

Министерство внутренних дел Российской Федерации

Казанский юридический институт МВД России

А.Р. Камалов

Д.А. Рыбалкин

СПЕЦИАЛЬНЫЕ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ

Учебно-методическое пособие

Казань
КЮИ МВД России
2021

ББК 75.715
К 18

Одобрено редакционно-издательским советом КЮИ МВД России

Рецензенты:

кандидат юридических наук **А.А. Тащиян**
(Ростовский юридический институт МВД России)

Р.К. Шигабетдинов
(клуб «Авангард» по борьбе самбо и дзюдо)

Д.В. Сыров
(Управление по работе с личным составом
МВД по Республике Татарстан)

К 18 Камалов А.Р.

Специальные подготовительные упражнения для изучения боевых приемов борьбы : учебно-методическое пособие / А.Р. Камалов, Д.А. Рыбалкин – Казань : Казанский юридический институт МВД России, 2021. – 82 с.

В пособии представлены специальные упражнения для подготовки опорно-двигательного аппарата обучающихся к действиям, возникающим в процессе обучения боевым приемам борьбы, предлагаются методические материалы для преподавателей по проведению занятий.

Предназначено для преподавателей, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

В оформлении обложки использованы изображения, находящиеся в свободном доступе в сети Интернет. Пособие содержит фотографии, выполненные авторами.

ББК 75.715

© КЮИ МВД России,
© Камалов А.Р., Рыбалкин Д.А.

Оглавление

Введение	4
Глава I. Краткий экскурс в основы теории и методики физической культуры	4
Общие основы обучения двигательным действиям.....	4
Основы спортивной тренировки.....	6
Глава II. Страховка и самостраховка	8
2.1. Общие положения	8
2.2. Подготовительные упражнения	12
2.3. Виды страховки и самостраховки	13
Глава III. Специально-подготовительные упражнения для отработки навыков боевых приемов борьбы	27
3.1. Специальная разминка	27
3.2. Передвижения	29
3.3. Упражнения для разучивания «Ограничение свободы передвижения ассистента рывком»	38
3.4. Упражнения для разучивания «Ограничение свободы передвижения ассистента нырком»	47
3.5. Упражнения для разучивания «Ограничение свободы передвижения ассистента – скручивание руки наружу»	58
3.6. Упражнения для разучивания «Ограничение свободы передвижения – скручивание руки внутрь»	66
Заключение	80
Список литературы	81

Введение

Особая роль в профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел отводится образовательным организациям системы МВД России, где готовятся специалисты в области правоохранительной деятельности. В то же время анализ системы обучения по физической подготовке в образовательных организациях указывает на то, что качество подготовки слушателей зависит не только от количества учебных часов, выделяемых на физическую подготовку, состояния материально-технической базы, оснащения учебного процесса необходимым инвентарем и оборудованием, но и от современной научно обоснованной методики преподавания данной дисциплины.

ГЛАВА I. Краткий экскурс в основы теории и методики физической культуры

1.1. Общие основы обучения двигательным действиям.

Известно, что к основным средствам физической культуры относятся: физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы. В нашем пособии мы будем рассматривать средства физической культуры как физические упражнения.

Физические упражнения – это движения или действия, используемые для формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, направленные на развитие физических качеств (сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость).

Разучивание какого-либо физического упражнения непременно связано с умением выполнять определенное двигательное действие.

Двигательное действие – это целенаправленный двигательный акт, состоящий из движений и поз.

Методику обучения двигательному действию можно разделить на две группы:

- методы строго регламентированного упражнения;
- методы частично регламентированного упражнения.

***Примечание:** к методам частично регламентированного упражнения относятся игровой и соревновательный методы выполнения упражнений. В представленном учебно-методическом пособии эта группа методов рассматриваться не будет.*

Вместе с этим методы строго регламентированного упражнения делятся на две группы:

- методы, применяемые в основном при освоении двигательных действий (разучивание упражнения в целом, разучивание упражнения по частям, метод «сопряженного воздействия», метод «управляемого взаимодействия»);

- методы, применяемые главным образом в процессе развития физических качеств (метод стандартного упражнения, метод повторного упражнения, метод переменного упражнения).

***Примечание:** в данном пособии методы «сопряженного воздействия» и управляемого взаимодействия не рассматриваются.*

Наряду с методами, которые чаще всего применяются для формирования физических качеств, есть и группа методов, используемых в процессе овладения двигательными действиями:

- Целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения);
- Расчленено-конструктивный метод;
- Метод сопряженного воздействия.

Кратко опишем каждый из представленных методов.

Метод целостно-конструктивного упражнения используется на любом этапе обучения. Основа его состоит в том, что техника двигательного действия формируется с самого начала в целой ее форме, без изменений. Целостный метод позволяет изучать технически простые движения. Также с помощью целостного метода можно осваивать отдельные части техники путем концентрации внимания обучающихся на нужных элементах.

Расчленено-конструктивный метод используется на первых ступенях обучения. Предусматривает разделение целостного (единого) двигательного действия на отдельные его фазы или элементы техники с поочередным их разучиванием и последующим сочетанием в единое целое.

Метод сопряженного воздействия используется в процессе совершенствования разученных ранее двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. эффективности. Основа метода состо-

ит в том, что техника двигательного действия улучшается в условиях, вызывающих увеличение физического напряжения. При использовании метода сопряженного воздействия нужно концентрировать внимание на том, чтобы техника двигательных действий не изменялась и не нарушалась ее единая схема.

Также нужно упомянуть об общепедагогических методах физического воспитания. Разберем самые основные:

1. Метод речевого воздействия (объяснительный рассказ, беседа, обсуждение). Также сюда можно отнести инструктирование, указания и команды, сопроводительное пояснение и замечание.

2. Метод наглядности. Методом обеспечения наглядности является показ двигательных действий (упражнений), выступающих объектом освоения и совершенствования. В эту группу методов входят плакаты, схемы, фотографии, учебные видеофильмы.

3. Использование тренажеров. Цель использования тренажеров – обеспечить правильное направленное «прочувствование» движений в намеренно организованных условиях и способствовать тем самым основанию разумных двигательных действий.

1.2. Основы спортивной тренировки

В нормативно-правовых актах, регламентирующих физическую подготовку в органах внутренних дел, сказано, что занятия по физической подготовке проводятся в виде тренировки.

Так как боевые приемы борьбы можно отнести к таким смежным видам спорта, как борьба самбо, дзюдо, джиу-джитсу и т.д., то и средства и методы в нашем пособии будем рассматривать как при спортивных тренировках в этих видах спорта.

Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются упражнения:

- избранные соревновательные;
- специально-подготовительные;
- общеподготовительные.

Примечание: в данном учебно-методическом пособии мы будем рассматривать специально-подготовительные упражнения.

Специально-подготовительные упражнения охватывают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей. Цель каждого специально-подготовительного

упражнения в том, чтобы ускорить и усовершенствовать процесс подготовки в соревновательном упражнении.

Специально-подготовительные упражнения объединяют в группу упражнений:

1) подводящие упражнения – двигательные действия, облегчающие изучение базового физического упражнения благодаря содержанию в них некоторых движений, сходных по внешним признакам и характеру нервно-мышечных напряжений;

2) подготовительные упражнения – двигательные действия, содействующие формированию тех двигательных качеств, которые необходимы для успешного усвоения базового физического упражнения;

3) упражнения в виде отдельных частей или элементов соревновательного упражнения;

4) имитационные упражнения, примерно воссоздающие в иных ситуациях соревновательное упражнение;

5) упражнения из смежных (соседних, сопредельных, родственных) видов спортивных упражнений.

Выбор специально-подготовительных упражнений зависит от задач тренировочного процесса.

Изучая движения наряду с базовыми методами (разучивания упражнения в целом и по частям), применяется ряд вспомогательных методических приемов.

Если сложное техническое действие изучают в целом, то широко используют «подводящие» упражнения, которые подводят к усвоению нового двигательного действия путем его целостной имитации либо частичного повторения в упрощенной форме. Метод подводящих упражнений основывается на целостном выполнении ранее изученных, самостоятельных и структурно похожих с новым упражнениями.

Глава II. СТРАХОВКА И САМОСТРАХОВКА

2.1. Общие положения

Каждый сотрудник (слушатель, курсант) органов внутренних дел Российской Федерации¹, начинающий изучать боевые приемы борьбы, прежде чем приступить к изучению бросков, должен хорошо усвоить способы самостраховки при различных падениях и способы страховки своего партнера при проведении бросков во избежание каких-либо ушибов и повреждений на занятиях. Также на занятиях применяются специальные способы страховки партнёра и самостраховки, эти же цели преследуют правильная организация места занятия, правильная методика обучения и точное соблюдение техники безопасности.

▪ *Рассмотрим основные приемы самостраховки и страховки при приземлении на ковер. Основная задача обучающегося при падении — сгруппироваться и погасить удар о ковер. Этого можно достичь тремя путями:*

- *уменьшением кинетической энергии падающего тела при приземлении за счет переката (как при кувырках в длину);*

- *встречным резким хлопком по ковроу всей поверхностью прямых рук;*

- *использованием рук и ног в качестве амортизаторов.*

▪ *При падении нужно задерживать дыхание. Падение на вдохе может вызвать неприятные ощущения.*

▪ *Проводя броски при отработке приемов, слушатели должны уметь страховать себя и партнера от травм.*

▪ *Во избежание травматических повреждений на занятиях применяются специальные способы страховки партнера и самостраховки.*

▪ *Способов самостраховки и страховки при выполнении приемов достаточно много.*

▪ *Если атакующий падает вместе с ассистентом или скорость его падения увеличивается усилием ассистента, то он не должен опираться кистями о ковер – это может повлечь за собой серьезную травму.*

▪ *При бросках, когда бросающий остается на ногах, страховка падающего проводится посредством смягчения падения поддержкой за куртку, а иногда – направлением его тела на перекат. Атакующий для*

¹ Далее по тексту – сотрудник (слушатель, курсант).

самостраховки должен избегать бросать ассистента себе на ноги. Особенно внимательно нужно следить за тем, чтобы при подножках атакующая нога ставилась вплотную к ноге ассистента и даже подбивала ее. При этом ассистент, падая через ногу, никогда не придавит ее.

- При бросках из стойки, в которых нападающий также падает, страховка партнера заключается в смягчении его падения путем направления тела на перекат. В то же время атакующий не должен касаться ковра головой и ударяться плечом или локтем.

- Проводя броски на занятиях, атакующий должен выполнять их так, чтобы не допустить получения травмы ассистентом. Если при борьбе стоя создается опасное положение для одного из обучающихся, первый заметивший это положение должен немедленно дать сигнал голосом: «Стоп!» По этому сигналу все движения обучающихся приостанавливаются.

- Важная часть самостраховки заключается в умении падать со стойки, не получая ушибов, сотрясений и болевых ощущений. Ниже приводится ряд приемов и упражнений, которые необходимо изучать в первую очередь.

- Умение падать нужно тренировать. В данном учебно-методическом пособии рассмотрим ряд упражнений, связанных с обучением правильному применению приемов самостраховки.

- Нельзя падать на руку, на плечо, и, тем более, на голову. Во время падения нужно сгруппироваться так, чтобы соприкосновение с ковром произошло возможно большей поверхностью тела и, по возможности, сопровождалось перекатыванием. Например, падая назад и принимая удар на ягодицы, нужно слегка ссутулиться и перекатиться на спину, при падении на бок не следует опираться прямой рукой и перекатиться на плечо.

- Во время отработки бросков следует располагаться так, чтобы ассистент падал от центра ковра к краю.

- При падениях нельзя для смягчения падения выставлять выпрямленную руку.

Страховка при выполнении бросков заключается в том, что слушатель, который производит бросок:

- поддерживает падающего ассистента, смягчая удар его тела о ковер;
- при падении ассистента направляет его на перекат;
- при выполнении бросков не падает на ассистента и не наступает на него при потере равновесия.

Самостраховка – это способы безопасных падений. Умение смягчать удары при различных падениях предохраняет от ушибов и сотрясений². Каждый слушатель должен автоматически выполнять соответствующие действия при любом падении. Это умение приобретается в процессе выполнения специальных упражнений, которые включаются в подготовительную часть каждого занятия.

