

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
И ПРОДОВОЛЬСТВИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И КАДРОВ

Учреждение образования
«БЕЛОРУССКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ
СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»

В. И. Радюк

**ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ:
ТЕОРИЯ И ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ РАБОТЫ
ПАТРИОТИЧЕСКОГО КЛУБА «ЗАЩИТНИК»
УО БГСХА**

*Практическое пособие
для руководителей патриотических клубов
и лидеров молодежных общественных организаций,
кураторов студенческих групп, воспитателей общежитий*

Горки
БГСХА
2017

УДК 355.233.231.1:378.095:63(476.4)(07)
ББК 74.59я7
Р15

*Рекомендовано Советом по гуманитаризации
образования и воспитания БГСХА.
Протокол № 2 от 23 ноября 2016 г.*

Автор:
кандидат экономических наук, доцент,
инструктор-методист по самозащите без оружия
В. И. Радюк

Рецензенты:
кандидат философских наук, доцент *А. А. Скикевич*;
кандидат технических наук, доцент *Г. А. Валюженич*

Радюк, В. И.

Р15 Гражданско-патриотическое воспитание: теория и практический опыт работы патриотического клуба «Защитник» УО БГСХА : практическое пособие / В. И. Радюк. – Горки : БГСХА, 2017. – 258 с. : ил.
ISBN 978-985-467-720-0.

Рассматриваются вопросы организации клуба «Защитник». Приводятся устав, план работы клуба, тематический план, методические указания, конспект лекций и беседы по проведению занятий по гражданско-патриотическому воспитанию, а также конспект лекций и тематика практических занятий по физическому воспитанию студентов по дисциплине «Самозащита без оружия». Пособие призвано помочь участникам воспитательного процесса при организации работы по гражданско-патриотическому и физическому воспитанию студенческой молодежи с использованием активных форм воспитания.

Для руководителей патриотических клубов и лидеров молодежных общественных организаций, кураторов студенческих групп, воспитателей общежитий.

УДК 355.233.231.1:378.095:63(476.4)(07)
ББК 74.59я7

ISBN 978-985-467-720-0

© УО «Белорусская государственная
сельскохозяйственная академия», 2017

ВВЕДЕНИЕ

Построение сильной и процветающей Беларуси невозможно без патриотического и идеологического воспитания. С одной стороны, белорусское государство должно быть сильным, чтобы противостоять неблагоприятным внутренним и внешним факторам, дать отпор агрессору и защитить своих граждан, а с другой – должно быть процветающим государством, чтобы проживающие на его территории люди могли в полной мере реализовывать свои потенциальные возможности.

На протяжении всей истории наш народ мужественным преодолением потрясений и невзгод явил всему миру высочайшую нравственную силу. Народ нашего государства многонационален, но един. И это единство – высокая нравственная ценность, которую мы должны хранить и передавать грядущим поколениям.

Глубокое уважение к народу Беларуси, к его таланту, гуманистическому потенциалу должно воспитываться у студентов постоянно и последовательно.

Процесс воспитания студентов должен быть направлен на формирование нравственной, социально-активной и творческой личности, способной к саморазвитию и саморегуляции. Содержание воспитательной работы определяется гуманистическими и культурными ценностями общества, потребностями студентов, спецификой профессиональной подготовки. Основными компонентами содержания воспитательной работы являются нравственно-этическая, гражданская, психологическая, эстетическая, экологическая культура, а также культура семейных отношений, труда и здорового образа жизни.

Цель гражданско-патриотического воспитания студентов:

- формирование патриотического сознания в контексте идеалов белорусского общества и общечеловеческих ценностей;
- формирование у студентов жизненно важных для белорусского общества идей, ценностей, представлений и убеждений;
- приобретение студентами умений, навыков и качеств, необходимых для осознанного и активного участия в делах общества и государства.

Студенты должны знать основные категории и понятия идеологии, а также мировоззренческую основу и цель национальной идеи Республики Беларусь, приобретать навыки и умения осмысления нравственных идеалов и жизненных ценностей, духовного, интеллектуального и физического самосовершенствования, здорового образа жизни, противостояния чуждым идеям и асоциальным проявлениям.

1. ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КЛУБА «ЗАЩИТНИК»

1.1. Образование и деятельность патриотического клуба

Патриотический клуб «Защитник» создан в учреждении образования «Белорусская государственная сельскохозяйственная академия» в 1999 году. Является общественным формированием, не является юридическим лицом. Действует на территории академии в соответствии с Законом Республики Беларусь «Об общественных объединениях» от 26 июня 2003 года № 213-З и на основании приказа ректора № 1-7/574-ОД от 23 мая 2007 года.

Руководителем патриотического клуба «Защитник» является Радюк Виктор Иванович, кандидат экономических наук, доцент, инструктор-методист по самозащите без оружия, автор книги «Самоучитель по рукопашному бою» (Радюк, В. И. Самоучитель по рукопашному бою. – Минск: Полымя, 1995. – 364 с.).

Клуб, как общественное формирование, имеет Устав, девиз, эмблему, план работы, которые рассмотрены и утверждены на заседании Совета клуба. Высшим органом клуба является общее собрание членов клуба.

В 2015/16 учебном году в составе клуба «Защитник» насчитывалось 30 студентов первых – пятых курсов.

За учебный год проведено восемь заседаний (учет проводимых мероприятий производится в Журнале учета работы клуба), прочитано четыре лекции:

«Вклад сотрудников и студентов БСХИ в дело победы в Великой Отечественной войне».

«Правовые основы самозащиты. Безопасность на тренировках».

«Первая помощь при травмах. Самоконтроль и гигиена бойца».

«Основы методики обучения и тренировки бойца».

Проведено 200 часов практических занятий по физической подготовке студентов в рамках дисциплины «Самозащита без оружия», в которую включены упражнения, способствующие общефизическому развитию, а также упражнения по овладению приемами самозащиты с целью проведения показательных выступлений по данной дисциплине на культурно-массовых мероприятиях в УО БГСХА, воинских частях, аграрных колледжах.

Проведены показательные выступления по дисциплине «Самозащита без оружия»:

на общеакадемическом спортивном празднике «Здоров будешь – все добудешь» в рамках областной акции «Молодежь выбирает здоровье», посвященной Всемирному дню здоровья, на общеакадемическом военно-спортивном празднике «Защитник Отечества», посвященном 75-летию Великой Победы над немецко-фашистскими захватчиками на базе спорткомплекса УО БГСХА;

в ДК УО БГСХА для военнослужащих второго отдельного стрелкового батальона воинской части 6713 г. Горки;

в воинской части № 52287 г. Витебск, 103-й отдельной гвардейской мотобильной бригаде.

Приняли участие в вечере встречи «Новогодние огоньки», проводимом управлением воспитательной работы с молодежью, в мероприятиях, посвященных 10-летию общеакадемического клуба «Клио», в вечере встречи общеакадемических клубов «Новогоднее путешествие», посвященном Рождеству и Новому году.

Организована экскурсионная поездка в г. Могилев: посетили Мемориальный комплекс «Буйничское поле».

Ежегодно по итогам учебного года для членов клуба 4-го и 5-го курсов проводится аттестация на присвоение квалификации «инструктор-методист по самозащите без оружия».

При успешной сдаче аттестационных требований выдается свидетельство «инструктор-методист по самозащите без оружия».

Наиболее активные члены клуба:

Ковалева Елена Николаевна (экфак); Белехова Елена Николаевна (экфак); Мильто Владимир Григорьевич (бухфак); Богонькова Елена Владимировна (бухфак); Коленко Надежда Владимировна (бухфак); Михеева Наталья Викторовна (бухфак); Мышейко Яна Юрьевна (бухфак); Серафимович Роман Александрович (бухфак); Юршевич Наталья Эдуардовна (бухфак); Лапша Виталий Анатольевич (мехфак); Шарупич Сергей Евгеньевич (мехфак); Голенков Павел Петрович (мехфак); Романенко Денис Леонидович (мехфак); Чопко Михаил Михайлович (земфак); Жуменок Юлия Романовна (земфак); Сиваков Иван Сергеевич (агрофак); Юркойть Андрей Чеславович (агрофак); Алехно Сергей Юрьевич (агрофак); Будько Андрей Сергеевич (агрофак); Турбин Александр Александрович (агроэкфак); Бомихов Виталий Владимирович (зоофак); Белохвостик Юлия Владимировна (зоофак); Малахов Игорь Андреевич (ФБиА); Хизанейшвили Антон Эмзарович (ФБиА); Власова Ксения Андреевна (ФБиА); Гулов Мейлис Аннагелдиевич (БиП); Пивовар Анна Валентиновна (БиП); Петров Иван Владимирович (БиП); Белоус Валентин Олегович (мелиоративно-строительный факультет).



Руководитель патриотического клуба «Защитник»
Радюк Виктор Иванович, канд. экон. наук, доцент,
инструктор-методист по самозащите без оружия

Эмблема клуба



Девиз клуба

«Мы – за патриотизм не на словах, а на деле...»

**Совет клуба «Защитник»
(2015–2016 годы)**

№ п/п	Ф.И.О.	Факультет	Курс	Группа	Выполняемая работа в Совете
1	Радюк Виктор Иванович	Экфак	Доцент кафедры организации производства в АПК		Председатель Совета
2	Белоус Валентин Олегович	МСФ	4	4	Зам. председателя Совета
3	Юршевич Наталья Эдуардовна	Бухфак	2	3	Секретарь Совета. Отв. за ведение документации
4	Серафимович Роман Александрович	Бухфак	4	6	Член Совета. Отв. за здоровый образ жизни
5	Хизанейшвили Антон Эмзарович	Зоофак	3	2	Член Совета. Отв. за посещаемость членами клуба проводимых мероприятий
6	Малахов Игорь Андреевич	Зоофак	4	2	Член Совета. Отв. за физическую подготовку
7	Петров Иван Владимирович	БиП	2	2	Член Совета. Отв. за патриотическое воспитание членов клуба

1.2. Устав патриотического клуба

1. Общие положения.

Патриотический клуб «Защитник» является общественным формированием, не является юридическим лицом. Действует на территории академии в соответствии с Законом Республики Беларусь «Об общественных объединениях».

Местонахождение клуба: г. Горки, УО БГСХА.

2. Целью клуба являются:

1) воспитание гражданско-патриотических и идейно-нравственных качеств у студенческой молодежи, а также навыков здорового образа жизни;

2) формирование гражданско-патриотических и идейно-нравственных качеств у студенческой молодежи на основе лекций на патриотические темы и бесед с ветеранами ВОВ, воинами-интернационалистами;

3) формирование навыков здорового образа жизни у студенческой молодежи с помощью лекций и физической подготовки по дисциплине «Самозащита без оружия» в объеме 360 часов.

3. Задачи клуба: подготовка всесторонне развитого студента, обладающего определенными знаниями, умениями, ценностными ориентациями и желанием участвовать в общественно-полезной деятельности.

4. Порядок приема и исключения из членов клуба.

В клуб принимаются студенты УО БГСХА на строго добровольных началах, признающие Устав клуба «Защитник», разделяющие цели и выполняющие задачи клуба.

5. Права и обязанности членов клуба:

член клуба *имеет право* на: участие в мероприятиях клуба; внесение предложений относительно деятельности клуба; бесплатное пользование учебными помещениями, спортивной базой, оборудованием и инвентарем клуба; получение характеристики-рекомендации для зачисления в состав дружинников академии;

член клуба *обязан*: выполнять требования настоящего Устава; участвовать в работе по выполнению задач клуба; соблюдать правила внутреннего распорядка и техники безопасности; бережно относиться к имуществу клуба.

6. Руководство клуба.

Высшим органом является общее собрание членов клуба. Собрание созывается по мере необходимости, но не реже одного раза в год. Решения принимаются большинством голосов. На общем собрании утверждаются эмблема и девиз.

Оперативное руководство осуществляется руководителем клуба, который утверждается приказом ректора по представлению проректора по учебно-воспитательной и информационной работе УО БГСХА.

Руководитель клуба обязан:

- организовать набор членов клуба;
- планировать работу клуба;

- проводить работу по сплочению коллектива;
- воспитывать у членов клуба дисциплинированность, чувство патриотизма и общественного долга;
- отчитываться о работе клуба.

7. Материально-техническая база клуба.

Для реализации целей и задач, планов работы клуба, совершенствования его деятельности клуб «Защитник» использует помещение, предоставленное УО БГСХА.

8. Финансирование клуба.

Источниками финансирования и формирования имущества клуба являются:

- Белорусская государственная сельскохозяйственная академия и Белорусский союз молодежи;
- спонсорские вклады (пожертвования);
- иные источники, не запрещенные законодательными актами Республики Беларусь;
- имущество, предоставленное УО БГСХА на безвозмездной основе.

9. Меры поощрения.

Члены клуба «Защитник» имеют право:

- на внеочередное зачисление в состав дружинников академии;
- денежное премирование за успешное показательное выступление на торжественных мероприятиях, проводимых в УО БГСХА и г. Горки;
- получение не менее 5 баллов в рейтинге студентов за активное участие в деятельности клуба;
- получение не менее 3 баллов в рейтинге студентов за участие в показательном выступлении по дисциплине «Самозащита без оружия»;
- получение свидетельства «инструктор-методист по самозащите без оружия».

10. Прекращение деятельности клуба.

Деятельность патриотического клуба «Защитник» УО БГСХА прекращается по решению ректората в случае невыполнения поставленных перед ними задач.

1.3. План работы клуба «Защитник» УО БГСХА на 2015/16 учебный год

№ п/п	Мероприятия	Дата про- ведения	Ответст- венный	При- меча- ние
1	2	3	4	5
1	Набор студентов в клуб	Сентябрь	В. И. Ра- дюк	
2	Гражданско-патриотическое воспитание членов клуба			
2.1	Лекция «История Великой Отечественной войны в контексте Второй мировой войны»	Октябрь	В. А. Ра- дюк	
2.2	Встреча со студентами УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины» и воинами 103-й мобильной бригады (г. Витебск) с целью проведения воспитательной работы	Ноябрь	В. И. Ра- дюк	
2.3	Встреча со студентами УО «Марьиногорский государственный ордена «Знак Почета» аграрно-технический колледж им. В. Е. Лобанка» и воинами 5-й мобильной бригады с целью проведения профориентационной и воспитательной работы	Март	В. И. Ра- дюк	
2.4	Проведение встречи с представителями общественного объединения «Белая Русь», руководством Горецкого райвоенкомата, воинами-афганцами, председателем профкома студентов и секретарем ПО/РК ОО БРСМ, студентами общеакадемических клубов на предмет гражданско-патриотического воспитания	Апрель	В. И. Ра- дюк	
3	Физическая подготовка членов клуба			
3.1	<i>Лекционные занятия</i>			
	1. Правовые основы самозащиты. Безопасность на тренировках	Сентябрь	В. И. Ра- дюк	
	2. Первая помощь при травмах. Самоконтроль и гигиена бойца	Сентябрь	В. И. Ра- дюк	
	3. Основы методики обучения и тренировки бойца	Сентябрь	В. И. Ра- дюк	
3.2	<i>Практические занятия</i>			
	1. Оказание помощи при ушибах и травмах	Сентябрь	В. И. Ра- дюк	
	2. Разучивание разминочного комплекса, приемов страховки и самостраховки; стоек и передвижений в них	Сентябрь – октябрь	В. И. Ра- дюк	
	3. Разучивание болевого приема «загиб руки за спину»; освобождение от захвата корпуса спереди с захватом рук и без захвата	Октябрь – ноябрь	В. И. Ра- дюк	
	4. Разучивание болевого приема «рычаг руки внутрь»; освобождение от захвата корпуса сзади с захватом рук и без захвата	Октябрь – ноябрь	В. И. Ра- дюк	

1	2	3	4	5
	5. Разучивание болевого приема «рычаг руки наружу»; освобождение от захвата за шею	Октябрь – ноябрь	В. И. Радюк	
	6. Разучивание болевого приема «узел руки наверху»; освобождение от захвата за волосы	Ноябрь – декабрь	В. И. Радюк	
	7. Разучивание болевого приема «сгибание руки в локте с дожимом кисти»; освобождение от захвата ног(и)	Ноябрь – декабрь	В. И. Радюк	
	8. Разучивание болевого приема «рычаг руки через предплечье»; освобождение от захвата запястьев(я) двумя (одной) руками(ой)	Ноябрь – декабрь	В. И. Радюк	
	9. Разучивание болевого приема «рычаг руки на плече»; связывание противника	Февраль – март	В. И. Радюк	
	10. Разучивание болевого приема «рычаг руки наружу»; освобождение от захвата за шею	Февраль – март	В. И. Радюк	
	11. Разучивание комплекса № 1 «Передвижение в стойках» для показательных выступлений	Февраль – март	В. И. Радюк	
	12. Разучивание комплекса № 2 «Блоки» для показательных выступлений	Март – апрель	В. И. Радюк	
	13. Разучивание комплекса № 3 «Длинный кулак» для показательных выступлений	Март – апрель	В. И. Радюк	
	14. Разучивание комплекса № 4 «Палка» для показательных выступлений	Март – апрель	В. И. Радюк	
	15. Разучивание комплекса № 5 «Комплексная защита от ударов противника» для показательных выступлений	Апрель – май	В. И. Радюк	
	16. Разучивание комплекса № 6 «Защита против нескольких нападающих» для показательных выступлений	Апрель – май	В. И. Радюк	
4	Проведение показательных выступлений членами клуба	В течение учебного года	В. И. Радюк	
5	Сдача зачетов по физической подготовке: бег на 100 м подтягивание на перекладине в положении вис прыжок в длину с разбега	Декабрь – январь Май-июнь	В. И. Радюк, В. Л. Аксенов	

1.4. Тематический план проведения занятий по гражданско-патриотическому воспитанию студентов

Гражданско-патриотическое воспитание студентов реализуется:

- через чтение лекций на патриотические темы;
- беседы с ветеранами ВОВ, воинами-интернационалистами;
- встречи с представителями общественных объединений: «Белая Русь», профком студентов, БРСМ;
- встречи с представителями районного райвоенкомата.

В каждой беседе, на лекции, встрече ставятся цель, задачи и показываются пути их решения.

На лекции даются название темы, перечень основных вопросов, список рекомендуемой литературы, последовательно излагаются вопросы темы, которые в конце лекции обобщаются, и указывается значение данной темы для гражданско-патриотического воспитания студентов.

Тематический план лекций и бесед гражданско-патриотического воспитания студентов

Темы	Количество часов
Т е м а 1. Патриотизм и гражданственность студенческой молодежи в системе идеологических ценностей	2
Т е м а 2. История Великой Отечественной войны в контексте Второй мировой войны	2
Т е м а 3. Роль операции «Багратион» в разгроме немецко-фашистских войск на территории БССР в Великой Отечественной войне	2
Т е м а 4. Роль партизанского движения на территории БССР в разгроме немецко-фашистских захватчиков	2
Т е м а 5. Вклад сотрудников и студентов БСХИ в дело победы в Великой Отечественной войне	2
Беседа на тему «Ваш подвиг будет жить в веках». Сценарий проведения встречи с ветеранами Великой Отечественной войны и воинами-интернационалистами	4
Беседа на тему «Уроки мужества». Сценарий проведения вечера чествования ветеранов Великой Отечественной войны, посвященного 75-летию освобождения Беларуси от немецко-фашистских захватчиков	4
Беседа на тему «Роль общественных объединений в воспитании студентов». Сценарий проведения встречи с представителями общественных объединений: «Белая Русь», профком студентов, БРСМ	4
Беседа на тему «Есть в памяти мгновения войны». Сценарий вечера встречи трех поколений, посвященного Дню Защитника Отечества	2
Беседа на тему «Подготовка к службе в Вооруженных Силах Республики Беларусь». Сценарий проведения встречи с представителями районного райвоенкомата	2
И т о г о...	26

**1.5. Конспект лекций
по гражданско-патриотическому
воспитанию студентов**

**Т е м а 1. ПАТРИОТИЗМ И ГРАЖДАНСТВЕННОСТЬ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СИСТЕМЕ
ИДЕОЛОГИЧЕСКИХ ЦЕННОСТЕЙ**

ЛИТЕРАТУРА

1. Л у к а ш е н к о, А. Г. Наш исторический выбор – независимая, сильная и процветающая Беларусь: Доклад Президента Респ. Беларусь на IV Всебелорус. народ. собр. // Советская Белоруссия. – 2010. – 7 дек. – С. 1–9.
2. Национальная стратегия устойчивого развития Республики Беларусь до 2020 г. – Минск, 2004. – 200 с.
3. Основы идеологии белорусского государства: учеб. пособие / под общ. ред. Г. А. Василевича, Я. С. Яскевич. – Минск: РИВШ, 2004. – 477 с.
4. Р у д е н к о, В. И. Формирование патриотизма как ценности у студенческой молодежи: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. И. Руденко. – Томск, 2005. – 164 с.
5. Б а б о с о в, Е. М. Основы идеологии белорусского государства: курс лекций / Е. М. Бабосов. – Минск: Амалфея, 2012. – 212 с.

**1.1. Мировоззренческие и идеологические взгляды в новых
социально-экономических условиях**

Национальная стратегия устойчивого развития Республики Беларусь до 2020 года требует решения не только экономических, социальных, экологических проблем Республики Беларусь, но и вопросов мировоззренческого и идеологического порядка, которые в наибольшей степени отвечали бы запросам различных слоев и групп населения. Современное белорусское общество переживает период трансформации, затронувшей все его сферы, в том числе и сферу идеологии. Прежняя советская идеология и методы ее реализации оказались неадаптивными к новым социально-экономическим условиям и, по существу, неэффективными, поэтому за последнее десятилетие были разработаны основы новой идеологии, которая направлена на защиту интересов белорусского народа и построение социально ориентированного государства. Одной из центральных задач белорусской государственной идеологии является воспитание настоящего гражданина и патриота Республики Беларусь.

Патриотизм и гражданственность – две разные категории по своей природе, но в то же время теснейшим образом взаимоувязаны. Они проявляются как социальные характеристики личности и социальных общностей и указывают на качество их социального развития.

Патриотизм можно понимать как осознанную позицию принятия на себя ответственности не только за себя лично, но и за свою страну. Тогда как гражданственность понимается в аналогичном ключе как принятие ответственности

не только за себя лично, но и за себя как гражданина своей страны.

Гражданственность предполагает динамическую ценностно-правовую связь человека или общности людей как граждан с определенным государством и реализуется через их отношение к правам и обязанностям, закрепленным в соответствующих нормативных актах (Конституция, законы и т. д.). С развитием общества гражданское постепенно становится приоритетным по отношению к патриотическому, но вовсе не заменяет и не отменяет последнего. А само взаимодействие гражданского и патриотического носит ярко выраженный волновой характер: в эпоху великих переломов гражданское всегда доминирует над патриотическим.

Социологической службой БГСХА проведен анкетный опрос студентов 2–5-х курсов всех факультетов, в ходе которого выяснялись: уровень идейно-политических знаний, идеологических интересов и потребностей студентов; степень развитости у них гражданственности, патриотизма и чувства национального достоинства, общественно-политической активности, участия их в идейно-воспитательных мероприятиях и др. Выборка составила 856 человек.

При проведении исследований, прежде всего, интересовало мнение обучающихся о причинах введения единой государственной идеологии в Республике Беларусь. Из 15 предложенных респондентам вариантов наибольшее количество ответов получено по следующим:

- 1) сохранение и укрепление белорусской государственности – 49,3 %;
- 2) воспитание патриотизма, гражданственности, чувства национального достоинства – 44,0 %;
- 3) сохранение и развитие национальной культуры – 38,9 %;
- 4) формирование мировоззрения, адекватного идеалам общества, – 25,8 %;
- 5) сохранение и уважение белорусского языка – 21,2 %;
- 6) ориентация граждан на достойное выполнение социальных ролей гражданина, патриота, труженика, семьянина – 12,0 %;
- 7) ничем не обусловлена, она не нужна – 4,2 %.

Как видно из представленных результатов ответов, вариант «воспитание патриотизма, гражданственности, чувства национального достоинства» занял по количеству выборов второе место.

Что в основном понимают под патриотизмом опрошенные студенты? Так, почти две трети из них называют «любовь к тому месту, где родился и вырос»; 58,4 % – готовность защищать Родину словом и делом; 57,5 % – уважение к национальной культуре и языку; 13,2 % – высокая нравственность; 11,3 % – честный труд.

Чувство патриотизма связано с любовью к Родине и гордостью за нее. Проявление этих чувств у опрошенных подтверждают следующие данные: люблю и горжусь сильно – 39,9 %; скорее да, чем нет – 48,0 %; скорее нет, чем да – 9,9 %; совсем не горжусь – 1,8 %. Наибольшую гордость за Беларусь у студенческой молодежи вызывает всеобщность и доступность образования (48,3 %), затем – историческое прошлое белорусского народа (46,3 %), а у

36,2 % опрошенных гордость вызывает отсутствие политических потрясений в белорусском обществе. Вместе с тем следует обратить внимание на тот факт, что желание уехать из страны навсегда возникало: часто – у 13,9 %, иногда – у 43,2 % и не возникало – у 41,7 % респондентов. Последние данные свидетельствуют о невысоком уровне патриотического сознания у студенческой молодежи.

На низкий уровень патриотического сознания, чувства гражданственности и национального достоинства, а также рост эмигрантских настроений у значительной части молодежи обращают внимание и другие исследователи. Чем это можно объяснить? Это объясняется, на наш взгляд, неукорененностью данных ценностей в ментальности жителей современной Беларуси. Многими «патриотизм», «гражданственность», «национальное достоинство» воспринимаются как просто пропагандистские, мало касающиеся повседневной жизни индивида. До сих пор в массовом сознании эти ценности не сопрягаются между собой, а нередко истолковываются неоднозначно. Так, национальное достоинство представителями одних групп населения отождествляется с национальным экстремизмом в его крайних проявлениях, другими – трактуется как архаика в условиях глобализации, а третьи видят в нем адекватное отражение достоинств своей нации, ее роли в мировом социокультурном процессе. Следует согласиться с А. И. Осиповым, что «человек, укорененный в своей культурно-исторической и религиозной традиции, будет настоящим патриотом своего Отечества. А это не шовинист и не националист. Он любит свою Родину и уважает другие страны и народы, открыт для конструктивного диалога, готов к культурному взаимообогащению. Но при этом он никогда не растворится и не затеряется на чужих культурных пространствах».

1.2. Влияние социально-гуманитарных дисциплин на формирование и развитие социокультуры в личности студента

Известно, что значительное влияние на формирование и развитие социокультурных качеств личности студента должны оказывать социально-гуманитарные дисциплины. Чтобы выяснить степень влияния той или иной изучаемой дисциплины на развитие отмеченных качеств, респондентам был задан вопрос: «Какие социально-гуманитарные дисциплины оказывают наибольшее влияние на формирование у Вас гражданственности, патриотизма?». Приводимый рейтинг их ответов (в процентах от числа опрошенных): история Беларуси – 63,6; политология – 35,8; история государства и права – 29,8; этика – 24,4; культурология – 23,2; белорусоведение – 18,2; социология – 12,6; эстетика – 12,3; педагогика и психология – 12,0; религиоведение – 8,3; философия – 7,7.

Национальный нигилизм, неразвитость патриотизма и чувства гражданственности не способствуют развитию и укреплению белорусской государственности. На это справедливо указывает В. А. Мельник: «Утрата же по каким-либо причинам народом своих базовых ценностей или замена смыслообра-

зующими ценностями другого народа есть признак вырождения национальной идентичности данной общности и ее ассимиляции с другой национальной общностью».

Гражданственность, патриотизм и национальное достоинство были и остаются объектами идеологических споров и используются различными политическими силами в борьбе за влияние на молодежь. В связи с чем в вузах необходимо уделять пристальное внимание духовно-нравственному воспитанию по формированию и развитию глубокого чувства патриотизма и национального достоинства, исходя из интересов всего общества и государственных приоритетов, используя при этом не только возможности учебно-воспитательного процесса, но и креативный потенциал свободного времени студентов. Все это будет способствовать развитию патриотической и гражданской ответственной личности.

Т е м а 2. ИСТОРИЯ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ В КОНТЕКСТЕ ВТОРОЙ МИРОВОЙ ВОЙНЫ

ЛИТЕРАТУРА

1. Великая Отечественная война советского народа: учеб. пособие / под ред. А. А. Ковалени. – Минск, 2004. – 279 с.
2. Беларусь в годы Великой Отечественной войны 1941–1945 гг. / А. А. Коваленя [и др.]. – Минск: БЕЛТА, 2005. – 544 с.
3. Анфилов, В. А. Дорога к трагедии сорок первого года / В. А. Анфилов. – Москва: Акопов, 1997. – 304 с.
4. Сувениров, О. Ф. Трагедия РККА. 1937–1938 / О. Ф. Сувениров. – Москва: ТЕРРА, 1998. – 528 с.

