

Министерство внутренних дел Российской Федерации
Казанский юридический институт МВД России

Учебно-практическое пособие
«Специально-подготовительные упражнения для обучения боевым приемам
борьбы, обучающихся в образовательных организациях»

Казань 2020

Рецензенты:

Рыбалкин Д.А. , Камалов А.Р., Гаджиев М.А.

Специально-подготовительные упражнения для обучения боевым приемам борьбы: учебно-практическое пособие / Рыбалкин Д.А., Камалов А.Р., Гаджиев М.А. – Казань: Казанский юридический институт МВД России, 2020 . – 92 с.

В учебно-практическом пособии отобраны и разработаны специально-подготовительные упражнения, для более доступного понимания и совершенствования техники боевых приемов борьбы.

Учебно-практическое пособие предназначено для сотрудников МВД России, науч.-пед. состава, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.

УДК 0.37.378.016

© КЮИ МВД России, 2020

Оглавление

	Введение	4
<i>Глава I.</i>	<i>Страховка и самостраховка</i>	5
1.1.	Общие положения	5
1.2.	Подготовительные упражнения	8
1.3.	Виды страховки и самостраховки	9
<i>Глава II.</i>	<i>Специально-подготовительные упражнения для отработки навыков боевых приемов борьбы</i>	26
2.1.	Специальная разминка	26
2.2.	Передвижения	28
2.3.	Упражнения для разучивания «ограничение свободы передвижения ассистента рывком»	36
2.4.	Упражнения для разучивания «ограничение свободы передвижения ассистента нырком»	45
2.5.	Упражнения для разучивания «ограничение свободы передвижения ассистента скручивание руки наружу»	53
2.6.	Упражнения для разучивания «ограничение свободы передвижения скручивание руки внутрь»	59
<i>Глава III.</i>	<i>Специально-подготовительные упражнения для разучивания техники ударов руками и ногами</i>	69
3.1.	Индивидуальные тренировки	69
3.2.	Тренировки с предметами и снарядами	73
3.3.	Упражнения в парах	78
3.4.	Упражнение для развития точности определения дистанции	81
3.5.	Упражнения на развитие удара	82
	Заключение	90
	Список литературы	92

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.

Разучивание с помощью подготовительных упражнений применяется тогда, когда прием сложный, в целом выполнить его нельзя и нет возможности расчленить его на части, зафиксировав отдельные элементы техники приема.

В заключение проводится тренировка приема, выполняемого в боевом темпе, в сочетании с другими действиями.

Выделяет три этапа овладения боевыми приемами борьбы: ознакомление, разучивание, совершенствование.

Ознакомление с приемом или техническим действием необходимо для создания предварительного и правильного представления о нем и понимания его структуры.

Разучивание осуществляется в целях формирования умения выполнять прием в его целостном виде или в отдельных деталях. Включает в себя подводящие и имитационные упражнения, а также выполнение приемов расчлененного и целостного упражнения.

Совершенствование включает в себя этап начального разучивания, проводится в начале занятия, когда организм в оптимальном состоянии.

Глава I. Страховка и самостраховка

1.1. 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 на нем 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.

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

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

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

кинетической энергии падающего тела за счет переката; встречным резким хлопком по ковру всей поверхностью прямых рук³.

Также не забываем о дыхании. Во время падения нужно задерживать дыхание. Падение на выдохе может вызвать болезненные ощущения.

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 сбоку 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, 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.

Если при изучении боевых приемов борьбы в стойке создается опасное положение для одного или обоих слушателей, первый заметивший это положение должен немедленно дать сигнал голосом: «Стоп!» По этому сигналу все движения слушателей должны быть мгновенно приостановлены.

Нужно запомнить, что *при падении слушатель ни в коем случае не должен опираться кистями рук о ковер — это может повлечь за собой серьезную 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 следующем 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:



Рис. 1 Исходное положение

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 перекат. При этом упражнении садиться на ковер надо возможно ближе к пяткам;

в) исходное положение - основная стойка. Сделав полный присед и обхватив ноги, сделать перекат 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 коврику. В момент удара руки должны быть вытянуты, а ладони направлены вниз; угол между туловищем и руками должен составлять примерно 40-50° (рис. 2).

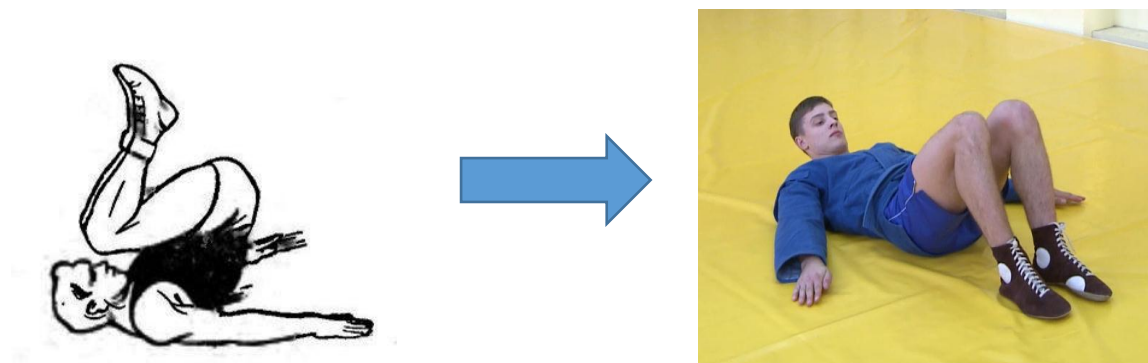


Рис.2 Правильное положение при падении на спину

1.2. Подготовительные упражнения

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

1.3. Виды страховки и самостраховки

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

Перекат на спину. Из положения сидя. Сесть на ковёр и поджать ноги, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперёд (рис. 3, 1). 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. рис. 2).

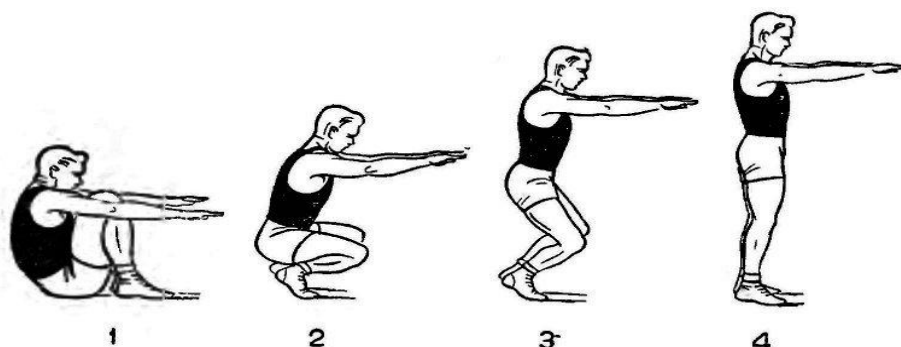


Рис.3 Исходные положения для перекатов на спину и бок.

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

Из положения приседа (и полуприседа). Принять положение приседа (и полуприседа), прижав подбородок к груди и вытянув руки вперед (рис. 3.2, 3.3). Из этого положения сесть на ковёр как можно ближе к пяткам и, не останавливая движения, сделать перекат на спину. Заканчивать падение ударом рук о ковер (рис. 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 (рис. 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 (рис. 2) или вытягиванием их вперед-вверх.



Рис. 4

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 (рис. 5) или поставить блок предплечьем от возможного удара (рис. 6).

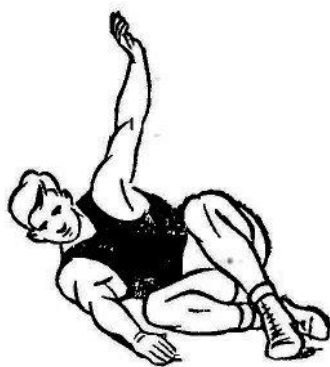


Рис.5 Правильное положение при падении на бок



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

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. рис. 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. рис. 3, 1). Перенести тяжесть тела на правую ягодицу и делать перекат на правый бок в направлении правой лопатки. Как только нижний край правой лопатки коснется ковра, сделать сильный удар вытянутой правой

рукой по ковру и закончить падение на правый бок, как указывалось выше (рис. 7).



Рис. 7

Из положения приседа. Принять положение полного приседа, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперёд (рис. 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 (рис. 7).

Из положения основной стойки. Стать в основную стойку, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперёд (рис. 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. рис. 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 (рис. 8).

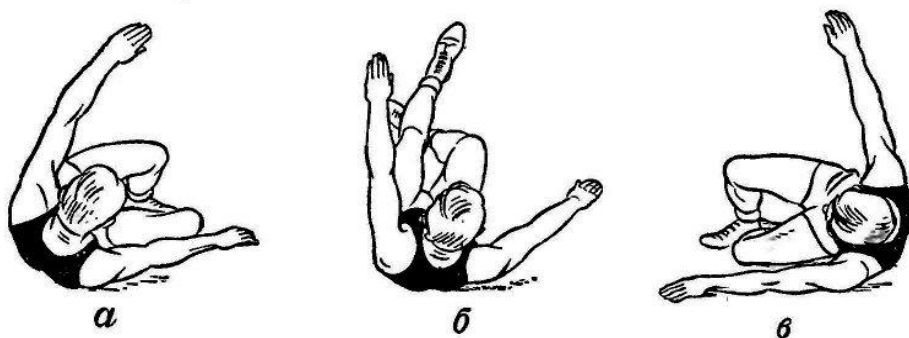


Рис.8 Перекаты с одного бока на другой

Падение на бок через партнёра, стоящего на четвереньках. Партнёр ставится на четвереньки. Стать возле его правого бока спиной к нему. Левой рукой захватить правое плечико куртки партнёра, поднять правую ногу вперёд и вытянуть перед собой правую руку (рис. 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 (рис. 9, б) и всей плоскостью с силой ударить по коврику; рука при ударе должна быть вытянута, ладонь обращена к коврику. Затем на ковер должно опуститься туловище, и последними - ноги (рис. 9, в).

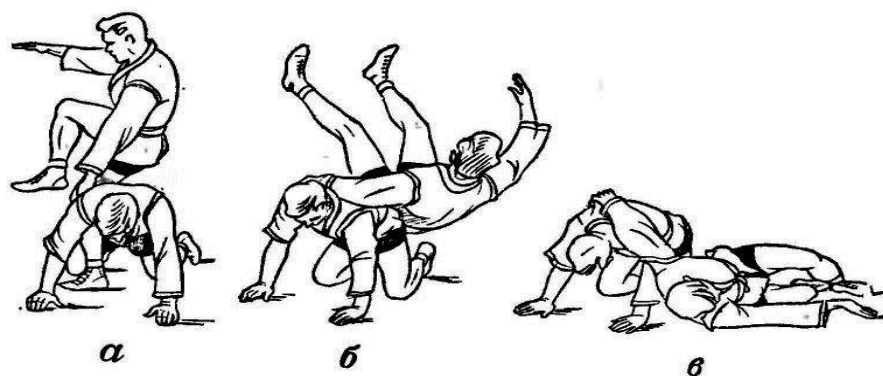


Рис.9 Падение на бок через партнёра, стоящего на четвереньках

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

Падение на бок через палку. Партнёр держит палку двумя руками, как указано на рис. 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 (рис. 10, а).

