**Практичне заняття № 4.** **Фізична підготовка на заняттях по самозахисту**

Необхідність володіти тією чи іншою мірою прийомами самозахисту завжди стояла перед людьми і, на жаль, як ніколи актуальна у наш час.

Стан російського суспільства такий, що непередбачувана агресія великої кількості людей не піддається жодним стримуючим факторам.

Неповноцінний стан психіки, інтелекту та відсутність будь-якого уявлення про норми поведінки подібних особистостей є джерелами підвищеної небезпеки для оточуючих. У зв'язку з чим життя останніх як потенційних жертв нападу набуває стресового характеру.

Щоб певною мірою згладити подібні негативні прояви, слід мати деякі навичками, що дозволяють почуватися більш спокійно та впевнено в екстремальних ситуаціях, підстерігають добропорядних громадян у громадських місцях, а найчастіше і вдома.

У 90-ті роки XX століття та на початку нинішнього загострилася ситуація на вулиці. Будь-який перехожий може стати як об'єктом нападу з метою пограбування чи хуліганства, так і мимовільним учасником елементарні вуличні бійки. Ні про які правила чи проявах хоча б жалю до жертви в цьому випадку не може бути й мови, тому стан здоров'я і навіть саме життя залежить від підготовки атакованого.

Будучи залученим до конфлікту на вулиці, людина стає учасником вуличного бою, і якщо він володіє прийомами самооборони, його можна вважати єдиноборцем одного з видів бойових мистецтв.

Подібно до спортсменів, які займаються самбо, дзюдо, карате чи айкідо, потенційний учасник вуличного бою повинен мати певну фізичну та психологічну підготовку і навіть перевершувати їх у якихось компонентах підготовки.

Іноді бійку вдається запобігти, використовуючи хитрість. Прикладом такої поведінки може бути епізод із кінофільму В. Шукшина «Калина червона», в якому герой, Єгор Прокудін, готуючись вступити в бій, просто опустив руку в кишеню, чим змусив противників подумати, що там ніж, і відступити.

У спортивних змаганнях переважає момент демонстрації спортсменом своїх максимальних фізичних можливостей без небезпеки бути ризикованим втратити життя. Відсутній елемент раптовості, нервова напруга спортсмена має зовсім інше коріння, ніж стрес людини, що зазнала нападу. Тому учасник спортивних єдиноборств виявляється часто неготовим до відображення реальної небезпеки. Ситуації, які у житті, вимагають засвоєння простих правил поведінки й прийомів, розрахованих не так на ефект оточуючих, а на ефективність. *Умовою перемоги у вуличній бійці буде використання нескладних прийомів, доступних у застосуванні людям, які не зробили спорт та постійні фізичні навантаження основним заняттям свого життя. У повсякденності потрібна самопідготовка, яка включає певні психологічні і фізичні вправи.*

Специфіка цих вправ визначається правилами поведінки у вуличному бою.

По-перше, арсенал прийомів, які використовуються вуличним бійцем, повинен слугувати максимальної ефективності у захисті, забезпечувати стовідсоткову перемогу та становити мінімальну кількість для найкращого оволодіння.

По-друге, набір прийомів складається з психологічних і фізичних даних потенційних бійців, які з зрозумілих причин може бути дуже різні.

По-третє, прийоми мають бути освоєні тією мірою, щоб досягти можливості їх використання у бойовій обстановці на несвідомому рівні.

По-четверте, попередня умова забезпечується вмінням позбавлятися почуття страху і невпевненості, що досягається постійними тренуваннями в психологічному плані.

По-п'яте, швидкість, маневреність, різкість дій, необхідні в бійці, забезпечуються систематичними тренуваннями на витривалість, здатність до утримання рівноваги, миттєву орієнтованість у просторі у разі втрати його та автоматичну реакцію.

На індивідуальну фізичну підготовку також впливають варіанти тактики вуличного бою. Вони визначають той набір фізичних вправ, необхідний успішного втілення тактичних особливостей у реальній обстановці. Різні ситуації мають на увазі вибір різних методів та прийомів ведення поєдинку. Той чи інший вибір може бути зумовлений різними причинами. У атакуючих бувають різні наміри.

Хуліганські спонукання можуть мати для жертви одні наслідки, а напад для грабежу – зовсім інші.

У першому випадку хулігани, наприклад, задовольняться нанесенням побоїв без травм, небезпечних для життя.

