

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ

**ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

**КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ТАКТИКОСПЕЦІАЛЬНОЇ
ПІДГОТОВКИ**

**ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ КІКБОКСІНГУ В
СПЕЦІАЛЬНІЙ ПІДГОТОВЦІ ПРАВООХОРОНЦЯ**

Методичні рекомендації до практичних
та самостійних занять для здобувачів вищої освіти зі
спеціальності 262 «Правоохоронна діяльність»



Дніпро – 2022

УДК: 796.835

Рекомендовано до друку навчально-методичною радою Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ (протокол № 1 від 21 вересня 2022 року)

Рецензенти:

Олександр ЖУРАВЕЛЬ – старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки, Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, кандидат юридичних наук.

Наталія НЕСТЕРЕНКО – доцент кафедри теорії та методики спортивної підготовки, Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту України, кандидат наук з фізичного виховання і спорту.

Чоботько І.І. Використання елементів кікбоксінгу в спеціальній підготовці правоохоронця. Методичні рекомендації до практичних та самостійних занять для здобувачів вищої освіти зі спеціальності 262 «Правоохоронна діяльність» / І.І. Чоботько, В.А. Ластовкін, В.І. Счастливцев. – Дніпро: «Журфонд», 2022 – 42 с.

Представлено рекомендації до практичних та самостійних занять з використанням елементів кікбоксінгу для здобувачів вищої освіти зі спеціальності 262 «Правоохоронна діяльність»

У методичних рекомендаціях розкрито застосування елементів тактики та техніки ударів кікбоксінгу фізичного впливу при затриманні правопорушника.

Методичні рекомендації призначені для ЗВО, які опановують навчальні дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» та «Тактико-спеціальна підготовка» зі спеціальності 262 «Правоохоронна діяльність».

ЗМІСТ

ВСТУП	стор. 4
РОЗДІЛ 1. РЕАЛЬНИЙ БІЙ	стор. 5
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЯ РЕАЛЬНОГО БОЮ	стор. 9
РОЗДІЛ 3. ТАКТИКА БОЮ	стор. 10
РОЗДІЛ 4. ПОЗИЦІЇ ТА ПЕРЕМІЩЕННЯ	стор. 12
РОЗДІЛ 5. ЗАХИСТ ВІД АТАК	стор. 21
РОЗДІЛ 6. УРАЗЛИВІ ЗОНИ ТІЛА	стор. 25
РОЗДІЛ 7. ОСНОВНІ УДАРИ КІНЦІВКАМИ	стор. 28
ВИСНОВОК	стор. 41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	стор. 42

ВСТУП

Використання елементів кікбоксингу в спеціальній підготовці правоохоронця є невід'ємною складовою в підготовці майбутніх фахівців за спеціальністю 262 «Правоохоронна діяльність».

В методичних рекомендаціях викладено основні прийоми самозахисту, з елементами використання ударів кікбоксингу (удари ногами, руками). Розглянуто поняття «Реальний бій», його історичні витоки, процеси біохімічної реакції організму під час ведення реального бою. В «Психології реального бою» позначено переваги психологічної атаки впливу на нападника при фізичній, чисельній та збройній перевазі нападника.

Вміння правоохоронця використовувати «Тактику бою», як правило, може врятувати йому життя. Тому дуже важливо, щоб правоохоронці регулярно відпрацьовували прийоми ударів та блоки руками й ногами, повалення, і самооборона. Прийоми контролювання голих рук і самозахисту легко вивчити, а рівень майстерності і здатність їх застосовувати напряду залежать від частоти і тривалості практичного їх відпрацювання.

Мета методичних рекомендацій – ознайомити майбутніх правоохоронців з прийомами, що використовуються для забезпечення контролю над правопорушником, який не підкоряється наказам, і самозахисту від нього з застосуванням елементів ударів та захисту від атак правопорушника. Поняття «Захист від атак» використовується для позначення ситуації, в якій правоохоронець застосовуючи техніку з елементами ударів кікбоксингу може скористатися нею або вирішує не застосовувати її відповідно до дій правопорушника. Існує багато категорій прийомів контролю і самозахисту, зокрема, уразливі зони тіла, удари кінцівками.

Складовою частиною розділів методичних рекомендацій є використання ключових елементів прийомів з кікбоксингу, а також психологічної підготовки до застосування їх в умовах реального бою.

Набуті знання в процесі поглибленого вивчення методичних рекомендацій елементи прийомів з кікбоксингу дадуть змогу майбутньому правоохоронцю до якісного застосування їх до правопорушника.

Колектив авторів сподівається, що методичні рекомендації «Використання елементів кікбоксингу в спеціальній підготовці правоохоронця» допоможуть майбутнім фахівцям в правоохоронній діяльності найбільш вдало опанувати застосування прийомів кікбоксингу в своїй професійній діяльності.

РОЗДІЛ 1. РЕАЛЬНИЙ БІЙ

Серед існуючих, на сьогоднішній день, видів єдиноборств своє, особливе місце в спеціальній підготовці майбутніх фахівців правоохоронної діяльності займає кікбоксинг. Сама назва цього виду єдиноборств походить від поєднання двох англійських слів - "kick" - удар, і "boxing" – боксування. Таким чином, кікбоксинг, це такий вид ударних єдиноборств, в якому можна завдавати ударів супернику, як ногами, так і руками, при цьому – удари ногами, кидки, проведення підсічок – це взято з практики східних єдиноборств. Нанесення ударів руками – підкоряється правилам та прийомам класичного боксування.

Аналізуючи вищеописане, кікбоксинг – це поєднання карате, тхеквондо, тайського та англійського боксу. Серед стилів кікбоксингу, що існують на сьогоднішній день, можна виділити 3 основних, які мають певні відмінності в правилах: американський кікбоксинг, європейський кікбоксинг та японський кікбоксинг.

Потрібно відокремити спортивне бойове мистецтво, спортивні варіанти єдиноборств від реальної (вуличної) сутички з противником влюбій життєвій ситуації. Використання єдиноборств в підготовці майбутніх правоохоронців треба з урахуванням того, що супротивники «на вулиці» поведуться зовсім не так, як у спортивному залі (хочуть побити, скалічити, можливо, навіть убити), часом потрібно відбивати напад одразу кількох людей, із яких хоча б один прагне зайти ззаду, противник може застосувати зброю (ножі, кийки, кастети, ланцюги, пляшки), битися приходиться в парку на слизькій після дощу траві, у темному під'їзді, у захаращеному дворі, набитій пасажирами електричці. Саме тому не всі спортсмени можуть гідно відповісти на вуличну агресію, хоча мають певний досвід, навички та майстерність.

Бойове мистецтво – це досконале володіння своїм тілом, але щоб воно стало бойовим потрібно розвивати такі навички, які будуть спрямовані не тільки на перемогу, а і на збереження життя. Щороку з'являються нові умовні стилі бойового мистецтва. Майже всі вони або східного походження (наприклад, японський Сетокан, китайський Чан цюань), або наслідують захід (наприклад, американське Кенпо, карате або українське Кемпо дзюцу). Хоча їх називають школами самозахисту бойового карате, кунфу, фамільного джіу джітсу по суті «чистота» техніки та суворе дотримання канонів школи - ось що тут найцінніше.

Якщо порівнювати бойові мистецтва (умовний самозахист) та реальний бій (реальний самозахист) за основними параметрами, бачимо, що їх мета явно відрізняється.

Таблиця 1

Порівняння бойових мистецтв за основними параметрами з реальним боєм

Умовний самозахист	Реальний самозахист
---------------------------	----------------------------

Мета - фізична та духовна досконалість через оволодіння «енергетикою» тіла	Мета - досягнення найвищої боєздатності через атлетизм та вироблення автоматизму рухів
Естетично виразний показ умовної техніки бою «з тінню» та з партнером	Відпрацювання прийомів больового, шокowego та травмуючого впливу
Ускладнення техніки за рахунок її спеціалізації, «акробатики», багатoeлементності	Спрощення техніки за принципом «мінімум складності - максимум ефективності»
Обмеженість тактичних дій через неухильне дотримання принципів, норм і шаблонів школи	Максимальне розширення тактики за рахунок усіляких хитрощів та, пристосування до специфіки ситуацій
Виховання волі через подолання втоми та нудьги у тривалих заняттях	Виховання волі через подолання страху та болю у поєдинках з сильнішими супротивниками
Шліфування техніки з повітрям та на снарядах; обумовлені зв'язки із партнером	Різні види вільного бою у протекторах та без них, як головна форма тренінгу.
Навчання через наслідування вчителю, віра якого виключає сумніви	Пояснення інструктора, що допомагає створити індивідуальний комплекс самооборони
Забороняється відходити від традиції школи, зафіксованої у її принципах, базовій техніці та формах	Заохочується пошук найефективніших способів виведення супротивника з ладу
Фактичне відпрацювання техніки та тактики бою лише з одним супротивником, зазвичай без зброї	Відпрацювання техніки та тактики бою з двома та більш озброєними противниками
Тракування тренінгу, як шляху на все життя	Прагнення до досягнення бойової ефективності в найкоротший термін

Розглянемо тепер спортивні варіанти єдиноборства. Тобто ті, де є досить жорсткий тілесний контакт заради «перемоги» в рамках строго визначених правил змагань. Це англо-американський і французький бокс, а також саньда (китайський бокс) та муай тай (тайський бокс). Сюди ж відносяться тхеквондо, дзюдо, самбо, кікбоксинг, контактне та «напівконтактне» карате, класична, вільна, національна боротьба.

Єдиноборства прикладного спрямування правил не визнають, на традиції теж не схильні звертати увагу, там головне ефективність. У спортивних єдиноборствах спортсменам доводиться гранично напружувати свої м'язи, відчувати біль, долати страх. Тому вони набагато ближчі до життєвих реалій, ніж умовні стилі. У технічному арсеналі спортивних єдиноборств гранично обмежені прийоми шокowego та травмуючого впливу. Акцент зроблено на найбільш видовищних, зовні ефектних, які можна досить чітко «позначити» спортсменам, легко помітити та оцінити суддям та глядачам. Прагнення такої манери ведення поєдинку, яка б не допускала розбіжностей у думках суддів щодо оцінки, повністю нівелює різницю між школами. В результаті з широкого спектру різноманітних, несхожих одна на іншу шкіл карате, джіу джитсу, ушу сформувалися синтетичні види єдиноборств на кшталт фул контакт карате, саньда, кікбоксингу. Відмінності у методах тренінгу між спортивними та прикладними стилями

фундаментальні. Багато прийомів, найефективніших для поразки противника, у спорті категорично заборонені. Наприклад, удари головою, кидки з відтягом і на голову, удари по суглобах і хребту, атаки в очі, горло, віскі, пах. Не можна бити лежачого, не можна добивати зігнувся в нокдауні, не можна ламати кінцівки, не можна використовувати палицю або ніж. По суті, спортсмен здатний вести бій лише в ігровій манері, тому що саме ця манера закріплена у нього в психіці через автоматизовані рухові « кліше». Для реального бою потрібні простіші і водночас значно небезпечніші тактико-технічні дії.

Якщо порівнювати спортивні варіанти єдиноборства (спорт) та єдиноборства прикладного спрямування (самозахист) за основними параметрами, бачимо, що їх мета явно відрізняється.

Таблиця 2

Порівняємо між собою основні параметри спортивних єдиноборств та реального бою

Спорт	Самозахист
Мета - довести суддям та глядачів свою перевагу над суперником	Мета – заподіяти біль, травмувати, скалічити нападника
Завжди лише один противник	Найчастіше два і більше супротивників
Противник тієї ж вагової категорії	Будь-якої ваги і зростання, як правило, переважає
Одинаковий чи близький рівень підготовки	Можливо значне різницю у рівні підготовки
Противники безбройні у будь-якому випадку	Противник може мати зброю, вам теж не забороняється
Сутичка йде за правилами, найнебезпечніші прийоми заборонені	Жодних правил, найнебезпечніші прийоми найцінніші
Сутичку контролюють судді, можна здатися	Жодних суддів та жодної жалості, швидше навпаки
Сутичка починається за сигналом і в стійці, їй передують розминка та психологічна настройка	Несподіваний напад у невідповідний момент
Сутичка обмежена за часом, розділена на раунди, дають прийти до тями у разі нокдауну	Ліміту часу немає, немає і пауз для відпочинку та збирання сил
Місце бою - рівний зручний майданчик з позначеними межами	Будь-яке місце, зокрема. нерівне, захаращене, слизьке, топке, без меж
У залі тепло, сухо, світло	У будь-яку погоду, за будь-якого освітлення, в т.ч. в темряві
У зручному легкому одязі та взутті	У звичайному одязі та взутті, часто незручному для бійки
Протектори (рукавички, накладки, фути, бандаж, капа, шолом)	Без протекторів

Вулична бійка - це бій без правил з використанням найпідступніших хитрощів, найжорстокіших прийомів. Смішно чекати від людей «шляхетності» тоді, коли вони нападають або захищаються на вулиці, особливо якщо загроза для життя велика. Тому на вулиці потрібна зовсім інша

тактика дій, ніж на рингу чи татамі. Що ж до техніки, то вона має бути, з одного боку, дуже дієвою, а з іншого - дуже простою.

У результаті різних країнах Європи вдалося створити низку систем самозахисту з елементів різних видів єдиноборств, включали в свою систему техніку кулачних ударів англійського боксу, кікбоксингу, ударів ступнями, ліктями та колінами з французького боксу «сават», кидкові больові та задушливі прийоми джиу джитсу і кетча, роботу з тростиною та фінським ножем. Важливим є не походження техніки, а принцип поєднання різнорідних технічних елементів.

Крім того, практична та ефективна система самозахисту має бути індивідуалізованою. Адже техніка та тактика, що дають переваги в бою одній людині, зовсім не обов'язково підходять іншій. Тільки за умови, що вони відповідають його характеру та темпераменту, статурі та моторним якостям, він зможе мінімальними засобами досягати максимальних результатів.

