**Теоретичні засади формування навичок виконання прийомів самозахисту**

Практичне заняття № 2. Особливості формування навичок самозахисту на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки

План

1. Особливості формування навичок самозахисту
2. Реалізація методичних принципів спеціальної фізичної підготовки в процесі формування навичок самозахисту

Навчання прийомів самозахисту загалом та звільнень від захоплень та обхоплень зокрема, традиційно здійснюють у три етапи: ознайомлення, вивчення та вдосконалення.

Ознайомлення – це створення попереднього і, головне, правильного уявлення про рухову дію та чіткого усвідомлення її структури. Ознайомлення з прийомами здійснюють на практичних заняттях зі спеціальної фізичної підготовки, а також шляхом вивчення техніки їх виконання за допомогою літературних джерел, перегляду відео- чи кінофільмів, мультимедійних презентацій тощо.

Для ознайомлення здобувачів вищої освіти з прийомами самозахисту викладач: назвати його; зразково продемонструвати (у бойовому темпі); обґрунтувати практичне застосування; продемонструвати частинами, одночасно коментуючи техніку виконання; визначити головні елементи техніки та продемонструвати прийом, акцентуючи на них увагу.

Вивчення – процес відпрацювання прийомів, спрямований на формування вміння виконувати їх загалом або в окремих деталях з дотриманням правильної форми та ритму. На цьому етапі слід постійно перевіряти правильність створеного уявлення та його коригування, виконувати завдання з оволодіння елементами рухової дії та виконання прийому загалом. Вивчення прийому відбувається за допомогою підвідних, імітаційних вправ, а також методом виконання вправ частинами та в цілому з використанням різноманітних методичних прийомів. Підвідні вправи використовують для полегшення опанування техніки прийомів шляхом планомірного засвоєння простіших рухових дій, що забезпечують виконання основного руху. В імітаційних вправах зберігається загальна структура прийомів, але при цьому забезпечуються умови, що полегшують засвоєння техніки їх виконання. Імітаційні вправи використовуються як під час вивчення прийому, так і вдосконалення. По частинах вивчаються складні прийоми, виконання яких можна розділити на відносно самостійні частини та робити між ними паузи. Метод у цілому завершує весь процес розучування послідовно: підвідні та імітаційні вправи, відпрацювання деталей техніки частинами. Але якщо прийом нескладний, то його можна розучувати відразу в цілому.

У межах методу використовуються різні методичні прийоми: виконання технічного прийому повільно або з прискоренням, з напруженням або розслаблено, з фіксацією у кінцевій частині траєкторії руху, у бойовому темпі з різних стійок, у поєднанні з різноманітними переміщеннями. Методи у цілому та за частинами можна використовувати також під час виконання імітаційних вправ.

*На етапі початкового вивчення* прийому значне місце посідають підвідні та імітаційні вправи, а також метод частинами. Вивчати прийом слід на початку заняття, одразу після розминки, коли організм набув оптимального функціонального стану. Обсяг навантаження під час виконання таких вправ (кількість повторень, темп рухів) визначається, передусім, можливістю повторювати дії з невеликим підвищенням їх якості або без її погіршення. Інтервали відпочинку мають забезпечувати оптимальну готовність до виконання наступного прийому (дії). Не слід прагнути від заняття до заняття вивчати все нові й нові прийоми, тому що значні перерви у виконанні конкретного прийому призводять до втрати отриманої про нього рухової інформації та погіршення умовно-рефлекторних зв’язків, що почали формуватися. На етапі початкового вивчення необхідно постійно повертатися до повторення прийому на кожному подальшому занятті, а самі заняття проводити, по можливості, частіше. Не слід форсувати швидкість і величину м’язового зусилля під час вивчення прийому або технічної дії. Вони не повинні заважати формуванню оптимального способу виконання прийомів і, головне, точності рухів. Партнерів добирають приблизно однакового зросту та ваги. Удари відпрацьовують правою та лівою руками, кидки і больові прийоми вивчають в обох напрямках, на праву та ліву руки.

