичних якостей, рухових дій та умінь засобами атлетичної гімнастики.

Змістовий модуль 15

Техніко-тактична підготовка.

Теми: Удосконалення техніки самозахисту, формування фізичних і психічних якостей, рухових дій, комбінацій. Тактика і техніка спортивного поєдинку.

Змістовий модуль 16

Техніко-тактична підготовка.

Теми: Удосконалення техніки самозахисту, формування фізичних і психічних якостей, рухових дій, комбінацій. Захист від зброї, предметів нападу.

Змістовий модуль 17

Спеціальна фізична підготовка.

Теми: Удосконалення спеціальних якостей (рівновага, стрибковість) загальнофізичними вправами та засобами спортивних ігор (волейбол).



4.1.2. Структура залікового кредиту дисципліни

Заліковий кредит навчальної дисципліни враховує усі види аудиторних та позааудиторних навчальних робіт студента денної форми навчання. Загальна кількість годин відповідає опису навчальної дисципліни. Форма структури залікового кредиту наведена в табл. 4.2.

Таблиця 4.2

Структура залікового кредиту дисципліни

Назви тем змістових модулів	Кількість годин				
	Денна форма				
	т/п	т-т/п	с.ф/п	з.ф/п	с.р.с
1	2	3	4	5	6
I семестр					
Змістовий модуль 1					
Теоретична підготовка Тема 1. Фізична культура і фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Історія розвитку самозахисту на території України.	4				
Тактико-технічна підготовка Теми 1, 2, 3.		36			
Змістовий модуль 2					
Теоретична підготовка Тема 2. Правомірність використання прийомів самозахисту, гігієна, самоконтроль, попередження травм, надання першої допомоги.	2				
Спеціальна фізична підготовка Теми 7, 8.	-		16	-	-



Кількість годин	6	36	16	-	-
Всього	58				
II семестр					
Змістовий модуль 3					
Теоретична підготовка Тема 3. Тактика поведінки в екстремальних ситуаціях	4				
Спеціальна фізична підготовка Теми 12, 13.			16		
Змістовий модуль 4					
Теоретична підготовка Тема 4. Психологічна підготовка і реабілітація (психологія жертви, почуття вини, образи, люті).	2				
Загальнофізична підготовка Теми 9, 14.				22	
Змістовий модуль 5					
Теоретична підготовка Тема 5. Оцінювання фізичних і психопатичних якостей, емоційного стану нападника. Розпізнавання слабких місць нападника. Вплив на психіку нападника.	2				



Техніко-тактична підготовка Теми 4, 5, 6.		32			
Кількість годин	8	32	16	22	
Всього	78				
III семестр					
Змістовий модуль 6					
Теоретична підготовка Тема 1. Анатомія (розміщення і будова) страху. Види боротьби зі страхом, психологія переборення стану страху (бар'єру на удар і т.п.).	2				
Техніко-тактична підготовка Теми 1, 2, 3.		36			
Змістовий модуль 7					
Теоретична підготовка. Тема 2. Види аутогенних тренувань. Вправи для знімання болю.	2				
Спеціальна фізична підготовка Теми 12, 13.			16		
Кількість годин	4	36	16		
	56				
IV семестр					
Змістовий модуль 8					



Теоретична підготовка Тема 3. Розміщення та будова життєво-важливих точок, больові дії. Контроль і самоконтроль у процесі занять самозахистом.	2				
Спеціальна фізична підготовка Тема 17.			16		
Змістовий модуль 9					
Теоретична підготовка Тема 5. Надання першої допомоги після застосування прийомів самозахисту.	2				
Загальнофізична підготовка Теми 9, 14.				16	
Змістовий модуль 10					
Теоретична підготовка Тема 6. Закони фізики, біомеханіки, біоенергетики, ергономіки при застосуванні самозахисту.	2				
Техніко-тактична підготовка Тема 10.		22			
Кількість годин	6	22	16	16	
Всього	62				
V семестр					
Змістовий модуль 11					



Техніко-тактична підготовка Теми 2, 4, 11.		20			8
Самостійні заняття з техніки самозахисту на тренажерах.					
Змістовий модуль 12					
Спеціальна фізична підготовка Теми 7, 8.			14		10
Самостійні заняття зі спортивних ігор (бадмінтон).					8
Кількість годин		20	14		26
Всього			34		
VI семестр					
Змістовий модуль 13					
Спеціальна фізична підготовка Теми 12, 13.			12		8
Самостійні заняття зі спортивних ігор (н/теніс)					
Змістовий модуль 14					
Загальнофізична підготовка Теми 9, 14.				10	14
Самостійні заняття з техніки самозахисту на тренажерах.					
Змістовий модуль 15					
Техніко-тактична підготовка Теми 5, 15.		16			16



Самостійні заняття з техніки самозахисту на тренажерах.					
Кількість годин		16	12	10	38
Всього	38				
VII семестр					
Змістовий модуль 16					
Техніко-тактична підготовка Теми 4, 16.		16			8
Самостійні заняття з техніки самозахисту на тренажерах.				6	
Змістовий модуль 17					
Спеціальна фізична підготовка Теми 7, 8.			12		6
Самостійні заняття зі спортивних ігор (н/теніс, бадмінтон).					
Загальнофізична підготовка Теми 9, 14.					14
Кількість годин		16	12	6	28
Всього	32				
Усього годин	24	178	102	54	92

4.1.3. Теми практичних занять

Практичне заняття – це вид навчально-тренувального заняття, на якому викладач організовує детальний розгляд окремих теоретичних (психологічних, методичних, організаційних) положень самозахисту, їх спеціалізованих напрямків, формує вміння і навички практичного застосування шляхом тренувального процесу та індивідуального виконання студентками відповідно



Таблиця 4.3

№	Теми практичних занять	Кількість годин
		Денна форма навчання
I семестр		
Техніко-тактична підготовка		
1.	Тема 1. Ознайомлення та вивчення базової техніки самозахисту, розвиток спеціальних фізичних якостей, прийоми страхування, застосування спеціальних засобів фізичного впливу.	12
2.	Тема 2. Удосконалення базової техніки самозахисту, розвиток спеціальних фізичних якостей, елементи техніки рукопашного бою.	12
3.	Тема 3. Удосконалення фізичного розвитку, головних життєво важливих фізичних і психічних якостей, рухових навичок і умінь засобами самозахисту.	12
Спеціальна фізична підготовка		
4.	Тема 7. Удосконалення спеціальних якостей (координація, реакція, швидкість) загальнофізичними вправами та засобами спортивних ігор (н/теніс).	8
5.	Тема 8. Удосконалення спеціальних якостей (гнучкість, витривалість, тактичне мислення) загальнофізичними вправами та засобами спортивних ігор (бадмінтон).	8
Кількість годин		52
II семестр		
Спеціальна фізична підготовка		
6.	Тема 12. Удосконалення спеціальних якостей (м'язова сила і витривалість) загальнофізичними вправами та засобами спортивних ігор (регбі).	8



7.	Тема 13. Удосконалення спеціальних якостей (стратегічне-тактичне мислення, швидкість) загальнофізичними вправами та засобами спортивних ігор (футбол).	8
Загальнофізична підготовка		
8.	Тема 9. Вправи для удосконалення техніки самозахисту, фізичних якостей, рухових навичок і умінь засобами атлетичної гімнастики.	10
9.	Тема 14. Удосконалення техніки самозахисту за допомогою спеціального обладнання. Розвиток спеціальних фізичних якостей, рухових дій і умінь засобами атлетичної гімнастики.	12
Техніко-тактична підготовка		
10.	Тема 2. Удосконалення базової техніки самозахисту, розвиток спеціальних фізичних якостей, елементи техніки рукопашного бою.	8
11.	Тема 4. Вивчення різновидів технік захисту, звільнення від захватів, обхватів (правило великого пальця).	8
12.	Тема 5. Удосконалення техніки рукопашного бою, відпрацювання прийомів нападу різними частинами тіла, тактичні комбінації та серії.	8
13.	Тема 6. Удосконалення техніки рукопашного бою з використанням спеціального обладнання, комбінації нападу і захисту.	8
Кількість годин		70
III семестр		
Техніко-тактична підготовка		
14.	Тема 3. Удосконалення фізичного розвитку, головних життєво важливих фізичних та психічних якостей, рухових навичок і умінь засобами самозахисту.	12
15.	Тема 4. Удосконалення різновидності технік захисту, звільнення від захватів, обхватів.	12



16.	Тема 5. Удосконалення техніки рукопашного бою, відпрацювання прийомів нападу різними частинами тіла, тактичні комбінації та серії.	12
Загальнофізична підготовка		
17.	Тема 14. Удосконалення техніки самозахисту за допомогою спеціального обладнання. Розвиток спеціальних фізичних якостей, рухових дій і умінь засобами атлетичної гімнастики.	8
18.	Тема 9. Вправи для удосконалення техніки самозахисту, фізичних якостей, рухових навичок і умінь засобами атлетичної гімнастики.	8
Кількість годин		52
IV семестр		
Спеціальна фізична підготовка		
19.	Тема 8. Удосконалення спеціальних якостей (гнучкість, витривалість, тактичне мислення) загальнофізичними вправами та засобами спортивних ігор (бадмінтон).	8
20.	Тема 12. Удосконалення спеціальних якостей (м'язова сила, витривалість) загальнофізичними вправами та засобами спортивних ігор (регбі).	8
Загальнофізична підготовка		
21.	Тема 9. Вправи для удосконалення техніки самозахисту, фізичних якостей, рухових навичок і умінь засобами атлетичної гімнастики.	12
22.	Тема 14. Удосконалення техніки самозахисту за допомогою спеціального обладнання. Розвиток спеціальних фізичних якостей, рухових дій та умінь засобами атлетичної гімнастики.	10
Техніко-тактична підготовка		
23.	Тема 6. Удосконалення техніки рукопашного бою з використанням спеціального обладнання, комбінації нападу і захисту.	8



24.	Тема 10. Удосконалення техніки самозахисту, формування фізичних і психічних якостей, рухових дій, комбінацій. Техніка боротьби в партері. Больові та задушливі прийоми.	6
25.	Тема 11. Удосконалення техніки самозахисту, формування фізичних і психічних якостей, рухових дій, комбінацій. Тактика і техніка бою з одним, двома та більше противників.	8
Кількість годин		60
V семестр		
Техніко-тактична підготовка		
26.	Тема 11. Удосконалення техніки самозахисту, формування фізичних і психічних якостей, рухових дій, комбінацій. Тактика і техніка бою з одним, двома і більше противників.	8
27.	Тема 15. Удосконалення техніки самозахисту, формування фізичних і психічних якостей, рухових дій, комбінацій. Тактика і техніка спортивного поєдинку.	6
28.	Тема 3. Удосконалення фізичного розвитку, головних життєво важливих фізичних і психічних якостей, рухових навичок та умінь засобами самозахисту.	6 (8)
Спеціальна фізична підготовка		
29.	Тема 7. Удосконалення спеціальних якостей (координація, реакція, швидкість) загальнофізичними вправами та засобами спортивних ігор (н/теніс).	6 (4)
30.	Тема 17. Удосконалення спеціальних якостей (рівновага, стрибковість) загальнофізичними вправами та засобами спортивних ігор (волейбол).	8 (4)
Загальнофізична підготовка		
31.	Тема 9. Вправи для удосконалення техніки самозахисту, фізичних якостей, рухових навичок і умінь засобами атлетичної гімнастики.	10
Кількість годин		34 (26)



VI семестр		
Спеціальна фізична підготовка		
32.	Тема 13. Удосконалення спеціальних якостей (стратегічно-тактичне мислення, швидкість) загальнофізичними вправами та засобами спортивних ігор (футбол).	6 (4)
33.	Тема 17. Удосконалення спеціальних якостей (рівновага, стрибковість) загальнофізичними вправами та засобами спортивних ігор (волейбол).	6 (4)
Загальнофізична підготовка		
34.	Тема 9. Вправи для удосконалення техніки самозахисту, фізичних якостей, рухових навичок і умінь засобами атлетичної гімнастики.	6 (8)
35.	Тема 14. Удосконалення техніки самозахисту за допомогою спеціального обладнання. Розвиток спеціальних фізичних якостей, рухових дій та умінь засобами атлетичної гімнастики.	4 (6)
Техніко-тактична підготовка		
36.	Тема 2. Удосконалення базової техніки самозахисту, розвиток спеціальних фізичних якостей, елементи техніки рукопашного бою.	4 (6)
37.	Тема 6. Удосконалення техніки рукопашного бою з використанням спеціального обладнання, комбінації нападу і захисту.	6 (6)
38.	Тема 16. Удосконалення техніки самозахисту, формування фізичних і психічних якостей, рухових дій, комбінацій. Захист від зброї, предметів нападу.	6 (4)
Кількість годин		38 38



VII семестр		
Техніко-тактична підготовка		
39.	Тема 2. Удосконалення базової техніки самозахисту, розвиток спеціальних фізичних якостей, елементи техніки рукопашного бою.	8 (8)
40.	Тема 16. Удосконалення техніки самозахисту, формування фізичних і психічних якостей, рухових дій, комбінацій. Захист від зброї, предметів нападу.	8
Спеціальна фізична підготовка		
41.	Тема 8. Удосконалення спеціальних якостей (гнучкість, витривалість, тактичне мислення) загальнофізичними вправами та засобами спортивних ігор (бадмінтон).	12 (4)
Загальнофізична підготовка		
42.	Тема 14. Удосконалення техніки самозахисту за допомогою спеціального обладнання. Розвиток спеціальних фізичних якостей, рухових дій та умінь засобами атлетичної гімнастики.	14
Кількість годин		28 (28)
Всього годин		358 (92)

4.1.4. Завдання для самостійної роботи

Самостійна робота студента – це основний засіб оволодіння навчальним матеріалом за порадами викладача у час, вільний від обов'язкових навчальних занять. Навчальний час, відведений для цього, визначається навчальним планом і залежить від загального обсягу годин, відведених для вивчення конкретної дисципліни (табл. 4.4, 4.5).