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

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

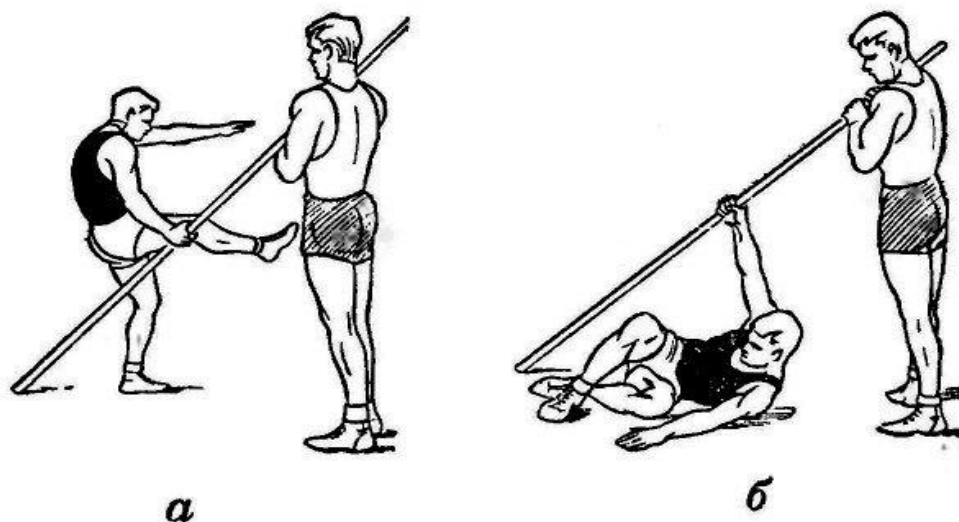


Рис.10 Падение на бок через палку

Прodelать 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 (рис. 11).



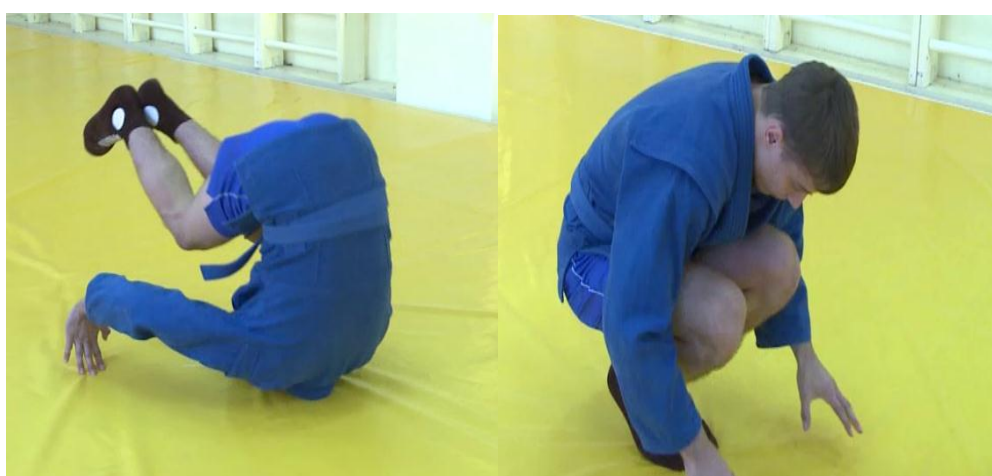
Рис.11 Кувырок вперёд (кувырок через голову)

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 перекату, нужно обеими кистями рук захватить голени и прижать пятки к ягодицам. Рис. 12 (а, б, в, г).



а

б



в

г

Рис. 12

Кувырок через плечо. Из положения стойки на правом колене. Стать на правое колено и поставить ладони на ковёр, как указано на рис. 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 (рис. 13, б). Оттолкнуться левой ногой и сделать перекат на спину с правого плеча в направлении левой ягодицы (рис. 13, в). Закончить кувырок сильным ударом вытянутой левой руки о ковёр и принять положение, как при падении на левый бок (рис. 13, г).

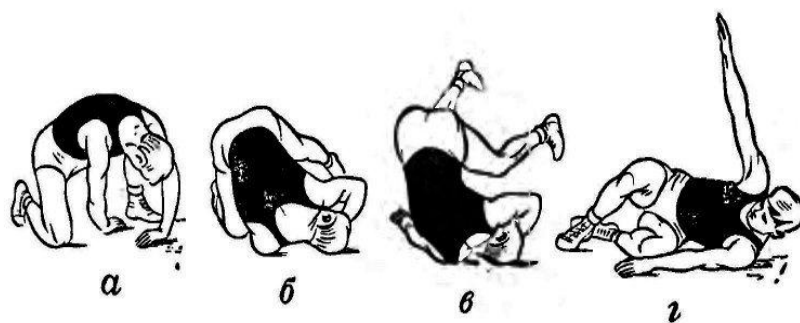


Рис.13 Кувырок через плечо.



а

б



в

Рис. 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 перекал (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 (рис. 14 а, б, в).

Аналогично кувырку с правого плеча проделывается кувырок с левого плеча.

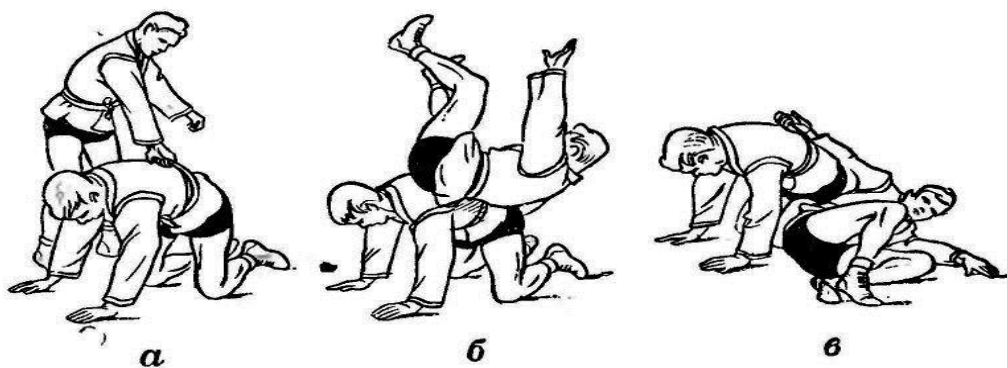


Рис. 15 Кувырок через партнёра, стоящего на четвереньках

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

Аналогично кувырку через партнера на левый бок проделать кувырок через партнера 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 рис. 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 (рис. 16, а).

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 коврику. 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 (рис. 16, а, б, в и г).

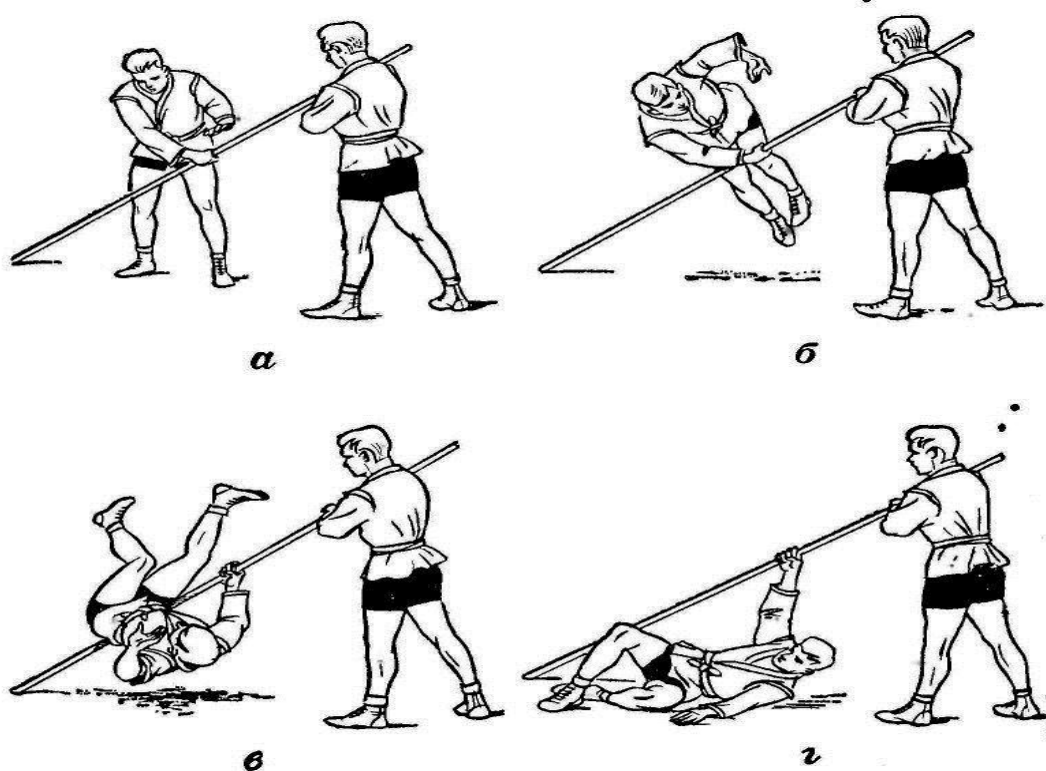


Рис.16 Кувырок через палку

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 повести к повреждению руки. Однако при падениях с поворотом грудью вниз, чтобы не удариться лицом о ковёр, нужно уметь амортизировать падение руками, опирающимися на кисти (рис. 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.

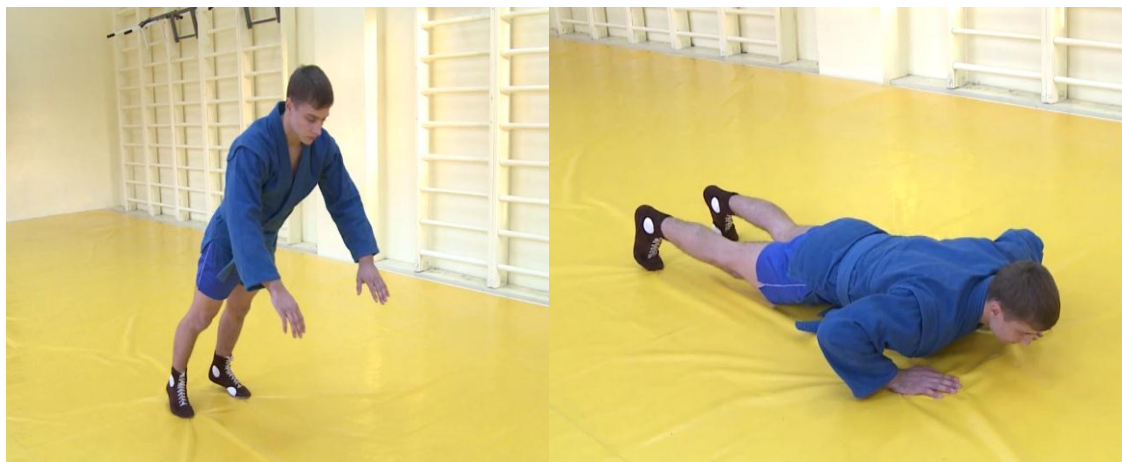


Рис. 17

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.