Насправді важлива не сама техніка, а способи її застосування відповідно до можливостей конкретної людини. Її треба підібрати і підігнати під людину, а чи не навпаки людини підганяти під якийсь технічний стандарт.

Нападників намагаються знерухомити, приголомшити больовим шоком, взяти на больовий контроль, кинути на землю. Такі нюанси найбільш значущі для працівників органів правопорядку та державної безпеки, для працівників приватних охоронних фірм, які майже завжди зобов'язані затримувати злочинців, а не знищувати їх і не калічувати.

У правоохоронців усіх мастей найбільш популярні самбо, дзюдо, джиу джитсу (дзю дзюцу), кікбоксинг, хапкідо, циньна, - ті мистецтва, де альфою та омегою є захоплення та удари атакуючої кінцівки руками. Для самооборони від збройного групового нападу ці стилі годяться. Поки хапатимеш і кидатимеш одного ворога, другий чи третій тебе самого «нейтралізує».

Таким чином, вимальовується наступна ієрархія стилів бойових мистецтв за ступенем їхньої значущості для самозахисту від реального нападу:

1. Умовний бій
2. Спортивний бій
3. Обмежений бій
4. Тотальний бій

Бойовий (або тотальний) стиль самозахисту - це комбінований рукопашний бій. Його суть полягає у рішучих безжальних діях з надійного виведення з ладу всіх нападників, скільки б їх не було. Для цього треба встигати в найкоротші проміжки часу завдавати максимальної шкоди кожному з супротивників.

Щоб таке стало можливим, необхідно дотримання наступних умов:

- технічний арсенал правоохоронця повинен становити прийоми травмуючого впливу, які заборонені або рідко вживаються у спортивних єдиноборствах;

- прийоми повинні бути об'єднані в особистий комплекс, що максимально відповідає індивідуальним психічним, фізичним та моральним особливостям правоохоронця;

- прийоми, у вигляді коротких зв'язок ударів та захватів з ударами (на два три рухи), необхідно відпрацювати до повного автоматизму у різноманітних типових ситуаціях;

- психіка правоохоронця повинна бути вільна від будь-яких емоцій і почуттів, що гальмують: невпевненості, страху, гніву і похідних від них. Потрібно відточувати навички бою для доведення до «автоматизму»;

- ефективність тактико-технічних дій у бою забезпечується високим рівнем розвитку рухових здібностей: спритності, швидкості, орієнтації у просторі, витривалості.

Будь-який прийом, призначений для самозахисту, так чи інакше розрахований на заподіяння нападнику більш-менш тяжких ушкоджень. Ефективність удару чи захоплення розцінюється насамперед із позицій максимальної хворобливості, приведення супротивника у стан, коли про продовження бою немає й мови. Тому виняткове значення добре продуманої програми тренінгу, а також використання тренувальних методів та засобів, адекватних цій програмі має велике значення в підготовці майбутніх правоохоронців.

РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЯ РЕАЛЬНОГО БОЮ

Бійка – за визначенням – це сутичка без правил. Мета її у тому, щоб завдати опоненту максимальної шкоди, придушити фізично та морально. Цю мету переслідують обидві сторони. І ті, хто нападає, і ті, хто обороняються.

Якщо на вас хтось нападає, значить цей «хтось» впевнений у своїй перевазі. Інакше не наважився б лізти на рожен. Немає значення, яке перевага мається на увазі: фізичне, чисельне, у зброї чи чомусь іншому. Ось цю впевненість і треба вибити із супротивника насамперед. Адже впевненість, що перетворилася на свою протилежність - крайню невпевненість - називається страхом.

Жоден вуличний хуліган не хоче стати калікою, тим більше загинути. Він лізе до вас із інших спонукань. Навчіться викликати розгубленість і страх у будь-якого супротивника вже першими своїми діями.

Головні принципи психології реального бою:

- найкраща оборона, це атака;
- атака добре проходить тоді, коли вона раптова;
- найкраща атака та, яка є максимально болючою для супротивника;
- найкращий засіб заподіяти біль, це бути максимально жорстоким;
- жорсткість неможлива без використання так званих «заборонених» прийомів чи зброї;
- битися зі зброєю в руках завжди краще ніж голими руками;
- перша атака повинна одразу виводити супротивника з ладу.

Таким чином, ефективність будь-якого прийому необхідно оцінювати ступенем його хворобливості і тим, з якою надійністю він приводить супротивника у стан, що не дозволяє йому продовжувати бій. Що стосується болю, то людина влаштована таким чином, що від сильного болювого

відчуття на якийсь час втрачає здатність контролювати свої дії. У цей момент він дивиться, але не бачить, чує, але не розуміє, рухається, але безглуздо. Він весь поглинений своїм болем: згинається, прикриває уражене місце руками, відстрибує назад, катається землею, стогне чи кричить.

РОЗДІЛ 3. ТАКТИКА БОЮ

Тактика - це сукупність способів та засобів ведення бою. Немає тактики «взагалі». У кожному конкретному випадку вона є результатом взаємодії трьох факторів: намірів та можливостей нападників, можливостей та намірів обороняючого, використання обома сторонами зовнішніх умов (рельєфу місцевості, освітленості, погоди, підручних предметів тощо).

Тактична майстерність правоохоронця полягає у вмінні нейтралізувати переваги противника, звернути його слабкості собі на користь, з максимальною вигодою використати зовнішні умови, повною мірою реалізувати свої психічні, технічні та фізичні можливості. Тактична майстерність формується виключно шляхом практики, у процесі навчально-тренувальних занять, що моделюють справжні бійки.

Перший етап - це оцінка ворога та всієї ситуації загалом

Як казав у давнину знаменитий китайський полководець Сунь Цзи, те, що в першу чергу потрібне для битви - знання противника. Складність тут у тому, що в реальному бою попередніх відомостей про супротивника зазвичай немає. Найчастіше загроза нападу виникає несподівано. Тому потрібно в найкоротший проміжок часу за зовнішністю нападників, їх позам, мімікою, пантомімікою і словами (якщо такі вимовляються) усвідомити для себе багато важливих речей. До них належать такі аспекти: фізичні дані, наявність зброї, ступінь готовності до реального бою, нервово-психічний стан.

Другий етап - зав'язка бою. Тут вашим орієнтиром має бути теза Сунь Цзи: "війна - це шлях обману". Дуже важливо перехопити ініціативу, обрушитися на ворога раптово, а для такого повороту подій потрібна хитрість.

Можна, наприклад, вдати, що сильно злякався, тремтиш і заїкаєшся від страху, готовий виконати будь-яку вимогу агресора. І, приспавши на мить його пильність, викликавши бажання покуражитися, несподівано перейти в атаку. Скажімо, ви падаєте на коліна з криком «хлопці, не треба, не бийте мене, я вам ноги цілувати буду». Вони досить посміхаються, а ви, схопивши наміченого мерзотника руками за щиколотки, смикаєте його на себе, відразу схоплюєтеся, додаєте йому щосили ногою в промежину і кидаєтеся на наступного. Сильний ефект дає в таких випадках миттєвий перехід до виконання ролі психопата, що впав у сказ. Дикі крики, гарчання, божевільне вираз обличчя, що спливає з рота слина або піна на губах - все це діє на противника гнітюче. Зрозуміло, що без попередніх тренувань такої ролі добре не зіграєш.

Хитрощів існує безліч. Так, жменя піску, кинута в обличчя, змусить противника відсахнутися, а то й засліпить на кілька секунд. Головний убір або сумка, якщо кинути їх в руки ворогу з криком «тримай», викличуть мимовільну рефлекторну реакцію, і ви вигрете мить, достатню для атаки. Та

що там сумка, простий пювок у вічі змушує людину реагувати морганням і ухилянням голови назад, ось вам момент, зручний, щоб ударити його в горло чи пах.

Якщо є вибір - битися чи втекти, без вагань вибирайте другий варіант. Бій доречний лише тоді, коли немає іншого виходу. Але в цьому «іншому» випадку не сподівайтесь на лише хитрощі. Їх вистачає лише задля забезпечення раптовості. Постарайтеся чимось озброїтися. Зброя тому і була винайдена людиною, що вона значно розширила її бойові можливості. Палиця, камінь або шматок цегли, розбита пляшка, якась іржава залізяка набагато збільшать ваші шанси на перемогу.

Третій етап – кульмінація. Якщо ви дієте грамотно і рішуче, то в багатьох випадках бій закінчуватиметься тільки-но встигнувши початися. Тому поняття «кульмінація» (що означає «точка найвищої напруги у розвитку якогось явища») доречно виключно стосовно такої сутички, яка триває хоча б одну дві хвилини. У зв'язку з цим хочу пояснити, що поєдинок з масивним високим противником не вимагає більше часу, ніж з худорлявим коротуном. Якщо ворог важкий і високий, буде багато гуркоту від його падіння, тільки й усього. Наявність у агресора холодної зброї теж не завада підготовленому бійцю. Адже переважна більшість чоловіків з ножами, ланцюгами або трубами насправді не вміють ними користуватися

Бій затягується найчастіше тоді, коли супротивників багато - не один і не два, а троє, четверо, п'ятеро чи ще більше. При цьому, як я вже сказав, їхні габарити та наявність озброєння не мають особливого значення. Нерідко те й інше заважає нападникам. Наприклад, у вузькому коридорі або у проході між сидіннями в автобусі, де зможуть працювати двоє «худих», один «товстун» ледве розгорнеться. Тож у груповому бою важливі інші чинники, такі як дистанція, маневр, момент атаки, техніка. Ось про ці ключові фактори я й хочу сказати кілька слів. Почнемо з дистанцій. У спорті їх виділяють три – далеку, середню, ближню. У вуличній бійці їх сім: 1) дальності пістолетного пострілу, метання ножа, каменю, пляшки; 2) ударів жердиною або ланцюгом; 3) ударів ногою, кийком, саперною лопаткою; 4) ударів "короткою" зброєю (ножем, кастетом, "розочкою" або кулаком; 5) ударів ліктем, коліном, головою (дистанція "клінчу"); 6) боротьби в обхват у стійці; 7) лежачи. Захист від поразки на перших двох дистанціях зводиться, в основному, до ухилення за допомогою швидких рухів у бік від лінії атаки (траєкторії польоту): вправо, вліво, вниз (присіданням, шкереберть), вгору (підскоком, стрибком). Вміння «качати маятник» - саме для першої із зазначених дистанцій; коли хочуть вистрілити майже впритул, ніякий «маятник» не допоможе, якщо не встигнеш збити руку з пістолетом.

На наступних двох дистанціях потрібні «стопорні» удари по атакуючих кінцівках, "ковзаючі" блоки, що збивають ці кінцівки у бік від мети; «нирки» під атакуючу руку (і під ногу теж, якщо атака ногою йде по верхньому рівню), відходи з лінії атаки кроком убік (можна також стрибком або перекидом)

Четвертий етап - вихід із бою. Про цей етап багато не скажеш. Хіба що головне: ніколи не прагнете затягувати бій через бажання добити противника.

Ваша мета – відкрити собі шлях для видалення з місця побоїща. «Відключили» нападників або змусили їх відступити, просто вирвалися з оточення

Отже мало вмiти битися, треба ще вмiти швидко бiгати, спритно долати паркани, стрибати через ями, одним словом, вiддалятися з мiсця подiї.

Пiдб'ємо пiдсумок проведеного аналізу. Реальний бiй, у принципі, складається з чотирьох етапiв. Перший - миттєва оцiнка ситуацiї та вироблення плану дiй. Другий етап – виграш (або перехоплення) iнiцiативи. Третiй - завдання максимальної шкоди супротивнику. Четвертий етап – швидко вилучення з мiсця подiї. Якщо все робиться правильно, зiткнення з групою з трьох чотирьох осiб займе у вас не бiльше однiєї двох хвилин. Цiлком ймовiрно, що ви покладетеся i в 30 секунд. Але, зрозумiло, для такого блискучого результату необхідно набути вiдповiдного досвiду. Його дасть вам програння рiзних варiантiв дiй (разом з партнерами) у «природних умовах вулиці».

Реальний бiй, у принципі, складається з чотирьох етапiв:

- перший - миттєва оцiнка ситуацiї та вироблення плану дiй;
- другий етап – виграш (або перехоплення) iнiцiативи;
- третiй - завдання максимальної шкоди супротивнику;
- четвертий етап – швидко вилучення з мiсця подiї.

РОЗДІЛ 4. ПОЗИЦІЇ ТА ПЕРЕМІЩЕННЯ

Лише безперервний рух скорочує до мiнiмуму ймовiрнiсть раптової атаки супротивника. Вашi перемiщення у рiзних напрямках та рiзними способами розсiюють його увагу, змушують вiдкриватися, стомлюють та дратують. Тому треба вчитися не просто змiнювати однi стiйки на iншi, а рухатися в них, переходячи з однiєї позицiї в iншу, i при цьому повертатися, ухилятися, парирувати атаки i самому завдавати ударiв. Правильно рухаючись, можна одними перемiщеннями та викрутками повнiстю виснажити протвника, жодного разу його не вдаривши. Тому безперервний рух є головним секретом невразливостi, як у спортивному бою, так i реальному.

Це дуже добре видно на рингу, коли там зустрiчаються кiкбоксери.

Основнi вимоги до стiйок зводяться до наступних п'яти положень:

- найбільш уразливі мiсця тiла мають бути закриті вiд атак супротивника вже самим положенням корпусу та кiнцiвок;
- ноги в колiнах i руки в лiктях повиннi бути трохи зiгнутi, а кульшовi суглоби «пружинити», що забезпечує максимальну свободу перемiщень та ударiв у будь-який бiк;
- стiйка повинна легко зберiгатися у процесі захисту, атак та перемiщень у всiх напрямках;
- стiйка повинна забезпечувати проведення найефективнiших ударiв верхнiми та нижнiми кiнцiвками, головою, тазом, поштовхами плечима та стегнами у будь-який бiк;

- стійка повинна дозволяти миттєво переходити в інші позиції, використовувати різні види переміщень, аж до стрибків та перекидів.