2.1. Международные отношения накануне Второй мировой войны

Война как способ решения международных проблем, несущий с собой массовые разрушения и гибель многих людей, порождающий стремление к насилию и дух агрессии, осуждалась мыслителями всех исторических эпох. Вместе с тем многие из них констатировали, что войны – постоянный спутник человечества. «Войны, революции беспрестанно охватывают все пункты земного шара; бури, едва отведенные, возрождаются из своего пепла точно так же, как головы гидры множились под ударами Геркулеса. Мир – лишь проблеск, лишь сновидение на несколько мгновений» – Шарль Фурье. И действительно, из четырех с лишним тысяч лет известной нам истории лишь около трехсот были полностью мирными. Все остальное время в том или ином месте Земли полыхали войны и лилась кровь.

11 ноября 1918 года закончилась Первая мировая война. Друг другу противостояли два крупнейших военно-политических блока: Антанта (Англия, Франция, Россия) и Тройственный союз (Германия, Австро-Венгрия). Впервые военные действия шли на суше и на море трех континентов: Европы, Азии и

Африки. На полях сражений погибло около 9 млн. человек; более 20 млн. были ранены, многие страны понесли огромный материальный ущерб. Та война показала, что новейшие достижения науки и техники могут быть применены не только для созидания, но и для уничтожения и разрушения (применение отравляющих газов, танков, авиации, тяжелой артиллерии). Увидев последствия войны, мир должен был осознать, какую опасность могут принести дальнейшие противоречия между крупнейшими державами. Но именно Первая мировая война посеяла семена еще более страшной и разрушительной Второй мировой войны.

Еще недавно Германия – крупнейшая империя, страна, диктовавшая свои условия остальному миру, была разоружена и унижена, страна находилась в жесточайшем экономическом кризисе. Версальский мирный договор, подписанный 28 июня 1919 года, превратил Германию в третьеразрядное государство. Германия потеряла 67,3 тыс. квадратных километров территории в Европе и все колонии. Согласно Договору численность ее армии не должна была превышать 100 тыс. человек, офицерский корпус – 4 тыс. На вооружении не должно было быть тяжелой артиллерии, авиации, танков, подводных лодок, ликвидировался Генеральный штаб, все военные учебные заведения, отменялась всеобщая воинская повинность. Германии не разрешалось иметь военных миссий в других странах, ее гражданам запрещалось проходить военную подготовку в армиях других государств. Требовалось выплатить Антанте многомиллионные репарации.

Однако в СССР немцам были предоставлены полигоны для испытания новой техники. В 1924 году в Липецке была создана авиационная школа рейхсвера, замаскированная под 4-ю эскадрилью авиационной части Красного Воздушного Флота. По Версальскому договору ч. 3 ст. 171, Германии запрещалось, как уже было сказано, иметь танки, и рейхсвер должен был обходиться без них. И немцы в 1926 году организовали танковую школу «Кама» в Казани. Подготовленная в «Каме» плеяда танкистов позднее облегчила быстрое создание германских танковых войск. Наиболее засекреченным объектом рейхсвера на территории СССР являлась «Томка», в которую немцы вложили около 1 млн. марок. Это была так называемая школа химической войны, располагавшаяся в Самарской области, в непосредственной близости от территории Автономной Республики немцев Поволжья. Между тем ч. 1 ст. 171 Версальского мирного договора запрещались Германии как пользование удушливыми, ядовитыми и тому подобными газами, всякими аналогичными жидкостями, веществами или способами, так и ввоз их в Германию. В «Томке» испытывались методы применения отравляющих веществ в артиллерии, авиации, а также средства и способы дегазации загрязненной местности. Научно-исследовательский отдел при школе снабжался новейшими конструкциями танков для испытания отравляющих веществ, приборами, полученными из Германии.

Обычно историки выделяют две основные причины начала Второй мировой войны:

1. Приход к власти в ряде стран фашистских режимов.

2. Обострение противоречий между странами капиталистического мира (США, Англия, Франция) и СССР.

В марте 1919 года создается первая фашистская партия во главе с Муссолини. Уже в октябре 1922 года они организуют поход на Рим, в результате чего король Италии передал власть в руки Муссолини. Италия стала агрессивной страной, цель которой – превращение Италии в современную Римскую империю. В октябре 1919 года в Германии возникла Немецкая рабочая партия, которую в 1920 году возглавил Гитлер, а в 1933 году он пришел к власти.

Кто привел Гитлера к власти? Каким образом Гитлер пришел к власти? Казалось бы ответ на этот вопрос прост. В 1933 году фашистская партия в результате свободных, демократических выборов пришла к власти. Но это не так. Существует исторический факт: выборы 1933 года фашистская партия проиграла. Чтобы прийти к власти, ей необходимо было преодолеть одно препятствие: получить абсолютное большинство голосов избирателей. Но абсолютного большинства как раз и не было. На выборах 1933 года фашистская партия получила 43 % голосов, социал-демократы и коммунисты – 49 %. На первый взгляд фашистская партия самая популярная в Германии, но и это не так. Расстановка политических сил в 1933 году происходила в условиях падения престижа Гитлера и его сторонников. Наибольшее количество голосов фашисты собрали в июле 1932 года. Это был пик, после которого началось падение, причем скорость падения нарастала. Гитлера могла спасти только чья-то помощь. И она появилась: Гитлера спас Сталин.

В 1933 году в Германии сложилась следующая ситуация: фашисты на первом месте, социал-демократы на втором, коммунисты на третьем. Никто из них не мог прийти к власти единолично. Лидер немецких коммунистов Тельман был хорошо известен в СССР, неоднократно приезжал туда и даже ходил в советской военной форме. О самостоятельном приходе к власти коммунистам мечтать не приходилось, поэтому предстояло заключить союз. Но с кем? Первый путь – союз с социал-демократами. Он сулил следующую выгоду: прежде всего это совместная победа на выборах. Все коммунистические партии мира находились под непосредственным контролем Коминтерна, поэтому такое событие, как объединение немецких коммунистов с фашистами, не могло произойти без его разрешения. Сам же Коминтерн контролировался Москвой, и поэтому объединение не могло состояться без приказа из Москвы. А кто управлял СССР, в чьих руках была сосредоточена вся власть? Ответ один: у Сталина.

В марте 1935 года Германия приступила к всеобщей воинской мобилизации: создала авиацию. В июне того же года между Англией и Германией было подписано соглашение, согласно которому Германия получила право увеличить свой флот в пять раз, а также приступить к созданию подводного флота. Именно тогда Германия встала на путь военного захвата и порабощения других народов. Новой ступенью на пути развязывания Второй мировой войны была итало-германская интервенция в Испании, где в 1936 году против Испанской

Республики поднял мятеж генерал Франко. Германия и Италия не только снабжали мятежников оружием и деньгами, но и посылали в Испанию свои вооруженные силы – более 200 тыс. человек. СССР не остался в стороне. На протяжении всей гражданской войны он официально поставлял оружие республиканским силам Испании и неофициально направлял туда вооруженные силы.

К началу XX века Япония совершила невиданный рывок в развитии производительных сил. За короткий срок появились многочисленные фабрики и заводы, железные дороги, верфи, современный флот. С конца 80-х годов XIX века широкое развитие в Японии получили расистские взгляды – появилась идея превосходства японцев над другими народами. Под предлогом защиты от европейцев Япония начала готовиться к вторжению в Азию. Не являясь фашистской страной, Япония встала на путь агрессивной внешней экспансии.

В ноябре 1936 года Германия и Япония заключили «антикоминтерновский пакт», к которому через год присоединилась Италия. Таким образом, к 1937 году в мире был сформирован блок фашистских государств Германия – Италия – Япония, приступивший к активной захватнической внешней политике.

25 октября 1917 года – поворотный пункт в истории России. Через четыре года на карте появилось новое государство – Союз Советских Социалистических Республик, объявивший себя носителем новой социалистической культуры и ставший врагом капиталистического мира. Капиталистические страны относились к СССР столь же «нежно». Они расценивали тезис ВКП(б) о неизбежности мировой социалистической революции как программу советского экспансионизма и не делали различий между тоталитарными режимами в Германии и СССР. Исходя из своей точки зрения, западные страны проводили так называемую политику умиротворения.

Был создан Коминтерн, заявивший о себе как о Всемирной коммунистической партии, поставившей своей целью создание Мировой советской социалистической республики. Но мировой революции не последовало. Коммунистические режимы в Баварии, Словакии, Венгрии оказались нежизнеспособными, а Ленин мог их поддерживать лишь морально. Только в 1920 году Ленин смог бросить Красную Армию в Европу.

Советскую Россию охватил ажиотаж близости мировой революции. Так, 9 мая 1920 года «Правда» публиковала призыв: «На Запад, рабочие и крестьяне! Против буржуазии и помещиков, за международную революцию, за свободу всех народов!». Газеты восторженно писали о штурме Варшавы Западным фронтом под командованием Тухачевского, о боях на подступах к Львову, которые вел Юго-Западный фронт под командованием А. И. Егорова, где членом Реввоенсовета был Сталин. В газетах был опубликован приказ Тухачевского своим войскам: «Бойцы рабочей революции! Устремите свои взоры на Запад. На Западе решаются судьбы мировой революции. Через труп белой Польши лежит путь к мировому пожару. На штыках понесем счастье и мир трудящемуся человечеству. На Запад! К решительным битвам, к громозвучным победам!».

Был обнародован манифест Второго конгресса Коминтерна: «Коммунистический Интернационал есть партия революционного восстания международного пролетариата: Советская Германия, объединенная с Советской Россией, оказались бы сразу сильнее всех капиталистических государств, вместе взятых. Дело Советской России Коммунистический Интернационал объявил своим делом. Международный пролетариат не вложит меча в ножны до тех пор, пока Советская Россия не включится звеном в федерацию Советских республик всего мира». Но между СССР и Германией не было общей границы, поэтому нужно сокрушить разделительный барьер – свободную и независимую Польшу. Этим планам не суждено было осуществиться. Красная Армия была разбита.

2.2. Начало Второй мировой войны

1 сентября 1939 года Германия напала на Польшу. 17 сентября 1939 года Красная Армия начала «освободительный поход» в Западную Беларусь и Западную Украину. Большинство польских войск, не ожидая нападения, сдавалось без боя. Только отдельные части оказали сопротивление (например, в Гродно солдаты и местное население противостояли советским войскам в попытке захватить город). Согласно официальным данным, во время похода погибли 737 и были ранены 1862 солдата и офицера Красной Армии. 2 ноября 1939 года V сессия Верховного Совета СССР и 12 ноября III внеочередная сессия Верховного Совета БССР приняли Законы о включении Западной Беларуси в состав СССР и объединении ее с БССР. В результате этого территория БССР увеличилась до 225,6 тыс. квадратных километров, население – до 10,3 млн. человек.

На присоединенных землях проводилась политика, сходная с той, которая проводилась на остальной территории Советского Союза. В феврале 1940 года из Западной Беларуси в Сибирь были выселены противники коммунистической власти. Всего вместе с семьями было репрессировано свыше 100 тыс. человек. Участь польских военнопленных не менее трагична. Массовые захоронения офицеров в Катыни и других местах служат тому примером. В Западной Беларуси проводилась политика индустриализации, она превращалась в крупный промышленный центр.

2.3. СССР накануне войны, советско-германское сотрудничество

Советский Союз еще до прихода Гитлера к власти завершил создание крупнейшей военной индустрии. Начало подготовки СССР к новой войне пришлось на конец 20-х – начало 30-х годов. Именно в годы первой пятилетки были построены крупнейшие тракторные заводы в Сталинграде, Харькове, Челябинске. Вообще-то, слово «тракторные» в названии неверно, потому что заводы выпускали танки, причем в гигантских количествах. В Харькове был крупнейший и притом единственный в мире специализированный завод танковых дизелей.

Строились новые металлургические комбинаты, создавались новые города: Комсомольск-на-Амуре, Магадан, Норильск. Огромные средства перекачивались из сельского хозяйства в тяжелую промышленность, причем именно в военные отрасли. В стране свирепствовал голод, но темпы индустриализации все нарастали. Дзержинский, ратовавший за развитие легкой промышленности, умер. Бухарин, считавший, что прежде всего необходимо обеспечить потребности крестьян и развить рыночную экономику, был расстрелян. Рано или поздно погибли все противники индустриализации. Как результат, в 1937 году, когда Германия только приступает к созданию танков, в СССР их уже свыше 11 тысяч.

В 30-х годах вдоль западных границ СССР были возведены тринадцать укрепленных районов – УРов. Эта полоса укрепрайонов получила неофициальное название – «Линия Сталина». Каждый УР – это воинское формирование, равное бригаде по численности личного состава, но по огневой мощи равное корпусу. Каждый УР занимал район в 100–180 км по фронту и 30–50 км в глубину. Район оборудовался сложной системой железобетонных и броневых, боевых и обеспечивающих сооружений. Внутри УРа создавались подземные железобетонные помещения для складов, электростанций, госпиталей, командных пунктов, узлов связи. Подземные сооружения соединялись сложной системой тоннелей, галерей, перекрытых ходов сообщения. Каждый УР мог самостоятельно вести боевые действия длительное время в условиях изоляции.

Основной боевой единицей укрепрайона был ДОТ – долговременная огневая точка. Это было сложное подземное сооружение, состоящее из ходов сообщения, капониров, отсеков, фильтрационных устройств. В нем находились склады оружия, боеприпасов, продовольствия, санчасть, столовая, водопровод, наблюдательный командный пункт. Вооружение дота – трехамбразурная пулеметная точка, в которой стояли на стационарных турелях три «Максима» и два орудийных полукапонира с 76-миллиметровой пушкой в каждом. В 1938 году все тринадцать УРов было решено усилить за счет строительства в них тяжелых артиллерийских капониров, кроме того, началось строительство еще восьми УРов на «Линии Сталина». Но в этот момент был подписан пакт Молотова – Риббентропа... Пакт означал, что началась Вторая мировая война. Тот же пакт означал, что между СССР и Германией больше нет разделительного барьера, теперь у них общая граница. Что же сделал Сталин? Осенью 1939 года в момент начала Второй мировой войны, в момент установления общих границ с фашистской Германией все строительные работы на «Линии Сталина» были прекращены. Гарнизоны укрепрайонов были сначала сокращены, а затем полностью расформированы. УРы были разоружены; вооружение, боеприпасы, приборы наблюдения, связи и управления огнем были сданы на склады. Некоторые боевые сооружения были переданы колхозам в качестве овощехранилищ. Большинство боевых сооружений было засыпано землей.

К 1941 году на западной границе построено 193 оборонительных сооружения – так называемая «Линия Молотова». Казалось бы, много, но в то же время

было разоружено 876 более мощных боевых сооружений.

26 июня 1940 года появился указ «О переходе на восьмичасовой рабочий день, на семидневную рабочую неделю и о запрещении самовольного ухода рабочих и служащих с предприятий и учреждений». В тот же день – постановление СНК «О повышении норм выработки и снижении расценок». 10 июля 1940 года еще указ: «Об ответственности за выпуск недоброкачественной продукции и за несоблюдение обязательных стандартов промышленности». Если раньше за брак лишали премии, то теперь стали сажать. В тот же день еще один указ – «Об ответственности за мелкие кражи на производстве». Лагерные сроки за отвертку, за унесенную гайку. 19 октября 1940 года новый указ «О порядке обязательного перевода инженеров, техников, мастеров, служащих и квалифицированных рабочих с одних предприятий и учреждений в другие». Самому с одной работы на другую переходить нельзя, но растут военные заводы и их комплектуют рабочей силой в централизованном порядке.

Ни одно государство, какой бы сильной экономикой оно не обладало, не выдержит, если оборонная промышленность еще в мирный период перейдет на режим военного времени. Полностью потребности современной войны могут быть удовлетворены лишь непрерывным развертыванием в ходе военных действий производственного аппарата всей промышленности, всех отраслей народного хозяйства. Исходя из предвоенной ситуации, в СССР были созданы такие потенциальные мощности оборонной промышленности, которые в интересах всей экономики страны нецелесообразно полностью использовать в мирное время, но зато можно быстро развернуть в случае войны. Более того, заблаговременно были подготовлены условия для того, чтобы с первых дней войны, как того требует военная экономика, привлечь к производству оборонной продукции все предприятия, производившие до того мирную продукцию. До войны был создан огромный мобилизационный резерв на всех заводах артиллерийского и стрелкового вооружения. Трудовые отношения 1941 года стали регламентироваться чуть ли не уголовным законодательством. Трудовое законодательство 1940 года было столь совершенным, что в ходе войны его не пришлось ни корректировать, ни дополнять.

Указы 1940 года – это окончательный перевод экономики страны на режим военного времени. Указом 1940 года отменялись стипендии в средних специальных и высших учебных заведениях и вводилась плата за обучение. Это мотивировалось повышением благосостояния трудящихся, чего на самом деле не наблюдалось. Многие оказались не только не в состоянии платить за обучение, но и за жилье. Советская власть позаботилась о них. В октябре 1940 года был принят закон «О государственных трудовых резервах», которым предусматривалось бесплатное обучение различным профессиям, а также бесплатное жилье. Новая система обучения позволяла готовить в год до 1 млн. квалифицированных рабочих.

Как утверждают В. А. Анфилов и О. Ф. Сувениров, Красная Армия была сильно ослаблена массовыми репрессиями. В 1941 году высшее образование

имели 7 % командного состава. Но необходимо отдавать себе отчет в том, что в 1941 году этот процент был наивысшим за весь межвоенный период. До репрессий, в 1936 году эта цифра составляла 6,6 %. Произведенные расчеты показывают, что в период репрессий наблюдался устойчивый рост количества начсостава, имеющего среднее и высшее военное образование. Так, академическое образование в 1936 году имели 13 тыс. лиц начсостава, в 1939 году, после фактического окончания репрессий, – 23 тыс., в 1941 году – 28 тыс. офицеров. Военное образование в объеме военных училищ имели соответственно 125, 156 и 206 тыс. военнослужащих. Считается, что больше всего от репрессий пострадал советский генералитет. Как отразились репрессии на образовательном уровне высшего командного состава? Как ни парадоксально, но объективно его уровень вырос. В первой половине 30-х годов доля лиц этой категории, имеющих высшее военное образование, колебалась от 30 до 40 %. Перед началом репрессий 29 % имели академическое образование, в 1938 году их было уже 38 %, а в 1941 году 52 % военачальников имели высшее военное образование.

Ознакомление с документами, отчетными данными кадровых органов по арестованным и назначенным вместо них военачальникам свидетельствует о росте академического образования по всем основным должностным группам. Например, в пик репрессий, с 1 мая 1937 года по 15 апреля 1938 года, из трех арестованных заместителей Наркома обороны ни один не имел академического образования, но двое из вновь назначенных его имели. Из командующих войсками округов арестовано 3 с высшим образованием, назначено 8; заместители командующих округами: соответственно арестовано 4 с высшим военным образованием, назначено 6. Начальники штабов округов – арестованные не имели академического образования, 4 из 10 назначенных его имели; командиры корпусов – арестовано 12 с высшим военным образованием, назначено 19; начальники штабов корпусов – арестовано 14 с высшим образованием, назначено 22. И так по всем должностям, за исключением командиров дивизий, 33 % арестованных комдивов имели академическое образование, а среди назначенных таких было только 27 %. В целом по высшему командному составу количество назначенных, имеющих высшее военное образование, превышает число арестованных с аналогичным образованием на 45 %.

До 1940 года в Красной Армии для высшего командного состава были установлены воинские звания: «комбриг», «комдив», «комкор», «командарм». Знаки различия – ромбы в петлицах. В мае 1940 года Сталин ввел генеральские звания и звезды вместо ромбов. Новые звания – генерал-майор, генерал-лейтенант, генерал-полковник, генерал армии – никак не связаны со старыми званиями. После переаттестации всего высшего командного состава всем присваивались новые генеральские звания. Командир дивизии – это генеральское звание. До 1939 года так и было. Но после подписания пакта Молотова – Риббентропа количество советских дивизий, корпусов, армий стало стремительно увеличиваться и на генеральские должности становились полковники. Командиров не хватало. Занимательно: пока Гитлер стоял к Сталину лицом, налично-

го состава хватало с избытком, даже чтобы сажать. Но вот Гитлер устремил свои взгляды на Запад, и вдруг Сталину понадобились командиры очень высокого ранга. Очень много командиров! И тюремные вагоны из Сибири, Магадана, Колымы заспешили в Москву.

Тут бывшим командирам, прошедшим ужасы ГУЛАГа, объясняли, что произошла ошибка. Уголовные дела прекращались, судимость снималась, а командиры возвращались в дивизии, корпуса, армии. Почти все выпущенные из тюрем так и остались комбригами, комдивами, комкорами. В Красной Армии оказались две параллельные системы званий, две системы знаков отличий, две различные системы одежды. Могут сказать, что Сталин создавал и укреплял свои армии для обороны. Но это не так! Процесс освобождения высшего командного состава начался еще до разработки гитлеровцами плана «Барбаросса».

На флоте происходило то же самое: адмирал Л. М. Галлер в 1938 году был осужден, а в 1939 году он стал начальником Главного морского штаба. В том же году осужден и адмирал В. А. Алафузов, а через год он – заместитель начальника Главного морского штаба. Адмирал Н. Г. Кузнецов в 1938 году понижен в звании и отправлен на Дальний Восток, а в 1939 году он – Нарком Военно-Морского Флота СССР. В 1940 году Сталин дал «второе рождение» огромному количеству командиров, осужденных на быструю или медленную смерть. Этим людям дали в руки оружие и власть, но каждый из них понимал, что служба в действующей армии на фронте – это возможность реабилитировать себя. Смерть их не страшила.

Многие генералы имели боевой опыт, приобретенный на Халхин-Голе или в Испании. За примерами далеко ходить не надо: Г. К. Жуков, впервые в истории осуществивший блицкриг при разгроме 6-й японской армии. Генерал-майор танковых войск М. И. Потапов, на Халхин-Голе командовавший танковой бригадой, в 1940 году получил под свое командование 4-й механизированный корпус. Впоследствии этим корпусом будет командовать генерал А. А. Власов, а М. И. Потапов в феврале 1941 года станет командующим 5-й армией, расположенной на Львовском выступе. Командующий авиацией Южного фронта А. З. Устинов успешно проявил себя на Халхин-Голе. Генерал-лейтенанты И. Н. Музыченко и Ф. Я. Костенко в июне 1941 года командовали соответственно 6-й и 26-й армиями, находившимися на Львовском выступе. Но перед этим достойно проявили себя в Монгольских степях. Многие командиры участвовали в боевых действиях в Испании и Финляндии. Командующий Западным особым военным округом генерал армии Д. Г. Павлов, командующий 7-й армией генерал армии К. А. Мерецков, командующий 48-м стрелковым корпусом генерал-майор Р. Я. Малиновский – все они воевали в Испании. На западных границах в мехкорпусах даже средний офицерский состав был укомплектован людьми, имеющими боевой опыт.

1 сентября 1939 года в Москве на 4-й внеочередной сессии Верховного Совета СССР был принят Закон о всеобщей воинской обязанности.

Т е м а 3. РОЛЬ ОПЕРАЦИИ «БАГРАТИОН» В РАЗГРОМЕ НЕМЕЦКО-ФАШИСТСКИХ ВОЙСК НА ТЕРРИТОРИИ БССР В ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЕ

ЛИТЕРАТУРА

1. Великая Отечественная война советского народа: учеб. пособие / под ред. А. А. Ковалени. – Минск, 2004. – 279 с.
2. Беларусь в годы Великой Отечественной войны 1941–1945 / А. А. Коваленя [и др.]; редкол.: А. А. Коваленя (отв. ред.) [и др.]. – Минск: БЕЛТА, 2005. – 544 с.

3.1. Цель и этапы операции «Багратион»

Весной 1944 года Ставка Верховного Главнокомандующего и Генштаб РККА приступили к разработке плана Белорусской стратегической наступательной операции «Багратион».

Цель операции состояла в том, чтобы ликвидировать выступ обороны противника в районе Витебск – Бобруйск – Минск и выйти на рубеж Дисна – Молодечно – Столбцы – Старобин. Замыслом предусматривался разгром группировок противника с прорывом его обороны и последующим развитием успеха по направлениям на Минск. Глубина операции должна была составить 70–160 км.

30 мая Верховный Главнокомандующий товарищ Сталин назвал Белорусскую стратегическую наступательную операцию «Багратион» в честь выдающегося русского соотечественника, прославившего русское оружие в борьбе против иноземных захватчиков в 1812 году.

Планом операции «Багратион» предусматривалось:

на *первом этапе* силами 1-го Прибалтийского (командующий генерал армии И. Х. Баграмян), 1-го Белорусского (командующий генерал армии К. К. Рокоссовский), 2-го Белорусского (командующий генерал-полковник Г. В. Захаров) и 3-го Белорусского (командующий генерал-полковник И. Д. Черняховский) фронтов одновременный прорыв немецкой обороны в районе Витебск – Орша на шести участках, окружение и уничтожение Витебской и Бобруйской группировок армий «Центр» с последующим разгромом Оршанской и Могилевской группировок армий «Центр»;

на *втором этапе* силами трех Белорусских фронтов планировалось ударами в общем направлении на Минск окружить и уничтожить основные силы группы армий «Центр»;

на *третьем этапе*, расширяя фронт наступления и развивая успех, освободить территорию Белоруссии и Литвы и выйти к западной границе СССР на линию Паневежис – Кедайняй – Каунас – Алитус – Гродно – Белосток – Люблин. Предусматривалось также использовать успех советских войск в Белоруссии для перехода в наступление 2-го и 3-го Прибалтийских фронтов на Ригу и Таллин.

Общую координацию действий фронтов осуществляли представители Ставки – Маршалы Советского Союза Г. К. Жуков и А. М. Василевский.

Особое место в расчетах Генерального штаба занимали партизаны и подпольщики Белоруссии и Литвы.

К концу июня 1944 года на оккупированной территории действовали 157 бригад и 83 отдельных партизанских отряда, 270 тыс. бойцов и командиров, имевших на вооружении 111 орудий, 619 минометов, 558 противотанковых ружей и 540 станковых пулеметов.

Белорусский штаб партизанского движения определил партизанам в тылу врага нарушать коммуникации и узлы связи, уничтожать штабы, выводить из строя технику противника, вести разведку, захватывать и удерживать выгодные рубежи и плацдармы на реках до подхода армии, оказывать ее частям поддержку при освобождении городов, железнодорожных узлов и станций, организовывать охрану населенных пунктов, срывать эвакуацию советских граждан в Германию, всячески мешать гитлеровцам взрывать при отступлении промышленные объекты и мосты.

До начала наступления советских войск в Белоруссию по воздушному мосту с Большой земли перебросили партизанам 52 т тола, 110 тыс. метров бикфордова шнура, 14 тыс. ручных гранат, 2 тыс. винтовок и ручных пулеметов, 68 минометов, 80 противотанковых ружей, 5 млн. патронов и другое военное имущество.

В операции «Багратион» участвовали:

с советской стороны – 172 дивизии, 12 танковых и механизированных корпусов, 7 полевых укрепленных районов, 22 отдельные бригады, 5 воздушных армий и 8 бомбардировочных корпусов авиации дальнего действия. Общая численность этих сил достигала 2,4 млн. солдат и офицеров (из них 1,4 млн. человек боевого состава), 36,4 тыс. орудий и минометов, 3 тыс. реактивных систем залпового огня, 2,8 тыс. зенитных орудий, 3841 танк (3360 исправных) и 1977 САУ (1840 исправных), 5,3 тыс. боевых самолетов и более 700 транспортных и связных;

с немецкой стороны – 63 дивизии, 1,5 млн. солдат и офицеров, 12,8 тыс. орудий и минометов, 630 танков и САУ, подержанных 700 самолетов 6-го воздушного флота, из которых 600 боевых. Однако немецкие войска занимали заранее подготовленную, глубоко эшелонированную (250–270 км) оборону, которая опиралась на развитую систему полевых укреплений и естественных рубежей.

Перед началом операции «Багратион» в ночь с 19-го на 20-е июня 1944 года белорусские партизаны приступили к выполнению плана «Рельсовая война». До 29 июня в тылу группы армий «Центр» было подорвано 61 тыс. рельсов, 8 железнодорожных мостов, уничтожено 5700 м проводной связи. Немецкий тыл был в значительной степени дезорганизован.

