**Практичне заняття № 5. Розвиток гнучкості, швидкості, рівноваги, спритності, сміливості, рішучості, потужності на заняттях по самозахисту**

**Вправи на гнучкість.** Розтяжка є найважливішою умовою для нанесення найбільш ефективного удару, тому тренуванням цього необхідного компонента вуличної боротьби слід приділяти належну увагу.

Володіння гарною розтяжкою дозволяє економно витрачати сили, не розпорошуючи їх на зайві замахи і мати ширший вибір у тактиці бою. Розтяжку слід виконувати перед тренуванням та після неї. Як вправи рекомендується застосовувати різні нахили, а також шпагати. Вправи можуть бути болючими, але не повинні перевищувати межі больового порога. Перед цим видом тренування м'язи мають бути добре розігріті, що полегшує проведення занять. Вправи на гнучкість слід починати з верхньої частини тіла, тому спочатку потрібно розпочати тренування м'язів шиї та голови. Необхідно зайняти становище стоячи, ноги на ширині плечей, руки на стегнах. У цьому положенні робити обертальні рухи головою, намагаючись досягти обертання по максимальному колу. Занадто далеко закидати голову назад не слід, а при повороті голови вперед потрібно торкнутися підборіддям грудей. Рекомендується робити по 6 обертів за годинниковою стрілкою та проти неї. По 12 разів зробити повороти головою вправо та вліво. При цьому намагатися якнайбільше збільшити огляд. У міру тренованості збільшувати швидкість поворотів.

Торкнутися підборіддям грудей. Потім повільно підняти голову так, щоб мати можливість бачити небо, виконати нахили головою вліво та вправо. Вправу повторити 12 разів. М'язи шиї можна також розвивати за допомогою обертання з упором на потилицю. Для цього слід, перебуваючи в горизонтальному положенні обличчям догори, упертися головою в землю і прогнутися. У цьому положенні, що називається в боротьбі місточком, потрібно прогнутися максимально, перенісши вагу тіла на шию та голову. Виконуючи вправу у розвиток гнучкості м'язів плечей, зайняти вихідне положення стоячи, ноги ширині плечей. Руки розвести в сторони так, щоб вони були паралельні поверхні тренувального майданчика. Несильно стиснувши кулаки, робити обертальні рухи по 12 разів уперед і назад. Для ускладнення вправи при обертанні руками слід нахилятися вперед до тих пір, поки корпус не займе положення паралельного майданчику, потім випрямиться. Витягнути руки в сторони, піднімати їх до дотику долонями і потім по круговій траєкторії опустити. У положенні стоячи обертати руками таким чином, щоб вони знаходилися якомога ближче до тіла. Після завершення комплексу вправ для шиї, голови та плечей слід переходити до вправ, що розвивають гнучкість м'язів корпусу. Перед початком виконання вправ слід прийняти вихідне положення стоячи, ноги на ширині плечей, ліву руку покласти на стегно. Потім зробити нахил праворуч, при цьому права рука повинна торкнутися коліна. Ноги потрібно тримати прямими і стежити, щоб корпус не нахилявся вперед. Необхідно виконати по 12 нахилів вправо та вліво.

Для розвитку м'язів спини необхідно освоїти вправу «ножиці». Для цього слід прийняти вихідне положення: лежачи на животі. Руками впертись у стегна і, тримаючи ноги прямими, повільно підняти їх та схрестити. Поставити ноги на ширину плечей. Нахилитися вперед, щоб дістати долонею майданчика, здійснювати нахили поперемінно, торкаючись поверхні правою і лівою долонею. Необхідно зробити три підходи по 4 нахилу. Поставити ноги так, щоб ступні були разом. Не згинаючи ніг, зробити нахил, торкнувшись землі долонями обох рук. Потім випрямитись і прогнутися в попереку назад. Повторити вправу 12 разів. Існує комплекс для розвитку еластичності підколінних м'язів та сухожилля. Вихідне положення: стати прямо, якнайширше розставивши ноги. Потім повернутись праворуч, згинаючи ліве коліно, а праву залишаючи прямий. Зігнувшись, покласти руку на праву кісточку і зафіксувати це положення на 3 секунди. Виконати вправу по 6 разів ліворуч і праворуч.

**Вправи на швидкість.** Швидкість і швидкість, як чинники, які відіграють у досягненні перемоги у поєдинку, мають особливість, що важливі як для кінцівок, але й всього тіла. Характеристикою швидкості є час реакцію атакуючі дії противника. Вміння негайно застосувати блок або атаку у відповідь має бути використане в момент, коли противник не готовий до цих дій, і тут важливу роль відіграє швидкість. Як вправ слід використовувати човниковий біг між двома лініями, біг на місці, ривки по команді тренера в різних напрямках. Іншою вправою можуть бути поперемінні удари лівою та правою ногою з кроком між ударами. У присутності на тренуванні партнера можна завдавати удару по його бавовні «лапами» (пристосуваннями для відпрацювання ударів). Для інтенсифікації тренування цього компонента можна застосовувати для рук обтяжувачі близько 400 грамів, для ніг – гумові джгути.

