

« »

• • , • • , • • , • •

« »

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
Глава 1. Основы методики обучения боевым приемам борьбы самбо.....	5
Глава 2. Обучение ударам рукой, ногой.....	7
Глава 3. Обучение защитным действиям против ударов.....	24
Глава 4. Обучение болевым приемам стоя.....	33
Глава 5. Обучение броскам (сваливаниям).....	40
Глава 6. Обучение удушающим приемам.....	55
Глава 7. Обучение освобождению от захватов.....	61
Список использованной литературы.....	74

ВВЕДЕНИЕ

Боевые приемы самбо (самообороны без оружия), предназначены для активной самообороны в условиях, опасных для здоровья и жизни обороняющегося. К боевым приемам самбо следует относить как защитные и ответные двигательные действия, применяемые против невооруженного и вооруженного нападения, так и двигательные действия, упреждающие его. При этом боевыми приемами самбо являются действия без применения оружия и предметов, заменяющих их.

Приемы боевого раздела самбо понимаются как специально организованные движения, представляющие собой единый двигательный акт, выработанный в практике единоборств, самообороны, силового обезвреживания противника с учетом анатомии человека и биомеханики его движений.

Реальный эффект могут принести боевые приемы самбо, выполнение которых производится на уровне навыка, то есть целенаправленного действия, доведенного до автоматизма, сформированного в условиях разнообразных сбивающих факторов.

Предлагаемый для обучения комплекс базовых приемов боевого раздела самбо подобран авторами на основе опыта обучения курсантов образовательных учреждений МВД России и практики применения боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел.

Основная цель настоящего пособия – освещение последовательности и методики обучения приемам боевого раздела самбо в образовательных учреждениях и спортивных секциях самбо.

Глава 1. Основы методики обучения боевым приемам самбо

Процесс обучения боевым приемам самбо, согласно устоявшейся практике, состоит из трех составных частей: ознакомления, разучивания, тренировки.

Ознакомление направлено на создание у обучаемых правильного представления о разучиваемом приеме. Для ознакомления с разучиваемым приемом необходимо:

назвать прием;

показать его выполнение;

объяснить его предназначение.

Разучивание формирует у обучаемых новые двигательные навыки.

В зависимости от сложности приема и подготовленности занимающихся применяются способы разучивания:

в целом, если прием не сложен и доступен для обучаемых при разучивании;

по разделениям, если прием сложен, но его можно выполнять с остановками при разучивании;

по частям, если прием сложен и его нельзя выполнять с остановками для разучивания, но возможно с этой целью разделить его на отдельные элементы;

с помощью подготовительных физических упражнений, если прием сложен, но при разучивании его нельзя выполнять с остановкой или разделить на отдельные части.

При разучивании боевых приемов самбо (БПС) вначале устраняются общие ошибки обучаемых, затем, индивидуальные, вначале грубые, затем второстепенные.

Тренировка при обучении БПС предназначена для закрепления у обучаемых умений, а затем и навыков выполнения этих приемов, путем их многократного повторения в различных условиях.

При тренировке разученные приемы выполняются в первую очередь в типовых ситуациях их использования с учетом сбивающих факторов. Ситуации подбираются на основе принципа «от простого к сложному». Сбивающие факторы создаются путем тренировки с партнерами различного роста, веса и телосложения. Приемы проводятся на фоне утомления, резкого изменения обстановки, по внезапным сигналам, в процессе выполнения условно-целевых заданий.

При разучивании и тренировке БПС удары выполняются как левой, так и правой рукой, ногой; болевые приемы проводятся как на правую, так и на левую руку; броски (сваливания) выполняются как в левую, так и в правую сторону.

В настоящем наглядном учебном пособии представлены последовательность и методика обучения каждого базового боевого приема самбо в отдельности, исходя из его специфики. Последовательность же обучения боевым приемам самбо в целом в рамках программы, не может быть жестко регламентирована, поскольку она зависит от ряда причин. К ним следует отнести: физическую подготовленность обучаемых, имеющиеся условия для учебно-тренировочных занятий, а также время, предназначенное для обучения.

Обычно в типовое занятие должны включаться приемы из разных тем раздела БПС. Например, тренировка разученного ранее удара, разучивание болевого приема, тренировка разученного ранее броска, учебно-тренировочная схватка по спортивному самбо. Кроме подобных типовых занятий, могут быть организованы занятия, направленные на разучивание и тренировку какого-либо одного приема, например рычага руки внутрь.

Однако следует учитывать, что занимающиеся при обучении БПС не должны иметь на себе и в карманах одежды острых, колющих и режущих предметов, а также часов, колец, цепочек и пр.

В зависимости от содержания, места и условий проведения занятий обучаемые могут быть одеты в спортивную и повседневную одежду, в том числе зимнюю.

Глава 2. Обучение ударам рукой, ногой

Удары рукой, ногой направлены на применение их в качестве упреждения агрессивных действий противника, отвлекающих действий при обезоруживании его, а также ответных действий после защиты от ударов, освобождения от захватов.

Эффективность ударов зависит в первую очередь от быстроты их нанесения и точности попадания в уязвимое место. Особое внимание при этом должно уделяться правильности формирования бьющей конечности в целях предохранения ее от травм. Для разучивания ударов предлагается преимущественное использование *группового одностороннего* метода разучивания. В зависимости от сложности техники удара применяют либо метод *целостного разучивания*, либо разучивание по разделениям.

Удары необходимо тренировать преимущественно на быстроту и точность, реже – на силу выполнения, что диктуется необходимостью нанесения ударов при самообороне без защитных приспособлений на руки во избежание травм бьющей конечности. Как при разучивании, так и при тренировке ударов необходимо использовать специальные тренажеры (боксерские мешки, груши, лапы и т.п.). Однако при этом не следует пользоваться специальными защитными приспособлениями на конечности. Болевые ощущения при нанесении ударов должны служить мерилем силы ударов. При тренировке с партнером удары обозначаются, то есть выполняются, не касаясь его. Все удары наносятся с активным выдохом.

2.1. Удар кулаком прямо

Удар кулаком прямо наносится из фронтальной, левосторонней (правосторонней) стоек в подбородок (горло), солнечное сплетение (низ живота) головками пястных костей, сжатых в кулак пальцев. Удар выполняется путем «выброса» кулака за счет распрямления руки в локтевом суставе в намеченную цель по прямой линии. В момент нанесения удара пальцы с силой сжимаются. Положение кулака может быть пальцами вниз или большим пальцем вверх, что выбирается обучаемыми индивидуально после опробования при разучивании (рис. 1 – 4).

Разучивание удара из фронтальной стойки в верхний уровень

Удар следует разучивать способом *в целом*. Из фронтальной стойки нанести удар в ударный тренажер с переносом веса тела на разноименную ногу, поворачивая туловище вокруг вертикальной оси в сторону удара. Лучезапястный, локтевой и плечевой суставы должны располагаться на одной линии, кулак на уровне подбородка (рис. 1 – 4).



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4

Разучивание удара из фронтальной стойки в нижний уровень

Удар следует разучивать способом *в целом*. Из фронтальной стойки наносить удар в ударный тренажер с переносом веса тела на разноименную ногу, поворачивая туловище вокруг вертикальной оси в сторону удара. Лучезапястный, локтевой и плечевой суставы должны располагаться на одной линии, кулак – на уровне живота (рис. 5, 6).

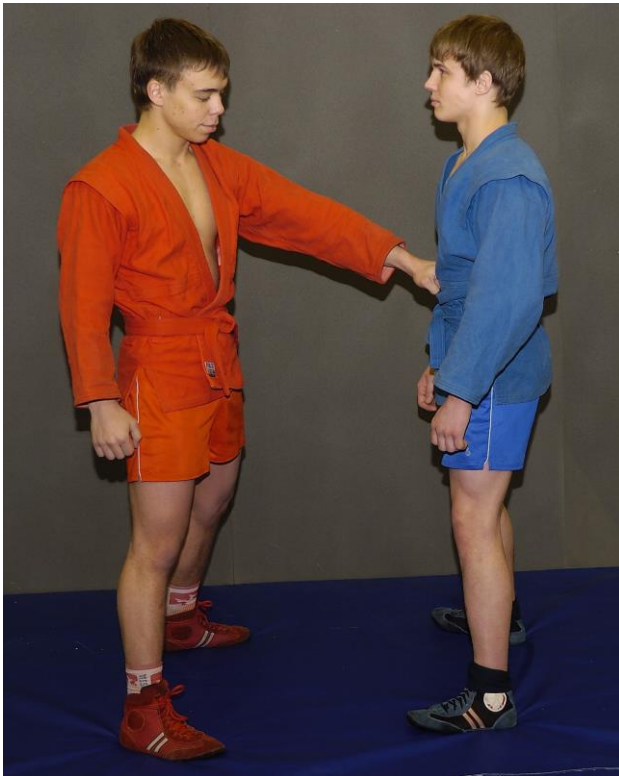


Рис. 5



Рис. 6

Разучивание удара из левосторонней (правосторонней) стойки в верхний уровень

Удар следует разучивать способом *в целом*. Из левосторонней (правосторонней) стойки наносить удар в ударный тренажер с выносом вперед плеча руки, производящей удар. Удары левой и правой рукой наносятся не меняя стойки (рис. 7 – 9).



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9

2.2. Удар кулаком сбоку

Удар кулаком сбоку наносится из фронтальной, левосторонней (правосторонней) стойки с поворотом туловища в сторону удара согнутой в локтевом суставе рукой головками пястных костей, сжатых в кулак пальцев: под ухо (нижняя челюсть, боковая поверхность шеи), по ребрам. В момент нанесения удара пальцы с силой сжимаются. Положение кулака может быть пальцами вниз или большим пальцем вверх, что выбирается обучаемыми индивидуально после опробования при разучивании (рис. 10, 11).



Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12

Разучивание удара из фронтальной стойки (вариант 1)

Удар следует разучивать способом *в целом*. Из фронтальной стойки наносить удар в ударный тренажер согнутой в локтевом суставе рукой с переносом веса тела на разноименную ногу, поворачивая туловище вокруг вертикальной оси в направлении удара, не наклоняя туловище в сторону (рис. 10 – 12).

Разучивание удара из фронтальной стойки (вариант 2)

К описанным в варианте 1 действиям добавить некоторое опережение поворота туловища относительно движения руки, после чего рука должна опередить движение туловища, придавая удару «хлесткость».

Разучивание удара из левосторонней (правосторонней) стойки (вариант 1)

Удар следует разучивать способом *в целом*. Из левосторонней (правосторонней) стойки наносить удар кулаком согнутой в локтевом суставе руки с толчком ноги стоящей сзади и с поворотом туловища в сторону удара. Удары левой и правой рукой наносятся не меняя стойки (рис. 13, 14).



Рис. 13



Рис. 14

2.3. Удар кулаком снизу

Удар кулаком снизу наносится из фронтальной, левосторонней (правосторонней) стойки с распрямлением и поворотом туловища в сторону удара согнутой в локтевом суставе рукой головками пястных костей сжатых в кулак и повернутых на себя пальцев: в подбородок, солнечное сплетение. В момент нанесения удара пальцы с силой сжимаются (рис. 15 – 18).

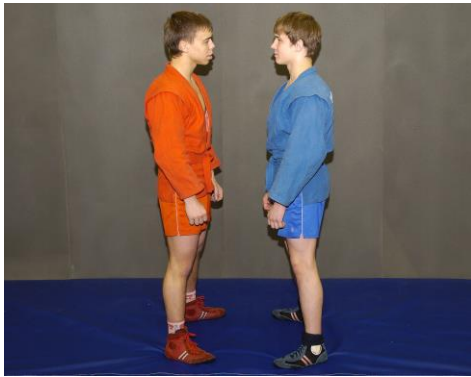


Рис. 15



Рис. 16



Рис. 17



Рис. 18

Разучивание удара из фронтальной стойки (вариант 1)

Удар следует разучивать способом *в целом*. Находясь во фронтальной стойке, согнуть ноги в коленях и наклониться вперед, руки согнуть в локтях (см. рис. 15, 16). Выпрямляя ноги и разгибаясь, наносить удар за счет движения руки в плечевом суставе, не выпрямляя ее в локте (см. рис. 17, 18).

Разучивание удара из фронтальной стойки (вариант 2)

Удар следует разучивать способом *в целом*. Находясь во фронтальной стойке, отводя локоть руки назад и развернув кулак пальцами вверх, наносить удар за счет движения руки в направлении удара с переносом веса тела на разноименную ногу (рис. 19 – 22).



Рис. 19



Рис. 20

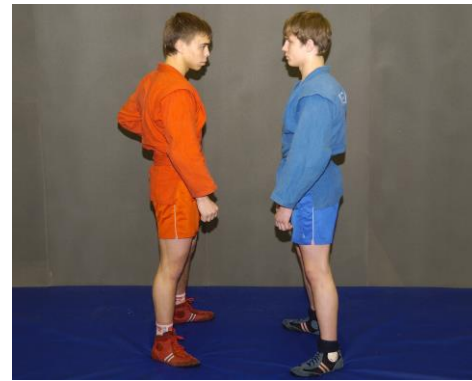


Рис. 21



Рис. 22

Тренировка ударов, наносимых головками пястных костей

Разученные удары следует тренировать без использования специальных перчаток, что позволит приблизить их проведение к реальным условиям. Кроме того, это обеспечит возможность контролировать мощность нанесения ударов, правильность формирования ударной части кулака появлением болезненных ощущений в руке. Удары тренируются на точность, быстроту выполнения на ударных тренажерах, находящихся в неподвижном положении, удаляющихся и приближающихся к обучаемому, перемещающихся по фронту.

Удары должны выполняться из фронтальной, левосторонней (правосторонней) стоек с постепенным увеличением скорости его нанесения с места и в процессе различных передвижений.

2.4. Удар кулаком сверху

Удар кулаком сверху наносится из фронтальной, левосторонней (правосторонней) стоек мышечной частью кулака согнутой в локтевом суставе руки: в подбородок, переносицу, ключицу. В момент нанесения удара пальцы с силой сжимаются. Удар производится за счет резкого опускания всей руки и некоторого разгибания ее в локтевом суставе после замаха кулаком вверх до уровня уха (рис. 23 – 26).

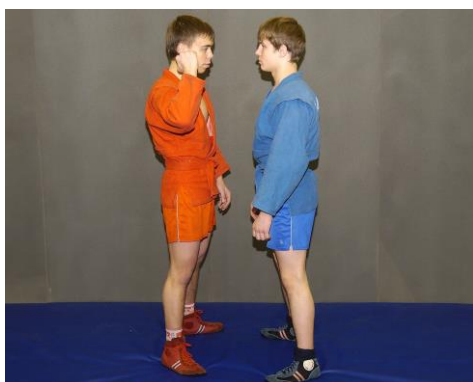


Рис. 23

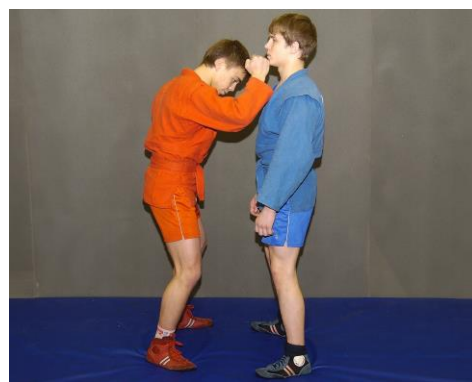


Рис. 24

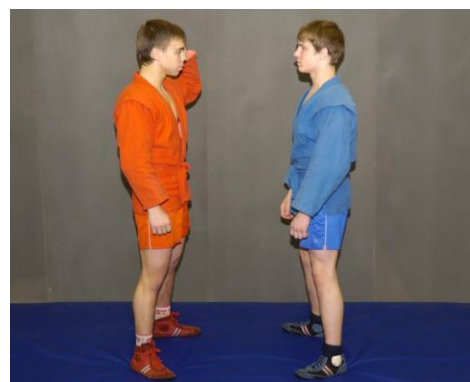


Рис. 25

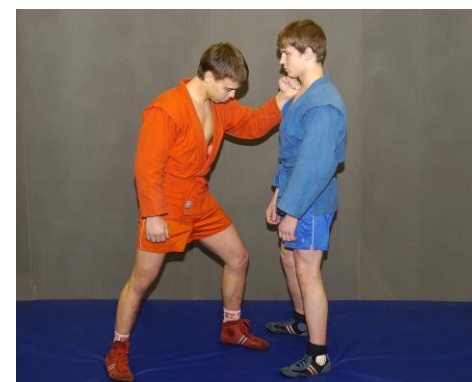


Рис. 26

Разучивание удара

Удар следует разучивать способом *в целом* последовательно:
с места из фронтальной, левосторонней (правосторонней) стойки;
из фронтальной стойки с шагом вперед левой (правой) ногой.

Тренировка удара

Тренировать указанный удар следует: с постепенным увеличением скорости выполнения, на силу и точность проведения.

2.5. Удар кулаком (ребром ладони) наотмашь

Удар кулаком (ребром ладони) наотмашь наносится из фронтальной, левосторонней (правосторонней) стоек мышечной частью кулака (ребром ладони) с замахом за счет разворота туловища, перемещения руки в сторону удара и некоторого разгибания ее в локтевом суставе. Наиболее уязвимые места для нанесения удара кулаком: ухо, висок, нижняя челюсть, область почек; для нанесения удара ребром ладони: боковая, задняя поверхность шеи, горла (рис. 27 – 30).



Рис. 27



Рис. 28



Рис. 29

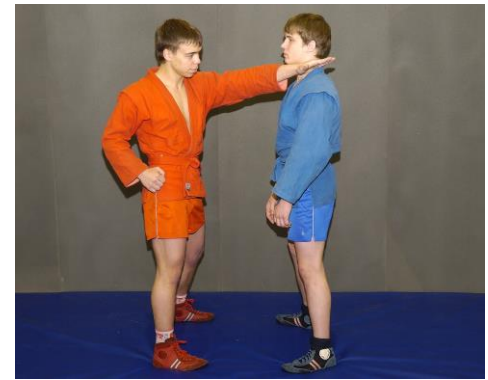


Рис. 30

Разучивание удара

Удар следует разучивать способом *в целом* последовательно:
с места из фронтальной, левосторонней (правосторонней) стойки;
из фронтальной стойки с шагом вперед левой (правой) ногой.

Тренировка удара

Тренировать указанный удар следует: с постепенным увеличением скорости выполнения, на силу и точность проведения.

2.6. Удар основанием ладони прямо

Удар основанием ладони прямо может наноситься из фронтальной, левосторонней (правосторонней) стоек посредством резкого выпрямления руки от груди. При необходимости для усиления удара в него вкладывается вес тела, перемещаемый на впереди стоящую ногу (рис. 31, 32). Этот удар наиболее эффективен при нанесении его в лоб, основание носа.