3.2. Операция «Багратион» и ее роль в разгроме немецко-фашистских захватчиков

Операция «Багратион» началась 22 июня 1944 года на широком фронте протяженностью 450 км. Проводилась разведка боем силами специально выделенных и подготовленных передовых батальонов и разведывательных отрядов при поддержке танков, артиллерий и авиации. Командующий фельдмаршал Буш, приняв разведку боем за наступление главных советских сил, приказал открыть ответный артиллерийский огонь и начал подтягивать резервы. Разведка боем помогла РККА выявить многие огневые точки противника и нанести по ним уничтожающий удар артиллерией и авиацией. На ряде участков передовые батальоны вклинились в оборону противника на 1,5–5 км и вынудили его досрочно ввести в бой дивизионные и частично корпусные резервы. В свою очередь, германское командование, приняв разведку боем за очередное неудачное наступление советских войск, пребывало в состоянии самоуспокоенности. Тем неожиданнее оказался для него удар главных сил советских войск на следующий день.

В 8 часов 50 минут утра, 23 июня, после 120-минутной ураганной артподготовки на глубину до двух километров и мощной 30-минутной авиационной подготовки, в ходе которой 1450 бомбардировщиков сбросили на объекты врага более 700 т бомб, в наступление на Витебском, Оршанском и Могилевском направлениях перешли основные силы 1-го Прибалтийского, 3-го и 2-го Белорусских фронтов. На следующий день по схожей схеме удар по вражеским позициям на Бобруйском направлении обрушили войска правого крыла 1-го Белорусского фронта.

Войска 3-го Белорусского фронта наступали в направлении южнее Витебска и 27 июня освободили Витебск. Потери немцев составили 20 тыс. убитыми, 10 тыс. пленными и 5 тыс. ранеными; были потеряны 66 танков и САУ, 560 орудий и минометов. Немецкие солдаты и офицеры были настолько деморализованы и подавлены масштабами постигшей их катастрофы, что колонны пленных нередко шли на сборные пункты безо всякой охраны, только с проводниками. Развивая успех, войска 1-го Прибалтийского фронта 28 июня освободили Лепель.

Войска 25 июня 1944 года освободили Богусhevск, к 4 часам утра 27 июня выбили врага из Орши. В этих боях было убито и ранено 20 тыс. и попало в плен 1,7 тыс. солдат и офицеров. Трофеями советских войск в Орше стали 13 танков и бронемашин, 37 орудий, 154 тягача и автомашины, 23 военных склада. Развивая успех, войска 3-го Белорусского фронта 1 июля 1944 года освободили город Борисов. Потери противника здесь составили 22,5 тыс. убитыми и ранеными и 13 тыс. пленными. Непосредственно в Борисове были захвачены сотни пленных, 11 танков и штурмовых орудий, 30 пушек, 42 пулемета.

Войска 2-го Белорусского фронта после кровопролитных боев 28 июня освободили Могилев и продолжили движение в направлении Минска.

Войска 1-го Белорусского фронта, нанося удар в направлении Минска, 27 июня окружили в районе Бобруйска части шести дивизий 9-й немецкой армии и к 29 июня уничтожили их. Потери немцев в «Бобруйском котле» составили 50 тыс. солдат и офицеров убитыми и пропавшими без вести, 23,7 тыс. пленными, 366 танков и САУ, 2664 орудия и миномета, 16 тыс. автомашин.

28 июня 1944 года генерала-фельдмаршала Буша сменил генерал-фельдмаршал В. Модель, получивший от фюрера самые неограниченные полномочия в деле выправления создавшегося «воистину отчаянного положения».

Воска 1-го и 3-го Белорусских фронтов при содействии партизан и боевых групп Минского подполья 3 июля освободили столицу Белорусской ССР город Минск и вышли на рубеж Свислочь – Осиповичи – Старые Дороги.

В бою за Минск было уничтожено 3 тыс. немецких солдат и офицеров, 15 танков, 4 штурмовых орудия, 52 полевых орудия и миномета, 13 радиостанций, захвачено 1,8 тыс. пленных, 5 исправных и 38 поврежденных танков, 22 пушки, 200 автомашин, 38 военных складов.

За 12 дней, с 23 июня по 4 июля 1944 года включительно, в ходе Витебско-Оршанской (23–28 июня 1944 года), Могилевской (23–28 июня 1944 года), Бобруйской (24–29 июня 1944 года), Минской (29 июня – 4 июля 1944 года) и Полоцкой (29 июня – 4 июля 1944 года) фронтовых наступательных операций советские войска нанесли поражение главным силам противника, продвинулись в западном направлении на 225–280 км при среднесуточном темпе 20–25 км, освободили большую часть БССР и ее столицу. Задачи первого и частично второго этапов операции «Багратион» были блестяще решены. Потери войск 1-го Прибалтийского, 2-го и 3-го Белорусских фронтов за 22–30 июня 1944 года составили 19,6 тыс. погибшими и 74,6 тыс. ранеными и пропавшими без вести. Войска правого крыла 1-го Белорусского фронта за 24 июня – 4 июля 1944 года потеряли более 50 тыс. человек, в том числе более 9 тыс. убитыми.

29 июня 1944 года за успешно проведенную наступательную операцию в Белоруссии И. Д. Черняховскому было присвоено звание генерала армии, а К. К. Рокоссовскому – звание Маршала Советского Союза.

Начиная с 5 июля армии четырех советских фронтов, наряду с завершением второго этапа операции «Багратион», приступили к выполнению задач ее третьего этапа. Во втором периоде операции «Багратион» советские войска осуществили Шяуляйскую (5–31 июля 1944 года), Вильнюсскую (5–20 июля 1944 года), Белостокскую (5–27 июля 1944 года), Люблин-Брестскую (18 июля – 2 августа 1944 года), Каунасскую (28 июля – 28 августа 1944 года) и Осовецкую (28 июля – 28 августа 1944 года) фронтовые наступательные операции.

17 июля 1944 года по улицам Москвы под конвоем прошли 57600 солдат и офицеров вермахта, захваченных в плен в Белоруссии. Парад продолжался почти три часа по московским улицам и площадям. Впереди гигантской колонны, понурившись, шли 19 генералов, за ними офицеры – при всех регалиях и наградах третьего рейха. Солдаты, грязные и завшивевшие, брели в обтрепанных мундирах, без поясных ремней, иные босиком, кое у кого головы были обмота-

ны женскими платками. Цель парада – опровергнуть утверждения ведомства Геббельса о якобы планомерном отходе немецких войск из Белоруссии и заявления английских и американских печатных изданий и официальных лиц о том, что советское наступление в Белоруссии явилось «легкой прогулкой», поскольку немецкое командование якобы перебросило отсюда крупные силы во Францию против войск западных союзников.

Битва за Белоруссию, начавшаяся 22 июня 1941 года и длившаяся по 28 августа 1944 года, унесла жизни 2 млн. 600 тыс. советских граждан, в том числе: 332 тыс. военнослужащих Красной Армии; 45 тыс. партизан и подпольщиков; 800 тыс. советских военнопленных и 1 млн. 400 тыс. мирных граждан, ставших жертвами гитлеровской политики террора и геноцида. Отступавшие немецкие войска уничтожили более миллиона крестьянских хозяйств, и практически все белорусские города лежали в руинах. Были разрушены практически все фабрично-заводские и общественные здания, а в Минске было сожжено также и большинство жилых зданий.

Т е м а 4. РОЛЬ ПАРТИЗАНСКОГО ДВИЖЕНИЯ НА ТЕРРИТОРИИ БССР В РАЗГРОМЕ НЕМЕЦКО-ФАШИСТСКИХ ЗАХВАТЧИКОВ

ЛИТЕРАТУРА

1. Великая Отечественная война советского народа: учеб. пособие / под ред. А. А. Ковалени. – Минск, 2004. – 279 с.
2. Всенародная борьба в Белоруссии против немецко-фашистских захватчиков в годы Великой Отечественной войны: в 3 т. / редкол.: А. Т. Кузьмин (предисл.) [и др.]. – Минск: Беларусь, 1983–1985. – Т. 1 / И. М. Игнатенко, П. П. Липило (рук.) [и др.]. – 1983. – 591 с.
3. Всенародная борьба в Белоруссии против немецко-фашистских захватчиков в годы Великой Отечественной войны: в 3 т. / редкол.: А. Т. Кузьмин (предисл.) [и др.]. – Минск: Беларусь, 1983–1985. – Т. 2 / А. А. Филимонов (рук.) [и др.]. – 1984. – 551 с.
4. Всенародная борьба в Белоруссии против немецко-фашистских захватчиков в годы Великой Отечественной войны: в 3 т. / редкол.: А. Т. Кузьмин (предисл.) [и др.]. – Минск: Беларусь, 1983–1985. – Т. 3. / А. Н. Мацко (рук.) [и др.]. – 1985. – 531 с.
5. Пономаренко, П. К. Всенародная борьба в тылу немецко-фашистских захватчиков 1941–1944 / П. К. Пономаренко, А. М. Самсонов (отв. ред.), Г. А. Куманев (предисл.). – Москва: Наука, 1986. – 440 с.

4.1. Развертывание и подбор кадров для борьбы в тылу немецко-фашистских захватчиков

В Белоруссии партизанская борьба в тылу немецко-фашистских захватчиков начала развертываться с первых дней войны и приняла всенародный характер.

Подбором кадров для руководства партизанским движением занимался Секретариат ЦК КП(б)Б. В основе его работы по организации массового партизанского движения лежали Директива СНК СССР и ЦК ВКП(б) от 29 июня 1941 года, постановление ЦК ВКП(б) от 18 июля 1941 года «Об организации

борьбы в тылу германских войск», а также директивы ЦК КП(б)Б № 1 от 30 июня и № 2 от 1 июля 1941 года. В соответствии с этими документами местные партийные органы обязывались заблаговременно подготовиться к подпольной работе и развертыванию широкого партизанского движения.

Создаваемая сеть подпольных партийных органов, возглавивших партизанское движение, охватывала все районы Белоруссии. Первыми перешли на нелегальное положение Минский, затем Гомельский обкомы. В Пинской области функции обкома выполняла партийная «тройка».

В 1941 году на оккупированной территории действовали 3 подпольных обкома, 2 горкома, 21 райком. Там, где ЦК КП(б)Б совместно с обкомами сумели создать партийное подполье летом 1941 года, была высокая активность партизанского движения. Эффективно действовал партизанский отряд под командованием В. З. Коржа, созданный в июне 1941 года в Пинской области.

С июля 1941 года начал борьбу организованный Полесским обкомом партии партизанский отряд «Красный Октябрь» под командованием Т. П. Бумажкова и Ф. И. Павловского.

Большую работу по развертыванию партизанского движения проводил Минский подпольный обком. Активно действовали партизанские отряды Слуцкого, Старобинского, Краснослободского, Любанского, Руденского, Черпенского районов.

В Могилевской области начали борьбу коммунисты Кличевского, Осиповичского, Кричевского, Чериковского, Березинского и других районов.

Поднимались на борьбу с врагом жители Витебской области, в которой партизанское движение развернулось под руководством Россонского, Меховского, Богушевского, Лепельского, Суражского, Городокского, Ушачского подпольных райкомов партии.

Большую подготовительную работу провел Гомельский обком: сразу после оккупации начал боевые действия партизанский отряд «Большевик» под командованием И. С. Федосеенко.

Помимо организации партийного подполья ЦК КП(б)Б вел работу по оказанию помощи оставленным в тылу врага партийным и советским работникам. Уже в первый месяц войны ЦК КП(б)Б направил в тыл противника и организовал на местах 118 партизанских отрядов и групп.

Важное значение в становлении партизанских сил и укреплении в них строгой дисциплины имела разработанная ЦК КП(б)Б и опубликованная 2 августа 1941 года в газете «Звезда» присяга белорусского партизана.

Подпольные партийные ячейки, диверсионные, разведывательные группы, партизанские отряды и группы летом 1941 года были образованы в Белостокской, Барановичской, Вилейской, Брестской областях.

В апреле 1942 года на нелегальном совещании руководителей антифашистских комитетов и организаций Брестской области был создан межрайонный центр – «Комитет борьбы с немецко-фашистскими оккупантами» (секретарь И. П. Урбанович), возглавивший партизанскую борьбу в ряде районов

Брестской области и в некоторых районах Барановичской и Белостокской областей.

4.2. Роль партизан и подпольщиков в разгроме немецко-фашистских захватчиков

Партизанские отряды в 1941 году боевые действия вели в прифронтовой полосе, согласовывая их с действиями советских войск.

К середине августа 1941 года (по учтенным данным) на территории Белоруссии действовал 231 партизанский отряд, в которых насчитывалось свыше 12 тыс. человек.

Особенностью развития партизанского движения в Белоруссии было пополнение партизанских отрядов воинами Красной Армии, оказавшимися в окружении. Они вносили в партизанское движение воинскую выучку, дисциплину, часто становились командирами и комиссарами партизанских отрядов и групп.

В тяжелых условиях развертывалось партизанское движение в 1942 году. В результате понесенных потерь в борьбе с оккупантами осенью – зимой 1941 года многие из партийных комитетов, созданных до оккупации, а также переброшенных через линию фронта, прекратили деятельность. Сократилось и число партизан: к началу 1942 года в партизанских отрядах насчитывалось около 4 тыс. бойцов.

К январю 1942 года на оккупированной территории действовали Минский и Гомельский подпольные обкомы, 3 горкома и 15 районных партийных организаций (комитетов, центров, «троек»).

31 января 1942 года ЦК КП(б)Б принял постановление «О мерах по улучшению связи и руководства подпольными партийными организациями и партизанскими отрядами Белоруссии».

Для укрепления руководства всенародной борьбой ЦК КП(б)Б образовал Северо-Западную оперативную группу (Калининский фронт) и Западную оперативную (Брянский фронт), которые должны были устанавливать и поддерживать непосредственную связь с подпольными партийными органами и партизанскими отрядами.

ЦК КП(б)Б направил в тыл врага с марта по сентябрь 1942 года свыше 20 партизанских отрядов, 102 организаторские и 62 диверсионные группы. Партизанское движение активизировалось на всей территории Белоруссии, начался процесс укрупнения партизанских формирований. Объединение партизанских отрядов Октябрьского района Полесской области явилось прообразом партизанских бригад.

8 апреля 1942 года в Витебской области была создана 1-я Белорусская партизанская бригада под командованием М. Ф. Шмырева и Р. В. Шкредо. К середине 1942 года было уже 14 партизанских бригад, к концу года – 56, а к концу 1943 года – 180 партизанских бригад.

Совершенствовалось руководство партизанским движением: в июне 1942 года была упразднена Северо-Западная оперативная группа ЦК КП(б)Б, в сентябре – Западная группа, а 9 сентября 1942 года был образован Белорусский штаб партизанского движения (БШПД).

В результате успешных боевых действий партизанских формирований на оккупированной территории с конца 1941 года начали образовываться партизанские края и зоны. В марте 1942 года был полностью освобожден Кличевский район Могилевской области с райцентром. Большие территории были освобождены в 1942 году в Белорусском Полесье, Витебской, Минской, Барановичской, Вилейской областях. С конца 1943 года партизаны контролировали около 60 % оккупированной территории Белоруссии.

Большую роль в развитии партизанского движения сыграл 5-й Пленум ЦК КП(б)Б, состоявшийся 26–28 февраля 1943 года в Москве, на котором было подчеркнуто, что первоочередной задачей подпольных партийных органов является дальнейшее усиление партизанского движения.

В соответствии с этим решением ЦК КП(б)Б в 1943 году создал новые подпольные обкомы, было практически закончено создание подпольных партийных органов в Витебской, Гомельской, Минской и Пинской областях.

В 1943 году ЦК КП(б)Б и БШПД направили на оккупированные территории 13 партизанских отрядов и 111 организаторских и диверсионных групп. За линию фронта было отправлено около 1900 человек.

Большая помощь белорусским партизанам была оказана из советского тыла оружием, боеприпасами, медикаментами и т. п.

В ноябре 1942 года на территории Белоруссии действовали 430 партизанских формирований, насчитывавших около 50 тыс. бойцов, к маю 1943 года – 548 партизанских отрядов, в которых сражались свыше 75 тыс. человек.

Массовый приток в партизанские отряды наблюдался летом и осенью 1943 года, после победы Красной Армии в Курской битве. В сентябре 1943 года с врагом сражались 103 тыс. партизан, к концу 1943 года – свыше 153 тыс. В течение 1943 года в партизанские отряды вступило около 96 тыс. патриотов.

В ноябре 1942 года ЦК КП(б)Б принял постановление о развертывании партизанского движения в западных областях. Уполномоченные ЦК КП(б)Б были направлены в Барановичскую, Белостокскую, Брестскую, Вилейскую области, где с их помощью были образованы подпольные обкомы и другие партийные органы.

По указанию БШПД в западные области были передислоцированы многие партизанские бригады и отряды из восточных районов Белоруссии. Так, в октябре 1943 года из-под Витебска в Вилейскую область перешли бригады им. К. К. Рокоссовского, им. Г. К. Жукова, 4-я Белорусская, а также 7 отрядов из других партизанских бригад.

В ноябре 1943 года в Брестской, Барановичской, Пинской, Вилейской, Белостокской областях действовало 185 партизанских отрядов, насчитывавших около 26 тыс. бойцов.

С ростом партизанских отрядов росли и партизанские резервы, из которых пополнялись действующие отряды и формировались новые. К началу 1943 года партизанский резерв составлял 150 тыс. человек (в ноябре 1942 года – 30 тыс. человек).

По мере развития партизанского движения успешно проводились операции наступательного характера:

уничтожались крупные фашистские гарнизоны;
проводились налеты на железнодорожные станции;
захватывались плацдармы.

Партизаны активно участвовали в крупных операциях на вражеских коммуникациях – «Рельсовая война» и «Концерт». Эффективной формой борьбы были партизанские рейды. Рейды применялись при передислокации партизанских отрядов в новые районы базирования.

Активно действовали партизаны в период Белорусской операции 1944 года. Во время ее проведения большинство резервов немецко-фашистских армий «Центр» были скованы борьбой с партизанами. В период боев за освобождение Белоруссии войсками Красной Армии на оккупированной территории действовало 157 бригад и 83 отдельных партизанских отряда, в рядах которых сражались свыше 270 тыс. патриотов. Партизанский резерв насчитывал до 250 тыс. человек.

За весь период оккупации Белоруссии в партизанском движении участвовало свыше 440 тыс. человек. С июня 1941-го по июль 1944 года партизанами было убито, ранено и взято в плен свыше 500 тыс. немецко-фашистских оккупантов и их пособников. Народные мстители подорвали 11128 вражеских эшелонов, 34 бронепоезда, разгромили 29 железнодорожных станций, 948 штабов, уничтожили 18700 автомашин, 1355 танков и бронемашин, 305 самолетов, взорвали 939 складов с боеприпасами. За совершенные подвиги 87 патриотов были удостоены звания Героя Советского Союза, 120 тысяч награждены боевыми орденами и медалями.

Т е м а 5. ВКЛАД СОТРУДНИКОВ И СТУДЕНТОВ БСХИ В ДЕЛО ПОБЕДЫ В ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЕ

ЛИТЕРАТУРА

1. Великая Отечественная война советского народа: учеб. пособие / под ред. А. А. Ковалени. – Минск, 2004. – 279 с.
2. Л и в ш и ц, В. М. Горки. Историко-экономический очерк / В. М. Лившиц. – Минск, 1984. – 80 с.
3. С т е л ь м а ш о н о к, И. М. Защищая родину (Из истории Горецкого антифашистского подполья и партизанского движения, участие воинов-земляков в борьбе с немецко-фашистскими захватчиками) / И. М. Стельмашонок. – Горки, 1995. – 42 с.

5.1. Антифашистское сопротивление на территории г. Горки и Горецкого района

С первых дней нападения гитлеровцев жители Горок испытали на себе варварство захватчиков. 27 июня 1941 года над городом появились фашистские бомбардировщики. Бомбы падали на территорию института и райцентра. Горели жилые дома, гаражи, городок механизации сельского хозяйства. В связи с приближением линии фронта город стал готовиться к обороне. В сельскохозяйственном институте был создан истребительный батальон. Рядом с Горками началось сооружение укрепленной полосы. Над ее сооружением работало все население города.

В начале июля бои подступили к городу. Оборона Горок была поручена частям 57-й дивизии под командованием полковника В. А. Мишулина. В ожесточенных боях красноармейцы подбили и сожгли немало вражеских танков и бронетранспортеров. Лишь через несколько дней ценой огромных потерь противнику удалось расширить прорыв. Части дивизии с упорными боями отошли на новые рубежи. Районные учреждения, предприятия, сельскохозяйственный институт подготовили ценное оборудование и имущество к эвакуации. Однако многое вывезти не удалось: транспорт был перегружен перевозкой войск. Только 3 и 6 июля 1941 года удалось отправить со станции Погодино два железнодорожных эшелона. В основном организовано эвакуировались студенты и преподаватели института и некоторые учреждения – всего около 2 тыс. жителей. Остальные искали места на автомобилях, ехали на подводах, шли пешком.

Уже вечером 12 июля 1941 года гитлеровцы захватили город. Они сразу же установили режим кровавого террора, грабежа и насилия над советскими гражданами. Еще недавно шумный и жизнерадостный студенческий город Горки был превращен в город смерти и страданий. Первым делом фашисты уничтожили все памятники, поставленные в годы Советской власти, разграбили лаборатории и библиотеку сельскохозяйственного института. В учебных корпусах разместилось гестапо и жандармерия. Аудитория № 81 первого корпуса превратилась в камеру смерти. Символом нового порядка стали четыре виселицы, сооруженные в сквере у бывшего административного корпуса. Оккупанты сгоняли сюда горожан, чтобы запугать их страшным зрелищем казни советских патриотов. На окраине города, в саду учебно-опытного хозяйства, были вырыты рвы, ставшие братскими могилами тысяч советских граждан. Здесь фашисты совершили чудовищное зверство: расстреляли 150 детей из детского дома.

В январе 1942 года подпольщики провели первую диверсию: заморозили на железнодорожной станции отобранный фашистами у населения картофель, вывели из строя телефонную связь и электросеть. Оккупанты развесили по всему городу объявления, в которых обещали тому, кто сообщит имена диверсантов, 5000 марок. Но никто не выдал подпольщиков. Через месяц патриоты сожгли электротурбины и взорвали паровые котлы электростанции. На Горецком кирпичном заводе в марте 1942 года было выведено из строя все оборудование, а на льнозаводе сожжено 800 т тресты.

12 июля 1942 года гитлеровцы согнали народ к бывшему административному корпусу института. Тут было приготовлено четыре виселицы. Подвели арестованных, плотно окруженных фашистами. Они шли босиком, окровавленная одежда свисала клочьями. Руки узников были скручены колючей проволокой, и только головы, гордые и непокорные, высоко подняты.

– Товарищи! Бейте фашистов! Победа будет за нами! – были последние слова подпольщика Павла Ивановича Яцуна.

В тот день фашисты расстреляли более 50 подпольщиков и их родственников. Вот имена, которые известны: О. И. Воробьева, С. И. Денисенко, В. К. Асютин, А. П. Григорьев, М. И. Громаковский, М. К. Дурнев, Е. Н. Жариков, Е. Е. Папсуев, А. А. Свистунов, Е. М. Шердулева, В. Г. Щуров. Все оставшиеся в живых ушли в партизанские отряды.

Осенью 1942 года в бою была схвачена раненая комсомолка Паша Ильюшина. Фашисты всячески издевались над восемнадцатилетней девушкой. Вырезали ей звезду на груди, ломали руки, ноги, а потом бросили в лесу. В мае 1943 года возле деревни Тудоровка гитлеровцы схватили и зверски убили 25 юношей, скрывавшихся от угона в Германию.

Рядом со взрослыми героически боролись против фашистов и юные мстители-пионеры. Во втором отряде 35-й партизанской бригады был разведчик пионер Коля Васильев, которого партизаны звали Коля Малый. Имя пионера-партизана Пети Шитикова, героически погибшего в 1943 году, носит теплоход, приписанный к порту города Измаил Одесской области.

5.2. Сотрудники БСХИ на фронтах Великой Отечественной войны

Значительный вклад в победу в ВОВ внесли сотрудники академии – заведующий кафедрой высшей математики, доцент М. К. Безверхий, доценты Д. А. Кулешов, А. Д. Козлихин, И. Н. Лаврик, А. И. Новик, А. Г. Рыженков, Б. И. Яковлев, преподаватели А. Д. Корженевский, П. С. Ядревский и др.

Академия свято чтит память тех, кто не дожил до светлого дня Победы. Священным местом для всех стал мемориальный комплекс, воздвигнутый на территории академгородка. Он включает в себя стену, на которой выбиты имена тех, кто погиб в годы Великой Отечественной войны.

Значительный вклад в победу в ВОВ внесли студентки: именная стипендиатка Лидия Зуева, студентки инженерно-землеустроительного факультета Евгения Егунова, Юлия Ковтун, Вера Юркова, студентки других факультетов Анна Балакирева, Евдокия Березкина, Наталья Бондарева, Полина Буренкова, Евдокия Васильева, Гальда Гульбис, Надежда Домбровская, Екатерина Интарина, Анна Коновалова, Анна Крайнева, Наталья Лазаренкова, Мария Ласкало, Мария Лядова, Евгения Новикова, Ольга Рубина, Анна Савенкова, Нина Седова, Нина Серебрякова, Анна Смирнова, Полина Солдатенкова, Юлия Филицина, Наталья Финогенова, Валентина Шендринова, которые перед войной окончили при институте (академии) школу медицинских сестер. Всю войну они пробыли

медицинскими сестрами в госпиталях, полках и ротах, спасая жизнь раненым воинам. Двум бывшим студентам академии – В. Е. Лобанку и Н. Т. Сушанову – было присвоено высокое звание Героя Советского Союза.

1.6. Беседа на тему «Ваш подвиг будет жить в веках»

Сценарий проведения встречи с ветеранами Великой Отечественной войны и воинами-интернационалистами

Цель и задачи мероприятия: воспитание у студентов уважения к истории родного края, войнам-защитникам Родины и трудового народа, исполнителям интернационального долга, которые отстаивали государственные интересы с оружием в руках.

Сценарий проведения мероприятия.

Звучит торжественная музыка. В зал входит Ведущий.

Ведущий: Добрый вечер всем, кто собрался в этом уютном зале. На протяжении уже нескольких лет стало традицией собираться здесь, в гостях у самого патриотического клуба нашего вуза – «Защитник». Каждую весну участники клуба празднуют очередную свою годовщину, приглашая к себе известных, выдающихся и, несомненно, героических людей нашего города.

Чем жили, занимались, какую работу проделали участники клуба за этот учебный год, нам расскажет *руководитель клуба «Защитник»* _____.

Ведущий: Слово для поздравления предоставляется начальнику управления воспитательной работы с молодежью БГСХА _____.

Ведущий: Для всех присутствующих в этом зале звучит музыкальная композиция в исполнении _____.

Музыкальная пауза.

Ведущий: Не так давно мы отмечали славную дату в жизни нашего народа – 75-летие Победы над фашистской Германией. История Великой Отечественной войны от событий 1941 года до последних ударов по немецким войскам Советской Армии представляет собой эпопею невиданного героизма. И сколько бы лет и десятилетий не прошло, люди снова и снова будут возвращаться к Победе, которую принес миру советский солдат. Пришло мирное время, но шрамы той войны остались в каждом городе и селе. Созданы мемориальные комплексы, места боев отмечены обелисками, памятники красными звездами хранят имена погибших бойцов. Невозможно забыть те великие бедствия, которые война принесла нашей стране, нашему народу. Мы знаем, какой ценой была завоевана Победа, и всегда будем помнить тех, кто отдал жизнь за Родину.

Ведущий: И сегодня мы рады приветствовать того, кто ковал победу на полях сражений Второй мировой, того, кто своей кровью вписывал легендарные

строки в славную историю наших Вооруженных Сил. Это участник Великой Отечественной войны _____ (аплодисменты).

Ведущий: От всей души мы поздравляем Вас (участника Великой Отечественной войны) с праздником Великой Победы. И в знак любви и уважения примите от нас эти скромные цветы и музыкальный подарок в исполнении _____.

Музыкальная пауза

Ведущий: Живьем не возьмешь..., – прошептали губы.

Кольцо гранаты – в бессмертье дверцы.
И взрыв прогремел как победные трубы,
Разив врага разорвавшимся сердцем.
Скажи мне, где корни презрения к смерти?
И где истоки Высокого Долга?
Они – в отцах, что шагнули в бессмертье,
Они – в той Войне, где Москва и Волга!