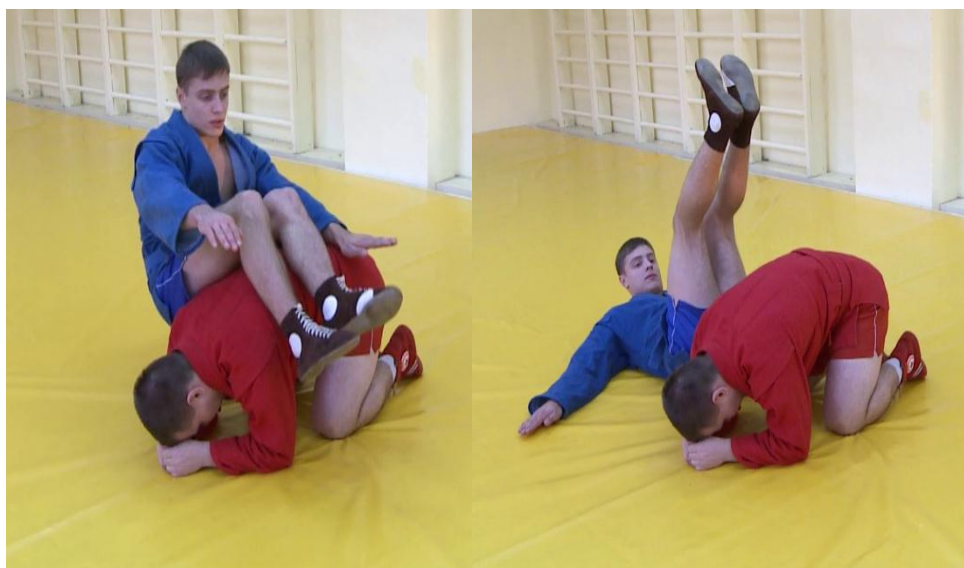
Падение на спину через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Партнёр стоит на коленях и опирается предплечьями обеих рук о ковёр. Стать вплотную к его правому боку спиной к нему (рис. 18, а).

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



а

б



в

г

Рис.18 Падение на спину через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях

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 (рис. 19, а, б, в).

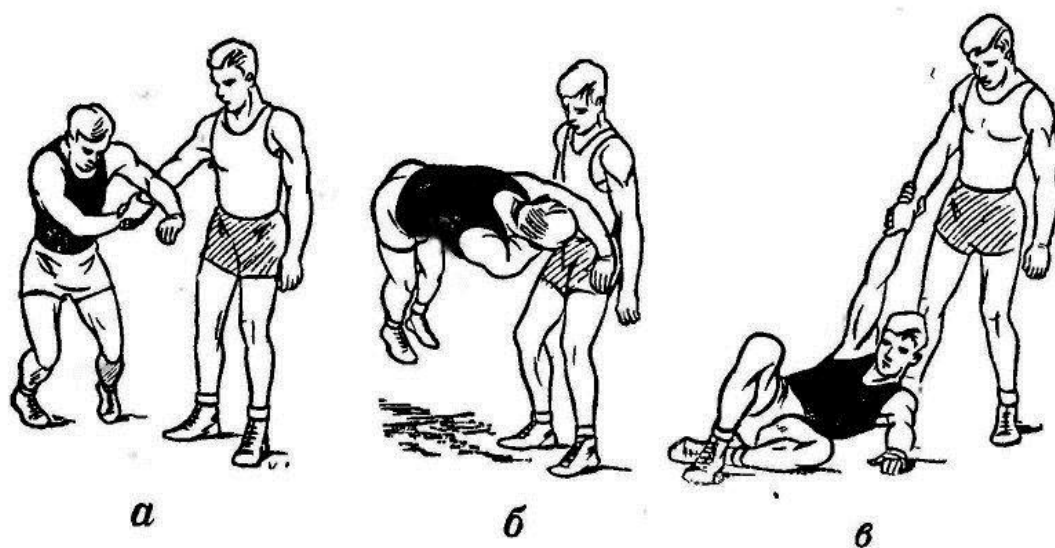


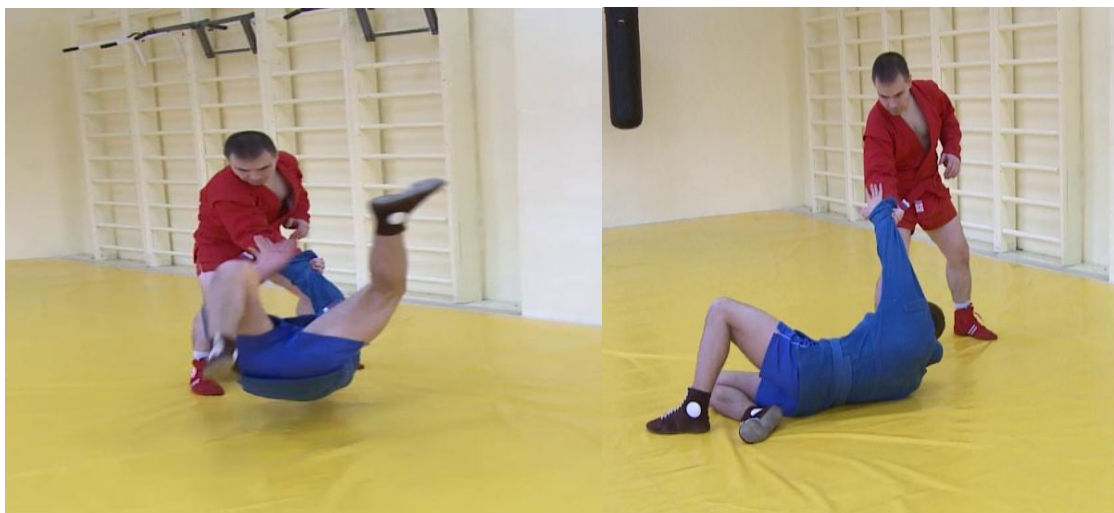
Рис.19 Кувырок в воздухе, держась за руку партнёра

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 соединенными руками сделать точно такой же прыжок, как при кувырке вперёд через палку, и падать на правый бок. Рис. 20 (а, б, в, г).



а

б



В

Г

Рис. 20

Падение на спину через горизонтальную палку. Двое сотрудников (слушателей, курсантов) держат за концы палку, которую подводят в горизонтальном положении к подколенным сгибам самбиста (рис. 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 обогнать туловище и прийти на ковёр прямыми, производя удар ладонной поверхностью. За ними должны опуститься лопатки (рис. 21, б).

В последний момент падения товарищи, держащие палку, слегка приподнимают её. Сотрудник (слушатель, курсант) смягчает свое падение, цепляясь голеньями 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 II. Специально-подготовительные упражнения для отработки навыков боевых приемов борьбы

2.1. Специальная разминка

Упражнения на месте

Упражнение №1. Вращение плечевого сустава

Принять 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).



(фото 1)

(фото 2)

(фото 3)

Упражнение №2 Вращение локтевого сустава.

Принять 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.



(фото 4)

(фото 5)

(фото 6)



(фото 7)

Упражнение №3

Принять И.п. широкая стойка. Левая рука на поясе. Правой рукой захватить левой локоть (фото8-9). На счет 1-10 «пружинистыми движениями» медленно правой рукой потянуть за левый локоть в правую сторону (фото 10-11).



(фото 8)



(фото 9)



(фото 10)



(фото 11)

Упражнение №4

И.п. широкая стойка. Правую руку вытянуть вперед (фото12). Завести под нее левую руку и прижать ее к груди (фото 13). Потянуть правую руку вправо (фото 14).



(фото 12)



(фото 13)



(фото 14)

Упражнение №5

И.п. широкая стойка (фото 15). На счет раз правой кистью коснуться правой лопатки (фото 16) . На счет 2 коснуться левой кисти левой лопатки (фото 17).



(фото 15)

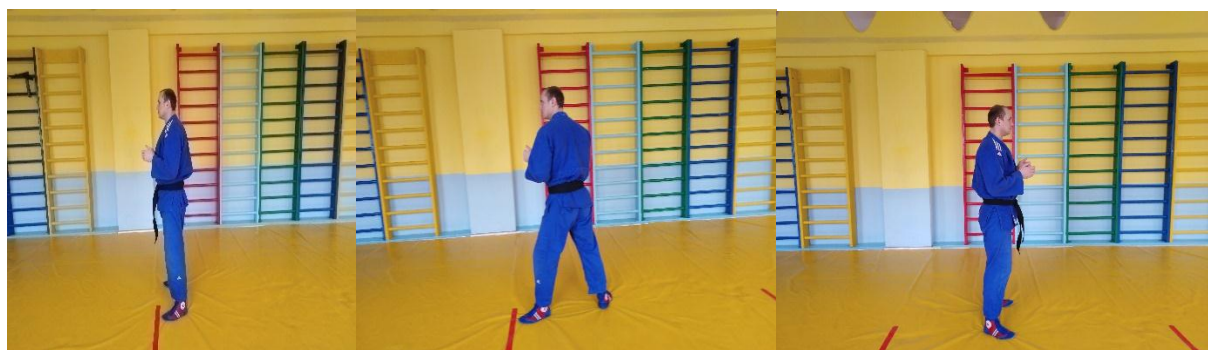
(фото 16)

(фото 17)

2.2. 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 2 повернуться на носке правой ноги и перенести центр тяжести, подставить левую ногу (фото 3).