Основная задача человека, изучающего боевые приемы борьбы, при падении – сгруппироваться и погасить удар. Этого можно достичь тремя путями: использованием рук и ног в качестве амортизаторов; уменьшением кинетической энергии падающего тела за счет переката; встречным резким хлопком по ковру всей поверхностью прямых рук³.

Изучать способы самостраховки необходимо по принципу возрастающей их трудности.

При обучении страховке и самостраховке очень важно, чтобы у слушателя воспитывалось тактичное и заботливое отношение к своим товарищам (ассистентам). Даже во время выполнения боевых приемов борьбы слушатель должен страховать своего ассистента, предупреждать возможные повреждения и, тем более, не наносить их, поступая в соответствии с этикой сотрудника ОВД.

При проведении броска атакующий чаще всего остается в стойке, и его ассистенту приходится переворачиваться в какую-либо сторону или делать кувырок вперед. Все способы самостраховки за исключением падений вперед заключаются в мягких перекатах с боку на бок или на согнутой спине.

Прежде чем приступить к изучению способов самостраховки, надо занимающихся научить различным перекатам (на спине и по диагонали), поворотам в стороны и выполнению группировок.

При бросках, когда бросающий остается на ногах, страховка падающего проводится посредством смягчения его падения поддержкой за одежду, а иногда направлением его тела на перекат. Бросающий же в целях самостраховки должен избегать бросать ассистента на свои ноги. Особенно внимательно нужно следить за тем, чтобы при подножках атакующая нога ставилась вплотную к ноге ассистента и даже подкашивала ее. При этом ассистент, падая через ногу, никогда не придавит ее своим весом.

При бросках из стойки, в которых ассистент также падает на ковёр,

² Борьба самбо. А.А. Харлампиев. 3-е издание. Издательство: «Физкультура и спорт»: Москва, 1957.

³ Все о самбо / Е.Я. Гаткин. - Москва : АСТ ; Владимир : Астрель; 2008.

страховка партнёра заключается в смягчении его падения путём направления его тела на пережат. В то же время ассистент должен следить за собой, чтобы никогда не касаться ковра головой и не ударяться о него плечом или локтем.

При обоюдных падениях надо стремиться не допускать падения друг на друга. Если же ноги падающих переплелись, то оба слушателя при падении должны их поднять возможно выше от ковра.

Нужно запомнить, что при падении слушатель ни в коем случае не должен опираться кистями рук о ковер — это может повлечь за собой серьёзную травму.

Важная часть самостраховки при изучении боевых приемов борьбы состоит из умения падать на ковёр со стойки, не получая грубых толчков, сотрясений и болевых ощущений. Такие навыки необходимо воспитывать посредством специальных упражнений, изучаемых в определенном порядке. Что же касается навыков падения на ковер или другое покрытие, будь то асфальт, песок, деревянный пол, не получая при этом ушибов, переломов, сотрясений и других повреждений, то они приобретаются посредством многократного выполнения упражнений, изучаемых в определенной последовательности.

Изучение группировки:

а) сесть на ковёр, поджав ноги и обхватив их руками; подбородок прижать к груди. Согнув возможно больше спину, сделать на ней пережат от ягодиц до лопаток и обратно. Если группировка тела сделана правильно, то пережат будет мягким, толчки ощущаться не будут;

б) из положения приседа, обхватив ноги руками, сделать тот же пережат. При этом упражнении садиться на ковер надо возможно ближе к пяткам;

в) исходное положение — основная стойка. Сделав полный присед и обхватив ноги, сделать пережат до лопаток и обратно в положение сидя на ковре.

Изучение положения рук при падении на спину. Лечь спиной на ковёр, прижав подбородок к груди. Вытянуть руки прямо вверх и сделать ими сильный удар по ковра. В момент удара руки должны быть вытянуты, а ладони направлены вниз; угол между туловищем и руками должен составлять примерно 40-50° (фото 2).



Фото 1.

Исходное положение

2.2. Подготовительные упражнения

Подготовительные упражнения – это упражнения, которые подготавливают слушателей к выполнению более сложных, требующих определенных навыков упражнений (к ним можно отнести страховку и самостраховку). К подготовительным упражнениям можно отнести акробатические упражнения, которые являются одним из наиболее эф-



Фото 2.

Правильное положение при падении на спину

эффективных средств координационной подготовки слушателей при изучении боевых приемов борьбы.

Среди них выделяют:

перекаты – вращательные движения (напоминающие раскачивания на качелях) с последовательным касанием опоры различными частями тела без переворачивания через голову (например, перекаты на спине в группировке);

кувырки – вращательные движения типа перекатов, но с переворачиванием через голову вперед или назад в группировке, согнувшись и прогнувшись, из разных исходных положений в различные конечные положения;

перевороты без фазы полета – движение тела вперед, назад или в сторону с переворачиванием тела через голову (переворот в сторону – колесо);

повороты с фазой полета – прыжковые движения с переворачиванием тела вперед или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (переворот вперед с места и с разбега, рондат, фляк и др.).

Акробатические упражнения применяются в различных частях занятия в зависимости от поставленных задач. Но чаще всего они используются в разминке, так как способствуют хорошей подготовке суставов к выполнению сложных упражнений. При разучивании сложных кувырков и переворотов необходимо использовать дополнительные маты и обязательно страховать обучаемого и помогать ему.

2.3. Виды страховки и самостраховки

Способов страховки и самостраховки при изучении боевых приемов борьбы очень много.

Пережат на спину. Из положения сидя. Сесть на ковёр и поджать ноги, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперёд (фото 3.1).



Фото 3. Исходные положения для пережатов на спину и бок

Сделать перекат на согнутой спине, не изменяя положения группировки. Коснувшись ковра лопатками, ударить по нему вытянутыми руками. В момент удара руками крестец должен быть приподнят над ковром (см. фото 2).

Сделать тот же перекат на спину, вытягивая руки вперед-вверх.

Из положения полуприседа (фото 3.3). Принять положение полуприседа, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперед (фото 3.3). Из этого положения сесть на ковёр на ягодицы. Пятки подтянуть как можно ближе к ягодицам и, не останавливая движения, сделать перекат на спину, заканчивая падение ударом рук о ковер (фото 3.1).

Сделать тот же перекат на спину, вытягивая руки вперед-вверх.

Из положения основной стойки. Стать в основную стойку, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперед (см. фото 3.4). Из этого положения сделать плавный переход в присед, затем сесть на ковер и, не прерывая движения, закончить его перекатом на спину с ударом рук о ковер (см. фото 2) или вытягиванием их вперед-вверх.



Фото 4.



Фото 5.

Правильное положение при падении на бок



Фото 6. Правильное положение при падении на бок, с постановкой блока предплечьем

Изучение конечного положения при падении на бок. Лечь на правый бок. Правую ногу, согнутую в колене, подтянуть к груди; левую ногу поставить подошвой на ковёр возле правой голени. Туловище согнуть вперед, прижав подбородок к груди. Левое колено поднять возможно выше, правое положить на ковер. Прямую правую руку положить на ковер ладонью вниз под углом 45-50° по отношению к туловищу; левую руку поднять вверх (фото 5) или поставить блок предплечьем от возможного удара (фото 6).

Необходимо научиться быстро и точно принимать такое конечное положение при падении на левый и на правый бок.

Перекат на бок. Сесть на ковёр, поджав ноги и прижав подбородок к груди, согнуть спину, вытянуть руки вперёд (см. фото 3.1). Перенести тяжесть тела на правую ягодицу и сделать перекат на правый бок от ягодицы до лопатки и обратно в положение сидя. Такой же перекат сделать на левый бок.

Падение на бок. Из положения сидя. Сесть на ковёр, как было описано выше (см. фото 3.1). Перенести тяжесть тела на правую ягодицу и сделать перекат на правый бок в направлении правой лопатки. Как только нижний край правой лопатки коснется ковра, сделать сильный удар вытянутой правой рукой по коверу и закончить падение на правый бок, как указывалось выше (см. фото 7).

Из положения приседа. Принять положение полного приседа, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперёд (см. фото 3.2). Из этого положения сесть на ковёр правой ягодицей возможно ближе к правой

пятке и, не прерывая движения, сделать перекат на правый бок. Закончить падение на правый бок, как указывалось выше (см. фото 7).



Фото 7.

Из положения основной стойки. Стать в основную стойку, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперёд (см. фото 3.4). Из этого положения сделать плавный переход в полный присед, затем сесть на ковёр правой ягодицей и, не прерывая движения, закончить его падением на правый бок так же, как и в предыдущих упражнениях (см. фото 7).

Аналогично проделать падение на левый бок.

Перекат с одного бока на другой. Лечь на правый бок в конечное положение для падения. Из этого положения правой рукой и двумя ногами сильно оттолкнуться от ковра и перекатиться на спине в положение лёжа на левом боку.

Убедившись в правильности положения на левом боку, оттолкнуться от ковра левой рукой и двумя ногами и перекатиться на правый бок и т.д. Эти перекаты с боку на бок нужно постепенно ускорять (фото 8).

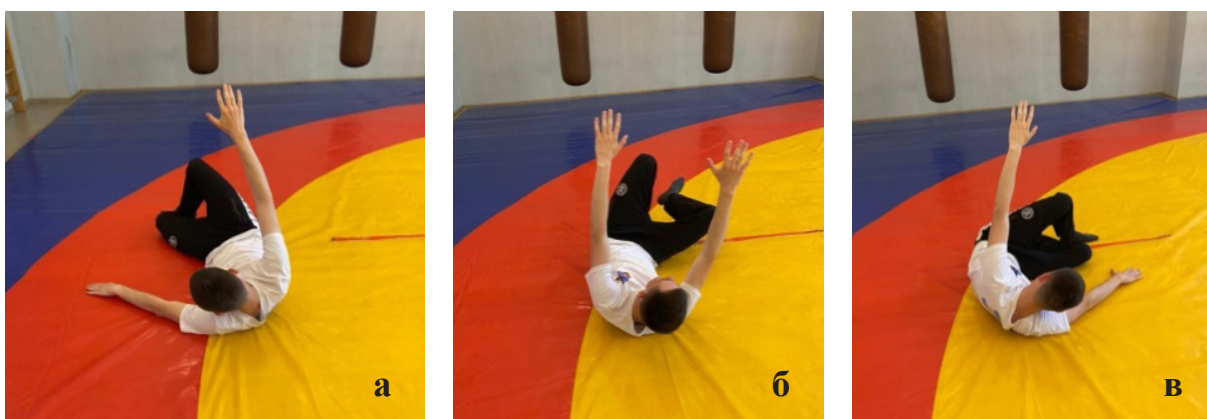


Фото 8. Перекаты с одного бока на другой

Падение на бок через партнёра, стоящего на четвереньках. Партнёр ставится на четвереньки. Стать возле его правого бока спиной к нему.левой рукой захватить правое плечо куртки партнёра, поднять правую ногу вперёд и вытянуть перед собой правую руку (фото 9, а).

Сгибая спину и крепко держась левой рукой за куртку партнера, начинайте падение назад. Когда падение определится, правая рука должна обогнать движение падающего туловища (см. фото 9, б) и всей плоскостью с силой ударить по ковру; рука при ударе должна быть вытянута, ладонь обращена к ковру. Затем на ковер должно опуститься туловище, и последними – ноги (фото 9, в).



Фото 9. Падение на бок через партнёра, стоящего на четвереньках

Проделать аналогичное падение через партнера на левый бок, для чего становиться нужно возле левого бока партнера и придерживаться правой рукой за его куртку.

Падение на бок через палку. Партнёр держит палку двумя руками, как указано на фото 10, следя за тем, чтобы палка не коснулась его ключицы. Стать к палке спиной так, чтобы партнёр был справа. Левый подколенный сгиб прислонить к палке, а правой рукой захватить ее снизу возле правого бедра. Левую руку и правую ногу вытянуть вперед, прижав подбородок к груди (фото 10, а).

