

Презентацію створено за допомогою комп'ютерної програми ВГ «Основа»
«Електронний конструктор уроку»

РОЗДІЛ VIII. ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Урок 8.8. ПФП

Тема 8.4-1. Основи самозахисту. Базові елементи самозахисту в бою. Розучування та тренування прийомам бою без зброї: стійки, рухи вперед і назад, прийоми самострахування

Мета

Розучування та тренування прийомам самозахисту та бою без зброї.

План уроку

1. Розучування і тренування стійок, без рухів, ударів руками та ногами.
2. Розучування і тренування рухів уперед і назад.
3. Розучування та прийомів самострахування.

1. Розучування і тренування стійок, без рухів, ударів руками та ногами

Вивчення техніки ведення бою з озброєним і неозброєним супротивником практично неможливо без знання і бездоганного виконання основних положень — стійок і позицій, пересувань, що дозволяють максимально зберегти життєво важливі ділянки тіла і бути завжди готовим до атаки і захисним діям.

Фронтальна стійка (див. рис. 190). П'яти міцно впираються в підлогу та рівномірно напружені, ноги розведені та зігнуті в колінах. Маса тіла розподілена на обидві ноги. М'язи ніг злегка напружені. Спина пряма, грудна клітина висунута вперед. Руки зігнуті в ліктях та стиснуті в кулаки.



Рис. 190. Фронтальна стійка

Передня стійка (див. рис. 191). Вона найбільш ефективна для ведення бою. Ліва (права) нога виставлена вперед так, щоб коліно було зігнута, права (ліва) нога відставлена назад і теж злегка зігнута. Маса тіла розподілена таким чином, що на передню ногу припадає 70 % маси тіла. Ліва (права) рука зігнута в лікті й винесена вперед, кулак — перед собою. Кулак правої руки знаходиться біля черевного сплетіння. Плечі та стегна розгорнуті під кутом приблизно 45° , корпус прямий. Стопа попереду стоячої ноги направлена прямо, а стопа задньої ноги розгорнута назовні на 30° щодо уявлюваної прямої, яку можна провести від носка передньої ноги до п'яти задньої ноги.



Рис. 191. Передня стійка

2. Розучування і тренування рухів уперед і назад

Випади застосовуються для прийняття бойової стійки із стійки очікування. Виконуються кроком уперед або кроком назад. Для пересування в передній стійці застосовуються декілька основних моментів. Переміщення на півкроку:

- півкроку ногою, що стоїть попереду та другий рух,— півкроку ногою, що стоїть позаду для збереження прийнятого раніше положення;
- перший крок — півкроку ногою, що стоїть позаду, другий рух — півкроку ногою, що стоїть спереду.

Переміщення на крок зі зміною стійки: виконується висунанням переміщенням ноги, що стоїть позаду, вперед.

Після вивчення основних стійок і придбання природних навичок у переміщеннях у стійках варто звернути увагу на переходи з однієї стійки в іншу.

Самостійно можна виконувати більшість пропонованих вправ у домашніх умовах.

3. Розучування і тренування прийомів самострахування

Прийоми самострахування при падінні вперед, назад, на правий, лівий бік.

Вправи, які забезпечують безболісне падіння при кидках, зіткненні із противником тощо, називаються вправами самострахування. Головне в техніці самострахування — перетворити поступальний рух тіла, що падає, в обертальний за рахунок послідовного торкання частинами тіла землі, а також випереджальних рухів руками та ногами, зменшити силу удару в момент падіння. Здебільшого падіння буває на бік і на спину. Опанування прийомів самострахування при падінні починають після вивчення положення, в якому опинився борець після кидка.



Рис. 192. Самострахування при падінні на бік

Самострахування при падінні на бік

Кінцеве положення при падінні на бік. Його слід прийняти додержуючись таких вимог: голова підведена, права рука вгору, ліва на килимі долонею вниз під кутом 45–50° відносно тулуба; права нога попереду лівої на стопі, ліва лежить зовнішньою частиною стегна на килимі. При перекаті на інший бік положення рук і ніг змінюються (*див. рис. 192*).

Після цього переходять до розучування і відпрацювання падіння з вихідного положення повного присіду, притиснувши підборіддя до грудей і витягнувши руки вперед. Із цього положення плавно сісти на килим лівою сідницею якомога ближче до п'яти і, не перериваючи руху, впасти на лівий бік.

Падіння на лівий бік із положення стійки: стати прямо, руки витягнути вперед і підборіддя притиснути до грудей. Із цього положення присісти і здійснити падіння на лівий бік. Аналогічні правила падіння на правий бік.

Для ускладнення самострахування виконують падіння через спину партнера, тренувальну жердину тощо.

Опанувавши прийоми самострахування під час падіння на бік, можна приступати до ознайомлення й вивчення складніших вправ.



Рис. 193. Самострахування під час падіння на спину

Самострахування під час падіння на спину

Кінцеве положення під час падіння на спину: лягти на спину, ноги зігнуті в колінах, голову підвести, руки лежать уздовж тулуба долонями до килиму. Це положення характеризується «круглою» спиною з напруженими м'язами тулуба. Руки тримаються під кутом 45–50° відносно тулуба (див. рис. 193).

Самострахування під час падіння на спину із положення присіду — переكات. Відхилившись назад, виконати переكات і набути кінцевого положення.

Самострахування під час падіння на спину з положення напівприсіду: відштовхнувшись ногами, виконати падіння на спину. Руки торкаються килима долонями трохи раніше спини, пом'якшуючи падіння.

Самострахування при падінні вперед

При падінні вперед необхідно підстрибнути вгору вперед і опуститися вперед на злегка зігнуті руки з розведеними в сторони ліктями (див. рис. 194). Потім перекотитися з грудей до стегон через живіт.

Падіння вперед розучується в такій послідовності: падіння на руки стоячи на колінах; падіння вперед із високої стійки на зігнуті руки; падіння вперед стрибком у цілому.



Рис. 194. Самострахування при падінні вперед

Захвати. Їхні види та звільнення від них (за допомогою раніше вивчених блоків, важеля на великий палець руки супротивника, кидків)

Техніка безпеки: не повинно бути гудзиків або інших предметів, які можуть призвести до поранень або пошкоджень), відсутність годинників, ланцюжків, каблучок тощо. Звернути увагу на нігті (вони мають бути коротко підстрижені), ранки на шкірі повинні заклеєні лейкопластиром.

Захвати, які застосовуються (за одяг, голову, тулуб, руки і ноги), можна поділити на двосторонні й односторонні. У першому випадку, одяг чи окремі частини тіла суперника захоплюють двома руками з обох сторін. Вони найбільш практичні. З їхньою допомогою можна вдаватися до найрізноманітніших прийомів і комбінацій. Інші виконують двома руками з одного боку одягу і більш обмежені в застосуванні. Усі захвати мають бути міцними, швидкими й точними в застосуванні. Захвати однією рукою здебільшого застосовують з метою підтягнути, відштовхнути або привести до сковуючих дій або, як попередні дії, до удару.

Презентацію створено за допомогою комп'ютерної програми ВГ «Основа» «Електронний конструктор уроку»

© ТОВ «Видавнича група “Основа”», 2015

Джерела:

Пархомчук В. В. Усі уроки до курсу «Захист Вітчизни». 10–11 класи / В. В. Пархомчук. — Х.: Вид. група «Основа», 2011. — 400 с. — (Серія «Усі уроки»).