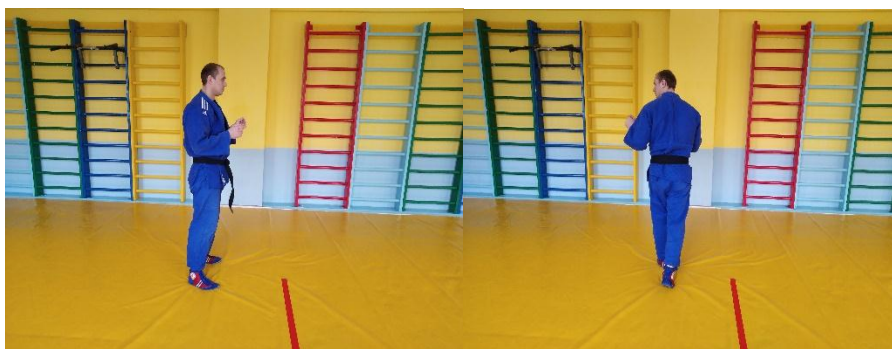
(фото 1)

(фото 2)

(фото 3)

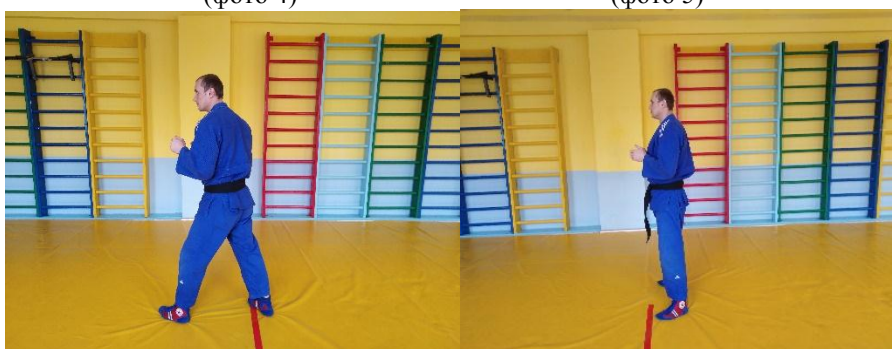
Упражнение №2 Поворот вперед

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 2 завести правую ногу за себя и повернуться на носке левой ноги (фото 5). Затем перенести центр тяжести, повернуться и подставить правую ногу (фото 4).



(фото 4)

(фото 5)



(фото 6)

(фото 7)

Упражнение №3 «Скользящий шаг»

Принять И.п. основная стойка, руки согнуты в локтях и находятся перед собой (фото 13). На счет 1, шагнуть вперед правой ногой (фото 12), на счет 2, подтянуть к правой ноге левую ногу (фото 11), на счет 3-4 повторить движение (фото 8-10).



(фото8)

(фото 9)

(фото 10)



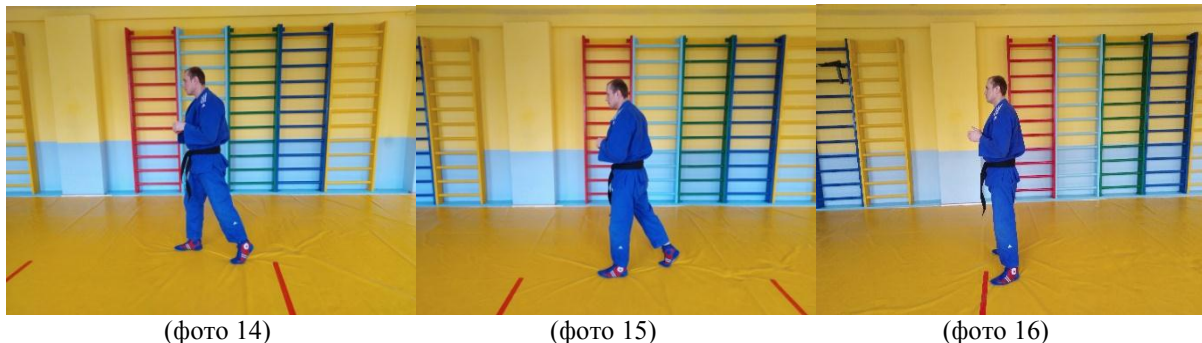
(фото 11)

(фото 12)

(фото 13)

Упражнение №4 «Обычный шаг»

Принять 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

Переставной шаг. И.п. широкая стойка, руки согнуты в локтях и находятся перед собой (фото 17). На счет один отставить левую ногу в сторону (фото 18), на два представить 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 собой (фото 24). На счет раз отставить правую ногу в сторону (фото 23), на два представить к правой ноге свою левую ногу (фото 22). Затем на счет 3 занести левую ногу вперед и повернуться левым боком (фото 21-20). Выполнить упражнение 2-3 раза в левую и в правую сторону.



(фото20)

(фото 21)

(фото 22)



(фото 23)

(фото 24)

Упражнение №7 Переставной шаг с поворотом назад.

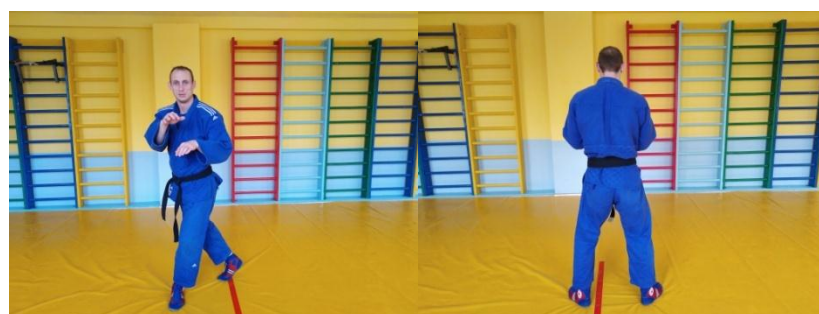
И.п. широкая стойка, руки согнуты в локтях и находятся перед собой (фото 25). На счет один отставить левую ногу в сторону (фото 26), на счет два представить к левой ноге правую ногу (фото 27). Затем на счет 3, убирая назад - за себя правую ногу, повернуться правым боком (фото 28-29).



(фото 25)

(фото 26)

(фото 27)



(фото 28)

(фото 29)

Упражнение №8 Переставной шаг с поворотом вперед

И.п. широкая стойка, руки согнуты в локтях и находятся перед собой (фото 30). На счет один отставить левую ногу в сторону (фото 31), на два представить к левой ноге правую ногу (фото 32). Затем на счет 3 занести правую ногу вперед и повернуться правым боком (фото 33-35). Выполнить упражнение 2-3 раза в левую и в правую сторону.



(фото 30)

(фото 31)

(фото 32)



(фото 33)

(фото 34)

(фото 35)

Упражнение №9 Переставной шаг с поворотом назад

И.п. широкая стойка, руки согнуты в локтях и находятся перед собой (фото 36). На счет один отставить левую ногу в сторону (фото 37), на два представить к левой ноге правую ногу (фото 38). Затем на счет три занести левую ногу назад, за себя и повернуться левым боком (фото 39-41).



фото 36

фото 37

фото 38



фото 39

фото 40

фото 41

Упражнение №10 Поворот (на бедрах) кругом

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



(фото 42)

(фото 43)

(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 один сделать «обычный» шаг вперед с левой ноги (фото 49). На счет 3-4 перейти на «скользящий» шаг (фото 48-45).



(фото 45)

(фото 46)

(фото 47)



(фото 48)

(фото 49)

(фото 50)

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).



(фото51)

(фото 52)

(фото 53)



(фото54)

(фото 55)

(фото56)

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. Со временем выполнение упражнения нужно стремиться

увеличивать скорость вращения руки. Вместе с тем данное упражнение можно выполнять в движении.

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».



(фото 57)

(фото 58)

(фото 59)



(фото 60)

(фото 61)

(фото 62)

Партнер в синем кимоно вращает руки своего ассистента (как показано на фото 57-62) по часовой, а также против часов 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: *Со временем выполнение упражнения и наработки навыка возможны разнообразные варианты вращательных движений рук. Правая рука вращает руку ассистента против часовой стрелки, а левая по часовой. Вместе с тем данное упражнение можно выполнять в движении (влево, вправо, вперед, назад).*

Упражнение №12-13 позволяет эффективно «почувствовать» движение руки ассистента.

2.3. 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).



(фото 1)



(фото 2)



(фото 3)



(фото 4)



(фото 5)



(фото 6)



(фото 7)



(фото 8)

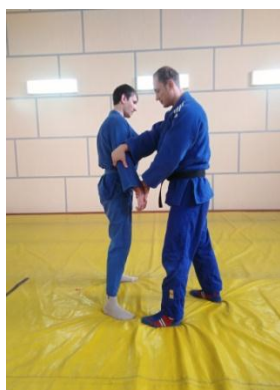


(фото 9)

Упражнение с партнером на месте

Упражнение №1

Принять И.п. левостороннюю стойку. 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.



(фото 10)



(фото 11)



(фото 12)



(фото 13)



(фото 14)

(фото15)

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

Упражнение №2

Принять И.п. левостороннюю стойку. 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 рыком партнер 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.



(фото 16)



(фото17)



(фото 18)



(фото 19)



(фото 20)



(фото 21)

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.



(фото 22)

(фото 23)

(фото 24)



(фото 25)

(фото 26)

(фото 27)

(фото 28)

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

Упражнение с партнером в движении

Упражнение №4

Принять И.п. фронтальную стойку. 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.



(фото 29)

(фото 30)

(фото 31)

(фото 32)



(фото 33)

(фото 34)

(фото35)

(фото 36)



(фото 37)

Упражнение №5

Принять И.п. фронтальную стойку. 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.



(фото 38)

(фото 39)

(фото 40)

(фото 41)



(фото 42)

(фото 43)

(фото 44)

Упражнение №6

Принять И.п. фронтальную стойку. 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.



(фото 45)

(фото 46)

(фото 47)

(фото 48)



(фото 49)



(фото 50)



(фото 51)



(фото 52)



(фото 53)



(фото 54)

Упражнение №7

Принять И.п. фронтальную стойку. 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.



(фото 55)

(фото 56)

(фото 57)

(фото 58)



(фото 59)

(фото 60)

(фото 61)



(фото 62)

(фото 63)

Упражнение №8

И.п. обучающиеся 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 небольшой 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.

2.4. 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).



(фото 1)

(фото 2)

(фото 3)

(фото 4)



(фото 5)

(фото 6)

(фото 7)

(фото 8)



(фото 9)

(фото 10)

(фото 11)

Упражнение №1

Принять 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.



(фото 12)

(фото 13)

(фото 14)



(фото 15)

(фото 16)

Упражнение №2

Принять 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. Повторить упражнение на левую руку ассистента.



(фото 17)

(фото 18)

(фото 19)



(фото 20)

(фото 21)

Упражнение № 3 «Захват запястье 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.



(фото 22)

(фото 23)

(фото 23)



(фото 24)

(фото 25)

(фото 26)



(фото 27)

(фото 28)

Примечание: Не нужно сразу стремиться выполнить упражнение на скорость. Первостепенной задачей является почувствовать руку партнера. Со временем выполнения упражнения, нужно стремиться увеличивать скорость вращения руки. При этом нужно как можно меньше делать 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 в движении с партнером

Упражнение №4

Принять И.п. право фронтальная стойка. Захватить двумя руками (правая рука снизу) правое предплечье ассистента. Ассистент находится во фронтальной стойке, левая рука находится на плече партнера (фото 30). Ассистент делает два шага назад (начинает движение с левой ноги). Партнер делает вперед два шага (начинает движение с правой ноги) (фото 31-32) и на 3 шаг поднимает руку ассистента вперед-вверх, сгибает ее в локте и, скручивает предплечье внутрь (фото 33). Затем поворачивается под захваченной рукой кругом (фото 34-37). После чего принимает исходное положение (фото 38). Повторить упражнение на левую руку ассистента.