Сгибая спину и крепко держась правой рукой за палку, начать падение, стараясь сесть по другую сторону палки, следя за положением падающего туловища (фото 10, в). Как только падение определится, левая рука должна обогнать движение падающего туловища и всей плоскостью с силой ударить по ковру; рука при ударе должна быть вытянута, ладонь обращена к ковру (фото 10, г).



Фото 10. Падение на бок через палку

В последний момент перед падением на ковёр следует подтянуться правой рукой к палке, что еще больше смягчит падение (фото 10, б).

Проделать аналогичное падение через палку на правый бок.

Кувырок через голову (вперед). Поставить ноги вместе и присесть, не разводя коленей. Поставить ладони на ковёр, прижав подбородок к груди и сильно согнув спину. Не разгибая спины, немного приподняться на ногах, а затылком сильно наклоненной вниз головы опереться о ковёр. Оттолкнувшись носками, сделать перекат вперёд так, чтобы спина не выпрямлялась. Во время кувырка по ковру ноги согнуть. Для того чтобы встать на ноги в темп перекату, нужно обеими кистями рук захватить голени и прижать пятки к ягодицам (фото 11).

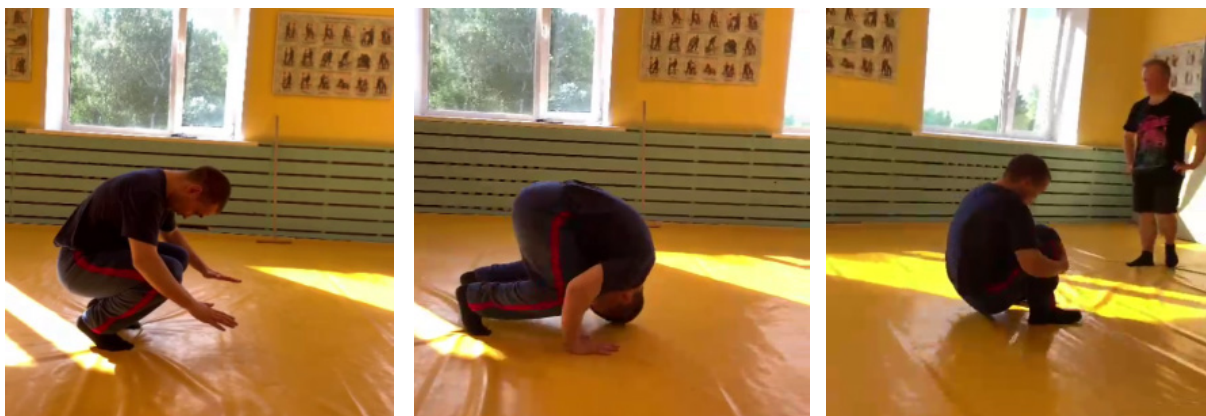


Фото 11. Кувырок вперед (кувырок через голову)

Кувырок через голову (назад). Поставить ноги вместе и присесть, не разводя коленей. Поставить ладони на ковёр, прижав подбородок к груди и сильно согнув спину. Не разгибая спины, немного приподняться на ногах, оттолкнувшись носками, сделать перекат назад так, чтобы спина не выпрямлялась. Во время кувырка по ковру ноги согнуть. Для того чтобы встать на ноги в темп перекаату, нужно обеими кистями рук захватить голени и прижать пятки к ягодицам (фото 12 а, б, в, г).

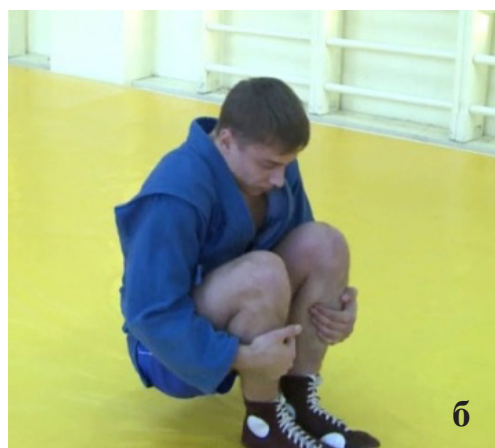


Фото 12.

Кувырок через плечо. Из положения стойки на правом колене. Стать на правое колено и поставить ладони на ковёр, как указано на фото 13, а. Скользя ладонью по ковру, пропустить правую руку между ног и опустить правое плечо на ковёр. При этом голову отвести к левому плечу, прижав подбородок к груди, и оттолкнуться левой ногой и сделать перекат на спину с правого плеча в направлении левой ягодицы (фото 13, б). Закончить кувырок сильным ударом вытянутой левой руки о ковёр и принять положение, как при падении на левый бок (фото 13, в).

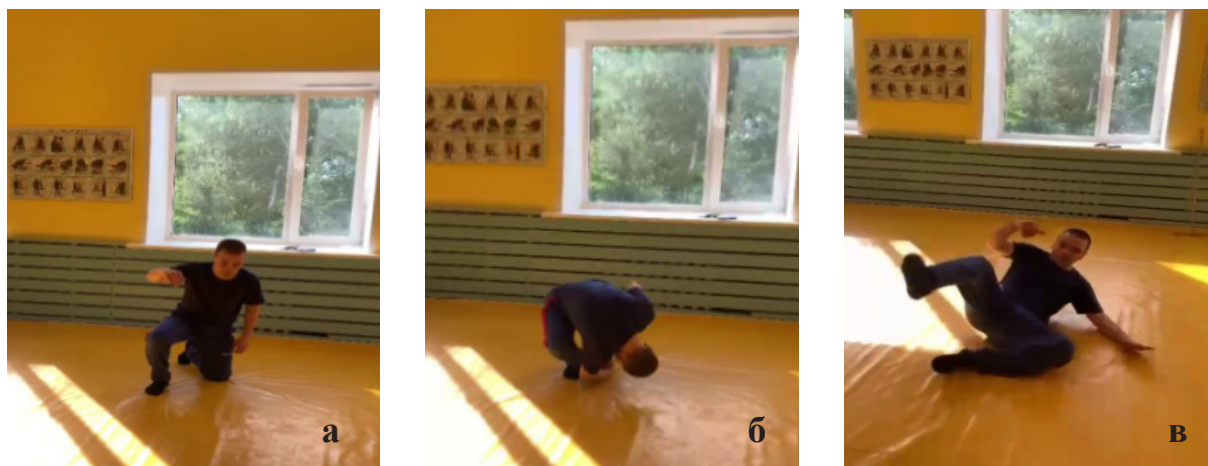


Фото 13. Кувырок через плечо



Фото 14. Кувырок через плечо

Из положения правой стойки. Исходное положение – основная стойка. Правую ногу выставить вперёд и повернуться на обеих ногах на 45° влево. Поставить правую ладонь на ковёр возле правой ноги, но так, чтобы её пальцы были направлены к левому носку. Из этого положения сделать плавный перекат (как из стойки на правом колене) с правого плеча на левую ягодицу и, приняв на одно мгновение положение, как при падении на левый бок, вскочить в положение основной стойки (фото 14, а, б, в).

Аналогично кувырку с правого плеча проделывается кувырок с левого плеча.

Кувырок через партнёра, стоящего на четвереньках. Партнёр стоит на четвереньках. Стать к нему лицом со стороны его правого бока и захватить правой рукой пояс на его спине. Сделав кувырок через спину противника, упасть в изученное положение на левый бок (фото 15 а, б, в, г, д).



Фото 15. Кувырок через партнёра, стоящего на четвереньках

Аналогично кувырку через партнёра на левый бок проделать кувырок через партнёра на правый бок, для этого нужно стать со стороны его левого бока и пояс захватить левой рукой.

Кувырок через палку. Партнёр держит палку двумя руками, как указано на фото 16, следя за тем, чтобы палка не коснулась его ключицы.

Стать к палке лицом так, чтобы партнёр был слева. Касаясь палки нижней частью правого бедра, захватить палку правой рукой сверху немного выше того места, где она касается бедра. Левую руку вытянуть вперёд, подбородок прижать к груди.

Сгибая спину и крепко держась за палку правой рукой, оттолкнуться от ковра и перекувырнуться в воздухе через палку. При начале падения левая рука должна обогнать движение туловища и с силой ударить по ковра. Во время удара рука вытянута и обращена ладонью вниз. В последний момент перед падением на ковёр следует подтянуться правой рукой. Упасть на ковёр нужно в изученное положение на левый бок (фото 16 а, б, в).

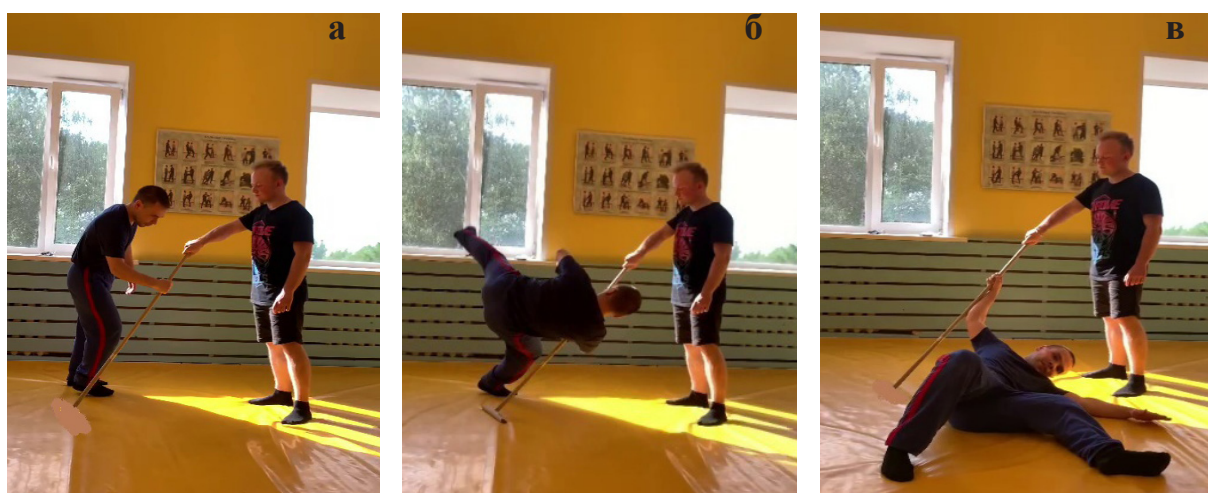


Фото 16. Кувырок через палку

Аналогично кувырку через палку на левый бок проделать кувырок через палку на правый бок, становясь с другой стороны палки и захватывая ее левой рукой.

Падение на кисти рук. При падениях вместе с противником нужно тщательно следить за тем, чтобы не опираться на кисти. Это не исправит положения, но может привести к повреждению руки. Однако при падениях с поворотом грудью вниз, чтобы не удариться лицом о ковёр, нужно уметь амортизировать падение руками, опирающимися на кисти (фото 17).

Из положения стойки на коленях. Стать на колени, вытянув руки вперёд ладонями вниз. Не сгибая туловища, падать лицом вперед. Как только ладони коснутся ковра, упругим сгибанием локтевых суставов сначала замедлить, а затем и совсем приостановить падение туловища (чтобы не удариться о ковёр).

Из положения основной стойки. Стать в основную стойку, вытянув руки вперёд ладонями вниз. Не сгибая туловища, падать вперёд, амортизируя падение руками, как описано выше.



Фото 17.

Из положения основной стойки с поворотом. Стать в основную стойку, опустив руки вдоль тела. Не сгибая туловища, падать назад; как только тело окажется по отношению к коврику примерно под углом 60° , сделать резкий поворот кругом налево и закончить падение грудью вниз, амортизируя его руками.

То же падение проделать с поворотом кругом направо.

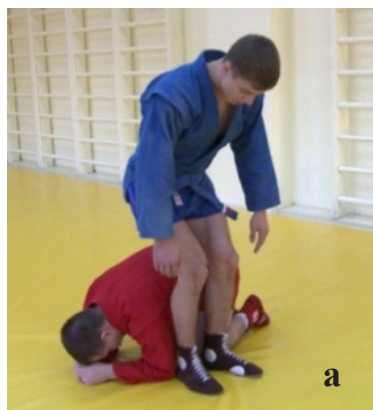


Фото 18.

Падение на спину через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Партнёр стоит на коленях и опирается предплечьями обеих рук о ковёр. Стать вплотную к его правому боку спиной к нему (фото 18 а).