*На етапі поглибленого вивчення* основне місце посідає метод цілісної вправи. Залежно від результатів цілісного виконання прийому використовуються й усі інші методи, але лише як допоміжні, що надають можливість поліпшити деталі техніки, які важко піддаються відпрацюванню, уточненню або виправленню під час цілісного виконання прийому. Відпрацювання прийому відбувається до рівня вміння. Далі настає етап поглибленого вивчення. Основна його мета – формування рухової навички. На цьому етапі уточнюється техніка виконання прийому за кінематичними та динамічними характеристиками, збагачується створене уявлення стосовно техніки прийому завдяки його виконанню вільно, злито, стабільно; формуються передумови для варіативності реалізації навички. Прийоми виконують повільно на точність рухів, без опору партнера, з опором у напівсили, з опором у повну силу. Коли з’явиться можливість виконувати прийом у бойовому темпі в різних стійках, з поєднанням їх з різноманітними переміщеннями, закріплюють і вдосконалюють його виконання.

У спеціальній літературі професійні навички трактують як доведені до автоматизму способи ефективного виконання будь-якої професійної дії. Дослідник В. М. Монастирський, вивчаючи педагогічні умови розвитку професійних навичок майбутніх правоохоронців у процесі тактико-спеціальної підготовки, класифікував навички на: прості і складні (окремі автоматизовані рухи – приклад простих навичок; стрільба з пістолета – приклад складних навичок); за змістовно-функціональними особливостями (навички роботи з документами, навички аналізу обстановки й результатів дій); за психофізичними особливостями: сенсорні (такі, що забезпечують спостереження, огляд, перевірку документів, виявлення особливостей співрозмовника); розумові (швидке оцінювання обстановки, прийняття рішення, читання карти, планування); рухові (виконання прийомів затримання чи самозахисту, рух рук під час обшуку, швидке вихоплювання пістолета з кобури); комплексні (навички спілкування, реагування на небезпечну ситуацію, роботи на комп’ютері). Крім цього, дослідник виокремлює інтелектуальну навичку, що як слід пам’яті є базою для формування тактики професійних дій. Інтелектуальна навичка схожа на конкретну програму, наказує як, якими засобами і в якій послідовності необхідно діяти в типовій ситуації.

Третій етап навчання прийомів фізичного впливу – *удосконалення*.

Мета його полягає у формуванні вміння вищого ступеня. На цьому етапі домагаються надійного та варіативного виконання прийому в умовах, що постійно змінюються, в умовах максимальних фізичних навантажень і психічної напруженості, завершується робота над відпрацюванням індивідуальної техніки. Постійне вдосконалення прийомів надає можливість відпрацювати техніку виконання деталей, визначити раціональне співвідношення фаз напруження й розслаблення, розширити обсяг тактичних варіантів його використання тощо. Саме на цьому етапі навчання викладач повинен сприяти формуванню умінь у здобувачів творчо підходити до виконання поставлених завдань під час дій в умовах ризику. Зазвичай етап удосконалення відбувається під час занять зі спеціальної фізичної підготовки на третьому та четвертому курсах, у працівників практичних підрозділів під час занять у системі службової підготовки поліцейських. Під час вивчення нових прийомів та їх комбінацій працюють над удосконаленням здатності координувати, будувати та перебудовувати рухи. Якщо постійно не поновлювати запас рухових дій і навичок, може виникнути своєрідний координаційний бар’єр, що обмежуватиме рухові можливості майбутніх правоохоронців у реальному поєдинку з правопорушником.

Існує низка методичних прийомів, які можна використовувати для вдосконалення техніки виконання звільнення від захоплень та обхоплень правопорушника, а саме:

1. Виконання прийомів і дій із незвичних положень (використання різної висоти стійок, різних способів пересувань і вихідних положень: сидячи на підлозі, на стільці, лежачи на спині, на грудях, на боку; виконання прийомів після перекидів, стрибків з поворотами на 180° та 360°).

2. Зміна швидкості і темпу виконання звільнень від захоплень та обхоплень, зв’язок, комбінацій: від повільного до максимального і навпаки, але без шкоди техніки виконання.

3. Зміна просторових обмежень, у яких виконують дію (виконання комбінацій прийомів рукопашного бою, проведення тренувальних поєдинків з обмеженням площини переміщень; завдання ударів у вузькому коридорі, кімнаті з хаотично розставленими стільцями, на вузькій стежці під час ранкової зарядки, на сходовій клітці або, стоячи на східцях, на великому за розміром майданчику з виконанням різних прийомів та дій для відпрацювання переміщень тощо).