Таблиця 4.4

Розподіл навчального часу
на вивчення дисципліни “Фізичне виховання” для студенток
спортивного учбового відділення з жіночого самозахисту

Семестри	Кількість кредитів ECTS	Загальний обсяг дисципліни, год	Навантаження в семестровий період, рік			Частка самостійної роботи, % всього
			практ. заняття	аудитор. заняття	самост. робота	
1	1	2	3	4	5	6
1	1,5	56	50	6		-
2	2	74	68	8		-
3	1,5	56	52	4		-
4	2	74	68	6		-
5	1,5	30	30	-	26	50%
6	2	38	38	-	38	50%
7	1,5	30	30	-	28	50%
Всього	12	358	334	24	92	450

Таблиця 4.5

Тематика самостійної роботи

№	Тема самостійної роботи	Короткий зміст	Кількість годин
			Денна форма
V семестр			
Техніко-тактична підготовка			
1.	Базова техніка рукопашного бою	Удосконалення фізичного розвитку, фізичних та психічних якостей, рухових навичок і умінь засобами самозахисту.	4



2.	Техніка захисту	Удосконалення техніки захисту з використанням спеціального обладнання, вправи на форму, “на дзеркало”.	2
3.	Техніка нападу	Удосконалення техніки нападу з використанням обладнання: “лапи”, боксерська груша, бій “з тінню.”	2
Загальнофізична підготовка			
4.	Атлетична гімнастика	Вправи для удосконалення техніки самозахисту, фізичних якостей, рухових навичок та умінь засобами атлетичної гімнастики.	10
Спеціальна фізична підготовка			
5.	Спортивні ігри	Удосконалення спеціальних якостей засобами спортивних ігор (н/теніс, бадмінтон).	8
Кількість годин			26
VI семестр			
Техніко-тактична підготовка			
6.	Техніка самозахисту	Удосконалення техніки самозахисту, формування фізичних і психічних якостей, рухових дій, комбінацій. Захист від зброї, предметів нападу.	4



7.	Техніка рукопашного бою	Удосконалення базової техніки самозахисту, розвиток спеціальних фізичних якостей, елементи техніки рукопашного бою.	6
8.	Техніка рукопашного бою	Удосконалення техніки рукопашного бою з використанням спеціального обладнання, комбінації нападу і захисту.	6
Спеціальна фізична підготовка			
9.	Спортивні ігри	Удосконалення спеціальних якостей засобами спортивних ігор (н/теніс, бадмінтон, волейбол).	8
Загальнофізична підготовка			
10.	Атлетична гімнастика	Розвиток фізичних якостей шляхом виконання окремих вправ з комплексів атлетичної гімнастики.	6
11.	Атлетична гімнастика	Вправи для удосконалення техніки самозахисту, фізичних якостей, рухових навичок і умінь засобами атлетичної гімнастики.	8
Кількість годин			38
VII семестр			
Техніко-тактична підготовка			



12.	Техніка самозахисту	Удосконалення базової техніки самозахисту, розвиток спеціальних фізичних якостей, елементи техніки рукопашного бою.	4
13.	Техніка рукопашного бою	Удосконалення техніки самозахисту, формування фізичних і психічних якостей, рухових дій, комбінацій. Захист від зброї, предметів нападу.	4
Спеціальна фізична підготовка			
16.	Спортивні ігри	Удосконалення спеціальних якостей засобами спортивних ігор (н/теніс, бадмінтон, волейбол).	6
Загальнофізична підготовка			
17.	Атлетична гімнастика	Удосконалення техніки самозахисту за допомогою спеціального обладнання. Розвиток спеціальних фізичних якостей, рухових дій і умінь засобами атлетичної гімнастики.	14
Кількість годин			28
Всього годин			92

4.1.5. Методи навчання

При викладанні навчальної дисципліни “Фізичне виховання” з розділу “теоретична підготовка” використовуються інформаційно-



ілюстративний та проблемний методи навчання, з розділу “фізична підготовка” – метод суворо регламентованої вправи, ігровий, змагальний.

4.1.6. Методи контролю

Для визначення рівня засвоєння студентками навчального матеріалу використовуються такі види контролю:

- **оперативний;**
- **поточний;**
- **підсумковий контроль і підсумкова атестація.**

Головна мета цих заходів – оптимізувати процес фізичного виховання, домогтися його максимальної результативності.

Оперативний контроль забезпечує інформацію про хід виконання студентами окремих видів навчальної роботи:

- засвоєння програмного матеріалу;
- вихідний рівень підготовленості студентів до оволодіння програмним матеріалом та інше.

Поточний контроль ставить своїм завданням виявити ступінь засвоєння студентами окремих розділів і тем навчальної програми з фізичного виховання за окремими змістовними модулями та їх елементами.

Формами і методами оперативного і поточного контролю є педагогічні та лікарсько-педагогічні спостереження: виконання завдань, вправ, тестів, медичне обстеження, усне опитування (для звільнених від практичних занять з фізичного виховання за станом здоров'я).

Підсумковий контроль проводиться з метою оцінки кінцевих результатів фізичного виховання на окремих його завершених етапах.

Фізична підготовленість перевіряється і оцінюється за результатами виконання контрольних вправ, державних тестів і залікових нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів.

Студентки допускаються до здачі тестів модульного контролю за умови відвідування 60% від загального числа занять.



4.1.7. Нарахування балів студенткам

Система ECTS передбачає 100-бальну шкалу оцінки навчальної діяльності студента (табл. 4.6).

Таблиця 4.6

Розподіл балів, що нараховуються студенткам I семестр

Модуль 1		Сума
Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2	
Теоретична підготовка – 4 год. (заняття 1, 2). Техніко-тактична підготовка – 36 год. (заняття 3-20).	Теоретична підготовка – 2 год. (заняття 21). Спеціальна фізична підготовка – 16 год. (заняття 22-29).	
Робота на практичних заняттях – 50 балів. Контроль з теоретичної підготовки – 10 балів.	Робота на практичних заняттях – 23 бали. Контроль з теоретичної підготовки – 7 балів. Модульний контроль – 10 балів.	
60	40	100

II семестр

Модуль 2			Сума
Змістовий модуль 3	Змістовий модуль 4	Змістовий модуль 5	
Теоретична підготовка – 4 год. (заняття 1, 2). Техніко-тактична підготовка – 32 год. (заняття 3-18).	Теоретична підготовка – 2 год. (заняття 19). Спеціальна фізична підготовка – 16 год. (заняття 20-27).	Теоретична підготовка – 2 год. (заняття 28). Загальна фізична підготовка – 22 год. (заняття 29-39).	



Робота на практич. заняттях – 32 бали. Контроль з теор. підготовки – 4 бали	Робота на практич. заняттях – 16 балів. Контроль з теор. підготовки – 2 бали. Модульний контроль – 10 балів.	Робота на практич. заняттях – 22 бали. Контроль з теор. підготовки – 4 бали. Модульний контроль – 10 балів.	
36	28	36	100

III семестр

Модуль 3		Сума
Змістовий модуль 6	Змістовий модуль 7	
Теоретична підготовка – 4 год. (заняття 1, 2). Техніко-тактична підготовка – 36 год. (заняття 3-20).	Теоретична підготовка – 2 год. (заняття 21). Спеціальна фізична підготовка – 16 год. (заняття 22-28).	
Робота на практичних заняттях – 36 балів. Контроль з теоретичної підготовки – 18 балів. Модульний контроль – 10 балів.	Робота на практичних заняттях – 16 балів. Контроль з теоретичної підготовки – 10 балів. Модульний контроль – 10 балів.	
64	36	100

IV семестр

Модуль 4			Сума
Змістовий модуль 8	Змістовий модуль 9	Змістовий модуль 10	



Теоретична підготовка – 2 год. (заняття 1). Спеціальна фізична підготовка – 16 год. (заняття 2-9).	Теоретична підготовка – 2 год. (заняття 10). Загальна фізична підготовка – 22 год. (заняття 11-21).	Теоретична підготовка – 2 год. (заняття 22). Техніко-тактична підготовка – 22 год. (заняття 23-33).	
Робота на практичних заняттях – 16 балів. Контроль з теоретичної підготовки – 4 бали. Модульний контроль – 8 балів.	Робота на практичних заняттях – 22 бали. Контроль з теоретичної підготовки – 4 бали. Модульний контроль – 10 балів.	Робота на практичних заняттях – 22 бали. Контроль з теоретичної підготовки – 4 бали. Модульний контроль – 10 балів.	
28	36	36	100

V семестр

Модуль 5		Модуль 6 Самостійна робота	Сума
Змістовий модуль 11	Змістовий модуль 12	Самостійні заняття: з практичної підготовки – 26 год.; - т.т/п – 8 год.; - з.ф/п – 10 год.; - с.ф/п – 8.	
Техніко-тактична підготовка – 20 год. (заняття 1-10).	Спеціальна фізична підготовка – 14 год. (заняття 11-17).		



Робота на практичних заняттях – 20 балів. Модульний контроль – 10 балів.	Робота на практичних заняттях – 14 балів. Модульний контроль – 10 балів.	Тестові завдання з практичної підготовки – 26 балів. Модульний контроль – 20 балів.	
30	24	46	100

VI семестр

Модуль 7			Модуль 8 Самостійна робота	Сума
Змістовий модуль 13	Змістовий модуль 14	Змістовий модуль 15	Самостійні заняття: з практичної підготовки – 26 год.; т.п – 8 год.; з.ф/п – 10 год. - с.ф/п – 8 год.	
Спеціальна фізична підготовка – 12 год. (заняття 1-6).	Загальна фізична підготовка – 10 год. (заняття 7-11).	Техніко-тактична підготовка – 16 год. (заняття 12-19).		
Робота на практичних заняттях – 12 балів. Модульний контроль – 10 балів.	Робота на практичних заняттях – 10 балів. Модульний контроль – 10 балів.	Робота на практичних заняттях – 16 балів. Модульний контроль – 10 балів.	Тестові завдання з практичної підготовки – 26 балів. Модульний контроль – 4 бали.	
22	20	26	30	100



VII семестр

Модуль 9		Модуль 10 Самостійна робота	Сума
Змістовий модуль 16	Змістовий модуль 17	Самостійні заняття: 3	
Техніко-тактична підготовка – 16 год. (заняття 1-8).	Спеціальна фізична підготовка – 12 год. (заняття 9-15).	практичної підготовки – 28 год.; - т.т/п – 8 год.; - з.ф/п – 14 год. - с.ф/п – 6 год.	
Робота на практичних заняттях – 16 балів. Модульний контроль – 10 балів.	Робота на практичних заняттях – 12 балів. Модульний контроль – 10 балів.	Тестові завдання 3 практичної підготовки – 28 балів. Модульний контроль – 24 бали.	
26	22	52	100

4.2. Самостійна підготовка

Самостійна підготовка – це дієва область формування особистості, де пропонується повний простір для самостійної роботи, створюються умови для самовиховання, яке має велике значення в розвитку позитивних якостей студенток. Адже самовиховання – це свідома, систематична праця особи над собою, спрямована на формування й удосконалення позитивних та усунення негативних якостей відповідно до вимог суспільства. Дотримуючись поступовості у формуванні вмінь самостійно займатися фізичними вправами, викладач повинен звернути увагу на деякі моменти:



1. Пропонувати вправи для самостійного виконання можна лише після того, як вони засвоєні на тренуванні у присутності викладача. До свідомості студенток треба довести, що досягти помітних результатів вони можуть лише за умови тривалих і наполегливих тренувань.

2. Навчити визначати рівень своєї фізичної підготовленості та планувати необхідні комплекси спортивних вправ для її вдосконалення.

Щоб самостійно виконувати вправи з метою вдосконалення або розвитку фізичних якостей, студентка повинна уміти контролювати власні дії та оцінювати правильність їх виконання. Корисно запропонувати студенткам на основі аналізу і порівняння власних м'язових відчуттів визначити різницю в ефективності впливу конкретної фізичної вправи (під час зміни варіантів її виконання).

Головний принцип вивчення прийомів самозахисту – це принцип “від простого до складного”. Кожний прийом повинен бути відпрацьований до повного автоматизму. Тільки в цьому випадку ви зможете впевнено використовувати його, а тим більше, зіштовхнувшись з неадекватно з дуже небажаною для себе ситуацією – нападом грабіжника або гвалтівника. Буквально в лічені секунди вам доведеться вибрати найнеобхідніший із всіх освоєних прийомів.

Самоконтроль – це систематичні самостійні спостереження студенток, які займаються фізичною культурою та спортом, за змінами свого здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості. Навчити студенток прийомам і методам самоконтролю може сам викладач, але найбільш доцільно приділити цьому спеціальні заняття і провести їх за допомогою лікаря або медичної сестри. Ефективність використання самоконтролю залежить від того, як добре студентки володіють його методами і чи дотримуються двох основних правил:

- всі виміри слід проводити в один і той самий час, в одних умовах і одними і тими ж інструментами;
- дані самоконтролю фіксувати в щоденнику (табл. 4.7).



Щоденник самоконтролю

Показники	Дата: 01.09.2013		
	Вранці після сну	Перед заняттями	Після занять
Суб'єктивні			
Настрій	Добрий	Добрий	Добрий
Самопочуття	Добре	добре	Невелика втома
Бажання займатися	Велике	Велике	Немає
Переносимість занять	Добре	Добре	Добре
Больові відчуття	Немає	Немає	Немає
Сон (кількість годин)	8,5		
Апетит	Добрий	Добрий	Спрага
Об'єктивні			
Зміст тренувань: рухливі ігри			
Частота дихання	18	21	29
Пульс (ЧСС)	68	74	92
Маса тіла (кг)	62,4	62,5	61,7
Довжина тіла (см)	168	167	167
Ручна динамометрія	36	42	38
Порушення режиму	Не було	Не було	Не було

Форма щоденника може бути довільною; вона залежить від тривалості, кількості та інтенсивності занять, а також рівня спортивної кваліфікації спортсменки. Щоденник заповнюють в день заняття і наступного дня.

В якості показників самоконтролю використовують суб'єктивні та об'єктивні ознаки зміни функціонального стану організму під впливом фізичних навантажень.



До суб'єктивних показників самоконтролю належать: настрої, самопочуття, бажання займатися, переносимість заняття, больові відчуття, сон, апетит.

Настрій – це дуже суттєвий показник, що відображає психічний стан людини. Заняття фізичними вправами повинні приносити задоволення. Настрій можна вважати добрим, якщо студентка впевнена у собі, спокійна і життєрадісна; задовільний – при нестійкому емоційному стані; і незадовільний – коли студентка розгублена, пригнічена.

Самопочуття. При самоконтролі цьому показнику не надають належної уваги, бо вважають його недостатньо об'єктивним. Це пояснюється тим, що студентка може іноді добре себе почувати, хоча в її організмі виникли хворобливі зміни, які ще не дали про себе знати. Проходить небагато часу і стан передхвороби (або хвороби) проявляється цілим комплексом ознак, в тому числі і погіршенням самопочуття. Отже, самопочуттям як показником самоконтролю не слід нехтувати. Потрібно навчити студенток своєчасно вносити в заняття корективи відповідно до свого самопочуття.

Частота серцевих скорочень (ЧСС) – найбільш варіативний показник навантаження. Підрахунок пульсу можна провести на променевій артерії або притиснути судини до кістки в області скроні. ЧСС за 1 хв. визначається шляхом підрахунку серцевих скорочень впродовж 10 сек. і множенням на 6. Пульс у спокої складає 60 – 80 уд. за хвилину (у жінок – на 10% більший). При інтенсивному навантаженні пульс не повинен підвищуватися більш, ніж в 2 рази (табл. 4.8).