Приседая и сильно прижимая подбородок к груди, сделать перекат назад по спине партнёра и упасть на спину, делая сильный удар руками по ковру (фото 18 б, в, г).



Кувырок в воздухе, держась за одноименную руку партнёра. Правой рукой захватить правую руку партнёра за внутреннюю часть его запястья. Партнёр держит вас так же. Обоим борцам стать лицом в одном направлении, вытянуть левую руку вперёд ладонью вниз. Над соединёнными руками сделать точно такой же прыжок, как при кувырке вперёд через палку, и падать на левый бок.

В момент падения партнёр должен поддерживать вас за руку, смягчая падение (фото 19 а, б, в, г).



Фото 19. Кувырок в воздухе, держась за руку партнёра



Кувырок в воздухе, держась за разноименную руку партнёра. Левой рукой захватить правую руку партнёра за внутреннюю часть его запястья. Партнёр держит вас так же. Обоим борцам стать лицом друг к другу, вытянуть правую руку вперёд ладонью вниз. Над соединёнными руками сделать точно такой же прыжок, как при кувырке вперёд через палку, и падать на правый бок (фото 20 а, б, в, г).

Падение на спину через горизонтальную палку. Двое сотрудников (слушателей, курсантов) держат за концы палку, которую подводят в горизонтальном положении к подколенным сгибам самбиста (фото 21, а).

Сотрудник (слушатель, курсант) вытягивает вперёд руки и, сгибая туловище вперед, садится за палку. Опустив ягодицы возможно ниже, он начинает падать назад, сильно прижимая подбородок к груди. Руки должны обогнуть туловище и прийти на ковёр прямыми, производя удар ладонной поверхностью. За ними должны опуститься лопатки (фото 21, б).



Фото 20.



Фото 21. Падение на спину через горизонтальную палку.

В последний момент падения товарищи, держащие палку, слегка поднимают её. Сотрудник (слушатель, курсант) смягчает свое падение, цепляясь голенью за палку.

Падение на спину прыжком. Принять положение приседа, прижав подбородок к груди, вытянув руки вперёд ладонями вниз. Слегка подпрыгнув, подкинуть ноги вверх и быстро сделать сильный удар руками по ковру, руки должны первыми коснуться ковра, вслед за ними на ковёр должны прийти лопатки. Затем следует мягко перекатиться на спине с лопаток на крестец.

Голова на протяжении всего падения наклонена вперед, подбородок прижат к груди; ноги вместе, колени полусогнуты. Несмотря на умение падать, сотрудники (слушатели, курсанты) при проведении бросков должны тщательно страховать друг друга.

Для того чтобы облегчить усвоение страховки, во всех описываемых выше падениях указывается, как нужно страховать падающего.

Методические рекомендации:

- все приёмы, связанные с падением, производятся от центра на край ковра;

- строго следить за соблюдением мер безопасности;

- перед началом занятия все слушатели должны пройти инструктаж по правилам, дающим возможность исключить травматизм на занятиях;

- основное внимание обратить на соблюдение последовательности движений и точность положений.

Глава III.

Специально-подготовительные упражнения для отработки навыков боевых приемов борьбы

3.1. Специальная разминка

Упражнения на месте

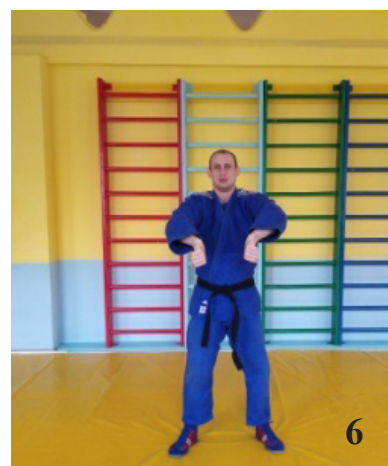
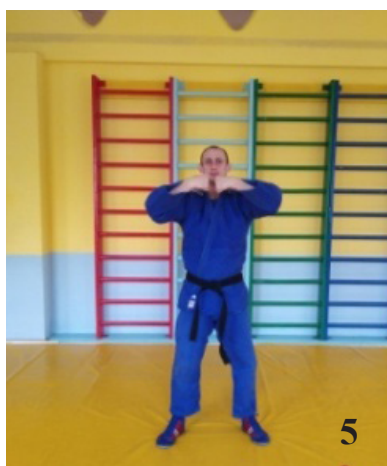
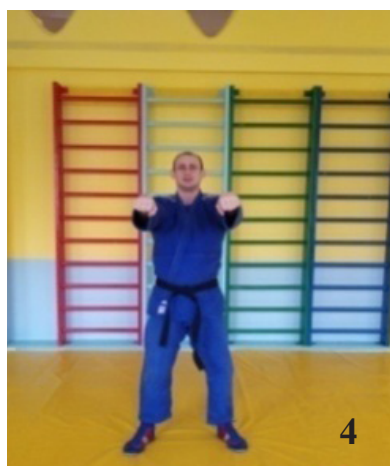
Упражнение № 1. Вращение плечевого сустава

И.п. – широкая стойка. Руки развернуты в стороны, согнутые в локтях. Кисти находятся на плечах (фото 1). На счет 1-4 вращение плечами вперед. На счет 5-8 вращение плечами назад (фото 2-3).



Упражнение № 2. Вращение локтевого сустава.

И.п. – широкая стойка. Руки вытянуты перед собой. Пальцы сжаты в кулак (фото 4). На счет 1-4 вращение предплечьями на себя (фото 5-7).

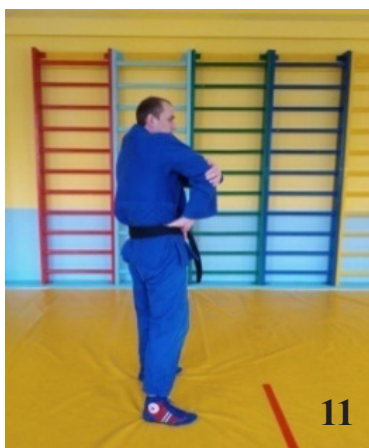




На счет 5-8 вращение предплечьями от себя.

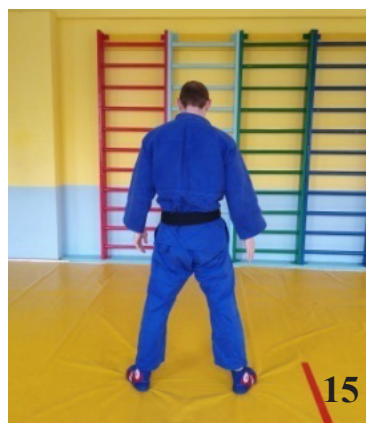
Упражнение № 3

И.п. – широкая стойка. Левая рука на поясе. Правой рукой захватить левый локоть (фото 8-9). На счет 1-10 «пружинистыми движениями»



медленно правой рукой потянуть за левый локоть в правую сторону (фото 10-11).

Упражнение № 4



И.п. – широкая стойка. Правую руку вытянуть вперед (фото 12). Завести под нее левую руку и прижать ее к груди (фото 13). Потянуть правую руку вправо (фото 14).



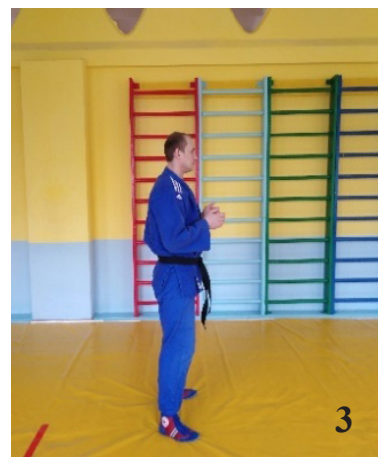
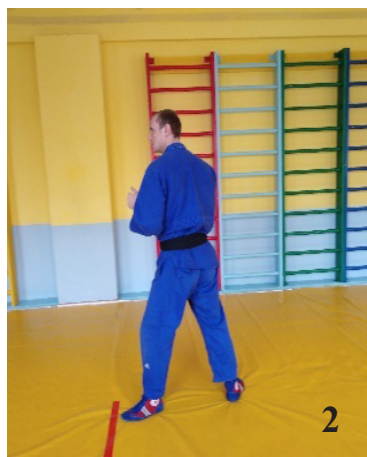
Упражнение № 5

И.п. – широкая стойка (фото 15). На счет «раз» правой кистью коснуться правой лопатки (фото 16). На счет «два» коснуться левой кистью левой лопатки (фото 17).

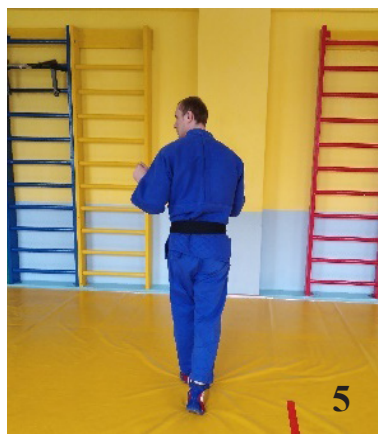
3.2. Передвижения

Упражнение № 1. Поворот назад

И.п – основная стойка, ноги чуть согнуты в коленях. Руки согнуты в

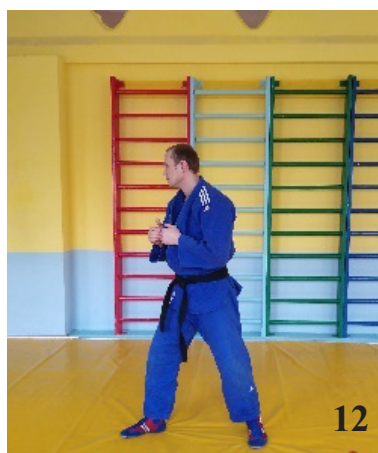
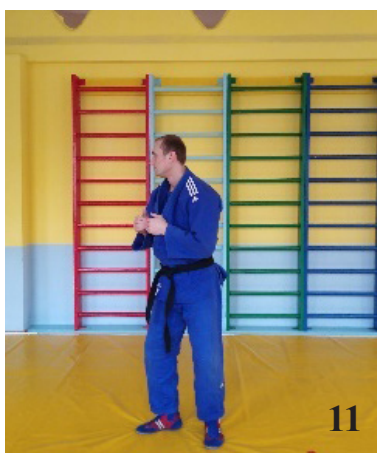
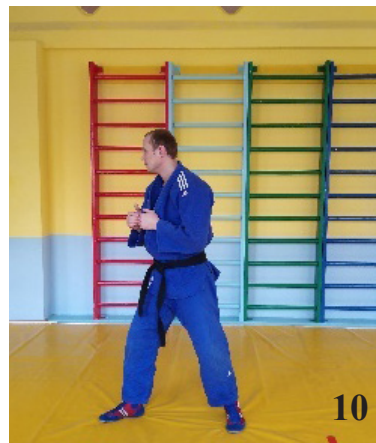
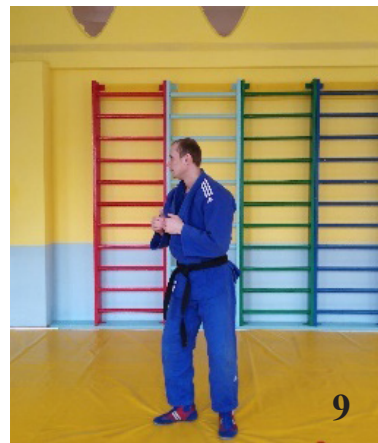


локтях и находятся перед собой (фото 1). На «раз» отставить назад правую ногу и поставить ее на носок (фото 2). На счет «два» повернуться на носке правой ноги и, перенеся центр тяжести, подставить левую ногу (фото 3).