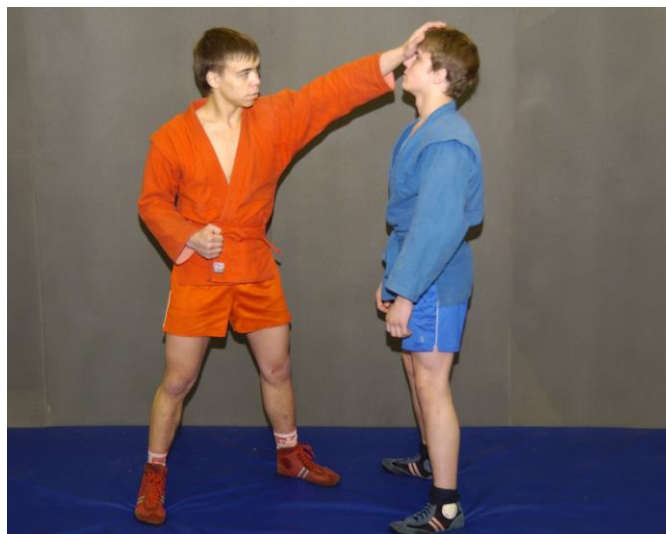


Рис. 31

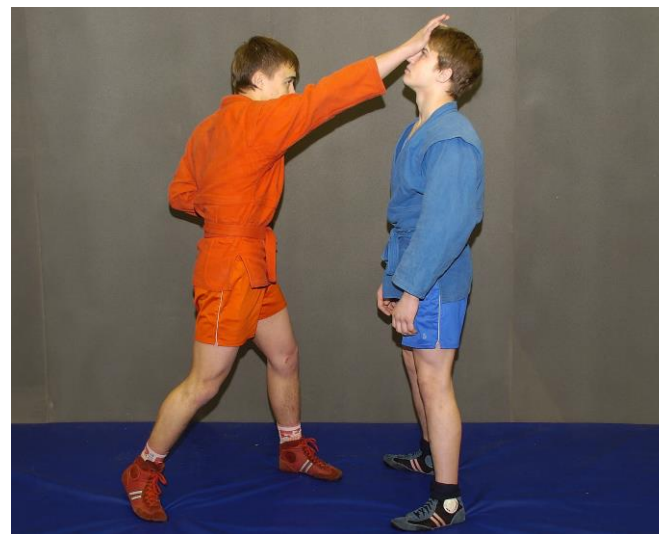


Рис. 32

Разучивание удара

Удар следует разучивать способом *в целом* последовательно:
с места из фронтальной, левосторонней (правосторонней) стойки;
из фронтальной стойки с шагом вперед левой (правой) ногой.

Тренировка удара

Тренировать указанный удар следует: с постепенным увеличением скорости выполнения, на силу и точность проведения.

2.7. Удар основанием ладони снизу

Удар основанием ладони снизу может наноситься из фронтальной, левосторонней (правосторонней) стоек в подбородок, основание носа. По технике выполнения он схож с ударом кулаком снизу в подбородок и по существу является его упрощенным вариантом.

Разучивание этого удара можно ограничить обозначением его на партнере, не дотрагиваясь до него.

Тренировка удара

Тренировать указанный удар следует: с постепенным увеличением скорости выполнения, на силу и точность проведения.

2.8. Удар носком, подъемом стопы снизу

Удар носком, подъемом стопы снизу наносится из левосторонней (правосторонней) стойки ног, стоящей сзади, движением ее снизу вверх. При этом подбородок должен опускаться на грудь во избежание потери равновесия. Удар следует наносить в голень, колено, пах, кисть опущенной руки, предплечье приподнятой руки.

Разучивание удара

Удар следует разучивать способом *в целом* последовательно:

с места из левосторонней (правосторонней) стойки;

из фронтальной стойки с шагом вперед опорной ногой, с шагом назад ударной ногой.

Тренировка удара

Тренировать указанный удар следует: с постепенным увеличением скорости выполнения, на силу и быстроту проведения

2.9. Удар подошвенной частью стопы (пяткой) вперед

Удар подошвенной частью стопы (пяткой) вперед наносится из левосторонней (правосторонней) стойки стоящей сзади ногой за счет движения ее вверх с последующим выпрямлением в колене и направлением подошвенной части стопы (пятки) вперед. При этом подбородок должен опускаться на грудь во избежание потери равновесия (рис. 33 – 35).

Удар следует наносить: в колено, пах, низ живота, солнечное сплетение, поясницу.

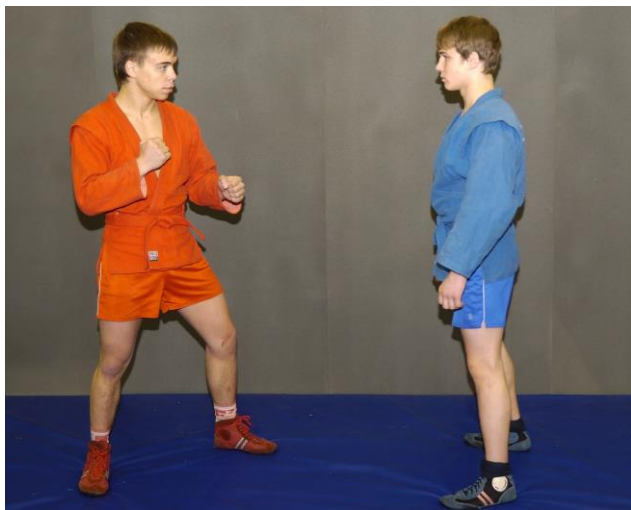


Рис. 33



Рис. 34



Рис. 35

Разучивание удара

Этот удар следует разучивать с помощью *подготовительных физических упражнений*.

Упражнение 1

Из левосторонней (правосторонней) стойки произвести отталкивание подошвенной частью стопы правой (левой) ноги от стены (твердой опоры).

Упражнение 2

Выполнить действие первого упражнения с постепенным увеличением скорости.

Упражнение 3

Выполнить действие, схожее с действием второго упражнения, но вместо толчка произвести удар.

Упражнение 4

Выполнить удар из фронтальной стойки с шагом вперед опорной ногой.

Тренировка удара

Тренировать указанный удар следует: с постепенным увеличением скорости выполнения, на силу и точность проведения - с места, подходя, подбегая к ударному тренажеру.

Для тренировки удара рекомендуется наносить его в качающийся боксерский мешок, проводя удары навстречу и вдогонку ему в различных сочетаниях.

2.10. Удар подошвенной частью стопы (пяткой) в сторону

Удар подошвенной частью стопы (пяткой) в сторону наносится из положения стоя боком к объекту удара путем подведения колена к животу и выпрямления ноги, вынося стопу в сторону с поворотом головы в направлении удара (рис. 36 – 41). Удар следует наносить: в голень, боковую часть коленного сустава, пах, низ живота, солнечное сплетение.

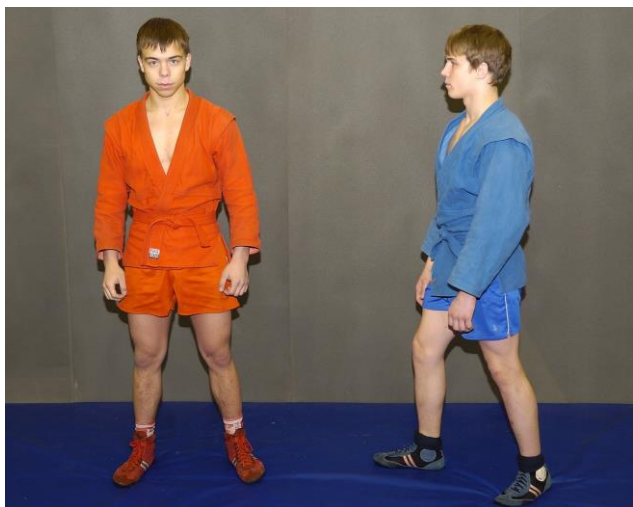


Рис. 36



Рис. 37



Рис. 38

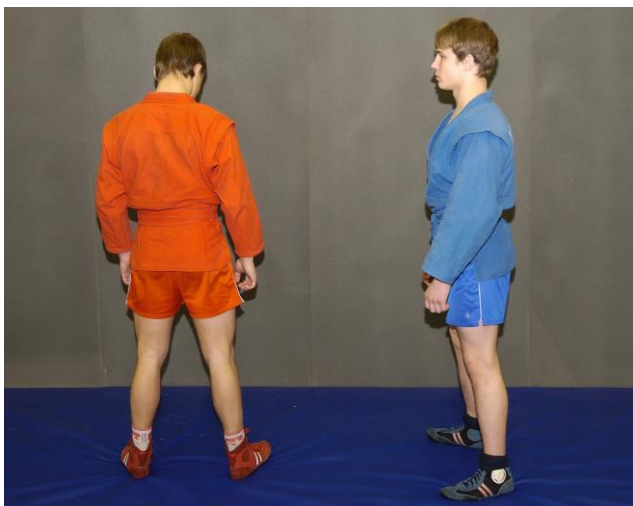


Рис. 39

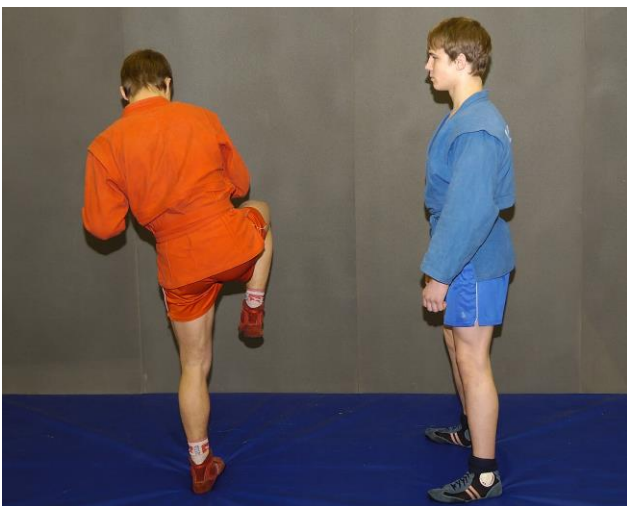


Рис. 40



Рис. 41

Разучивание удара

Этот удар следует разучивать способом *по разделениям*.

Из фронтальной стойки, располагаясь боком к тренажеру:

на счет «Раз» - переместить колено к животу;

на счет «Два» - выпрямить ногу и нанести удар.