(фото 30)

(фото 31)

(фото 32)

(фото 33)



(фото 34)

(фото 35)

(фото 36)

(фото 37)



(фото 38)

Упражнения №5

Принять 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 39). Ассистент делает вперед два шага (движение начинает с левой ноги) (фото 40-41). Партнер на третьем шаге поднимает руку ассистента вперед-вверх, сгибает ее в локте и, скручивает предплечье внутрь (фото 42). Затем поворачивается под захваченной рукой кругом (фото 43-44). После чего принимает исходное положение (фото 45). Повторить упражнение на левую руку ассистента.



(фото 39)

(фото 40)

(фото 41)



(фото 42)



(фото 43)



(фото 44)



(фото 45)

Упражнения №6

Принять И.п. фронтальная стойка. Захватить двумя руками (правая рука снизу) правое предплечье ассистента (фото 46). На счет один, два, обоюдное передвижение переставным шагом влево (фото 47-51). На счет три партнер делает шаг правой ногой вперед и одновременно поднимает руку ассистента вперед-вверх (фото 52). Затем сгибает ее в локте и, скручивает предплечье внутрь (фото 53). Поворачивается под захваченной рукой кругом (фото 54). На счет четыре принимает исходное положение (фото 55). Повторить упражнение на левую руку ассистента.



(фото 46)

фото 47)

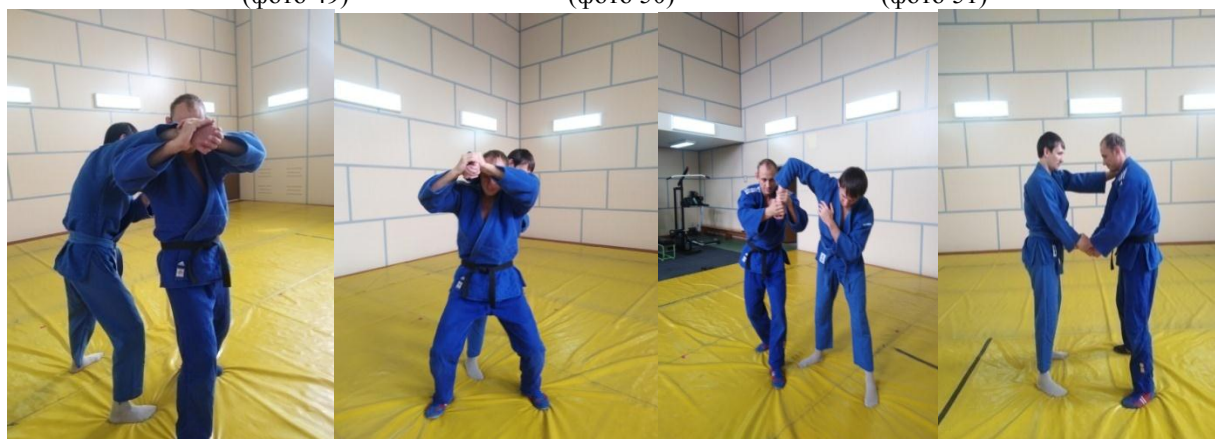
(фото 48)



(фото 49)

(фото 50)

(фото 51)



(фото 52)

(фото 53)

(фото 54)

(фото 55)

Упражнения №7

Принять И.п. фронтальная стойка. Захватить двумя руками (правая рука снизу) правое предплечье ассистента (фото 56). На счет один, два обоюдное передвижения переставным шагом вправо (фото 57-58). На счет три партнер поворачивается кругом на правой ноге (ставая левую ногу вперед) одновременно поднимает руку ассистента вперед-вверх (фото 59-61). Затем сгибает ее в локте и, скручивает предплечье внутрь (фото 62). На счет

четыре принимает исходное положение (фото 63). Повторить упражнение на левую руку ассистента.

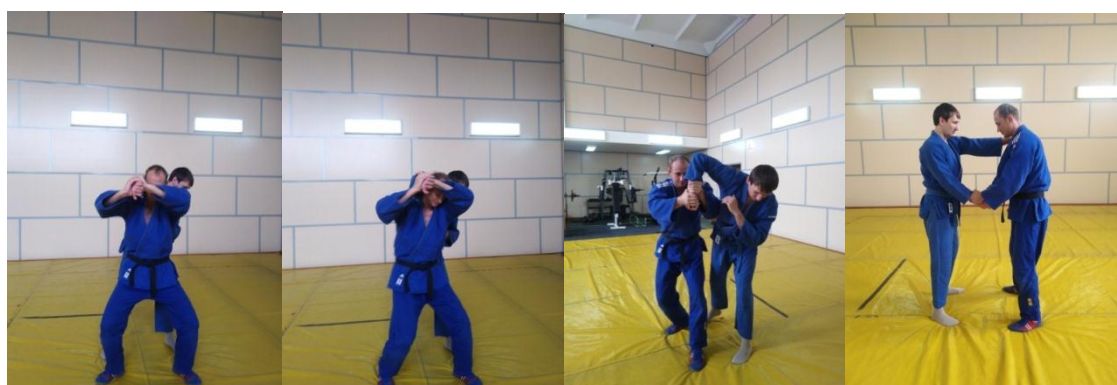


(фото 56)

(фото 57)

(фото 58)

(фото 59)



(фото 60)

(фото 61)

(фото 62)

(фото 63)

2.5. Ограничение свободы передвижения ассистента скручивание 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 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).



(фото 1)

(фото 2)

(фото 3)



(фото 4)

(фото 5)

(фото 6)



(фото 7)

(фото 8)

(фото 9)



(фото 10)

(фото 11)

(фото 12)



(фото 13)

(фото 14)

Упражнение 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 положения (фото 18)



(фото 15)



(фото 16)



(фото 17)



(фото 18)

Упражнение №2

Упражнение «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).



(фото 19)

(фото 20)

(фото 21)



(фото 22)

(фото 23)

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 выполнение упражнения нужно стремиться увеличивать скорость вращения руки. При этом нужно как можно меньше делать вращательных витков рукой. Вместе с тем данное упражнение выполняется на правую и левую руку.*

Упражнение в движение 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 И.п. (фото 28).



(фото 24)

(фото 25)



(фото 26)

(фото 27)

(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 положения (фото 33).



(фото 29)

(фото 30)

(фото 31)



(фото 32)

(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 И.п. (фото 39).



(фото 34)

(фото 35)

(фото 36)



(фото 37)

(фото 38)

(фото 39)

Упражнение №6

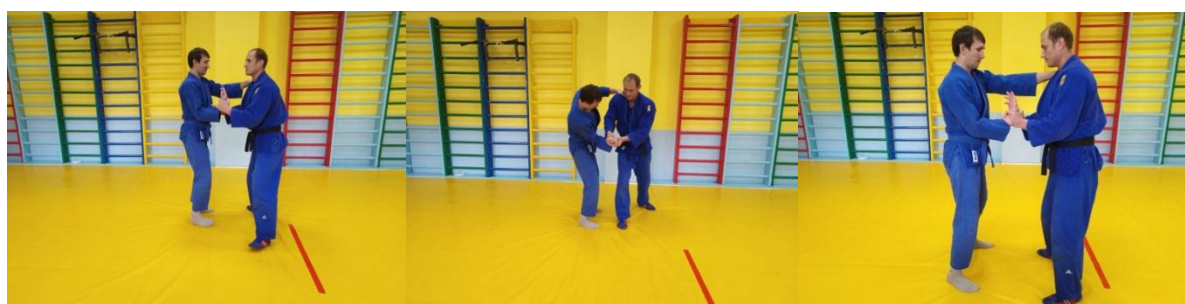
Упражнение выполняется в парах. Обучающиеся находятся во фронтальных стойках. Партнер захватывает двумя руками правое запястье ассистента (фото 40). Ассистент кладет левую руку на плечо партнера и делает два переставных шага в левую сторону (фото 41-43). Партнёр, двигаясь переставным шагом в правую сторону, 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 И.п. (фото 45).



(фото 40)

(фото 41)

(фото 42)



(фото 43)

(фото 44)

(фото 45)

2.6. Ограничение свободы передвижения ассистента скручивание 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 левому бедру сверху (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).



(фото 1)

(фото 2)

(фото 3)



(фото 4)

(фото 5)

(фото 6)



(фото 7)

(фото 8)

(фото 9)

Упражнение 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.



(фото 10)

(фото 11)

(фото 12)



(фото 13)

(фото 14)

Упражнение №2

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



(фото 15)

(фото 16)

(фото 17)



(фото 18)

(фото 19)

(фото 20)



(фото 21)

(фото 22)

(фото 23)

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 выполнение упражнения нужно стремиться увеличивать скорость вращения руки. При этом нужно как можно меньше делать 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).



(фото 24)

(фото 25)

(фото 26)



(фото 27)

(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.

Упражнение в движении с партнером

Упражнение №4

И.п. обучающиеся находятся во фронтальных стойках. Партнер левой рукой захватил 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, завести захваченную руку себе под плечо (фото 32-33). Приседая и наклоняясь вперед, прижать плечо ассистента туловищем к левому бедру сверху. Перегибая руку в локтевом суставе верх и надавливая на запястье, дожать и скрутить кисть внутрь (фото 34). Затем, обучающиеся возвращаются в И.п. (фото 35). Повторить упражнение на левую руку.



(фото 29)

(фото 30)

(фото 31)



(фото 32)



(фото 33)



(фото 34)



(фото 35)

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

Упражнение №5

И.п. обучающиеся находятся во фронтальных стойках. Партнер левой рукой захватил 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 туловищем 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 И.п. (фото 41). Повторить упражнение на левую руку.



(фото 36)



(фото 37)



(фото 38)



(фото 39)

(фото 40)

(фото 41)

Упражнение №6

И.п. обучающиеся находятся во фронтальных стойках. Партнер левой рукой захватил правое предплечье ассистента. Левая рука ассистента 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 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 верх и надавливая на запястье, дожать и скрутить кисть внутрь (фото 47). Затем, обучающиеся возвращаются в И.п. (фото 48). Повторить упражнение на левую руку.