Ведущий: Белорусский народ чтит тех, кто добросовестно выполнил свой гражданский, воинский долг – по приказу своего Правительства отстаивал государственные интересы с оружием в руках. Белорусский народ чтит тех, кто свято следовал словам Военной присяги – клятве на верность своему народу, своей Родине. Гордиться своими Героями и совершенными ими Подвигами – морально-нравственная, человеческая обязанность каждого гражданина Республики Беларусь. О мужестве, доблести и стойкости воинов-интернационалистов в борьбе за правое дело свидетельствуют боевые награды на их груди: 906 воинов награждены медалью «За отвагу»; 2235 наших земляков отмечены боевыми орденами, 252 из них удостоились этих наград дважды. За этой высочайшей наградой Родины – беззаветная Воинская Отвага Высшей Пробы, чувство гражданского долга перед обществом и ответственности за его будущее, для кого служение Отчизне не отвлеченное понятие, а Смысл жизни...

Ведущий: Сегодня у нас в гостях воины-интернационалисты _____.

Ведущий: Уважаемые воины-интернационалисты _____, примите от нас эти скромные цветы и музыкальный подарок в исполнении _____.

Музыкальная пауза

Ведущий: А сейчас слово для поздравления предоставляется *председателю профкома студентов БГСХА* _____.

Ведущий: Для всех присутствующих в этом зале звучит музыкальная композиция в исполнении _____.

Музыкальная пауза

Ведущий: Слово для поздравления предоставляется *первому секретарю ОО БРСМ БГСХА* _____.

Ведущий: Для Вас звучит музыкальная композиция в исполнении _____.

Музыкальная пауза

Ведущий: Слово для поздравления предоставляется *культурорганизатору*

управления воспитательной работы с молодежью_____.

Ведущий: Для Вас звучит музыкальная композиция в исполнении_____.

Музыкальная пауза

Ведущий: Ели кто-то из присутствующих хочет поздравить наших именинников, Вам слово.

Ведущий: Прошла война, прошла страда,
Но боль взывает к людям:
Давайте, люди, никогда
Об этом не забудем.
Пусть память верную о ней
Хранят, об этой муке,
И дети нынешних детей,
И наших внуков внуки.
Пускай во всем, чем жизнь полна,
Во всем, что сердцу мило,
Нам будет памятка дана
О том, что в мире было.
Затем, чтоб этого забыть
Не смели поколения.
Затем, чтоб нам счастливей быть,
А счастье – не в забвенье.

Ведущий: На этом официальная часть нашего вечера заканчивается, и я приглашаю всех на праздничную дискотеку, где Вас ждут не только зажигательные танцы, но и увлекательные конкурсы, и замечательные призы и сувениры.

1.7. Беседа на тему «Уроки мужества»

Сценарий проведения вечера чествования ветеранов Великой Отечественной войны, посвященного 75-летию освобождения Беларуси от немецко-фашистских захватчиков

Музыкальный лирический фон.

В зал входят ведущие.

Ведущий 1: Добрый день!

Ведущий 2: Дорогие друзья! Мы родились и выросли в мирное время. Мы никогда не слышали воя сирен, извещающих о военной тревоге, не видели разрушенных фашистскими бомбами домов, не знаем, что такое нетопленное жилище и скудный военный паек. Нам трудно поверить, что человеческую жизнь оборвать так же просто, как утренний сон. Об окопах и траншеях мы можем судить только по кинофильмам да рассказам фронтовиков. Для нас война – история. Славной победе нашего народа в Великой Отечественной войне мы посвящаем сегодняшний вечер.

1. Я хотел жить, учиться, еще чуть-чуть – и я бы стал доктором...

2. В нашем селе не было учительницы начальных классов, и я мечтала ею стать...

3. Я готовился стать отцом. «Будет сын, – говорил я Светлане, а она смеялась и отвечала: «Ага, сын с косичками»...

4. Я дом строил. Свой. Добротный, бревенчатый, с узорчатыми ставнями, с окнами на реку...

5. Мама обещала меня сводить в цирк. Я очень хотел посмотреть на дрессированных медведей.

Ведущий 1: Недоучились и не достроили. Так и не услышали долгожданных слов: «Мама, папа». Виной тому стала ВОЙНА!

Ведущий 2: 75 лет назад отзвучали последние выстрелы большой, трудной, трагической и незабываемой Великой Отечественной войны, но не заживают раны в сердцах человеческих. И в торжественные, праздничные дни Великой Победы мы вновь и вновь возвращаемся мыслями в те суровые годы, к тем героическим дням. Возвращаемся потому, что война была не только бедой, опалившей своим огнем каждую семью, но и суровым испытанием, проявившим силу духа и нравственное величие советского человека.

Ведущий 1: Слово предоставляется ветерану Великой Отечественной войны _____.

Ведущий 2: Для Вас музыкальное поздравление дарит _____.

Ведущий 1: Мы, молодое поколение, родились и никогда не слышали вой сирен, извещающих о военной тревоге, не видели разрушенных фашистскими бомбами домов, не знаем, что такое нетопленное жилище и скудный военный паек. Нам трудно поверить, что человеческую жизнь оборвать так же просто, как утренний сон. Об окопах и траншеях мы можем судить только по кинофильмам и рассказам фронтовиков, так как выросли в мирное время. Для нас война – история.

Ведущий 2: Но многие из присутствующих в этом зале знают о войне не понаслышке. Они, дети войны, оказавшись среди страданий и невзгод, осилили, вынесли то, что, казалось бы, и взрослому человеку не преодолеть. Война отняла у многих из Вас счастливый мир детства, взросления, заполнила горечью утрат, огнем, голодом и увечьями неокрепшей души. Многие из Вас не только видели войну, но и испили ее горечь, узнали ее трагизм.

Ведущий 1: Сколько потерь, сколько горя и слез принесла война. Но белорусский народ мужественно до конца выполнил свой долг, защитил свой дом, отстоял свою свободу и веру, никогда не покушаясь на чужие земли, будет и впредь беречь и охранять от вражеских нападков свою Родину.

Ведущий 2: Слово для поздравления предоставляется председателю РО ОО «Белая Русь» _____.

Музыкальное поздравление _____.

Ведущий 1: Третье июля занимает особое место в истории нашей страны и судьбе белорусского народа. Чем дальше время отдаляет от нас эту незабываемую дату, тем ярче и величественнее предстает перед нами немеркнущий по-

двиг народа, который отстоял свободу и независимость не только нашей Родины, но и всего мира.

Ведущий 2: Все мы помним, что эта свобода досталась дорогой ценой. Ценой неслыханных жертв и разрушений, колоссальным напряжением сил. Поэтому в нашей стране никогда не померкнет слава героев – воинов Красной Армии, партизан и подпольщиков, всех участников масштабного Сопротивления на белорусской земле.

Ведущий 1: Именно на белорусской земле – у стен Брестской крепости и под Минском, в небе над Гродно и Радошковичами, на берегах Днепра и Двины – враг впервые почувствовал, что значит героизм и самоотверженность людей, плечом к плечу ставших на защиту своей Родины.

Ведущий 2: Мы гордимся мужеством и героизмом участников ВОВ, стремимся сделать их жизнь достойной. Наш долг перед ними – не дань моде, не разовое мероприятие. Это долг чести каждого гражданина нашей страны. Своими повседневными делами, помыслами и устремлениями мы доказываем: эстафета героев – в наших надежных руках. Мирная, процветающая Беларусь – самый лучший памятник павшим и живым. Всем, кто в жестоких сражениях отстоял ее независимость!

Ведущий 1: В память обо всех погибших на полях сражений Великой Отечественной войны исполняется *песня «Журавли»*.

Ведущий 1: _____ – ветеран ВОВ. Эти слова благодарности и музыкальное поздравление для Вас:

Пусть будет навеки для Вас этот праздник,
Хоть с грустью от боли утрат и потерь,
Но светлый и радостный счастья посланник,
К надежде и вере заветная дверь.

Ведущий 2: Честней нет победы, чем Ваша победа.

Нет в мире дороже и лучше побед.
Ценней нет заслуги, мудрей нет завета,
Чем тот, что Вы дали навеки вперед.

Ведущий 1: Пусть мужество Ваше нам будет примером.

Да станет победа нам вечным огнем.
Вы были далеких времен пионером,
Мы Вашу отвагу, как флаг, пронесем.

Ведущий 2: Здоровья хотелось бы нам пожелать Вам,

И бодрости в трудный наш век перемен.
Да будет для Вас этот праздник прекрасный
Днем юности, мира, добра, красоты.

Музыкальное поздравление _____.

Ведущий 1: Война оставила след почти в каждой семье. Двадцать миллионов сыновей и дочерей не досчиталась наша страна.

Ведущий 2: Благодарное человечество всегда будет помнить о стойкости, мужестве, подвиге советских солдат, которые не только отстояли свободу и не-

зависимость своего Отечества, но и спасли от фашизма другие народы.

Ведущий 1: Наиболее трагичные, переломные, яркие события оставляют самый яркий след в песнях. Подтверждение тому – песни Великой Отечественной войны. Их поют многие поколения людей.

Ведущий 2: Песни военных лет – это музыкальная летопись Великой Отечественной войны. Они часто рождались на передовой, с ними не расставались солдаты на нелегких фронтовых дорогах, старики, женщины, подростки, работавшие в тылу. Эти песни помогали им жить, верить в победу.

Исполнение песен военных лет «Синий платочек», «В землянке» и т. д.

Ведущий 1: Прошла война, прошла страда,

Но боль взывает к людям:

Давайте, люди, никогда, об этом не забудем.

Ведущий 2: Пусть память верную о ней

Хранят, об этой муке,

И дети нынешних детей,

И наших внуков внуки.

Ведущий 1: Пускай во всем, чем жизнь полна,

Во всем, что сердцу мило,

Нам будет памятка дана

О том, что в мире было.

Ведущий 2: Затем, чтоб этого забыть

Не смели поколенья.

Затем, чтоб нам счастливей быть,

А счастье – не в забвенье!

Ведущий 1: И сегодня мы, молодое поколение, благодарны Вам за то, что в послевоенное время именно Вы возрождали нашу страну. Не жалея своих сил, Вы трудились на заводах, полях, поднимая из руин нашу Родину. С чувством большой благодарности и уважения от имени всей молодежи мы говорим Вам спасибо за свободную, сильную и процветающую Беларусь.

Ведущий 2: Спасибо вам за все, отцы и дети!

Тем, кто врага штыком и пульей брал!

И тем, кто приближая День Победы,

Неделями цеха не покидал!

Ведущий 1: Спасибо женщинам, трудившимся на нивах,

Осиротевших сел и деревень,

Спасибо вам за праздник наш счастливый,

За этот трудный и прекрасный день!

Ведущий 2: Пусть не будет войны, пусть не будет печали,

Пусть сады расцветут, чтоб в них дети играли.

Пусть всем будет тепло, пусть не будет разлуки,

Будем сеять добро, пусть крепки будут руки!

Музыкальное поздравление_____.

Ведущий 1: Еще раз разрешите поздравить всех нас с праздником. Пусть

вера в себя, в свое государство живет в сердце каждого гражданина нашей Беларуси.

Ведущий 2: Участники клуба желают Вам счастья, успехов, здоровья и благополучия!

1.8. Беседа на тему «Роль общественных объединений в воспитании студентов»

Сценарий проведения встречи с представителями общественных объединений: «Белая Русь», профком студентов, БРСМ

Где судьба меня не носила,
Но душою всегда я стремлюсь
К той земле, что мне жизнь подарила.
Величают ее – Беларусь.

Ведущий: Гости вечера: общественное объединение «Белая Русь» академии, военный комиссар Горецкого райвоенкомата, представители общественных организаций профкома студентов и ПО / РК ОО БРСМ, а также воины-афганцы: _____, представители академических клубов: «КЛИО», «Ступени», «Патриот», «Оптималист» и «Олимп».

Ведущий: Каждая страна имеет свое прошлое. Сегодня это прошлое воспринимается по-разному. Одни занимаются очернением, другие, наоборот, все рисуют розовыми красками. А может стоит поучиться всему у истории, сберечь в памяти самое дорогое, предостеречь от дурного и, став мудрее, поблагодарить историю за опыт.

Испокон веков в белорусском народе жил дух патриотизма. Можно не обращаться к далекому прошлому, а лишь оглянуться назад, посмотреть на воинов-афганцев, чтобы убедиться, что патриотизм, чувство любви и ответственности за свой дом, свою землю стали лейтмотивом всей жизни людей земли нашей. И сегодня перед духовным величием этих людей можно преклониться, ведь они жертвенно защищали внутренние убеждения, кровные идеалы, сложившиеся в ходе их исторической жизни.

Ведущий: О деятельности, целях и задачах общественного объединения «Белая Русь» академии выступит _____. В своем выступлении он ознакомил всех присутствующих с целями и задачами общественного объединения и отметил, что сегодня молодежь, в большинстве своем, принимает активное участие во всех сферах общественной жизни академии.

Ведущий: О деятельности, целях и задачах комиссариата Горецкого райвоенкомата выступит _____.

Все председатели клубов рассказывают присутствующим об истории своего основания, о деятельности и направлениях работы по патриотическому воспитанию (привитие любви к Родине и к памяти тех, кто погиб, проливая свою кровь за светлое будущее).

Ведущий: Такие встречи нужны всем присутствующим, чтобы поделиться той информацией, которую многие не знают, выслушать наказы людей, умудренных опытом, и сформировать необходимое отношение к этой информации.

1.9. Беседа на тему «Есть в памяти мгновения войны»

Сценарий вечера встречи трех поколений, посвященного Дню Защитника Отечества

Цель мероприятия: воспитание у студентов уважения к истории родного края, воинам-защитникам Родины, воинам-интернационалистам, которые отстаивали государственные интересы с оружием в руках; пропаганда знаний о Великой Отечественной войне; воспитание чувства патриотизма у студенческой молодежи, чувства сострадания, переживания, непримиримости к войне, желание оказать помощь людям, умение противостоять безнравственному поведению и отрицательному примеру.

Время проведения: 15:00.

Место проведения: _____.

Участники мероприятия: ветераны Великой Отечественной войны, воины-афганцы, матери погибших воинов-афганцев, управление воспитательной работы с молодежью, ПО/РК ОО БРСМ, профком студентов, профком сотрудников и преподавателей ОО «Белая Русь», ДК академии, члены клуба «Защитник».

Ведущий 1: Здравствуйте, дорогие гости, студенты! Сегодня мы рады приветствовать Вас на этой встрече, накануне Дня Защитника Отечества. В самом названии этого дня – День Защитника Отечества – благородное призвание и обязанность – защищать Родину и свой народ. Во все времена отношение к Солдату Отечества и его ратной профессии было окружено ореолом патриотизма и славы. Отечество – единственная, уникальная для каждого человека Родина, данная ему судьбой, завещанная его предками. Ведь не случайно в трудные минуты своей жизни люди вспоминают место, где родились, где прошло детство, свою малую родину как часть большого Отечества.

Ведущий 2: Слово для поздравления предоставляется проректору по учебно-воспитательной работе _____.

Ведущий 1: Необозримая ширь полей, развесистые белоствольные березы. Разливы рек, необъятный простор. Это – Белоруссия. Ты смотришь в ясное голубое небо, идешь лесными тропинками, сидишь у прохладной реки. И это – Белоруссия. Руки матери, все песни у твоей колыбели. Душистый хлеб за праздничным столом. Это тоже – Белоруссия.

Ведущий 2: Для всех присутствующих в этом зале музыкальное поздравление дарит _____ (чаепитие).

Ведущий 1: Наша сегодняшняя встреча – дань памяти всем, кто причастен к героической и трагической афганской войне. 15 февраля _____ годовщина со дня вывода советских войск из Афганистана.

Чтец: Стихотворение Евгения Коновалова.

Ты мне снишься ночами, Афган,
Хоть прошло долгих двадцать лет...
Я давно не сопливый пацан,
Только твой не истерся след.
Не медалями на груди
И не льготами, коих нет...
А друзьями, что там, позади
Да и кровью оставлен след.
След от пота, что ест глаза,
След от пули, когда стрельба,
След, когда по щеке – слеза,
След, что люди зовут Судьба.
Злость прошла на своих врагов,
Боль притупилась старых ран...
Не успел я отдать долгов,
Только помню тебя, Афган.

Ведущий 2: Немало воды утекло с того времени. Потихоньку зажили раны, возмужали, стали мудрее солдаты и офицеры. Но только память о далекой Афганской войне жива, и стереть события той войны не смогут ни годы, ни расстоянья. Стало доброй традицией собираться всем воинам-афганцам в этот памятный день вместе. Для белорусского солдата война в Афганистане была последней. Многие с той войны вернулись окрепшими, возмужавшими, их грудь украсили ордена и медали: награды за мужество, отвагу и честь. Но многим не суждено было вернуться к родному порогу, немало полегло совсем юных мальчишек на каменистой афганской земле, среди них и наши земляки:

старшина роты прапорщик Абасов Валиф;
заместитель командира автомобильного взвода Орловских Сергей;
наводчик рядовой Крышнев Михаил;
водитель рядовой Козлов Михаил;
минометчик рядовой Соловьев Александр.

Прошу всех погибших земляков почтить память минутой молчания.

Ведущий 1: Знали люди, что война – это просто гибель... Но матери, жены, сестры ждали своих фронтовиков. Ждали, даже если приходила похоронка. Ждали, надеялись и писали письма.

Ведущий 2: Сегодня у нас в гостях мать воина, исполнявшего свой долг в Афганистане, _____.

Ведущий 1: Слово для поздравления предоставляется председателю районной организации ОО «Белая Русь» _____.

Ведущий 2: По-разному оцениваются события тех лет. По-разному смотрят на афганскую войну те, кто отдавал приказы, и те, кто их исполнял. Но для тех и других действия, которые проходили на территории Афганистана, укладываются в одно емкое и страшное слово – война. Война, которая никогда не долж-

на повториться, уроки которой должны быть усвоены на всю жизнь.

Ведущий 1: Гостями нашей встречи являются воины-афганцы, кто про эту войну знает не понаслышке. Давайте их поприветствуем _____.

Примите эти подарки от районной организации ОО «Белая Русь».

Ведущий 2: Чтобы ни говорили, чтобы ни думали, а Вы сумели с достоинством и честью пройти огонь боев и дым пожарищ... Чтобы ни говорили, чтобы не думали, а Вы знаете цену мужской дружбе, закаленной в огне, знаете, как оплакивать потери, Вы честны перед совестью и святой памятью.

Ведущий 1: Музыкальное поздравление дарит _____.

Ведущий 2: Сражения кончаются, а история вечна. Ушла в историю и афганская война. Но в памяти людской еще жить долго, потому что ее история написана кровью солдат и слезами матерей. Она будет жить в памяти сирот, оставшихся без отцов. Будет жить в душах тех, кто в ней участвовал. Для нас, молодого поколения, Вы – пример верности долгу перед Отечеством и патриотизма.

Чтец: Я снова куда-то спешу, как всегда,
Сквозь встречи, прощанья и споры,
А память несет меня снова туда,
Где к небу вздымаются горы.
Где пылью «афганец» закрыл небосвод.
И солнце в зените пылает,
Где долго над взлетной кружит самолет
И веер ракет рассыпает.
Где горы берут гарнизоны в кольцо.
В молчанье недобром и жутком,
Где серым от пыли бывает лицо
И потом пропитана куртка,
Где в горы под утро уходит отряд,
Тропа между сопками вьется,
Где снова душманские пули свистят
И кто-то опять не вернется.
И нужно не струсить, решиться, успеть
И выполнить к ночи задачу –
Судьба нас разделит на жизнь и на смерть.
И каждому долю назначит.
А память мне снова уснуть не дает –
И борется смелость с испугом,
И вновь меня память под пули ведет,
И плачет беззвучно над другом.
Леонид Молчанов «Я снова куда-то спешу».

Ведущий 1: Одна из главных задач вуза – нравственно, физически, морально-психологически подготовить молодежь к службе в армии. И сегодня у нас в гостях заместитель военного комиссара _____.

Ведущий 2: Вся наша страна отметила славную дату в жизни народа – 75-летие Победы над фашистской Германией. История Великой Отечественной войны от событий 1941 года до последних ударов по немецким войскам Советской Армии представляет собой эпопею невиданного героизма. И сколько бы лет и десятилетий не прошло, люди снова и снова будут возвращаться к Победе, которую принес миру советский солдат. Мы знаем, какой ценой была завоевана Победа, и всегда будем помнить тех, кто отдал жизнь за Родину, чтобы наступило утро завтрашнего дня.

Без малого четыре года.
Гремела грозная война.
И снова вся наша природа
Живого трепета полна.
И вот дорогою обратной,
Не покоряемый вовек,
Идет, свершивший подвиг ратный,
Наш стойкий, смелый человек.
Он сделал все, он тих и скромен,
Он мир от темной смерти спас,
И мир, прекрасен и огромен,
Его приветствует сейчас.
Вам, ветераны яростных сражений,
Чья молодость закалена в бою,
Приносим мы любовь и уважение,
И светлую признательность свою.

Ведущий 1: Сегодня у нас в гостях ветеран Великой Отечественной войны, давайте поприветствуем его. Это _____.

Ведущий 2: Для всех присутствующих в этом зале музыкальное поздравление дарит _____.

Ведущий 1: Защитник Отечества! Как гордо звучат эти слова! Защита Отечества – долг каждого гражданина, почетная обязанность каждого мужчины. Сегодня мы предоставляем слово студенту, который прошел службу в армии.

Ведущий 2: Для всех ребят музыкальное поздравление дарит _____.

Ведущий 1: Мы поздравляем всех с наступающим праздником Днем Защитника Отечества! Наше мероприятие организовано управлением воспитательной работы с молодежью, профкомами сотрудников и преподавателей, районной организацией ОО «Белая Русь», общественной организацией ОО БРСМ. Желаем всем присутствующим доброго здоровья, радости, уверенности в завтрашнем дне, мира и согласия.

Ведущий 2: И пусть это музыкальное поздравление будет праздничным поздравлением всем защитникам Отечества. _____.

1.10. Беседа на тему «Подготовка к службе в Вооруженных Силах Республики Беларусь»

Сценарий проведения встречи с представителями районного военкомата

Цель мероприятия: воспитание чувства патриотизма у студенческой молодежи, желание служить в Вооруженных Силах, умение противостоять безнравственному поведению и отрицательному примеру.

Время проведения: 15 : 00.

Место проведения: _____.

Участники мероприятия: военный комиссар райвоенкомата _____, члены клуба «Защитник».

Ведущий: Здравствуйте, дорогие гости, студенты! Сегодня мы рады приветствовать военного комиссара райвоенкомата _____.

Испокон веков в белорусском народе жил дух патриотизма. Можно не обращаться к далекому прошлому, а лишь оглянуться назад, посмотреть на воинов-афганцев, чтобы убедиться, что патриотизм, чувство любви и ответственности за свой дом, свою землю стали лейтмотивом всей жизни людей земли нашей. И сегодня перед духовным величием этих людей можно преклониться, ведь они жертвенно защищали внутренние убеждения, кровные идеалы, сложившиеся в ходе их исторической жизни.

Ведущий: Чем жили, занимались, какую работу сделали участники клуба за этот учебный год, нам расскажет *руководитель клуба «Защитник»* _____.

Ведущий: Для всех присутствующих в этом зале звучит музыкальная композиция в исполнении _____.

Музыкальная пауза

Ведущий: Одна из главных задач вуза – нравственно, физически, морально-психологически подготовить молодежь к службе в армии. И сегодня у нас в гостях заместитель военного комиссара _____.

Ведущий: Слово предоставляется военному комиссару райвоенкомата _____.

Ведущий: Для всех присутствующих в этом зале звучит музыкальная композиция в исполнении _____.

Музыкальная пауза

Ведущий: Эта встреча нас убеждает в том, что нам необходимо знать основные положения Закона «О воинской повинности». Поэтому такие встречи нужны всем присутствующим, чтобы поделиться той информацией, которую многие не знают, выслушать наказы людей, умудренных опытом, и сформировать необходимое отношение к этой информации.

Ведущий: Защитник Отечества! Как гордо звучат эти слова! Защита Отечества – долг каждого гражданина, почетная обязанность каждого мужчины. Сегодня мы предоставляем слово студенту, который прошел службу в армии.

Ведущий: Для всех ребят музыкальное поздравление дарит _____.

Ведущий: На этом официальная часть нашего вечера заканчивается, и я приглашаю всех на праздничную дискотеку, где Вас ждут не только зажигательные танцы, но и увлекательные конкурсы, и замечательные призы и сувениры.

2. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «САМОЗАЩИТА БЕЗ ОРУЖИЯ»

Физическое воспитание студентов реализуется через чтение лекций по дисциплине «Самозащита без оружия» в объеме 34 часа.

2.1. Тематический план проведения занятий по физическому воспитанию студентов

Наименование	Количество часов
Лекции	
Т е м а 1. Понятие, цель, принципы и правовые основы самозащиты	4
1.1. Понятие и цели самозащиты	
1.2. Принципы самозащиты и требования к бойцу	
1.3. Правовые основы самозащиты	
1.4. История самозащиты	
Т е м а 2. Безопасность на тренировках. Первая помощь при травмах. Режим, гигиена и самоконтроль бойца	6
2.1. Безопасность на тренировках	
2.2. Первая помощь при травмах	
2.3. Режим, гигиена и самоконтроль бойца	
Т е м а 3. Основы методики обучения и тренировки бойца	8
3.1. Понятие и взаимосвязь обучения и тренировки	
3.2. Формы организации занятий по самозащите	
3.3. Принципы обучения и тренировки	
3.4. Методы разучивания приемов	
3.5. Методы тренировки и основные формы освоения приемов	
Т е м а 4. Техника самозащиты и методика обучения	8
4.1. Понятие и значение техники самозащиты	
4.2. Основные стойки при самозащите и передвижение в них	
4.3. Основные удары при самозащите и общие требования к технике их выполнения	
4.4. Основные способы защиты от ударов и общие требования к технике их выполнения	
4.5. Основные болевые приемы и броски при самозащите и общие требования к технике их выполнения	
4.6. Основные приемы по освобождению от захватов и общие требования к технике их выполнения	
4.7. Техника обезоруживания при самозащите	
4.8. Обезоруживание вооруженного пистолетом	
Т е м а 5. Тактика самозащиты и методика обучения	8
5.1. Понятие и значение тактики самозащиты	
5.2. Морально-психологическая подготовка к ведению боя	
5.3. Применение тактических действий и способов самозащиты	
И т о г о...	34

2.2. Конспект лекций по физическому воспитанию студентов по дисциплине «Самозащита без оружия»

Т е м а 1. ПОНЯТИЕ, ЦЕЛЬ, ПРИНЦИПЫ И ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ САМОЗАЩИТЫ

ЛИТЕРАТУРА

1. А н д р е е в, В. М. Борьба самбо / В. М. Андреев, Е. М. Чумаков. – Москва: Физкультура и спорт, 1967. – 176 с.: ил.
2. В о л к о в, В. П. Курс самозащиты без оружия «Самбо»: учеб. пособие для школ НКВД / В. П. Волков. – Москва, 1993. – 78 с.
3. Р а д ю к, В. И. Самоучитель по рукопашному бою / В. И. Радюк. – Минск: Полымя, 1995. – 364 с.: ил.
4. О з н о б и ш и н, Н. Н. Искусство рукопашного боя / Н. Н. Ознобишин. – Москва: НКВД РСФСР, 1930. – 400 с.
5. Сто уроков борьбы самбо / под общ. ред. Е. М. Чумакова. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 304 с.
6. Ш а б е т о, М. Ф. Боевое самбо / М. Ф. Шабето. – Минск: Современное слово, 2000. – 448 с.
7. Уголовный кодекс Республики Беларусь: с изм. и доп. по состоянию на 1 фев. 2012 г. – Минск, 2012. – 304 с.
8. Т у р и н, Л. Б. Борьба самбо / Л. Б. Турин. – Москва: Изд-во «Советская Россия», 1963. – 206 с.

1.1. Понятие и цели самозащиты

Самозащита – это разновидность ближнего боя с противником с применением приемов различных систем защиты и нападения, бытовых подручных средств.

Она базируется на единстве и взаимосвязи действий защиты и нападения, после активной защиты (блок, уклон, нырок, уход) следует нападение, состоящее из отвлекающего удара – болевого приема или броска и болевого приема, с последующим связыванием противника и его конвоированием.

Сущность овладения приемами самозащиты заключается в постижении искусства обороняться и нападать через упорные систематические тренировки, закаляя тело и воспитывая волю.

Цель бойца при самозащите – это отражение нападения с последующим силовым задержанием или уничтожением противника любыми способами и средствами при минимальных затратах сил и энергии.

Самозащита – это комплекс технических и тактических действий, т. е. для самозащиты боец должен овладеть базовыми приемами (стойки, передвижение в стойках, удары, блоки, болевые приемы, освобождение от захватов и др.), основными тактическими действиями самозащиты на ближней, средней и дальней дистанциях (проведение подготовительных действий для атаки, а также защитных действий с целью создания условий для контратаки и других действий),

быть морально и психологически подготовлен.