После чего наносить удар *в целом* слитно в ударный тренажер. Затем удар выполнять из фронтальной стойки, располагаясь лицом к тренажеру, после шага назад с поворотом в сторону.

Глава 3. Обучение защитным действиям против ударов

К защитным действиям против ударов в первую очередь следует отнести базовые защитные действия, предназначенные одновременно для защиты от ударов без оружия (рукой, ногой, головой) и ударов ножом, предметом. К таким защитным действиям относятся: уходы, повороты, подставки и отбивы.

3.1. Обучение уходам назад, назад в сторону

Уходы назад, назад в сторону предназначены для защиты от разнообразных ударов рукой, ножом, ногой, головой. Они выполняются большим шагом назад, назад в сторону с последующим перемещением назад ноги, стоящей впереди, на расстояние, обеспечивающее принятие лево- или правосторонней стойки.

Защита уходом назад (назад в сторону) также выполняется прыжком на необходимое для защиты расстояние с принятием лево или правосторонней стойки.

Защиту уходами назад (назад в сторону) следует разучивать способом *в целом*, сразу же после показа. В подготовительной части занятий тренировать ее можно, используя в качестве упражнения общефизической подготовки. Тренировка в парах, когда партнер имитирует нападение, должна проводиться, как правило, в основной части занятий с постепенным увеличением скорости.

3.2. Обучение защите поворотами в сторону

Повороты в сторону предназначаются для защиты от ударов рукой, ногой, ножом (предметом) в различные части тела: прямо, вперед, снизу, сверху. Они выполняются за счет поворота туловища в сторону с одновременным шагом вперед, шагом назад.

Защита поворотами в сторону разучивается и тренируется так же, как и защита уходами назад.

При тренировке защит в парах: уходами назад, назад в сторону и поворотами в сторону следует включать обозначение ответных ударов из числа разученных и тренированных ранее.

3.3. Обучение защитным действиям подставками и отбивами

Под подставками понимаются подставки различных частей тела под конечности, которыми наносятся удары.

Отбивы представляют собой ударные движения конечностью на конечность противника или его оружие с тем, чтобы отвести удар в сторону от намеченной цели.

После указанных защитных действий могут наноситься ответные удары. Подставки и отбивы по форме движений могут быть схожи между собой. Например, подставка предплечья вверх служит защитой от удара сверху. Она же может служить отбивом вверх от удара в лицо. Выбор подставки (отбива) предплечья (предплечьем) или основанием ладони (ребром ладони) осуществляется после опробования самим обучаемым. Рекомендуется во избежание травм использовать защитные приспособления на предплечья.

Подставка предплечья, основания или ребра ладони вверх

Подставка предплечья, основания или ребра ладони вверх применяется против ударов рукой, ножом, палкой (предметом) сверху, против ударов рукой, ножом, ногой прямо – в лицо, горло, верхнюю часть груди. Она выполняется посредством выноса середины предплечья, основания или ребра ладони разноименной руки вверх поперек середины предплечья бьющей руки противника или отбивом ее вверх с шагом одноименной ногой вперед, разноименной ногой назад (рис. 42 – 45).



Рис. 42



Рис. 43



Рис. 44

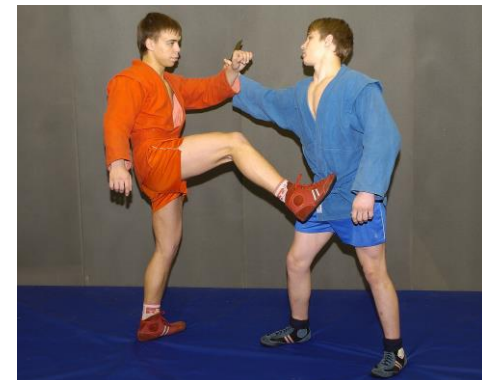


Рис. 45

Подставка предплечья, основания или ребра ладони вверх в сторону

Подставка предплечья основания или ребра ладони вверх в сторону применяется против ударов рукой, ножом, палкой (предметом) сбоку, прямо, вперед – в лицо, голову, горло, верхнюю часть груди. Она выполняется посредством выноса предплечья, основания или ребра ладони разноименной руки вверх в сторону поперек предплечья (голени) бьющей руки (ноги) или отбивом ее в сторону с шагом одноименной ногой вперед, с шагом разноименной ногой назад и с места.

Подставка предплечья, основания или ребра ладони вниз

Подставка предплечья, основания или ребра ладони вниз применяется против ударов рукой, ножом, ногой снизу, вперед (прямо) – в живот, пах. Она выполняется посредством выноса предплечья, основания или ребра ладони разноименной руки вниз поперек предплечья (голени) бьющей руки (ноги) или отбивом вниз (рис. 46 – 48) с шагом одноименной ногой вперед, с шагом разноименной ногой назад и с места.

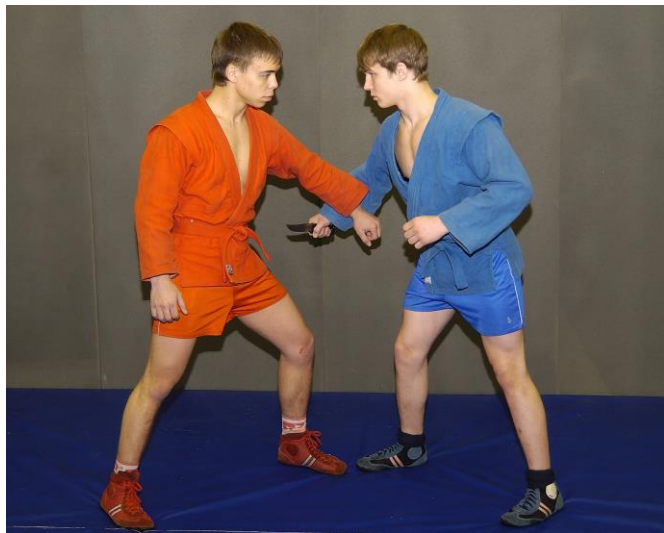


Рис. 46



Рис. 47



Рис. 48

Подставка предплечья, основания или ребра ладони вниз в сторону

Подставка предплечья, основания или ребра вниз в сторону применяется против ударов рукой, ножом, ногой снизу, сбоку, наотмашь – в нижнюю часть туловища; прямо, вперед – в нижнюю часть живота, пах. Она выполняется посредством выноса середины предплечья основания или ребра ладони разноименной руки вниз в сторону поперек предплечья (голени) бьющей руки (ноги) или отбивом ее вниз в сторону (рис. 49 – 51) с шагом одноименной ногой вперед, с шагом разноименной ногой назад и с места.

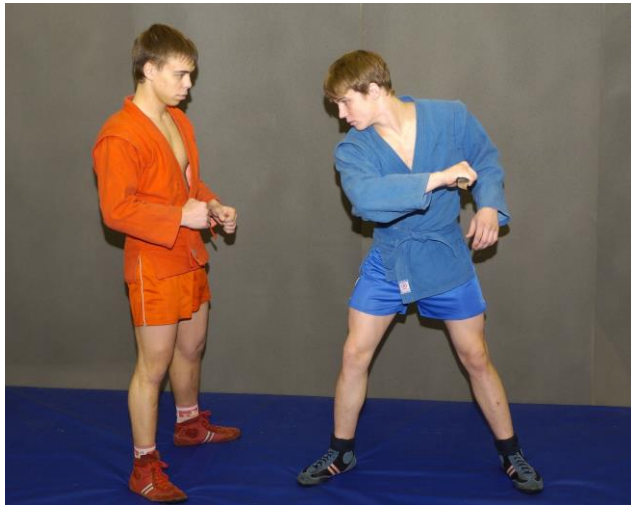


Рис. 49



Рис. 50



Рис. 51

Подставка обоих предплечий, оснований ладоней вперед

Подставка обоих предплечий, оснований ладоней вперед применяется против ударов рукой, ногой, ножом, предметом наотмашь в голову, верхнюю часть туловища и выполняется посредством выноса середины предплечий (оснований ладоней) вперед перед собой с шагом вперед, с шагом назад и с места (рис. 52, 53).



Рис. 52



Рис. 53

Подставка предплечий вниз скрестно

Подставка предплечий вниз скрестно применяется против ударов ногой, рукой, ножом снизу в нижнюю часть живота, пах и выполняется посредством выставления вниз наложенных друг на друга предплечий, сжимая пальцы в кулак с шагом вперед, с шагом назад и с места (рис. 54, 55)



Рис. 54



Рис. 55

Подставка подошвенной части стопы

Подставка подошвенной части стопы, как правило, применяется против ударов ногой, в начале их нанесения. Подставка выполняется с разворотом боком к атакующему, посредством выноса подошвенной части стопы в середину голени (подъема стопы) бьющей ноги (рис. 56).