Закінчуючи характеристику умовних «бойових мистецтв» (якими є багато поширених сьогодні стилів «східних» і псевдовосхідних єдиноборств)

Стійки різняться між собою лише розподілом ваги корпусу на ноги. У всякому разі, перехід з однієї в іншу можна здійснити за рахунок невеликого повороту ступнів з одночасним усуненням центру тяжкості тіла (рис. 1). Отже, стійка "готовності" (очікування). Вона по суті збігається з базовою стійкою у стилі ушу Він Чун. Плечі опущені, руки в ліктях зігнуті, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ступні, які трохи повернені шкарпетками всередину. Коліна теж злегка зведені всередину, спина прогнута, статеві органи ніби втягнуті в пах, корпус трохи нахилений уперед. У цій стійці все опущено вниз, все спокійно, і водночас у всіх суглобах є запас руху. Цей запас майже вдвічі розширює ваші рухові можливості в порівнянні з людьми, що стоять на прямих ногах з гордо випнутими грудьми (наприклад, у порівнянні з вашими супротивниками). Вони скуті до тих пір, поки не зроблять те, що ви вже зробили, прийнявши цю стійку - поки не зігнуті коліна та лікті, щоб тільки після цього розпрямити їх в ударі. Так що ви можете вдарити будь-якого з них раніше! Хоч це і смішно, але стереотипи поведінки, що зберігаються в підсвідомості сучасної людини від епохи мавполюдей, змушують майже всіх при зустрічі з ворогами зображати дуже «крутих» самців. Груді колесом, руки ноги випрямлені і напружені, на обличчі грізний вираз принаймні в перші секунди конфлікту.

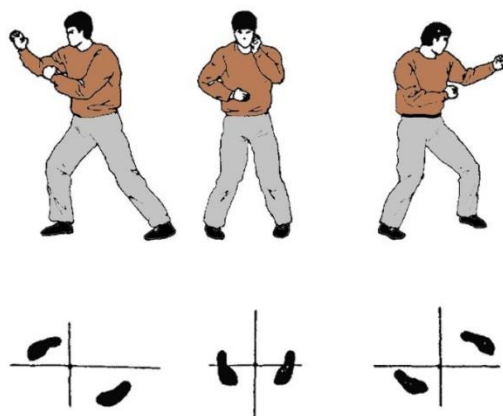


Рис. 1.

Захисна стійка. Якщо права нога висунута вперед, вона називається правосторонньою, якщо ліва - лівосторонньою. Візьмемо для прикладу лівий варіант, коли попереду ліва нога. Її ступня повернена носком усередину, під кутом 25-30° по відношенню до умовної лінії між шкарпеткою передньої ступні та п'ятою задньої (рис. 1,2). П'ята передньої ноги може бути трохи піднята, а може щільно стояти на землі, загального правила щодо неї не існує. Звичайно, якщо ви готуєтеся піти ще далі тому, то п'яту передньої ноги

доведеться обов'язково підняти. Те саме стосується моменту підготовки удару нею в супротивника.

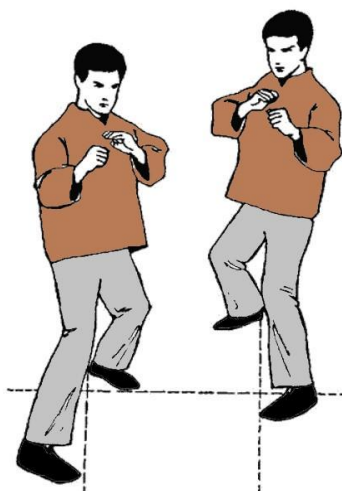


Рис. 2.

Прихильникам конкретних вказівок можна рекомендувати стійку Брюса Лі як основну.

Її характеристики такі:

1. Голова: уникає ударів різким відсмикуванням убік.
2. Плечо передньої руки: трохи піднято (при цьому підборіддя трохи опущене), щоб захистити нижню частину обличчя та підборіддя.
3. Передня рука: переважно проводить удари, а також захищає обличчя та центральну лінію корпусу.
4. Лікоть передньої руки: захищає бік, звернений до супротивника.
5. Задня рука: в основному служить для захисту голови та корпусу.
- Коліно передньої ноги: злегка повернене всередину, щоб захищати пах і нижню частину живота.
6. Передня нога: стопа повернута всередину під кутом 25-30 градусів. Більшість ударів виконується цією ногою.

7. Задня нога: стопа повернута всередину під кутом приблизно 45 градусів, а п'ята трохи піднята для покращення рухливості ноги. Ця нога повинна бути готова будь-якої миті кинути тіло вперед подібно до пружини.

8. Відстань між ступнями по зазначеній тут умовній лінії (від носка передньої до задньої п'яти) становить приблизно 50 см, плюс мінус 5-7 см.

9. Вага тіла на 55-65% припадає на задню ногу. Її ступня теж повернена носком усередину, під кутом близько 45 °. Ліве плече піднято на 2-4 см, а підборіддя опущене вниз приблизно на стільки ж, по відношенню до умовної лінії, паралельної землі. Коліна трохи зігнуті та повернені всередину. Ліва рука зігнута в лікті під кутом трохи більше 90°, плече її до ліктя притиснуте до тіла, сам лікоть спрямований вниз, долоня (або кулак) висунута вперед і перебуває нижче підборіддя приблизно 5-7 см.

10. Права рука зігнута під кутом трохи менше 90 °, її долоня (або кулак) прикриває щелепу знизу, плече до ліктя притиснуте до тіла, лікоть

спрямований вниз. Шия трохи втягнута, тіло розгорнуте вправо таким чином, щоб до супротивника ви стояли боком (це необхідно для зменшення площі ураження). Сідниці і м'язи живота напружені, плечовий пояс розслаблений, пальці рук сформовані на кшталт "лапи тигра", або зібрані в кулаки. Права нога, подібно до стиснутої пружини, готова додати тілу рух, лівою ногою зручно і атакувати і захищатися. Таким чином, у цій стійці руки захищають голову, шию, груди, боки та живіт. Зсунуті всередину коліна певною мірою закривають пах. Досить підняти коліно нагору, і воно надійно закриє живіт від будь-якого удару ногою. Голова здатна ухилитися від ударів різкими рухами убік.

Типові помилки недосвідчених бійців у цій стійці полягають у наступному:

- ступні розташовані на одній лінії (паралельно одна одній), а не на її сторонах;
- ноги розставлені надто широко;
- корпус та голова зайво нахилені вперед;
- плечі до ліктів відірвані від тіла;
- долоні (кулаки) опущені надто низько.

У ушу стилю Дуаньда захисна стійка вважається основною всім ситуацій ближнього бою. Проте видатний фахівець у галузі бойових мистецтв - Брюс Лі - вважав основною іншу стійку, яку називав такою, що «атакує». Фактично, це та сама захисна стійка, лише навпаки: у ній 55-65% ваги тіла посідає передню ногу. Крім того, висунута вперед рука повинна знаходитись у безперервному русі вперед назад у межах невеликої амплітуди (до 10-15 см), щоб відволікати увагу противника (рис. 2). Ще він рекомендував п'яту задньої ноги тримати трохи піднятою від землі для посилення ефекту пружини.

Необхідно навчитися вільно працювати і в лівосторонніх, і правосторонніх позиціях. Сенс тут простий: ви маєте стояти незручно для супротивника. Якщо він правша, станьте проти нього як шульга, якщо він шульга - стійте як правша. І взагалі всі стійки умовні. Візьмемо зав'язку бою – етап виграшу (або перехоплення) ініціативи. Ставати у стійку надворі як марно, і навіть небезпечно, оскільки цим ви заздалегідь попереджаєте противника про ваші наміри. положення тіла, яке приймають перед сутичкою боксери та борці. Зараз до них сміливо можна додати стійки з карате, ушу і тхеквондо, кікбоксінгу.

Позиції під час бою. Очікуючи напад слід стояти вільно, без напруження, уважно спостерігаючи за потенційним супротивником, постійно змінюючи позицію. Треба переносити вагу тіла з однієї ноги в іншу, змінювати розташування рук, робити невеликі кроки убік чи назад, повертатися. І все це заради того, щоб контролювати дистанцію, зберігати стійкість, перебувати в найбільш вигідному положенні для атаки (або контратаки), мати можливість ударити супротивника у слабке місце. Таким чином, грамотний початок бою потребує «ігри стійок». Нехай супротивник бачить природну, невимушену позу. Наприклад, нормально виглядатиме долоня однієї руки біля грудей, інша на стегні, поруч із пахом. При цьому одну ногу має сенс висунути трохи

вперед, а тягар тіла перенести на ту ногу, що залишилася позаду. У такій позиції, яка представляє щось середнє між стійками готовності та захисною, одна рука у разі ворожої атаки миттєво прикриє голову та верхню частину тулуба, інша вбереже живіт та пах. Висунута вперед нога при незначному підйомі стегна з легким поворотом коліна всередину зможе прийняти на себе будь-який удар знизу, або провести контратаку по колінах, гомілковостопних суглобах, в пах. Одна рука завжди повинна закривати верхню частину тулуба, інша – нижню (рис. 3).

Невірні позиції не забезпечують своєчасний захист, не кажучи вже про контратаки та переміщення. Не можна тримати обидві руки складеними разом ні згори, ні знизу. Цілком неприпустимо засовувати їх у кишені або ховати за спину (рис. 4). За спиною може бути тільки рука зі зброєю, щоб противник не побачив його раніше. Ноги не повинні бути ні надто близько, ні надто далеко одна від одної. Треба забути про такі дурні речі, як розгойдування на шкарпетках, повороти до ворога спиною, дурні поклони, розмахування руками, закривання очей і т.д. Руки повинні бути весь час у русі, як і ноги: смикати підборіддя, чухати ніс, погладжувати вуса чи підборіддя, поправляти волосся, колупати вухо, пощипувати живіт тощо. Головне при цьому постійно тримати одну руку вгорі, іншу внизу. В очі противнику не дивитися, краще спрямовувати свій погляд трохи нижче, у зону носа. Тоді ви зможете вчасно вловити зміну у напрямі його погляду, і одночасно контролювати периферійним зором положення кінцівок, не концентруючи увагу ні на руках, ні на ногах (дивишся на руки, пропускаєш удар ногою, дивишся на ноги, пропускаєш удар рукою). Периферійний зір взагалі грає дуже важливу роль у сутичці з кількома супротивниками. Найкращими засобами його розвитку є швидкісні спортивні ігри на невеликому майданчику (ручний м'яч, баскетбол), спеціальні групові вправи (див. відповідний розділ) та груповий спаринг.

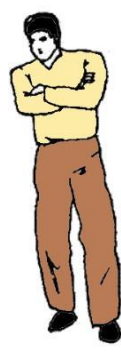


Рис. 3

Рис. 4

Основні способи переходів з одних стійок в інші:

- поворотом стоп на місці з розворотом корпусу;
- рухом таза вперед чи назад, стопи на місці;
- кроком ноги вперед або назад, стопи повертаються;
- кроком однієї ноги убік та розворотом стопи іншої.

Відпрацьовуючи різні способи переходів зі стійки у стійку, ми цим вчимося вирішувати такі завдання;

- миттєво перекидати вагу з однієї ноги на іншу;
- миттєво повертатися у будь-який бік;
- миттєво ставати у стійку після проведення будь-якого прийому;
- працювати в кожній із стійок саме в момент переходу (крок з ударом, поворот зі збивом атакуючої кінцівки супротивника, перенесення ваги із захватом тощо).

Спочатку можна такі вправи виконувати, як «бій з тінню», але потім слід перейти до відпрацювання їх на тренажерах і з партнерами.

У мистецтві самозахисту техніка пересування надзвичайно важлива, оскільки дистанція між противниками в бою, а також їх розташування відносно один одного постійно змінюються, остільки грамотно атакувати і уникати атак противника неможливо без швидкого переставляння ніг. Повороти корпусу, удари та захвати руками, удари та підставки ногами – все має бути узгоджено з кроками. Крок убік - і ви пішли з лінії атаки, крок уперед - і ви завдали удару, крок з поворотом - і контратака пройшла повз вас. Пересування мають бути швидкими, легкими, ніби розслабленими, але точними. Необхідно досягати своєї мети, не стаючи у мішенню для противника. Безперервно рухаючу людину вдарити або схопити набагато важче, ніж людину, яка стоїть на одному місці. Чим майстерніше ви рухаєтеся, тим менше доводиться відбивати удари своїми кінцівками і приймати їх на корпус. Недосвідчені бійці швидко втомлюються саме тому, що постійно стрибають, постійно намагаються атакувати.

Розглянемо 5 основних способів пересування:

1. дрібними кроками;
2. великими кроками;
3. ривками;
4. стрибками;
5. перебіжками;

Ці способи дозволяють рухатися за чотирма основними напрямками (вперед, назад, вправо, вліво), і за чотирма діагональними (вліво вперед, вправо вперед, вліво назад, вправо назад). як частини кола. Але кругове переміщення, хоч і є найефективнішим у бою, надто складно для недосвідчених бійців.

Переміщення дрібними кроками. Коліна трохи зігнуті, п'яти відриваються від землі, передня частина підшви ковзає по ній. Початок і кінець кроку плавні. Рухаючись уперед, упріться в землю однією ногою, а іншою ковзайте вперед на півкроку. Після того, як вона зупиниться, швидко підтягніть за нею (теж на півкроку) задню ногу. Потім знову зробіть крок передньої, і знову підтягніть задню. Під час просування дрібними кроками необхідно весь час зберігати рівновагу та боекдатність. А ось бічні кроки мають одну особливість. Вона полягає в тому, що коли ви робите бічний крок (наприклад, правою ногою), ваше плече, однойменне крокуючі кінцівки,

нахиляється в той же бік. Вага тіла у своїй переноситься праву ногу. Потім підтягується ліва нога і плече автоматично випрямляється. (див. рис. 5,6).