Став на путь освоения самозащиты, необходимо быть верным слову, избегать хитрости и твердо следовать своим убеждениям, быть терпеливым в изучении искусства боя, стараться достигнуть цели, преодолевая свои слабости, особенно лень, так как в ней таятся бесхарактерность, трусость и другие отрицательные качества. Побеждая собственную лень, вы побеждаете себя, обретая сильную волю, стремление к лучшему, к гармонии.

1.2. Принципы самозащиты и требования к бойцу

Самозащита базируется на принципах, которые помогают бойцу в повседневной жизни и в экстремальной ситуации:

1. Воспитывай в себе дух трудолюбия и упорства, практикуй самозащиту систематически, без перерывов.

2. Не будь агрессивен. Помни, что затевать, а также участвовать в драке – аморально.

3. Следуй по пути справедливости и защищай ее.

4. Никогда не вступай в бой без благородной цели, если тебе не угрожает смертельная опасность.

5. Не нападай сам. Прежде чем начать бой, сделай все, чтобы его не было. Несостоявшийся бой – твоя заслуга и победа.

6. Используй в бою силу и энергию противника против него самого. Это поможет провести эффективный прием при минимальных затратах.

7. Защищая свою жизнь, жизнь родных, товарищей, не щади противника. Однако твои действия не должны противоречить статье 34 «Необходимая оборона» и статье 36 «Крайняя необходимость» Уголовного кодекса Республики Беларусь.

Требования к бойцу:

– быть верным традициям секции, вежливым, мужественным, терпеливым, находчивым, правдивым, справедливым;

– регулярно посещать тренировки;

– вести дневник самоконтроля и личную карту бойца;

– на занятиях быть дисциплинированным и вкладывать «тело и душу» в изучаемый предмет;

– на занятиях и в быту соблюдать личную гигиену и режим дня.

В период проведения схватки с противником необходимо:

– быть стойким, невосприимчивым к боли, способным держать удар, при этом, сочетая последнее с хитростью, изворотливостью, умением найти выход из любой ситуации;

– соотносить свой рост и вес с боевыми данными противника, ориентироваться в невыгодных условиях боя и навязывать свою манеру ведения схватки.

1.3. Правовые основы самозащиты

В уголовном праве существует такое понятие, как пределы необходимой обороны. Превысил в определенной ситуации эти рамки – ты сам становишься преступником; не перешел, обороняясь, установленную грань – все в порядке.

Поэтому при проведении самозащиты боец должен помнить: если вашей жизни или жизни ваших близких угрожает опасность со стороны кого бы то ни было, то защищая свою жизнь, жизнь родных, товарищей, не щади противника. Благородство в бою с противником – не благородство, а глупость. Однако ваши действия не должны противоречить статье 34 «Необходимая оборона» и статье 36 «Крайняя необходимость» Уголовного кодекса Республики Беларусь. Их суть заключается в следующем:

а) каждый гражданин имеет право на необходимую оборону. Под *необходимой обороной* понимается совершение деяний при защите личности и прав обороняющегося или другого лица от общественно опасного посягательства путем причинения посягающему вреда, если при этом не было допущено превышение пределов необходимой обороны.

Боец, подвергшийся общественно опасному нападению, имеет право на активную защиту путем причинения посягающему вреда, независимо от наличия у него возможности спастись бегством или избрать какие-либо иные способы, не носящие характера активного противодействия посягающему (отскочить в сторону, парировать удар и т. д.).

Отразив нападение и видя, что противник готов возобновить атаку, вы можете также перейти к активным действиям, используя не только приемы нападения и самозащиты, но и подручные средства (камень, палку и др.), а в случае крайней необходимости – холодное и огнестрельное оружие, отобранные у противника. Необходимо учитывать то, что оборона правомерна только тогда, когда возникла бесспорная угроза нападения (деяние вот-вот должно начаться), и вы, защищаясь, причинили посягающему вред, но не допустили превышение пределов необходимой обороны (несоответствие защиты характеру и опасности посягательства, когда посягающему без необходимости умышленно причиняется смерть или тяжкое телесное повреждение).

Однако необходимо учитывать, что не во всех случаях оборона может быть признана правомерной, в частности:

- если лицо намеренно вызвало нападение, чтобы использовать его как повод для совершения противоправных действий (развязывание драки, учинение расправы, совершение акта мести);
- деяния посягающего совершаются не непосредственно в данный момент, а только существует угроза, что оно совершится в отдаленном будущем;
- вред причинен после того, как посягательство было предотвращено, и в применении средств защиты явно отпала необходимость;
- не требуется для пресечения противоправных действий причинение посягающему вреда (оскорбление личности, должностной подлог и др.);

- деяния посягающего не представляют общественной опасности в силу их малозначительности (воровство в саду яблок и др.).

Оборона *крайне необходима*, если требуется устранить опасность, угрожающую интересам личности или правам данного лица или других граждан, если эта опасность при данных обстоятельствах не могла быть устранена другими средствами, и если причиненный вред является менее значительным, чем предотвращенный вред;

б) каждый гражданин несет ответственность за превышение необходимой обороны, т. е. если защита явно не соответствует характеру и опасности посягательства. Боец в каждом конкретном случае должен учитывать количество нападающих, их возраст, физическое состояние, место и время посягательства, наличие оружия и в соответствии со сложившейся опасностью применять средство защиты. При оценке ситуации и выборе средств защиты руководствуйтесь житейским опытом. В случае причинения противнику тяжких телесных повреждений или лишения его жизни возбуждается уголовное дело. Необходимо также учитывать, что закон стоит на стороне обороняющегося.

1.4. История самозащиты

Самозащита – древнейшая система единоборства.

В СССР одним из видов единоборств являлось самбо. Термин «самбо» образован путем сочетания слов САМозащита Без Оружия. Эти три слова ясно характеризуют назначение данного вида единоборств.

Различают боевое и спортивное самбо.

«Самбо» появился в результате слияния трех разных систем.

Первая называлась «САМОЗ». Ее создал в 20-е годы бывший штабс-капитан русской армии В. А. Спиридонов. В советское время он был главным инструктором общества «Динамо» по самозащите, где занимались работники милиции и органов госбезопасности. Спиридонов опубликовал три книги о своей системе (1923, 1928, 1933). За основу он взял приемы японского джиу-джитсу, пересмотрев их с учетом специфики работы агентов уголовного розыска. Преимущественно это были болевые приемы на суставы рук, проводимые из стойки, некоторое количество ударов, бросков, удушений, нажатий на болевые точки.

В. А. Спиридонов считал, что нужно создать такую систему самозащиты, которая помогает работникам госбезопасности одержать победу всеми имеющимися средствами, поэтому при самозащите нельзя придерживаться одной какой-либо системы, никогда не охватывающей всех многочисленных и многообразных положений при жизненных столкновениях, а необходимо использовать все полезное и из других систем, раз это ведет к победе. Иными словами, в реальной уличной схватке не должно быть никаких ограничений ни в технике, ни в тактике. Выбор того и другого определяется двумя факторами: степенью угрозы бойцу и стоящей перед ним задачей. Именно поэтому Спиридонов пер-

вым начал дополнять технику джиу-джитсу приемами из вольной и классической борьбы, английского и французского бокса, а также самобытными приемами, рожденными в среде уголовников. Он стремился создать универсальную систему самозащиты для силовых структур.

Классификация приемов самозащиты по Спиридонову включает в себя следующие группы технических действий:

1. Удары кулаками, открытой рукой, локтями, коленями, стопами ног, головой, плечами, тазом.
2. Броски с помощью рук, ног, корпуса (подножки, подсечки, броски силой корпуса, болевым захватом).
3. Дожимы кистей рук, стоп ног и головы.
4. Рычаги на суставы рук, ног, позвоночника в стойке и лежа.
5. Выверты рук, ног, головы.
6. Нажатия на болевые точки и сжатия тела, в том числе удушения.
7. Комбинированные приемы, в том числе «ножницы» и работа в партере.

В. А. Спиридонов организовывал соревнования и даже первенства по самозащите. Правила соревнований по самозащите допускали болевые приемы в стойке, удары и удушения. Однако в рамках его системы соревнования имели ограниченное значение, они являлись только одной из форм тренинга.

Вторую систему разработал инструктор НКВД по самозащите и преподаватель сценического боя Н. Н. Ознобишин. Его книга появилась в 1930 году. Система Ознобишина представляла собой комбинированный рукопашный бой для работников НКВД, включавший кулачные удары из английского бокса, удары ногами из французского бокса «сават», болевые приемы из джиу-джитсу, некоторые приемы американской борьбы «кэтч», технику работы с палкой и финским ножом. Основное внимание Ознобишин уделял ударам кулаками, ногами, а также приемам кэтча.

Создателем *третьей системы* явился инструктор Центрального Дома Красной Армии (ЦДКА), преподаватель Московского института физкультуры В. С. Ощепков. Он первым среди европейцев прошел полный курс обучения дзюдо в знаменитом «Кодокане» в Токио и в 1912 году получил «черный пояс» из рук самого Дзигоро Кано! За основу он взял приемы японского «дзюдо», включавшие броски, удушения и болевые приемы, в положении лежа. Ударов в ней не было, работа с оружием не предусматривалась.

В 1930 году самозащита была включена в программу обучения студентов Московского института физкультуры для подготовки квалифицированных кадров по самозащите, где преподавал В. С. Ощепков. В программу обучения студентов были включены приемы японского «дзюдо». Набор студентов проводился из всех уголков СССР. При проведении спортивных схваток студенты, прибывшие из Грузии, Азербайджана, среднеазиатских республик, начали использовать национальные виды борьбы: грузинскую «чидаоба», азербайджанский «гюлеш», армянский «кох», якутский «хапсагай», татарский «куреш», таджикский «гушти», киргизский «курес», туркменский «гореш» и др. В даль-

нейшем в программу обучения В. С. Ощепков включил приемы из национальных видов борьбы народов СССР.

К 1935 году в Московском институте физкультуры была выработана законченная стройная система, объединившая приемы спортивной борьбы и самозащиты. Новый вид борьбы некоторое время назывался дзюдо, потому что в нее были включены приемы, однотипные применяющимся в национальной японской борьбе.

Студент А. А. Харлампиев, ученик В. С. Ощепкова, написал дипломную работу «О борьбе вольным стилем», в которую включил приемы из национальных видов борьбы народов СССР. Он считал, что отдельные приемы, вошедшие в арсенал самозащиты, похожие на приемы борьбы дзюдо, на самом деле не были заимствованы у японцев, а были взяты из приемов, применявшихся в национальных видах борьбы, распространенных в нашей стране. В 1938 году он выступил с докладом на первой Всесоюзной научно-методической конференции по спортивной борьбе. Доклад назывался: «Об основах советской борьбы вольным стилем». В нем Харлампиев утверждал, что вольный стиль борьбы в одежде (с 1946 г. – самбо) создан на основе соединения лучших приемов национальных видов борьбы, в первую очередь грузинской «чидаоба», азербайджанского «гюлеш» и среднеазиатского «кураш». Этот вид борьбы, заявлял Харлампиев, не имеет ничего общего с чуждым нам дзюдо, сходное у них лишь назначение: и борьба вольным стилем в одежде, и дзюдо используются для самозащиты.

Главной задачей борьбы вольным стилем в одежде (самбо) являлась подготовка советской молодежи к труду и обороне, а также она позволяла проводить соревнования борцам разных национальностей по единой системе.

Доклад произвел хорошее впечатление на партийных функционеров из ЦК ВКП(б), отвечавших за «культуру». Вскоре после окончания конференции Спорткомитет при Совете Народных Комиссаров СССР издал приказ, узаконивший «борьбу в одежде вольным стилем» (с 1946 г. – самбо). Ее суть составили броски из стойки и приемы борьбы лежа (удержания, переворачивания, «рычаги» на суставы рук и ног), т. е. спортивного направления, так как удары, удушения, болевые приемы в стойке, использование оружия и подручных средств отсутствовали. По всей стране начали создаваться одна за другой секции «борьбы в одежде вольным стилем» (самбо), проводятся соревнования, присваиваются спортивные разряды и звания.

Таким образом, спортивное самбо изначально было лишь частью «боевого». С 1938 года спортивное самбо начало развиваться самостоятельно, и чем дальше, тем больше превращалось в чистый спорт, со всеми его условностями и ограничениями. Боевое самбо продолжало существовать в госбезопасности, погранвойсках, милиции и в армейской разведке. С годами боевое направление постепенно вырождалось, так как у него не было массовой базы, и душил режим секретности.

Есть много общего между боевым и спортивным направлениями самбо.

В первую очередь это касается теоретических основ, разработанных Спиридоновым: исходных принципов, классификации техники, методов преподавания.

Основополагающих принципов в самбо пять. *Первый* из них – осмысленность схватки, т. е. выбор правильной стратегии и тактики ее проведения. *Второй* заключается в умении переходить с приема на прием, от неудавшегося к более выгодному в данной ситуации. Без выработки такого умения любые приемы, даже хорошо изученные, останутся оторванными друг от друга и не могут гарантировать победу над противником. *Третий принцип* требует добиваться необходимого результата с минимальными затратами энергии. Это значит, что главным фактором победы должна быть техника, а не грубая сила. *Четвертый принцип* – классификации. Он позволяет разделить огромное количество приемов (более 3 тыс.) всего на семь основных групп технических действий. Благодаря этому (и с учетом концепции Ознобишина о дистанциях боя) самбист освобождается от необходимости изучения конкретных приемов на все случаи жизни. Достаточно усвоить типологию действий и подобрать наиболее эффективные для каждой из основных дистанций. А дальше можно свободно импровизировать. Той же цели служит и *пятый принцип* – анатомический. Зная систему движения суставов, расположение и взаимодействие мышц, научившись ощущать их работу в процессе телесного контакта с партнерами, боец не просто понимает технические принципы, а как бы делает их частью своего существа.

Конечно, спортивное самбо, созданное В. С. Ощепковым и А. А. Харлампиевым, тоже пригодно для самозащиты. Однако его возможности в этой области существенно ограничены скудостью используемых технических и тактических средств (наиболее эффективные приемы поражения отсутствуют, а те, что есть, отрабатываются против одного безоружного противника, причем с заботой о том, как бы его нечаянно не травмировать) по сравнению с боевым самбо.

Тем не менее жизнь сложилась так, что спортивный раздел самбо имел поддержку партийных органов и приобрел гораздо большую популярность, чем боевой. И если первые десять – пятнадцать лет после официального признания «борьбы в одежде вольным стилем» (самбо) изучались как спортивное, так и боевое направления (в 1932 году самбо было включено в ГТО второй ступени), то в последующие годы спортивное самбо повсеместно вытеснило боевое, в том числе и из милиции, органов госбезопасности, где изучение его обязательно. А в армии (за исключением разведки) боевое самбо вообще не изучалось. Там преподавали рукопашный бой холодным оружием – штыком и прикладом, ножом и саперной лопаткой, даже каской и ключом танкиста.

Т е м а 2. БЕЗОПАСНОСТЬ НА ТРЕНИРОВКАХ. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ. РЕЖИМ, ГИГИЕНА И САМОКОНТРОЛЬ БОЙЦА

ЛИТЕРАТУРА

1. А н д р е е в, В. М. Борьба самбо / В. М. Андреев, Е. М. Чумаков. – Москва: Физкультура и спорт, 1967. – 176 с.: ил.
2. Р а д ю к, В. И. Самоучитель по рукопашному бою / В. И. Радюк. – Минск: Полымя, 1995. – 364 с.: ил.
3. Сто уроков борьбы самбо / под общ. ред. Е. М. Чумакова. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 304 с.

2.1. Безопасность на тренировках

Обязательным условием на тренировках является соблюдение безопасности и умение оказывать первую помощь пострадавшему.

На тренировках боец обязан:

- соблюдать дисциплину и порядок. Все мысли и дела должны быть направлены на правильное выполнение физических упражнений, приемов нападения и самозащиты;
- иметь опрятный вид: коротко остриженные волосы на голове и ногти на руках; одежда – чистая, без острых и металлических предметов;
- все удары (руками, ногами, головой) при работе с партнером только обозначать;
- при спаррингах надевать накладки на кулаки, голень, защитный жилет, защитный шлем;
- проводить болевые приемы плавно, без рывков, прикладывая только ту силу, которая может преодолеть сопротивление, оказываемое партнером;
- проводить страховку партнера при бросках;
- по первому сигналу партнера немедленно прекращать болевые и удушающие приемы;
- при разучивании приемов обезоруживания противника использовать только макеты ножей, пистолетов, а также палки с затупленными краями.

Основными причинами травматизма на тренировках являются:

- а) несоблюдение основных принципов тренировки: регулярности, постепенности увеличения физических нагрузок, последовательности в овладении двигательными навыками;
- б) форсированная тренировка, недооценка разминки, применение в конце занятий очень трудных, технически сложных упражнений, отсутствие или незнание страховки и самостраховки, недостаточная техническая подготовка бойца, особенно при спаррингах;
- в) плохая подготовка места и инвентаря. Неисправности пола, борцовского ковра, на открытой площадке – камни, корни деревьев и прочее, использование нестандартного оборудования и инвентаря;

г) нарушение режима (явка на тренировку в утомленном состоянии, прием пищи непосредственно перед тренировкой и др.), невнимательность на тренировке (поспешность при проведении приемов и т. д.).

2.2. Первая помощь при травмах

Первую помощь проводят до прибытия врача. Она направлена на своевременное оказание помощи пострадавшему.

Чем раньше и лучше она будет оказана, тем быстрее наступит выздоровление, а при тяжелых травмах – предотвращен смертельный исход.

После первой помощи пострадавшего нужно направить или доставить к врачу. Наиболее часто на тренировках встречаются ушибы, переломы, вывихи, ссадины.

Ушиб – повреждение тканей и органов без нарушения целостности кожи вследствие быстрого и кратковременного травмирующего действия.

Признаки: боль, припухлость, кровоподтеки в местах ушиба. Степень повреждения зависит от силы удара, площади поврежденной поверхности и от значения для организма ушибленной части тела.

Первая помощь. Ушибленному органу, конечности создать полный покой, область повреждения обработать хлорэтилом, а если его нет, наложить холодный компресс или лед (снег, холодные металлические предметы, предметы из меди). Затем наложить тугую давящую повязку и дать пострадавшему обезболивающее средство (таблетку анальгина или пенталгина – внутрь).

Оказание помощи при отдельных ушибах.

Ушиб лица. К ушибленному месту приложить холод на 15–20 минут, затем наложить давящую повязку для остановки подкожного кровотечения (рис. 1).

Ушиб головы. При наличии признаков сотрясения головного мозга (потеря сознания, тошнота и рвота, замедление пульса, понижение температуры тела) пострадавшему нужно создать покой, приложить к голове холод и доставить к врачу.

Ушиб грудной клетки. Место ушиба обработать хлорэтилом или положить холод, затем наложить фиксирующую повязку на выдохе. В качестве повязки можно использовать полотенце, шарф и др. Необходимо хорошо стянуть ребра, создать полный покой и принять полусидячее положение (рис. 2).

Ушиб суставов рук и ног. Обработать место ушиба хлорэтилом или положить холод на 15–20 минут. Обеспечить неподвижность сустава, наложив фиксирующую повязку (рис. 3, а–в). Срочно доставить к врачу.

Ушиб органов промежности. Заставить пострадавшего наклониться вперед и помассировать нижнюю часть живота, что в легких случаях бывает достаточным для снятия боли. В более тяжелых случаях необходимо воспользоваться следующими способами:

а) уложить пострадавшего на пол, затем положить стопу его выпрямленной ноги на свое колено и ударить по ней (в пяточную область) ребром ладони.

Это должно вызвать встряску тазовых органов и привести к хорошему результату;



Рис. 1. Ушиб лица

Рис. 2. Ушиб грудной клетки

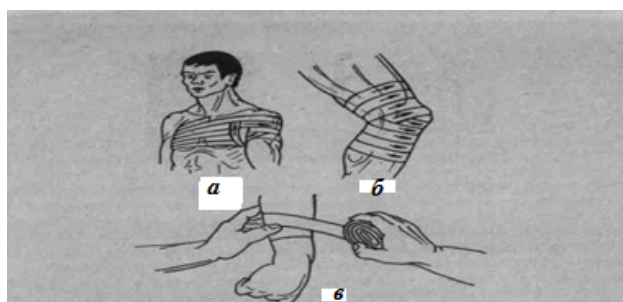


Рис. 3. Наложение бинтовых повязок на:
а – область шеи; б – колено; в – запястье

б) усадить на пол, широко развести ноги. Затем стать со стороны спины и продеть под мышки свои руки, захватить за грудь. Приподнять пострадавшего на 7–10 см от пола и резко опустить. Повторить процедуру 3–4 раза. Для полного снятия боли помассировать нижнюю часть живота. Если же обморочное состояние не исчезает, дать пострадавшему понюхать пары нашатырного спирта.

Перелом – частичное и полное нарушение целостности кости, вызванное быстродействующей силой.

Переломы бывают закрытыми (без повреждения кожи) и открытыми (с нарушением целостности кожи).

Открытые переломы протекают тяжелее, чем закрытые, так как микробы, попадая в рану, вызывают воспаление мягких тканей и кости.

Признаки перелома: боль и треск в момент повреждения; ограничение подвижности или полная неподвижность поврежденной конечности; припухлость в области перелома, кровоподтек, изменение конфигурации по оси конечности, укорочение ее, появление подвижности в месте повреждения.

Первая помощь при переломах – создать покой сломанной конечности:

- при закрытых переломах с помощью шины ограничьте движение в области перелома;

- при открытых – остановите кровотечение. Затем наложите на рану стерильную повязку (чистый носовой платок или др.). Ни в коем случае не вправ-

ляйте в рану торчащие отломки и не удаляйте из нее осколки. Осторожно, чтобы не усилить боль, наложите на пострадавшую конечность готовую шину (картонную, фанерную, деревянную, проволочную) или сделайте из подручных средств – доски, палки, веток. Шину следует накладывать на одежду, фиксируя одновременно три сустава (если сломана крупная трубчатая кость), предварительно обложив ее ватой, обмотав бинтом (полотенцем или мягкой материей). Если сломана мелкая кость, шину накладывают так, чтобы зафиксировать два сустава, лежащие выше и ниже поврежденной конечности (рис. 4).

Оказание помощи при переломах и иных травмах.

Перелом кости носа. Остановите носовое кровотечение, прижав крылья носа, затем приподнимите голову и наложите на переносицу холод.

Шейные позвонки. Обеспечьте неподвижность шейного отдела позвоночника путем фиксации головы с помощью проволочной шины. Шину накладывают со спины.

Перелом нижней челюсти. Накладывается бинтовая или косыночная повязка (рис. 5). Запавший язык вытянуть и зафиксировать бинтом или носовым платком.

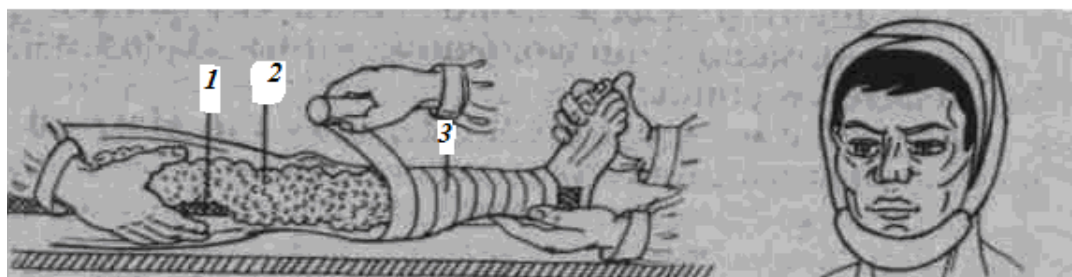


Рис. 4. Наложение шинной повязки при переломе костей голени (цифры обозначают очередность операций)

Рис. 5. Повязка при переломах костей верхней и нижней челюсти

Перелом ключицы. Создайте покой, подвесив руку со стороны повреждения на косынку (бинт, полу пиджака) (рис. 6). Для разведения отломов ключицы необходимо связать руки за спиной (рис. 7).

Перелом костей предплечья. Наложите шину на согнутую в локтевом суставе руку, снизу от кончиков пальцев до локтевого сустава (рис. 8).

Перелом ребер. Туго забинтуйте грудную клетку в месте перелома на выдохе (см. рис. 1).

Перелом бедра. Наложите две шины: снаружи, от стопы до подмышечной области, и изнутри, от подошвы до промежности (рис. 9).

Перелом голени. Наложите шину от стопы до ягодиц, зафиксируйте ее бинтом в области коленного и голеностопного суставов (рис. 10).

Перелом костей позвоночника и таза. Пострадавшего уложите спиной на жесткие носилки (щит, широкую доску, дверь), покрытые одеялом или пальто (рис. 11–13), осторожно доставьте к врачу.

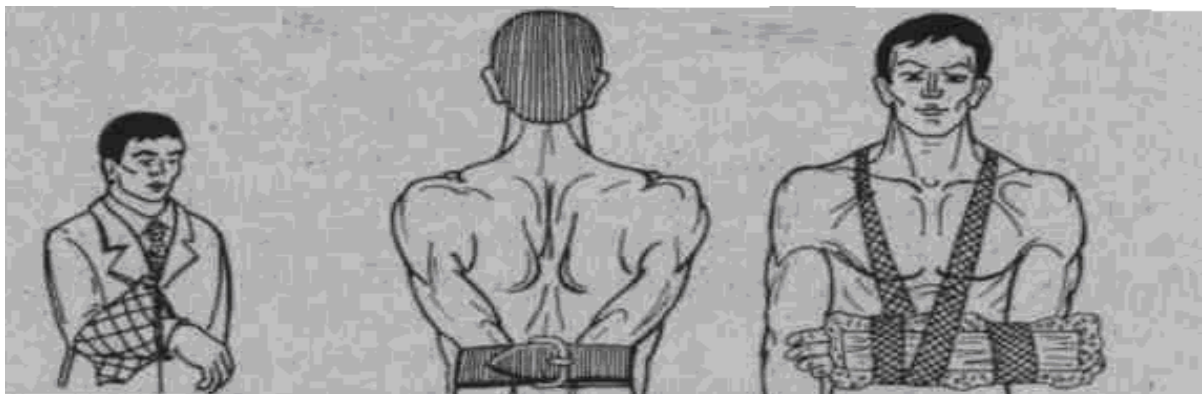


Рис. 6. Повязка поллой пиджака при переломе ключицы

Рис. 7. Фиксация рук при переломе ключицы

Рис. 8. Шинная повязка из подручного материала при переломе костей предплечья



Рис. 9. Шинная повязка при переломе бедра

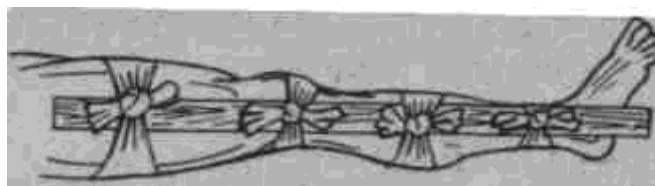


Рис. 10. Шинная повязка при переломе костей голени



Рис. 11. Шина из досок, используемая при переломе позвоночника

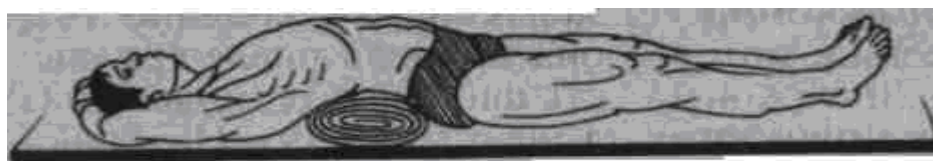


Рис. 12. Положение пострадавшего при переломе позвоночника

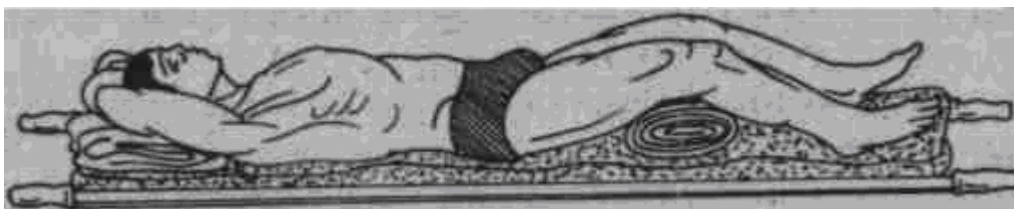


Рис. 13. Положение пострадавшего при переломе таза

Перелом костей стопы. Прибинтуйте к подошве дощечку.

Растяжение и разрывы связок и мышц. Растяжения и разрывы возникают в результате действия силы, растягивающей ткани (мышцы, связки). При растяжении анатомическая целостность тканей не нарушается, а при разрыве – нарушается.