У другому – грабіжники можуть бути озброєні і поставити собі за мету привести жертву в несвідомий стан, що ускладнює завдання оборонця. Звичайно, велике значення має кількість нападників. Крім того, на перебіг бою впливають пора року, доба, погодні умови. Наприклад, сонце світить у вічі (можна спробувати зайняти позицію спиною до нього), дощ робить слизькими газони (слід перемістити поєдинок туди, якщо боєць достатньо підготовлений утриманні рівноваги, або ж, навпаки, постаратися залишити це місце).

Рельєф місцевості можна використовувати залежно від ситуації. Наприклад, зайняти високу точку для зручнішого проведення дій у відповідь, зокрема ударів, уникнути зіткнення, зістрибнувши з насипу або якогось іншого піднесення. Всі ці дії вимагають особливої ​​фізичної підготовки, не в сенсі розвитку якихось неймовірних атлетичних даних, а здатності миттєво зорієнтуватися в момент небезпеки і вибрати найкоротший шлях виходу з неї при мінімальних фізичних зусиллях.

*Отже, у оволодінні тактикою можна назвати найважливіші моменти.* Це освоєння та своєчасне застосування необхідного мінімального (для досягнення більшої ефективності) набору прийомів захисту та нападу у вуличному бою, а також вміння правильно оцінити для ситуації умови зовнішнього середовища, стан противника та власні бойові можливості.

Перераховані вище умови дозволяють вичленувати в бою на вулиці основні фази. Це оцінка ситуації та противника, початкова фаза бою, основні бойові дії, закінчення. Протягом кожної з цих фаз успіх залежить від відстані до нападаючих, здатності бійця до маневру, ступеня володіння ним технічними прийомами ведення бою, вибору моменту першої атакуючої дії. Дистанція між противниками класифікується як далека, середня та ближня. У першому випадку нападник займає позицію, де його можна дістати або витягнутою ногою, або наявним підручним засобом. У другому випадку противник знаходиться на відстані, що дозволяє вразити його ударом кулака одним словом на відстані витягнутої руки. І нарешті, ближня дистанція дозволяє завдавати ударів ліктем, коліном, плечем, головою та в положенні лежачи.

При самозахисті на дальній дистанції необхідно використовувати всі переваги тієї обставини, що у нападника у цій ситуації можливості вразити жертву дуже обмежені. Найбільш ефективними в такій ситуації є здатність оборонця ухилятися від атак у різних напрямках, як у горизонтальному, так і у вертикальному, і гарне володіння двома-трьома ударами ногами. При веденні оборонних дій на середній дистанції слід застосовувати блоки для відображення ударів противника і в свою чергу завдавати ударів по кінцівках і в усі незахищені місця, постійно переміщаючись, а за будь-якої можливості здійснювати захоплення, удушення, больові прийоми без будь-яких правил.

У ближньому бою успіх приносять болючі прийоми на очі, ніс, горло противника, удари коліном нижче пояса, п'ятами на пальцях ніг і ступнів, підніжки та кидки. Якщо людина піддається нападу двох і більше супротивників, то постійне переміщення у просторі має переслідувати мету відсікнути, наскільки можливо, більша кількість нападників від участі у бійці. Пересування здійснюється при цьому з таким розрахунком, щоб один із супротивників знаходився по відношенню до оборонця у максимально близькій позиції, тоді сам він буде перешкодою для інших.

Здатність миттєво сконцентрувати свої фізичні та психічні ресурси є запорукою перемоги у вуличному зіткненні. Як правило, нападники не думають про можливість опору з боку жертви, а зустрівшись із жорсткою відсіччю, втрачають будь-яке бажання продовжувати свої агресивні дії. Напрямок переміщень вибирається у найкоротший час залежно від становища противників. Після правильного вибору позиції проводиться ударна атака і бойові дії переносяться на наступного нападника. Серйозну небезпеку є такий неприємний момент, як оточення. У цьому випадку основною дією для виходу з тяжкого становища буде різкий маневр обманний, можливо в комбінації з ударом. З цією метою слід вибрати найслабшу ділянку у побудові противників. Це може бути фізично слабо розвинений нападник, або, навпаки, фізично потужний, але явно неповороткий, або перебуває у стані сп'яніння і т. д. Здійснивши несподіване переміщення щодо оточуючих, слід обрушити свій атакуючий потенціал на обрану для прориву ділянку. Вдало досконала дія приводить противників у замішання і, буває, відбиває бажання подальших спроб продовжити бійку.

З особливостей тактики вуличного бою визначається напрямок підготовки підтримки необхідної фізичної форми. А тактика, стисло, полягає в наступному. Не слід витрачати зайву енергію на активний уникнення ударів, які ще не підготовлені противником, іншими словами, не здійснювати зайвих обманних рухів. При проведенні прийомів руху повинні бути стрімкими і точними, що здійснюються найкоротшою траєкторією; положення стопи при цьому забезпечує максимальну стійкість та можливість миттєво змінити позицію.