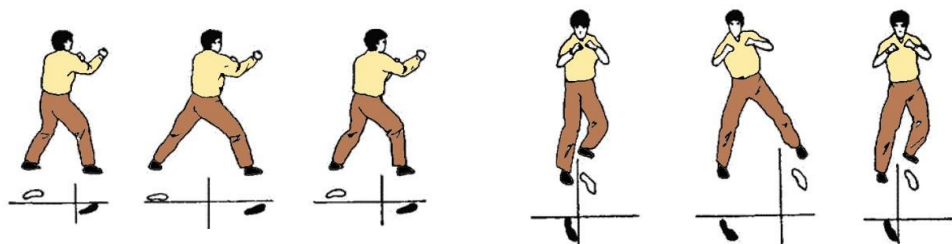


Рис. 5

Рис. 6

Переміщення великими кроками. Воно використовується для того, щоб швидко наблизитися до супротивника, або уникнути його атаки, «розірвати дистанцію». Великий крок уперед із захисної стійки. Для цього права нога проходить повз внутрішній край лівої і виставляється вперед на 50-70 см. Корпус розвертається вліво, ліва нога робить півкроку вперед, і ви опиняєтеся в правосторонній атакуючій стійці, якщо одночасно з кроком перенесли вагу тіла праву ногу. Щоб піти назад, необхідно лівою ногою зробити повний крок (50-70 см) назад, повз внутрішній край правої ступні. Корпус розвернути вліво, вагу тіла перенести на ліву ногу, правою ногою зробити півкрок назад (рис. 7). Великі кроки вперед доцільно використовувати для так званих «таранних» ударів і поштовхів, у які вкладається вся маса тіла. Однак і ризик великий. Якщо противник досвідчений і спритний, він може зійти з лінії атаки та збити вас із ніг, використовуючи вашу інерцію. Тому великі кроки краще застосовувати з метою розриву дистанції. Загальна зауваження: як дрібними, і великими кроками треба рухатися швидко. Але при цьому не підстрибувати вгору вниз, подібно кенгуру або зайцю, а ковзати таким чином, щоб центр тяжіння тіла переміщався паралельно до землі. Дотримання цієї вимоги забезпечить стійкість.

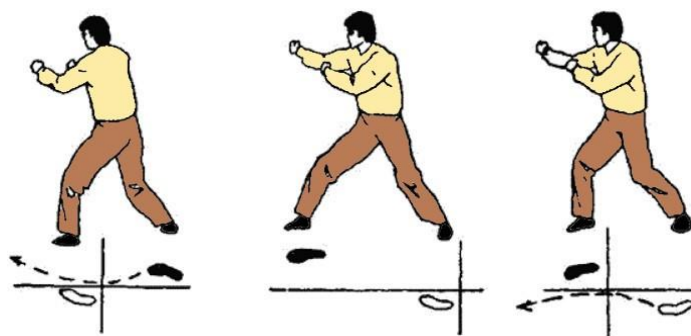


Рис. 7

Переміщення ривками. Ривок - це різке переміщення вперед, назад, убік (вперед найчастіше) на відстань, що дорівнює двом великим крокам (тобто на метр півтора). Зазвичай ривок застосовується для ударів ногами по нижньому та середньому рівню, рідше - для ударів руками. Техніка ривка вперед виглядає наступним чином: із захисної стійки робите невеликий крок уперед

тією ногою, що стоїть попереду (як під час руху дрібними кроками). Відразу ж слідом за цим кроком швидко підтягуєте впритул до ступні передньої ноги ступню задньої (ніби хочете підштовхнути її) і в той момент, коли підступ закінчується, викидаєте вперед передню ногу і разом з нею все тіло - або в ударі ногою, або у випаді для удару рукою в момент встановлення стопи на землю. Таким чином, ривок - це миттєвий набір прискорення з вкладенням в удар (рис. 8). Особливо хороший ривок для бічних ударів ступнів у коліно, гомілка, пах, хоча і багато інших ударів, у тому числі руками, теж чудово «проходять» у ривку.

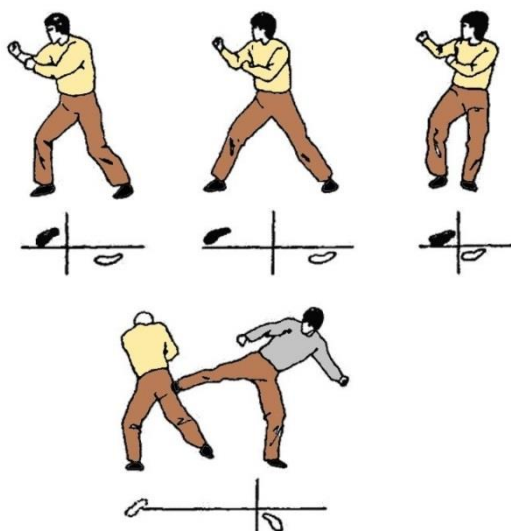


Рис. 8

Переміщення. Стрибками. Особливостями «стрибають» кроків є їхня раптовість для противника і швидкість зміни позиції. На відміну від дрібних та великих кроків та ривків, стрибки не вимагають підтягування другої ноги. Адже стрибок - це короткий політ, коли на якусь мить обидві ступні відірвані від землі. А приземлився, і повинен стояти як влитий, у захисній чи атакуючій стійці, дивлячись чого вимагають обставини. Треба ще стрибнув, і ще, але без жодних хитань, без розмахування руками для утримання рівноваги.

За допомогою стрибків можна несподівано атакувати самому, уникати атак противника, збивати його з ніг всією масою тіла, спрямовуватися в контратаку. Стрибати досить зручно в усіх напрямках - чотирьох основних та чотирьох діагональних. Відстань, що покривається в одному стрибку, зазвичай не перевищує великого кроку (ті ж 50-70 см), сенс стрибків у їхній раптовості та швидкості. У вуличних бійках часто доводиться стрибати прямо на ворога, щоб збивати його з ніг, або «таранити» головою, ліктем, коліном, ступнів. Гарні стрибки і для відходів з лінії атаки та відступу назад і назад - убік (рис. 9).

Найголовніше, слід дбати, коли стрибаєш - це збереження рівноваги. Тому не треба стрибати там, де слизько, де земля вся в колдобинах або чимось захаращена. Самих способів стрибати існує досить багато.

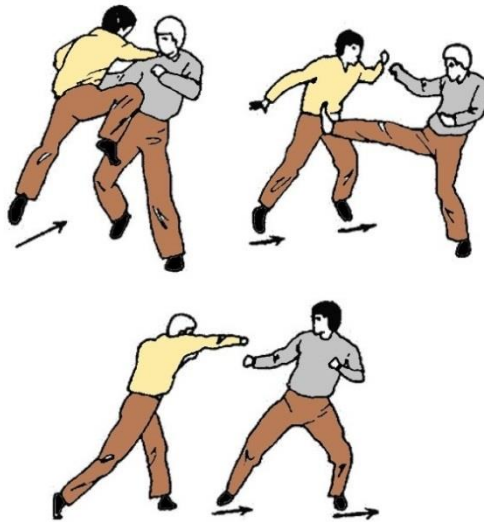


Рис. 9

Переміщення перебіжками. Цей спосіб, як і ривки, теж відносно складний, бо потребує гарної координації та почуття ритму. Початківці можуть його не вивчати. Відомий у ряді стилів дзю дзюцу (джіу джітсу). Призначення перебіжок:

- по-перше, атаки ногами за нижнім або середнім рівнем;
- по-друге, різкі прориви вперед вправо чи вперед вліво;
- по-третє, швидший відступ назад ліворуч або назад праворуч, ніж більшими кроками. Перебіжки виконуються невеликими кроками, переступають дуже часто і з силою вдаряють об землю. Коли ви підлітаючи до супротивника, з ходу сильно б'єте взутий ступнею по підйому, гомілки, коліну, або рукою в пах, в живіт, під нижні ребра. Руки при цьому способі пересування пускають лише після удару ногою (рис. 10).

Спеціальні дослідження показали, що рух перебіжками як уперед, так і назад на відстань від двох метрів і далі займає на удар часу менше, ніж більшими кроками.

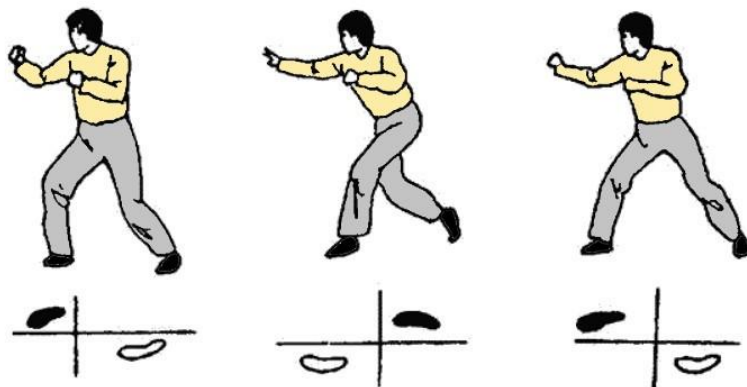


Рис. 10

РОЗДІЛ 5. ЗАХИСТ ВІД АТАК

Захист від атак противника не має нічого спільного з відомим християнським принципом: «Якщо тебе вдарили по правій щокі, підстав ліву». Досягається захист від атак за допомогою ухилів, блокування, ударів, що стопорять. Захист є одним із компонентів бою і обов'язково поєднується з контратаками. Мета таких дій полягає в тому, щоб за найкоротший проміжок часу надійно вивести з ладу всіх нападників або забезпечити можливість втечі. Досягнення цієї мети вимагає як оборонних дій, так і активно наступальних прийомів. Перш ніж відпрацьовувати конкретні засоби захисту, слід з'ясувати, якою є ваша типова реакція на загрозу. Йдеться про мимовільну (тобто автоматичну, природну) реакцію. Тип своєї вродженої рухової реакції на раптову небезпеку слід знати для того, щоб враховувати у процесі тренінгу. Краще йти від природних спонукань тіла, ніж намагатися нав'язувати те, що йому зовсім чуже. Якщо ваш тип реакції крок назад з одночасним виставленням руки перед своїм животом. Сам по собі він ні поганий, ні добрий. Просто треба поєднувати його з доцільними діями: робити крок назад не по прямій лінії, а під кутом, йдучи цим з лінії атаки і створюючи можливість контратакувати супротивника збоку, коли той «провалиться» в порожнечу. Руки слід «привчити» виконувати в цей момент м'який блок, відхиляє атакуючу кінцівку нападника убік, протилежний вашому відхід.

Блокування. Вони бувають жорсткі та м'які. Жорсткі - це зупинка атакуючих кінцівок супротивника своїми власними кінцівками. Жорстке блокування є найгіршим способом захисту. По-перше, противник може просто зламати руку або ногу, що блокує, якщо робить удар з великою силою і швидкістю. По-друге, при будь-якому жорсткому зіткненні атакуючої руки або ноги з блокуючою кінцівкою вібрації, що виникають у цей момент, все одно проникають углиб тіла оборонця і поширюються там по каналах нервової системи, по кровоносних і лімфатичних судинах. В результаті вони надають руйнівну дію незалежно від того, чи «пройшов» удар у намічену точку. По-третє, жорсткі блоки вимагають фіксації блокуючої руки або ноги на якийсь час, тому вони більше розкривають тіло, ніж захищають його, особливо якщо рівень технічної майстерності невисокий. Звичайно, у безвихідній ситуації іноді доводиться застосовувати жорстке блокування, однак це винятки, що підтверджують правило (рис. 11-12).

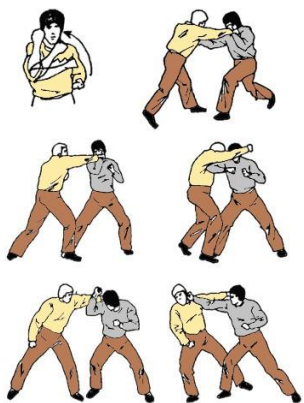


Рис. 11

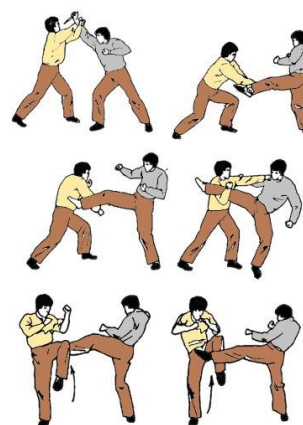


Рис. 12

Мета м'якого блокування - не зупинити, а відхилити атакувати кінцівку з її початкової траєкторії. Такий метод вимагає значно менше м'язової сили, ніж попередній та створює більше можливостей для контратак. Відхилити руки та ноги супротивника найкраще круговими (дугоподібними) рухами кистей. Ударними поверхнями є основа кулака (або долоні) і нижня частина ребра долоні (ближче до зап'ястя). Добре треновані бійці відхиляють ворожі атаки не лише відкритою рукою, а й ліктями, плечима, колінами. Слід зазначити, що м'яке блокування має таку назву зовсім не тому, що вона справді «м'яка». Наприклад, ви відхиляєте ногу супротивника з лінії атаки ударом ліктя зверху - убік. Навряд чи йому здається, що ви діяли м'яко. Цей термін лише позначає принцип: не перекрити шлях, а змінити напрям руху (рис. 13-15).

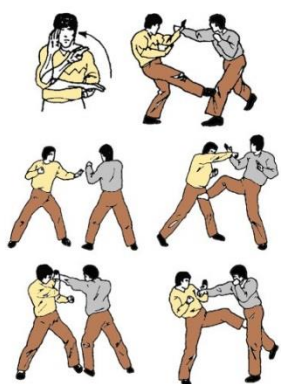


Рис. 13

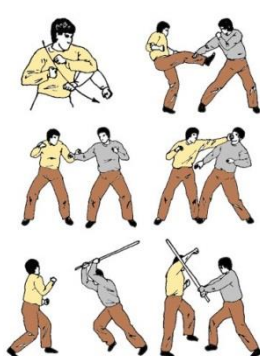


Рис. 14



Рис. 15

Дуже важливий момент: треба вчитися переходити з будь-якого "м'якого" блоку на захоплення атакуючої кінцівки та наступної контратаки.