Признаки растяжения и разрывов: боль, припухлость, иногда кровоподтек и нарушение функции.

Первая помощь при растяжениях и разрывах: холод на место повреждения (рис. 14). Поврежденные конечности расположить на возвышении. Наложить тугую, слегка давящую повязку, ограничивающую движение в области повреждения. Со второго, третьего дня – массаж, согревающие компрессы, ванночки, активные движения, особенно в смежных суставах.

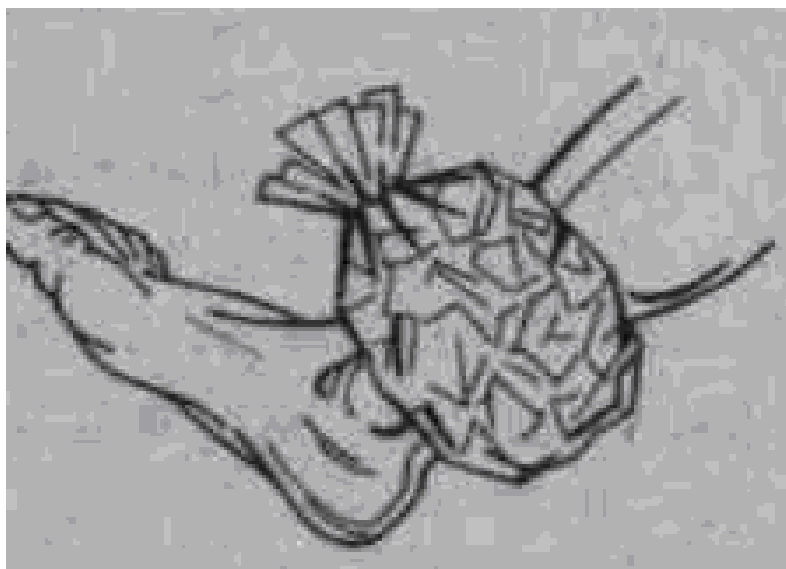


Рис. 14. Фиксация полиэтиленового пакета с холодной водой или льдом на голеностопный сустав при растяжении связок

Вывих. Под вывихом понимается смещение суставных концов костей, сопровождающееся обычно разрывом суставной капсулы.

Вывихи бывают: а) полные, если суставные поверхности теряют соприкосновение друг с другом; б) неполные, если между суставными поверхностями частично сохраняется соприкосновение.

Признаки: боль, почти полная неподвижность в суставах, неестественное

положение конечности в суставе, опухоль и кровоизлияние в поврежденном суставе.

Первая помощь: дать пострадавшему обезболивающий препарат – анальгин, пенталгин, амидопирин. На область поврежденного сустава положите лед или холодный компресс. Зафиксируйте конечность в том положении, которое она приняла после травмы.

Верхнюю конечность фиксируйте, подвешивая на косынке или бинте за шею (рис. 15); нижнюю – к длинной доске (палке) (см. рис. 9) или связывая вместе здоровую и поврежденную конечности.

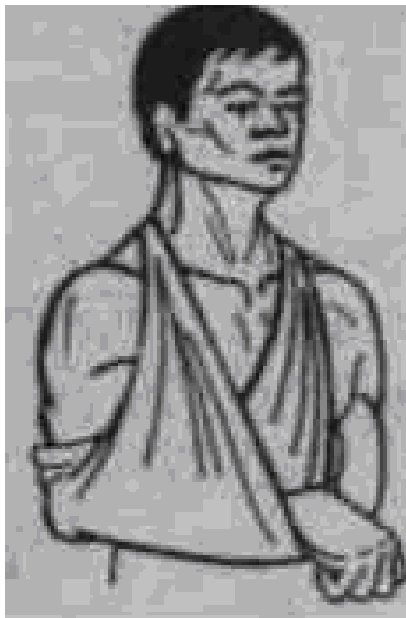


Рис. 15. Фиксация верхней конечности

Ссадины. Под ссадинами понимается нарушение целостности кожи.

Первая помощь: обработайте поверхность ссадины раствором перекиси водорода или слабым раствором марганцовокислого калия, затем смажьте раствором йода или бриллиантовой зелени и наложите стерильную повязку. Если кровотечение остановить не удалось, присыпьте раненую поверхность порошком белого стрептоцида.

Кровотечение – излияние крови из кровеносных сосудов вследствие их повреждения.

Кровотечение бывает внутренним и наружным. Различают также артериальное, венозное и капиллярное кровотечения.

Артериальное возникает при повреждении крупных артерий. Ее кровь алая, бьет фонтанчиком. Венозная – при повреждении вен. Кровь темная, давление крови невысокое. Капиллярное – при повреждении мелких сосудов.

Первая помощь при кровотечении.

При сильном артериальном кровотечении немедленно прижмите поврежденный сосуд пальцем к костям выше кровоточащей раны. Основные точки

остановки артериального кровотечения (рис. 16) – на височной, сонной, плечевой, лучевой, локтевой, подключичной, бедренной артериях.

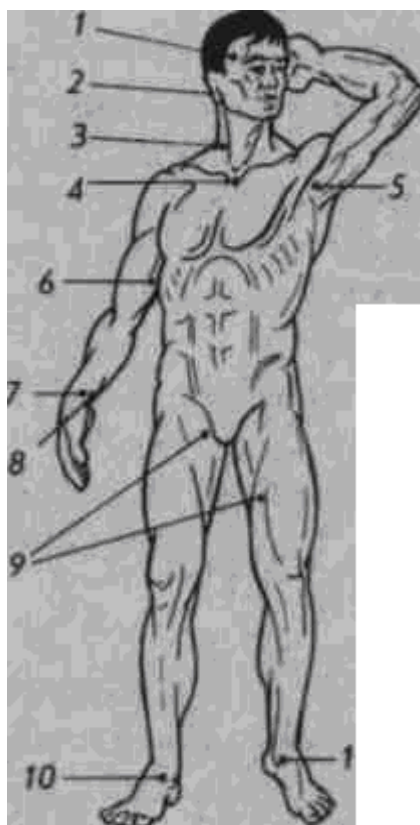


Рис. 16. Точка временного пережатия артерий:

- 1 – височная;
- 2 – затылочная;
- 3 – правая общая сонная;
- 4 – подключичная;
- 5 – подмышечная;
- 6 – плечевая;
- 7 – лучевая;
- 8 – локтевая;
- 9 – бедренная;
- 10 – передняя большеберцовая;
- 11 – задняя большеберцовая

Затем поднимите конечность вверх и наложите выше раны жгут (закрутку) (рис. 17, а–г). Для этого можно использовать специальный кровоостанавливающий жгут, а при его отсутствии – резиновые трубки (бинты, ремень, пояс, платок и др.). Место наложения жгута (закрутки) предварительно оберните бинтом (бельем, платком и т. п.), чтобы не повредить кожу.

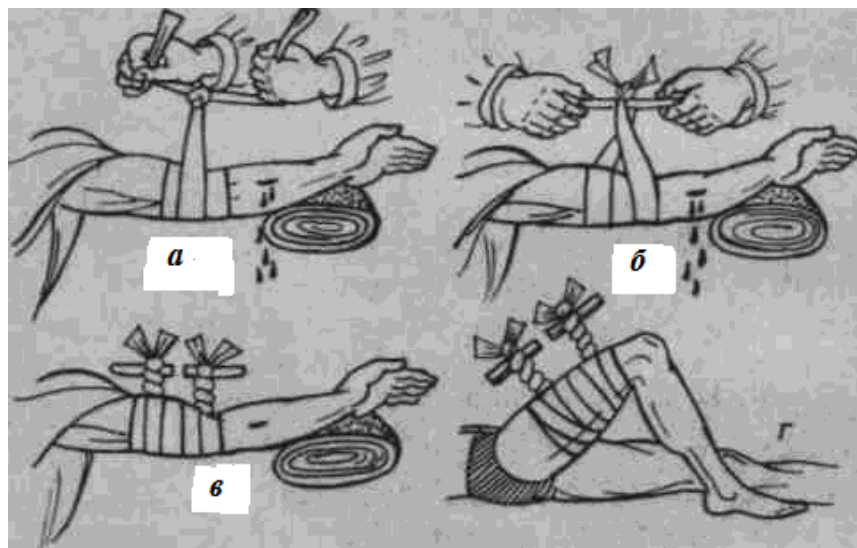


Рис. 17. Временная остановка сильного кровотечения наложением закрутки

Обратите внимание на то, что жгут (закрутка) накладывается временно, не более чем на 2 часа. В противном случае омертвеет конечность.

После остановки кровотечения кожу вокруг раны обработайте раствором йода или спиртом (водкой, одеколоном), в зависимости от того, что имеется в наличии. Затем ватой (марлей), смоченной в одном из вышеперечисленных растворов, смажьте кожу от края раны кнаружи. Не заливайте йод (спирт и т. д.) в рану, так как он повредит ткани в глубине раны и заживление будет идти медленнее. После обработки на рану необходимо наложить стерильную повязку (стерильный бинт, чистый платок, кусок белья) (рис. 18, а–г). После наложения повязки направьте пострадавшего к врачу.

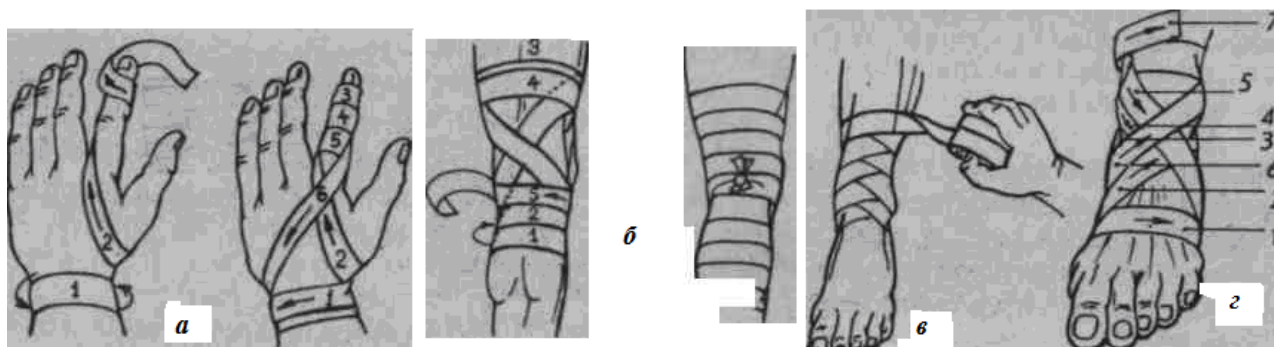


Рис. 18. Наложение повязок на: а – палец; б – колено; в – голень; г – голеностопный сустав (цифрами обозначена последовательность оборотов бинта)

При венозном кровотечении согните конечности в суставе, предварительно положив на сгиб валик из одежды (полотенца и других средств) (рис. 19, а–в).

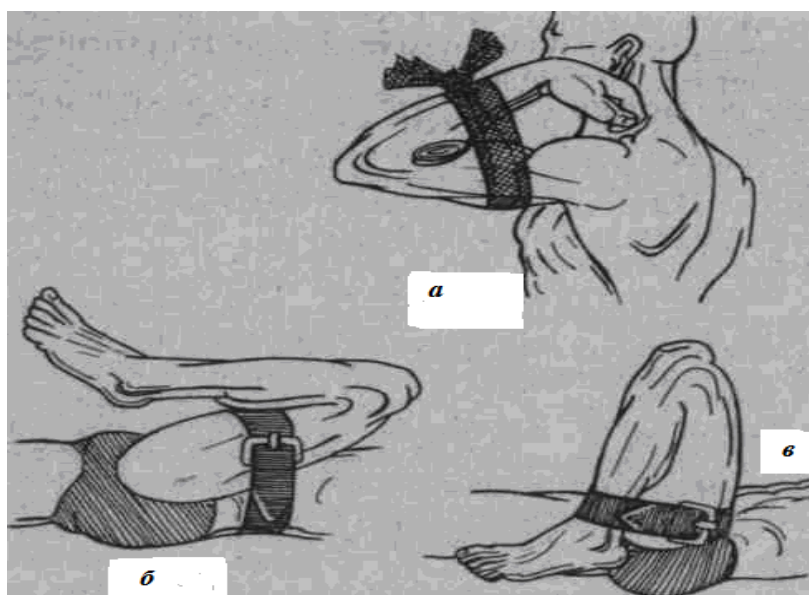


Рис. 19. Временная остановка кровотечения сгибанием:
а – руки в локтевом суставе; б – ноги в тазобедренном суставе;
в – ноги в коленном суставе

Для остановки капиллярного кровотечения наложите на поврежденное место тугую повязку.

Внутреннее кровотечение возникает при повреждении внутренних органов (почки, печень, селезенка и др.).

Признаки: побледнение, появление холодного пота, резкое падение частоты пульса, потеря сознания.

Первая помощь: обеспечьте пострадавшему полный покой, на место повреждения положите холод и срочно доставьте к врачу.

Транспортировка пострадавшего.

В зависимости от состояния пострадавшего используются следующие способы транспортировки: перенос на носилках, перенос на руках, транспортировка с использованием подручных материалов (доска, палка и др.) (рис. 20), а также автотранспорта.

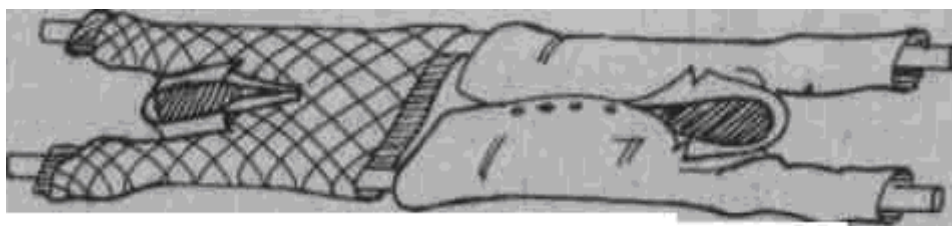


Рис. 20. Носилки из палок и одежды

2.3. Режим, гигиена и самоконтроль бойца

Под *режимом* понимают создание рационального распорядка дня. Он способствует обеспечению высокого уровня работоспособности и создает условия для ее восстановления, позволяет лучше планировать рабочее, личное время и продуктивно трудиться.

Главное требование к режиму дня – рациональное чередование работы и отдыха.

В распорядок дня должны быть заложены следующие основные моменты:

1. Полноценный сон (быстрое засыпание и бодрое состояние после пробуждения). Длительность сна зависит от возраста. Для бойцов 16–22 лет она составляет 8–9 часов.

2. Полноценное питание. Пищу принимают 3–4 раза в день в одно и то же время, но не ранее чем через 30 минут после тренировки и за 2 часа до нее.

3. Утренняя зарядка. Проводится в течение 40–60 минут, желательно на открытом воздухе между 5:00 и 8:00. Выполняется основная разминка.

4. Тренировочные занятия. Они проводятся в течение 1,5–2 часов, 3 раза и более в неделю, спустя 2–2,5 часа после принятия пищи. Заканчивать занятие необходимо не позднее чем за 2 часа до сна. Наиболее благоприятное время для тренировок с 17:00 до 19:00.

5. Восстановительные процедуры. После утренней зарядки или тренировки

для восстановления сил и улучшения работоспособности необходимо принять контрастный душ или искупаться в водоеме.

6. Отдых. Во время отдыха желательно переключиться на другие виды деятельности: учебу, любимое дело и др.

Для предотвращения заболеваний (кожных и др.), травм, для сохранения работоспособности на долгие годы необходимо соблюдать требования *личной гигиены*.

Она предполагает:

тщательный уход за телом (регулярное умывание, уход за зубами, волосами, ногтями, закаливание);

рациональный выбор одежды и обуви.

Уход за телом. Лицо, шею, верхнюю часть туловища, половые органы, ноги необходимо мыть каждый день. Особое внимание уделяйте чистоте кожи, так как она участвует в газо- и теплообмене с внешней средой, защищает организм от внешних факторов. При загрязненной коже на 10–15 % снижается кожное дыхание.

Основной уход за кожей – регулярное (раз в неделю) мытье в бане с мылом, мочалкой. Обязательна смена нательного белья.

Уход за волосами. Волосы нужно регулярно подстригать и тщательно мыть. Они не только украшают бойца, но и служат активным барьером от неблагоприятных внешних воздействий окружающей среды (холод, перегрев и т. д.).

Боец перед тренировкой должен быть коротко острижен и иметь чистые волосы.

Уход за ногтями. Перед тренировкой ногти на руках и ногах следует коротко остричь, так как:

боец с неостриженными ногтями может нанести серьезную травму партнеру (ссадины, царапины и др.);

во время выполнения захватов длинные ногти ломаются;

во время удара ногти не позволяют правильно сформировать кулак.

Закаливание организма. Сущность закаливания заключается в повторном воздействии на организм охлаждением, согреванием или сменой температуры.

Закаливание приспособливает организм к разнообразным факторам окружающей среды, действующей на него. Оно может быть успешным, только если проведено по правильной методике. Хорошие результаты дают лишь систематические и регулярные процедуры.

Одним из способов закаливания является применение контрастного душа, суть которого заключается в попеременном воздействии на организм теплой и холодной водой. Сначала обливаются теплой водой (30–35 °С). Продолжительность процедуры не более 3 минут. Затем снижают температуру на 5–7°, т. е. до + 25–28 °С, и воздействуют на тело в течение одной минуты. Общая продолжительность сеанса переменного воздействия на тело теплой и прохладной водой должна занять не менее 4 минут. Провести 4–7 сеансов. Последний завершить

холодным душем с последующим растиранием тела сухим полотенцем. Через каждую неделю снижайте температуру прохладной воды на 2°, а температуру горячей оставляйте без изменений – 30–35 °С. Через два месяца перепад температуры должен составить 15–20 °С (теплая – 30–35 °С, прохладная – 9–14 °С).

Один из эффективных способов закаливания и восстановления сил организма – еженедельное посещение бани. Баня стимулирует и тонизирует организм, благотворно воздействует на сердечно-сосудистую и костно-мышечную системы, улучшает общее самочувствие, отлично тренирует терморегуляцию.

Пользоваться баней необходимо следующим образом:

1. Сначала сполоснитесь без мыла теплой водой, не смачивая головы. Затем отправляйтесь в парную для акклиматизации. Побудьте 1–2 минуты внизу парильного отделения, а затем поднимитесь на верхний полоч. Оставайтесь там, в зависимости от самочувствия, в среднем 5–7 минут (до покраснения кожи и появления пота).

2. Примите теплый душ и отдохните в предбаннике.

3. На второй и третий заходы в парную отправляйтесь с веником (березовым, дубовым). Лучшее время для заготовки веников – период массового цветения трав с 1 по 15 июля. Сначала разогрейтесь до появления обильного потоотделения, а затем парьтесь веником. Длительность захода зависит от индивидуальных особенностей бойца и составляет в среднем 7–10 минут.

4. После каждого выхода из парной принимайте холодный душ, купайтесь в проруби, обтирайтесь снегом. Основное условие при воздействии на тело холодом – избегать переохлаждения.

После посещения парной (2–3 захода) можно вымыться с мылом и мочалкой. Закончить водные процедуры прохладным душем.

Требования к одежде и обуви:

одежда (спортивный костюм, куртка самбо, кимоно) должна быть исправной и чистой, подогнанной по росту, не стеснять движений и не вызывать раздражения;

тренировочную одежду стирайте не реже одного раза в две недели;

обувь (кеды, борцовские ботинки) также должна быть исправной и чистой;

на одежде и обуви во время тренировок недопустимо наличие острых и металлических предметов (пистоны, наконечники на шнурках, крючки и т. д.), которые могут причинить травму или другое повреждение.

Самоконтроль – это ряд мероприятий, проводимых самим бойцом в целях активного наблюдения за состоянием и развитием своего здоровья во время занятий борьбой или другими физическими упражнениями.

При помощи самоконтроля можно:

– научить бойца внимательно относиться к своему здоровью;

– обучить простейшим методам самонаблюдения;

– научить регистрировать полученные данные;

– научить использовать полученные данные самоконтроля для определения степени физического развития, уровня тренированности и состояния здоровья;

– дополнить данные врачебного контроля.

Самоконтроль позволяет спортсмену:

- оценивать свое физическое развитие;
- планировать и проводить тренировку в соответствии с индивидуальными особенностями;
- оценивать воздействие тех или иных физических упражнений на организм;
- своевременно обнаруживать малейшие признаки перетренированности.

Самоконтроль осуществляют по субъективным и объективным показателям.

К *субъективным показателям* относятся: самочувствие, настроение, сон, аппетит, желание заниматься, переносимость нагрузки, потоотделение, боль в мышцах, режим дня и др.

К *объективным* – частота сердечных сокращений (пульс), частота дыхания, жизненная емкость легких, артериальное давление и др.

Наряду с этими показателями важное значение имеет и оценка своего физического развития (показатели телосложения и физической подготовленности), определяемая по степени развития основных тканей организма, формам и размерам тела и его отдельных частей, функциям организма.

Одной из наиболее удобных форм фиксирования субъективных и объективных показателей является ведение *дневника самоконтроля*, а для оценки физического развития – *личной карты*.

Регулярное ведение дневника самоконтроля и личной карты имеет большое образовательное и воспитательное значение для бойца, так как вырабатывает сознательное отношение к своему здоровью и тренировочному процессу.

Дневник самоконтроля заполняется:

новичком – два раза в неделю по 5–8 показателям (самочувствие, настроение, сон, аппетит, степень усталости, вес тела, частота пульса и дыхания) в день тренировки и на следующий день после нее;

мастерами – 3–5 раз в неделю по более подробной и сложной методике.

Личную карту заполняют первоначально при врачебном контроле, а затем самостоятельно один раз в полгода по следующим показателям:

телосложение (рост, вес, окружность грудной клетки, осанка, пропорциональность верхнего сегмента тела, грудного и брюшного сегментов, состояние стоп);

физическая подготовленность (сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость).

Первую страницу дневника и личной карты отводят для записи фамилии, имени, отчества, даты рождения, длительности занятий физической культурой. На последующих страницах приводят показатели самоконтроля.

Помните, что самоконтроль должен быть систематическим и длительным (3 года и более). Наблюдения, проводимые бессистемно, время от времени, не принесут вам никакой пользы. Систематические же наблюдения в течение длительного периода дают четкую картину функционального состояния организма.

С их помощью можно проанализировать изменение целого ряда регистрируемых показателей (частота сердечных сокращений, дыхание и др.) на протяжении годового, двухгодичного и так далее циклов подготовки.

Самонаблюдения следует проводить по единой методике, в одних и тех же условиях, в определенных единицах измерения, с помощью одной и той же аппаратуры и инструментов.

Показатели измеряют утром натощак или через 1–2 часа после легкого завтрака, перед тренировкой, во время ее (только частоту сердечных сокращений) и после тренировки.

Для определения воздействия на организм одного тренировочного занятия проведите учет и анализ показателей самоконтроля утром сразу после сна, перед тренировкой, сразу после нее, утром следующего дня (после сна).

Данные, полученные за сутки, позволяют выяснить, наступило ли восстановление организма после определенной тренировочной нагрузки и в какой степени. При правильном тренировочном процессе к утру следующего дня организм должен полностью восстановиться.

Дневник самоконтроля представлен в табл. 1.

Т а б л и ц а 1. Дневник самоконтроля студента
(примерная форма заполнения)

№ п/п	Показатели и оценка состояния	Дата исследования	
		3	4
1	2		
1	Самочувствие: хорошее удовлетворительное плохое		
2	Настроение: хорошее удовлетворительное неудовлетворительное		
3	Сон: хороший прерывистый недосыпание		
4	Продолжительность сна (норма для 18–30-летнего – 7–8 ч)		
5	Аппетит: повышенный хороший удовлетворительный отсутствует		
6	Питание: регулярное нерегулярное достаточное недостаточное		
7	Желание заниматься: большое безразличное никакого		

1	2	3	4
8	Содержание занятия (тренировки) <i>Пример.</i> Подготовительная часть – 50 мин (бег, разминка) Основная часть – 60 мин (отработка трех приемов нападения и изучение одного приема обезоруживания противника с ножом) Заключительная часть – 10 мин (восстановительные упражнения)		
9	Переносимость нагрузки: хорошая удовлетворительная плохая		
10	Вес, кг: до тренировки после тренировки		
11	Потоотделение: отсутствует незначительное умеренное повышенное обильное		
12	Пульс: утром после сна перед тренировкой во время тренировки сразу после тренировки через 20–30 мин после тренировки		
13	Частота дыхания: утром после сна перед тренировкой после тренировки		
14	Степень усталости: незначительная средняя большая		
15	Работоспособность: хорошая удовлетворительная плохая		
16	Нарушение режима: да нет		

Субъективные показатели самоконтроля.

Самочувствие характеризует правильность дозирования физических нагрузок. Если нагрузки соответствуют функциональным возможностям организма, то самочувствие остается хорошим, и наоборот.

Самочувствие квалифицируют как:

хорошее (чувство бодрости, хорошая работоспособность, жизнерадостность, хорошее настроение, желание учиться и работать, общаться с товарищами);

удовлетворительное (небольшая вялость);

плохое (слабость, вялость, низкая работоспособность, упадок сил, недомогание).

Настроение выражает эффективность тренировочного процесса и психическое состояние бойца. При плохом настроении ухудшается физическое состояние, в частности, уменьшается сила, выносливость, понижается уровень тренированности. При хорошем – к бойцу приходит ощущение радости, бодрости, уверенности в своих силах.

Настроение можно квалифицировать как:

хорошее (боец уверен в себе, спокоен, жизнерадостен);

удовлетворительное (неустойчивое эмоциональное состояние);

неудовлетворительное (растерян, подавлен).

Сон характеризует состояние здоровья бойца и переносимость выполняемой физической нагрузки. Если боец быстро засыпает, спит спокойно и глубоко, а утром чувствует себя бодрым, полным сил и энергии, то сон нормальный, а при длительном, трудном засыпании, беспокойном, наполненном тяжелыми кошмарными сновидениями, – плохой. Резкое сокращение по времени также указывает на нарушение сна.

Аппетит – один из признаков нормальной жизнедеятельности организма.

С началом занятий физической культурой аппетит повышается. Это связано с увеличением энергозатрат, расходом накопленных жиров, повышенной потерей воды с потом.

Аппетит квалифицируют как повышенный, хороший, удовлетворительный, отсутствует.

Желание заниматься характеризует правильность дозирования физических нагрузок.

Если тренировочная нагрузка определена правильно, у бойца возникает большое желание тренироваться, при этом у него отличное самочувствие, крепкий сон, хороший аппетит. При неправильной тренировочной нагрузке наступает переутомление, нежелание заниматься физическими упражнениями.

Показатель «желание заниматься» квалифицируют как большое, безразличное, нет желания.

Содержание занятия и переносимость нагрузки. Отмечается продолжительность тренировочного занятия и то, как боец перенес его в подготовительной части тренировки, а также в основной.

Переносимость нагрузки квалифицируют как хорошую, удовлетворительную, плохую.

Потоотделение устанавливает равновесие между содержанием кислот и щелочей в организме, поддерживает нормальную температуру тела и является выражением водно-солевого обмена. Все это увеличивает работоспособность бойца, позволяет осуществлять длительную и напряженную физическую деятельность.

Повышенное потоотделение, при сходных условиях, может свидетельствовать об отклонениях в деятельности вегетативной нервной системы. Оно наблюдается при заболеваниях и после болезни.

По мере того как организм привыкает к физическим нагрузкам, потоотде-

ление уменьшается. Хорошо тренированные бойцы, соблюдающие правильную методику тренировки и режим питания, потеют очень мало, вес тела у них держится почти на одном уровне.

Болевые ощущения во время тренировки могут возникнуть в мышцах, в правом и левом боку, в области сердца, в голове. Основные причины появления болевых ощущений, как правило, – это нарушение режима дня и форсирование тренировочных нагрузок.

Боль в мышцах связана с накоплением в них недоокисленных продуктов обмена. Для «восстановления» мышц необходимо попариться в бане с веником или прогреться в теплой ванне, сделать самомассаж.

Боли в правом боку связаны с переполнением печени кровью, а в левом боку – селезенки, а также со слабым развитием дыхательной мускулатуры, которая не обеспечивает должного расширения грудной клетки.

При возникновении боли в боку необходимо несколько раз глубоко и плавно выдохнуть, а затем сделать несколько массирующих движений в месте болевого ощущения. Если боли не проходят, дайте себе отдых.

Головные боли и боли в сердце связаны с нарушением режима: недосыпанием, неправильным питанием, приемом алкоголя, курением, а также при чрезмерных физических нагрузках.

Во избежание болевых ощущений соблюдайте режим дня: принимайте пищу за 2–3 часа до физической нагрузки, обязательно в период тренировки делайте разминку 40–60 минут, следите за дыханием и др.