Захисні дії полягають у тому, що під постійним контролем повинні знаходитися власні найуразливіші місця. Це голова, корпус, пах, коліна. При обороні слід використовувати будь-яку можливість для запобігання ударам по цих частинах тіла: блокуючі удари, ухили, розвороти, переміщення. Ефективно у вуличному бою використання аритмії. Продемонструвавши готовність до оборонних дій, можна зненацька провести різку атаку. Для перемоги у вуличному бою слід досконало освоїти кілька прийомів, які будуть здійснюватися автоматично, забезпечуючи цим необхідну швидкість дій та додаткову можливість зберегти сили. Комплекс цих технічних дій повинен складатися з відпрацьованих багаторазово ударів руками та ногами та різних захоплень та больових прийомів.

*За відсутності можливості приділяти фізичній підготовці рекомендований час від 1 до 2 годин слід виробити скорочений комплекс вправ, що включає розминку, силову підготовку зі снарядами (гирі, гантелі), відпрацювання кількох ударів руками і ногами. Вправи, розраховані на 15–20 хвилин і регулярно повторювані, можуть дати хороші результати.* Можливість здійснювати необхідні у вуличному бою оборонні та атакуючі дії готується тренуваннями для досягнення потрібного рівня фізичного розвитку.

*Фізпідготовка* включає розминочні вправи, вправи на силу, витривалість, гнучкість, швидкість, швидкість, рівновагу, спритність, навчання навичкам самострахування.

Заняття з фізичної підготовки складається із трьох частин: підготовчої, основної та заключної.

Перша частина за тривалістю займає від 15 до 30 хвилин і включає вправи з розвитку швидкості, окоміра, рішучості, витривалості.

Основна частина триває 30–80 хвилин і присвячується освоєнню ударів та прийомів шляхом неодноразового повторення вправ та проведення тренувальних боїв.

Заключна частина продовжується від 10 до 20 хвилин. Протягом цієї частини виконуються вправи на відновлення, уважність, здатність правильно визначати відстань на око. Для підготовки організму, що тренується до здатності переносити навантаження, проводиться розминка.

СЗ 5 Існують різні комплекси розминки, кожен з яких проте містить необхідні базові елементи. Є також *темпова розминка*, до якої входять біг та ходьба; одним словом, така розминка передбачає рух. Інший вид розминки – статичний, коли вправи виконуються дома.

У процесі темпової розминки може застосовуватися біг зі зміною положення тіла, що біжить. Це можуть бути звичайний біг по прямій, біг назад, біг приставним кроком як вліво, так і вправо, біг з одночасним обертанням корпусу. Також як вправи для розминки можуть застосовуватися звичайна ходьба з регулюванням дихання, ходьба на напівзігнутих ногах, ходьба в положенні сидячи, стрибки на місці зі згинанням ніг ближче до рівня грудей.

**Як розминальні можуть бути використані вправи, які виконуються в положенні сидячи і лежачи. Вихідне становище: сидячи по-турецьки. Не змінюючи положення, роблять підняття та опускання колін.**

*Вправа 1.* Початкове становище: сидячи по-турецьки. Вправа на прогинання спини. При упорі передпліч у гомілки зробити нахил уперед. Груди та підборіддя повинні зайняти максимально низьке положення. Дихання має бути рівним.

*Вправа 2.* Початкове положення: лежачи на спині, ноги витягнуті. Вправа на потягування для розвитку гнучкості та еластичності м'язів ніг. Підняти праву ногу вгору, обхопивши її пальці правою рукою, лівою спертися на праве стегно і здійснити скручування в ліву сторону. Повторити вправу з лівою ногою. Вправи для розминки можна проводити як індивідуально, і у парі групи. Коли розминаються кілька людей, можна використовувати тренування ігрові види спорту, наприклад волейбол.

*Вправа 3.* Початкове положення: лежачи на животі. Вправа на потяг спини. Руки, зігнуті в ліктях, долонями впирають у підлогу лише на рівні грудей. Подушечки пальців ніг упираються у підлогу. З видихом зробити віджимання від підлоги з прогином у попереку. На вдиху слід прийняти вихідне становище.

*Вправа 4.* Початкове положення: сидячи зі схрещеними ногами. Вправа на обертання стоп. Підняти правою рукою праву ногу за кісточку, ліву руку покласти на пальці правої ноги. Зробити обертання ступні. Повторити вправу, змінивши положення рук та ніг.