Зупиняючі удари. Так називають удари, якими зустрічають атакуючі кінцівки супротивника, зупиняючи в початковій фазі руху (рис. 16-18). Це напад на нападника, гра на випередження, перехоплення ініціативи. у бою «насамперед слід вражати не життєво важливі органи (серце, печінка, горло) - а вразливі місця рук та ніг (суглоби, нервові вузли, кістки). марно користуватися блоками спортивного карате - якщо рука не "вбита", вона атакуватиме знову і знову. «Убивши» ногу супротивника, ми позбавляємо його не тільки можливості битися, але стояти і ходити. «Убивши» руку, ми відкриваємо собі вільну зону поразки, безперешкодно обсипаючи ударами незахищений бік. Мета для атаки вам "подає" сам супротивник. Використовуйте зустрічний рух – це найпростіший варіант. Вкладіться в нього повністю - подвоєне силою його ж атаки, воно легко розмозжить біцепс будь-якого культуриста. Удар у кінцівку, крім того, можна завдати набагато більшої дистанції, ніж та, яка потрібна для атаки в голову або корпус.

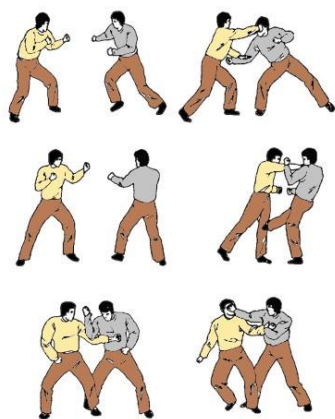


Рис. 16

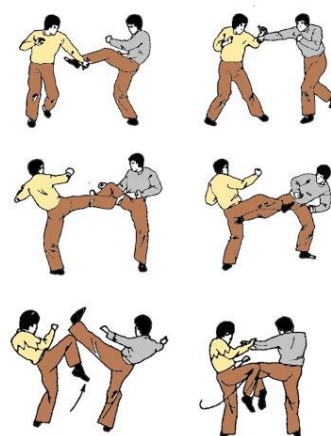


Рис. 17,18

Атака в б'ючу кінцівку створює ще й страх, небажання знову бити рукою або ногою, що «обпеклася».

Ухил. Це повороти або нахили корпусу і голови для того, щоб удар противника пройшов майже впритул, але все ж таки повз ціль. Положення ступнів на землі при цьому не змінюється, стійка після виконання ухилу залишається незмінною (рис. 21-23). Володіння технікою ухилів багато в чому вже забезпечить себе і суттєво заощаджує свої сили. Ухиляючись від атаки, ви не просто залишаєтеся в зоні, зручній для нанесення удару у відповідь, але і отримуєте можливість провести його в незахищений ділянку тіла противника, що розкрився. Ухили, як правило, доповнюються блокуванням, а відразу за ними слідує контратака. Уникнення атак супротивника з допомогою кроку чи відскоку стрибком.

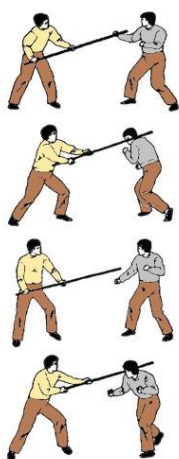


Рис. 19

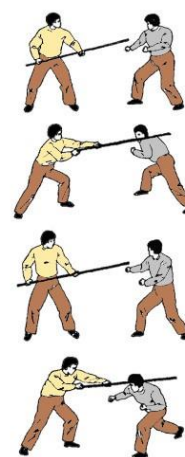


Рис. 20

Основні варіанти уникнення атак:

- назад по прямій лінії або під кутом до лінії атаки;
- убік по прямій лінії, зазвичай із нахилом корпусу;
- уперед під кутом до лінії атаки.

Кожен із цих варіантів має свої переваги та недоліки. По-перше, небажано відступати назад по прямій лінії, тому що через два-три кроки вас

обов'язково «дістануть». Тому краще йти відскоком (кроком) назад - убік, назовні від атакуючої кінцівки (щоб убезпечити себе від можливого удару іншою рукою або ногою). По-друге, ближній бій кращий за далекого, оскільки позбавляє атакуючого багатьох переваг. Отже, найкраще йти з лінії атаки кроком уперед - убік. Але подібна дія вимагає подолання інстинкту самозбереження, що спонукає нетреновану людину рухатися назад, а не вперед. Висновок зрозумілий: вироблення навички йти на зближення неможливе без завзятого цілеспрямованого тренування з партнерами.

Відступати назад не можна за жодних обставин. Відступ треба використовувати для того, щоб змусити противника «відкритися», щоб «зловити» його на удар, або для того, щоб різко кинутися кудись убік на бік. Ідучи, уникайте робити скресні кроки, залишати одну ногу витягнутою у бік супротивника, опускати вниз на коліно. Відпрацьовувати техніку ухилів найкраще у спарингах. Найважче - це вчасно ухилитися від удару чи блокувати його; зазвичай піднімають руку для парірування надто рано, тому удар противника мине руку і потрапляє в ціль; тому існують лише два засоби отримати удар противника: перше полягає в тому, щоб зовсім його не парирувати, а друге в тому, щоб парирувати його занадто рано.

Якщо спаринг партнера немає, замінійте його предметами, що розгойдуються (боксерськими грушами, дошками, мішками з піском), підвішеними на різній висоті. Дуже корисною вправою є робота з жердиною (його довжина – ваш зріст плюс ширина долоні), на який одягнений м'який наконечник. Жердину може тримати будь-яка людина (рис. 19-20).

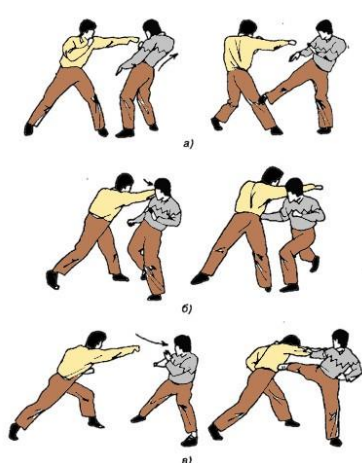


Рис. 21

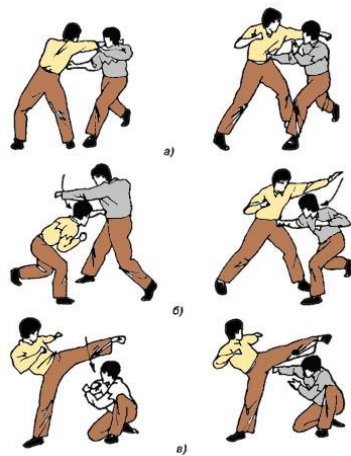


Рис. 22

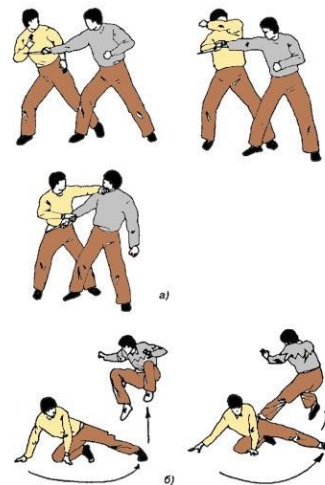


Рис. 23

Стримування ударів. Уміння "тримати удар" даровано деяким людям природою. Воно пов'язане з великою масою, великими м'язами, зниженню больової чутливості. У бойових мистецтвах сходу існують традиційні методи загартування тіла. До них належать такі, як набивання, обкатка, жорсткий масаж, дихально-енергетичні вправи (китайський цигун, в'єтнамський кхіконг), обробка шкіри спеціальними складами. Однак усі подібні методи вимагають багато часу та кваліфікованого керівництва. Тому в наших умовах

слід обмежитись пом'якшенням ударів за рахунок податливості тіла (повороти голови, скручування корпусу, відхилення його у напрямку удару). Крім того, дуже важливо навчитися терпіти біль. Те й інше відпрацьовується у процесі спарингів у жорсткий контакт.

А взагалі, пасивний захист має велике значення для маневреного парного поєдинку у спорті, але не для вуличної бійки. На «вулиці» потрібно вміння кінчати справу одним двома ударами, що виявляються для противника несподіваними завдяки якійсь хитрощі, що відволікає його увагу.

РОЗДІЛ 6. УРАЗЛИВІ ЗОНИ ТІЛА

Загальновідомо, що сильний удар рукою або ногою викликає різкий біль і великий синець у будь-якій частині тіла. Стратегія реального бою не переслідує завдання зробити просто «боляче» супротивникові: якщо останній небезпечний, то ефект болю викличе лише розпач і злість, які вдесятерять його сили. Стратегія вимагає привести противника у стан неможливості чинити опір. Отже, цілями для ваших ударів повинні ставати не аби які, а найбільш уразливі місця людського тіла. Це нервові вузли, великі кровоносні судини, тендітні кістки, суглоби. Їхня поразка - з одного боку - не вимагає великої сили, з іншого - неминуче спричиняє суттєві наслідки. Такими можуть бути: больовий шок; напівнепритомний стан (те, що в боксі називають «гроггі»); втрата свідомості; механічна травма (вивих, перелом, кровотеча, розрив м'язів чи зв'язок); смерть. В результаті противник втрачає здатність продовжувати бій на період часу від кількох секунд до нескінченності. Китайські майстри виділяють близько 200 нервових точок, що володіють підвищеною чутливістю до тиць і натискань пальцями. Специфіка подібної техніки в тому, що вплив на ці точки вимагає мінімальних зусиль, зате дає максимальні результати: людина відчуває сильний біль, або його руки і ноги немов паралізує, або він миттєво втрачає свідомість.

Але по-перше більшість нервових точок, вразливих для ураження пальцями, майже завжди прикриті одягом, тому вразити їх може лише хто пройшов спеціальне тренування.

По-друге, для ураження навіть голого тіла теж треба мати добре загартовані («набиті») пальці, інакше їх вивих або перелом гарантовано.

По-третє, в ході вуличної бійки її учасникам зазвичай не вдається миттєво визначати точне розташування цих точок, так як положення торса і кінцівок кожного з бійців безперервно змінюється (рис. 24).

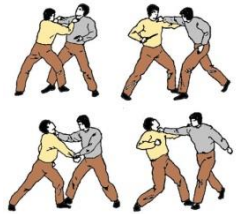
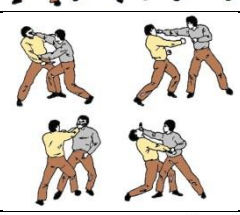


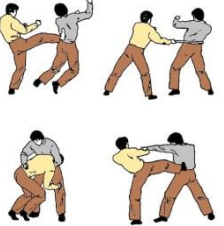

Рис. 24

Зони ураження, що об'єднують згадані вище 30 мішеней:

- 1) гомілковостопний суглоб - гомілка;
- 2) колінний суглоб;
- 3) промежину - низ живота;
- 4) сонячне сплетення – серцеве сплетення;
- 5) міжключична западина – горло – підборіддя;
- 6) підребер'я - ребра;
- 7) ключиця - бічна частина шиї;
- 8) верхня губа - основа носа;
- 9) перенісся - очі;
- 10) скроня - вухо;
- 11) потилиця - сьомий шийний хребець;
- 12) між лопатками - центральна частина хребта;
- 13) поперек - нирки;
- 14) лікоть - пахвова западина - плече;

№	Зони ураження	Наслідки	Рисунок
1	Гомілковостопний суглоб - гомілка	Уражається ударом ноги. Слабкі удари - викликають гострий біль, сильний удар - перелом нижнього кінця гомілкової кістки, розриває ахіллове сухожилля	
2	Колінний суглоб	Уражається ударом частиною стопи. Слабкі удари - викликають гострий біль, сильний удар - розрив колінних зв'язок, роздроблення хрящів, вивих або перелом кісток	
3	Промежину, низ живота	Уражається ударом стопою, п'ятою, коліном, кулаком, рубом і основою долоні. Слабкі удари - викликають гострий біль, сильні удари -	

		спричиняють больовий шок або втрату свідомості	
4	сонячне сплетення – серцеве сплетення	Уражається ударом ліктем, коліном, кулаком, основою долоні. Слабкі удари -викликають гострий біль, напівнепритомність, сильні удари -спричиняють задуху, непритомність,смерть.	
5	міжключична западина – горло – підборіддя	Уражається ударом пальцями, кулаком, рубом і основою долоні. Слабкі удари -викликають сильний кашель, сльози, сильні удари - викликають кровотечу, зупинку дихання, втрату свідомості, смерть.	
6	підребер'я ребра	Уражається ударом ліктем, коліном, кулаком,стопую. Слабкі удари -викликають гострий біль, внутрішню кровотечу, сильні удари - викликають розрив печінки, селезінки, перелом ребер.	
7	ключиця - бічна частина шиї	Уражається ударом ліктем, кулаком, рубом і основою долоні.Слабкі удари -викликають гострий біль, уповільнене дихання, сильні удари - перелом ключиці,травмування верхівки легень, бронхів.	
8	верхня губа - основа носа	Уражається ударом рубом долоні, кулаком. Слабкі удари -викликають гострий біль, сильні удари - викликають больовий шок, струс мозку, непритомність.	
9	перенісся - очі	Уражається ударом долоні, кулаком, ліктем, головою,пальці рук. Слабкі удари - викликають больовий шок, струс мозку, втратою свідомості, сильні удари - викликають больовий шок, непритомність. смерть	
10	скроня - вухо	Уражається ударом долоні, кулаком, ліктем. Слабкі удари -викликають гострий біль, сильні удари - викликають больовий шок, непритомність.	
11	потилиця - сьомий шийний хребець	Уражається ударом долоні, кулаком, ліктем. Слабкі удари -викликають гострий біль, втрата орієнтації, сильні удари - викликають зміщення шийних хребців, ушкодження спинного мозку, больовий шок, непритомність,смерть.	
12	між лопатками - центральна частина хребта	Уражається ударом ліктем, коліном, кулаком,стопую.Слабкі удари -викликають гострий біль, сильні удари - викликають	

		зміщення спинних хребців, ушкодження спинного мозку.	
13	поперек - нирки	Уражається ударом ліктем, коліном, кулаком, стопою. Слабкі удари - викликають гострий біль, сильні удари - викликають розрив нирки з кровотечею, больовий шок, смерть.	
14	лікоть - пахвова западина - плече	Уражається ударом ліктем, коліном, кулаком, стопою. Слабкі удари - викликають гострий біль, сильні удари - викликають частковий чи повний розрив зв'язок, вивих, перелом, розрив сумки плечового суглоба	

РОЗДІЛ 7. ОСНОВНІ УДАРИ КІНЦІВКАМИ

Аналіз вуличних сутичек дає можливість ствержувати, що більших з них починається з ударів по супротивнику. Головні фактори, які забезпечують руйнівну дію ударів на людське тіло складаються з точності влучення, швидкості ударів, його маси. Крім того удари можливо наносити не тільки кінцівками: руками, ногами, а ще ліктями, колінами, головою.

