**Практичне заняття № 8.** Загальні основи методики навчання та **вдосконалення прийомів самозахисту**

Методика навчання прийомам самозахисту передбачає три етапи: ознайомлення, розучування, вдосконалення. Ключовим завданням під час опанування прийомів самозахисту є доведення його виконання до автоматизму, тобто формування рухової навички. У процесі вдосконалення закріплюється сформований руховий стереотип, який лежить в основі навички, і підвищується варіативність виконання прийому самозахисту в різних умовах. Така методика навчання належить до категорії репродуктивної, за якої в готовому вигляді демонструють прийоми самозахисту, формулюють факти та докази, визначають поняття, акцентуєть увага на тому, що необхідно засвоїти особливо міцно. Окреслена методика повною мірою не розвиває мислення здобувачів, не дозволяє формувати навички пошукової діяльності. Її однобічне застосування формалізує навчання, а іноді призводить до «дресирування». Однією цією методикою неможливо формувати такі риси, як творчість і самостійність, тому необхідно застосовувати й інші методики навчання, які забезпечують активну пошукову діяльність.

Зокрема, під час підготовки правоохоронців до силового контакту з правопорушником позитивно зарекомендувала себе динамічна методика навчання. Її теоретичні передумови спираються на загальні закономірності формування рухових умінь і навичок та психологічну основу процесу засвоєння знань, яка передбачає сприйняття, розуміння, узагальнення, закріплення та застосування.

Динамічна методика навчання складається з чотирьох етапів: ознайомчий, підготовчий, стандартизуючий та ситуативний.

Ознайомчий етап передбачає сприйняття та розуміння прийому (дії), формування знань і уявлень про способи його застосування під час вирішенні службових завдань. На цьому етапі керівник заняття демонструє не лише прийом або дію, що вивчаються, але й способи вирішення завдань з його застосуванням.

Підготовчий етап передбачає усвідомлення прийому, що досягається завдяки багаторазовому повторенню вправ у виконанні його визначеної рухової ланки, у темпі, який постійно підвищується. Залежно від складності прийому, на цьому етапі можуть використовуватися підготовчі вправи.

Мета стандартизуючого етапу – сформувати рухову навичку виконання прийому (дії) у звичайних стандартних умовах навчальної діяльності. Засіб досягнення мети – багаторазове виконання прийому вцілому в різному темпі. Формування навички здійснюється завдяки усуненню зайвих рухів, виправленні помилкових, поєднання рухів і все більшій стандартизації прийому (дії). Основна увага повинна приділятись виправленню помилок і формуванню індивідуального стилю виконання. В подальшому, завдяки багаторазовому повторенню прийому, відбуватися його автоматизація – звільнення від контролю свідомості.

Ситуативний етап передбачає узагальнення, закріплення та застосування в бойових ситуаціях вивчених прийомів і дій. На цьому етапі базовий прийом пристосовується до конкретної ситуації, відбувається цілеспрямоване його виконання, формується інтуїція виконання прийому, а також звільняється свідомість від контролю та переорієнтування на мету й умови, які необхідні для вирішення службових завдань.

Ситуативний етап динамічної методики навчання спрямований на застосування методів варіативно-перемінної вправи, які складають передумови для формування узагальненої варіативної дії. Це завдання вирішується за допомогою різних методичних прийомів, серед яких: зміни зовнішніх умов дії; зміни внутрішнього стану здобувачів (ступеню втоми, переорієнтування уваги на різні об’єкти, введення перешкод емоційного характеру тощо); виконання дії при різних рівнях фізичних і психічних зусиль.