Таблиця 4.8

Показники навантажень залежно від ЧСС

Пульс за 10 сек.	Навантаження
19-22	Середнє
23-27	Велике
вище 28	Максимальне

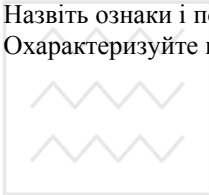


Нормальна реакція на фізичне навантаження – це зниження частоти пульсу через 1 хв. на 20% , через 3 хв. – на 30%, через 5 хв. – на 50%, через 10 хв. – на 70-77%. Якщо ЧСС перевищує вихідний рівень (до навантаження) більш, ніж на 20-28 уд./хв., то навантаження завищене.

Від ступеня навантаження залежить і частота дихання. У спокої в нетренованих вона дорівнює 16-18 циклів/хв., у тренованих – 10-14 циклів/хв. Під час вправ частота дихання може збільшуватись до 26-30 циклів/хв., повертаючись до вихідного рівня за 5-10 хв.

Питання для поточного контролю:

1. На що потрібно звертати увагу при самостійній підготовці?
2. Назвіть основний принцип вивчення самозахисту.
3. Розкажіть, що таке самоконтроль. Навіщо потрібен щоденник самоконтролю?
4. Назвіть ознаки і показники контролю.
5. Охарактеризуйте найбільш варіативний показник навантаження.





Розділ 5. Тактика жіночого самозахисту

Тактика жіночого самозахисту є умінням застосування прийомів фізичного та психологічного впливу з використанням різноманітних факторів (природних, спеціальних, додаткових, місцевих) у конкретних умовах нападу, за короткий проміжок часу. Багато жінок самі піддають себе ризику, навіть не усвідомлюючи цього. Наприклад, ходити по неосвітлених вулицях, перебувати в місцях, де немає інших людей, може бути небезпечно. Кожна жінка повинна продумати свій маршрут руху на випадок екстремальної ситуації, враховуючи добре освітлені відкриті місця і кількість людей. Крім того, потрібно поводитися упевнено, що може врятувати від нападу. Оскільки злочинець швидше нападе на того, хто поводить ся налякано і невпевнено. Якщо ви відчуваєте, що хтось на вас пильно дивиться, потрібно бути напоготові. Покладіться на свої інстинкти, оскільки вони допоможуть вам врятуватись. Зазвичай нападники якийсь час переслідують жертву і лише потім – нападають. Якщо ви відчуваєте, що на вас дивляться або переслідують, негайно прямуйте в місце, де багато людей. Якщо на вас напали, зберігайте спокій. Паніка тільки посилить положення. Не завжди спроба фізичного захисту від нападу є кращим засобом. Не забувайте, що нападаючий теж готовий на протистояння. Завжди спочатку намагайтеся втекти. Якщо ви бачите, що втекти не вдасться, спробуйте повернути ситуацію в свою користь. Наприклад, якщо вас грабують, віддайте гроші грабіжникові, а потім тікайте. Звичайно, не завжди підпорядкування приносить результат, і ось в цьому випадку вам потрібно буде дати відсіч супротивникові. Життєво важливо бути упевненою, не втрачати самовладання і знати основні прийоми самозахисту. Які краще вивчати якомога раніше.

Мислення нападника схоже на мислення хижака в дикій природі. Він переслідує більш уразливих, неуважних, тих, хто, на його думку, є найлегшою здобиччю. Якщо ви поводитиметесь упевнено, виражаючи силу і самовладання, нападник не здійснюватиме спроби напасти на вас. Звертайте увагу на всіх, не думайте, що добре одягнена молода людина не може напасти. Якщо ви бачите, що хтось дивлячись на вас, наближається, подивіться йому в очі і вигукніть: “Стій!” або “Йди!”. Майже всі злочинці, які погодилися



на інтерв'ю, кажуть, що ніколи б не напали на жінку, що проявила стійкість, упевненість і готовність чинити опір. Вербальний самозахист – дуже сильна зброя, надзвичайно ефективна, особливо коли слова вимовляються жорстким, гучним, упевненим голосом. Використання спеціальних балончиків, газових пістолетів і шокерів також дуже ефективно. Просто показати їх нападаючому і сказати, що ви неодмінно пустите це в хід. Знаряддя самозахисту удвічі корисні у поєднанні з правильним мисленням. Дуже важливо тренуватися у використанні свого знаряддя захисту і уміти їм правильно користуватися. Іноді великою перевагою є раптовість дій. Існує величезна кількість різної зброї для самозахисту, ознайомитися з ними можна на багатьох сайтах в Інтернеті. Якщо ви вирішили використовувати газовий балончик або сльозогінний газ, потренуйтеся на дереві або подібному об'єкті. Дуже важливо знати, на яку відстань розпилюється газ вашої моделі балончика. Якщо ви користуєтеся газовим або приголомшуючим пістолетом, потренуйтеся, як правильно його тримати і на якій відстані. Приголомшуючі пістолети відлякують бандита, могутні зразки створюють яскравий спалах і приголомшуючий звук. Розуміти, як же діє вербальний самозахист, дуже важливо, незалежно від того, використовуєте ви додаткові засоби чи ні. Сила голосу показує вашу упевненість, готовність захищатися і використовувати ті знаряддя, які ви припасли в своїй сумочці. При виборі знаряддя самооборони обов'язково необхідно консультиватися з приводу легальності вашого вибору. Але, на щастя, велика кількість шокерів, балончиків дозволені і продаються в магазинах.

Крім того, тактика розглядає, як вірно співставити свої фізичні і морально-вольові якості можливостям та намірам нападника. Тактична майстерність визначається правильним плануванням поєдинку і його керуванням. Слід бути доброзичливим до людей, спробувати перш за все умовами і порадами зруйнувати бажання суперника заподіяти протиправні дії, уникаючи непотрібних конфліктів, ран і смертей. Якщо ж ви маєте справу з насильницькими, хуліганськими діями суперника, потрібно, по-перше, підготуватися до можливого самозахисту, і по-друге, спробувати заспокоїти суперника словами, нагадати йому про порядок і закон, спробувати запобігти загостренню стосунків. Запобігання конфлікту є велика тактична майстерність. Але коли



суперник не бажає миру і своїми діями вже порушив законні права ваші та інших людей, слід застосувати до нього силу, рішуче припинити злочинні дії.

5.1. Правомірність використання прийомів самозахисту

Ніколи не намагайтеся перевищити міри самозахисту. Всі захисні дії є правомірними, якщо життю та здоров'ю людини загрожує реальна небезпека. Дії при самозахисті жінки будуть визнані правомірними в тому разі, якщо перевищення меж вимушеної оборони було допущено нею по необережності. Але якщо жінка, захищаючись, нанесла тому, хто нападає, важку або смертельну травму, що не було викликано ані характером нападу, ані реальними обставинами, ані необхідністю, в такому разі вона несе за свої дії карну відповідальність.

Дії, скоєні після запобігання або закінчення нападу і які мають як наслідок важкі тілесні пошкодження, не визнаються законом правомірними. До того ж, ви не повинні себе “захищати” задовго до нападу на вас потенційного (як вам здається) переслідувача. Вашими діями незмінно повинен керувати принцип розумної достатності. Наприклад, якщо нападник припинив опір, впав і не робить спроб повторити напад, то використання в цей момент проти нього прийомів самозахисту розглядається як акт розправи. Все це підлягає судовому розгляду й загрожує декількома роками позбавлення волі. Тому вибирайте золоту середину й краще покиньте місце, де ви піддалися нападу. І відразу викличте міліцію.

5.2. Візуальна оцінка нападника

Об'єктивна оцінка нападника має важливе значення при самозахисті і полягає у визначенні фізичного та психічного стану, характеру нападу, ступеня його озброєності, оцінці одягу. Насамперед слід звертати увагу на наявність у нього вогнепальної чи холодної зброї та предметів, що можуть використовуватись із такою самою метою. Як холодна зброя, можуть використовуватись предмети господарського або побутового призначення, при вмілому застосуванні яких завдаються поранення і наносяться травми різного ступеня важкості. До них, зокрема, належать: тростини,



парасольки, садово-городній інвентар, тарілки, пляшки, високі бокали, стільці тощо.

Гардероб нападника може стати вашим союзником при самозахисті, а може, навпаки, виявитися серйозною перешкодою на шляху до перемоги.

Візуальна оцінка здійснюється зверху вниз. Критеріями оцінки елементів одягу є:

- ступінь утруднення рухів нападника;
- ступінь захисту його життєво важливих органів та больових точок;
- ефективність ударів і прийомів проти людини, одягненої певним чином;
- при оцінці взуття розглядається ефективність нанесення ударів ногами.

Приклад 1. На нападнику сорочка навипуск (верхні два гудзики розстібнуті), джинси, кросівки.

З названих предметів лише джинси можуть сковувати рухи. Отже, удари ногами цілком імовірно наноситимуться по середньому та нижньому рівню. Сорочка не захищає життєво важливих органів. Усі удари по корпусу правопорушника будуть ефективними. Манера носити сорочку сприяє проведенню захватів і кидків, удушенню вилогою сорочки. Кросівки не збільшують сили ударів ніг.

Приклад 2. На нападнику зимова шапка, довгий кожух із піднятим коміром, черевики з товстою рельєфною підошвою.

Зимовий одяг стримує рухи порушника. Його удари як ногами, так і руками швидше нагадуватимуть сильні поштовхи. До того ж, удари ногами найімовірніше наноситимуться по нижньому та середньому рівню. Майже вся поверхня тіла закрита і захищена. Відтак ваші удари по корпусу будуть неефективними. Товстий кожух майже унеможливує здійснення больових прийомів щодо рук. Найрезультативнішими є прямі удари рукою в голову і поштовхові удари ногами по корпусу. Черевики збільшують силу ударів ногами, а це є небезпечним, особливо при роботі на нижньому рівні.

При оцінюванні фізичного стану враховуються:

- зріст;
- статура;



- рухливість;

- наявність навичок ведення двобою.

При високому зрості нападника найефективнішими і доступними є удари ногами по нижніх кінцівках і нижній частині тулуба, при малому – удари руками зверху і колінами в голову. Короткі руки нападника дозволяють вам вести двобій на далекій дистанції. Вузкі плечі свідчать про невелику фізичну силу, що дозволяє використовувати у захисті кидкову техніку, больові прийоми, прийоми удушення і роботу в “клінчі”. Широкі плечі передбачають застосування ударної техніки на далекій дистанції та недопущення входження в “клінч”, що дасть нападникові можливість максимально використати свою фізичну силу. Якщо нападник рухливий, не намагайтеся рухатися так, як він, оскільки, як може з’ясуватися, він може виявитися витривалішим, ніж ви, і його тактика базуватиметься на фізичному виснаженні суперника. У такому разі слід спробувати розпізнати закономірності його рухів і використати два-три точні удари по вразливих місцях. Якщо нападник малорухливий, це означає, що він розраховує на власну фізичну силу і намагається ввійти в “клінч”, за таких обставин ваша рухливість не гарантуватиме вам переваги. Необхідно докласти максимум зусиль завадити йому у цьому, здійснюючи удари з далекої відстані по вразливих місцях нападника у поєднанні зі швидкими пересуваннями.

Наявність навичок ведення рукопашного бою визначається перед початком сутички за положенням тіла нападника (за певною стійкою).

Приміром, розставлені, напівзігнуті ноги і розведені руки свідчать про те, що перед вами борець, і спроба боротися з ним заздалегідь приречена на поразку, якщо, звичайно, ви не належите до такої самої категорії осіб.

Якщо руки нападника розміщені на рівні обличчя або тулуба (кисті рук на одному рівні), стопи ніг – на рівні піднятих плечей, це означає, що вашим суперником є боксер.

Ліво- або правостороння стійки з викиданням однієї руки вперед притаманні людям, які займалися рукопашним боєм, одним зі стилів карате, кікбоксингом. Тому, побачивши характерну стійку, не варто одразу пасувати. У кожному виді спортивних одноборств під час ведення двобою є свої обмеження, вразливі місця, причому,



чим довший термін тренування людиною певним видом, тим стійкіше закріплення у неї цих стереотипів на рівні рефлексів, а, відтак, як не парадоксально, вона вразливіша. Борці дуже сильні фізично, завжди прагнуть увійти в “клінч”, захопити й кинути суперника, але практично вони ніколи не чекають, що їх у захваті колінами битимуть у пах, штрикатимуть пальцями в очі, а також використовуватимуть інші неспортивні прийоми. Боксери добре працюють руками на всіх дистанціях, також тримають удари по корпусу та в голову, але, як правило, не можуть протистояти ударам ногами по нижніх кінцівках, боротьбі в партері, больовим приемам, удушенням. Рукопашники, каратисти, кікбоксери добре володіють ударами ногами та руками, переважно готові до ведення двобою неспортивними методами, але гірше володіють навичками боротьби у партері. Користуючись цими рекомендаціями, Ви можете обрати найоптимальнішу для Вас тактику ведення бою.

5.3. Тактика ведення поєдинку

З початку атаки чи загрози атаки необхідно миттєво мобілізувати всю психічну і фізичну енергію, зробивши короткий вдих та опустити центр ваги тіла, займаючи, по можливості, стійку, близьку до бойової. При цьому розслабити коліна і плечі так, щоб зовні це не було помітно. Для відбиття першого удару не плануйте наперед якогось конкретного захисту – ви можете помилитися і збентежитися. Якщо ви достатньо розкуті в момент атаки, то зумієте рефлекторно застосувати ефективний захист чи контратаку. Захист повинен пропорційно відповідати атаці:

- проти важких і різких ударів варто застосовувати відвідний захист; проти хльостких ударів краще застосовувати жорсткий захист з концентрацією сили і енергії в момент дотику руки чи ноги;

- якщо ваш суперник високого зросту, тримайтеся з ним на близькій і середній дистанції, і навпаки, якщо він низький, атакуйте здалеку, не дозволяючи ввійти в близьку дистанцію; остерігайтеся обманних ударів суперника. Захищаючись від таких непевних ударів, виконуйте ухили чи відходи назад;

- при атаці чи контратаці необхідно цілитися в найбільш вразливі місця;



-навчіться виконувати акцентований крик, який психологічно діє на суперника;

- при веденні бою з групою суперників безперервно переміщайтесь, атакуйте і контратакуйте короткими серіями з одного – двох ударів, після чого забігайте в тил суперника, що атакує, щоб він заважав іншим нападаючим;

- проводячи поєдинок, вибирайте таке положення, щоб джерело освітлення було спрямоване в очі нападаючого.

При самозахисті повною мірою застосовуйте обманні рухи.

Наприклад: ви покажете, ніби розпочинаєте один рух тільки для того, щоб звернути на нього увагу нападаючого, а потім розпочинайте реальну атаку, позбавивши нападаючого можливості захищатися. З цієї причини обманний рух слід виконувати різким, але очевидним рухом рукою, ногою чи усім тілом.