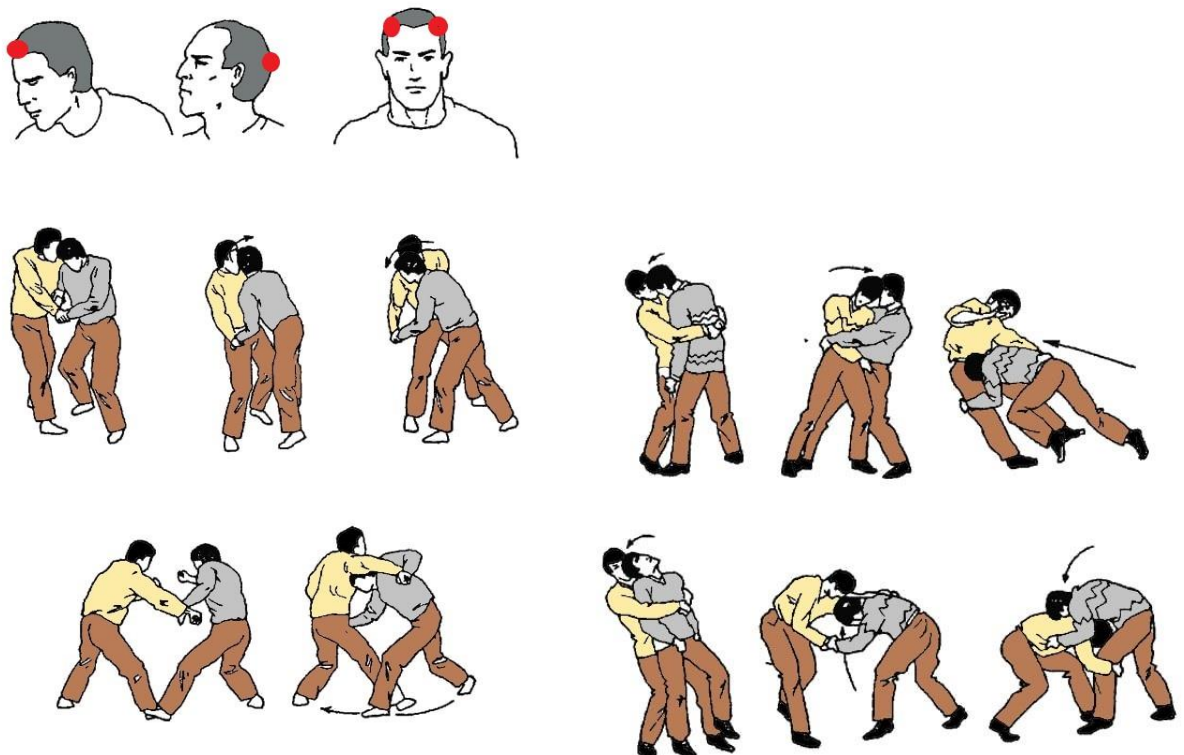


Рис. 25

Удар головою. Добре поставлений удар головою дуже потужний. Удари головою, спрямовані в обличчя, миттєво валять людину з ніг. Лицьові кістки,

ніс, губи – все це перетворюється на криваву кашу. Удари по спині ламають хребет, по плечах – ключиці, у боки – ребра, по руках – суглоби та кістки. Вся тактика бою для таких ударів зводиться до того, щоб будь-що зблизитися з противником на відстань, що дозволяє дістати до нього головою.

Недоліки ударів головою:

- вони менш точні, ніж удари руками та ногами;
- при попаданні в зуби можна сильно розсікти шкіру голови;
- при попаданні своїм лобом у лоб противника існує можливість самому втратити свідомість;
- при ударах головою вперед можливий перелом шийних хребців;
- якщо противник встиг підставити кулак, коліно, якийсь твердий предмет, можна отримати небезпечну травму ока, носа, скроні, розсікти губи, вибити собі зуби.

Удари головою поділяються на два основні типи (рис. 25):

- удари, що здійснюються різким рухом м'язів шії: вперед, назад, убік, по дузі з підкруткою. Останній із перерахованих способів полягає у обертвовому русі головою. Він дозволяє направити силу віддачі від удару над мозок (що небезпечно струсом останнього), а вздовж черепної кістки;
- удари, що здійснюються за рахунок руху всього корпусу вперед (з розбігу, виконуючи нирок, в момент виходу з перекиду) або знизу вгору, в момент підйому корпусу.

У будь-якому випадку, всі удари головою вимагають зміцнення шийної мускулатури та ретельного відпрацювання на боксерській груші, підвісному мішку та з партнерами.

Удари тазом. В бою ж удари задом можуть зіграти важливу роль, вони нагадують швидше поштовхи, ніж удари. Удар тазом назад або вбік здатний звалити з ніг будь-яку людину. М'язи ніг, спини і живота за рахунок скорочення яких здійснюється цей удар, належать до найсильніших у людини, центр тяжкості тіла, що розташований у цьому районі, теж посилює удар (рис. 26).

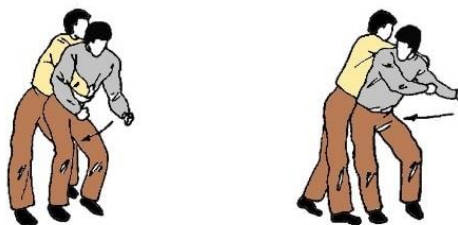


Рис. 26

Удари ліктями. В вуличному бою їм немає ціни. Гарний удар ліктем завдяки включенню м'язів спини, стегон і плечового пояса мають велику силу та у кілька разів сильніший, ніж удар кулаком чи стопою. Якщо він потрапить в щелепу, підборіддя, сонячне або серцеве сплетіння, то викликають переломи,

кровотечу, зупинку дихання, втрату свідомості, смерть. До того ж, ліктем б'ють із такої короткої відстані, що захисту від нього практично немає. Цим ударам легше навчитися, ніж використанню кулаків та відкритої руки.

Удари ліктями:

- знизу вгору (базовий для аперкота) (рис. 27);
- зверху вниз (базовий для ударів, що рубають пензлем) (рис. 28);
- круговий вперед усередину (базовий для гака, прямого та хльосного ударів) (рис. 29);
- круговий назад назовні (базовий для хлестів) (рис. 30);
- збиваючий зовні всередину (базовий для хлестів) (рис. 31);
- піддвіваючий зсередини назовні (базовий для хлестів) (рис. 32);
- із розворотом корпусу прямо назад (базовий для хльостів) (рис. 33);
- зі зміщенням корпусу по прямій лінії у бік (рис. 34).



Рис. 27

Рис. 28



Рис. 29

Рис. 30



Рис. 31

Рис. 32



Рис. 33

Рис. 34

Удари колінами. В бою ж удари колінами грізна зброя для ближнього бою, що володіє нищівною силою. Ударна поверхня коліна тверда і широка, удари їм відрізняються короткою траєкторією, високою швидкістю, великою потужністю, водночас вони раптові та потайливі. Захищатися від них дуже

важко. Для першого удару коліно використовують рідко, набагато частіше його застосовують для контраatak та добивання та зазвичай поєднують із захопленням руками за плечі, голову чи руки супротивника. Ударом коліна вперед можна вразити пах або живіт, збоку вдається зламати ребра або хребет, ударом вгору - розбити обличчя, перебити руку, травмувати грудну клітку.

Основні удари коліном такі:

- знизу вгору по вертикалі (рис. 35);
- знизу вперед (рис. 36);
- круговий зсередини назовні (рис. 37);
- косий (діагональний) зовні всередину (рис. 38).



Рис. 35

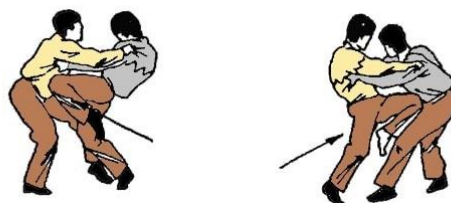


Рис. 36



Рис. 37

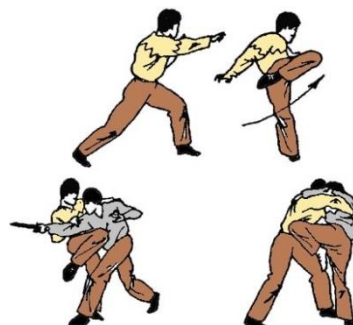


Рис. 38

Технічно удари колінами складні. Необхідно подавати вперед опорну ногу, зберігати рівновагу, різко напружувати м'язи живота, спини, бічних ділянок торса, слідкувати за положенням рук.

Удари руки. Основа долоні - практично єдина частина тіла, яка "не боїться" удару об тверду поверхню. Суглоби пальців дуже ніжні, їм важко витримати по-справжньому сильний удар по кістковій частині тіла, ударів кулаками, то їх недолік у тому, що ризикуєш пошкодити собі, слабка ланка - променево-зап'ястковий суглоб.

Удари голою рукою (ляпас) набагато ефективніше, ніж невмілий удар звичайним кулаком у груди або в живіт. Бийте нижньою частиною долоні по вухах, носі, щелепі, збивайте голою рукою «на льоту» удари супротивника, встромляйте її в сонячне сплетіння, пах, ребра. Втикайте стислі разом кінчики пальців у горло, очі, пахви. Наносите махові, кругові удари основою або кісточками кулака. Все це, по суті, ви можете робити навіть без спеціального тренування.

Ударні форми кисті руки та основні удари нею:

Кістки - це, перш за все, пальці. Їх застосовують там, де не потрібна сила - для ураження очей, вух, носа, горла, міжключичного виїмки, сонячного сплетення, статевих органів. Удар пальцями приблизно на десять сантиметрів "довше", ніж кулаком, що дозволяє раптово атакувати з незвичною для супротивника дистанції.

Ударні форми пальців такі:

- виделка, між відігнутих великим пальцем та іншими (рис. 39);
- кінчики (застосовуються, як для стусанів, так і для хлестів) (рис. 40);
- дзьоб (для тичкових та ударних ударів) (рис. 41);
- великий палець, притиснутий зверху до решти (рис. 42).

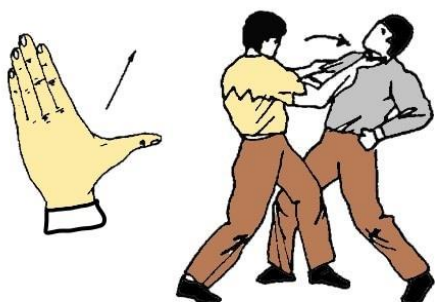


Рис. 39



Рис. 40



Рис. 41



Рис. 42

Відкрита рука має чотири ударні поверхні:

- заснування долоні (рис. 43);
- тильна частина долоні (рис. 44);
- ребро долоні з боку мізинця (рис. 45);
- ребро долоні з боку великого пальця (рис. 46).

Відкриту руку використовують для ударів всіх типів: тичкових, рубають, хльоплячих, що піддягають, а також для захватів.



Рис. 43

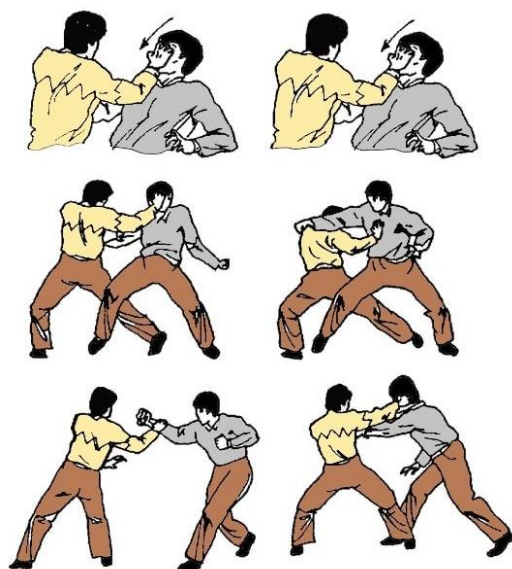


Рис. 44

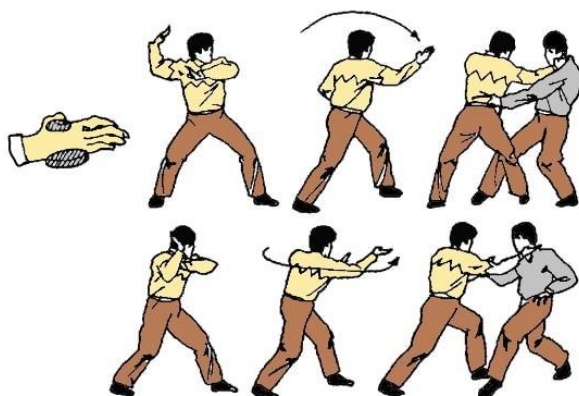


Рис. 45

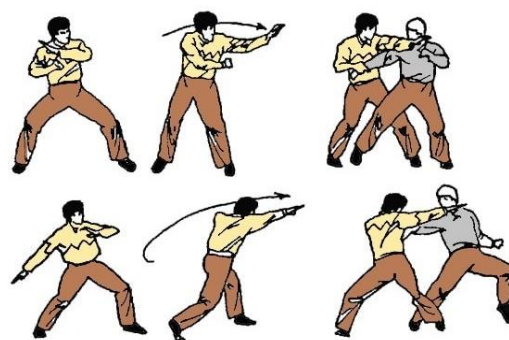


Рис. 46

- Кулак.** Тепер розглянемо ударні поверхні звичайного кулака. Їх п'ять:
- нижня частина з боку мізинця (кулак молот) (рис. 47);
 - кісточки пальців спереду, якими можна бити як вертикально, так і горизонтально (роги барана) (рис. 48);
 - верхня частина з боку великого пальця (зворотний кулак молот) (рис. 49);
 - тильна частина кісточок пальців (зворотний кулак);
 - кулак з боку стиснених пальців (глушник).
 - удар, що завдається кісточкою вказівного та великого пальців по круговій траєкторії зовні всередину (рис. 50-51).