Під час опанування прийомів самозахисту важливо сформувати в здобувачів навички миттєво звільнитися від захоплення та обхоплення правопорушника. У найпростіших ситуаціях звільнення від захоплення за руки виконують обертанням передпліччя в бік великого пальця супротивника, вириванням своїх рук, застосуванням відволікаючої дії. Способів звільнення від захоплень та обхоплень безліч і вивчити всі практично неможливо. Звільнення від захоплень та обхоплень можна умовно поділити на прийоми звільнення від захоплень і обхоплень спереду і ззаду. Загальною умовою успішного проведення больових, задушливих прийомів та кидків під час звільнення від захоплень і обхоплень є відволікаюча дія працівника поліції. Це значно полегшує проведення прийомів і підвищує їх ефективність. Відразу після виконання відволікаючої дії слід намагатися захопити руку чи ногу супротивника, звільнитися від захоплення та обхоплення для подальшого затримання правопорушника. Під час звільнення від захоплень за волосся обов’язковою умовою є міцне захоплення однією або двома руками руки супротивника з її фіксацією на голові. Для звільнення від захоплень і обхоплень спереду, ззаду можна застосовувати кидки та больові прийоми, серед яких: «загин руки за спину», «важіль руки всередину», «важіль руки назовні». Надзвичайно важливо вміти звільнятися від захоплень і обхоплень ззаду, які є дуже небезпечними. Уміти ефективно чинити опір потрібно у будь-яких ситуаціях, навіть якщо супротивник захопив ззаду, застосовуючи задушливий прийом з натисканням на потилицю. У таких випадках, скажімо, перекинути супротивника через себе неможливо, тому що це призведе до власного удушення. Звільнившись від захоплення, слід переходити до затримання правопорушника або зробити стрімкий крок вперед від супротивника, повернутися до нього обличчям, дістати зброю та діяти за обставинами. Під час застосування заходів фізичного впливу важливо врахувати чинники, які слід оцінювати за будь-якого контакту з правопорушником або особою, яка, за припущенням, може ним виявитися, а саме: характер правопорушення; фізичний, психічний стан правопорушника й особливості його поведінки.

Характер правопорушення: невиконання законних вимог правоохоронця; чинення опору поліцейському та іншим особам, які виконують службові обов’язки; порушення громадського порядку та особистої безпеки громадян; напад на громадян, поліцейського, об’єкти, що охороняються. Обставини, що склалися під час правопорушення: кількість правопорушників або можливість збільшення їх кількості; наявність у порушників зброї або підручних засобів; особливості місцевості з огляду на можливість втечі правопорушника (у населеному пункті або поза ним, наявність транспортних засобів, прохідних дворів, темних під’їздів тощо); безлюдне місце або присутність громадян, які можуть надати допомогу поліцейському.

Фізичний стан правопорушника: вік, стать, стан здоров’я (наявність ознак інвалідності, вагітності); антропометричні дані (зріст, вага, розвиток мускулатури); тверезий чи у стані сп’яніння (ступінь сп’яніння); ступінь володіння навичками рукопашного бою. Психічний стан та особливості поведінки: апатичний чи збуджений; агресивний чи ні; у стані афекту чи депресії; вірогідність застосування зброї (при її наявності); вірогідність спроби нападу або втечі. У разі нанесення правопорушнику тілесних ушкоджень, поліцейський зобов’язаний надати першу домедичну допомогу, дотримуючись при цьому необхідної обережності на випадок несподіваного нападу з боку пораненого, для чого необхідно оглянути одяг та речі, вилучити зброю та предмети, що можуть бути використані для нападу.

**Підготовчі прийоми та їх вивчення**

Техніка захисту. Коли ми чуємо слово «захист», наша уява малює нам безліч різних картин: середньовічні лати, танкова броня, новітня автосигналізація та ін. Що таке захист рукопашному бою? Захист – це дії бійця, створені задля придушення атаки противника.

У практиці поєдинку існують дві групи прийомів нападу і, отже, дві групи прийомів захисту від нападів:

1. Удари та захист від них. 2. Захоплення, кидки, утримання та захист від них. Втекти від удару противника, не виходячи з контакту з ним, – вищий показник рівня підготовки бійця. Прийоми захисту класифікуються також за способами переміщення захищається:

1. Захист переміщенням.

2. Захист падінням.

3. Захист дома. Багато хто схильний вважати, що захист відбувається виключно за рахунок погашення удару супротивника шляхом жорсткого блокування. Слід зауважити, що ця думка є вкрай помилковою.