(фото 42)

(фото 43)

(фото 44)



(фото 45)

(фото 46)

(фото 47)



(фото 48)

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

Упражнение №7

И.п. обучающиеся находятся во фронтальных стойках. Партнер левой рукой захватил 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 завести захваченную руку себе под плечо (фото 53-55). Приседая и наклоняясь вперед, прижать плечо ассистента туловищем к левому бедру сверху (фото 56). Перегибая руку в локтевом суставе верх и надавливая на запястье, дожать и скрутить кисть внутрь (фото 57). Затем, обучающиеся возвращаются в И.п. (фото 58). Повторить упражнение на левую руку.



(фото 49)

(фото 50)

(фото 51)



(фото 52)

(фото 53)



(фото 54)



(фото 55)



(фото 56)



(фото 57)



(фото 58)

Упражнение №8 Комбинация

Упражнение выполняется в парах. Обучающиеся принимают фронтальную и левостороннюю стойку. 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 выкручивая руку наружу - вниз (фото 64-66). Затем вернуться в исходное положения (фото 67). Повторить упражнение на левую руку.



(фото 59)

(фото 60)

(фото 61)



(фото 62)

(фото 63)

(фото 64)



(фото 65)

(фото 66)

(фото 67)

Примечание: Не нужно сразу стремиться выполнить упражнение на скорость. Первостепенной задачей является почувствовать руку партнера. Со временем выполнение упражнения нужно стремиться увеличивать скорость вращения руки. При этом нужно как можно меньше делать 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.

Глава III. Специально-подготовительные упражнения для разучивания техники ударов руками и ногами

3.1. Индивидуальные тренировки

3.1.1. Упражнение на развитие координации движений

И.п. - левосторонняя (правосторонняя) стойка. Обучаемый в течение 2-3 минут выполняет удары руками и ногами в движении вперед и назад. (Фото 1, а, б, в, г, д, е, ж)



а

б

в

г



д



е



ж

Фото 1

Обратить внимание на технику выполнения удара в движении, положение стойки и дыхания (короткий выдох в конечной фазе удара).

3.1.2. Упражнение на развитие вестибулярного аппарата

И.п. - левосторонняя (правосторонняя) стойка. Обучаемый в течение 2-3 минут выполняет три кувырка вперед, встает в стойку и наносит серию ударов руками или ногами, поворачивается кругом и выполняет три кувырка

вперед и серию ударов руками или ногами. (Фото 2, а, б, в, г, д, е, з, ж, и, к, л, м).

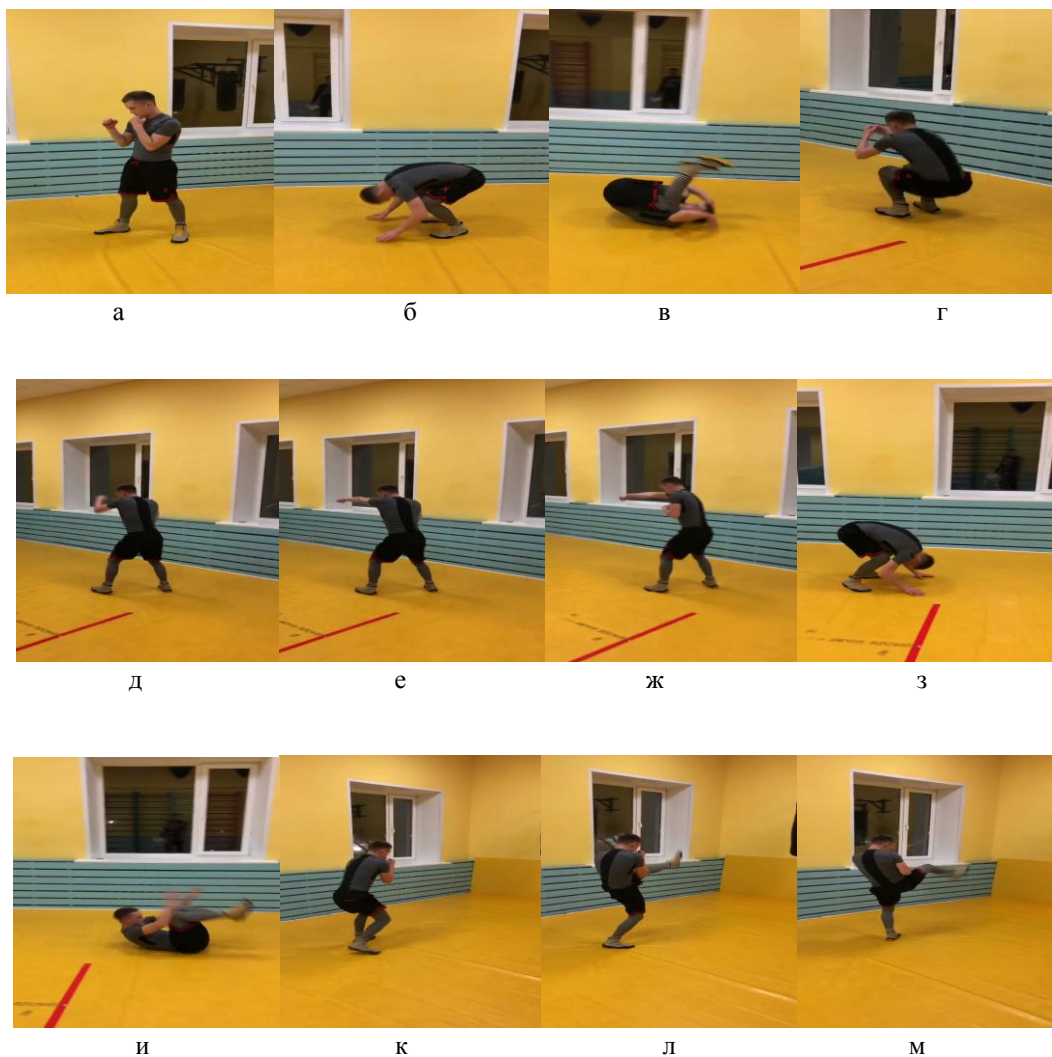


Фото 2

3.1.3. Упражнение на развитие быстроты выполнения ударов в передвижении

И.п. - левосторонняя (правосторонняя) стойка. Обучаемый, передвигаясь, выполняет комбинацию ударов руками и ногами (5-6 ударов), затем, меняя направление передвижения, выполняет следующую комбинацию, и так в течение 2-3 минут.

Обратить внимание на завершенность комбинации и скорость выполнения ударов.

3.1.4. Упражнение на развитие быстроты и ловкости

Обучаемый выполняет бег по залу, через каждые 10-12 шагов выполняет прыжок вверх и наносит серию ударов руками или ногами, после чего продолжает бег, повторяя прыжки с нанесением серий ударов, в течение



2-3 минут. (Фото 3, а, б, в, г).

а

б

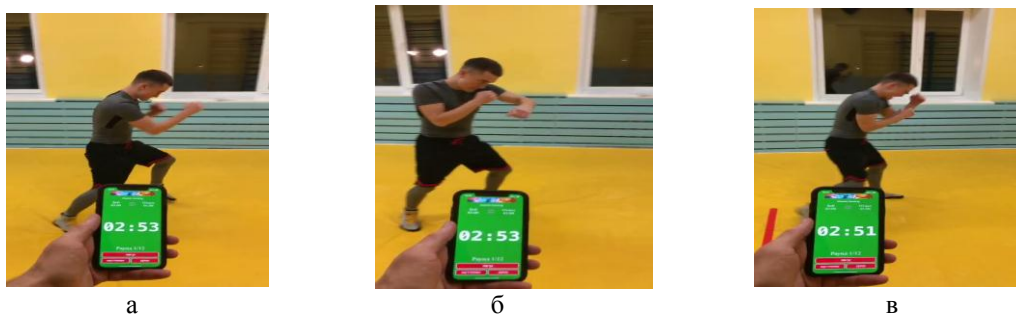
в

г

Фото 3

3.1.5. Упражнение на развитие реакции

И.п. - левосторонняя (правосторонняя) стойка. Обучаемый передвигается и по сигналу таймера наносит серии ударов руками и ногами, после чего продолжает двигаться в боевой стойке и ожидает следующего сигнала таймера. Упражнение выполняется в течение 2-3 минут. (Фото 4, а, б, в).



а

б

в

Фото 4

Обратить внимание на скорость реагирования на звуковой сигнал таймера и технику выполнения ударов.

3.1.6. Упражнение на развитие силы удара

Обучаемый выполняет удары руками или ногами по боксерскому мешку или пневмо-груше в течение 2-3 минут. Удар выполняется с максимальной силой через 10 - 15 секунд. (Фото 5, а, б, в).



а



б



в

Фото 5

Обратить внимание, что в удар необходимо вложить всю силу, при этом контролировать ударную часть руки, ноги и головы.

3.1.7. Упражнение на развитие выносливости

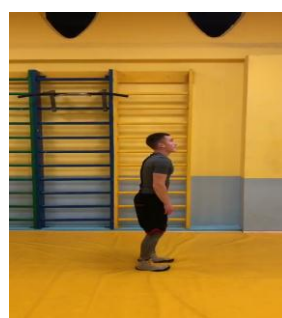
Обучаемый передвигается и выполняет выброс рук или ног вверх в течение 2-3 мину. Темп выброса рук и ног - 50 раз за минуту. (Фото 6, а, б, в, г).



а



б



в



г

Фото 6

Обратить внимание, что руки выбрасываются вверх с полным выпрямлением в локтевых суставах и доворотом внутрь, а ноги поочередно махом выше головы.

3.1.8. Упражнение на развитие силы

И.п. - упор лежа. Обучаемый выполняет 10 сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа (отжимания), после чего в стойке выполняет 3 серии ударов руками или ногами и переходит к повторению цикла. Продолжительность упражнения 2-3 минуты. (Фото 7, а, б, в, г).