Реакція нападаючого на обманний рух може позначитися на зміні ним захисної позиції чи початку виконання ним блоку або зміщення, і, як наслідок, до вияву менш підготовлених його дій для захисту від іншої, реальної атаки.

Якщо одна і та ж обманна дія використовується кілька разів, то нападаючий зможе легко на неї відреагувати. Тому можна перемогти нападаючого тим же рухом, котрий раніше використовувався як обманний. Обманний рух дозволяє з'ясувати, як реагує нападаючий на небезпеку, що дозволяє вам ефективно планувати вашу подальшу тактику.

Форми ведення захисту діляться на активну, пасивну і розвідницьку.

Активна базується на активних атакуючих діях, з проведенням швидких і точних атак проти нападаючого.

Пасивна базується на очікуванні тієї миті, коли нападаючий відкриє себе. У цю мить відбувається миттєва контратака.

Розвідницька форма захисту є засобом отримання інформації про нападаючого, його реакцію, техніку і т.п. При підготовці атакуючих чи захисних дій вона служить допоміжною формою.

При веденні поєдинку в самозахисті не можна розкривати свої недоліки, потрібно всіляко переборювати несприятливі для вас фактори і особливо стежити за такими моментами:



1. Потрібно уникати таких негативних психологічних факторів, як розгубленість і паніка. Перед нападником потрібно тримати себе спокійно, швидко зорієнтуватися на самооборону.

2. Уникати поворотів до нападника повними грудьми. При обороні потрібно по можливості скоротити поверхню вашого тіла, відкриту для ударів. Стояти потрібно до нападника боком.

3. Намагатися не діяти одночасно обома руками. У поєдинку надзвичайно важливо приховувати свої вразливі місця, тому не слід нападати одразу обома руками, забуваючи про захист чи, захищаючись, забувати про напад, що в однаковій мірі дає шанс нападнику.

4. Уникати доводити будь-який рух до межі, до втрати стійкості, завжди слід залишати собі можливість маневру, будь-яке зусилля не повинно бути безоглядним, воно має бути вчасно припинено, щоб не розкритися і не дати нападнику можливості контратакувати.

5. Не піднімати високо рук. В захисті потрібно підняти плечі, опустити лікті, закрити груди і захищати живіт. Забороняється відкривати пахви і боки.

6. Уникати до кінця випрямляти руку. Діючи рукою, зберігати невеликий згин для підтримки необхідної гнучкості та рухливості.

7. При ударі ногою не заносити її далеко. Удари ногами виконуються раптово в межах визначеної ефективної віддалі, несподівано для нападника, поза полем його зору. Необхідно використовувати такі переваги ударів ногами, як можливість наносити їх приховано від уваги нападника, їх велику силу.

8. Ваші кроки не повинні бути повільними. У поєдинку потрібно гнучко ухилитися і уникати ударів, зберігаючи стійкість, узгоджено діяти руками і ногами.

9. Не запізнюватись з поверненням у початкове положення. Потрібно швидко вдарити і швидко забрати руку чи ногу. Наносити удари різко і з силою.

10. Уникати одноманітності в прийомах. У поєдинку високо ціняться гнучкість і різноманітність, обманні дії. Потрібно використовувати свої сильні сторони, щоб ввести нападника в оману, свої переваги спрямовувати проти недоліків нападника.



Питання для поточного контролю:

1. Дайте визначення тактиці жіночого самозахисту.
2. Розкажіть, як потрібно жінці поводитися в екстремальній ситуації.
3. Що таке вербальний захист?
4. Які захисти ви знаєте?
5. В чому визначається тактична майстерність?
6. Які захисні дії називають правомірними?
7. В якому випадку захисту наступає кримінальна відповідальність?
8. Що таке принцип розумної достатності?
9. Що таке візуалізація?
10. На що потрібно в першу чергу звертати увагу при нападі?
11. Назвіть критерії оцінки одягу при нападі. Наведіть приклад.
12. Що враховується при оцінці фізичного стану нападника? Охарактеризуйте переваги і недоліки фізичного стану.
13. Перерахуйте, на що потрібно звернути увагу при володінні стилем одноборств нападником. Охарактеризуйте переваги і недоліки.
14. Як мобілізуватися при нападі?
15. Що таке пропорційність в захисті? Охарактеризуйте.
16. Які ви знаєте обманні рухи? Охарактеризуйте.
17. Назвіть форми ведення захисту.
18. За якими моментами особливо потрібно стежити при поєдинку?





План-конспект № 1

I. Підготовча частина.

Шиккування. Постановка завдань: відмінності проведення тренувань, особливості відвідування занять, форма одягу.

Розминка – 20 хвилин. Біг (1 хв. правим, лівим, спиною попереду, із забігом). Стрибки (на лівій, правій, на двох ногах, через партнерів). Вправа для м'язів живота (відпрацювання прямого удару рукою – захист напруженням м'язів живота з видихом). Відпрацювання двох ударів руками по черзі в партнерів по колу. Вправи для тулуба (зверху-вниз). Махи; розтягування; вправи сидячи на гнучкість.

В поєдинку на “пуш – пуш” руками (у перерві віджимання). Стрибки на 180 градусів – 6 разів (в правий, лівий бік). Боротьба у високому партері (стрибки на 360 градусів).

Присідання з партнером спиною до спини – 10 разів. Підняття на спині партнера, по черзі – 7 разів.

30 сек. стрибків – максимальне обертання в праву сторону і “бій з тінню” – в ліву (також). Вправа на спритність (наступити на стопу партнеру) – 30 сек.

II. Основна частина.

1. Стійки: початкова; основна; бойова – 5 хв.

Початкова – звичайна стійка, п'яти разом, носки на ширині ступні.

Основна – крок зі звичайної на ширину плечей, ноги зігнуті в колінах, руки опущені попереду ніг і стиснуті в кулаках – 2 хв.

Бойова – кроком із основної стійки ногою вперед (назад), тулуб стійко розміщений на достатньо-зігнутих ногах, руки попереду тулуба піднесені до обличчя, лікті притиснуті до тулуба – 2 хв.

2. Прямі удари рукою: формування кулака; центр тулуба; вставка плеча 2 хв.:

а) початкова – основна – 10 хв. (повторення);

б) основна в бойову – в праву і в ліву сторону – 10 хв. (повторення);

в) бойова (дотримуючись дистанції до супротивника, підшагування вперед, ногою або назад) – 10 хв.



3. Пересування: закриті, відкриті, звичайний крок, поряд з іншою ногою.

4. Прямий удар ногою (з позаду стоячої ноги):

а) ознайомлення (показ в цілому на техніку, показ частинами з коротким поясненням техніки виконання) – 3 хв.;

б) махи ногами по чергово (лівою, правою) – 10 разів;

в) виконання прийому самостійно – 5 хв.

III. Заключна частина.

Регбі. Аутогенне тренування. Тренінг очей (1 хвилину не моргаючи дивитися в одну крапку, залишаючи свій розум абсолютно порожнім, без думок. Хай біжать сльози, щипають очі, головне – не моргати і не відводити погляду від одного місця. Виконувати колові рухи по максимальній амплітуді очними яблуками, також не моргаючи, по черзі в одну й іншу сторону. Вибравши на одному місці 3-4 предмети, по черзі переводити погляд з найближчого на більш дальній, і назад не моргаючи).

План-конспект № 2

I. Підготовча частина.

Розминка – 15-20 хвилин. Шиккування. Постановка завдань. Біг (1 хв. правим, лівим, спиною попереду, із забігом). Стрибки (на лівій, правій, на двох ногах, через партнерів). Вправа для м'язів живота (відпрацювання прямого удару рукою – захист напруженням м'язів живота з видихом). Відпрацювання двох ударів руками по черзі в партнерів по колу. Вправи для тулуба (зверху-вниз). Махи; розтягування; вправи сидячи на гнучкість.

В поєдинку на “пуш-пуш” ногами (у перерві віджимання) 1 хв. не моргаючи дивитися в одну крапку, залишаючи свій розум абсолютно порожнім, без думок. Виконувати колові рухи по максимальній амплітуді очними яблуками, також не моргаючи, по черзі в одну й іншу сторону. Вибравши на одному місці 3-4 предмети, по черзі переводити погляд з найближчого на більш дальній і назад, не моргаючи.

II. Основна частина – 90 хвилин.

1. повторення стійкі – 5 хв.:

а) початкова – 10 разів в праву і в ліву сторону;

б) основна – 10 разів в праву і в ліву сторону;

в) бойова – 10 разів в праву і в ліву сторону;



г) віджимання на кулаках – 20 разів.

2. Повторення пересувань:

а) відкрите – вперед-назад – 5 хв. (1 хв. відпочинок – розтягування, 20 разів віджимання на кулаках);

б) закрите – вперед-назад – 5 хв. (1 хв. відпочинок – розтягування, 20 разів вправи для пресу);

в) човникове – вперед-назад – 5 хв (1 хв. відпочинок – розтягування, 20 разів віджимання на кулаках);

г) тренування зору (центральне-периферійне) – визначити кількість пальців партнера без відвернення центрального погляду – 7 хв.;

д) розтягування – 3-10 хвилин в парах.

3. Захист від прямих ударів кулаком у голову або корпус. При ударі противника правою рукою, зробивши швидкий крок або стрибок уліво з поворотом праворуч, відбити передпліччям лівої руки (або обох рук) руку противника убік – 2 хв. почергово.

4. Прямий удар рукою:

- в основній стійці – 100 разів правою рукою – 5 хв.;

- лівою рукою – 100 разів – 5 хв.;

- віджимання на кулаках, розтяжка – 2 хв.

5. Прямий удар ногою:

- правою – 3×10 разів – 10 хв.;

- лівою – 3×10 разів – 10 хв.;

- в перервах 1 хв. відпочинок – розтягування, 20 разів віджимання на кулаках.

III. Заключна частина – 20 хвилин.

Аутогенне тренування. Дихання – це прояв “прани” (енергії). 7 тіл в кожному фізичному тілі, “прана” виявляється певним чином:

1. Фізичне тіло. Вдих – прояв життя, видих – смерть.

2. Тіло. У моральному виборі: любов-ненависть, потяг-відторгнення. Потрібно бути просто свідком. Не треба прив’язуватися ні до чого.

3. Астральне тіло. “Прана” виявляється в магнетичних силах. В один крок ви сильні, в наступний – безсилі. Надія виявляється і тут же зникає. На вдиху магнетичні сили приходять, на видиху – відходять.

4. Ментальне тіло. Думка, що виникає на вдиху, – завжди оригінальна, творча, жива, тоді як думка, яка прийшла на видиху, –

мертва і безсила. Коли хочеться пригадати щось важливе, вирішити якусь задачу – думайте на вдиху, але ніяк не на видиху.

5. Духовне тіло. “Життя” – немає чогось в нас. “Прана” входить і виходить. Тому дихання і “прана” стали символами. Відчуття смерті, беззахисності, тьми – пов’язані саме з п’ятим тілом. Усвідомивши, що “життя-смерть” – дихання п’ятого тіла, ви знаєте, що не можете померти, оскільки смерть – не є властивим вам феноменом.

6. Космічне тіло. – Тепер, що б не входило, не виходило – це не ваше.

7. Тіло нірвани. “Буття – небуття”, “існування – неіснування”.

Закон Аріда Шульца: “Слабкі роздратування піднімають інтенсивні сили, великі – гальмують їх, а максимальні – руйнують”.

Закон Августа Віра (закон дії крові):

“Будь-яке положення тіла має на меті викликати прибуття крові до певного органа організму або частини тіла: тому, що наша власна кров – це даний нам природою абсолютно особливий сік, бере на себе роль оздоровляючого еліксиру життя”.

Розтягування повинне супроводжуватися уявною концентрацією.

План-конспект № 3

I. Підготовча частина. Розминка – 20 хв.

II. Основна частина.

1. Прямий удар в тулуб по черзі: лівою, правою рукою з основної стійки – 50 разів.

2. Прямий удар в тулуб по черзі: лівою, правою рукою з основної стійки на 1 рахунок серія з 2-х ударів – 50 разів.

3. Прямий удар в тулуб по черзі: лівою, правою рукою з лівої бойової стійки на передню руку – 50 разів.

4. Прямий удар в тулуб по черзі: лівою, правою рукою в лівій бойовій стійці на задню руку – 50 разів.

5. Прямий удар в тулуб по черзі: лівою, правою рукою в лівій бойовій стійці на 1 рахунок 2 удари.

6. У правій стійці на передню руку – 50 разів.

7. У правій стійці на задню руку – 50 разів.

8. У правій стійці на 1 рахунок 2 удари.

9. Прямий удар ногою в тулуб: махи ногами 1 підхід – 10 разів; по частинах 3 підходи – 10 разів; через партнера 3 підходи – 10



разів.

10. Вправи на розтягування.
11. Основна стійка, прямий удар в голову – відхід ухилом страхуюмо блоком. По черзі.
12. Боротьба. Виведення з рівноваги.
13. Звільнення від захоплення за руку зверху (знизу) – прокручування кисті у бік великого пальця з переходом в бойову стійку.
14. Від захоплення 2-ома руками (у бік великого пальця за допомогою другої руки через середину).
15. Больовий прийом захоплення кисті важіль назовні (рука накладається зверху пальцями вниз при захисті від удару в тулуб, розслабляючий удар з відходом з лінії атаки, передня нога заступає за задню ногу, супротивник лягає на місце свого попереднього знаходження) – пальці натискають на нервові центри на кисті супротивника.

III. Заключна частина – 20 хвилин.

Регбі. Аутогенне тренування.

План-конспект № 4

I. Підготовча частина. Розминка – 20 хв.

II. Основна частина.

1. Розташування по колу тих, хто займається: подвійний удар (двійка) з основної стійки; попереду розміщеної руки, бойової стійки; ззаду розміщеної руки; бойової стійки.
2. Захист від бокових ударів кулаком у голову виконуються здебільшого підставою одного або обох передпліч з наступними контрударами руками (ногами) або підсідом під руку противника, якою він б'є, з відповідними ударами (серією ударів) рукою в живіт або пробивним ударом стопою в коліно – 2 хв. почергово.
3. Прямий удар із позаду розміщеної ноги – в правій стійці, лівій стійці, бойовій стійці – 3 підходи по 10 разів:
 - а) через партнера (він стоїть навколішки) – 3 підходи по 10 разів;
 - б) у прес партнера (по черзі) (основна стійка) – 10 разів;
 - в) у бойових стійках під захист супротивника – 2 хв. почергово.
4. Захист від ударів руками: верхній, середній, нижній захист (блоки):
 - а) верхній захист – 50 разів;



б) середній захист – 50 разів;

в) нижній захист – 50 разів.

5. Атака на випередження (партнер завдає прямого удару рукою з випадом). По черзі – 3 серії по 10 разів:

- на випередження;

- на відході;

- самотійно.