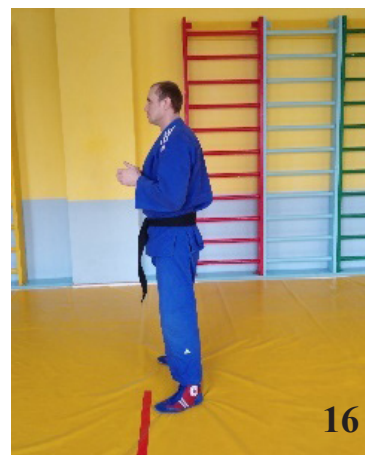
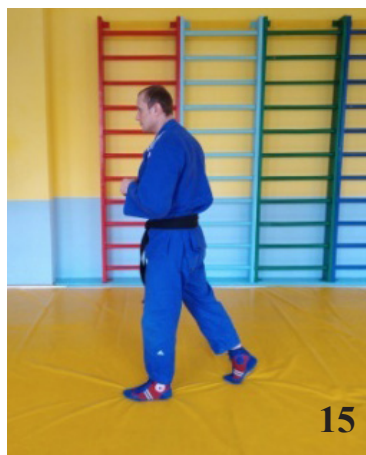
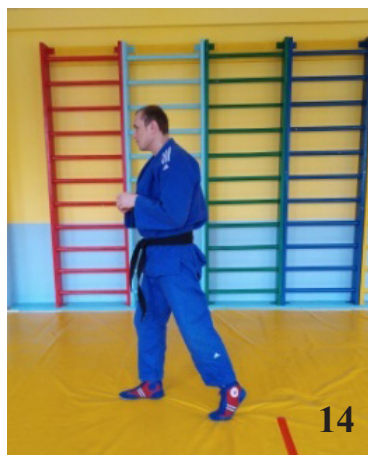
Упражнение № 2. Поворот вперед

И.п – основная стойка, ноги чуть согнуты в коленях. Руки согнуты в локтях и находятся перед собой (фото 7). На «раз» шагнуть левой ногой вперед и поставить ее на носок (фото 6). На счет «два» завести правую ногу за себя и повернуться на носке левой ноги (фото 5). Затем, перенеся центр тяжести, повернуться и подставить правую ногу (фото 4).



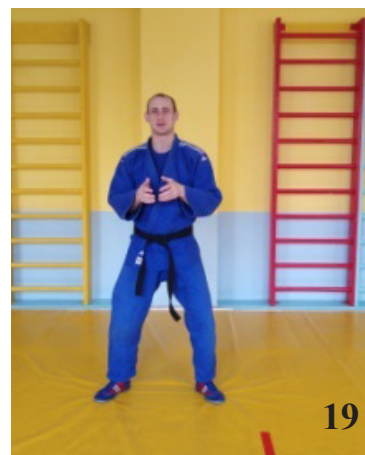
Упражнение № 3. «Скользящий шаг»

И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях и находятся перед собой (фото 13). На счет «раз» шагнуть вперед правой ногой (фото 12), на счет «два» подтянуть к правой ноге левую ногу (фото 11), на счет «три» – «четыре» повторить движение (фото 8-10).



Упражнение № 4. «Обычный шаг»

И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях и находятся перед собой (фото 16). На счет «раз» начинаем движение как при обычной (повседневной) ходьбе (фото 14-15).



Упражнение № 5. Переставной шаг

И.п. – широкая стойка, руки согнуты в локтях и находятся перед собой (фото 17). На счет «раз» отставить левую ногу в сторону (фото 18), на счет «два» приставить к левой ноге правую ногу (фото 19). Выполнить упражнение 2-3 раза в левую и в правую сторону.

Упражнение № 6. Переставной шаг с поворотом вперед

И.п. – широкая стойка, руки согнуты в локтях и находятся перед со-



бой (фото 24). На счет «раз» отставить правую ногу в сторону (фото 23), на «два» приставить к правой ноге свою левую ногу (фото 22). Затем на счет «три» занести левую ногу вперед и повернуться левым боком (фото 21-20). Выполнить упражнение 2-3 раза в левую и в правую сторону.



Упражнение № 7. «Переставной шаг с поворотом назад»

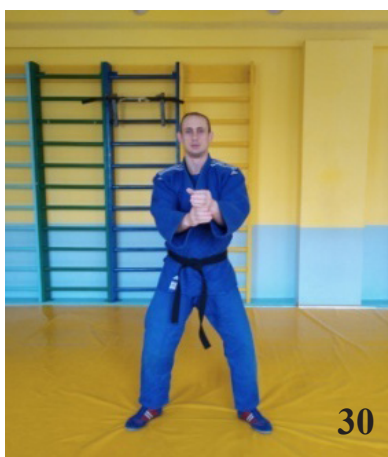
И.п. – широкая стойка, руки согнуты в локтях и находятся перед собой (фото 25). На счет «раз» отставить левую ногу в сторону (фото 26), на «два» приставить к левой ноге правую ногу (фото 27). Затем на счет



«три», убирая назад – за себя правую ногу, повернуться правым боком (фото 28-29).

Упражнение № 8. «Переставной шаг с поворотом вперед»

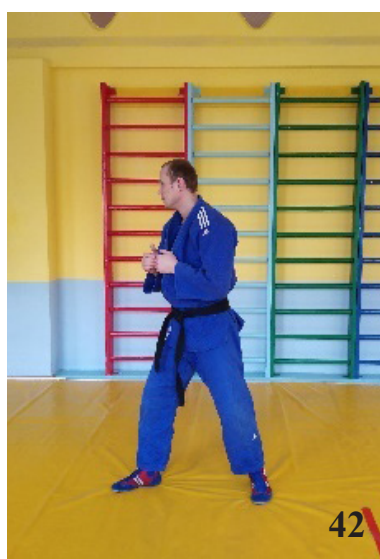
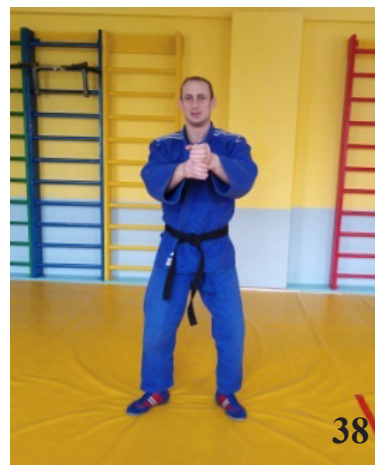
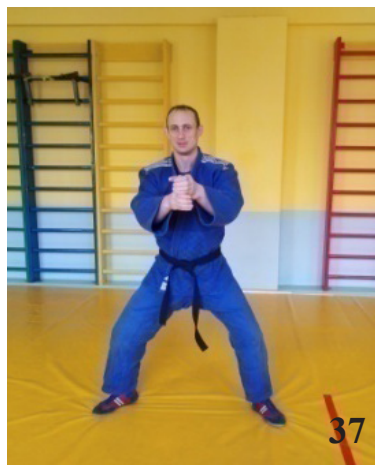
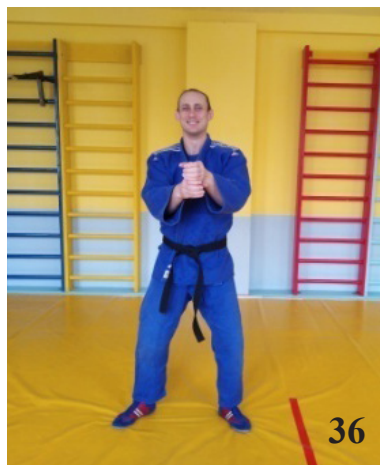
И.п. – широкая стойка, руки согнуты в локтях и находятся перед собой (фото 30). На счет «раз» отставить левую ногу в сторону (фото 31), на счет «два» приставить к левой ноге правую ногу (фото 32). Затем на счет «три» занести правую ногу вперед и повернуться правым боком



(фото 33-35). Выполнить упражнение 2-3 раза в левую и в правую сторону.

Упражнение № 9. «Переставной шаг с поворотом назад»

И.п. – широкая стойка, руки согнуты в локтях и находятся перед собой (фото 36). На счет «раз» отставить левую ногу в сторону (фото 37),



на «два» приставить к левой ноге правую ногу (фото 38). Затем на счет «три» занести левую ногу назад за себя и повернуться левым боком (фото 39-41).

Упражнение № 10.

«Поворот (на бедрах) кругом»

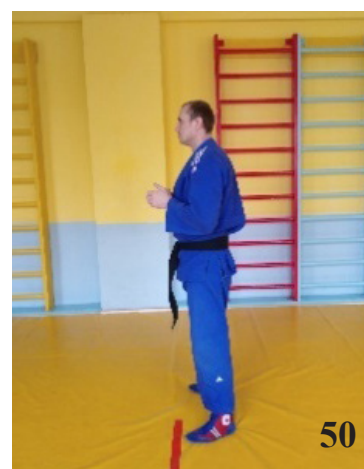
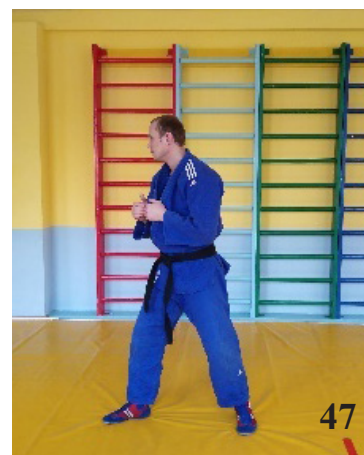
И.п – правосторонняя стойка. Руки согнуты в локтях и находятся перед собой (фото 42). На счет «раз» повернуться на бедрах (фото 43) и перейти в левостороннюю стойку (фото 44).



Упражнение № 11.

«Переход с «Обычного шага» на «Скользящий шаг»»

И.п – основная стойка. Руки согнуты в локтях и находятся перед собой (фото 50). На счет «раз» сделать «обычный» шаг вперед с левой ноги (фото 49). На счет «три» – «четыре» перейти на «скользящий» шаг (фото 48-45).



Методические указания: выполнить упражнение 2-3 раза в левую и в правую сторону.

Упражнение № 12

Упражнение выполняется в парах. Партнеры находятся в разноимённых стойках, разноименные руки партнеров перекрещены в районе запястья. Руки располагаются в виде буквы «X» (как показано на фото 51).



Партнер в синем кимоно вращает руку своего ассистента (как показано на фото 52-56) по часовой, не разрывая контакта с рукой оппонента. Затем партнеры меняются ролями. Упражнение выполняется как на левую, так и на правую руку. При этом как одноименными руками, так и разноименными.

Методические указания: не нужно сразу стремиться выполнить упражнение на скорость. Первостепенной задачей является почувствовать руку партнера. В дальнейшем при выполнении упражнения нужно стремиться увеличивать скорость вращения руки.

Упражнение № 13

Упражнение выполняется в парах. Партнеры находятся во фронтальных стойках (фото 57). Руки партнеров вытянуты и перекрещены в районе запястья в виде креста «Х».



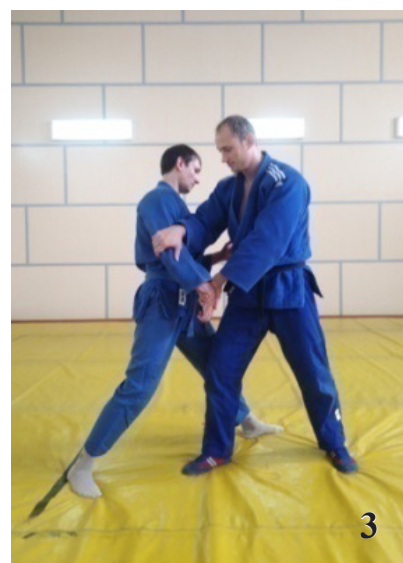
Партнер в синем кимоно вращает руки своего ассистента (как показано на фото 57-62) по часовой, а также против часовой стрелки, не разрывая контакт с руками оппонента. Вращательные движения выполняются как левой, так и правой рукой, как одновременно, так и по отдельности. Затем партнеры меняются ролями.

Примечание: Упражнения № 12-13 позволяют эффективно «почувствовать» движение руки ассистента.

3.3. Упражнения для разучивания «Ограничение свободы передвижения рывком»

Выполнение приема в целом

Захватить левой рукой правое предплечье ассистента сверху (большой палец в сторону кисти) (фото 1). Нанести расслабляющий удар правой голенью по внутренней стороне правого бедра (фото 2) или локтем правой руки в грудь. Правой рукой захватить его руку за плечо (ближе к локтю сверху или снизу) и резко потянуть к себе («рвануть») (фото 3-4). Отпуская предплечье, быстро переместить левую руку под него и, загибая руку ассистента за спину, захватить ладонью локоть (фото 5-6). Прижимая предплечье и локоть своей руки к его спине, надавить на локоть вниз, а другой рукой захватить за плечо (одежду на его плече, ворот) либо за подбородок снизу, встать к нему боком (фото 7). Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину (фото 8-9).