4. Використання різного устаткування, природних і штучних умов зовнішнього середовища (проведення тренування на дерев’яній підлозі або паркеті, на піску, траві, у воді, на снігу, в умовах світлошумових подразників), різних станів організму (відпрацювання прийомів наприкінці заняття на тлі втоми або без попередньої розминки. Зазначене слід застосовувати дуже обережно, оскільки існує ймовірність травмуватися).

5. Використання обважнювань (виконання ударів, зв’язок, комбінацій з гантелями різної ваги в руках, використання спеціально виготовлених для цього «манжетів», що закріплюються на кінцівках або тулубі).

6. Виконання прийомів із партнерами різного зросту та вагою.

7. Виконання прийомів «у колі» та «подолання ланцюгу». Удосконалення прийомів «у колі» передбачає захист від 3–4 суперників, що оточили правоохоронця з різних сторін і здійснюють напад по черзі, по одному чи декілька одночасно. «Подолання ланцюга» передбачає проходження певної відстані на місцевості або в залі з послідовним подоланням опору 4–5 суперників, які здійснюють фізичний або збройний напад Частота виконання прийому з кожним заняттям, загальний обсяг та інтенсивність навантаження поступово слід підвищувати. Обсяг навантаження з десятьма та більше повтореннями прийомів доводиться до 2–3 серій. Основним критерієм регулювання навантаження має бути мінімальна кількість, а згодом – повна відсутність помилок. З появою усталених, повторюваних помилок необхідно припинити виконання прийому на цьому занятті. Інтервали відпочинку регулюють таким чином, щоб забезпечити відновлення працездатності. Одним із напрямів підвищення якості володіння прийомами самозахисту, серед яких звільнення від захоплень та обхоплень, є наближення навчальних вправ до умов реального двобою, надання їм психічної та фізичної напруженості.

Навчально-тренувальні поєдинки і є таким способом, який вимагає, з одного боку, вияву сили, спритності, швидкості, спеціальної витривалості, досконалого володіння технікою прийомів, психічної готовності до бою, тактичної освіченості, а з іншого – формує ці якості загалом. Під час вивчення та вдосконалення звільнення від захоплень та обхоплень необхідно обов’язково орієнтувати на різні непередбачувані та ситуаційні обставини. У процесі організації навчально-тренувальних занять слід розробляти й використовувати базові моделі (алгоритми) дій працівників у штатних, позаштатних та екстремальних ситуаціях оперативно-службової діяльності. Невід’ємною складовою вивчення й удосконалення звільнення від захоплень та обхоплень є методика своєчасного виправлення помилок.

Помилки можуть бути незначні, значні та грубі. Прикладом *незначної помилки* може бути невелике зниження швидкості виконання прийому.

До *значних помилок* належать: втрата рівноваги під час виконання прийому або у фазі фіксації; відсутність відволікаючої дії (удару); помилка у виборі дистанції, що ускладнює виконання прийому; пауза без больової фіксації під час виконання прийому; передчасне виконання захисної дії; неправильне виконання захоплення та відсутнє виведення супротивника з рівноваги під час виконання кидка, больового прийому; не подаються належні команди під час переходу до конвоювання, проведення поверхневої перевірки та надягання кайданків; під час надягання кайданків правопорушник не перебуває в незручному для себе положенні.

*Грубі помилки* – повільне виконання прийому; падіння або неконтрольоване торкання підлоги коліном або рукою під час виконання прийому; неякісне виконання захисної дії, що призвело до отримання удару (супротивник при цьому неозброєний) та позбавляє можливості виконати прийом; не вилучено або не вибито зброю з рук нападника під час виконання захисних дій в разі погрози холодною або вогнепальною зброєю; не застосовується больовий контроль при переході від однієї фази прийому до іншої, а також під час конвоювання; неякісне виконання захисної дії, що призводить до ураження холодною зброєю; не виконується відхід з лінії вогню під час захисних дій в разі погрози застосування вогнепальною зброє; прийом належним чином не завершується.

Основні причини виникнення помилок під час виконання прийомів звільнення від захоплень та обхоплень: – нечітке уявлення та усвідомлення техніки; – свідоме втручання в деталі рухів, які раніше виконувались автоматично; – підвищена збудженість під час виконання попередніх рухів; – утома; – хиби у фізичній підготовленості.