6. Боковий удар ногою:

а) основна стійка – поворот наліво і перенесення 70% центру тяжіння тулуба на позаду розміщену ногу, винесення коліна вгору з розгинанням ноги;

б) з підшагуванням (винесенням коліна) – 10 разів;

в) через партнера (навколішки) з підшагуванням, без підшагування, по черзі – 3 серії по 10 разів;

г) удар в партнера (прес, по черзі) 10 разів;

д) по черзі прямий і бокові удари.

III. Заключна частина – 20 хвилин.

Вправи на розтягування. Аутогенне тренування.

План-конспект № 5

I. Підготовча частина.

Шикування. Пояснення завдань.

Розминка. Біг по колу, правим – лівим боком, спиною вперед, по колу, стрибання на лівій, правій нозі.

II. Основна частина.

1. Прямий удар рукою в сонячне сплетіння:

- під рахунок один удар рукою по черзі в основній стійці – 50 разів;

- під рахунок 2 удари руками (двійка) – 50 разів.

2. Прямий удар рукою в бойовій стійці:

- попереду розміщеної руки, під рахунок – 50 разів;

- позаду розміщеної руки, під рахунок – 50 разів;

- “двійка” під рахунок – 50 разів.

3. Вправи на розтягування. Спаринг.

4. Прямий удар рукою в голову – відхід “нирком” із захистом з лінії атаки супротивника; по черзі; по команді.

5. Удар в сонячне сплетіння – захист середній рівень – по черзі, по команді.



6. Комбінація: по черзі – удар в сонячне сплетіння – захист середній рівень – контратака, удар в голову – захист, “нирком” відхід.

7. Прямий удар в тулуб – по черзі на кожен ногу по 10 разів 3 підходи (звернути увагу на винесення коліна і вставку тулуба).

8. Вправи на розтягування.

9. Напрацювання бойових ударів по стегнах – по черзі.

10. На “пуш-пуш” з напрацьованими ударами верхній і середній рівень.

III. Заключна частина – 20 хвилин.

Присідання з виплигуванням вгору – 15 разів. Віджимання на кулаках – 20 разів. Вправи для м’язів живота (прес) – 30 разів. Лежачи на спині, діставання підлоги позаду ногами – 15 разів. Аутогенне тренування.

План-конспект № 6

I. Підготовча частина. Розминка 15 – 20 хв.

II. Основна частина.

1. Разовий прямий удар попереду руки, в “лапу” – 2 хвилини, по черзі;

- також з контратакою – 2 хвилини, по черзі;

- позаду розміщеної руки – 2 хвилини, по черзі;

- також з контратакою – 2 хвилини, по черзі;

- “двійка” в “лапу” – 2 хвилини, по черзі;

- також з контратакою – 2 хвилини, з контратакою.

2. Прямі удари попереду розміщеної руки в різні рівні супротивника – захист – 2 хвилини, по черзі;

- також з контратакою – 2 хвилини;

- позаду розміщеної руки в різні рівні (бічні) – захист – 2 хвилини;

- “двійка” – захист – 2 хвилини;

- “двійка” з контратакою по черзі 2 хвилини;

- спаринг руками – 2 хвилини.

3. Прямий удар ногою в “лапу” – 2 хвилини по черзі:

- прямий удар передньою ногою в живіт, способи захисту (блок зверху з відходом назад; блок з правого, з лівого боків) – 2 хвилини, по черзі;



- позаду розміщеної ноги в лапу (попереду розміщеної ноги) – по черзі;

- також із супротивником почергово, захист – 2 хвилини по черзі.

4. Спаринг ногами або руками – 2 хвилини.

5. Комплекс ударів: прямий удар ногою – двійка – бічний удар ногою – одиночний або двійка.

6. Боротьба статична у високому партері – 2 хвилини, по черзі – 2 підходи.

III. Заключна частина – 20 хвилин.

Віджимання на кулаках – 25 разів, прес – 20 разів; віджимання – 15 разів, прес – 10 разів; віджимання – 10 разів, прес – 5 разів; віджимання – 5 разів.

Вправи на розтягування. Аутогенне тренування.

План-конспект № 7

I. Підготовча частина. Розминка 15 – 20 хв.

II. Основна частина. Больові прийоми.

Методика навчання:

- показ в цілому;

- показ по частинах;

- виконання прийому по частинах;

- почергове виконання прийому;

- з різними партнерами в крузі.

1. “Захоплення кисті назовні” – відхід з лінії атаки, одночасно захоплення лівою рукою зверху кисті супротивника з контролюванням больової точки: розслабляючий удар в пах супротивника; відхід в праву сторону із виворотом кисті супротивника вгору; діючи на больові відчуття супротивника (кисть виворіт), здійснити кидок супротивника на те місце, де раніше знаходився сам.

2. “Вузол” – відхід з лінії атаки, блок дальньою рукою (правою) розслабляючий удар, накладка лівої руки на передпліччі супротивника, правою рукою з виворотом кисті і завданням удару ліктем в ніс супротивника – кидок супротивника на спину.

3. “Захоплення двома руками” – удар в нижню частину тулуба, захоплення двома руками середини кисті супротивника, дія на больові відчуття в нижньому рівні (не підіймаючись високо)



поворот навкруги своєї осі, на коліні, задньою ногою виконати підсічку.

4. “Захоплення з виводом вгору” – відхід з лінії атаки, удар по атакуючій руці правою рукою і одночасно лівою рукою ребром долоні нанести удар по ребрах супротивника, перехоплення за кисть супротивника правою рукою і контролюючи лікоть лівої руки, вивести супротивника на носки вгору – різко по траєкторії вниз, і кидок вперед.

5. “Вивід за спину супротивника” – блок зверху лівою рукою, розслабляючий удар, підхоплення правою рукою зверху за лікоть супротивника і завести руку супротивника за його спину.

6. “Захоплення з підсічкою” – захоплення лівою рукою (звичайний), удар правою рукою по ключиці супротивника, з другим ударом по ключиці супротивника підбити праву ногу супротивника, виконати кидок.

7. Боротьба з набутою технікою – 2 хв. по черзі.

III. Заключна частина – 20 хвилин.

Вправи на розтягування. Аутогенне тренування.

План-конспект № 8

I. Підготовча частина. Розминка, вправи на розтягування.

II. Основна частина.

1. У спарингу відпрацювання удару попереду стоячої руки – партнер захищається попереду стоячої руки, контратака позаду стоячої руки; по черзі 2 хв.

2. Удар ззаду стоячої руки – контратака із захистом, по черзі.

3. Відпрацювання: ззаду стоячої ноги, прямий удар ногою в тулуб через партнера (навколішки); по черзі.

4. Удар ззаду стоячої ноги в тулуб (прямий) і в комплексі бічний, в тулуб; по черзі.

5. Удар бічний в тулуб; по черзі.

6. Удар бічний в тулуб і в комплексі бічний (йока); по черзі.

7. Шиккування один проти одного і відпрацювання в комплексі (в русі) – прямий удар рукою в тулуб – прямий удар ногою в тулуб, прямий удар в тулуб попереду стоячої ноги; у зворотній бік партнера.

8. На випередження – бічний удар ногою (йока) на атаку супротивника рукою, під руку атакуючого супротивника, по черзі.



III. Заключна частина.

Вправи на розтягування. Аутогенне тренування.

План-конспект № 9

I. Підготовча частина. Розминка.

II. Основна частина.

1. Робота на “лапах”: удар попереду розміщеної руки, в русі; по черзі – 3 підходи по 10 разів. Віджимання – 15 разів.

2. Позаду розміщеної руки – 3 підходи по 10 разів. Віджимання – 15 разів.

3. “Двійка” – по черзі; 3 підходи по 1 хвилині. Віджимання – 15 разів. Вправи на розтягування – 2 хвилини.

4. Прямий удар в живіт позаду стоячої ноги – через партнера; по черзі – 3 підходи по 10 разів. Вправи на розтягування – 2 хвилини.

5. Прямий, боковий удар ногою через партнера – по черзі; 3 підходи по 10 разів. Вправи на розтягування – 2 хвилини. На атаку супротивника (зустріч) – 2 хвилини; по черзі.

6. Бічний удар в “лапу” позаду стоячої ноги – по черзі; 3 підходи по 10 разів.

7. Попереду стоячої ноги – 3 підходи по 10 разів на кожен ногу.

8. Чотири прямих ударів руками в “лапу”: на місці – 1 хвилини; в русі – 1 хвилини; спаринг – 1 хвилини.

III. Заключна частина. Релікс. Вправи на розтягування. Аутогенне тренування.

План-конспект № 10

I. Підготовча частина. Розминка – 15-20 хвилин. Шиккування. Постановка завдань. Біг (1 хв. правим, лівим, спиною вперед, із забігом). Стрибки (на лівій, правій, на двох ногах, через партнерів). Вправа для м'язів живота (відпрацювання прямого удару рукою – захист напруженням м'язів живота з видихом). Відпрацювання двох ударів руками по черзі в партнерів по колу. Вправи для тулуба (зверху – вниз). Махи; розтягування; вправи сидячи на гнучкість.

В поєдинку на “пуш-пуш” ногами (у перерві віджимання); 1 хвилину не моргаючи дивитися в одну крапку, залишаючи свій розум абсолютно порожнім, без думок. Виконувати кругові рухи по максимальній амплітуді очними яблуками, також не моргаючи, по черзі в одну й іншу сторону. Вибравши 3-4 предмети по черзі,



переводити погляд з найближчого на дальній і знову на ближній не моргаючи.

II. Основна частина.

1. По черзі різноманітні атаки руками (поволі) – захист (у стійці).
2. По черзі руки опущені вниз – захист (у стійці).
3. Ногами різноманітні атаки і захист руками; по черзі.
4. Атаки руками і ногами – захист; по черзі.
5. Захист з контрударом – поволі; по черзі.
6. Больові прийоми на кисть – по 5 разів.
7. Передпліччя за спину – по 5 разів.
8. У поєднанні на кисть з опором супротивника приводом за спину.
9. У високому партері піднирюванням з підняттям супротивника.
10. У високому партері виведення супротивника з рівноваги.
11. Захоплення за одяг – накладка зверху рукою пальцями вниз, поворот кисті супротивника і натиск вниз за допомогою іншої руки.
12. Захоплення звичайним хватом руки противника (що проходить мимо) з виводом назад, з розворотом на 180 градусів з ударом в обличчя супротивника і больовий прийом через лікоть.
13. Важіль руки за спину (відхід з лінії атаки, накладка на руку супротивника двома руками, розслаблюючий удар і заворот руки за спину).
14. Захоплення позаду, за шию (прибрати голову в шию, захопити руками за руку супротивника двома руками, розслаблюючий удар і заворот руки противника за спину).

III. Заключна частина.

Вправи на розтягування. Аутогенне тренування.

План-конспект № 11

I. Підготовча частина. Розминка.

II. Основна частина.

1. Робота на “лапах” по черзі 10 разів на попередню розміщену руку – 2 підходи.
2. На попередню розміщену руку спаринг (по черзі) висвічення “лапи” і контратака, регулювати дистанцію – 2 підходи по 3 рази.
3. На швидкість попередню розміщену руку в “лапу” – 2 підходи по 10 разів.
4. Позаду розміщеної руки, в “лапу” – 2 підходи по 10 разів.



5. Спаринг односторонній, висвітлення “лапи” – 2 хв.

6. На швидкість позаду розміщеної руки в “лапу” – 2 хв.

7. “Двійка” в “лапу”, по 10 разів 2 підходи.

8. Спаринг односторонній, висвітлення “лапи” і контраката (дистанція) – 2 хв., почергово.

9. На швидкість в “лапу” – “двійка” – 2 хв.

10. Спаринг руками.

11. Вправи на розтягування.

12. Прямий удар позаду стоячої ноги, по черзі, з контракатаю в живіт, на рахунок, на кожну ногу – 2 підходи по 10 разів.

13. На одній нозі збити супротивника або вивести з рівноваги.

14. Наступити на стопу.

15. Спаринг руками і ногами – 3 підходи по 1 хв.

16. Віджимання від підлоги – 20 разів.

III. Заключна частина.

Вправи для м’язів живота. Віджимання на кулаках. Аутогенне тренування.

План-конспект № 12

I. Підготовча частина. Шикування. Завдання. Розминка.

Спаринг на “пуш-пуш” руками – 1 хв., вправи на розтягування – 1 хв., ногами – 1 хв., віджимання на кулаках – 20 разів, статична боротьба – 1 хв., вправи на розтягування – 1 хв.

II. Основна частина.

1. Прямий удар попереду розміщеної руки в тулуб з підшагуванням – 10 разів по 3 підходи.

2. Прямий удар позаду розміщеної руки в тулуб з підшагуванням – 10 разів по 3 підходи.

3. “Двійка” – 10 разів по 3 підходи.

4. Вправи на розтягування – 2 хв.

5. Махи ногою по черзі (лівою, правою) – 10 разів.

6. Спаринг, захист по черзі – “двійка” по 2 хвилини.

7. “Лоу” – по нозі.

8. “Двійка – “Лоу” по нозі – 2 хвилини.

9. Відпрацювання на “лапі: попереду розміщеної руки – 1 хв. Позаду розміщеної руки – 1 хв. “Двійка” – 1 хв.



10. Віджимання 15 разів – “двійка” – 2 хвилини – віджимання 15 разів – “двійка” 2 хвилини – відпочинок (вправи на розтягування).

11. Прямий удар ногою в тулуб: 1 підхід – 20 разів на кожную ногу; 2 підхід – 15 разів на кожную ногу; 3 підхід – 25 разів на кожную ногу.

12. Висвічення “лапи” – удар руками (“лапа” позаду розміщеної руки, передня рука контролює відстань до противника – висвічення “лапи” – атака – 2 хвилини по черзі).

13. “Двійка” і удар ногою “Лоу” по стегну – 2 хвилини по черзі.

14. 4 удари в “лапу” 2 хвилини по черзі – акцентувати четвертий удар.

15. Відхід нирком і присіданням від прямих ударів, “двійки” – 3 хвилини по черзі.

16. Відпрацювання бічного удару позаду стоячої ноги в “лапу” 2 підходи – 1 хв., в партнера 1 підхід – 2 хв. (захист).

17. Комбінація: прямий удар позаду стоячої ноги (нога ставиться попереду) – бічний удар ногою; по чергово – 2 хв. Захист від ударів ногою підставкою рук схресно. Застосовується від удару ногою (носком, підйомом) у пах. Виконується з бойової стійки. На маховий удар противника ногою в пах схрестити руки перед собою і різко послати їх уперед-униз (руки випрямлені і напружені). Верхню частину корпусу трохи нахилити вперед, нижню відвести назад, ноги трохи зігнути. Цей захист виконується з кроком вперед або стрибком назад, що дає можливість використовувати ногу, яка знаходиться позаду, для контратаки.