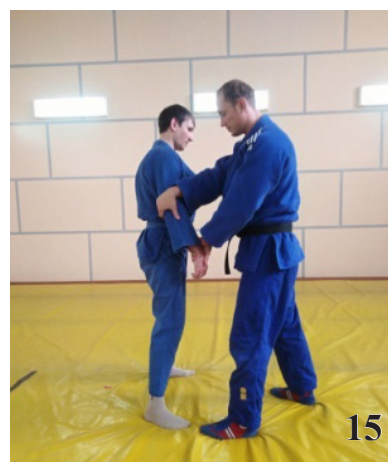




Упражнение с партнером на месте

Упражнение № 1

И.п. – левосторонняя стойка. Захватить левой рукой правое предплечье ассистента сверху (большой палец в сторону кисти) (фото 10). Правой рукой захватить его руку за плечо (ближе к локтю сверху или снизу) и медленно потянуть к себе (фото 11). Отпуская предплечье, быстро переместить левую руку под него и, загибая руку ассистента за

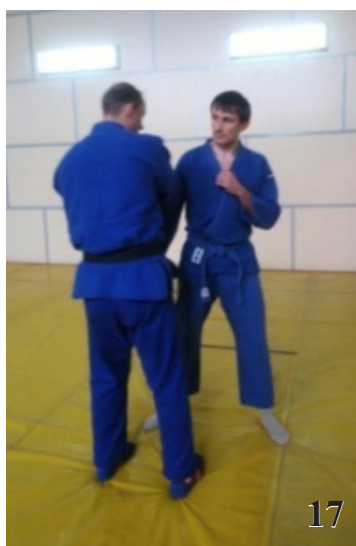


спину, захватить ладонью локоть (фото 12-13). После чего повернуться кругом (фото 14). Затем вернуться в И.п. (фото 15). Повторить упражнение на левую руку ассистента.

Методические указания: правая рука тянет на себя, а левая ведет руку ассистента вверх.

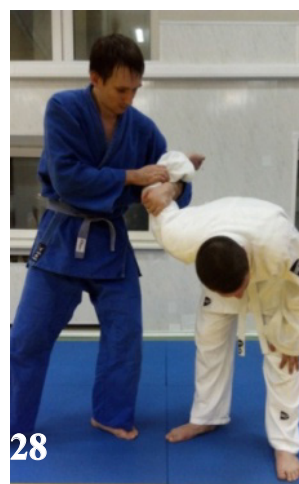
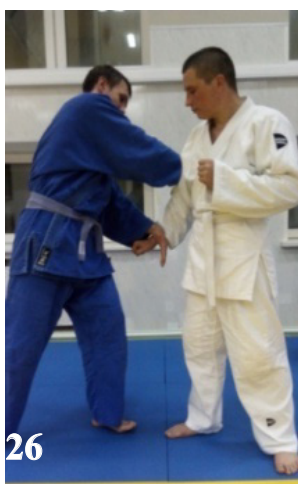
Упражнение № 2

И.п. – левосторонняя стойка. Захватить левой рукой правое предплечье ассистента сверху (большой палец в сторону кисти) (фото 16). Правой рукой захватить его руку за плечо (ближе к локтю сверху или снизу) и резко рвануть ассистента на себя, заставляя ассистента сделать шаг вперед (фото 17-18). Одновременно с рывком партнер должен выполнить загиб руки за спину и повернуться кругом (фото 19-20). После чего вернуться в И.П. (фото 21). Повторить упражнение на левую руку ассистента.



Упражнение № 3

Упражнение выполняется в парах. Разноименные руки партнеров перекрещены в районе запястья (фото 22). Партнер в синем кимоно вращает руку ассистента (как показано на фото 23-24) по часовой стрелке. Сделав пару круговых витков рукой захватить разноименной рукой предплечье ассистента сверху (фото 26). Затем другой рукой захватить его руку за плечо и резко потянуть к себе, прижав предплечье своей руки к его спине и надавив на локоть вниз, потянуть вверх на себя (фото 27-28). Повторить упражнение на левую руку ассистента.

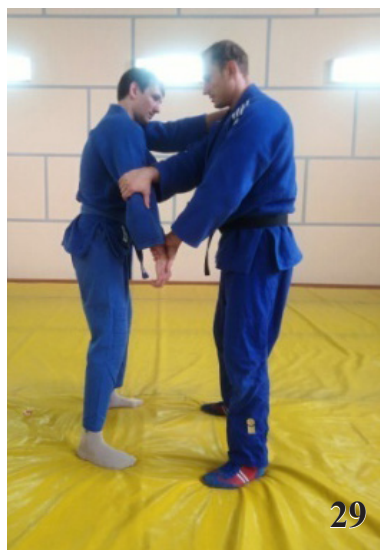


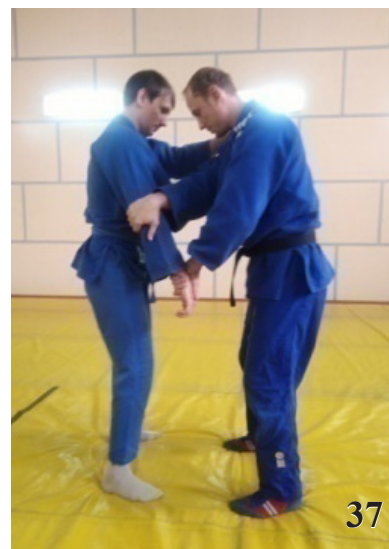
Примечание: Не нужно сразу стремиться выполнить упражнение на скорость. Первостепенной задачей является почувствовать руку партнера. Со временем при выполнении упражнения нужно стремиться увеличивать скорость вращения руки. При этом нужно делать как можно меньше вращательных витков рукой. Вместе с тем данное упражнение можно выполнять в движении (влево, вправо, вперед, назад). Впоследствии данное упражнение можно усложнить с одновременным нанесением расслабляющих ударов руками или ногами по ассистенту.

Упражнение с партнером в движении

Упражнение № 4

И.п. – фронтальная стойка. Захватить левой рукой правое предплечье ассистента сверху (большой палец в сторону кисти). Правой рукой захватить его руку за плечо (ближе к локтю сверху или снизу). Ассистент кладет свою левую руку на правое плечо партнера (фото 29). Ассистент делает два шага вперед с правой ноги. Партнер делает два шага назад с левой ноги (фото 30-32). На втором шаге партнер делает разворот тазом и заводит правую ногу за себя (фото 33). Одновременно, отпуская предплечье, быстро перемещая левую руку под него и загибая руку ассистента за спину, захватывает ладонью локоть (фото 34-36). Затем вернуться в И.п. (фото 37). Повторить упражнение на левую руку ассистента.





Упражнение № 5

И.п. – фронтальная стойка. Захватить левой рукой правое предплечье ассистента сверху (большой палец в сторону кисти). Правой рукой захватить его руку за плечо (ближе к локтю сверху или снизу). Ассистент кладет свою левую руку на правое плечо партнера (фото 38). Ассистент делает два шага назад с правой ноги. Партнер делает два шага вперед с



левой ноги (фото 39-40). На третьем шаге партнер делает разворот тазом и заводит правую ногу за себя (фото 41). Одновременно, отпуская предплечье, быстро перемещая левую руку под него и загибая руку ассистента за спину, захватывает ладонью локоть (фото 42-43). Затем вернуться в И.п. (фото 44). Повторить упражнение на левую руку ассистента.



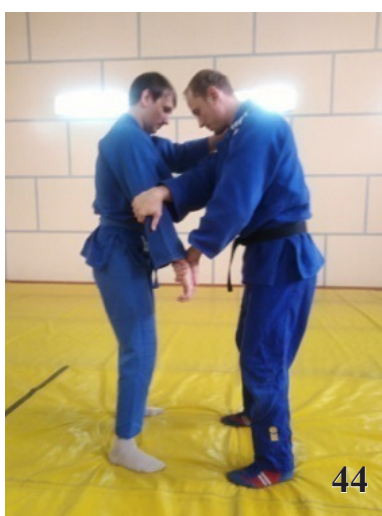
41



42



43



44

Упражнение № 6

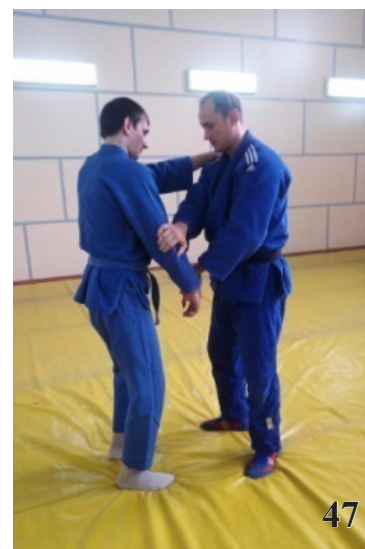
И.п. – фронтальная стойка. Захватить левой рукой правое предплечье ассистента сверху (большой палец в сторону кисти). Правой рукой захватить его руку за плечо (ближе к локтю сверху или снизу). Ассистент кладет свою левую руку на правое плечо партнера (фото 45). Ассистент делает два переставных шага вправо. Партнер делает два переставных шага влево (фото 46-49). На третьем шаге партнер делает разворот тазом и заводит правую ногу за себя (фото 50). Одновременно отпуская предплечье, быстро перемещая левую руку под него и загибая руку ассистента за спину, захватывает ладонью локоть (фото 51-53). Затем вернуться в И.п. (фото 54). Повторить упражнение на левую руку ассистента.



45



46



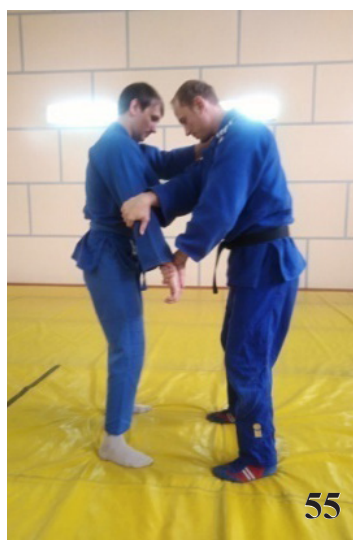
47



Упражнение № 7

И.п. – фронтальная стойка. Захватить левой рукой правое предплечье ассистента сверху (большой палец в сторону кисти). Правой рукой захватить его руку за плечо (ближе к локтю сверху или снизу). Ассистент кладет свою левую руку на правое плечо партнера (фото 55). Ассистент делает два переставных шага влево. Партнер делает два переставных

шага вправо (фото 56-58). На третьем шаге партнер делает зашагивание вперед левой ногой (фото 59). Одновременно, отпуская предплечье, быстро перемещая левую руку под него и загибая руку ассистента за спину, захватывает ладонью локоть (фото 60-62). Затем вернуться в И.п. (фото 63). Повторить упражнение на левую руку ассистента.

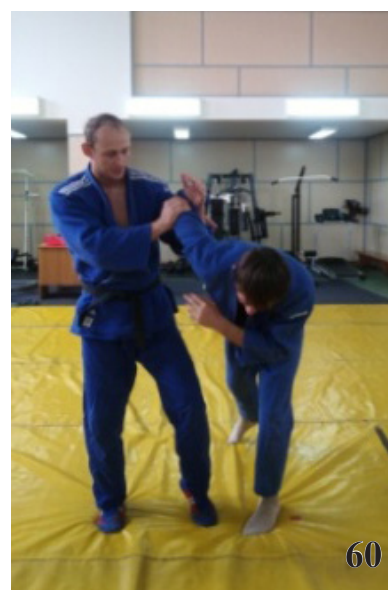


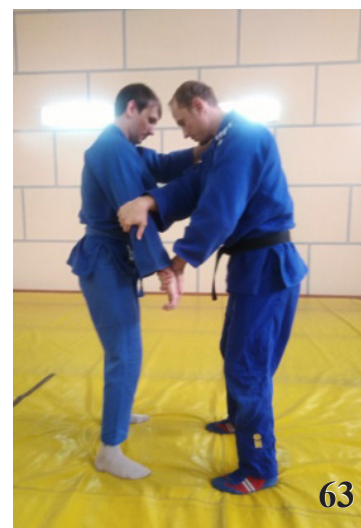
Упражнение № 8

И.п обучающихся в – захвате. Ассистент произвольно двигается вперед, назад, влево, вправо. Задача партнера – поймать момент для проведения загиба руки за спину рывком.