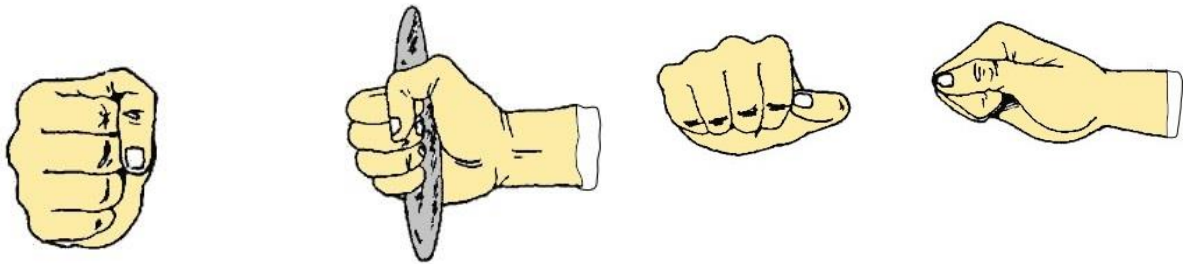


Рис. 47

Рис. 48

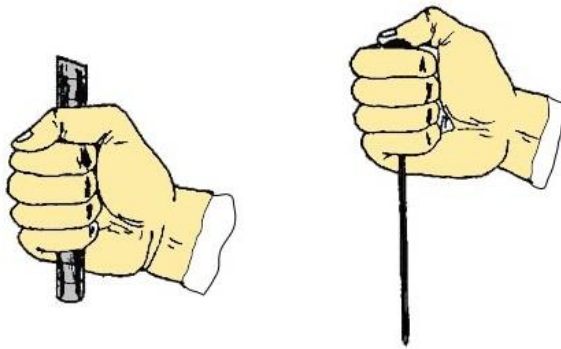


Рис. 49

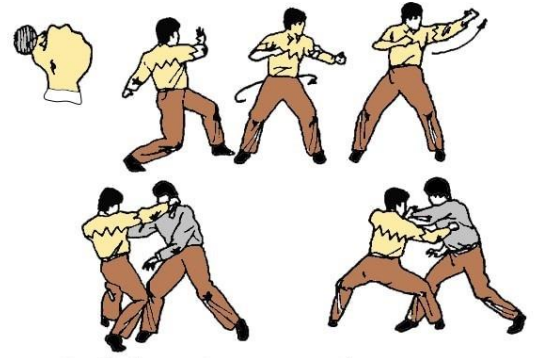


Рис. 50

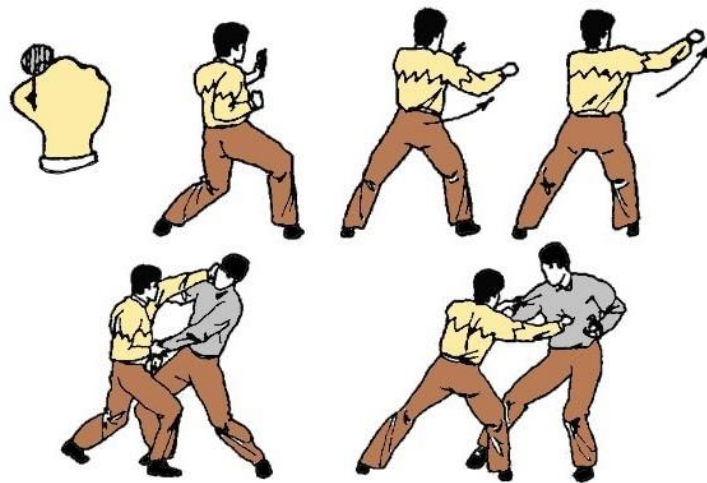


Рис. 51

Наявність великої кількості ударних поверхонь. Тут їх вісім:

- кісточки пальців спереду (роги барана);
- нижня частина з боку мізинця (кулак молот);
- тильна частина кісточок пальців (зворотний кулак);
- виставлені вперед кісточки других фаланг стиснених пальців;
- внутрішня частина кулака (глушник);
- кісточка великого пальця, притиснута зверху до решти;
- кісточка вказівного пальця;
- основа долоні.

Удари руками (кулаком, долонею, пальцями) роблять за такими траєкторіями:

- прямо вперед від себе (рис. 52);
- по колу зовні всередину перед собою (рис. 53);

- по колу зсередини назовні перед собою (рис. 54-55);
- знизу вгору (типу «аперкот») (рис. 56-57);
- зверху донизу (типу «що рубає») (рис. 58).

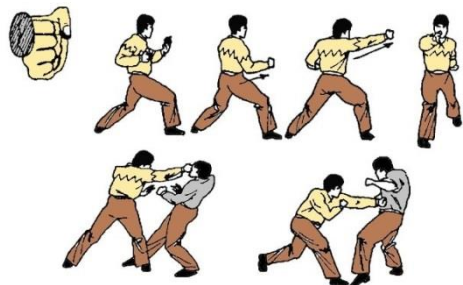


Рис. 52

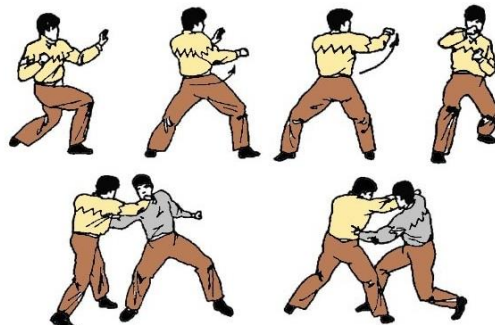


Рис. 53

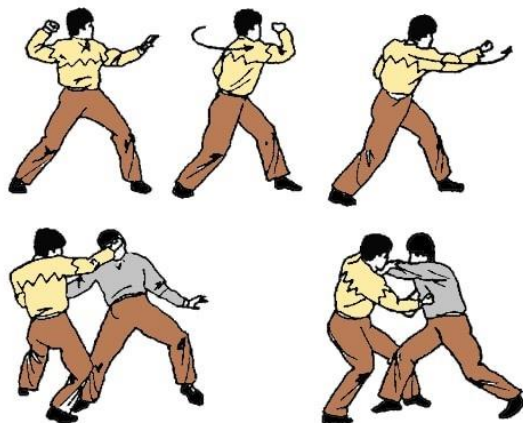


Рис. 54

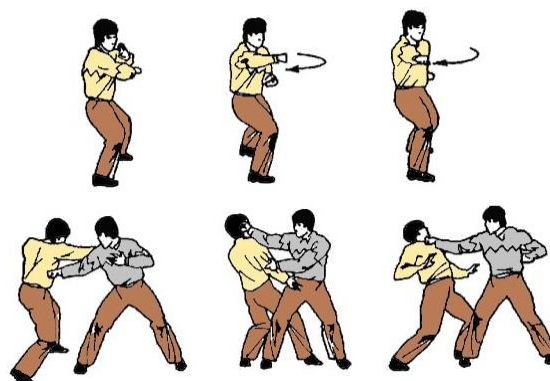


Рис. 55

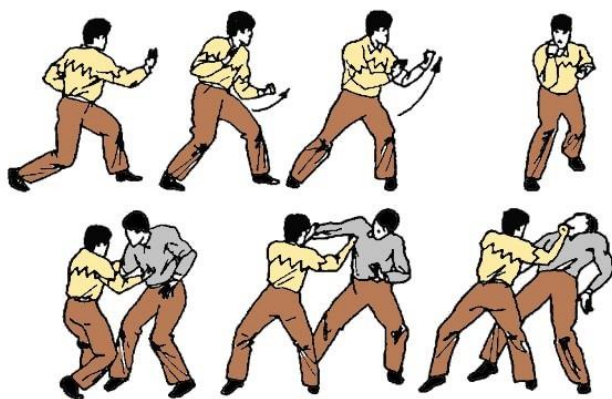


Рис. 56

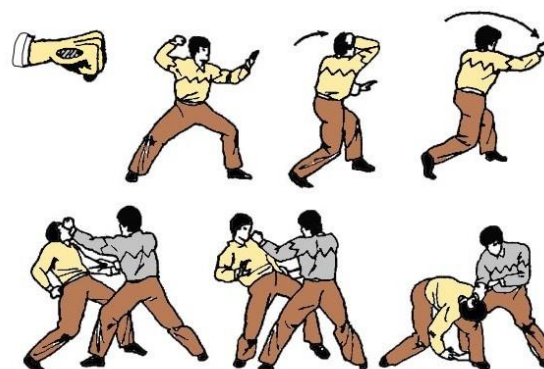


Рис. 57

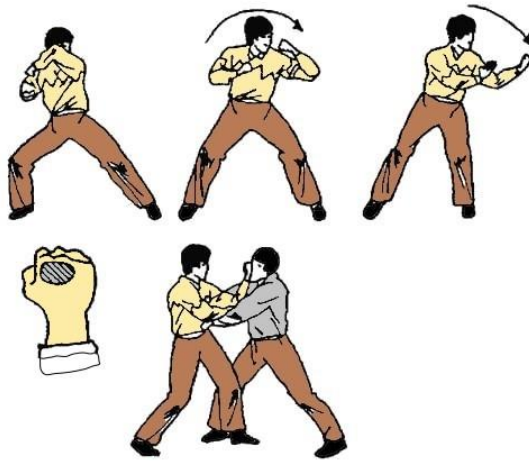


Рис. 58

Бити руками треба туди, куди легше потрапити. Це статеві органи, нижня частина живота, підребер'я ліворуч і праворуч, сонячне сплетення супротивника.

Удари стопою. Удари ногами (як коліном, так і стопою) у вуличних бійках використовують у нас досить рідко. якщо противник перевершує вас зростанням, не бийте стопою вище за його коліно. Якщо зростання приблизно однакове, максимальна висота атаки - живіт, підребер'я, поперек. І лише тоді, коли він суттєво нижчий, можна ризикнути дати стопою по голові. удари стопою мають багато переваг: вони приблизно втричі сильніші за удари кистями; їх можна виробляти з дистанції, недосяжної рук супротивника; стопи майже завжди прикриті взуттям, що виконує функції та зброї, та зброю одночасно; вони непомітні. Удари взутої стопою в зону гомілковостоп коліно пах дуже болючі незалежно від маси та габаритів атакованого суб'єкта.

Стопа має шість ударних сегментів(рис. 59):

- каблук (п'ята) (рис. 60);
- підйом (бажано з надійним захистом взуттям) (рис. 61);
- підошва(рис. 62);
- носок (тільки тоді, коли одягнене взуття) (рис. 63-64);
- внутрішнє ребро стопи (рис. 67);
- зовнішнє ребро стопи (рис. 68).