Если боли не исчезают в течение двух дней, обращайтесь к врачу.

В дневнике самоконтроля отмечайте, во время каких упражнений появилась боль, ее интенсивность и длительность.

Усталость и утомление характеризуют физиологические процессы, протекающие в организме бойца под действием физических нагрузок.

Усталость и утомление – понятия различные.

Первое – это субъективное ощущение утомления, часто лишь кажущееся, а последнее – временное снижение работоспособности и ухудшение функционального состояния организма вследствие проделанной работы (физической, умственной).

Физическому утомлению способствуют динамические и статические нагрузки (длительный бег, подъем тяжести и их удержание, длительное пребывание в боевой стойке и др.). Умственное вызывается перегрузкой органов чувств (зрения, слуха, осязания), сильным напряжением внимания и др.

Основная роль утомления – своевременно защитить организм от опасного истощения энергетических ресурсов.

Утомление – явление естественное и закономерное. Этот физиологический процесс необходим бойцу для повышения работоспособности.

Существует биологический закон, в соответствии с которым восстановительные процессы усиливаются только в случае, когда организм в целом или отдельные его системы доведены до сильного утомления. Таким образом,

утомление и процесс восстановления работоспособности находятся в обратной биологической связи. Если лишить организм утомления, восстановительные процессы замедлятся и пройдут на низком уровне, и, наоборот, чем больше утомление (до определенного предела), тем сильнее происходит процесс восстановления и выше уровень последующей работоспособности. Значит, умеренное утомление не разрушает организм, а стимулирует восстановительные процессы в нем.

Утомление с точки зрения физиологии – это диспропорция между расходом и восстановлением энергетических ресурсов. Усталость появляется в тот момент, когда организм израсходовал большую долю энергоресурсов, а их активное пополнение еще не началось. С подключением энергетического резерва работать становится легче – наступает «второе дыхание». Это стадия компенсированного утомления. Если нагрузка продолжается, чувство усталости нарастает и работа выполняется за счет силы воли. Когда сила воли иссякает, прекращается и работа.

Для бойца утомление является средством тренировки, повышения работоспособности и тренированности. Поэтому, в зависимости от индивидуальных особенностей, каждый боец должен строить свою тренировку так, чтобы не допустить переутомления. Внешние признаки утомления при тренировках приведены в табл. 2.

Т а б л и ц а 2. **Внешние признаки утомления**

При- знаки устало- сти	Степень утомления		
	1-я – начальная	2-я – средняя	3-я – большая
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резко выраженное покраснение или по- бледнение, синюшность
Потли- вость	Небольшая	Большая, особенно верх- ней половины тела	Очень большая (все туловище), появле- ние соли на висках, рубашке, майке
Дыха- ние	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Резко учащенное, поверхностное с от- дельными глубокими вдохами, сменя- ющимися беспорядочным дыханием (значительная одышка)
Движе- ние	Бодрая по- ходка	Неуверенный шаг, покачи- вание	Резкое покачивание, дрожание, падения
Внима- ние	Хорошее	Неточность, ошибки при перемене направления	Замедленное
Речь	Отчетливая	Затруднена	Крайне затруднена или невозможна
Само- чув- ствие	Жалобы от- сутствуют	Жалобы на усталость, боли в мышцах, в области серд- ца, одышка, шум в ушах	Крайне плохое

Первая степень утомления желательна, так как не сопровождается существенным снижением работоспособности, нарушением сна и аппетита. Такое

состояние стимулирует, ускоряет восстановление сил. Вторая и третья степени утомления нежелательны, так как вызывают утомление организма. Необходимо прекратить тренировку и дать организму отдых для восстановления сил и работоспособности.

Очередную тренировку начинают только после восстановления организма, т. е. по возвращении его в нормальное состояние.

В процессе тренировки утомление должно достигать такой степени, когда появляется желание отдохнуть. После отдыха утомление, как правило, исчезает к началу следующей тренировки. Если к указанному сроку оно не исчезнет, то при продолжении тренировочного процесса истощается нервная система, и для восстановления потребуется больше времени. Помните, что физическая нагрузка и последующее восстановление сил – единый процесс. Если нет полного восстановления, новая нагрузка на организм будет способствовать накоплению усталости, которая со временем приведет к переутомлению.

Перенапряжение – это состояние организма, которое возникает при резком несоответствии запросов, предъявляемых физической нагрузкой, с уровнем его подготовленности к выполнению этой нагрузки.

Симптомы перенапряжения: слабость, головокружение, потемнение в глазах. Могут возникать боли в области сердца, правого подреберья, тошнота, рвота. Помните, что систематические тренировки с постепенно возрастающими нагрузками повышают выносливость организма и делают его более устойчивым к утомлению.

Основными средствами восстановления сил при утомлении являются: контрастный душ, баня, медитация, отдых, рациональное питание и др.

Объективные показатели самоконтроля.

Частота сердечных сокращений позволяет контролировать и оценивать интенсивность нагрузки в процессе одного занятия, всей недели или месяца тренировок.

Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) необходимо проводить по утрам, лежа в постели, в одно и то же время, а также сидя, перед тренировкой, во время тренировки, сразу через 20–30 минут после ее окончания.

ЧСС определяют пальпаторно, подсчитывая пульсовые удары в области лучевой артерии. Положите правую руку на запястье левой так, чтобы второй, третий и четвертый пальцы лежали у основания большого пальца левой руки, в бороздке между наружным краем лучевой кости и сухожилием, а большой охватывал запястье снизу (рис. 2.1).

Пульс можно подсчитать и на височной, сонной артериях или непосредственно в области сердца.

Подсчет пульса ведется в течение 15 секунд. Полученное число умножают на четыре и определяют значение ЧСС.

Интенсивность тренировочной нагрузки определяют по шкале (В. И. Сытник, Э. А. Матвеева) (табл. 3).

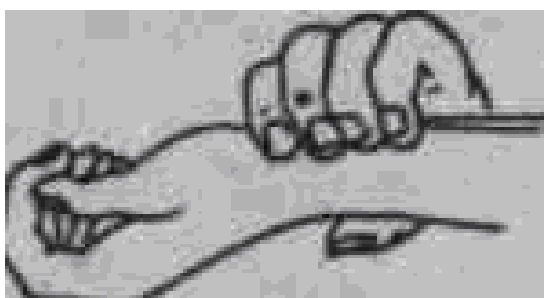


Рис. 2.1. Подсчет пульса

Т а б л и ц а 3. Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	Частота сердечных сокращений (пульс), уд./мин	Оценка, баллов
До тренировки	60–90	0
Во время тренировки:	100–130	1
небольшая	130–150	2
средняя	150–170	3
выше средней	170–200	4

После большой физической нагрузки пульс (по данным В. А. Головина) возвращается к исходным величинам через 20–30 минут, иногда через 40–50 минут. Если в указанное время пульс не возвращается к исходному значению, значит, наступило большое утомление. И наоборот, если у бойца отсутствуют признаки перетренированности и другие неблагоприятные моменты, то частота пульса по сравнению с исходными величинами снижается.

Помните, что сердце тренированного бойца затрачивает значительно меньше усилий на перекачивание крови, работает как бы в щадящем режиме даже при нагрузках.

Частота и глубина дыхания характеризуют работу дыхательных органов и сердечно-сосудистой системы, указывают на частоту, ритм дыхания и наличие в нем одышки, кашля и других признаков.

Для подсчета частоты дыхания положите ладонь так, чтобы она захватывала нижнюю часть грудной клетки и верхнюю часть живота. Подсчитайте количество движений за минуту. При этом дышите равномерно. Частота дыхания весьма индивидуальна. Она зависит от возраста, здоровья, уровня подготовленности, интенсивности физической работы. Обычно частота дыхания в возрасте 18 лет и старше составляет 14–18 раз в минуту. После тренировки она возрастает до 20–30 раз в минуту. У тренированного бойца частота дыхания в покое снижается (спустя 12 часов после тренировки) и равна 10–15 раз в минуту. Это связано с большой способностью организма тренированного бойца поглощать кислород и удалять углекислоту.

Данные измеряйте утром после сна, перед тренировкой, после нее в положении стоя или сидя и записывайте в дневник, а затем сравнивайте их между собой.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) характеризует состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

ЖЕЛ равна максимальному количеству воздуха, которое боец может выдохнуть после полного глубокого вдоха.

Этот показатель измеряйте с помощью *спирометра*. Измерения проводите в одно и то же время, до начала тренировки, ежедневно или один раз в пять дней.

В среднем жизненная емкость легких составляет от 3000 до 4000 см³. Эта величина изменяется от степени тренированности, усталости, количества принятой пищи и т. д.

Восстановление работоспособности необходимо для ускорения восстановительных процессов в организме после физических нагрузок.

К средствам восстановления работоспособности относятся:

- массаж (ручной, ультразвуковой и др.);
- гидропроцедуры (контрастный душ, хвойные ванны, баня);
- прочие средства.

Массаж, гидропроцедуры снижают усталость, болевые ощущения, усиливают кровообращение, улучшают питание мышечных тканей, ускоряют вывод продуктов распада.

Анализ объективных и субъективных показателей.

При общем анализе объективных и субъективных показателей необходимо:

1. Учитывать, что после активных тренировочных занятий, построенных в соответствии с приведенными рекомендациями, боец должен чувствовать следующие состояния:

- приятную усталость, которая проходит к следующему дню;
- крепкий сон с быстрым засыпанием продолжительностью 7–8 часов;
- бодрое состояние после пробуждения от сна;
- хороший аппетит;
- желание благотворно трудиться;
- пульс в пределах нормы (60–90 уд./мин);
- дыхание ровное, глубокое (14–18 раз/мин).

2. Помнить, что если это состояние не наблюдается, а появляется повышенная температура, увеличивается частота сердечных сокращений в покое, усиливается потоотделение, бледность, посинение, сыпь на коже, сонливость, потеря аппетита и др., – боец перетренировался. Нужно пересмотреть план тренировочных занятий, найти причины, вызывающие переутомление, и устранить их.

3. Если переутомление в течение двух суток не проходит, обращаться к врачу.

4. Учитывать, что по окончании годичного цикла подготовки при правильно построенных занятиях снижаются:

- частота сердечных сокращений как в покое, так и при выполнении стандартной нагрузки, причем время восстановления частоты сердечных сокращений после стандартной нагрузки сокращается;

- артериальное давление;
- учащенное дыхание;
- уменьшается толщина кожно-жировых складок и в целом содержание жировой ткани.

Одновременно увеличиваются жизненная емкость легких, мышечная сила, координационная устойчивость движений, повышается физическая работоспособность, улучшаются результаты.

5. Если положительной динамики в вышеперечисленных показателях нет и, более того, наблюдается их ухудшение, срочно обращаться к врачу за консультацией.

Оценка физического развития бойца.

Уровень физического развития бойца определяют на основе антропометрических измерений телосложения и показателей физической подготовленности.

Измеряются рост (длина тела), вес, ширина плеч и таза, окружности (шеи, грудной клетки, талии, тазобедренного пояса, бедра, голени, бицепса), другие показатели.

Измерения проводят всегда в одно и то же время суток, лучше в утренние часы, используя специальные, стандартные, проверенные инструменты. Боец при измерениях обнажен или одет в трусах.

Показателями физической подготовленности являются: сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость. Их определяют только после 30–40-минутной разминки.

Методика определения показателей телосложения.

Рост. Измерение необходимо для получения данных, характеризующих правильность, пропорциональность телосложения и общее состояние физического развития.

Рост измеряют ростомером, а если его нет, используют дверной косяк с разметкой (в сантиметрах). Станьте спиной вплотную к дверному косяку (рис. 2.2), касаясь его пятками, сведенными вместе, ягодицами, лопатками. Голову держите прямо. Положите сами или с помощником на голову книгу с твердым переплетом, чтобы она была параллельна полу. Отметьте показания вашего роста на дверном косяке и запишите в личную карту «рукопашника».

Вес. Определение веса необходимо для оценки его влияния на организм в процессе занятий физическими упражнениями.

У детей при нормальной тренировке с течением времени вес должен увеличиваться, так как идет процесс увеличения мышечной массы и костей скелета.

У взрослых вес должен быть постоянным (колебание 2–5 кг). Постоянство веса свидетельствует о том, что затраты энергии и восстановление сил в процессе тренировки протекают нормально.

Вес оценивают, встав на напольные весы. При отсутствии таковых определяют условно по величине роста, выраженного в сантиметрах, по формуле

$$\text{ВЕС} = \text{РОСТ (см)} - \text{К (коэффициент)}.$$



Рис. 2.2. Измерение роста

Коэффициент – величина непостоянная и изменяется в зависимости от величины роста (табл. 4).

Т а б л и ц а 4. Ростовой коэффициент

Рост, см	Коэффициент
До 165	100
165–175	105
175 и выше	110

Пример. Рост бойца 172 см. Значит, его вес будет равен: $172 - 105 = 67$ кг.

Необходимо стремиться к оптимальному весу. В данном примере при росте 172 см он равен 67 кг. Если ваш вес при этом росте меньше 67 кг на 10–12 кг, он недостаточен; если больше на 5 кг – избыточен.

Окружность грудной клетки. Измерение необходимо для определения развития грудного костяка, мускулатуры туловища. Проводится на обнаженной грудной клетке, в спокойном состоянии, при максимальном вдохе и выдохе.

Возьмите сантиметровую ленту правой рукой за нулевое деление, а левой – за середину. Поднимите локти и наложите ленту на грудную клетку так, чтобы сзади она проходила под нижними углами лопаток, а спереди – по нижнему краю сосковых кружков (рис. 2.3). Опустите локти и соедините концы ленты на правой стороне груди, около грудины. Значение в месте соединения показывает, какова окружность грудной клетки в спокойном состоянии. Затем сделайте максимальный вдох и зафиксируйте результаты измерения, потом измерьте максимальный выдох. Разность между показателями (максимальный вдох и выдох) показывает экскурсию (подвижность) грудной клетки. Она в среднем равна 10 см.

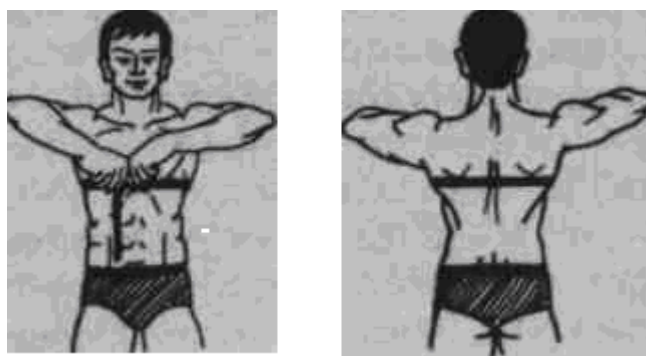


Рис. 2.3. Измерение окружности груди

Окружность талии. Показатель позволяет судить о влиянии занятий физическими упражнениями на развитие мышц брюшного пресса.

Окружность талии измеряют в наиболее узком ее месте (под гребешками подвздошных костей). Возьмите сантиметровую ленту и наложите ее на талию горизонтально (при спокойном дыхании), она не должна стягивать живот. Полученное значение и составит окружность талии (рис. 2.4).

Ширина таза. Показатель необходим для определения пропорциональности верхнего сегмента тела.

Возьмите сантиметровую ленту левой рукой за нулевое деление и прижмите к левой костной точке таза – «тазогребневой». Правой рукой протяните ленту спереди к правой точке (рис. 2.5). Полученное значение показывает ширину таза.

Окружность тазобедренного пояса. Показатель необходим для определения пропорциональности брюшного сегмента тела.

Наложите сантиметровую ленту вокруг таза так, чтобы справа и слева она проходила на уровне тазобедренных суставов. Полученное значение и составит окружность тазобедренного пояса.

Окружность шеи. Показатель характеризует развитие мышц шеи.

Возьмите сантиметровую ленту и наложите горизонтально на шею под щитовидным хрящом. Полученное значение показывает окружность шеи (рис. 2.6).



Рис. 2.4. Измерение окружности талии



Рис. 2.5. Измерение ширины таза



Рис. 2.6. Измерение окружности шеи

Окружность бицепса. Показатель характеризует развитие двуглавой мышцы руки.

Измеряется в напряженном и расслабленном состоянии.

Попросите партнера взять сантиметровую ленту и наложить на самую выпуклую часть двуглавой мышцы (рука согнута в локтевом суставе, пальцы сжаты в кулак). Полученное значение показывает окружность бицепса в напряженном состоянии (рис. 2.7). Затем, не снимая сантиметровой ленты с бицепса, измеряют его в расслабленном состоянии (боец опускает руку, расслабляет мышцы) (рис. 2.8). Показатели заносят в личную карту «рукопашника».

Окружность бедра. Показатель характеризует развитие мышц бедра.

Примите стойку ноги врозь, распределив вес тела равномерно на обе ноги. Партнер накладывает сантиметровую ленту горизонтально, непосредственно под складкой седалищной мышцы в самом широком месте бедра (рис. 2.9). Полученное значение показывает окружность бедра.

Окружность голени. Показатель характеризует развитие мышц голени.

Принять стойку ноги врозь, равномерно опираясь на обе ноги. Партнер накладывает сантиметровую ленту на самую широкую часть голени (икроножной мышцы) (рис. 2.10). Полученное значение показывает окружность голени.



Рис. 2.7. Измерение окружности плеча (двуглавая мышца напряжена)



Рис. 2.8. Измерение окружности плеча (двуглавая мышца расслаблена)



Рис. 2.9. Измерение окружности бедра



Рис. 2.10. Измерение окружности голени

Ширина плеч, дуга спины. Показатели необходимы для определения осанки.

Нащупайте выступающие костные точки над плечевыми суставами. Возьмите сантиметровую ленту левой рукой за нулевое деление и прижмите ее к выступающей с левой стороны костной точке над плечевыми суставами (рис. 2.11, а). Правой рукой протяните ленту по линии ключиц к правой костной точке над плечевым суставом. Полученное значение показывает ширину плеч. Затем перенесите ленту за голову и протяните ее по линии верхнего края лопаток от левой точки к правой (рис. 2.11, б). Полученное значение показывает величину дуги спины.

Осанка. Определяется как отношение ширины плеч к величине дуги спины:

$$\text{Осанка} = (\text{Ширина плеч, см} : \text{Дуга спины, см}) \times 100.$$

Средние показатели состояния осанки равны 100–110 %.

Если показатель осанки составил 90 % и менее или 125 % и более, то это свидетельствует о нарушении осанки. Необходимо проконсультироваться с врачом и подобрать физические упражнения для ее исправления.

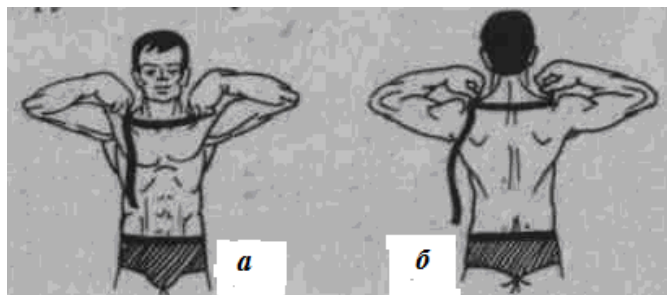


Рис. 2.11. Измерение: *а* – ширины плеч; *б* – дуги спины

Пропорциональность верхнего сегмента тела (ПВСТ):

$$\text{ПВСТ} = (\text{Ширина плеч, см} : \text{Ширина таза, см}) \times 100.$$

Средний показатель пропорциональности верхнего сегмента тела равен 100–140 %.

Пропорциональность грудного сегмента тела (ПГСТ):

$$\text{ПГСТ} = (\text{Окружность грудной клетки в спокойном состоянии, см} : \text{Окружность талии, см}) \times 100.$$

Средний показатель пропорциональности грудного сегмента тела равен 100–140 %.

Пропорциональность брюшного сегмента тела (ПБСТ):

$$\text{ПБСТ} = (\text{Окружность тазобедренного пояса, см} : \text{Окружность талии, см}) \times 100.$$

Средний показатель пропорциональности брюшного сегмента тела равен 100–110 %.

Состояние стоп. Показатель необходим для предупреждения плоскостопия.

Для определения состояния стоп нужно положить на гладкую твердую поверхность лист бумаги и встать на него так, чтобы носки и пятки обеих стоп были параллельны, а расстояние между стопами равнялось приблизительно 10–12 см. Обведите карандашом (ручкой) контуры стоп и пометьте буквой «А». Затем приподнимите правую ногу и, стоя на левой (можно придерживаясь за опору), обведите контуры левой стопы (пунктирными линиями), аналогично поднимите левую ногу и обведите правую стопу. Пометьте буквой «Б». Сравните контуры «А» и «Б» между собой:

- если они совпадают, состояние стоп находится в пределах нормы (рис. 2.12, *а*);

- уменьшение контура «Б» в сравнении с контуром «А» указывает на отличное состояние стоп (рис. 2.12, б);
- увеличение контура «Б» в сравнении с контуром «А» – на плохое состояние стоп (рис. 2.12, в).

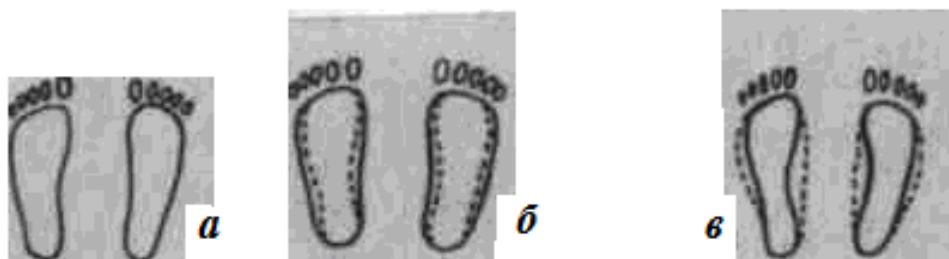


Рис. 2.12. Состояние стоп: а – нормальное; б – отличное; в – плохое

Полученные показатели телосложения занесите в личную карту «рукопашника» (табл. 5).

Т а б л и ц а 5. Личная карта «самбиста-рукопашника»
(примерная схема заполнения)

Показатели телосложения	Ед. изм.	Средние данные для этого возраста	Исходные данные	Год	
				1-е полугодие	2-е полугодие
Рост	см	171–188			
Вес	кг	66			
Окружность грудной клетки	см	86–89			
Осанка	%	100–110			
Пропорциональность верхнего сегмента тела	%	100–140			
Пропорциональность грудного сегмента тела	%	110–140			
Пропорциональность брюшного сегмента тела	%	100–110			
Состояние стоп					
Сумма баллов					
Средний балл					
Общее состояние телосложения		Удовл., неуд.			

Сравните результаты со средними показателями и оцените по четырех-балльной шкале:

- показатели ниже средних – 2 балла;
- на уровне средних – 3;

выше средних – 4.

Подсчитайте итоговую сумму и выведите средний балл по всем показателям.

Если средний балл:

меньше 3 – телосложение неудовлетворительное;

3 – удовлетворительное;

4 – хорошее.

Методика определения показателей физической подготовленности.

Показатели физической подготовленности необходимо определять после 30–40-минутной разминки.

Сила. Развитие силы мышц имеет большое значение для повышения работоспособности бойца.

Сила мышц увеличивается в результате физической работы, спортивной тренировки. Увеличение силы идет параллельно увеличению роста, веса тела, окружности груди и других показателей физического развития. Помните, что сила мышц пропорциональна их поперечному сечению. Чем больше их объем, полученный в процессе тренировки, физической работы, естественным путем без медицинских препаратов, тем мышцы сильнее.

Силу измеряют с помощью физических упражнений:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание от пола) (рис. 2.13).

И. п. (исходное положение) – упор лежа на двух руках, локти прижаты к туловищу, ступни вместе. Отжаться от пола – выдох, вернуться в и. п. – вдох. Во время отжимания локти движутся вдоль туловища, касаясь боков. Выполнить максимальное количество раз. Если вы смогли отжаться 18 раз – силовая подготовленность удовлетворительная; 25 – хорошая; 35 и более – отличная.

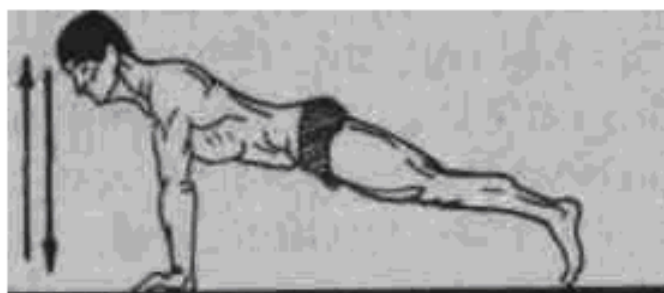


Рис. 2.13. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

2. Подтягивание на перекладине (турнике) (рис. 2.14).

И. п. – вис на перекладине, средний (на ширине плеч) хват руками сверху.

Вдохнуть, задержать дыхание и плавно, без рывков и маховых движений, подтянуться. Возвратиться в и. п. – выдох. Выполнить максимальное количество раз. Если вы смогли подтянуться 7 раз – силовая подготовленность удовлетворительная; 10 – хорошая; 15 и более – отличная.

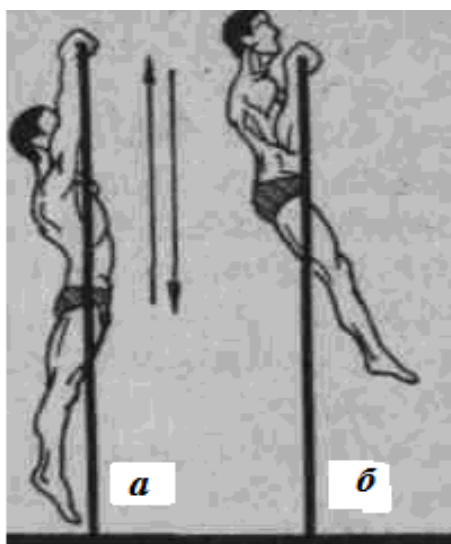


Рис. 2.14. Подтягивание на перекладине

3. Наклоны туловища назад (рис. 2.15).

И. п. – сесть на скамейку, закрепив ноги под опорой. Наклонить туловище назад – вдох, возвратиться в и. п. – выдох. Выполнить максимальное количество раз. Если вы смогли сделать упражнение 30 раз – мышцы пресса находятся в удовлетворительном состоянии; 45 – в хорошем; 60 и более – в отличном.

4. Поднос прямых ног к перекладине в вися на перекладине (рис. 2.16).

И. п. – вис на перекладине, средний хват руками сверху.

Т. в. (техника выполнения). Вдохнуть и на задержке дыхания поднять ноги вверх к перекладине, не сгибая в коленях. Возвратиться в и. п. – выдох. Выполнить максимальное количество раз. Если вы выполнили это упражнение 7 раз – мышцы пресса находятся в удовлетворительном состоянии; 10 – в хорошем; 15 и более – в отличном.

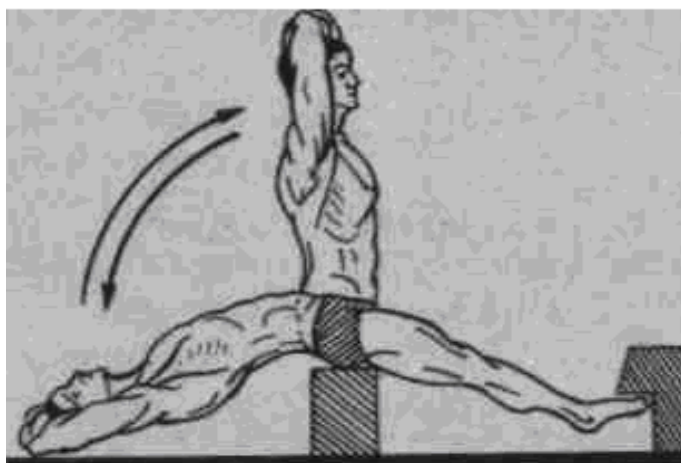


Рис. 2.15. Наклон туловища назад

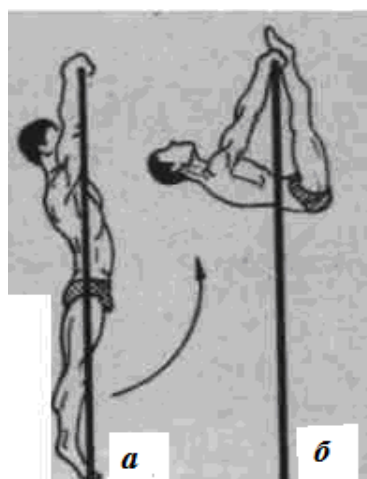


Рис. 2.16. Поднос прямых ног к перекладине в вися

5. Приседание на одной ноге («пистолетик») (рис. 2.17).