*Основні методи виправлення помилок:*

– цілісне виконання прийомів до відчуття незначної втоми, у результаті чого рухи набувають правильності й економності;

 – виявлення хибного руху для багаторазового повторення та подальшого виконання прийому в цілому;

 – виконання хибного руху з перебільшеною поправкою (амплітудою, швидкістю та зусиллям

 – розслаблено або з напруженням);

– додатковий розвиток окремих фізичних якостей.

Виправлення помилок здійснюють у такій послідовності:

1) загальні – для більшості тих, хто займається, у всій групі одночасно;

2) індивідуальні – виправляють під час заняття, підказуючи форму, амплітуду та вказуючи на інші особливості виконання прийомів, за необхідності додатково їх демонструючи.

Дії викладача під час виправлення помилок: – вказати на помилки в процесі виконання прийомів; – в разі, якщо певну помилку допускають більшість здобувачів, необхідно припинити виконання прийому, пояснити сутність помилки та підкорегувати дії; – під час відпрацювання прийомів у парі вказівки можна надавати у паузах відпочинку всім, хто займається, чи кожній парі окремо. Чітке засвоєння техніки прийомів фізичного впливу та самозахисту неможливе без правильного дихання. Відпрацювання техніки вимагає то плавного і злитого, то могутнього і концентрованого, з напруженням усіх м’язів під час виконання окремих прийомів, зв’язувань і комплексів. Контрольоване дихання необхідне в спарингу та реальному поєдинку, під час яких слід різко, іноді спонтанно змінювати ритм, силу рухів, напрямок удару, місце розташування, а також тривалий час і з великою інтенсивністю вести двобій. У таких ситуаціях дихання виконує не лише чисто фізіологічну функцію, забезпечуючи м’язи необхідною кількістю кисню в умовах конкретного навантаження та виводить «шлаки» з організму, але й здійснює функцію психорегуляції. Правильне дихання дозволяє швидко увійти в бойовий ритм або, навпаки, заспокоїтися в умовах надмірного напруження, підготувати організм до майбутнього навантаження чи відпочити після цього, розслабитися, відновити спокійний плин думок, зняти напруження, роздратування чи хвилювання, перебороти стан апатії та розбитості. У процесі вивчення й удосконалення прийомів звільнення від захоплень та обхоплень слід постійно працювати також над технікою правильного дихання. Вдих під час виконання технічних дій здійснюють здебільшого через ніс, різко, швидко і непомітно, м’язи грудної клітки при цьому розслаблені. Під час вдиху рухається лише ділянка живота. Фіксація ударів і блокувань виконується на видиху. При цьому повітря видихають частинами через ніс (можна і через злегка відкритий рот) на кожен удар чи блок різким напруженням м’язів живота. Це допомагає збільшити силу удару. Лише при правильному диханні можна ефективно застосовувати прийоми
фізичного впливу і самозахисту, вести поєдинок рукопашного бою під час спарингу та в реальному двобої з правопорушником.

2. Реалізація методичних принципів спеціальної фізичної підготовки в процесі формування навичок самозахисту

В основу спеціальної фізичної підготовки покладені певні дидактичні принципи, притаманні будь-якому процесу навчання та виховання. Але у зв’язку зі специфічними особливостями занять фізичними вправами (значні фізичні та нервові навантаження, необхідність засвоювати нові рухові навички, удосконалення фізичних якостей тощо) педагогічні принципи в сфері фізичного виховання набули особливого змісту. Необхідною умовою ефективного проведення занять зі спеціальної фізичної підготовки є дотримання основних методичних принципів, а саме: доступності і індивідуалізації; безперервності та регулярності; поступовості підвищення навантаження; єдності загальної та спеціальної фізичної. Принцип доступності та індивідуалізації у спеціальній фізичній підготовці означає вимогу оптимальної відповідності завдань, засобів і методів фізичної підготовки та виховання можливостей осіб, що займаються. Тобто, цей принцип передбачає вибір вправ і характер тренувальних навантажень, які відповідають віковим, статевим та індивідуальним особливостям здобувачів, стану їх здоров’я, рівню фізичного розвитку і фізичної підготовленості, функціональним можливостям організму, морфологічним властивостям, а також рівень загальної і спеціальної фізичної підготовленості. Цей принцип, з одного боку, призупиняє – потребуючи не перевищувати можливостей здобувачів для запобігання шкоди. З іншого боку, це принцип руху вперед, оскільки мається на увазі відповідність вимог максимальним можливостям і здібностям з метою подальшого розвитку. Вимога індивідуального підходу – одна з найважливіших умов доступності педагогічних впливів під час інтенсивної рухової діяльності, що супроводжується значними фізіологічними та психічними зрушеннями у здобувачів. Доступність завдань, засобів і методів спеціальної фізичної підготовки та виховання визначається багатьма факторами, що умовно можна поєднати в групи:

• до першої групи належать фактори, що визначають загальні особливості здобувачів (групи, команди);

• до другої – індивідуальні особливості кожної особи;

• третя група факторів виникає у зв’язку з динамікою загальних і індивідуальних змін у процесі спеціальної фізичної підготовки;

• до четвертої групи належать особливості самих завдань, засобів і методів фізичної підготовки. Фактори, які пов’язані з індивідуальними здібностями здобувачів відіграють тим більшу роль, чим вище ступінь процесу фізичного удосконалювання. До цих факторів належать особливості фізичного розвитку, особливості загальної і спеціальної фізичної підготовленості, особливості типу вищої нервової діяльності і пов’язані з цим психологічні особливості, а також рівень і характер розвитку морально-вольових. Для досягнення високих результатів, потрібно володіти такою технікою, яка б забезпечувала найкращий вияв фізичних можливостей. Тому беруться за основу спеціально розроблені стандарти (еталони) техніки рухів. Але одночасно здійснюється їх глибока індивідуалізація, відповідно до особливостей будови тіла здобувача, оскільки вона обумовлює вияв фізичних якостей. Це зумовлює необхідність індивідуального підходу до вибору спеціалізації під час розвитку та вдосконалення фізичних якостей здобувачів. Завдання реалізації принципу доступності й індивідуалізації ставить перед викладачем спеціальної фізичної підготовки безліч складних і мінливих факторів, які необхідно враховувати. Методичні шляхи забезпечення доступності передбачають визначення рівня індивідуальної та групової доступності й вибору завдань, засобів, методів та умов освітнього процесу. Істотною методичною умовою забезпечення доступності є наступність вимог у процесі спеціальної фізичної підготовки. Насамперед мається на увазі дотримання педагогічного правила «від відомого до невідомого», «від освоєного до незасвоєного». Підвищення й ускладнення завдань повинне погоджуватися з фактором готовності до нових ускладнень, до сприйняття, і підвищення вимог. Одним із методичних шляхів реалізації доступності й індивідуалізації є поступовість. Поступовість підвищення педагогічних вимог відповідає дидактичним правилам «від легкого до важкого» і «від простого до складного». Форсоване навчання технічним прийомам, без широкої загальної і спеціальної рухової підготовки закриває шляхи здобувачеві до майстерності в оволодінні технікою, передчасне закріплення недостатньо відпрацьованої техніки розводить до стійких навичок, корегування яких надалі майже нездійснена. Форсоване збільшення спеціальних навантажень під час розвитку фізичних якостей може спочатку досить швидко призвести до помітного зростання результатів. Але такий «успіх» оманливий. Далі припиняється розвиток якості, а потім погіршуються результати із-за розладі в діяльності різних систем організму. Іноді в педагогічних цілях доцільно йти не від легкого до складного, а навпаки, контрастний перехід від важкого до легкого іноді дозволяє істотно підвищити якість виконання останнього. Істотним для реалізації розглянутого принципу є вимога індивідуального підходу.

*Сутність принципу безперервності та регулярності* розкривається в таких ключових положеннях.