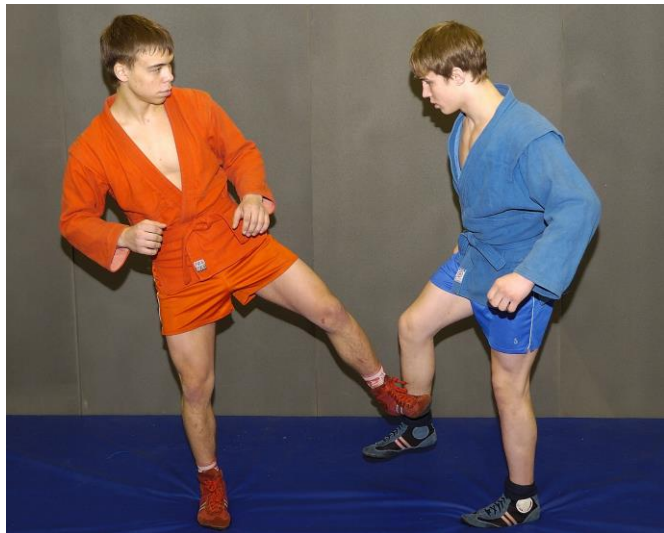


Рис. 56



Рис. 57

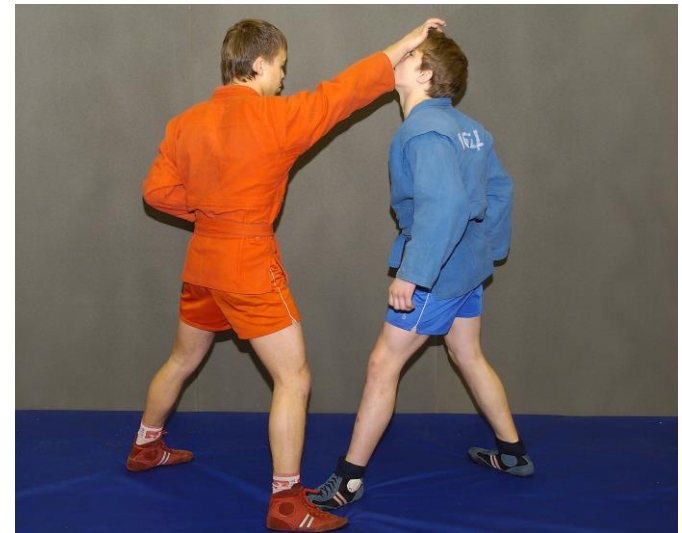


Рис. 58

Отбив предплечьем, ладонью внутрь

Отбив предплечьем, ладонью внутрь применяется против ударов рукой, ногой, головой прямо (вперед), сверху в голову, лицо, горло, верхнюю часть туловища. Он производится предплечьем, ладонью внутрь без замаха с поворотом туловища в сторону отбива (рис. 57, 58). Отбив предплечьем, ладонью против ударов ножом прямо выполняется разноименной рукой посредством удара в предплечье, кисть противника с шагом назад и с места, с последующим ударом одноименной рукой в голову нападающего (рис. 59 - 61).

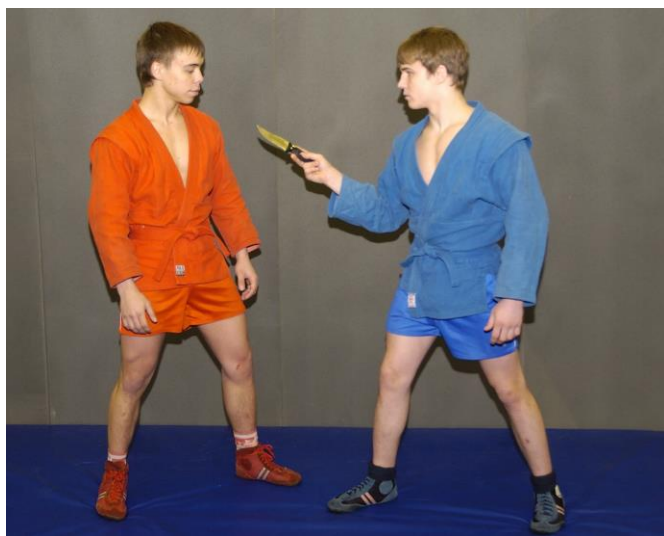


Рис. 59



Рис. 60



Рис. 61

Разучивание защитных действий от ударов

Защитные действия от ударов разучиваются способом «в целом». Они выполняются в парах с постепенным увеличением скорости выполнения как ударов, так и защиты от них. Защита выполняется в начале без ответных ударов, потом с «обозначением» их, не касаясь партнера.

Тренировка защитных действий от ударов

Тренировка защитных действий проводится в парах с партнерами от заранее обусловленных, а затем необусловленных ударов. В тренировку рекомендуется включать имитацию защитных действий, выполняемую индивидуально, с обозначением, а также нанесением ответных ударов в ударные тренажеры. Для тренировки защитных действий необходимо использовать макеты ножей. Рекомендуются защитные приспособления на предплечья.

Глава 4. Обучение болевым приемам стоя

Особенностью болевых приемов стоя является то, что применять их в качестве обезвреживания, обезоруживания противника, ответных действий после выполнения защит от ударов, освобождения от захватов и обхватов возможно тогда, когда противник не успевает оказать активного противодействия. Кроме того, болевые приемы выполняют неожиданно для противника, с отвлечением его внимания или после нанесения ему удара в уязвимое место. В противном случае попытка проведения болевого приема стоя перейдет в схватку, победа в которой будет достигнута, чаще всего, иными средствами.

Исходя из этого, в основе обучения болевым приемам стоя лежит привитие занимающимся навыков быстрого и точного выполнения приемов на несопротивляющемся партнере. Одновременно с этим необходимо привитие навыков разнообразных «входов» в эти приемы: отвлекающих действий, способов перехода к проведению болевых приемов стоя после освобождения от захватов, обхватов, после защитных действий от ударов, против угрозы применения оружия на близком расстоянии. Разучивание болевых приемов стоя осуществляется в парах с партнером. Следует отметить, что до настоящего времени тренажеры для этой цели не разработаны и не изготовлены.

Разучивание болевых приемов стоя осуществляется преимущественно при расположении занимающихся в двух шеренгах, на интервалах и дистанциях 3 – 4 шага.

Партнеры при разучивании не должны оказывать активного сопротивления обучаемому. Почувствовав боль им необходимо немедленно подавать сигнал голосом «Есть!» или хлопками по телу, а проводящим прием – ослабить захват.

4.1. Обучение приему “рычаг руки внутрь”

Этот прием предназначен для использования в качестве ответного действия после освобождения от различных захватов, обхватов, после защитных действий от различных ударов рукой, ножом (предметом) (рис. 62 – 65).

Разучивание приема

Прием связан с выведением из равновесия противника, поэтому разучивать его целесообразно способом *по частям*. Разучивание приема наиболее удобно начинать из положения, когда партнер производит захват обеими руками за горло, спереди стоя (см. рис. 62).

Первая часть приема

Захватить обеими руками запястье правой (левой) руки партнера, одноименной рукой ближе к его кисти. С шагом назад правой (левой) ногой вывести партнера из равновесия, одновременно выворачивая захваченную руку внутрь (см. рис. 63).

Вторая часть приема

Выполнив первую часть приема, поставить левую (правую) ногу к правой (левой) ноге партнера или немного впереди ее. Наложить подмышку на плечевой сустав захваченной руки партнера, прижав его плечо к своему бедру, одновременно отставляя правую (левую) ногу (см. рис. 64).

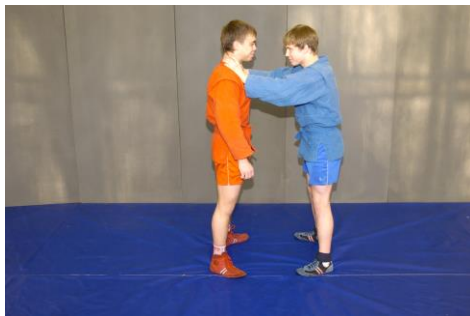


Рис. 62



Рис. 63



Рис. 64



Рис. 65

Третья часть приема

Выполнив первую и вторую части приема, сместить захват одноименной руки на наружную часть кисти партнера. Перегибая захваченную руку в локте, дополнительно выполнить дожим кисти, полностью контролируя партнера путем болевого воздействия (см. рис. 65).

Выполнение приема в целом

Разучив прием *по частям*, следует перейти к продолжению его разучивания *в целом*, выполняя его слитно, с постепенным увеличением скорости выполнения. Захват руки партнера осуществлять совместно с обозначением удара: коленом – в пах, стопой – в голень.

Тренировка прием.

Следует выполнять прием в качестве ответного действия после:
защиты от угрозы пистолетом (ножом) в грудь;
защиты от ударов палкой, ножом сверху, сбоку в голову, в лицо, грудь спереди;
освобождения от обхвата туловища спереди без рук, с руками.

4.2. Обучение переходу на рычаг руки внутрь после нырка под руку

Переход на рычаг руки внутрь после нырка под руку предназначен для использования в качестве ответного действия после освобождения от различных захватов, обхватов, после защитных действий от ударов ножом, рукой снизу, прямо в нижнюю часть туловища, захватив переднюю сторону запястья прямым хватом обеими руками (рис. 66 – 71).



Рис. 66



Рис. 67



Рис. 68



Рис. 69



Рис. 70



Рис. 71

Разучивание комбинации

Разучивать комбинацию целесообразно способом *по частям*. Исходное положение: обучаемые находятся перед партнерами во фронтальной стойке, руки опущены.

Первая часть комбинации

С шагом вперед левой (правой) ногой к разноименной ноге партнера захватить прямым хватом обеими руками запястья правой (левой) руки партнера (см. рис. 66). Приподнять захваченную руку так, чтобы кисть ее была на уровне лица партнера (см. рис. 67). Отвести захваченную руку наружу, приподнимая ее вверх. С шагом правой (левой) ногой вперед в сторону «нырнуть» под захваченную руку, одновременно выворачивая ее внутрь. Поворачиваясь кругом занять положение сзади снаружи от партнера (см. рис. 68).

Вторая часть комбинации

Выполнив первую часть комбинации, с шагом ближней к партнеру ногой по направлению к его разноименной ноге надавить подмышкой сверху на головку плечевой кости партнера (рис. 69, 70).

Третья часть комбинации

Выполнив первую и вторую части комбинации, переместить захват одноименной руки на наружную часть кисти партнера и, прижав захваченную руку плечом к своему бедру, провести концовку рычага руки внутрь (см. рис. 71).

Выполнение комбинации в целом

Разучив комбинацию *по частям*, следует перейти к продолжению ее разучивания *в целом*, выполняя ее слитно, с постепенным увеличением скорости выполнения.

Тренировка комбинации

Следует выполнять комбинацию в качестве ответных действий после:
освобождения от различных захватов и обхватов спереди стоя;
защиты от ударов рукой, ножом (предметом) снизу, снизу-сбоку, прямо в нижнюю часть туловища, пах.