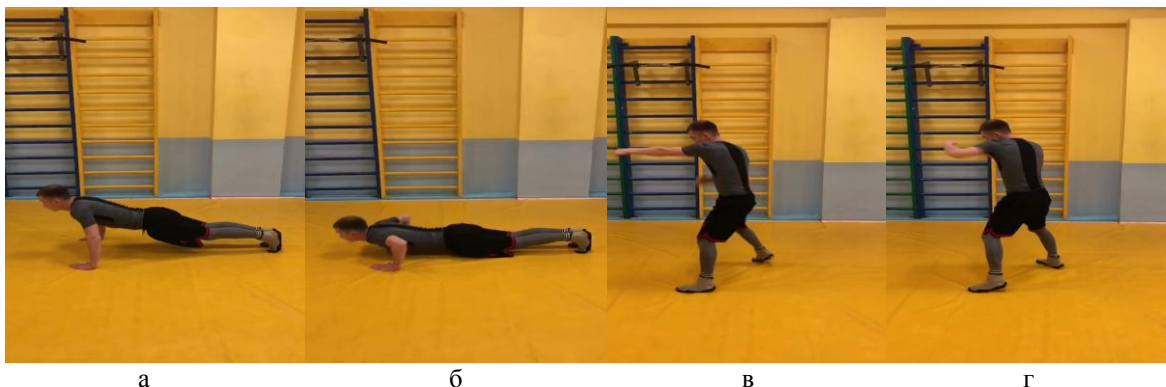


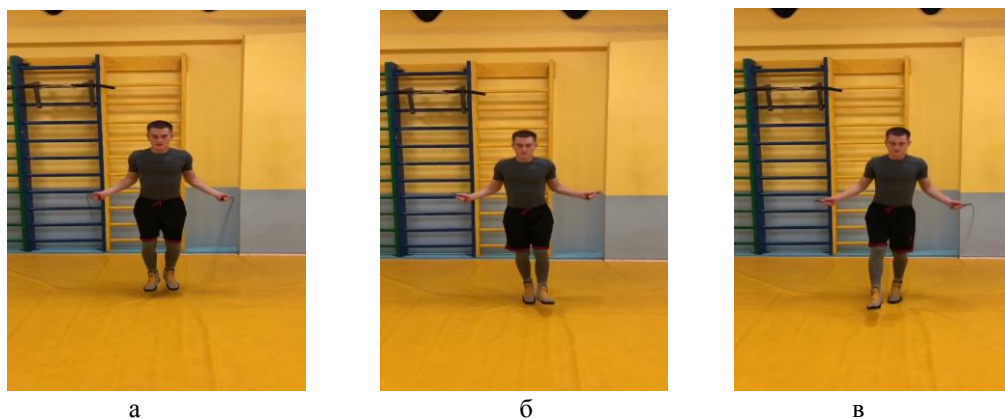
Фото 7

Обратить внимание, что отжимания выполняются с наибольшей скоростью, выполняется серия из 3 ударов.

3.2. Тренировки с предметами и снарядами

3.2.1. Упражнение на развитие ловкости и координации

Обучаемый выполняет прыжки со скакалкой в разных вариантах. Прыжки на одной ноге, на двух ногах, с высоким подниманием бедра, с ускорением на десять прыжков, двойные и тройные прыжки, прыжки восьмеркой и т.п. В среднем упражнение выполняется по 2-3 минуты. (Фото 8, а, б, в, г, д, е).

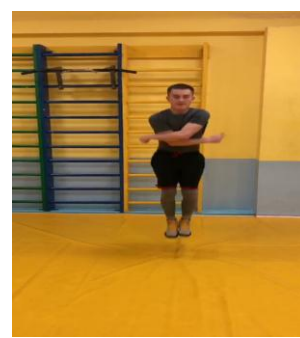




г



д



е

Фото 8

3.2.2. Упражнение на развитие реакции и быстроты ударов

И.п. - левосторонняя (правосторонняя) стойка на расстоянии 2 - 3 метров лицом к стене. В правой руке теннисный мяч. Обучаемый бросает мяч в стену правой рукой, имитируя прямой удар, и ловит его левой рукой, далее делает аналогичное бросок левой рукой. Время на выполнение упражнения 2-3 минуты. (Фото 9, а, б, в, г, д).



а

б

в

г

д

Фото 9

Обратить внимание на технику выполнения удара.

3.2.3. Упражнение на развитие ловкости и координации передвижений

Обучаемый выполняет передвижение вперед, влево, вправо по координационной лестнице семенящим бегом в максимальном темпе. Выполнить 4-6 повторений. (Фото 10, а, б, в, г).

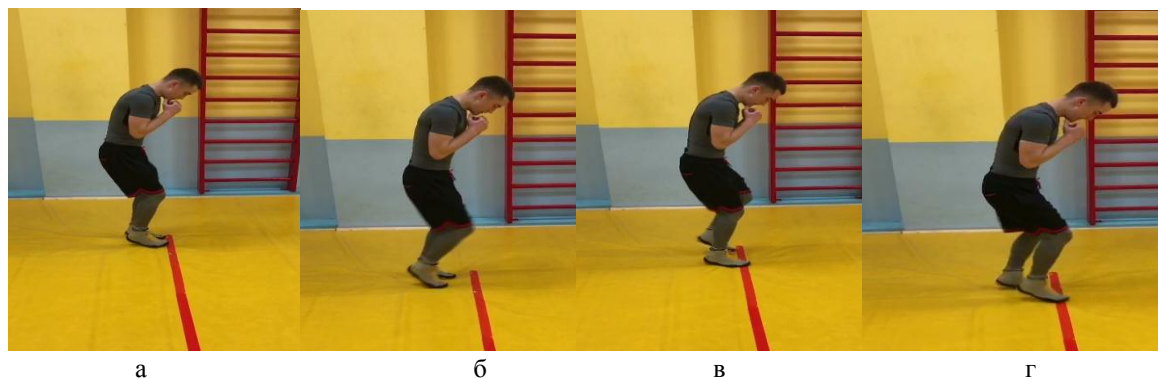
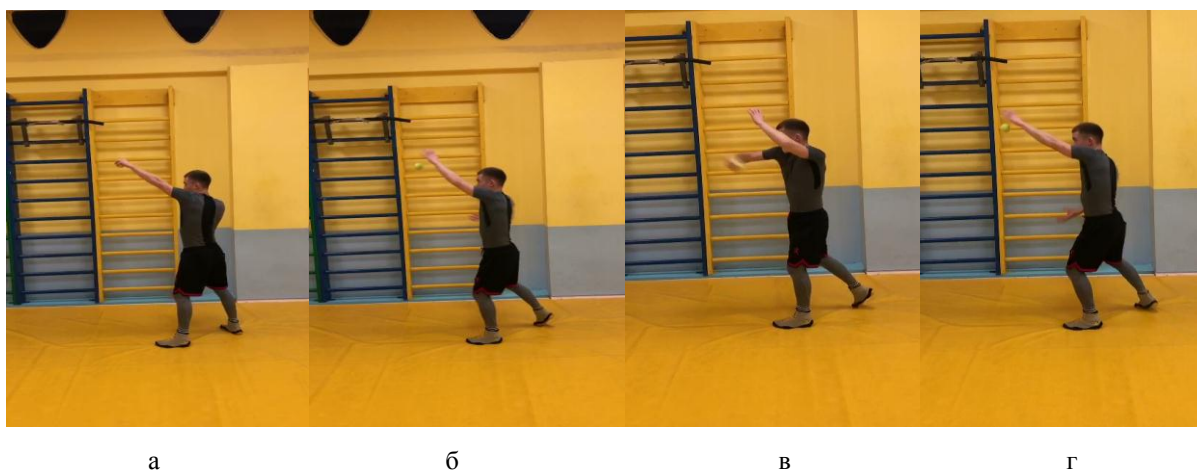


Фото 10

3.2.4. Упражнение на развитие реакции и скорости ударов

И.п. - левосторонняя (правосторонняя) стойка с теннисным мячом в руках. Обучаемый выполняет упражнение в движении вперед или назад. Удерживает мяч в левой руке выше уровня головы и отпускает его, одновременно выполняя удар открытой ладонью (прямой, сбоку или снизу) правой рукой со сменой стойки, ловит его, сжимает его в кулаке. Затем, поднимая его выше уровня головы, повторяет те же действия, только в правосторонней стойке. (Фото 11, а, б, в, г, д, е, ж, з).





д

е

ж

з

Фото 11

Обратить внимание на технику выполнения удара.

3.2.5. Упражнение на развитие взрывной силы

Обучаемый в упоре лежа, передвигаясь прыжками, проходит по координационной лестнице и возвращается на исходный рубеж легким бегом, выполняя серии ударов руками или ногами в передвижении. (Фото 12, а, б, в, г, д, е).



а



б



в



г



д



е

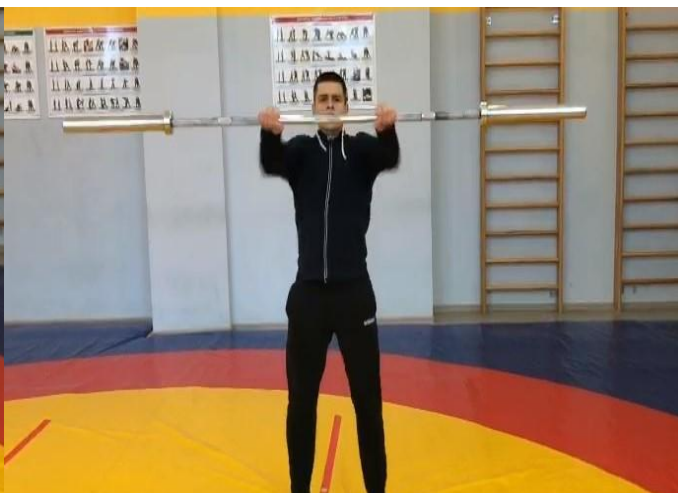
Фото 12

3.2.6. Упражнение на развитие силы и быстроты ударов

И.п. - выполняет фронтальная стойка, в руках гриф от штанги весом 10-15 кг. Обучаемый выброс грифа вперед или вверх в течение 30 секунд, после чего возвращается в и.п. и выполняет отдых в течение 30 секунд. (Фото 13, а, б, в, г).



а



б



в



г

Фото 13

Обратить внимание, что гриф выбрасывается в максимальном темпе. Упражнение выполняется 2-3 минуты.

3.3. Упражнения в парах

3.3.1. Упражнение на развитие координации движения и чувства партнера

И.п. - фронтальная стойка друг напротив друга, руки на плечах партнера. Обучаемые выполняют одновременно прыжком скрестный шаг, прыжки с левой ноги на правую и наоборот в течение 2-3 минут по таймеру. (Фото 14, а, б, в).



а



б



в

Фото 14

3.3.2. Упражнение на развитие реакции

И.п. - левосторонняя (правосторонняя) стойка, друг напротив друга на расстоянии двух метров. По договоренности обучаемый № 1 выполняет одиночные удары ногами и руками на месте и в движении. Обучаемый № 2, как можно быстрее повторяя, выполняет движения за обучаемым № 1.

3.3.3. Упражнение на развитие быстроты ударов

И.п. - левосторонняя (правосторонняя) стойка, друг против друга. Обучаемый по команде партнера наносит максимальное количество серий ударов руками и ногами, партнер держит боксерские лапы на разных уровнях атаки. (Фото 15, а, б, в).



а



б



в

Фото 15

3.3.4. Упражнение на развитие силы и быстроты ударов

И.п. - левосторонняя (правосторонняя) стойка, друг против друга, дистанция 5-6 метров, в руках медбол весом 3-5 кг. Обучаемые бросают поочередно в руки медбол. Бросок выполняется двумя или одной рукой на уровне груди. Упражнение выполняется 2-3 минуты. (Фото 16, а, б, в, г, д, е).