Всі захисні прийоми діляться на контактні та безконтактні: це залежить від того, чи перебуваєте ви в контакті з противником чи ні.

Без контакту:

– з ухилом голови та корпусу;

- З відривом ніг.

У контакті:

- Зі скручуванням корпусу навколо хребта;

– зі скручуванням рук у плечах (захист від бічних ударів);

– зі скручуванням передпліч, відкатом та нанесенням удару із зовнішнього боку.

Захист скручування корпусу навколо хребта

Цей спосіб захисту ефективний, коли вектор сили удару супротивника спрямований до корпусу у вертикальній площині. Це прямі удари ногою та рукою, що наносяться зверху, знизу, прямо. В основі будь-якого прийому лежать основні закони фізики, тому якщо ви не зможете його виконати, спробуйте розібрати окремо кожен рух і спробувати знову. Варто сказати кілька слів з приводу термінів, що використовуються. Поняття про вектор сили удару противника передбачає систему, що включає напрям удару і його силу. Розглянемо проведення такого захисту на прикладах:

1. Противник завдає прямого удару правою рукою в область грудей. Захист. Спочатку слід розслабитися, потім починати виконання скручування тазом та корпусом у напрямку годинникової стрілки. Необхідно супроводжувати точку контакту руки противника із зовнішнього боку, прокочуючи хвилю грудних м'язів. Слід намагатися підтримувати таке положення, щоб груди були вигнуті, і в жодному разі не змінювати вектор сили противника. У кінцевій стадії прийому ваш корпус має бути повністю розгорнутий, а вектор сили противника продовжується за рахунок вашої допомоги. Як наслідок, противник втрачає рівновагу і провалюється в порожнечу, що утворилася. Далі йдуть видих та проведення контрприйому. Що стосується точки контакту руки супротивника, то тут мається на увазі точка дотику атакуючої кінцівки супротивника (руки, ноги) та вашої власної. Для виведення супротивника з рівноваги точку дотику слід безперервно переміщати, але робити це навмисно й у потрібному напрямі, постійно контролюючи ситуацію, у разі використовується термін «супроводжувати».

Ще одна важлива деталь прийому: рука противника повинна вільно ковзати по грудях. По твердій поверхні ковзання відбувається набагато краще, ніж по м'якій та пухкій, тому грудні м'язи потрібно напружити. Цей процес і називають прокаткою хвилі грудних м'язів. Обкат кінцівки м'язами грудей означає, що атакуюча кінцівка противника повинна ковзати по грудях.

Противник завдає удару або штовхає в спину.

Захист. Слід розслабитися і починати скручування тазом і корпусом, роблячи вихід із зовнішнього боку передпліччя атакуючої руки супротивника. Далі виконується плавний обкат руки м'язами спини та продовження вектора сили супротивника. Тримати спину потрібно у дещо зігнутому положенні, щоб її поверхня була округлою. Вектор сили противника необхідно продовжувати доти, доки той не втратить рівновагу. Потім слідують видих і проведення контрприйому.

Основні умови, що потребують особливої ​​уваги:

- бажано ухилитися від удару і стати в нижню рамку, впливаючи на руку противника прийомами, в яких задіяні груди або спина;

– до атакуючої руки потрібно постаратися застосувати принцип «прилипання», переміщуючи точку її зіткнення на всій поверхні грудей чи спини; Не лякайтеся, якщо ваш противник тримає в руці ціпок, пам'ятайте: палиця – це лише продовження його руки.

- не слід намагатися змінити вектор сили противника, оскільки, застосовуючи силу при спробах змінити напрям удару, ризик, що захищається, втратить рівновагу;

- при скручуванні основну кількість рухів потрібно робити тазом.

Методи тренування:

- Опір силі, тобто на перших етапах тренування захисту потрібно спробувати лише опиратися силі та натиску умовного супротивника;

- Поступка тиску сили та визначення її вектора. Потрібно намагатись проводити захисні прийоми, зберігаючи вектор сили противника;

– скручування та продовження вектора сили супротивника щодо до свого тіла. При відпрацюванні цих прийомів приділяйте більше уваги рухам.