Як додаткові заходи для досягнення більшої швидкості удару можуть використовуватися такі вправи:

- Розбивка прийому на прості складові елементи та багаторазове їх повторення; - Виконання заданої кількості рухів у певний відрізок часу;

- Повторення руху з високою швидкістю з додатковим навантаженням (якщо це, наприклад, прямий удар, слід взяти в руку маленьку гантель);

- Складання комбінації з простих рухів (ударів) та відпрацювання швидкості та якості її виконання;

– робота зі снарядами: удари ногами та руками по боксерській груші, мішку з піском, колоду з мотузковою обмоткою. Потрібно поступово переходити від використання м'якого снаряда до твердішого;

– робота з партнером у спарингу: один атакує, інший захищається. Потім слід помінятися ролями.

**Швидкість реакції.** У цьому випадку мова йтиме про можливість передбачити рух противника і змінити позицію в короткий проміжок часу. Для розвитку такої здатності рекомендується виконувати такі вправи:

– дія за звуковою чи візуальною командою. Вловивши певне слово чи жест партнера, швидко провести захисний прийом та контратаку проти уявного супротивника; – робота в спарингу: одному слід атакувати комбінацією ударів, постійно змінюючи їхню силу та напрямок, а інший відпрацьовувати догляди, ухили та інші захисні прийоми, намагаючись передбачити дії противника; - Тренування на мішках з піском. Підвісивши до стелі кілька мішків з піском, розгойдувати їх – це уявні супротивники. Рухаючись між ними, необхідно відпрацьовувати прийоми захисту та атаки. Ефективність цієї вправи у цьому, що весь тягар мішка можна відчути собі після кожного пропущеного удару. Підготовка до можливого рукопашного зіткнення включає не тільки тренування прийомів ведення бою і відпрацювання ударів, але й загартування психологічної стійкості, яка дозволяє мати над противником перевагу в морально-бойовій якості. Для тренування швидкості може бути використано кілька вправ, які одночасно є хорошими показниками досягнутого вами результату.

Вправа 1. Витягнути руку і, продовживши відстань на 5-10 см, поставити в цьому місці запалену свічку. Удари слід завдавати у напрямку полум'я. Позитивний результат у тренуванні швидкості удару з'явиться, коли полум'я свічки гасне від викликаної ударом повітряної хвилі.

Цей прийом можна використовуватиме відпрацювання ударів ногами. Повторювати його слід протягом 3-5 хвилин.

Вправа 2. Наносити удари по підвішеним аркушам паперу, наприклад кільком шарам газети, намагаючись досягти найбільшої різкості. При правильному ударі папір почне розриватися.

Вправа 3. Нанести розмітку крейдою на боксерську грушу або мішок з піском і намагатися надсилати удари точно в ціль. Для більшого ефекту слід попередньо розкачати грушу або мішок. Таким чином, відпрацьовується точність удару.

**Вправи на рівновагу та спритність.** Вміння зберігати рівновагу не тільки дозволяє мати перевагу в бою, а й служить основою для виконання всіх тренувальних вправ. Без рівноваги втрачають сенс інші навички бою: швидкість, потужність, витривалість. У процесі тренувань здатність до рівноваги виробляється з допомогою постійної практики, разом із тим можна використовувати вправи для цілеспрямованого розвитку цієї якості. Це біг сильно пересічено місцевістю, гімнастичними лавами, стрибки через гімнастичні лави.

**Вправи на сміливість та рішучість**. Особливий комплекс є вправами для тренування рішучості та відваги. З метою вироблення навичок подолання страху на тренуваннях рекомендується використовувати стрибки та виконання різних вправ на висоті. Перешкодами при стрибках можуть бути ями та рови. Їх можна використовувати при виконанні стрибків як у довжину, так і у глибину. Слід також тренуватися у стрибках із висоти (приблизно 2,5–3 м), із невисокого дерева, у воду. Важливим елементом у підготовці може бути відпрацювання падінь, наприклад, падіння назад на руки партнера при максимальній напрузі м'язів, падіння з висоти декількох метрів на брезент. Як вправи на висоті може застосовуватися ходьба по колодах на відстані 2,5-5 м від землі, пересування за допомогою рук по канатах або кільцях, стрибки на висоті з однієї поверхні на іншу.

**Вправи на потужність**. Для тренування потужних ударів слід використовувати важкі мішки. Як правило, сильними є удари ногами. Тому при виконанні вправи слід прийняти стійку стійку, зберігати рівновагу та сконцентруватися на ударі. Нанесення удару ногою вимагає більше часу, але так як амплітуда руху при ударі ногою перевершує амплітуду руху при ударі рукою, а м'язи ніг сильніші, то такий удар у разі досягнення мети набагато ефективніший. Удар ногою повинен виконуватися в наступній послідовності: активізація стегна (нога при цьому зігнута в коліні), завдання удару шляхом різкого випрямлення ноги і повернення в стійку. Для тренування потужності ударів руками можна також використовувати набиті піском мішки, багатошаровий папір, дошку, обмотану мотузкою для білизни. У міру збільшення кількості тренувань кількість шарів обмотки можна зменшувати.

**Дивись ВІДЕО Розминка до занять з хортингу. Вправи на розвиток спритності, гнучкості**

**Самостійне завдання № 6** напад зі спини

1. **Прийом самозахисту напад зі спини дивиться відео повторити з партнером 30 разів, зняти на відео 5 спроб**