*Вправа 5.* Вихідне положення: сидячи на колінах, при цьому гомілки та підйоми стоп упираються в підлогу. Вправа на прогинання спини назад. Слід, спираючись на руки, поступово відхиляти тіло назад, намагаючись лягти спиною на підлогу. У положенні лежачи розслабитися та вирівняти дихання. Потім зайняти вихідне положення.

*Вправа 6.* Початкове положення: ліва нога витягнута, права зігнута. Права стопа охоплюється руками. З вдихом розпрямити груди і стопу спочатку перемістити до корпусу, а потім уздовж корпусу до чола. Змінивши положення ніг, повторити вправу.

*Вправа 7.* Вихідне положення: упор лежачи, у своїй кисті стиснуті в кулаки. Руки знаходяться на ширині плечей. З видихом стиснути руки в ліктях і торкнутися грудьми статі. На вдиху віджатись і зайняти вихідне положення.

*Вправа 8.* Початкове положення: сидячи, ноги витягнуті та розведені убік. Виробляти нахили, послідовно торкаючись пальців ніг та підлоги між ногами. Нахили корпусом слід робити на рахунок «чотири». Для розвитку фізичних якостей, необхідні успішного ведення бою у вуличних умовах, існує кілька комплексів вправ.

**Розвиток сили на заняттях по самозахисту**

**Вправи на силу** Для розвитку сили слід застосовувати вправи, які виконуються циклічно. Вони можуть складатися з віджимань, скресного кроку. Початкове навантаження має бути мінімальним і збільшуватися в міру досягнення результатів від виконання вправ, як тільки фізичний стан дозволяє справлятися з великими навантаженнями.

Якщо окремі групи м'язів розвинені недостатньо, слід приділити їхньому тренуванню особливу увагу, але загальне навантаження при цьому має бути знижене. М'язова сила є однією з умов для розвитку такої якості, як потужність, оскільки в поєднанні зі швидкістю сила, що зростає за рахунок тренувань, збільшує потужність. Найбільший успіх у бою може бути досягнутий при одночасному розвитку високої швидкості, сили та витривалості.

Силові вправи з обтяженнями на грудні та плечові м'язи слід виконувати, застосовуючи снаряди вагою наполовину ваги тренується плюс 5 кілограмів, для ніг – 75 % ваги тіла плюс 5 кілограмів. Рекомендуються наступні вправи у розвиток різних груп м'язів.

1. З метою розвитку м'язів ніг можна використовувати так званий качиний крок – рух у напівприсіді, а також присідання, біг та стрибки. Різні стрибки розвивають певні групи м'язів. У тренуваннях можуть застосовуватися стрибки з місця в довжину, стрибки з поперемінним випадом правою та лівою ногою вперед, стрибки «жабою», стрибки через скакалку, стрибки з обтяженням. Присідання можуть бути різними: прості присідання, присідання зі штангою, присідання з підйомом на носки і поворотом корпусу. Всі ці вправи можуть бути використані для розвитку м'язів ніг та тазу. Для розвитку сили корисно використовувати паралельні бруси. Ширина їх має перевищувати ширину плечей. За відсутності брусів можна скористатися підручними засобами, наприклад стільцями. При виконанні вправи слід, спираючись витягнутими руками на бруси, повільно опуститися, потім віджимання зробити вихід у вихідну точку.

2. Для розвитку м'язів попереку та преса підходять такі вправи, як підтягування, віджимання, підйом ніг та корпусу в положенні лежачи, нахили з вантажем, «куточок», підтягування ніг до живота у висі.

3. Для розвитку м'язів рук можна використовувати віджимання, підтягування, стійки на руках, роботу зі штангою та гирями, штовхання ядра. Такі вправи добре розвивають м'язи рук і плечей, а й зміцнюють суглоби. Комплекс вправ в розвитку сили можна використовувати без обтяжень зі снарядами. Дуже ефективними у разі є заняття на перекладині. Поперечина повинна розташовуватись на такій висоті, щоб ноги не діставали до землі в положенні «вис». Вправа полягає у підтягуванні на поперечині до моменту торкання її підборіддям.

**Комплекс тренувальних вправ**

Почнемо з того, що будь-який рух у мистецтві рукопашного бою спрямований на проведення або атаки, або захисту. Такі дії здійснюються за допомогою м'язової діяльності та контролюються мозком людини.