Упражнение № 9

И.п. – обучающиеся находятся друг перед другом. Партнер пытается взять захват. Как только партнер взял захват, ассистент пытается с не-



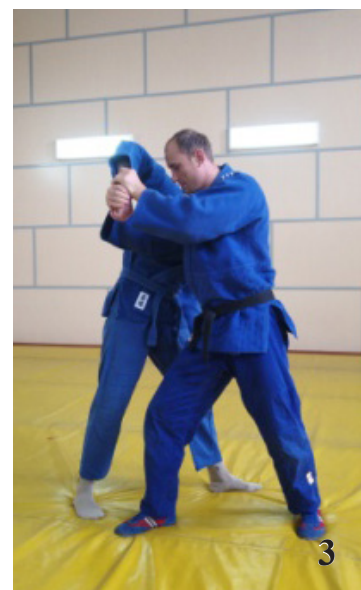


большой силой сопротивляться. В зависимости от реакции ассистента (отшагнет назад, или пойдет вперед и т.д.) нужно поймать момент и произвести загиб руки за спину рывком.

3.4. Упражнения для разучивания «Ограничение свободы передвижения нырком»

Выполнение приема в целом

Захватить двумя руками (правая рука снизу) правое предплечье ассистента (фото 1) и нанести расслабляющий удар правой голенью (фото 2) или коленом по внутренней стороне его правого бедра. Поднимая руку ассистента вперед-вверх, согнуть ее в локте (фото 3) и, скручивая предплечье внутрь, повернуться под захваченной рукой кругом (фото 4-5). Отпуская левой рукой его предплечье, толкнуть ладонью плечо



ближе к локтю вперед-вверх (фото 6-7) и быстро завести предплечье ассистента над своим предплечьем, захватить ладонью локоть (фото 8-9). Прижимая предплечье и локоть своей руки к его спине, надавить на локоть вниз, а другой рукой захватить за плечо (одежду на его плече, ворот) либо за подбородок снизу, встать к нему боком. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину (фото 10-11).





Упражнение № 1

И.п. – правосторонняя стойка. Захватить двумя руками (правая рука снизу) правое предплечье ассистента (фото 12). На счет «раз» поднимая руку ассистента вперед-вверх (фото 13), согнуть ее в локте и, скручивая предплечье внутрь, повернуться под захваченной рукой кругом (фото 14-15). На счет «два» вернуться в исходное положение (фото 16). Повторить упражнение на левую руку ассистента.

Упражнение № 2





И.п. – левосторонняя стойка. Захватить двумя руками (правая рука снизу) правое предплечье ассистента (фото 17). На счет «раз» шагая правой ногой, поднимая руку ассистента вперед-вверх (фото 18), согнуть ее в локте и, скручивая предплечье внутрь, повернуться под захваченной рукой кругом (фото 19-20). На счет «два» вернуться в исходное положение (фото 21). Повторить упражнение на левую руку ассистента.

Упражнение № 3. «Захват запястья ассистента»



Упражнение выполняется в парах. Разноименные руки партнеров перекрещены в районе запястья (фото 22). Партнер вращает руку своего ассистента (как показано на фото 23-24) по часовой стрелке. Сделав пару круговых витков рукой, захватить двумя руками предплечье ассистента (фото 25). Шагая одноименной (захваченной руки) ногой вперед, толкая руку вперед-вверх, согнуть ее в локте и, скручивая предплечье внутрь, повернуться под захваченной рукой кругом (как показано на фото 26-27). Затем вернуться в исходное положение (фото 28). Повторить упражнение на левую руку.

Примечание: Не нужно сразу стремиться выполнить упражнение на скорость. Первостепенной задачей является почувствовать руку





партнера. Со временем при выполнении упражнения нужно стремиться увеличивать скорость вращения руки. При этом нужно делать как можно меньше вращательных витков рукой. Вместе с тем данное упражнение можно выполнять в движении (влево, вправо, вперед, назад). Впоследствии данное упражнение можно усложнить с одновременным нанесением рассла-

бляющих ударов руками или ногами по ассистенту.



Упражнения в движении с партнером

Упражнение № 4

Оба партнера находятся во фронтальной стойке. Захватить двумя руками (правая рука снизу) правое предплечье ассистента. Левая рука ассистента находится на плече партнера (фото 29). Ассистент делает два шага назад (начинает движение с левой ноги). Партнер делает вперед два шага (начинает движение с правой ноги) (фото 30-32) и на третьем шаге поднимает руку ассистента вперед-вверх, сгибает ее в локте и, скручивая предплечье внутрь (фото 33). Затем поворачивается под захваченной рукой кругом (фото 34-36). После чего принимает исходное положение (фото 37). Повторить упражнение на левую руку ассистента.



Упражнение № 5

И.п. – фронтальная стойка. Захватить двумя руками (правая рука снизу) правое предплечье ассистента. Ассистент находится во фронтальной стойке, левая рука находится на плече партнера (фото 38). Ассистент делает вперед два шага (движение начинается с левой ноги) (фото 39-40). Партнер на третьем шаге поднимает руку ассистента вперед-вверх, сгибает ее в локте и скручивает предплечье внутрь (фото 41). Затем поворачивается под захваченной рукой кругом (фото 42-43). После чего принимает исходное положение (фото 44). Повторить упражнение на левую руку ассистента.



Упражнение № 6

И.п. – фронтальная стойка. Захватить двумя руками (правая рука снизу) правое предплечье ассистента (фото 45). На счет «раз, два» обоюдные передвижения переставным шагом влево (фото 46-50). На счет «три» партнер делает шаг правой ногой вперед и одновременно поднимает руку ассистента вперед-вверх (фото 51). Затем сгибает ее в локте и скручивает предплечье внутрь (фото 52). Поворачивается под захваченной рукой кругом (фото 53). На счет «четыре» принимает исходное положение (фото 54). Повторить упражнение на левую руку ассистента.





Упражнение № 7

И.п. – фронтальная стойка. Захватить двумя руками (правая рука снизу) правое предплечье ассистента (фото 55). На счет «раз, два» обоюдные передвижения переставным шагом вправо (фото 56-57). На счет «три» партнер поворачивается кругом на правой ноге (ставя левую ногу вперед), одновременно поднимает руку ассистента вперед-вверх (фото 58-60). Затем сгибает ее в локте и скручивает предплечье внутрь (фото 61). На счет «четыре» принимает исходное положение (фото 62). Повторить упражнение на левую руку ассистента.





61



62

3.5. Упражнения для разучивания «Ограничение свободы передвижения ассистента скручиванием руки наружу»

Выполнение приема в целом

Захватить правую кисть ассистента двумя руками (фото 1), большими пальцами надавить на запястье и нанести расслабляющий удар правой ногой по внутренней стороне его бедра (фото 2-4). Выкручивая руку наружу-вниз, бросить ассистента на спину (фото 5-7). Перешагивая правой ногой через туловище ассистента, загибом руки за спину толчком перевернуть его в положение лежа на животе (фото 8-9). Незамедлительно, встав на правое колено, подставить свое бедро под плечо

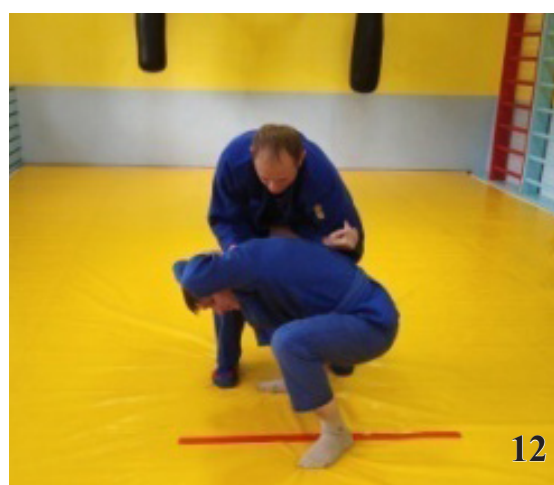


1



2



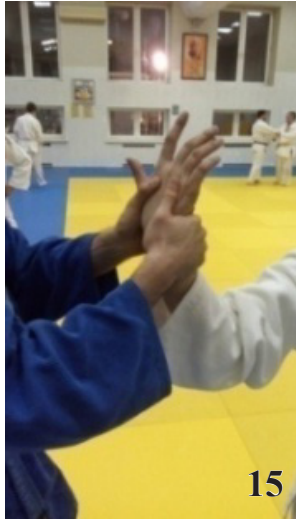


захваченной руки ассистента (фото 10). Сковывая подвижность загибом руки за спину, вынудить ассистента повернуться на бок и прижать колени к груди (фото 11). Удерживая правой рукой за левое плечо, поднять его на колени, а затем вынудить ассистента встать (фото 12-13). Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину (фото 14).

Упражнения на месте с партнером

Упражнение № 1

И.п – ассистент стоит во фронтальной стойке. Партнер захватывает правую кисть ассистента двумя руками (фото 15-16). Большими пальцами надавить на запястье и медленным движением выкрутить руку наружу-вниз. Затем вернуться в исходное положение (фото 18).



Упражнение № 2 «Разучивание захвата кисти ассистента на скручивание руки наружу»

Упражнение выполняется в парах. Обучающиеся находятся во фронтальных стойках. Одноименные руки партнеров перекрещены в районе запястий и образуют «X» (фото 19).



Партнер вращает руку своего ассистента (как показано на фото 20-22) против часовой стрелки. Сделав пару круговых витков рукой, партнер захватывает кисть ассистента двумя руками, уперев большие пальцы в тыльную сторону ладони (фото 23).

Примечание: Не нужно сразу стремиться выполнить упражнение

на скорость. Первостепенной задачей является почувствовать руку партнера. Со временем при выполнении упражнения нужно стремиться увеличивать скорость вращения руки. При этом нужно делать как можно меньше вращательных витков рукой. Вместе с тем данное упражнение выполняется на правую и левую руку.

Упражнения в движении с партнером Упражнение № 3

Упражнение выполняется в парах. Обучающиеся находятся во фронтальных стойках. Партнер захватывает двумя руками правое запястье



ассистента (фото 24). Ассистент кладет левую руку на плечо партнера и делает на него два шага (с правой ноги) (фото 25-26). Партнёр делает два шага назад с левой ноги. На третий шаг партнер большими пальцами давит на запястье и медленным движением выкручивает руку наружу-вниз (фото 27). Затем обучающиеся возвращаются в исходное положение (фото 28).



Упражнение № 4



Упражнение выполняется в парах. Обучающиеся находятся во фронтальных стойках. Партнер захватывает двумя руками правое запястье ассистента (фото 29). Ассистент кладет левую руку на плечо партнера и делает назад два шага (с левой ноги) (фото 30-31). Партнёр делает два шага вперед с правой ноги. На третий шаг партнер большими пальцами давит на запястье и медленным движением выкручивает руку наружу-вниз (фото 32). Затем обучающиеся возвращаются в исходное положение (фото 33).



Упражнение № 5

Упражнение выполняется в парах. Обучающиеся находятся во фронтальных стойках. Партнер захватывает двумя руками правое запястье ассистента (фото 34). Ассистент кладет левую руку на плечо партнера и делает два переставных шага в правую сторону (фото 35-36). Партнёр, двигаясь переставным шагом в левую сторону, заносит правую ногу вперед и одновременно большими пальцами давит на запястье и медленным движением выкручивает руку наружу-вниз (фото 38). Затем обучающиеся возвращаются в исходное положение (фото 39).