а



б



в



г



д



е

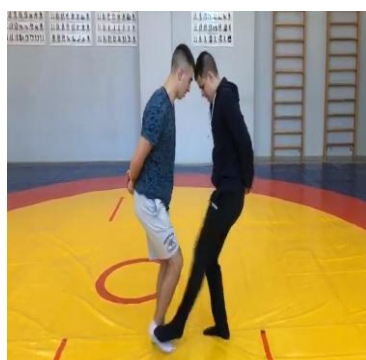
Фото 16

3.3.5. Упражнение на развитие быстроты реакции

И.п. - левосторонняя (правосторонняя) стойка, друг напротив друга, руки за спиной сцеплены замком. Обучаемые в обоюдном движении стараются коснуться носком своей стопы, стопы партнера. Партнер, реагируя на движение, убирает свою стопу, в то же время пытается коснуться стопы обучаемого. Упражнение выполняется 2-3 минуты. (Фото 17, а, б, в).



а



б



в

Фото 17

3.3.6. Упражнение на развитие ловкости и выносливости

И.п. - друг напротив друга, стоя на одной ноге, руки за спиной сцеплены в замок. Передвигаясь прыжками на одной ноге, толчком плеча вывести из равновесия партнера. Через 1 минуту ноги меняются. Упражнение выполняется 2-3 минуты. (Фото 18, а, б).



а

б

Фото 18

3.4. Упражнение для развития точности определения дистанции

Необходимо подойти к стене, снаряду или партнеру на свою ударную дистанцию и опробовать ее, нанеся несколько ударов с шагом вперед (фото 19, а, б). Как только ударная дистанция будет найдена, нужно остановиться на ней, сохраняя боевую стойку, и запомнить ее на глаз. У носка вперед стоящей ноги отмечается мелом черта. Расстояние от нее до цели и будет ударной дистанцией боксера.

Затем слушателю дается задание отойти от цели и вновь приблизиться к ней на свою ударную дистанцию, не глядя на черту. Это задание нужно повторять 5-7 раз. После каждого раза боксер сам оценивает величину своей ошибки, а затем, ориентируясь по черте, определяет точность выполнения своего задания: насколько он не дошел до черты или перешел через нее. Вслед за этим заданием он должен выполнить следующее: подойти к цели ближе или дальше ударной, дистанции на целую ступню (выполнить это нужно 5-7 раз, а затем вновь вернуться к первоначальному заданию).

На следующих занятиях дифференцируемое расстояние уменьшается сначала до половины, затем до трети ступни и, наконец, до нуля, т.е. боксер получает задание точно подойти к черте.

Данное упражнение применяется для развития точности определения ударной дистанции в зависимости от того, какой рукой наносится удар, поэтому для лучшей дифференциации этих расстояний нужно давать задания попеременно подходить на дистанцию, с которой наносятся удары левой и правой рукой.

3.5. Упражнения на развитие удара

Набивание мяча (фото 20)

Чтобы выполнить упражнение, необходимо иметь достаточно свободного места. Мяч следует брать тяжелый. Лучше всего подойдет тот, с которым тренируются боксеры. Альтернативным вариантом станет баскетбольный мяч.

Техника исполнения заключается в следующем:

- ноги расставлены по уровню ширины плеч;
- корпус держат прямым;
- мяч высоко поднят над головой (фото 20а);
- мячом ударяют с силой об пол и ловят после отскока (фото 20б);
- Набивания делают как минимум 15 раз.



а

б

фото 28

Приседание с выпрыгиванием вверх (фото 21 а, б, в)

Выполняется по следующей схеме:

- становятся прямо, ноги на уровне плеч, а руки находятся по бокам; (фото 21 а)
- приседают до тех пор, пока колени не образуют с бедрами одну линию; (фото 21 б)
- выпрыгивают вверх, одновременно поднимая руки. (фото 21 в)

Прыгать нужно максимально высоко. Повторений делают столько, чтобы не оставалось сил. Усилить эффект можно с применением гантелей, которые держат в руках.



а



б



в

фото 21

Тренировка на трицепс, плечевой пояс и мышцы спины

Эти мышечные группы играют не последнюю роль в увеличении силы наносимого кулаком удара и тренируются благодаря следующим упражнениям.

Подтягивания (фото 22, а, б, в)

Руки, подтягиваясь, держат немного шире, чем плечи. Чтобы повесить эффективность, на пояс вешают отягощение. Количество повторов стараются делать столько, сколько позволяет собственная физическая подготовка.



а

б

в

фото 22

Отжимания (фото 23 а, б)

Руки ставят максимально близко друг к другу. Прогибать спину нельзя. Она должна оставаться выпрямленной. Упражнение тренирует трицепсы, грудные и спинные мышцы. Аналогичным образом воздействует и жим лежа. Чтобы укрепить кисти рук, отжиматься нужно на кулаках.



а

б

Фото 23

Обратные отжимания (фото 24 а, б)

Выполняются со скамьей. К ней становятся спиной, облакачиваются ладонями, слегка приседают. Опускаются и поднимаются за счет сгибаний и выпрямлений рук. Делают не менее 3 сетов по 20 повторов.



а

б

Фото 24

Подъемы гири

Укрепляют кисти рук, развивают дельтовидные мышцы. Последние оказывают весомое значение для удара. Кроме того, гиря является тем снарядом, который способствует приросту мускулатуры.

Подъем с гирей вперед (фото 25, а, б)

Ноги расставлены по бокам. В выпрямленной руке между ног удерживают гирю, а ноги немного сгибают в коленном суставе. Гирю резким движением поднимают вперед так, чтобы между снарядом и корпусом

образовался прямой угол. Нужно следить за тем, чтобы спина оставалась прямой в верхней крайней точке. На каждую руку делают до 8 повторов. В мышцах должно чувствоваться напряжение.



а

б

Фото 25

Подъем с гирей вверх (фото 26, а, б)

Выполняется аналогично подъемам вперед, но только снаряд поднимают уже над головой. Рекомендуемое количество повторов на каждую сторону составляет от 8 и до 12 раз.



а

б

Фото 26

Чистый подъем гири вверх (фото 27, а, б, в).

Снаряд помещают между расставленными ногами. Кладут на него руку, чтобы бедра оставались сзади. Делают резкий рывок вверх, закидывая гирю прямо на плечи, а затем толчком поднимают снаряд над головой. Возвращаются в начальную позицию. На каждую руку нужно сделать по 10 подъемов.



а

б

в

Фото 27

Подъемы с гирей вверх из положения сидя (фото 28, а, б)

Гирю закидывают на плечо, приседают на корточки. Чтобы удержать равновесие, вперед выставляют левую руку. Гирю поднимают вверх, ждут секунду, совершают еще подъем, а затем меняют руку. Ягодицы с икрами должны быть постоянно напряжены.



а

б

Фото 28

Подъемы с гирей из положения лежа (фото 29, а, б)

Спиной вниз ложатся на пол, в руку берут и поднимают гирю. Руку держат в вертикальном положении, а затем начинают подниматься. Сгибают сначала одну, а затем другую ногу. Если подъемы даются тяжело, помогают себе свободной от снаряда рукой. Делают примерно 10 повторений.



а

б

Фото 29

Подъем двух гирь вверх (фото 30, а, б)

Два снаряда закидывают на плечи. Вобрав в легкие воздух, гири рывком поднимают над головой, а затем медленно опускают. Во время упражнения мышцы брюшного пресса должны быть напряжены.



а

б

Фото 30

Упражнение «Пятнашки 1»

Становимся друг напротив друга, партнер 1 выставляет правую руку, согнутую в локте (90 градусов) вперед, партнер 2 убирает ладони за спину. Задача партнера 2 запятнать партнера 1 по руке, правой или левой рукой, задача партнера 1 не дать себя запятнать, путем убирания руки вверх или вниз.

Упражнение «Пятнашки 2»

Становимся друг напротив друга, партнер 1 выставляет правую руку, согнутую в локте, (ладонь на уровне плеча, повернута к партнеру 2) слегка

отведена в сторону. Партнер 2 поднимает, сгибает руки в локтях (локти опущены, кисти на уровне плеч, расслаблены). Задача партнера 2 запяtnать партнера 1 по руке, правой или левой рукой, задача партнера 1 не дать себя запяtnать, путем убирания руки вправо или влево.

Заключение

Для понимания логики изучения боевых приемов борьбы важно знать основные принципы обучения двигательным действиям. В основном обучение боевым приемам борьбы начинается с разучивания техники действий, способа их выполнения. Далее изучаются и совершенствуются способы их применения в различных условиях служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел. Важными аспектами выступают условия правомерного применения сотрудниками полиции физической силы и фактор противодействия со стороны правонарушителей.

В первую очередь изучаются простые действия, состоящие из небольшого количества элементов, потом более сложные приемы. После изучения приемов по отдельности изучается их сочетание – переходы и комбинации.

Основной спецификой изучения боевых приемов борьбы является обучение в условиях отсутствия различного рода сопротивления со стороны противника. Главной целью применения боевых приемов борьбы является ограничение свободы передвижения ассистента. Можно сказать, что физическое задержание сводится к возможности сотрудника полиции принудительно изменять положение задерживаемого, лишая его возможности двигаться, сковывать его наручниками, связывать ремнем, проводить наружный досмотр.

Разучивание техники боевых приемов борьбы осуществляется обычно в три этапа:

- 1) создание изначального представления о приеме;
- 2) разучивание способа его выполнения;
- 3) совершенствование приема в условиях, приближенных к ситуации применения сотрудником полиции физической силы.

При поэтапном разучивании приемов они сначала осваиваются на уровне представления, затем умения и, наконец, навыка. Каждый прием можно разделить на части и представить в виде последовательно

выполняемых движений. Можно разучивать прием и целиком, но это больше относится к самым простым движениям. Длительность освоения более сложных приемов таким путем, по сравнению с изучением по частям, существенно увеличивается, а надежность их применения невысока.

Список литературы

1. 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.
2. 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. — 0.01 р.// Электронная библиотека КЮИ МВД России.
3. 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.
4. Приказ МВД России 01.07.2017 №450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел».
5. Роль подводящих упражнений при изучении приемов самостраховки в борьбе дзюдо и самбо. П.Д. Макаренко, М.П. Дебердеев. Научная статья. [Известия ТРТУ](#). 1998. № 3 (9). С. 182.
6. Рыбалкин Д.А. Нетрадиционные методы обучения курсантов МВД России боевым приемам борьбы: учебно-методическое пособие / Д.А. Рыбалкин // - Казань: КЮИ МВД России, 2018.—114 с.
7. 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.
8. Гаткин Е.Я. Все о самбо. Книга под редакцией Е.Я. Гаткин. - Москва: АСТ; Владимир: Астрель; 2008.- 170 с.
9. Харлампиев А.А. Борьба самбо. 3-е издание. Издательство: «Физкультура и спорт»: Москва, 1957. — 140 с.