III. Заключна частина.

Вправи для м’язів живота. Віджимання на кулаках. Аутогенне тренування.

План-конспект № 13

I. Підготовча частина. Шиккування. Постановка завдань. Розминка – 15-20 хвилин.

II. Основна частина.

1. Обертання довкола своєї осі в бойовій стійці 30 сек., в правий бік, після зупинки зловити точку і зосередити увагу на точці, атакуючи.

2. Також в лівий бік.



3. Прямий удар у “лапу” позаду розміщеної руки – 2 підходи по 10 разів.

4. Попереду розміщеної руки – 2 підходи по 10 разів.

5. “Двійка” – 2 хвилини.

6. Прямий удар ногою в живіт 2 підходи по 10 разів, на кожну ногу.

Захист відходом убік застосовується від прямих ударів ногою. У момент завдання противником прямого удару правою ногою зробити крок вліво і, розвертаючись на носку лівої ноги (з поворотом тулуба праворуч), відбити лівою рукою ногу противника вправо-вгору. Це відбивання виводить противника з рівноваги, що створює сприятливі умови для контратаки. Аналогічно виконується захист під час удару лівою ногою, тільки з відходом вправо ногу відбивають лівою рукою. Після відбиву завдати бокового удару стопою в колінний згин або кинути противника на землю і травмувати ударами ніг.

7. Вправи на розтягування – 1 хв.

8. Боковий удар в повітря – 1 хв.

9. У “лапу” – 2 підходи по 10 разів (на кожну ногу).

10. У “лапу” – на кожну руку, 2 підходи по 10 разів.

Захист від бокових ударів кулаком у голову виконуються здебільшого підставою одного або обох передпліч з наступними контрударами руками (ногами) або нирком під руку противника, якою він б'є, з відповідними ударами (серією ударів) рукою в живіт або пробивним ударом стопою в коліно.

11. Комбінація прямий і бічний – 2 хв. (в русі).

12. Комбінація прямий і бічний у “лапу” – 2 хв. (почергово).

13. У пересуванні із захистом по черзі, атака прямий удар в тулуб – двійка і бічний.

ІІІ. Заключна частина. Рєгбі. Вправи на розтягування. Аутогенне тренування.

План – конспект № 14

I. Підготовча частина. Шиккування. Постановка завдань. Розминка – 15-20 хвилини.

II. Основна частина.

1. У спарингу, I номер “двійка” – II номер нирок під удар – 2 хв. почергово.



2. У спарингу, по 2 удари – по два “нирки” – по черзі (2 хв.).

3. Бічний удар, I номер на кожну руку – II номер відхід – в присід – 2 хв., почергово.

4. У спарингу по 2 удари – і по два відходи – по черзі – 2 хв.

5. Спаринг в голову – прямі та бічні удари руками (поєдинок) – 2 хв.

6. Прямий удар попереду стоячою ногою, позаду стоячою ногою – II номер захист. По черзі.

7. По два удари і по два захисти, по черзі.

8. Вільний поєдинок, дозований контакт з прямих і бічних ударів у верхню і середню частину тулуба.

9. Боковий удар попереду стоячої і позаду стоячої ноги – захист – 2 хв.

10. По черзі, міняються.

11. По два удари – по два захисти – по черзі – 2 хв.

12. Вільний поєдинок руками і ногами по 2 хв.

13. Поєдинок зі зміною партнера по 2 хв.

III. Заключна частина:

- віджимання 20 разів – 3 підходи;

- стрибкові вправи 15 разів – 3 підходи;

- прес 30 разів – 3 підходи. Вправи на дихання. Аутогенне тренування.

План – конспект № 15

I. Підготовча частина. Шиккування. Постановка завдань.
Розминка – 15-20 хвилин.

II Основна частина.

1. “Двійка” в “лапу” – 2 хв.

2. “Двійка” на повітря (бій з тінню) – 2 хв.

3. У рукавичках по черзі атака “двійка” – 2 хв.

4. “Двійка” в “лапу”, відстрибнути і контратака бічний удар ногою – 2 хв.

5. “Двійка” в “лапу” по 5 разів (дуже сильно) – 2 хв.

6. “Двійка” – контратака – у відповідь контратака – 2 хв.

7. Удар попереду ст. руки – “двійка” – контратака – 2 хв.

8. Удар позаду ст. руки – “двійка” – контратака – 2 хв.

9. Удар попереду ст. ноги – “двійка” – контратака – 2 хв.

10. Удар позаду ст. ноги – “двійка” – контратака – 2 хв.



11. Міняємося. По черзі – 2 хв.

12. Бічні удари попереду стоячої ноги – позаду стоячої ноги
2 хв.

III. Заключна частина.

Вправи для м'язів живота. Віджимання на кулаках. Аутогенне тренування.

План – конспект № 16

I. Підготовча частина. Шиккування. Завдання. Розминка.

Спаринг на “пуш-пуш” руками – 1 хв. вправи на розтягування – 1 хв., ногами – 1хв., віджимання на кулаках – 20 разів, статична боротьба – 1 хв., вправи на розтягування.

II. Основна частина.

1. У спарингу атака на задню руку по 30 разів захист – довільно.

2. На передню руку – те ж.

Комбінації:

3. Передньою прямою і задньою бічною – 2 хв. по черзі.

4. Задній бічний і передній прямою – 2 хв. по черзі.

5. Передній прямий і задній бічний, відхід і відразу ж задній бічний і передній прямий, по черзі – 2 хв.

6. Вільний поєдинок – 2 хв.

7. “Двійка” руками, удар задньою боковою ногою – почергово,
2 хв.

8. На “лапі”, задньою прямою рукою на швидкість 1 хв. (з підшагуванням).

9. На “лапі” 4 удари і вільне пересування з одним ударом передньої – задньої руки (чітко відхід). По черзі – 2 хв.

10. Бічний удар ногою під руку в тулуб партнера:

- на випередження;

- по черзі.

III. Заключна частина.

Регбі. Вправи на розтягування. Аутогенне тренування.

План – конспект № 17

I. Підготовча частина. Шиккування. Постановка завдань. Розминка – 15-20 хвилини.

II. Основна частина.



1. Робота на “лапах”. Прямий удар позаду розміщеної руки, з підшагуванням і відходом – 15 разів по черзі 3 підходи.
2. Попереду розміщеної руки, з підшагуванням і відходом – 15 разів по черзі 3 підходи.
3. “Двійка” – 15 разів по 3 підходи.
4. “Бій з тінню” 1 хвилину (спочатку удар попереду розміщеної руки, потім позаду розміщеної руки і “двійка”), напрацювання.
5. Напрацювання на кількість разів в “лапу” позаду розміщеної руки – 30 сек.
6. На попереду розміщеної руки (максимальна кількість) – 30 сек.
7. “Двійка” (кількість) – 30 сек.
8. Бічний удар ногою в “лапу” – 3 підходи по 10 разів.
9. Вправи на розтягування – 2 хв.
10. Прямий удар ногою в “лапу” 3 підходи по 10 разів.
11. Прямий удар попереду розміщеної руки в “лапу” – 25 разів.
12. Позаду розміщеної руки – 25 разів.
13. “Двійка” – 25 разів.
14. Чотири прямих удари в русі по “лапі” – 15 разів по черзі 3 підходи.
15. “Бій з тінню” (прямий удар попереду розміщеної руки – позаду розміщеної руки – “двійка” – 4 удари – і т. д.) – 1 хв.
16. Віджимання – 15 разів і відразу ж удари попереду розміщеної руки – 30 сек. По черзі в “лапу”.
17. Віджимання 10 разів – відразу удари позаду розміщеної руки – 30 сек. По черзі в “лапу”.
18. Віджимання – 5 разів – “двійка” – 30 сек. По черзі в “лапу”.
19. “Захоплення кисті назовні” – відхід з лінії атаки, одночасно захоплення лівою рукою зверху кисті супротивника з контролюванням больової точки: розслабляючий удар в пах супротивника; відхід в праву сторону із виворотом кисті супротивника вгору; діючи на больові відчуття супротивника (кисть виворіт), здійснити кидок супротивника на те місце, де раніше знаходився сам – 5 разів, по чергово.

III. Заключна частина.

Вправи для м’язів живота. Віджимання на кулаках. Аутогенне тренування.

План – конспект № 18



I. Підготовча частина. Розминка – 15-20 хвилин. Шикування.

Постановка завдань. Біг (1 хв. правим, лівим, спиною вперед, із забігом). Стрибки (на лівій, правій, на двох ногах, через партнерів). Вправа для м'язів живота (відпрацювання прямого удару рукою – захист напруженням м'язів живота з видихом). Відпрацювання двох ударів руками по черзі в партнерів по колу. Вправи для тулуба (зверху – вниз). Махи; розтягування; вправи сидячи на гнучкість.

В поєдинку на “пуш - пуш” ногами (у перерві віджимання); 1 хвилину не моргаючи дивитися в одну крапку, залишаючи свій розум абсолютно порожнім, без думок. Виконувати кругові рухи по максимальній амплітуді очними яблуками, також не моргаючи, по черзі в одну та іншу сторону. Вибравши на одному місці 3-4 предмети, по черзі переводити погляд з найближчого на дальній і назад не моргаючи.

II. Основна частина.

1. Попереду розміщеної руки 1 підхід – 50 разів.
2. Позаду розміщеної руки 1 підхід – 50 разів.
3. “Двійка” – 1 підхід – 50 разів.
4. 4 удари – 50 разів – (3 підходи). 30 секунд відпочинку між підходами, чергування між вправами, прямого удару ногою в тулуб – (на кожную ногу по 10 разів).
5. Бічний удар позаду ст. ноги (на кожную ногу) по 10 разів.
6. Бічні удари позаду ст. руки і попереду ст. руки – 50 разів – 3 підходи.
7. Два прямих і два бічних – 4 удари – 3 підходи – 50 разів.
8. “Вузол” – відхід з лінії атаки, блок дальньою рукою (правою) розслабляючий удар, накладка лівої руки на передпліччі супротивника, правою рукою з виворотом кисті і завданням удару ліктем в ніс супротивника – кидок супротивника на спину – 5 разів, почергово.
9. “Захоплення двома руками” – удар в нижню частину тулуба, захоплення двома руками середини кисті супротивника, дія на больові відчуття в нижньому рівні (не підіймаючись високо) поворот навкруги осі, на коліні, задньою ногою виконати підсічку – 5 разів, почергово.

III. Заключна частина. Регбі. Вправи на розтягування. Аутогенне тренування.

План – конспект № 19



I. Підготовча частина. Шикування. Постановка завдань.

Розминка – 15-20 хвилин.

II. Основна частина.

1. “Двійка” – робота на “лапі”, 3 підходи по 10 разів.
2. На швидкість по 5 разів (зібратися – удар – розслабитися, кожен удар).
3. Бічний удар ногою в “лапу” – на кожную ногу по 10 разів по 3 підходи (нога після удару ставиться попереду).
4. Комбінація – бічний удар ногою в голову (нога ще не стала на підлогу – атака рукою) по 5 разів – 5 хв.
5. Спаринг з відпрацьованими комбінаціями – 2 хв.
6. “Двійка” в “лапу” – 10 разів (вставка плеча і швидкість удару) по 3 підходи.
7. Прямий удар ногою в тулуб (у “лапу”) на кожную ногу 3 підходи по 10 разів.
8. На швидкість, по 5 разів – 5 підходів.
9. Відпрацювання в русі: “двійка” – прямий удар ногою в тулуб – перехід – робота в іншій стійці. Супротивник – чіткий захист. Назад супротивник атакує.
10. Спаринг з додаванням комбінації (атака попереду розміщеної руки; позаду розміщеної руки і удар ногою) – по черзі, по 5 разів (супротивник – чіткий захист).
11. Обумовлений спаринг з використанням цієї комбінації.
12. 4 удари в “лапу”. В русі по 10 разів – 3 підходи.
13. Серія з 4 ударів в русі, в один бік (супротивник – захист) – назад (супротивник – атакує).
14. Початок атаки супротивника – збивши, контратака, комбінація (по черзі, по 5 разів).
15. Больові прийоми:
 - а) захоплення за рукав плеча (перекид руки через руку противника ближче до ліктя – розслаблюючий удар в шию, натиснення рукою на предпліччя противника, з підняттям ліктя противника) – 5 разів, почергово.
 - б) захоплення однойменної руки (розслаблюючий удар ногою, прихват рукою пальців противника, – ковзаючий обвід руки супротивника із захопленням зверху за кисть противника і натиск зверху) – 5 разів, почергово.



III. Заключна частина. Рєгбї. Вправи на розтягування. Аутогенне тренування.

План – конспект № 20

I. Підготовча частина. Шикування. Завдання. Розминка.

Спаринг на “пуш-пуш” руками – 1 хв., вправи на розтягування – 1 хв., ногами – 1 хв., віджимання на кулаках – 20 разів, статична боротьба – 1 хв., вправи на розтягування – 1 хв.

II. Основна частина.

1. 4 удари в “лапу” на рахунок, 3 підходи по 10 разів.

2. 4 удари в “лапу” в русї по прямїй (звернути увагу на поєднання рук і нїг).

3. Бїчний удар ногою в “лапу” позаду ст. ноги (нога ставиться попереду і в стїйку). По черзї 3 підходи – по 10 разів.

4. Комбїнація – бїчний удар ногою в голову – “двїйка”. (Увагу звернути на поєднання ударів рук і руху нїг).

5. Комбїнація в русї по прямїй в один бїк і змїнюємося (партнер відпрацьовує).

6. Спаринг – “двїйка” по черзї на мїсцї.

7. В русї по прямїй в одну та їншу сторону.

8. “Двїйка” на останнїй удар, збивши, і контратака по 10 разів по черзї.

9. “Двїйка” – збивши, контратака – збивши, своя контратака.

10. “Двїйка” – контратака – контратака – контратака.

11. Спаринг – їгровий – останнїй удар за переможцем.

12. 2 хв. – максимальна кїлькїсть в лапу прямих ударїв.

13. 1 хв. – максимальна кїлькїсть в лапу прямих ударїв.

14. 30 сек. – максимальна кїлькїсть в лапу прямих ударїв.

15. Спаринг ногами і руками 2 хв.

III. Заключна частина. Рєгбї. Вправи на розтягування. Аутогенне тренування.

План – конспект № 21

I. Підготовча частина. Шикування. Постановка завдань.

Розминка – 15-20 хвилини.

II. Основна частина.

1. 4 удари в “лапу” 2 підходи по 10 разів (по черзї).



2. Бічний удар ногою позаду ст. ноги в “лапу” (нога ставиться вперед) після удару, 2 підходи по 10 разів (по черзі).

3. Комбінація: удар ногою позаду ст. ноги (нога ще не стала на підлогу).

4. Удари руками, передня нога – передня рука. По черзі, напрацювання.