1. Процес спеціальної фізичної підготовки є цілісною системою, у якій передбачається послідовність у проведенні занять фізичними вправами. Послідовність є найважливішою умовою процесу навчання рухам і розвитку фізичних якостей . Реалізація цього положення в процесі спеціальної фізичної підготовки визначається дидактичними правилами: «від легкого до важкого», «від простого до складного», «від засвоєного до незасвоєного», «від знань до умінь». Їхнє грамотне виконання забезпечує успіх у вирішенні освітніх завдань спеціальної фізичної підготовки. Закономірності розвитку сили, швидкості, витривалості й інших фізичних якостей також вимагають суворої послідовності впливу за допомогою фізичних вправ. Розвиток кожної фізичної якості відбувається в результаті адаптаційних функціональних і морфологічних змін в організмі. Це передбачає сувору послідовність у пред’явленні підвищених вимог до його функцій. Для цього використовують фізичні навантаження більшого обсягу або інтенсивності, ніж ті, до яких організм звик.

2. Друге положення принципу безперервності зобов’язує спеціаліста зі спеціальної фізичної підготовки під час побудови системи занять забезпечити постійну наступність ефекту занять, усунути великі перерви між ними з метою виключення впливу, що руйнує те, що було надбано раніше в процесі занять фізичними вправами (ця вимога, на жаль, ускладнена у виконанні через неузгодженість даної проблеми фізичної підготовки з підрозділами планування та розстановки навчальних занять). Під час навчання руховим діям і розвитку фізичних якостей ефект від проведеного заняття повинен нашаровуватися на ефект попередніх занять для того, щоб в остаточному підсумку відбулася кумуляція цих ефектів. Ступінь кумуляції ефекту занять буде залежати від тривалості інтервалів часу, що розділяють кожне окреме заняття. Отже, перерва між заняттями повинна бути оптимальною.

*Принцип поступовості підвищення навантаження* обумовлює необхідність систематичного підвищення вимог до вияву рухових і пов’язаних із ними психічних функцій у здобувачів – підвищення складності завдань і збільшення обсягу або інтенсивності фізичних навантажень. Прогресуючий розвиток фізичних якостей можливо здійснити лише за умови систематичного підвищення вимог до функціональної діяльності організму людини. В основі механізму розвитку фізичних якостей, як відомо, лежать адаптаційні функціональні перебудови в організмі у відповідь на фізичні навантаження, що перевищують по своїй величині (інтенсивності або тривалості) ті, до яких організм пристосувався. Важливо вибрати оптимальне навантаження, розуміючи під цим ту мінімальну величину інтенсивності, що зумовлює пристосувальні перебудови в організмі. Інтенсивніший вплив призводить або до перенапруження, або, при надмірних вимогах, до перевищення фізіологічних можливостей, до зриву нормальної діяльності організму. Показано, наприклад, що початковий приріст сили відбувається в однаковій мірі як при помірковано великих, так і при максимальних навантаженнях. У цьому випадку немає підстав застосовувати максимальні і граничні навантаження, щоб уникнути перенапруження тих систем організму, до яких не підготовлені серцево-судина система, опорно-м’язовий апарат тощо. Слід відзначити, що підвищене навантаження створює не однаковий вплив на різні системи органів. Одні з них справляються з новими, підвищеними вимогами порівняно легко і швидко, інші – навпаки. При цьому, функціональні перебудови відбуваються швидше, морфологічні – повільніше. Динаміка підвищення фізичних навантажень повинна узгоджуватись зі ступенем і характером зазначеного неодночасного розвитку пристосувальних перебудов окремих систем організму.

*Принцип єдності загальної та спеціальної фізичної підготовки* зумовлений цілісністю організму як складної системи, де максимальний вияв однієї функції вимагає необхідного рівня розвитку всіх інших органів і систем. Цей принцип передбачає, щоб вправи загальної фізичної підготовки використовувались обов’язково у тренуваннях з метою закладання функціональної та координаційної бази для оволодіння та вдосконалення навичок самозахисту або інших видів професійно-прикладних рухових дій. Окреслені методичні принципи відтворюють окремі сторони та закономірності єдиного процесу, який лише умовно може бути представленим в аспекті окремих принципів. Тобто ні один із вказаних принципів не може бути реалізованим повністю, якщо ігноруються інші. Лише на основі єдності принципів досягається найбільша дієвість кожного з них.

**САМОСТІЙНЕ ЗАВДАННЯ № 3**

1. **Прийом самозахисту удар у підборіддя дивиться відео повторити з партнером 30 разів, зняти на відео 5 спроб**
2. **Прийом самозахисту Звільнення від захоплення рук з обертанням до верху дивиться відео повторити з партнером 30 разів, зняти на відео 5 спроб**