**Техніка звільнення від захоплень**

Найчастіше противник володіє високо розвиненими здібностями борця і успішно застосовує різноманітні прийоми та захоплення. Здійснити якісний вихід із правильно виконаного захоплення часом буває набагато складніше, ніж заблокувати прямий удар рукою.

**Звільнення від захоплення однією рукою руку.**

Розглянемо ситуацію, коли противник, що перевершує за силою, тримає вас праворуч за ліву руку. Для звільнення від подібних захватів завжди використовуйте принципи важеля, продовження вектора сили, обкатки, скручування. Отже, противник тримає вас правою рукою за ліву. Точка захоплення – точка опори. Ваш кулак утворює мале плече важеля, а плече і передпліччя – велике, причому плече і тіло є єдиною системою.

Розвертайте велике плече важеля і тіло (тобто проводите розворот тазом) вправо та всередину, виводьте лікоть у вертикальну площину над передпліччям противника. Скручуйтесь тазом за годинниковою стрілкою і, сідаючи назад вліво, розривайте вагою тіла кільце захоплення, при цьому зрушуйте великим плечем важеля передпліччя і кулак супротивника у напрямку до себе. В остаточному положенні ви повинні стати в нижню рамку, притисніть ваш кулак тильною стороною до паху, а передпліччя - до живота. Стійка в нижній рамці дозволить вам контролювати розтиснуту кисть противника тильною стороною лівого передпліччя, при цьому ваш лікоть буде спрямований на противника. Зробіть видих і починайте проводити кущ контрприйомів. Контратак можна побудувати на продовженні руху руки противника вниз, в той же час завдаючи удари рубом долоні лівої руки в обличчя або горло противника. Основні умови, що потребують особливої уваги:

- Пам'ятайте, що в точці захоплення кисть повинна обертатися проти годинникової стрілки, рухаючись вниз і розриваючи кільце захвату; – не втрачайте контакту із противником;

- бажано потягнути противника по вектору сили на себе вниз, зробити крок назад і праворуч лівою ногою і стати в нижню рамку;

- техніка звільнення від захвату спереду за плече або горло ідентична прийому звільнення від захвату рукою. Додайте накидку передпліччя зверху і ведіть скручування їм у напрямку до себе.

**Больові прийоми, техніка обеззброєння та утримання**

Техніку больових прийомів вважають однією з найскладніших. Але, попри труднощі, що у процесі навчання бійців, больові захоплення незамінні у ситуації ближнього бою. Розглянемо приклад проведення скручування кулака з переходом на больовий прийом. У такій ситуації супротивник тримає праву руку перед собою у зігнутому стані, а його кулак великим пальцем розгорнуть до вас. Зробіть крок лівою ногою вперед та вліво, а потім захопіть кулак супротивника знизу правою рукою, а зверху – лівою.

Не нахиляючись, натисніть на руку супротивника всією вагою тіла. Виконуйте рухи одночасно в трьох напрямках: витягайте руку противника по передпліччю, відводячи таз назад і вниз, при цьому обертайте кулак противника обома руками відповідно (лівою – вліво, правою – вправо).У той момент, коли його кулак буде розгорнутий великим пальцем вліво, проведіть витягування захопленої руки: спочатку вниз, присідаючи і відходячи, а потім поступово наближаючись по дуговій лінії вгору. Домогшись за допомогою цих дій значного розслаблення кисті супротивника, натисніть на зовнішню частину його ліктя і, присідаючи, виконайте больовий прийом на кисть так, щоб лікоть супротивника вперся в землю. У результаті супротивник впаде на землю.

**Збивання руки зігнутої в лікті.**

Розглянемо випадок, коли супротивник тримає руку собі у зігнутому стані. Подібну ситуацію можна спостерігати при бічному ударі в голову або після виходу із захвату за плече. Захопіть руку противника зсередини так, щоб ваші та його ліктьові згини зіткнулися, і давіть згином свого ліктя на згин ліктя супротивника. Для продовження вектора сили відступіть крок назад і, присівши, тисніть на плече супротивника тяжкістю всього тіла. Використовуючи його передпліччя як важіль, ведіть супротивника вниз, а потім різко вгору. Тепер його єдина опора – це ви. Достатньо легкого поштовху лівою рукою, щоб противник втратив рівновагу та впав.