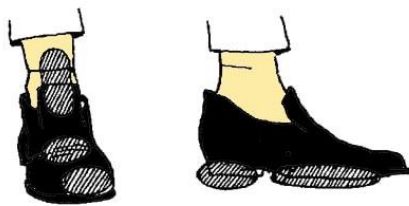


Рис. 59



Рис. 60



Рис. 61

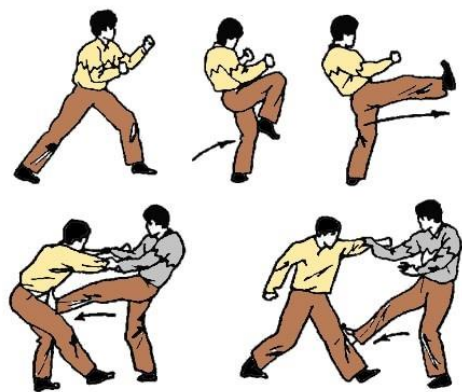


Рис. 62

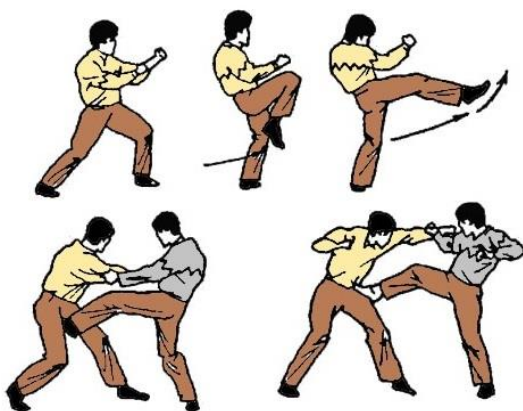


Рис. 63

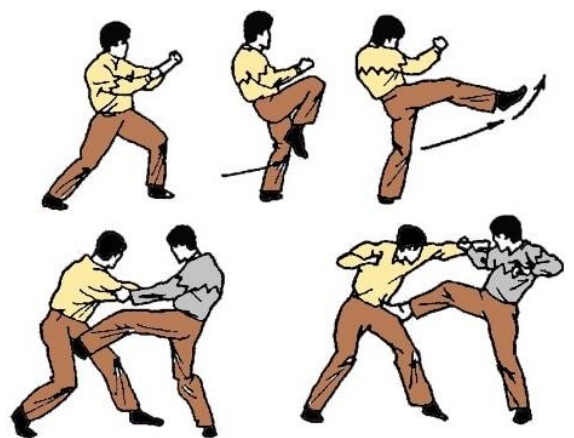


Рис. 64

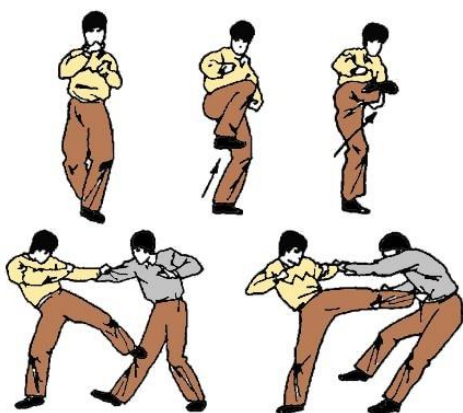


Рис. 65

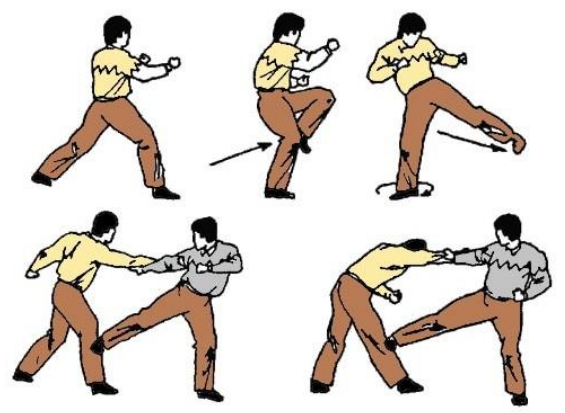


Рис. 66

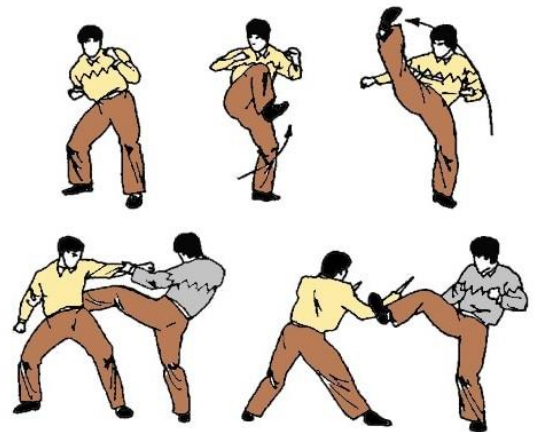
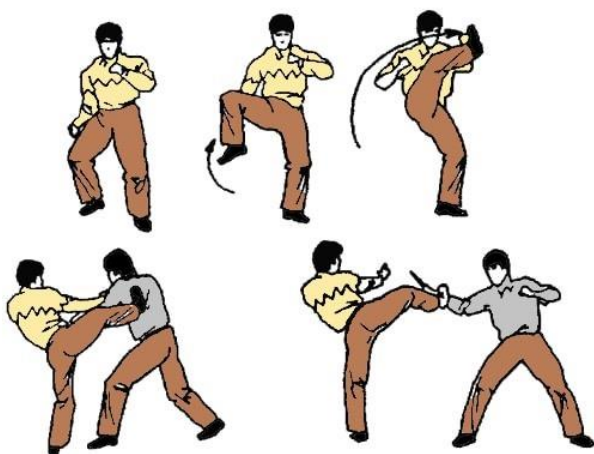


Рис. 67



Рис. 68

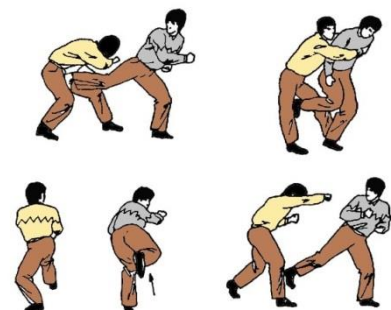


Рис. 69

Основні способи застосування стопи у вуличній бійці:

Удар зверху вниз. Він проводиться каблуком і підошвою зверху вниз по стопі або гомілковостопному суглобі. Таким ударом легко роздробити дрібні кістки стопи та її суглоба, заодно здерти шкіру з гомілки (рис. 60).

Футбольний удар. Це удар внутрішнім рубом стопи по гомілки, гомілковостопного суглоба, коліна, схожий на удар по м'ячу у футболі. Він може йти прямо спереду, під кутом збоку, вище чи нижче - все залежить від вашого розташування щодо супротивника та від його габаритів. Таким ударом неважко зламати ногу, якщо вона опорна, а ви в момент удару трохи підстрибнули, щоб вкласти в нього всю масу тіла (рис. 61).

Прямий удар. Виконується підбором або підошвою вперед по прямій лінії. Траєкторія прямого удару може відхилитися вище або нижче лінії, паралельної землі, до кута 45 градусів. Його цілями є коліно, статеві органи, нижня частина живота, сонячне сплетення. А також підребер'я і попереk, якщо вдасться вдарити збоку або ззаду (рис. 62).

Підсікаючий удар. Схожий на прямий, але спосіб виконання не тичок, а розгинання ноги знизу вгору. Зброєю тут є носок і підйом, основною метою - статеві органи (промежину), або нижня частина живота. Крім того, при певній вправності, цим ударом можна нейтралізувати руку ворога. Одне гарне влучення в променево-зап'ястковий, ліктьовий, плечовий суглоб - і рука ворога надовго вийде з ладу (рис. 63).

Бічний удар. Ударні сегменти - підбори, підошва, зовнішнє ребро стопи. Цілі: гомілковостопний суглоб, гомілка, коліно, пах, підребер'я, ребра, іноді навіть пахва і хребет. Бити в такий спосіб вище рівня паху краще тоді, коли ви захопили противника рукою (рис. 64-65).

Косий удар. Зброєю в ньому служить або підйом, або носок. Жодних виносів коліна вбік, жодних рухів по колу. Стопа йде вперед під великим або меншим кутом до лінії горизонту, жорстко врізаючись у коліно, стегно, живіт, попереk, ребра супротивника (рис. 66).

Дуговий удар всередині. Зброя – внутрішнє ребро стопи, іноді підйом. Основні цілі – руки, ребра, спина супротивника. Зігнута в коліні нога йде дугою маховим рухом знизу вгору, зовні всередину. Нога в кінцевій фазі не випрямляється, але для посилення вражаючої дії можна трохи смикнути стопу на себе (рис. 67).

Дуговий удар порушення. Зброя - зовнішнє ребро стопи та підйом. Основні цілі – руки, ребра, спина супротивника. Виконується аналогічно, лише у протилежному напрямку. Обидва вони є найбільш ефективними для вибивання з руки різних предметів. При виконанні дугових ударів важливо вкладати в них масу свого тіла, що, своєю чергою, вимагає стійкого положення опорної ноги на землі (рис. 68).

Удар назад. Удар підбором і підшвою назад вгору, схожий на те, як кінь лягає копитом. Високо так не вдариш, тому цілі тут гомілка, коліно та пах (рис. 69).

П'ять обов'язкових вимог для ударів ногами:

- не відривайте від землі п'яту опорної ноги, оскільки це значно знижує стійкість та послаблює удар;

- вкладайте в удар масу всього тіла, подаючи його у напрямі цілі і уявляючи, як вся ваша енергія виплескується туди в момент контакту;

- удари стопою починаються з винесення коліна вгору, а не з руху самої стопи;

- удари ногами відпрацьовуйте на підвісних мішках та манекенах, інакше ви ніколи не зробите їх по-справжньому потужними.

- ногу після удару стопою потрібно якнайшвидше прибирати назад від супротивника, щоб не ставити себе в не вигідне становище.

Перевага ударів:

1. Удар головою вперед з підкруткою, спрямований в обличчя супротивника (рис. 25).

2. Удар тазом назад у нижню частину живота, при спробі захопити або утримати ззаду (рис. 26).

3. Круговий удар ліктем вперед усередину, у ту чи іншу частину голови (рис. 29).

4. Круговий удар ліктем назад назовні за спроби захоплення чи утримання ззаду, влучає в голову супротивнику (рис. 30).

5. Удар ліктем знизу вгору по ребрах, у сонячне і серцеве сплетіння, в живіт, іноді в пах (якщо б'ю з коліна), іноді в підборіддя (якщо противник маленького зросту), а то й по руках при захопленні (рис. 27).

6. Удар ліктем зверху донизу. Збиває атакуючі кінцівки, захоплення, наноситься по спини, шії, потилиці противника, що зігнувся (рис. 28).

7. Прямий удар вилкою пальців у горло, в основу носа. Наноситься, коли треба звалити супротивника на землю задньою підніжкою чи підбив його опорної ноги. Або змусити супротивника закинути голову назад (щоб відкрив горло), торкніть йому вилкою під ніс (рис. 44).

8. Прямий удар дзьобом пальців у вічі, горло, міжключичну виїмку. Виконується у положенні стоячи та лежачи на землі. Цим ударом травмуються очі супротивника або можливо перебити трахею (рис. 46).

9. Хльост кінчиками пальців по очах, носі, вухах, щоках, горлі, бажано гострими нігтями або якою-небудь скляшкою, залізякою, хоча б уламком сірника або половинкою безпечної бритви. Це боляче, також спрацьовує ефект несподіванки. Хльост кінчиками пальців із затиснутим між ними гострим маленьким предметом гарний і для нейтралізації рук супротивника. Подібний хльост зручніше робити зсередини назовні, знизу вгору, але можна і зовні всередину під невеликим кутом до лінії горизонту або паралельно землі (рис. 45).

10. Кулак з зажатим в середині предметом (долонна паличка, явара, коротка металева трубка) є найкраще засобом атаки будь-якої частини тіла та з будь-якої траєкторії (зверху вниз, зворотний кулак знизу вгору). Виконуючи такий удар можна зламати пару ребер чи щелепу(рис. 49).

11. Відкрита рука. Перевага віддається проміжній ударній формі «основа долоні - ребро долоні» (рис. 48,50). Вона зручна для збивання з лінії атаки рук супротивника, для ураження його вух, шиї, ключиць, ребер, живота, паху, навіть ніг.

12. Удар коліном знизу нагору вперед. Удар наноситься тільки на ближній дистанції, він практичний і дуже сильний. Метою є статеві органи, нижня частина живота, сонячне сплетення (рис. 35).

13. Удар коліном по діагоналі зовні усередину. Хороший для ураження підребер'я, ребер, нирок, ліктів (якщо рука супротивника утримується захопленням). При положенні збоку від ворога можна бити їм у будь-яку частину живота. Доцільно обидва ці удари виконувати один за одним: наприклад, прямий знизу та в перестрибу косою з боку. Або по діагоналі збоку, а потім прямої спереду (рис. 38).

14 Ударів стопою найбільш вдачні: зверху вниз, футбольний, прямий, бічний з розворотом на опорній нозі, косий, дуговий всередину (рис. 60-67).

ВИСНОВОК

Вивчення досвіду професійної підготовки правоохоронців, показує, що використання елементів кікбоксингу необхідно для відчуття особистої безпеки у співробітників правоохоронних органів. Дані методичні рекомендації до практичних та самостійних занять для здобувачів вищої освіти зі спеціальності 262 «Правоохоронна діяльність «Використання елементів кікбоксингу в спеціальній підготовці правоохоронця» розкрили основні прийоми самозахисту, з елементами використання ударів кікбоксингу (удари ногами, руками) та показали їх прикладне значення.

Кікбоксінг може застосовуватися, як в спортивній практиці, бойовому мистецтві так і в підготовці майбутніх правоохоронців, з урахуванням реального бою «на вулиці», коли супротивник або супротивники можуть застосовувати зброю або битися в містах не призначених для цього. Також розкривається психологія бою «на вулиці», тактика його проведення, роль використання переміщення та дистанції, стійки, позиції, захист від атак, уразливі міста на тілі супротивника, які допоможуть легко здолати його. Аналіз вуличних сутичек дав можливість ствержувати, що більших з них починається з ударів по супротивнику. Головні фактори, які забезпечують руйнівну дію ударів на людське тіло складаються з точності влучення, швидкості ударів, його маси тому вивчення ударів, їх значення та руйнівна сила, дасть можливість кращої підготовки правоохоронців та використання набутих знань на практиці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Хильчук Ю. Класифікація базових елементів техніки рухів кікбоксерів // *Physical education, sport and health culture in modern society*. – 2016. – №. 3 (35). – С. 110-116.
2. Яремчук Ю.В. Фізична підготовка у вивченні шотокан карате-до у вищих навчальних закладах // *Навч.-метод. посіб.* Львів. Нац. ун-т ім. І.Франка. - Л., 2009. - 98 С.
3. Белих С.І. Методика підвищення ефективності педагогічного процесу розвитку спеціальних рухових здібностей кікбоксерів // *Педагогіка, Психологія та Мед.-Біол. Пробл. Фіз. виховання і спорту*. - 2006. - № 12. - С. 3-7.
4. Белих С.І. Удосконалювання техніки пересувань і ударів кікбоксерів // *Педагогіка, психологія та Мед.-Біол. пробл. Фіз. виховання і спорту*. - 2006. - № 3. - С. 3-5.
5. Іванов О. Л. Методика навчання рукопашного бою в системі фізичної підготовки майбутніх офіцерів : Автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 // *Держ. прикордон. служба україни, нац. акад. держ. прикордон. Служби україни ім. Б. Хмельницького*. - Хмельницький, 2013. - 16 С.
6. Хильчук Ю.Ю. Класифікація базових елементів техніки рухів кікбоксерів // *Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучас. сусп-ві*. - 2016. - № 3. - С. 110-116.
7. Гуцул Н.З., Савчин м.п. модельні характеристики спортивної підготовки кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою // *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. серія 15: науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)*. – 2016. – №. 6. – С. 41-45.
8. Чоботько М.А., Счастливец В.І., Ластовкін В.А. Вплив східних єдиноборств на розвиток рухових якостей студентів // *Метод. рек. уклад.* - Дніпро: ДДУВС, 2019. - 158 С.