5. Бічний удар попереду стоячої ноги в “лапу” (з підшагуванням) 2 підходи по 10 разів (по черзі).

6. Комбінація: удар вперед стоячої ноги збоку – 4 удари в противника по черзі – напрацювання – 2 хв.

7. Комбінація: удар позаду стоячої ноги – 4 удари руками – удар попереду стоячої ноги – 4 удари руками без зупинки – по черзі – напрацювання.

8. Прямий удар ногою в тулуб (по 10 разів на кожну ногу) – 5 підходів підряд – 30 сек. відпочинку і ще 5 підходів.

9. “Захоплення з виводом вгору” – відхід з лінії атаки, удар по атакуючій руці правою рукою і одночасно лівою рукою ребром долоні нанести удар по ребрах супротивника, перехоплення за кисть супротивника правою рукою і, контролюючи лікоть лівої руки, вивести супротивника на носки вгору – різко по траєкторії вниз, кидок вперед – 5 разів, почергово.

10. “Вивід за спину супротивника” – блок зверху лівою рукою, розслабляючий удар, підхоплення правою рукою зверху за лікоть супротивника.

11. Вільний поєдинок руками по трое, один суддя – міняються по черзі по 1 хв.

III. Заключна частина.

Вправи для м’язів живота. Віджимання на кулаках. Аутогенне тренування.

План – конспект № 22

I. Підготовча частина. Шиккування. Завдання. Розминка.

Спаринг на “пуш-пуш” руками – 1 хв., вправи на розтягування – 1 хв., ногами – 1 хв., віджимання на кулаках – 20 разів, статична боротьба – 1 хв., вправи на розтягування.

II. Основна частина.

1. 4 прямих удари – 50 разів по 5 підходів.



2. Бічний удар попереду стоячої ноги (увага на пересування) 10 разів на кожен ногу по 5 підходів, 30 сек. відпочинку і повторити 5 підходів по 10 разів.
 3. Прямий удар ногою в “лапу” 3 підходи по 10 разів на кожен ногу, під рахунок.
 4. Вільний поєдинок прямими ударами ногами – 2 хв.
 5. Бічний удар позаду ст. ноги – 5 підходів по 10 разів.
 6. Комбінація: бічний, попереду стоячої ноги – “двійка” – позаду стоячої ноги – 5 підходів по 10 разів.
 7. Удар передньою рукою в противника (він, захист і контратака – будь-яка).
 8. Атака попереду стоячої ногою (він, захист і контратака – будь-яка).
 9. Атака позаду стоячою ногою (він, захист і контратака – будь-яка).
 10. По черзі 10 разів, напрацювання – 2 хв.
 11. Атака попереду розташованої руки – позаду стоячої ноги (противник – захист контратака).
 12. Атака позаду розташованої руки – попереду стоячої ноги – (противник, захист – контратака).
 13. “Вивід за спину супротивника” – блок зверху лівою рукою, розслабляючий удар, підхоплення правою рукою зверху за лікоть противника і завести руку противника за його спину – 5 разів, почергово.
 14. “Захоплення з підсічкою” – захоплення лівою рукою (звичайний), удар правою рукою по ключиці супротивника, з другим ударом по ключиці супротивника підбити праву ногу супротивника, виконати кидок – 5 разів, почергово.
 15. Спаринг втрьох (кожен за себе) руками – 1 хв.
 16. У натовпі (кожен за себе).
- III. Заключна частина.** Рєгбї. Вправи на розтягування. Аутогенне тренування.

План – конспект № 23

I. Підготовча частина. Розминка 15-20 хв.

II. Основна частина.

1. Удар попереду розташованою рукою в “лапу” (зі стрибковим – точковим) пересуванням 25 разів.



2. Позаду розташованою рукою – в “лапу” (зі стрибковим – точковим) пересуванням – 25 разів.
3. Бічний удар ногою в “лапу” позаду стоячої ноги – 15 разів.
4. Змінити стійку позаду стоячої ноги – 15 разів, 3 підходи.
5. Комбінація: атака попереду розташованої руки – захист і контратака по 10 разів.
6. Комбінація: атака позаду розташованої руки – захист і контратака по 10 разів.
7. Комбінація: атака позаду стоячої ноги – те саме.
8. Комбінація: атака попереду стоячої ноги – те саме по 10 разів.
9. Комбінація: атака попереду розташованої руки або ноги – захист і контратака з двох ударів: руки і ноги або ноги і руки (різносторонніх) по 10 разів. (Звернути увагу на бойову дистанцію, супротивника необхідно “всмоктувати” в себе, ударом захиститися і контратакувати, а для атаки на дистанції тулуб подати назад і атакувати за допомогою тулуба).
10. Напрацювання в “лапу”, удари одиничні, “двійка”, 4 удари – за 1 хвилину, в бойовому темпі.
11. Напрацювання в “лапу”, удари одиничні, “двійка”, 4 удари – за 30 сек., але після віджимання на кулаках 20 разів.
12. Больові прийоми на противнику, який стоїть, по 10 прийомів (різноманітних).
13. Те саме, на атакуючому супротивнику по 10 прийомів (різноманітних).

III. Заключна частина. Регбі. Вправи на розтягування. Аутогенне тренування.

План – конспект № 24

I. Підготовча частина. Шиккування. Постановка завдань. Розминка – 15-20 хвилин.

II. Основна частина.

1. Комбінація: захист від ударів кулаком знизу. Найпростіший захист – крок (стрибок) назад з наступним ударом ногою в пах (коліно, гомілку) – почергово, 2 підходи – 5 разів.
2. Варіант – основою лівого передпліччя з наступними контрударами правою рукою в голову, правим коліном в пах або краєм стопи в гомілку (коліно) – почергово, 2 підходи – 5 разів.
3. Повторення больових прийомів:



- а) “важіль руки назовні” – по 5 разів;
- б) “важіль руки за спину” – по 5 разів;
- в) “важіль руки за спину” і контрприйом зустрічний на кисть;
- г) “захоплення за кисть” нирок під руку і підсічка (звернути увагу на вивід з рівноваги на “болячку”);
- д) “вузол руки” – по 5 разів.

4. Повтор відпрацьованих прийомів по черзі, після атаки противника з двох ударів і захист від атаки з контратакою і поєднання з виконанням прийому.

5. Напрацювання плавно атаки руками (прямі), захист і контратака – швидко. Прагнути пробити противника 2 хв. по 3 підходи (звернути увагу на бойову дистанцію).

6. Атака супротивника, прямі удари руками (довільно) – захист під стінкою – 2 хв. Почергово.

III. Заключна частина. Вправи для м’язів живота. Віджимання на кулаках. Аутогенне тренування.

План – конспект № 25

I. Підготовча частина 15-20 хвилин.

Змагання і умови проведення. Розминка.

II. Основна частина.

1. Початкова стійка: п’яти разом – носки різнобіч – 1 хв.

2. Основная стійка: відставити праву (ліву) ногу убік (ковзаючи рухи ногами, із-за колін не видно пальців ніг) – 1 хв.

3. Бойова стійка: приймається з основної стійки кроком вперед (назад), рух над підлогою “напівмісяцем”. Плечі підняті, передпліччя притиснуте до тулуба, захист від ударів – 1 хв.

4. Прямий удар: ліва рука попереду середини тулуба – права біля грудей, долонею вгору. По черзі завдаємо удар в середину тулуба. Удар зароджується в стегнах і передається в тулуб – плече – передпліччя – і в зіткненні з противником йде викрут кисті – 2 хв.

5. Бічний удар: ліва рука попереду – права біля грудей долонею вгору. Початок руху руки винос (під кутом 45 градусів), передпліччя на рівні плечей – кулак знаходиться на рівні закінчення другого плеча, вставка в удар енергію всього тіла. Кінцеве положення – лікоть повернутий до противника – 2 хв.



6. Прямий удар коліном: бойова стійка – удар позаду стоячої ноги, винесення коліна вгору і вставка стегна по центру тулуба – 10 разів в кожній стійці, почергово.

7. Прямий удар ногою: “хльосткий” розгин гомілки із вставкою стегна – по тій же траєкторії назад – 10 разів в кожній стійці, почергово.

8. Бічний удар ногою: бойова стійка, винесення коліна, розворот на опорній нозі, “хльосткий” рух гомілкою в тулуб противника – 10 разів в кожній стійці, почергово.

9. Бічний удар коліном: відпрацювання в тулуб противника застосовується захист стегном від удару коліном. У момент удару коліном знизу необхідно прикрити пах стегном, трохи піднявши зігнуту в коліні ногу вгору до опорної ноги – 10 разів в кожній стійці, почергово.

10. Прямий удар коліном, з натяжкою супротивника на коліно (увага на натяжку супротивника на себе і зустріч коліном в сонячне сплетіння) – 10 разів в кожній стійці, почергово. Захист долонею застосовується від ударів коліном знизу в пах на ближній дистанції. Для цього необхідно швидко відвести таз назад і, випереджаючи противника, зустріти його коліно ударом (підставлянням) відкритої долоні, вільною рукою завдати прямого удару в сонячне сплетіння (в обличчя) або удару ліктем знизу в підборіддя – 10 разів в кожній стійці, почергово.

11. “Квадрат” – одна на рингу, всі по п’ять атак, завдання реагувати контратакою і захиститися – 2 хв.

ІІІ. Заклучна частина. Регбі. Вправи на розтягування. Аутогенне тренування.



ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

1. Назвіть країну, де в стародавні часи проживали амазонки:

1. Амазонія.
2. Україна.
3. Китай.
4. Америка.
5. Японія.

2. Назвіть танець – військове мистецтво наших пращурів:

1. Вальс.
2. Брейк.
3. Полька.
4. Гопак.
5. Мазурка.

3. Що таке “психологія жертви”:

1. Впевненість в своїх діях.
2. Релігійні переконання.
3. Втрата свідомості.
4. Паралізуючий страх без видимих причин.

4. Назвіть показник реакції вегетативної нервової системи:

1. Гарний настрій.
2. Зменшення в крові вмісту адреналіну.
3. Збільшення в крові вмісту адреналіну.
4. Переляк.

5. В чому психологічна основа жіночого самозахисту:

1. Самоволодіння й упевненість в собі і в своїх силах.
2. Спеціальні засоби самозахисту.
3. Відвідування спортивних секцій.
4. Вміння швидко бігати.

6. Що таке психологічна реабілітація:

1. Практичний курс масажу.
2. Вихід із важкого психологічного стану.
3. Відпочинок на березі моря.
4. Водяні процедури.

7. Назвіть основу психологічних травм:

1. Відкрита кровотеча.



2. Закритий перелом.
3. Душевний біль.
4. Поганий настрій.

8. Що таке “сонячне сплетіння”:

1. Нормальна маса тіла.
2. Дефіцит маси тіла.
3. Черевний нервовий центр.
4. Ожиріння 2 ступеня.

9. Що таке страх:

1. Відчуття невпевненості.
2. Бажання відпочити.
3. Поганий апетит.
4. Первинна ознака неврозу.

10. Методи боротьби зі страхом:

1. Втеча.
2. Аутогенне тренування, медитація, гумор, практичні вправи.
3. Голосна розмова.
4. Пігулки.

11. Механізм пригнічення болю:

1. Нашіптування.
2. Дихання з концентрацією “космічної енергії” на ураженому місці.
3. Флюорографія.
4. 20 присідань за 45 сек.

12. Що таке аутогенне тренування:

1. Вид атлетичної гімнастики.
2. Спеціальні дихальні вправи.
3. Анаеробне тренування.

13. Форма медитації наших предків:

1. Спів.
2. Козацький танець.
3. Поза “лотос”.



14. Суть бойового крику “кіай”:

1. Оклик.
2. Легенева вентиляція.
3. Максимальна концентрація фізичної сили.
4. Попередження.

15. Чи є відмінності в психології чоловічої та жіночої статі:

1. Немає.
2. Несуттєві.
3. Абсолютно в усіх психологічних рисах.

16. Що таке характер:

1. Відчуття гумору.
2. Сукупність певних рис особистості.
3. Ораторські здібності.

17. Соматипологічна особливість жінки:

1. Швидша адаптація до різноманітних чинників.
2. Більш тривалий період відновлення організму після фізичного навантаження.
3. Марнотратство.
4. Відношення до харчування.

18. Тип м'язових волокон тренування сили жінок:

1. В червоних м'язових волокнах.
2. В білих м'язових волокнах.
3. В чорних м'язових волокнах.
4. Інші.

19. Що впливає на спортивний результат:

1. Надлишкова вага тіла.
2. Будова тіла.
3. Настрій.

20. Відмінність тренування самозахисту в жінок :

1. Тренування не відрізняється від чоловіків.
2. Враховувати, що жінки більш фізично сильніші.
3. Враховувати, що жінки менш фізично сильніші.



4. Мають вищий інтелектуальний рівень.

21. Методи тренування:

1. Мета.
2. Форма.
3. Якість.
4. Зміст.

22. Формування рухового навичку:

1. Тренування з вагою.
2. Практичне виконання прийому з виправленням помилок.
3. Спринтерський біг.
4. Гімнастична піраміда.

23. Що таке травма:

1. Неадекватність поведінки.
2. Недосипання.
3. Психологічне або фізичне ушкодження.
4. Поганий апетит.

24. Що таке захист:

1. Дія на перешкоду нападу.
2. Бездієвість.
3. Маскування.

25. Що таке напад:

1. Серія пересувань.
2. Дія по відношенню до суперника.
3. Активний захист.

26. Що таке спортивний режим:

1. Тренування.
2. Обмеження в їжі.
3. Дотримання вимог в період тренування.
4. Правила життя.

27. До якої групи відносяться фізичні якості:

1. Спортивна підготовка.



2. Фізична підготовка.
3. Військова підготовка.
4. Комплекс фізичних вправ.

28. Термін “спеціальна сила”:

1. Піднімання ваги.
2. Уміння концентрації.
3. Додаткові можливості організму.
4. Розвиток фізичної якості, пов’язаної з виконанням спеціальної для виду силової дії.

29. Що таке витривалість:

1. Відчуття голоду.
2. Фізична якість, пов’язана з виконанням довготривалої дії.
3. Відчуття спраги.
4. Очікування.

30. Що таке швидкість:

1. Кросова підготовка.
2. Стрибкова вправа.
3. Фізична якість, пов’язана з виконанням швидкісної дії.

31. Рівновага:

1. Здатність до збереження стійкого положення.
2. Психологічний стан.
3. Впевненість в діях.
4. Фізична якість, пов’язана з виконанням довготривалої дії.

32. Гнучкість:

1. Гімнастична вправа.
2. Велика амплітуда руху в суглобах.
3. Спілкування.

33. Які ви знаєте групи вправ на розтягування:

1. Активні, пасивні, комбіновані.
2. Вправи для спеціальної сили.
3. Вправи на витривалість.
4. Вправи аутогенного тренування.