**Робота на голову скручуванням.**

Захопіть голову супротивника зверху лівою рукою, а підборіддя – правою. Починайте обертання голови навколо шийних хребців, одночасно заламуючи її назад. В результаті противник починає падати на землю.

**Робота скручування на стегно.**

Уявіть ситуацію, коли противник завдає вам удару в живіт правою ногою. Перебуваючи із зовнішнього боку атакуючої ноги супротивника, ви захищаєтесь.

Пам'ятайте: головне у бою – це динаміка. Прийоми захисту та контратаки повинні зливатися в єдине ціле, між проведенням тих та інших не повинно бути паузи. У цьому випадку можна запропонувати наступні дії. Притисніть гомілку супротивника до свого правого стегна, захопивши п'яту знизу правою рукою. На невеликій відстані від коліна, у нижній третині стегна, знаходиться больова точка. Накладіть на неї ліве передпліччя і, скручуючись тазом, зробіть присід вперед, при цьому напрямок ваших рухів має бути протилежним напряму удару супротивника. Зробіть невеликий крок вліво, не відпускаючи ноги супротивника, і він виявиться перед вами, що лежить на землі. Розглянемо ситуацію, коли ви стоїте до ворога лівим боком після проведення захисного прийому від удару ногою. Захопіть знизу атакуючу ногу противника правою рукою за п'яту, притискаючи її гомілка до верхньої частини свого правого стегна, а ліве передпліччя накладіть на стегно трохи вище за коліно (там знаходиться больова точка). Потім одночасно зробіть присід вперед і вліво, проти напрямку удару ноги, і починайте рух лівою рукою вниз по больовій точці.

Скручуючись тазом проти годинникової стрілки, зробіть невеликий крок ліворуч до падаючого супротивника. Також можливий варіант скручування, коли ви продовжуєте вектор сили супротивника. Розглянемо ситуацію, коли ви провели захист від удару коліном у живіт. Захопіть лівою рукою атакуючу ногу супротивника під коліно, а правою рукою – за ступню чи п'яту знизу. Продовжуючи удар уперед і вгору по вектору сили, виведіть супротивника з рівноваги різким рухом себе чи від себе. В результаті противник опиниться на землі, що лежить на животі або спині.

Основні умови, що потребують особливої ​​уваги:

- Більшість больових точок на руках або ногах знаходяться на відстані однієї третини від довжини кінцівок;

- Іноді контрприйом доводиться проводити проти напрямку руху удару супротивника - це нормально. Фактично на момент проведення атаки противник не рухається та її становище нестійко;

- дійте відразу в трьох напрямках: ведіть стопу противника вгору, гомілка - вперед або назад, стегно - вниз.

**Обеззброєння противника, що тримає ножа.**

Прийом, який проводиться для того, щоб відібрати у противника ніж, майже не відрізняється від попереднього. Не так важливо, яка зброя у противника в руці, адже будь-який предмет – це важіль, яким можна скористатися. Основи прийому прості: потрібно визначити напрямок вектора сили удару, піти з лінії атаки, захопити зброю або руку противника і викручувати їх у напрямку проти великого пальця – на злам кисті. Розглянемо ситуацію, коли противник завдає прямого удару ножем в область живота, а ніж знаходиться в правій руці.

Перший варіант. Захопіть атакуючу руку супротивника знизу правою рукою, а ліву покладіть на його кисть зверху. Одночасно із захопленням йдіть у бік з лінії атаки, проводячи скручування тазом за годинниковою стрілкою. Вивертайте пензель супротивника, продовжуючи вектор сили його удару, тобто протягніть нападаючого вперед по ходу руху. В результаті противник втратить рівновагу, а його кисть має розтиснутись і випустити ніж.