Упражнение № 6

Упражнение выполняется в парах. Обучающиеся находятся во фронтальных стойках. Партнер захватывает двумя руками правое запястье ассистента (фото 40). Ассистент кладет левую руку на плечо партнера и делает два переставных шага в левую сторону (фото 41-43). Партнёр, двигаясь переставным шагом в правую сторону, заносит левую ногу



за себя назад и одновременно большими пальцами давит на запястье и медленным движением выкручивает руку наружу-вниз (фото 44). Затем обучающиеся возвращаются в исходное положение (фото 45).



3.6. Упражнения для разучивания «Ограничение свободы передвижения ассистента скручиванием руки внутрь»

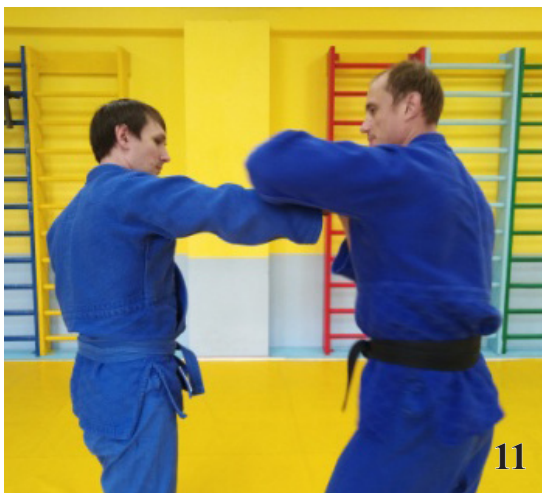
Выполнение приема в целом







Захватить правое предплечье ассистента левой рукой сверху (большой палец к кисти) (фото 1). Нанести расслабляющий удар левой голенью по левому бедру ассистента изнутри и захватить предплечье двумя руками (правой рукой снизу) (фото 2-3). Скручивая предплечье внутрь, завести захваченную руку себе под плечо (фото 4). Приседая и наклоняясь вперед, прижать плечо ассистента туловищем к верхней стороне левого бедра (фото 5). Перегибая руку в локтевом суставе верх и надавливая на запястье, дожать и скрутить кисть внутрь. Далее действовать аналогично загибу руки за спину толчком (фото 6-9).



Упражнения на месте с партнером

Упражнение № 1

И.п. – захватить правое предплечье ассистента левой рукой сверху (большой палец к кисти) (фото 10). Скручивая предплечье внутрь, положить свой локоть на локоть захваченной руки (фото 11-13). Затем вернуться в исходное положение (фото 14). Повторить упражнение на левую руку.



Упражнение № 2

Упражнение выполняется в парах. Обучающиеся принимают фронтальную и левостороннюю стойки. Руки перекрещены в районе запястий и образуют «X» (фото 15).



Партнер вращает руку своего ассистента (как показано на фото 16-18) по часовой стрелке. Сделав пару круговых витков рукой, партнер захватывает двумя руками запястье ассистента (фото 19-20). Затем



сильно потянуть захваченную руку на себя, скручивая ее внутрь (фото 21-22). Затем вернуться в исходное положение (фото 23). Повторить упражнение на левую руку.



Примечание: Не нужно сразу стремиться выполнить упражнение на скорость. Первостепенной задачей является почувствовать руку партнера. Со временем при выполнении упражнения нужно стремиться увеличивать скорость вращения руки. При этом нужно делать как можно меньше вращательных витков рукой. Вместе с тем данное упражнение можно

выполнять в движении (влево, вправо, вперед, назад). Впоследствии данное упражнение можно усложнить с одновременным нанесением расслабляющих ударов руками или ногами по ассистенту.

Упражнение № 3

И.п. – захватить правое предплечье ассистента левой рукой сверху (большой палец к кисти) (фото 24). Шагнуть левой ногой к левой ноге ассистента и, одновременно скручивая предплечье внутрь, положить свой локоть на локоть захваченной руки ассистента (фото 25-27). Затем вернуться в исходное положение (фото 28).



Методические указания: для наглядности скручивания руки ассистент сжимает кулак и выпрямляет большой палец вверх. При выполнении скручивания руки большой палец должен смотреть вниз. Нужно стремиться сделать одновременно шаг и скручивание руки.

Упражнения в движении с партнером

Упражнение № 4

И.п. – обучающиеся находятся во фронтальных стойках. Партнер левой рукой захватывает правое предплечье ассистента. Левая рука ассистента находится на плече партнера (фото 31). Ассистент делает два шага назад (движение начинается с правой ноги). Партнер в свою очередь делает два шага на ассистента (движение начинается с левой ноги) (фото



30-29). На третий шаг партнер, скручивая предплечье внутрь, должен завести захваченную руку себе под плечо (фото 32-33). Приседая и наклоняясь вперед, прижать плечо ассистента туловищем к верхней части левого бедра. Перегибая руку в локтевом суставе вверх и надавливая на запястье, дожать и скрутить кисть внутрь (фото 34). Затем обучающиеся возвращаются в исходное положение (фото 35). Повторить упражнение на левую руку.



33



34



35

Методические указания: нужно стремиться сделать одновременно шаг и скручивание руки.

Упражнение № 5

И.п. – обучающиеся находятся во фронтальных стойках. Партнер левой рукой захватывает правое предплечье ассистента. Левая рука ассистента находится на плече партнера (фото 36). Ассистент делает два шага вперед (движение начинается с левой ноги). Партнер в свою очередь делает два шага назад (движение начинается с правой ноги) (фото 37-38). На третий шаг партнер поворачивается на левой ноге и заводит свою правую ногу за себя (фото 39). Скручивая предплечье внутрь, завести захваченную руку себе под плечо. Приседая и наклоняясь вперед, прижать плечо ассистента тулови-



36



37



щем к левому бедру сверху. Перегибая руку в локтевом суставе вверх и надавливая на запястье, дожать и скрутить кисть внутрь (фото 40). Затем обучающиеся возвращаются в исходное положение (фото 41). Повторить упражнение на левую руку.

Упражнение № 6

И.П. – обучающиеся находятся во фронтальных стойках. Партнер левой рукой захватывает правое предплечье ассистента. Левая рука ас-





44



45



46



47



48

систента находится на плече партнера (фото 42). Ассистент делает два переставных шага в правую сторону (фото 43-44). Партнер, двигаясь в левую сторону, на третий шаг заводит правую ногу за себя и, одновременно скручивая предплечье внутрь, при этом нужно завести захваченную руку себе под плечо (фото 45-46). Приседая и наклоняясь вперед, прижать плечо ассистента туловищем к левому бедру сверху. Перегибая руку в локтевом суставе вверх и надавливая на запястье, дожать и скрутить кисть внутрь (фото 47). Затем обучающиеся возвращаются в исходное положение (фото 48). Повторить упражнение на левую руку.

Методические указания: при проведении приема нужно оказаться на полшага впереди ассистента.

Упражнение № 7

И.п. – обучающиеся находятся во фронтальных стойках. Партнер левой рукой захватывает правое предплечье ассистента. Левая рука ассистента находится на плече партнера (фото 49). Ассистент делает два переставных шага в левую сторону (фото 50-52). Партнер, двигаясь в



правую сторону, делает левой ногой шаг вперед и, одновременно скручивая предплечье внутрь, при этом должен завести захваченную руку себе под плечо (фото 53-55). Приседая и наклоняясь вперед, прижать плечо ассистента туловищем к верхней части левого бедра (фото 56). Перегибая руку в локтевом суставе вверх и надавливая на запястье, дожать и скрутить кисть внутрь (фото 57). Затем обучающиеся возвращаются в исходное положение (фото 58). Повторить упражнение на левую руку.



Упражнение № 8. «Комбинация»

Упражнение выполняется в парах. Обучающиеся принимают фронтальную и левостороннюю стойки. Руки перекрещены в районе запястий и образуют «X» (фото 59). Партнер вращает руку своего ассистента (как показано на фото 60-62) по часовой стрелке. Сделав пару круговых витков рукой, партнер захватывает двумя руками запястье ассистента. Затем потянуть захваченную руку на себя, скручивая ее внутрь (фото

63). После чего перехватить руку ассистента правой рукой. Сделав пару круговых витков рукой, партнер захватывает кисть ассистента двумя руками, уперев большие пальцы в тыльную сторону ладони и выкручи-





вая руку наружу-вниз (фото 64-66). Затем вернуться в исходное положение (фото 67). Повторить упражнение на левую руку.

***Примечание:** не нужно сразу стремиться выполнить упражнение на скорость. Первостепенной задачей является почувствовать руку партнера. Со временем при выполнении упражнения нужно стремиться увеличивать скорость вращения руки. При этом нужно*

делать как можно меньше вращательных витков рукой. Вместе с тем данное упражнение можно выполнять в движении (влево, вправо, вперед, назад). Впоследствии данное упражнение можно усложнить с одновременным нанесением расслабляющих ударов руками или ногами по ассистенту.

Заключение

Таким образом, основным методом формирования двигательных умений боевых приемов борьбы выступает практическое выполнение приемов.

Осваиваемый прием выполняют в его основном (базовом) варианте.

Обучение боевым приемам борьбы занимает одно из основных позиций в физической подготовке сотрудников полиции. Знакомство с разнообразием методов обучения боевым приемам борьбы позволяет сделать вывод о том, что каждый метод в отдельности не может быть единственным и самым эффективным. Каждый метод обладает своими особенностями, но все методы эффективны только в тесной связи между собой.

В зависимости от способа изучения двигательного действия (приема борьбы) в процессе разучивания правильно выбранный метод обеспечивает наилучшие условия для обучения боевым приемам борьбы. В зависимости от сложности техники боевого приема борьбы прием можно разучивать в целом или по частям. Предпочтение методов разучивания боевых приемов борьбы на разных этапах обучения зависит от сложности изучаемого приема и физической подготовленности сотрудников.

Специально-подготовительные упражнения – элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей. К специально-подготовительным упражнениям относятся в некоторых случаях и упражнения из смежных видов спорта, сконцентрированных на совершенствовании характерных качеств, необходимых в дисциплине специализации и проявляемых в соответствующих режимах работы. Упражнения разрабатываются и подбираются с таким расчетом, чтобы обеспечить более направленное и раздельное воздействие на совершенствование физических способностей и выработку навыков, необходимых спортсмену.

В зависимости от преимущественной направленности специально-подготовительные упражнения подразделяются на подводящие (способствующие освоению формы, техники движений) и развиваю-

щие (направленные на воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости и т.д.)).

К числу специально подготовительных упражнений относятся имитационные упражнения, которые подбираются так, чтобы действия спортсмена возможно больше соответствовали по структуре характеру избранной спортивной дисциплине.

Список литературы

1. Приказ МВД России 01.07.2017 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел».

2. Ворожцов А.М. Меры безопасности на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России: учебное пособие / А.М. Ворожцов, А.Г. Галимова, А.Р. Ермаков // — Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2018. — 56 с.

3. Кубасов О.П. Физическая подготовка курсантов и слушателей вузов МВД России [Текст]: сборник лекций / О.П. Кубасов, И.М. Усманов. — Казань: КЮИ МВД России, 2016. — 144 с. // Электронная библиотека КЮИ МВД России.

4. Муратшина Н.Ю. Профилактика травматизма у курсантов (слушателей) при отработке приемов борьбы: методическое пособие / Н.Ю. Муратшина. — Казань: Казанский юридический институт МВД России, 2015. — 40 с.

5. Роль подводящих упражнений при изучении приемов самообороны в борьбе дзюдо и самбо. П.Д. Макаренко, М.П. Дебердеев. Научная статья. Известия ТРТУ. 1998. № 3 (9). С. 182.

6. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: учебник / С.В. Кузнецов, А.Н. Волков, А.И. Воронов; под ред. С.В. Кузнецова. — М.: ДГСК МВД России, 2016. — 328 с.

Учебное издание

Азат Равилевич Камалов
Дмитрий Александрович Рыбалкин

**СПЕЦИАЛЬНЫЕ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ**

Учебно-методическое пособие

Корректурa, верстка,
дизайн обложки
О.В. Добрыдневой.

Подписано в печать 27.10.2021
Формат 60x84 1/16. Усл. печ. л. 5,3.
Тираж 30 экз.

Типография КЮИ МВД России
420059, г. Казань, Оренбургский тракт, 130