4.3. Обучение переходу на загиб руки за спину после рычага руки внутрь

Переход на загиб руки за спину после рычага руки внутрь используется для подчинения противника своей воле после отражения его нападения (рис. 72 – 74).

Разучивание комбинации

Указанная комбинация связана с выведением из равновесия противника, поэтому разучивать ее целесообразно способом *по частям*.

Разучивание указанной комбинации производится после проведения рычага руки внутрь (см. рис. 64, 65).

Первая часть комбинации

После проведения концовки рычага руки внутрь зафиксировать захваченную руку партнера на своем бедре и упереться ладонью разноименной руки в плечевую кость выше локтевого сустава (см. рис. 72, 73).

Вторая часть комбинации

Выполнив первую часть комбинации, завести захваченную руку в свой локтевой сгиб и за спину партнера. Прижать локоть партнера к его спине, одновременно другой рукой захватить дальнее плечо партнера, перекрывая его шею. Наклонить партнера в свою сторону, оказывая давление на захваченный локоть вниз. Болевое воздействие усиливать, смещая захваченную руку локтем вдоль поясницы вверх (см. рис. 74).



Рис. 72



Рис. 73



Рис. 74

Выполнение комбинации в целом

Разучив комбинацию *по частям*, следует перейти к продолжению ее разучивания *в целом*, выполняя ее слитно, с постепенным увеличением скорости выполнения.

Тренировка комбинации

Следует выполнять комбинацию в качестве ответных действий после:
защиты против угрозы пистолетом, ножом в упор в грудь;
освобождения от захвата за горло, одежды на груди, стоя спереди;
защиты от ударов рукой, ножом (предметом) сверху, прямо – в верхнюю часть туловища, голову.

Глава 5. Обучение броскам (сваливаниям)

Броски и сваливания применяются в схватке с противником вплотную в качестве упреждающего ответного действия после освобождения от обхватов, захватов, защиты от ударов; после нанесения противнику упреждающих ударов. Они используются с целью перемещения противника в положении лежа, нанесения ему завершающих ударов, проведения удушающих и болевых приемов, ведущих к задержанию. Каждая пара обучаемых должна располагаться в шахматном порядке или на интервалах и дистанциях, исключающих получение травм при падении друг на друга. Эти приемы следует выполнять по направлениям от центра ковра (площадки) к периферии.

5.1. Обучение задней подножке

Задняя подножка проводится путем выведения противника из равновесия и броска (сваливания) его через ногу, поставленную сзади ноги (ног) противника на спину или бок (рис. 75 – 77).



Рис. 75



Рис. 76



Рис. 77

К разучиванию задней подножки необходимо приступать после обучения занимающихся самостраховке при падении на спину, бок.

Обучение самостраховке при падении на спину

Самостраховку при падении на спину следует разучивать способом *подготовительных физических упражнений*.

Упражнение № 1

Принять положение «упор присев» (рис. 78).

Прижать грудь к коленям и захватить голени руками (рис. 79).

Прижимая подбородок к груди, сделать перекат на спину (рис. 80).



Рис. 78

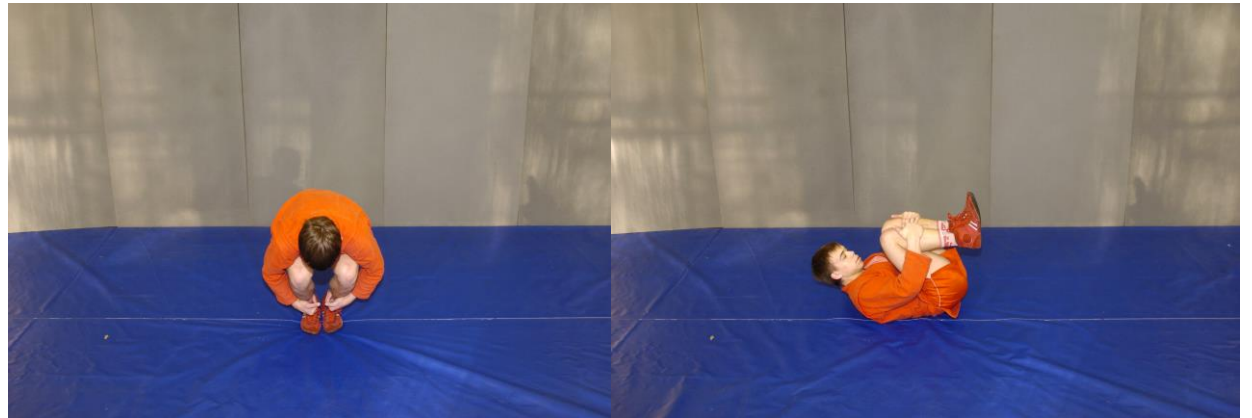


Рис. 79



Рис. 80

Упражнение № 2

Выполнить действия первого упражнения, но во время переката на спине назад сделать хлопок всей плоскостью рук назад ладонями вниз. Руки должны располагаться под углом в 45 градусов по отношению к туловищу (рис. 81 – 83).



Рис. 81



Рис. 82

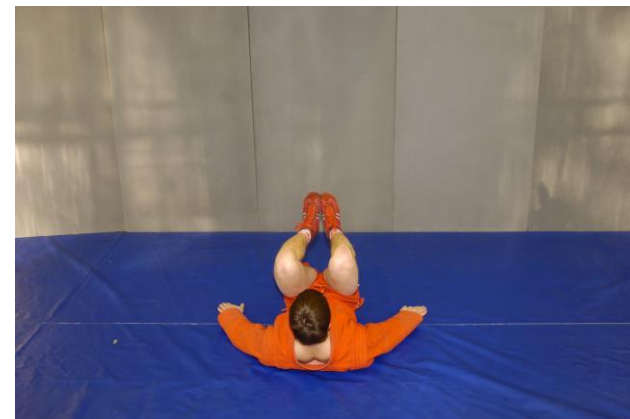


Рис. 83

Упражнение № 3

Выполнить действия второго упражнения из исходного положения «присед» (рис. 84, 85).



Рис. 84



Рис. 85

Тренировка самостраховки при падении на спину

Тренировка самостраховки при падении на спину осуществляется в процессе выполнения ее в подготовительной части занятий и включается в разучивание и тренировку задней подножки.

Обучение самостраховке при падении на бок

Разучивание самостраховки

Самостраховка при падении на бок разучивается способом *подготовительных физических упражнений*.

Упражнение № 1

Принять конечное положение самостраховки при падении на бок (рис. 88):

лечь на бок и подтянуть колени к груди;

положить руку перпендикулярно туловищу на ковер ладонью вниз;

ногу, разноименную вытянутой руке, поставить стопой на уровень середины голени лежащей ноги;

свободную руку поднять вверх и прижаться к ней ухом.

Упражнение № 2

Принять конечное положение самостраховки при падении на бок во время переката на спине назад (рис. 86 – 88).



Рис. 86



Рис. 87



Рис. 88

Тренировка самостраховки при падении на бок

Тренировка самостраховки при падении на бок осуществляется в процессе выполнения ее в подготовительной части занятий и включается в разучивание и тренировку задней подножки.

Разучивание задней подножки

Разучивание задней подножки целесообразно проводить способом *по разделениям*:

на счет «Раз» – с шагом вперед по направлению к партнеру и в сторону от него захватить ближнюю руку обеими руками, прижав ее к себе (рис. 89);

на счет «Два» – осадить партнера на одноименную захваченной руке ногу (рис. 90);

на счет «Три» – поставить ногу стоящую сзади за одноименную ногу (ноги) партнера (рис. 91);



Рис. 89



Рис. 90



Рис. 91

на счет «Четыре» – бросить партнера на спину (бок), не отпуская захвата, тягой рук и туловища вперед – вниз и в сторону (рис. 92);

на счет «Пять» – перенести захват обеих рук на запястье партнера и, выпрямляясь, потянуть захваченную руку на себя вверх (рис. 93);

на счет «Шесть» – обозначить удар подошвенной частью стопы (пяткой) сверху по ребрам (рис. 94).

После чего заднюю подножку следует выполнять слитно *в целом*.



Рис. 92



Рис. 93



Рис. 94

Тренировка задней подножки

Тренировать заднюю подножку следует с постепенным увеличением скорости выполнения, с подходом, подскоком к партнеру, обозначая ему упреждающие удары рукой (ногой) и т.п. Кроме того, во время тренировки следует проводить подножку с различными захватами:

за рукав и одежду на плече (рис. 95);

за рукав с упором в лицо (рис. 96)

за руку с упором локтевым сгибом в горло (рис. 97) и т.д.



Рис. 95



Рис. 96



Рис. 97

Переход от задней подножки к загибу руки за спину

Переход от задней подножки к загибу руки за спину используется с целью обезвреживания, задержания и сопровождения задержанного.

Разучивание перехода от задней подножки к загибу руки за спину

Разучивание перехода от задней подножки к загибу руки за спину следует проводить способом *по разделениям*.

Из исходного положения концовки задней подножки:

на счет «Раз» – сжать захваченную руку ногами, перехватить запястье партнера обратным хватом одноименной руки (рис. 98 – 100);

на счет «Два» – выворачивая захваченную руку внутрь, опереться в боковую часть локтевого сустава ладонью разноименной руки, перешагнув через партнера, заставить его повернуться на живот (рис. 101);



Рис. 98



Рис. 99



Рис. 100



Рис. 101



Рис. 102



Рис. 103

на счет «Три» – заведя захваченную руку за спину партнера, сесть ему на поясницу, подведя колено ноги одноименной захваченной руки под его плечо (рис. 102);

на счет «Четыре» – завести за спину другую руку партнера и поджать ее одноименным бедром, принимая положение, полностью подчиняющее противника своей воле (рис. 103).