Другий варіант. Цей спосіб обеззброювання противника, що тримає ніж, побудований на інстинктивних рухах, але користуватися ним, не маючи високого рівня професіоналізму, не рекомендується. Рухаючись інстинктивно, ви спробуєте відскочити убік та схопити зброю супротивника. Так і дійте. Використовуйте ніж як важіль, обхопивши його лезо рукою, і прибирайте корпус з лінії атаки вліво. Це основа прийому, далі є кілька варіантів:

1. Тисніть на лезо правою рукою, опускаючи важіль вниз, а передпліччям лівою вдарте знизу в основу кисті супротивника.

2. Існує і «дзеркальний» варіант першого способу: захоплене лезо ножа ведеться вгору, і зверху наноситься удар передпліччям лівої руки в основу кисті супротивника.

3. Захоплення пензля біля леза ножа. Захопивши кисть противника, розгорніть корпус ліворуч і нанесіть удар ліктем правої руки в ліктьовий згин нападаючого. Далі продовжуйте викручувати кисть супротивника, одночасно відводячи його руку назад. За допомогою таких рухів ви затискаєте сухожилля руки, внаслідок чого противник випустить ніж.

Основні умови, що потребують особливої уваги:

- принцип вибивання ножа нічим не відрізняється від принципу звільнення кінцівки із захоплення. Пам'ятайте: схоплений за лезо ножа є продовженням вашої руки;

- не намагайтеся виривати ніж: це марно; викручуйте його або використовуйте як важіль;

- пензель противника можна розтиснути, розгинаючи його великий палець і мізинець;

- пам'ятайте, що краще порізати руку, ніж наражатися на ризик отримати удар ножем під ребра.

**Техніка вибивання зброї**

У цьому розділі надаються ключові моменти техніки знезброювання противника. Найголовніше – використовувати важіль, а за допомогою якоїсь зброї, не так важливо. У ролі важеля з однаковим успіхом можуть виступати палиця, ніж, пляшка, пістолет та багато інших предметів. Суть даної техніки зводиться до того, що будь-яка зброя противник тримає тим самим хватом, а отже, і основа прийому для вибивання зброї буде постійною.

Основні принципи:

1. При заломі кисть противника повинна становити з передпліччям кут, менший ніж 90° (так можна викликати болючі відчуття).

2. Намагайтеся завдавати ударів у болючі точки противника, при цьому оптимальний кут між атакуючою кінцівкою та атакованою поверхнею – 45°.

3. Будь-який прийом починається з рухів таза та плечей, намагайтеся максимально посилити імпульс.

4. Зброю противника потрібно або вибити з його рук з відкиданням в недосяжну зону, або забрати собі. Позбавити противника зброї можна, впливаючи на її болючі точки. При сильних болючих відчуттях противник мимоволі розтискає руку і втрачає зброю.

Розташування деяких больових точок:

1. Між основами великого та вказівного пальців.

2. З ребра долоні.

3. Між кісточками безіменного, середнього та вказівного пальців.

4. На внутрішній стороні зап'ястя.

Декілька прикладів завдання ударів по больових точках:

1. Удар в основу кисті ребром долоні з виконанням присіду. Проведіть розворот корпусу, йдучи з лінії вогню, і, злегка присівши, щоб збільшити енергію удару, нанесіть удар в основу кисті супротивника.

2. Удар у больову точку, що у нижній частині основи кисті, наноситься носком чи ребром ступні. При ударі ребром ступні ви починаєте рух із розвороту корпусу проти годинникової стрілки. Одночасно йдучи з лінії вогню, ви набираєте енергію для удару за рахунок розвороту і, завдаючи удару в больову точку, обеззброюєте супротивника. Удар носком ноги виконується різко і коротко зі становища присіді.

3. У болючі точки на зап'ясті і між кісточками пальців удари наносяться пензлем або кулаком. Обидва удари виконуються із захлестом. Ідіть з лінії вогню, виконавши розворот корпусу, і наносьте удар або зовнішньою стороною кисті по ходу руху, або кулаком знизу.

Основні умови, що потребують особливої уваги:

– будь-який прийом починається з відходу з лінії вогню;

- удари в больові точки повинні бути ковзними та хльосткими;

- будь-який прийом обов'язково слід завершувати на видиху.