Тепер згадайте випадок із повсякденного життя: ви прокинулися рано-вранці, вирушили на кухню і, проходячи повз газову плиту, ненароком торкнулися розпеченого чайника. Подальші ваші дії прості: скрикнувши від болю, ви смикаєте обпалену руку. Здавалося б, нічого особливого, але давайте розглянемо цей момент уважніше. Під терміном «фізична сила» мається на увазі вміння направити потрібну її кількість у певну точку, тобто грамотно виконаний удар включає силу і швидкість його виконання, а це досягається тільки за рахунок збільшення м'язової маси і правильних тренувань. Ми недаремно згадали про те, що був ранній ранок і ви щойно прокинулися. У той момент, коли ваша рука торкнулася розпеченого металу, ви не думали про небезпеку, а також про те, щоб відсмикнути руку, – це сталося само собою, рефлекторно. Розглядаючи цю ситуацію, ми хотіли наочніше показати, що дії, які здійснюються інстинктивно, набагато швидше і дієвіші, ніж ті, що контролюються свідомістю. Звідси випливає висновок: всі тренування повинні містити в собі елементи бойового мистецтва, тоді рухи добре запам'ятаються і набагато швидше зможуть бути доведені до автоматизму.

**Вправи для розвитку силових якостей.**

У будь-якому бойовому мистецтві фізична сила грає важливу роль. Грамотне виконання прийомів і ударів потребує гарної техніки та швидкої реакції, а підвищення фізичної сили збільшує діапазон можливостей бійця.

**Вправи для розвитку сили скорочення м'язів**

1. Для розвитку м'язів ніг використовується так званий качиний крок – рух у напівприсіді, а також присідання, біг та стрибки. Багаторазове повторення пройденого (ударів, їх серій, прийомів) дозволить вам не тільки засвоїти та довести до автоматизму техніку рухів, але й зробить вас витривалішими. Рекомендуються біг по пересіченій місцевості та біг із вантажем. Стрибки бувають різними, і кожен вид розвиває певні групи м'язів. Розрізняють стрибки з місця в довжину, стрибки з поперемінним випадом правою та лівою ногою вперед, стрибки «жабою», стрибки через скакалку, стрибки з вантажем. Присідання теж різні: прості присідання, присідання зі штангою, присідання з підйомом на шкарпетки та поворотами тулуба. Всі ці вправи розвивають м'язи ніг та тазу.

2. Вправи для м'язів попереку та преса. Для розвитку цих частин тіла практикуються підтягування, віджимання, підйом ніг і корпусу в лежачому положенні, нахили з вантажем, «куточок» та підтягування ніг до живота у висі. Всі ці вправи добре розвивають різні групи м'язів попереку та торсу.

3. Вправи для м'язів рук. Включають віджимання, стійки на руках, роботу зі штангою, підтягування, штовхання ядра, різного роду ривки з вантажем. Такі вправи добре розвивають м'язи рук та плечей та зміцнюють суглоби.

**Вправи для нарощування сили удару.**

Практикуйте нанесення ударів ногами та руками по мішку з піском, багатошаровому папері, підвішеному до балки колоди з мотузковою обмоткою, штовхання стовпа плечем. Відпрацьовуйте прийняття ударів на себе та способи падіння. Ці вправи зміцнюють м'язи, підвищують швидкість рухів та їхню силу. Тренуючись таким чином, ви навчитеся краще тримати удар і станете більш впевненими у собі та своїх силах.

**Вправи для розвитку швидкості удару**

Без узгодженості рухів, високої швидкості ведення атак і відходів від них досягти успіхів у мистецтві єдиноборств важко, тому до вашої уваги пропонується низка вправ, які допоможуть пройти цей нелегкий шлях.

У бою цінується як сила удару, а й швидкість його нанесення. Так, швидкість завжди перемагає повільність, а спритність домінує над скутістю.

Швидкість виконання прийому. Для збільшення швидкості виконання прийомів та ударів рекомендуються 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, візьміть 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. Поступово переходьте від використання м'якого снаряда до твердішого;

– робота з партнером у спарингу: партнер атакує, ви захищаєтесь. 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 командами. Уловивши певне слово або жест партнера, швидко проведіть захисний прийом та контратаку проти уявного супротивника;

– робота в спарингу: ваш партнер атакує комбінацією ударів, постійно змінюючи їхню силу та напрямок, а ви відпрацьовуєте догляди, ухили та інші захисні прийоми, намагаючись передбачити дії противника;

- Тренування на мішках з піском. Підвісивши до стелі кілька мішків з піском, змусіть їх розгойдуватися: це ваші уявні супротивники. Ви, рухаючись між ними, відпрацьовуєте прийоми захисту та атаки. Ефективність цієї вправи в тому, що весь тягар мішка ви зможете відчути на собі після кожного пропущеного вами удару.