34. Що таке “атемі”:

1. Покриття в борцівському залі.
2. Задушливий прийом.
3. Вразлива точка на тілі людини.

35. Надання необхідної допомоги при травмі:

1. Спокій, накласти тугу пов'язку, щоб не викликати застою в крові.
2. Штучне дихання.
3. Самостійне пересування до лікарні.
4. Зателефонувати батькам.

36. Перша допомога при втраті свідомості:

1. Накласти тугу пов'язку.
2. Викликати швидку допомогу.
3. Нанести ляпаси по обличчю.
4. Забезпечити доступ свіжого повітря, покласти на спину так, щоб верхня половина тулуба була опущена, розстібнути одяг для поліпшення приливу крові до голови, дати понюхати нашатирний спирт.

37. Яка допомога потрібна при пошкодженні зв'язок та суглобів:

1. Накласти тугу пов'язку.
2. Холод, іммобілізуюча пов'язка, госпіталізація.
3. Штучне дихання.
4. Відновлюючий масаж.

38. Коли виконується “штучне дихання”:

1. При закритих переломах.
2. При відсутності прикмет серцевої діяльності.
3. При кровотечах.
4. При втраті свідомості.

39. Дайте визначення тактиці самозахисту:

1. Уміння співставити свої фізичні і морально-вольові якості з якостями та намірами нападника, правильним плануванням поєдинку і його керуванням.



2. Екстремальна ситуація.
3. Ведення діалогу.

40. Екстримальні ситуації:

1. Ситуації, пов'язані з ризиком здоров'я та життя людини.
2. Непередбачувані ситуації.
3. Неконтрольовані ситуації.

41. Коли можна виконувати вправи при самостійній підготовці:

1. При великому бажанні.
2. Як вони засвоєні на тренуванні у присутності викладача.
3. При достатньому відеозабезпеченні.
4. З допомогою товариша.

42. Назвіть основний принцип вивчення самозахисту:

1. Принцип "повторення мати навчання".
2. Принцип "від складного до простого".
3. Принцип "від простого до складного".

43. Розкажіть, що таке самоконтроль:

1. Систематичні самостійні спостереження.
2. Прояв характеру.
3. Поведінка в колективі.

44. Назвіть суб'єктивні ознаки при самоконтролі:

1. Розвиток м'язів плечового рівня.
2. Настрій, больові відчуття, сон, апетит.
3. Поява спеціальної витривалості.

45. Найбільш варіативний показник навантаження:

1. Настрій.
2. Частота серцевих скорочень (ЧСС).
3. Потовиділення.
4. Дихання.

46. Поведінка жінки при захисті:

1. Спочатку діалог, спроба уникнення конфлікту, необхідний



2. Демонстрація своїх вмінь.
3. Агресивна поведінка.
4. Покірність.

47. Що таке вербальний захист:

1. За допомогою спеціальних засобів.
2. Захист за допомогою слів (діалогу).
3. За допомогою фізичної сили.
4. Психологічний прийом.

48. В чому визначається тактична майстерність:

1. Знанням військового мистецтва.
2. Правильним плануванням поєдинку і його керуванням.
3. Зазделегіть продуманими діями.

49. Які захисні дії називають правомірними:

1. Активний захист свого здоров'я.
2. Пасивний захист свого здоров'я.
3. Ненамагання перевищення міри самозахисту.
4. Захисні дії є правомірними, якщо життя та здоров'ю людини загрожує реальна небезпека.

50. В якому випадку захисту наступає кримінальна відповідальність:

1. Перевищення міри самозахисту.
2. Будь-яке протистояння з ушкодженням здоров'я.
3. Захист із зброєю.
4. Захист із спеціальними засобами.

51. Що таке принцип розумної достатності:

1. Нейтралізувати нападника.
2. Переслідування нападника.
3. Нападник припинив опір і не робить спроб повторити напад.

52. Що таке візуалізація:

1. Психологічний термін.
2. Об'єктивна оцінка нападника у визначенні фізичного та



3. Отримання візи.
4. Прийоми самозахисту.

53. На що потрібно в першу чергу звертати увагу при нападі?

1. На прикмети нападника.
2. Зафіксувати час нападу.
3. На природні відчуття.
4. На наявність вогнепальної, холодної зброї та небезпечні предмети.

54. Назвіть критерії оцінки одягу при нападі:

1. Сучасність вбрання.
2. Ступінь захисту больових місць і утруднення рухів нападника.
3. Від якого виробника.
4. Ціна одягу.

55. Що враховується при оцінці фізичного стану нападника:

1. Зріст, статура, рухливість, наявність навичок ведення двоною.
2. Тільки статура.
3. Тільки зріст.
4. Наявність навичок ведення двоною.

56. На що звернути увагу при визначенні стилю одноборств:

1. На розміщення рук.
2. На розміщення ніг.
3. Ваги тіла нападника.
4. Положення тіла нападника (певна стійка).

57. Як мобілізуватися при нападі:

1. Закрити очі та медитувати.
2. Згадати прийоми, вивчені на тренуваннях.
3. Миттєво мобілізувати всю психічну і фізичну енергію, зробивши короткий вдих і опустити центр ваги тіла.
4. Затримати подих.



58. Що таке пропорційність в захисті:

1. Захист повинен пропорційно відповідати атаці (жорсткий – м'якому, м'який – жорсткому).
2. Жорсткий захист при жорсткому нападі.
3. М'який захист при нежорсткому нападі.
4. Рухливість при захисті.

59. Навіщо виконувати обманні рухи:

1. Для демонстрації стилів одноборств.
2. Обманний рух дозволяє з'ясувати, як реагує нападник на небезпеку, що дозволяє планувати подальшу тактику поєдинку.
3. Для покращення технічних дій.
4. Для розігріву м'язів.

60. Назвіть форми ведення захисту:

1. Обманна.
2. Рухлива.
3. Агресивна.
4. Активна, пасивна та розвідницька.

61. Які фактори важливі при захисті:

1. Уникати розгубленості та паніки.
2. Переляк.
3. Спокій.
4. Вміння швидко бігати.



ПРЕДМЕТНИЙ ПОКАЖЧИК

- Автоматизм, 23
Акцентований крик, 112
Анатомо-фізіологічні особливості, 18
Аутогенне тренування, 10
Базове психічне розслаблення, 10
Блокування, 54
Бойова стійка, 52
Бокова підсічка, 76
Боковий удар кулаком, 61
Боковий удар ногою, 67
Больові прийоми, 34, 71
Величина вентиляційного еквівалента, 21
Вербальний самозахист, 107
Види пересування, 53
Види травм та надання першої допомоги, 37
Визначення фізичного та психічного стану, 109
Викручування руки назовні, 71
Витривалість, 31
Відпрацювання прийомів, 23
Відходи, 53
Візуальна оцінка нападника, 109
Вправи для знімання болю, 12
Вправи страхування, 42
Гардероб нападника, 110
Гнучкість, 32
Джерело освітлення, 113
Дихальний об'єм, 20
Економічність функції дихання, 21
Екстремальні умови, 24
Ефективний захист, 23
Жах, 8
Життєво важливі місця, 33
Жіночі групи, 23
Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи, 42
Загин руки за спину поштовхом, 71
Задня підніжка, 74
Задня стійка, 51
Загроза атаки, 112
Закони біомеханіки, 24
Закриті пошкодження, 37
Запобігання конфлікту, 109
Заспокоїти суперника словами, 109
Захват одягу на грудях, 58
Зацеп зсередини, 75
Звільнення при захваті тулуба ззаду, 57
Звільнення від захватів тулуба спереду, 56
Звільнення від захоплення кінцівок і тулуба, 55
Звільнення від захвату шиї, 57, 58
Звільнення від захоплення, 54
Змістовий модуль, 78
Знаряддя самозахисту, 108
Кидки, 73
Кидок із захопленням ніг, 76
Кидок через спину, 75
Класифікація жіночого самозахисту, 26
Колапс, 40
Конкретний захист, 112
“Клітч”, 112
Легенева вентиляція, 21
Максимальна фізична сила, 15
Маневрування, 53
Медитація, 13
Менструальна фаза, 20





- Розтягування, 32
Рухова діяльність, 24
Самозахист, 23
Самоконтроль, 104
Самопочуття, 105
Самостійна робота студента, 93
Самостраховання, 42
Серія із чотирьох ударів
руками, 62
Силкові якості, 29
Словесні, наочні і практичні
методи, 24
Соматичний розвиток, 19
Спеціальна витривалість, 21, 31
Спеціальна швидкість, 30
Спортивний режим, 28
Спортивний результат, 19
Спортивні одноборства, 111
Спритність, 30
Стереотипи на рівні рефлексів, 112
Стійка чекання, 48
Структура залікового кредиту, 82
Струс мозку, 38
Ступінь озброєності, 109
Суб'єктивні показники, 105
Тактика жіночого самозахисту, 107
Тактична майстерність, 108
Теоретична підготовка, 79
Теоретичні основи, 24
Теорія вразливих місць
("атемі"), 33
Техніка жіночого самозахисту, 23, 26
Техніко-тактична підготовка, 79
Типи м'язових волокон, 20
Тренувальне навантаження, 21
Тренування, 25
Удар коліном, 70
Удар кулаком знизу, 61
Удар ліктем зверху долілиць, 63
Удар назад ногою, 68
Удар ногою в повороті, 68
Удар ногою знизу вгору, 66
Удар почергово двома руками, 62
Удар стопою долілиць, 69
Удари в ділянку сонячного
сплетіння, 38
Удари ліктем, 62
Удар ліктем убік, 63
Удар ліктем знизу вгору, 62
Удари ногами, 65
Удари ногою в промежину, 38
Уміння, 23
Уразливі місця, 23
Ухили та нирки, 53
Фаза овуляції, 21
Форми ведення захисту, 113
Фізична підготовка, 28
Функціональна діяльність, 18
Характер нападу, 109
Характер, 16
Холодна зброя, 109
Частота дихання, 21
Частота серцевих скорочень, 105
Швидкість реакції, 30
Шок, 41
Штучне дихання, 40



ЛІТЕРАТУРА

1. Айкідо. Система самозахисту. – К. : фірма “Елві Студіо” видавнича агенція “Самурай”, 1997. – 144 с.
2. Барановский В. Айкидо и карате / Барановский В., Кутырев Ю. // Серия: Тайны воинских искусств. – Москва. – 1992. – 144 с.
3. Геродот. “История” Пер. и прим. Г. А. Стратановского. – Л. : Наука, 1972. – 18 с.
4. Годлевський П. М. Удосконалення студенток вищих навчальних закладів засобами жіночого самозахисту : [навчально-методичний посібник] / П. М. Годлевський, О. С. Куц. – Житомир : ЖДТУ, 2010. – 145 с.
5. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів [монографія] / Г. П. Грибан. – Житомир “Рута”, 2012. – 515 с.
6. Гринцер П. А. Древнеиндийский эпос. Генезис и типология / Серия “Исследования по фольклору и мифологии Востока”. – М. : Наука (ГРВЛ). – 1974. – 424 с.
7. Драчук А. І. Спортивна спрямованість занять як метод інтенсифікації навчального процесу з фізичного виховання у вузах : автореф дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 – Фіз. культ., фіз. вих. різних груп населення / А. І. Драчук. – Львів, 2000. – 23 с.
8. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика [монографія] / М. В. Дутчак. – К. : Олімпійська література, 2009. – 280 с.
9. Кадочников А. А. К бою! Стрессоустойчивость в рукопашном бою / Серия “По системе спецназа” – Ростов-на-Дону : “Феникс”, 2004. – 160 с.
10. Кадочников А. А. Русский рукопашный бой по системе спецназа. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. – 220 с., [1] с. ил.
11. Кадочников А. А. Русский рукопашный бой по системе спецназа. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. – 222 с.
12. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного вдосконалення студента. – К. : ІЗМН, 1999. – 270 с.
13. Каландрук Т. Б. Таємниці бойових мистецтв України. – Л. : Л. А. “ПІРАМІДА”, 2003. – 288 с., з іл.
14. Крман Д. Подорожній щоденник (Itinerarium 1708 – 1709 pp.).



– К. : Вид. ім. О. Теліги, 1999.

15. Маслов В. С. Психологія вищої школи : навч. посіб. / В. С. Маслов. – К. : МГІКСУ, 2007. – 85 с.

16. Михеев П. П. Рукопашный бой: [учебно-методическое пособие.]. – Брянск, 1991. – С. 11-43.

17. Михеев П. П. Самозащита без оружия: [издание по рекомендации научно-методической секции ГУК МВД России]. – Брянск, 1993. – С. 3-27.

18. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації. – Київ, 2003. – 44 с.

19. Приступа Є. Н. Традиції української національної фізичної культури (частина I) / Приступа Є. Н., Пилат В. С. – Львів : Троян, 1991. – 104 с.

20. Разумовский Ф. Женская самооборона. – СПб. : Изд. дом. “Нева”, 1999. – 134 с.

21. Собко С. Г. Вивчення дисципліни “Теорія і методика спортивних двобоїв” студентами факультету фізичного виховання в умовах кредитно-модульної системи організації навчального процесу / С. Г. Собко // Сучасні технології навчання в системі вищої освіти. – Донецьк, 2008. – С. 19-25.

22. Сюи Минтан. Цигун: – Киев : СП “Да-Ю”, “София”, 2003. – 104 с.

23. Талага. Энциклопедия физических упражнений. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 412 с.

24. Тарас А. Е. Французский бокс сават: история и техника. – Мн. : Харвест АСТ, 1998. – 304 с.

25. Тарас А. Е. Боевая машина: Руководство по самозащите. – М. : Харест АСТ, 2002. – 592 с.

26. Тарас А. Е. Рукопашный бой СМЕРШ : [практич. пособ.] – М. : Издат. Харест АСТ , 2002. – 400 с.

27. Теорія і методика фізичного виховання. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : підруч. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – 391 с.

28. Теорія і методика фізичного виховання. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення : підруч. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – 367 с.

29. Тышкова М. К. Исследование устойчивой личности детей и подростков / Тышкова М. К. // Вопросы психологии. – 1987. – № 1.

30. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности: [учеб. издан.] / Уилмор Дж. Х., Костил Д. Л. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 504 с. – К. : Олимпийская литература, 1997.– 504 с.

31. Українець Л. Рукопашний бій. – Житомир, 1994. – 367 с.

32. Федоткин С.Н. Я могу сказать “нет! ”: [пособие по самозащите для женщин]. – М. : Изд-во НЦ ЭНАС, 2003. – 80 с: ил.

33. Федоткин С.Н. Настольная книга частного охранника. – М. : ЕКСМО, 2009. – 508 с.





Національний університет
водного господарства
та природокористування

Годлевський Петро Мечиславович
Зубрицький Богдан Дмитрович



Національний університет
водного господарства
та природокористування