Разучив указанный переход *по разделениям* перейти к выполнению его *в целом* слитно.

Тренировка перехода

Выполнять указанное действие подряд с постепенным увеличением скорости выполнения.

После разучивания и тренировки перехода на загиб руки за спину от задней подножки следует перейти к обучению перемещения задержанного в положение «стоя» для последующего его сопровождения (рис. 104 – 106).



Рис. 104



Рис. 105



Рис. 106

Разучивать эту комбинацию целесообразно способом *по разделениям*:

на счет «Раз» – с захватом руки на загиб за спину принять положение сбоку от партнера, встав на стопу и колено (рис. 106 – 108);

на счет «Два» – дав команду партнеру, прижать колени к животу, переместить его в положение «сидя», прижав его к своей груди и обхватив свободной рукой за верхнюю часть груди (рис. 108);

на счет «Три» – прижимая партнера к себе, встать вместе с ним на ноги и захватить за плечо (рис. 109, 110)
После чего комбинацию выполнить слитно в целом.

Тренировка указанной комбинации должна проводиться с постоянным увеличением скорости и последующим сопровождением партнера загибом руки за спину.



Рис. 107



Рис. 108



Рис. 109



Рис. 110

5.2. Обучение броску захватом ног сзади

Бросок захватом ног сзади применяется с целью последующего обезвреживания и задержания противника (рис. 111 – 115).



Рис. 111

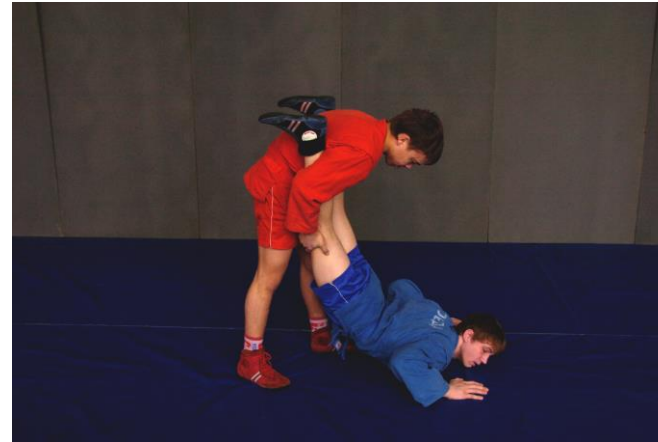


Рис. 112

Разучивание броска

Разучивание броска захватом ног сзади следует производить способом *по разделениям*:

на счет «Раз» – захватить ноги партнера немного ниже колен, поставив одну ногу между его ног, и опереться плечом под его ягодицы (рис. 111);

на счет «Два» – свалить партнера, толкнув плечом под ягодицы, рванув захваченные ноги вверх и разводя их в стороны (при падении партнер должен выставить перед грудью слегка согнутые руки, разворачивая при этом кисти внутрь). Не отпуская захвата ног, двигаясь на партнера, прогнуть его в пояснице (рис. 112);

на счет «Три» – резко отпустить захваченные ноги и сесть на поясницу партнера (рис. 113).

После разучивания указанных действий *по разделениям*, перейти к *слитному* их выполнению.

Тренировка броска

Выполнять бросок с постепенным увеличением скорости выполнения и обозначением удара основанием ладони по затылку сваленному партнеру.

Переход от броска захватом ног сзади к загибу руки за спину

Переход от броска захватом ног сзади к загибу руки за спину используется для обезвреживания и задержания противника и сопровождения задержанного (рис. 113 – 115).



Рис. 113



Рис. 114



Рис. 115

Разучивание перехода

Разучивание перехода от броска захватом ног сзади к загибу руки за спину следует производить способом *по разделениям* из исходного положения «сидя на спине партнера»:

на счет «Раз» – захватить одноименное запястье руки партнера изнутри (рис. 113);

на счет «Два» – завести захваченную руку за спину и заблокировать ее бедром (рис. 114).

на счет «Три» – завести другую руку за спину и заблокировать ее бедром (рис. 115);

После разучивания указанных действий *по разделениям*, перейти к *слитному* их выполнению.

Тренировка перехода от броска захватом ног сзади к загибу руки за спину

Выполнять указанные действия подряд с постепенным увеличением скорости выполнения после проведения броска захватом ног сзади (рис. 111, 112) с переходом на загиб руки за спину лежа (рис. 113 – 115) и перемещения партнера в положение стоя (рис. 107 – 110).

5.3. Обучение сваливанию скручиванием захватом руки и шеи

Сваливание скручиванием захватом руки и шеи используется при схватке с противником вплотную для лишения его возможности оказывать сопротивление (рис. 116 – 119).

Разучивание сваливания скручиванием, захватом руки и шеи

Разучивание сваливания скручиванием, с захватом руки и шеи следует производить способом *по разделениям* из исходного положения «стоя друг перед другом»:

на счет «Раз» – захватить запястье разноименной руки партнера и обозначить удар локтевым сгибом свободной руки по задней части шеи партнера (рис. 116, 117);

на счет «Два» – прижать шею партнера локтевым сгибом к верхней части своей груди, развернувшись к нему боком и принимая положение «полуприсед» (рис. 118).

на счет «Три» – скручивая шею и руку партнера, сесть, сваливая его на спину (рис. 119);

После разучивания указанных действий *по разделениям*, перейти к *слитному* их выполнению.



Рис. 116



Рис. 117



Рис. 118



Рис. 119

Тренировка сваливания

Выполнять указанные действия слитно с постепенным увеличением скорости выполнения, с элементами сопротивления партнера, заканчивая проведение приема рычагом локтя через бедро (рис. 120) или узлом руки ногой (рис. 121), а также сдавливанием шеи плечом и предплечьем, сцепив руки.



Рис. 120



Рис. 121

Глава 6. Обучение удушающим приемам

Удушающие приемы применяются для обезвреживания противника, заведомо представляющего повышенную опасность, а также в целях оказания помощи гражданину при нападении на него. Удушающие приемы необходимо проводить до прекращения сопротивления противника и завершать другими приемами по ситуации.

6.1. Обучение удушающему приему плечом и предплечьем, сзади стоя

Удушающий прием плечом и предплечьем, сзади стоя (рис. 122 – 124), как правило, должен завершаться переходом на загиб руки за спину.



Рис. 122



Рис. 123



Рис. 124

Разучивание приема

Разучивание удушающего приема плечом и предплечьем, сзади стоя, следует производить способом *по разделениям* из исходного положения «стоя сзади партнера»:

на счет «Раз» – захватить плечи партнера и, наступая ступней на его подколенный сгиб, навалиться спиной на свою грудь (рис. 122, 123);

на счет «Два» – отогнув голову партнера на себя, обхватить его шею плечом и предплечьем, сцепив пальцы в замок и развернувшись к партнеру боком, сдавить его шею и горло (до подачи партнером сигнала хлопком ладони по руке проводящего прием) (рис. 124, 125).

После разучивания приема *по разделениям* перейти к *слитному* его выполнению.

Тренировка приема

Выполнять указанный прием *в целом* слитно с постепенным увеличением скорости выполнения, обращая внимание на своевременное реагирование на подачу сигнала партнером о «сдаче». В качестве тренировки рекомендуется выполнять удушающий прием с переходом на загиб руки за спину сзади. Для этого, после подачи сигнала о «сдаче», следует захватить запястье одноименной руки партнера, оттолкнуть его от себя грудью и провести загиб руки за спину сзади (рис. 125 – 127).



Рис. 125



Рис. 126



Рис. 127

6.2. Обучение удушающему приему плечом и предплечьем сзади сидя

Удушающий прием плечом и предплечьем, сзади сидя, проводится в целях пресечения активного сопротивления противника во время заведения рук за спину, сидя на его спине, чаще всего после броска захватом ног сзади (рис. 128 – 130).



Рис. 128



Рис. 129



Рис. 130

Разучивание приема

Разучивание удушающего приема плечом и предплечьем, сзади сидя, следует производить способом *по разделениям* из исходного положения «сидя на спине партнера»:

на счет «Раз» - упереться ступней в пол, отогнуть голову партнера назад захватом за лоб или обозначить нажим на глаза (см. рис. 128);

на счет «Два» - обхватить шею плечом и предплечьем (см. рис. 129).

на счет «Три» - сцепить пальцы рук в замок и, прижимая голову партнера к верхней части своей груди, прогнуться назад с упором ногами в пол (до подачи партнером сигнала хлопком ладони по руке проводящего прием) (см. рис. 130);

После разучивания указанных действий *по разделениям*, перейти к *слитному* их выполнению.

Тренировка приема

Выполнять указанные действия после броска захватом ног сзади, с последующим переходом на загиб руки за спину после подачи партнером сигнала о «сдаче» (рис. 131 – 134).



Рис. 131



Рис. 132



Рис.133



Рис.134

6.3. Обучение удушающему приему плечом и предплечьем сзади с обхватом ногами туловища (двойное удушение)

Удушающий прием плечом и предплечьем сзади с обхватом ногами туловища (двойное удушение) проводится чаще всего после неудачного проведения удушающего приема плечом и предплечьем, сзади сидя (рис. 135).



Рис. 135



Рис. 136

Разучивание приема

Разучивание удушающего приема плечом и предплечьем сзади с обхватом ногами туловища (двойное удушение) следует производить способом *по разделению* из исходного положения «сидя на спине партнера»:

на счет «Раз» – сцепить пальцы рук в замок и прижать голову партнера к верхней части своей груди (рис. 135);

на счет «Два» – отталкиваясь опорной ногой, перекатиться на спину, обхватывая туловище партнера ногами на уровне пояса, скрестив стопы (рис. 136).

на счет «Три» – выпрямляя ноги и не разъединяя стопы, сдвинуть плечом и предплечьем горло и шею партнера (до подачи партнером сигнала хлопком ладони по руке проводящего прием); После разучивания указанных действий *по разделению*, перейти к *слитному* их выполнению.

Тренировка приема

Выполнять указанные действия с последующим возвращением перекатом в исходное положение, сидя на спине партнера с последующим переходом на загиб руки за спину (рис. 137 – 139).



Рис. 137



Рис. 138



Рис. 139

Глава 7. Обучение освобождению от захватов

Способы освобождения от захватов используются, как правило, с последующим выполнением ответных действий: ударов, болевых приемов, бросков (сваливаний).

7.1. Освобождения от захватов запястий, рукавов – сверху, снизу

Освобождения от захватов запястий (рукавов) сверху, снизу выполняются рывком в сторону больших пальцев руки атакующего (рис. 140 – 143). При необходимости освобождения могут сопровождаться ударом ногой в голень, пах.



Рис. 140



Рис. 141



Рис. 142



Рис. 143

7.2. Освобождения от захватов запястья обеими руками сверху, снизу

Освобождения от захватов запястий, рукавов – сверху (рис. 144 – 146), снизу (рис. 147 – 149) выполняются рывком в сторону больших пальцев руки атакующего с помощью свободной руки. Освобождения при необходимости могут сопровождаться ударом ногой в голень, пах.



Рис. 144



Рис. 145



Рис. 146



Рис. 147



Рис. 148



Рис. 149



Рис. 150



Рис. 151



Рис. 152

Разучивание способов освобождения от захватов запястий, запястья

Указанные способы освобождения от захватов запястий, запястья, разучиваются способом *в целом* с постепенным увеличением скорости выполнения (рис. 150 – 152).

Тренировка способов освобождения от захватов запястий, запястья

При тренировке способы освобождения от захватов выполняются с постепенным увеличением силы захватов. Вначале они выполняются без обозначения ударов, затем с их обозначением.

Кроме того, тренировку освобождения от захватов можно совмещать с одновременной тренировкой ответных действий: болевых приемов стоя, бросков, сваливаний.

7.3. Освобождения от захвата горла, одежды на груди, стоя спереди

»

Освобождения от захвата горла, одежды на груди, стоя спереди, может осуществляться рычагом руки внутрь с переходом на загиб руки за спину (рис. 153 – 156). Разучивание и тренировка освобождения от указанного захвата рычагом руки внутрь с переходом на загиб руки за спину представлены в разделах 4.2, 4.3.



Рис. 153



Рис. 154



Рис. 155



Рис. 156

7.4. Освобождения от захвата ног

Освобождения от захвата ног спереди

Освобождение от захвата ног спереди выполняется отведением ноги назад с упором руками в шею, голову, плечи атакующего, ударом кулаком (локтем) в шею, позвоночник, область почек, скручиванием шеи атакующего (рис. 157 – 160).



Рис. 157



Рис. 158



Рис. 159



Рис. 160

Освобождения от захвата ноги спереди

Освобождения от захвата ноги спереди выполняется переносом веса тела на захваченную ногу с дальнейшим нанесением удара рукой в уязвимое место по ситуации, выворачиванием головы атакующего (рис. 161 – 163).



Рис. 161



Рис. 162



Рис. 163

Разучивание способов освобождения от захватов ног (ноги)

Указанные способы освобождения от захватов ног (ноги) разучиваются способом *в целом* с постепенным увеличением скорости выполнения.

Тренировка способов освобождения от захватов ног (ноги)

При тренировке способы освобождения от захватов ног (ноги) выполняются с постепенным увеличением силы захватов. Удары в уязвимые места обозначаются, скручивание шеи выполняется плавно, без рывков, со снижением усилий в конце действия.

Кроме того, тренировку освобождения от захватов ног (ноги) можно совмещать с одновременной тренировкой ответных действий: болевых приемов стоя, бросков, сваливаний.

7.5. Освобождения от захвата шеи плечом и предплечьем

Освобождение от захвата шеи плечом и предплечьем сбоку

Освобождение от захвата шеи плечом и предплечьем сбоку выполняется последовательно: ударом в пах кулаком дальней от противника руки, надавливанием пальцами другой руки на глаза (через руку нападающего) или захватом паха сзади снизу, последующим уходом головой под руку, прижимая руку противника к своей груди (рис. 164 – 167).



Рис. 164



Рис. 165



Рис. 166



Рис. 167

Разучивание освобождения от захватов шеи сбоку

Разучивание освобождения от захватов шеи сбоку указанным способом следует проводить способом *по разделениям*:

на счет «Раз» – партнер выполняет захват (см. рис. 164);

на счет «Два» – вобрать голову в плечи и обозначить удар мышечной частью кулака в пах (см. рис. 165);

на счет «Три» – наложить ладонь через руку партнера на его лицо (обозначить захват паха сзади снизу), прижать запястье его одноименной руки к своей груди (см. рис. 166);

на счет «Четыре» – обозначить надавливание пальцами на глаза партнера (сжатие паха), с уходом головой под его руку освободиться от захвата (см. рис. 167)

Далее выполнять освобождение указанным способом *в целом*, слитно, с постепенным увеличением скорости выполнения.

Тренировка освобождения от захватов шеи сбоку

При тренировке указанного способа освобождения действия выполняются с постепенным увеличением силы захвата. Удары в уязвимые места обозначаются.

Освобождения от захвата шеи плечом и предплечьем сзади

Освобождения от захвата шеи плечом и предплечьем сзади выполняется приседанием с ударом локтем в солнечное сплетение (пах), последующим нырком под руку, прижимая руку противника к своей груди (рис. 168 – 173).



Рис. 168



Рис. 169

Разучивание освобождения от захватов шеи сзади

Разучивание освобождения от захватов шеи сзади указанным способом следует проводить способом *по разделениям*:

на счет «Раз» – партнер выполняет захват (см. рис. 168);

на счет «Два» – присесть, выпрямляя спину, и обозначить удар локтем назад (см. рис. 169, 170);

на счет «Три» – прижимая захваченную руку к своей груди, выполнить под нее уход головой назад, и освободиться от захвата, провести загиб руки за спину сзади толчком (см. рис. 171 – 173).



Рис. 170



Рис. 171



Рис. 172



Рис. 173

Далее выполнять освобождение указанным способом *в целом*, слитно, с постепенным увеличением скорости выполнения.

Тренировка освобождения от захватов шеи сзади

При тренировке указанного способа освобождения, действия выполняются с постепенным увеличением силы захвата. Удары в уязвимые места обозначаются.

7.6. Освобождение от обхватов туловища

Освобождение от обхвата туловища спереди без рук

Освобождение от обхвата туловища спереди без рук выполняется с активным отведением ноги и поясницы назад, выведением плеч вперед, надавливанием пальцами на глаза или ребром ладони под основание носа, кулаками в горло, скручиванием головы (рис. 174 – 179).



Рис. 174



Рис. 175



Рис.176



Рис. 177



Рис. 178



Рис. 179

Освобождение от обхвата туловища спереди с руками

Освобождение от обхвата туловища спереди с руками выполняется активным отведением ноги и поясницы назад, выведением плеч вперед, захватом за пах, ударом коленом (кулаком) в пах (живот) с последующим освобождением от обхвата разведением согнутых в локтях рук в стороны.

Освобождение от обхвата туловища сзади без рук

Освобождение от обхвата туловища сзади без рук выполняется нанесением удара пяткой в голень, локтем наружу в лицо (рис. 180 – 182) с последующим освобождением от обхвата шагом вперед и поворотом кругом.



Рис. 180



Рис. 181



Рис. 182

Освобождение от обхвата туловища сзади с руками

Освобождение от обхвата туловища сзади с руками выполняется нанесением удара пяткой в голень (подъем стопы), ребром ладони (кулаком) назад в пах с последующим освобождением от обхвата путем сгибания рук в локтях и разведением их в стороны (рис. 183 – 185) шагом вперед и поворотом кругом.



Рис. 183



Рис. 184



Рис. 185

Разучивание освобождения от обхватов туловища сзади с руками, без рук.

Разучивание освобождения от обхвата туловища сзади указанным способом следует проводить *по разделениям*:
на счет «Раз» – партнер выполняет обхват (см. рис. 183);
на счет «Два» – обозначить удар в уязвимое место (см. рис. 184);
на счет «Три» – освободиться из обхвата (см. рис. 185).

Далее выполнять освобождение указанным способом *в целом*, слитно, с постепенным увеличением скорости выполнения.

Тренировка освобождения от обхватов туловища сзади с руками, без рук.

При тренировке указанных способов освобождения, действия выполняются с постепенным увеличением силы захвата. Удары в уязвимые места обозначаются, после чего партнер ослабляет захват.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Миленин В.М., Кустов А.Н. Организация физической подготовки в органах внутренних дел: Учебно-методическое пособие. М.: ЦС “Динамо”, 1990.
2. Самбо. Специальные приемы. М.: Военное издательство МО СССР, 1953.
3. Миленин В.М., Егоров К.И., Соловьев Л.М. Самозащита без оружия для населения. СПб, 1992.
4. Акопов А.А., Миленин В.М. Учебно-методическое пособие по физической подготовке. М., 1973.
5. Поповских П.Я., Кукушкин А.В., Астанин В.Н. Подготовка войскового разведчика. М.: Воениздат, 1992.
6. Методические указания по рукопашному бою для разведывательных частей. М.: Воениздат НКО, 1945.
7. Булочко К.Т. Физическая подготовка разведчика. М.: Воениздат НКО, 1945.
8. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо. М., 1998.
9. Карасев А. В., Миленин В. М., Сафонов Д. Е., Уфимцев И. Ю. Комплекс базовых боевых приемов борьбы: Учебное наглядное пособие. М.: МВД РФ, 2006.
10. Миленин В. М., Мельников С. В., Сафонов Д. Е., Нестругин М. А. Учебно-методическое пособие. М.: МВД РФ, 2009.