И. п. – ноги вместе, ступни параллельны, руки вдоль туловища. Поднимая руки и ногу вперед, параллельно полу, одновременно присесть – выдох. Возвратиться в и. п. – вдох. Выполнить максимальное количество раз. Если вы присели 7 раз – мышцы ваших ног удовлетворительные; 10 – хорошие; 15 и более – отличные.

6. Поднимание туловища прогибом в положении лежа на животе (рис. 2.18).

И. п. – лечь бедрами на скамейку, лицом вниз, закрепив пятки ног за опору.

Поднять туловище вверх с прогибом – вдох, опуститься вниз – выдох. Повторить максимальное количество раз. Если вы выполнили это упражнение 25 раз – мышцы спины находятся в удовлетворительном состоянии; 30 – в хорошем; 35 и более – в отличном.

Данные, полученные при выполнении перечисленных упражнений, необходимо занести в личную карту «самбиста» (см. табл. 5).

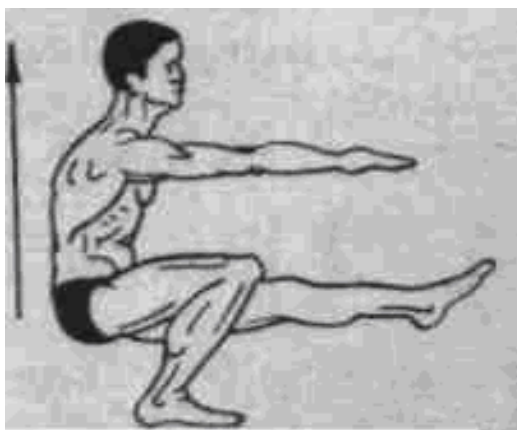


Рис. 2.17. Приседание на одной ноге

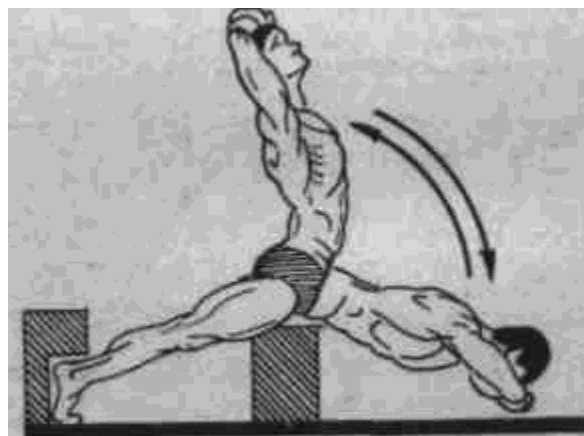


Рис. 2.18. Поднимание туловища прогибом в положении лежа

Быстрота. Под быстротой понимается способность осуществлять движения и действия с определенной скоростью. Это качество природное, совершенствуемое в процессе тренировки. Одно из важнейших качеств бойца – способность мгновенно реагировать на действие противника и быстро выполнить ответное действие или движение.

Тесты для определения быстроты:

1. Взять в левую руку (для левшей – в правую) монету и, разжав пальцы, уронить ее, а правой рукой (левой), расположенной ниже левой (правой) на 30–40 см, стараться поймать ее. Если вы смогли из 10 попыток поймать монету не более 5 раз – реакция плохая; не менее 7 – хорошая; 10 – отличная.

2. Количество приседаний за 6 секунд.

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе (рис. 2.19, а, б). Быстро присесть и вытянуть руки вперед. Затем встать, приподнимаясь на носках, руки опустить. Учитывается количество выполнений за 6 секунд. Если вы присели 4 раза – быстрота удовлетворительная; 5 – хорошая; 6 и более – отличная.

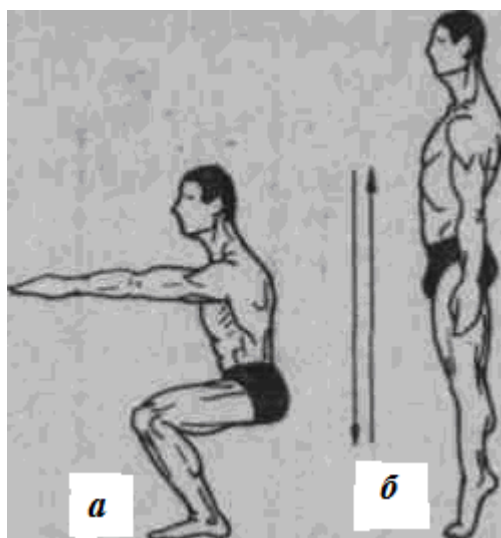


Рис. 2.19. Приседание с подъемом на носки

3. Удары по листу газеты.

Прикрепить к веревке прищепками лист бумаги. Нанести прямой удар рукой. Если лист лопается – быстрота движения руки хорошая, если нет – плохая.

Ловкость. Под ловкостью понимается способность своевременно и эффективно выполнять сложнокоординированные приемы во внезапно изменяющейся обстановке боя (поединка).

Для определения ловкости нужно взять два камешка или другие предметы, удобные для захвата рукой, и подбрасывать один за другим (жонглирование). Учитывается количество непрерывных подбрасываний за 20 секунд. Если вы выполнили упражнение 25 раз – ловкость удовлетворительная; 32 – хорошая; 35 и более – отличная.

Гибкость – способность выполнить движение с большой амплитудой. Зависит от анатомических особенностей суставов, эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц. Для достижения большой гибкости необходимо заниматься упражнениями ежедневно.

Для определения гибкости выполните:

1. Максимальный наклон вперед (определяется подвижность позвоночника). И. п. – ноги вместе, руки опущены вдоль корпуса. Сделайте максимальный наклон вперед, не сгибая ноги в коленях (рис. 2.20). Если вы смогли коснуться пальцами подъема ступни – гибкость удовлетворительная; пальцами пола – хорошая; ладонями пола – отличная.

2. «Мостик» (проверяется подвижность позвоночника). И. п. – лежа на спине (рис. 2.21, а, б), ноги согнуты в коленях, немного разведены и находятся ближе к ягодицам. Руки согнуты и поставлены ладонями на пол, пальцами к плечам, на уровне ушей.

Выпрямляя руки и ноги, поднимите вверх тело. Если вы смогли выйти на голову – гибкость удовлетворительная; оторвать голову от пола – хорошая; выпрямить руки, а тело образует «мост» – отличная.

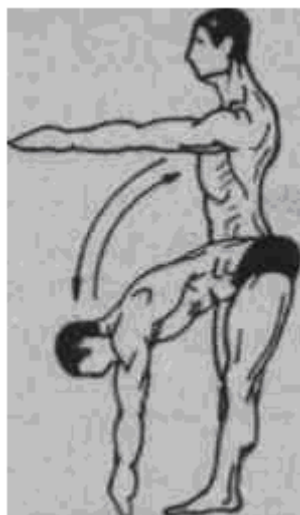


Рис. 2.20. Наклон вперед



Рис. 2.21. Мост

3. «Шпагат» (проверяется подвижность тазобедренных суставов). И. п. – стоя, ноги врозь, максимально шире плеч. Наклонить вперед корпус и коснуться руками пола. Затем, передвигая ступни и сохраняя при этом прямые ноги, сесть на «шпагат» вертикальный, а затем горизонтальный. Если вы смогли сесть на раздвинутые ноги, не дотрагиваясь пола на 10–15 см, – гибкость удовлетворительная; на вертикальный «шпагат» – хорошая; на горизонтальный «шпагат» – отличная.

Выносливость – способность организма преодолевать наступающее утомление в период физической нагрузки (поединка) без снижения работоспособности. Зависит от способности мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем длительное время выполнять большой объем работы и от способности бойца наиболее рационально расходовать свои силы как при выполнении отдельных движений, приемов, так и в процессе проведения поединка.

Различают силовую и скоростно-силовую выносливость.

Силовая – это способность мышц противостоять утомлению во время длительной физической работы. Оценить ее можно при выполнении подтягивания на перекладине, отжимания в упоре лежа от пола, приседания на одной ноге, наклона туловища назад и других упражнений. Прodelайте каждое из них мак-

симальное количество раз и занесите результаты в личную карту «рукопашника» (см. табл. 5). Затем определите 30 % от них. Например: если подтягивание выполнено 15 раз, 30 % составит 5; отжимание от пола 48 раз, 30 % – 15 и т. д. Объединив приведенные выше упражнения, сокращенные на 30 %, в один комплекс, выполняйте подряд без отдыха в среднем темпе. Учитывается количество циклов за 10 минут. Если выполнили три цикла за 10 минут – силовая выносливость удовлетворительная; 4 – хорошая; 5 – отличная.

Скоростно-силовая выносливость – способность к быстрому увеличению силы во времени. Определяется следующими упражнениями:

1. Отжимание в упоре лежа от пола (рис. 2.22).

При отжимании работает только верхняя половина тела. Учитывается количество выполнений за одну минуту. Если вы смогли отжаться 20 раз – скоростно-силовая выносливость удовлетворительная; 40 – хорошая; 60 – отличная.

2. Приседание на двух ногах (рис. 2.23).

Учитывается результат за одну минуту. Если вы смогли присесть 30 раз – скоростно-силовая выносливость удовлетворительная; 40 – хорошая; 50 – отличная.

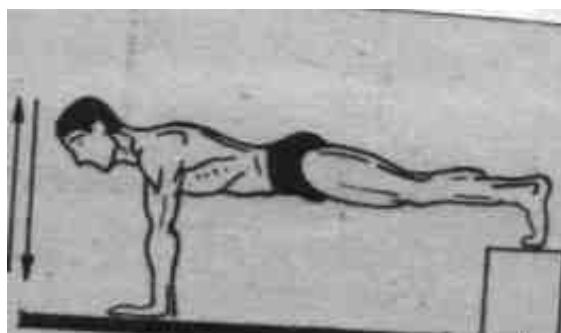


Рис. 2.22. Отжимание от пола с опорой ног на подставку

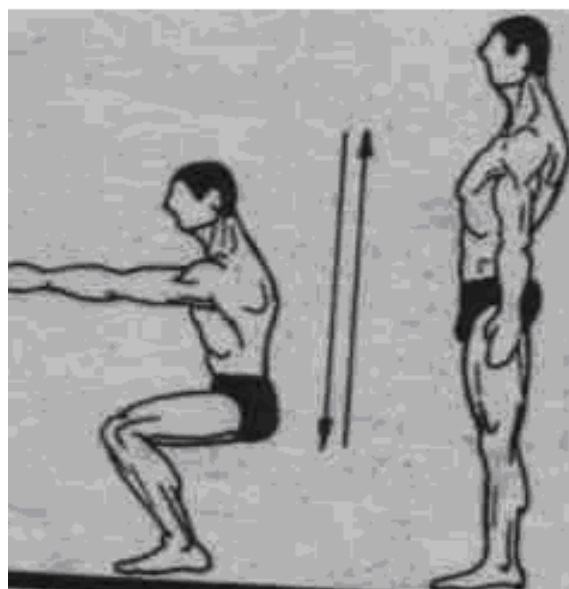


Рис. 2.23. Приседание

Полученные данные по всем показателям физической подготовленности занесите в личную карту «самбиста» (табл. 6).

Т а б л и ц а 6. Личная карта «самбиста-рукопашника»
(примерная схема)

Показатели физической подготовленности	Сред. норм.	Исходные данные	Год	
			1-е полу- годие	2-е по- лугодие
Сила, количество раз:				
сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25			
подтягивание на перекладине	10			
наклон туловища назад	45			
поднос прямых ног к перекладине в висе на перекладине	10			
приседание на одной ноге	10			
поднимание туловища прогибом в положении лежа	30			
Быстрота:				
количество приседаний за 6 с	5			
ловля монеты 10 раз	7			
удар по листу газеты				
Ловкость:				
подбрасывание камешков двумя руками, раз за 20 с	32			
Гибкость:				
наклон вперед	Хор., удовл.			
«мостик»	Хор., удовл.			
«шпагат»	Хор., удовл.			
Выносливость циклов:				
сгибание и разгибание рук в упоре лежа	8			
подтягивание на перекладине	3			
наклон туловища назад	13			
поднос прямых ног к перекладине в висе на перекладине	3			
приседание на одной ноге	3			
поднимание туловища прогибом в положении лежа	9			
Сумма баллов	56			
Средний балл	4			
Общее состояние физической подготовленности	Хор.			

Т е м а 3. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ БОЙЦА

ЛИТЕРАТУРА

1. А н д р е е в, В. М. Борьба самбо / В. М. Андреев, Е. М. Чумаков. – Москва: Физкультура и спорт, 1967. – 176 с.: ил.
2. Р а д ю к, В. И. Самоучитель по рукопашному бою / В. И. Радюк. – Минск: Полымя, 1995. – 364 с.: ил.
3. Сто уроков борьбы самбо / под общ. ред. Е. М. Чумакова. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 304 с.
4. Т у р и н, Л. Б. Борьба самбо / Л. Б. Турин. – Москва: Изд-во «Советская Россия», 1963. – 206 с.

3.1. Понятие и взаимосвязь обучения и тренировки

Процесс физической подготовки бойца складывается из обучения и тренировки.

Обучение – это передача знаний тренером и усвоение обучаемым знаний, умения и навыков, необходимых для технически правильного выполнения физических упражнений.

Тренировка представляет собой процесс совершенствования техники, тактики, физических и морально-волевых качеств, направленных на достижение победы над противником.

Обучение и тренировка неразрывно связаны и составляют единый процесс физической подготовки бойца. Обучение содержит моменты тренировки, а тренировка способствует совершенствованию навыков в выполнении физических упражнений, приемов нападения и самозащиты.

Включаясь в процесс обучения и тренировки, следует ясно представлять себе цель, задачи и принципы тренировки, методику тренировочного процесса, а также уметь осуществлять контроль за своим состоянием.

Основной целью тренировки является воспитание высококвалифицированного бойца, подготовленного к защите Родины, семьи и себя, к осуществлению высокопроизводительного труда на протяжении ряда лет.

Задачи тренировки:

развитие большой скоростной выносливости, силы, ловкости и быстроты в действиях;

воспитание инициативы и находчивости, смелости и решительности, уверенности в своих силах, внимательности, быстроты ориентировки и скорости реакции;

выработка способности действовать точно и сноровисто, а также умения быстро переключаться с одного вида действий на другой;

овладение навыками ускоренного передвижения шагом, бегом, преодоления препятствий, приемами самозащиты;

укрепление здоровья и закаливание, улучшение физического развития.

3.2. Формы организации занятий по самозащите

Основной формой организации занятий по самозащите в секции является урок. Урок проводится в виде теоретических или практических занятий. Теоретические занятия состоят из лекций, бесед, экскурсий и т. п., практические – из учебно-тренировочных занятий, тренировок.

Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Продолжительность учебно-тренировочного занятия составляет:

для новичков – 90 минут;

для занимающихся – 120 минут.

Подготовительная часть. Задача – подготовить организм бойца к выполнению работы в основной части.

Подготовительная часть состоит из общей и специальной разминки, которая подготавливает организм к выполнению задач основной части занятия.

В зависимости от физической подготовленности бойца время подготовительной части составляет:

для новичков 70 минут. Это связано с тем, что на практических занятиях они не могут выполнить в соответствии с требованиями тот или иной прием в силу слабой физической подготовки и отсутствия культуры движения, присущей данному виду единоборств;

для занимающихся не менее 40 минут. Такая продолжительность позволяет избежать травматизма, особенно если занятием предусмотрено изучение болевых приемов и бросков.

Основная часть. Задача – изучение и совершенствование базовой техники и тактики рукопашного боя. Изучаются стойки и передвижения, удары, броски, болевые приемы, приемы освобождения от захватов; выполняется работа на снарядах (боксерском мешке, груше); работа в парах; происходит изучение и тренировка комплекса формальных упражнений.

Время основной части должно составлять:

для новичков 15 минут. В первые 4–6 месяцев, в зависимости от физической подготовленности, следует изучать стойки и передвижения в них, не касаясь других разделов. Совокупность общих и специальных разминочных упражнений с изучением стоек и передвижений позволит в течение этого времени создать определенную культуру движений, присущих данному единоборству;

для занимающихся 60–70 минут. Изучаются приемы в связке с другими приемами, проводится работа в парах.

Заключительная часть (время 5–10 минут). Задача – привести организм бойца в относительно спокойное состояние путем выполнения в медленном темпе комплексов формальных упражнений или упражнений на расслабление.

Для занятий по самозащите необходимо иметь ровную площадку размером 14×10 м, без камней и других посторонних предметов или спортивный зал, в расчете 5 м² на одного занимающегося.

По краям площадки устанавливают следующее оборудование и инвентарь:

- а) для развития силы: перекладина, брусья, площадка для штанги, гантель, гирь, отягощения для рук, ног, утяжеленные пояса;
- б) для развития гибкости: шведская стенка, «блоки»;
- в) для отработки ударов: боксерский мешок, настенная подушка;
- г) для развития реакции: теннисные и баскетбольные мячи.

3.3. Принципы обучения и тренировки

При обучении и тренировке должны соблюдаться следующие методические принципы.

Сознательность. Предусматривается сознательное и активное отношение бойца к процессу своей подготовки. Достигается за счет ясного и отчетливого понимания задач тренировки, сущности изучаемых упражнений, их значения для боевой подготовки и влияния на организм.

Повторность. Базируется на важнейшем физиологическом положении о необходимости повторных воздействий для образования условно-рефлекторных связей, возникновения соответствующих изменений, усовершенствования органов и систем организма и их функций под влиянием тренировки.

Принцип повторности предусматривает регулярность тренировочных занятий на протяжении недели, месяца, года и требует оптимальной повторности не только отдельных физических упражнений, но и целостных тренировочных занятий.

Оптимальная повторность физических упражнений, приемов обеспечивается лишь при правильном сочетании работы и отдыха, утомления и восстановления. Приступать к повторению тренировочного занятия можно лишь восстановив силы, отнятые предыдущей тренировкой.

Постепенность. Достигается при соблюдении на тренировке последовательности в переходе от легких и простых к более сложным и трудным упражнениям, постепенностью в повышении физической нагрузки при обязательной посильности отдельных упражнений и общей физической нагрузки.

Преждевременные, завышенные нагрузки, не соответствующие функциям органов и систем организма, ухудшают здоровье бойца и не способствуют развитию тренированности.

Наглядность. Достигается образцовым показом изучаемых упражнений и приемов с доходчивым объяснением, а также использованием учебных кинофильмов, плакатов, схем и других наглядных пособий. В нашем случае рисунки, помещенные в настоящем издании, будут для вас наглядным пособием и руководством к действию.

Систематичность. Обеспечивается регулярным проведением тренировок на протяжении ряда лет с перерывами не более трех дней.

Прочность. Достигается путем многократного повторения упражнений и приемов нападения и самозащиты в различных сочетаниях и разнообразных

условиях. Приемы совершенствуются до такой степени, что их применение становится привычным и не требует больших усилий.

Вышеперечисленные принципы взаимосвязаны и взаимообусловлены. Всестороннее развитие бойца не может быть достигнуто без постепенности, а постепенность – без повторности.

3.4. Методы разучивания приемов

Разучивание приемов осуществляется следующими методами:

- целостным;
- по разделениям (частям);
- подготовительным (подводящим).

Под *целостным методом* понимается изучение приема сразу, без разделения на части. Применяется, если прием прост или его невозможно разделить на части.

Разучивание приема *по разделениям (частям)* – это разделение приема на части и изучение его по частям с фиксацией определенных положений в каждой части. Использование данного метода позволяет бойцу:

- а) понять, какое положение он должен занять в данный момент, в данной части;
- б) осуществлять постоянный контроль с последующим устранением ошибок.

При разделении приема на части исходите из того, чтобы каждая часть представляла собой логически завершенную, относительно самостоятельную двигательную структуру.

Пример. Обезоруживание противника при ударе ножом снизу в живот с помощью болевого приема «загиб руки за спину».

И. п. – боец находится в левосторонней стойке ожидания, противник – в левосторонней передней боевой стойке, наносит удар ножом снизу в живот бойца.

Т. в. 1-я часть. Сделать шаг левой ногой вперед-влево под углом 45° от линии атаки и путем подставки предплечья левой руки на предплечье атакующей правой руки противника остановить удар на полпути.

2-я часть. Захватить правой рукой локоть атакующей руки и, воздействуя одновременно на атакующую руку левой от себя, правой на себя, нанести коленом правой ноги удар в пах (живот) противника.

3-я часть. С разворотом влево на носке опорной ноги и, ставя правую ногу назад-влево, согнуть атакуемую руку в локтевом суставе и заложить ее предплечье в локтевой сгиб своей левой руки.

4-я часть. При необходимости ударить ребром ладони правой руки по шее противника, а затем, надавливая на кисть атакуемой руки, отобрать нож.

5-я часть. Сделать шаг левой ногой вперед, одновременно надавливая на захваченную руку, заставить противника лечь на землю и провести связывание.

После освоения приема по частям его разучивают слитно, в целом.

Метод разучивания с помощью *подготовительных* (подводящих) упражнений применяется, если прием в целом выполнить нельзя из-за его трудности, а разделить на части невозможно. Этот метод используют, в случае если прием сложный, а физическая подготовка не позволяет его выполнить целиком, в полном объеме (например, удары в прыжке).

Разучивание приемов самозащиты производится в следующей последовательности:

1. *Ознакомление с приемом.* Необходимо внимательно прочесть в книге описание приема, изучить рисунки, обратить внимание на положение корпуса, рук, стопы к линии атаки, ознакомиться с условиями применения приема.

2. *Разучивание техники выполнения приема.* Осуществляется двумя способами:

а) самостоятельно, без партнера. При данном способе обязательным условием является представление приема мысленно, в целом или по частям. При выполнении приемов защиты необходимо мысленно видеть атаку противника, проводящего удар рукой, ногой, головой, и выбрать наиболее эффективный способ защиты.

Прием сначала разучивают в медленном темпе в целом (если он простой) или по частям, в следующей последовательности:

1-й этап. Перед зеркалом в медленном темпе отрабатывают траекторию выполнения приема (удара, броска и т. д.), не применяя силу;

2-й этап. Отрабатывают прием на скорость и силу;

3-й этап. Отрабатывают способы применения приема в движении и в связках с другими приемами;

б) с партнером. Осуществляется в следующей последовательности:

1-й этап. В медленном темпе без сопротивления;

2-й этап. В быстром темпе без сопротивления;

3-й этап. В медленном темпе с сопротивлением, соблюдая технику безопасности;

4-й этап. В быстром темпе с сопротивлением, соблюдая технику безопасности;

5-й этап. Разучивание приема в движении с сопротивлением и в различных условиях.

3. *Тренировка выполнения приема.* Проводится с партнером и без него, в движении, а также в сочетании с ранее изученными приемами.

3.5. Методы тренировки и основные формы освоения приемов

Для лучшего освоения и прочного закрепления навыков и умений успешного применения приемов нападения и защиты в схватке с противником применяют следующие методы тренировки бойца.

1. *Метод многократных повторений.* Боец должен повторить один и тот

же прием, движение или связку несколько раз и с хорошим качеством исполнения. Обычно используется по 2–5 подходов к каждому приему (упражнению) с небольшим отдыхом между подходами.

2. Промежуточный метод. Используется при тренировке комплексов формальных упражнений. Боец разделяет комплекс формальных упражнений на 4–6 частей и выполняет его по частям с хорошей скоростью и качеством. После каждой части – небольшой отдых для восстановления дыхания. После выполнения всех частей комплекса процесс начинается снова.

3. Вариационный. Основан на изменении основных характеристик и параметров базовых упражнений и комплексов формальных упражнений для улучшения скоростных и силовых качеств бойца, его выносливости. Боец выполняет упражнение в режиме, отличном от общепринятого (нормативного). Например, при передвижениях в стойках производит задержку в каждой позиции на несколько минут.

Помните, что разученный прием должен быть доведен до автоматизма, т. е. повторен 10 тыс. раз и более.

Т е м а 4. ТЕХНИКА САМОЗАЩИТЫ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

ЛИТЕРАТУРА

1. А н д р е е в, В. М. Борьба самбо / В. М. Андреев, Е. М. Чумаков. – Москва: Физкультура и спорт, 1967. – 176 с.: ил.
2. Л е т е ц к и й, А. В. Самозащита без оружия с элементами рукопашного боя: учеб.-метод. пособие / А. В. Летецкий, П. М. Калинин. – Минск, 1989. – 54 с.
3. О н у л, Л. П. Самозащита без оружия / Л. П. Онул. – Кировоград, 1990. – 150 с.
4. Р а д ю к, В. И. Самоучитель по рукопашному бою / В. И. Радюк. – Минск: Полымя, 1995. – 364 с.: ил.
5. Сто уроков борьбы самбо / под общ. ред. Е. М. Чумакова. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 304 с.
6. Т у р и н, Л. Б. Борьба самбо / Л. Б. Турин. – Москва: Изд-во «Советская Россия», 1963. – 206 с.

4.1. Понятие и значение техники самозащиты

Под *техникой самозащиты* понимают комплекс специальных приемов нападения и защиты, необходимых для успешного ведения боя.

Техника выполнения приемов зависит от ряда факторов:

физического развития бойца (силы, быстроты, гибкости и выносливости);
эластичности мышц и связок;

точности перемещения в пространстве;

соблюдения равновесия при проведении приемов;

нанесения ударов и проведения болевых приемов и бросков.

Освоение базовой техники рукопашного боя требует хорошей общефизической, специальной подготовки. Поэтому, прежде чем переходить к изучению

техники, необходимо на «отлично» выполнять основной разминочный комплекс.

Значение техники самозащиты проявляется в качестве выполнения приемов, необходимых для самозащиты.

4.2. Основные стойки при самозащите и передвижение в них

Стойка в самозащите – это устойчивое положение тела с опорой на одну или две ноги.

Основное назначение стоек – максимально обезопасить жизненно важные области тела и готовность бойца к атакующим и защитным действиям.

Основные требования к выполнению стойки – устойчивость и возможность быстро перейти в другую стойку. Плечи и суставы не следует сильно напрягать, они напрягаются непосредственно в момент выполнения технического приема.

Разучивайте стойки в статическом положении, лучше перед зеркалом. Упражняйтесь в стойках утром, вечером и несколько раз в течение тренировки. Среднее время нахождения в одной стойке 3–5 минут.

СТОЙКА ОЖИДАНИЯ (СтО) (рис. 4.1, а, б).

Ноги на ширине плеч (h), ступни параллельны, развернуты под углом 35° к линии атаки (ЛА), колени немного согнуты. Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Руки около груди (на уровне солнечного сплетения). Тело расслаблено, ноги напряжены, боец готов к любой ситуации, мгновенному изменению положения тела.

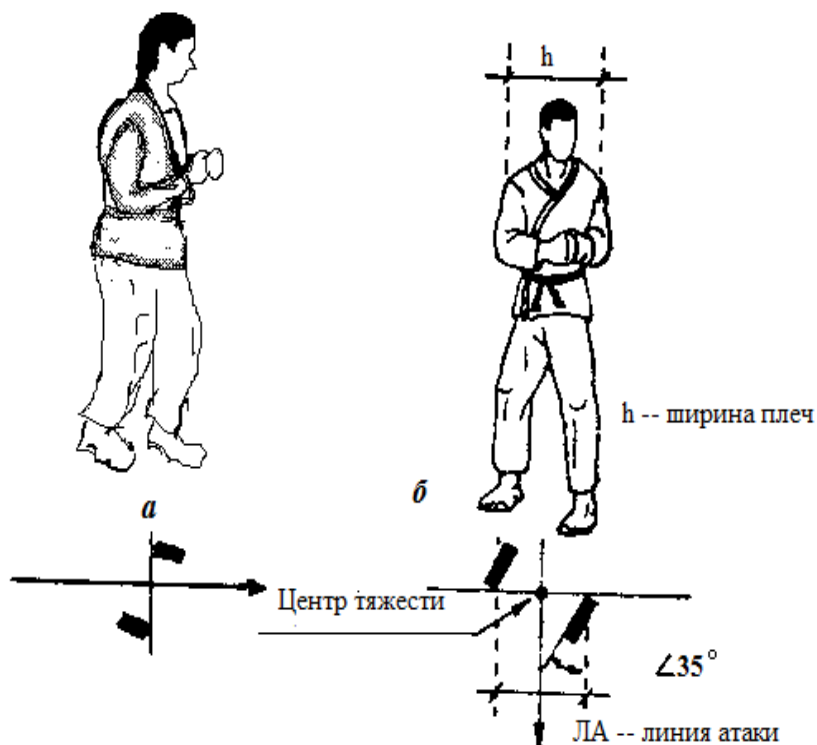


Рис. 4.1. Стойка ожидания (СтО)

ШИРОКАЯ ФРОНТАЛЬНАЯ СТОЙКА (ШФСт) (рис. 4.2, а, б).

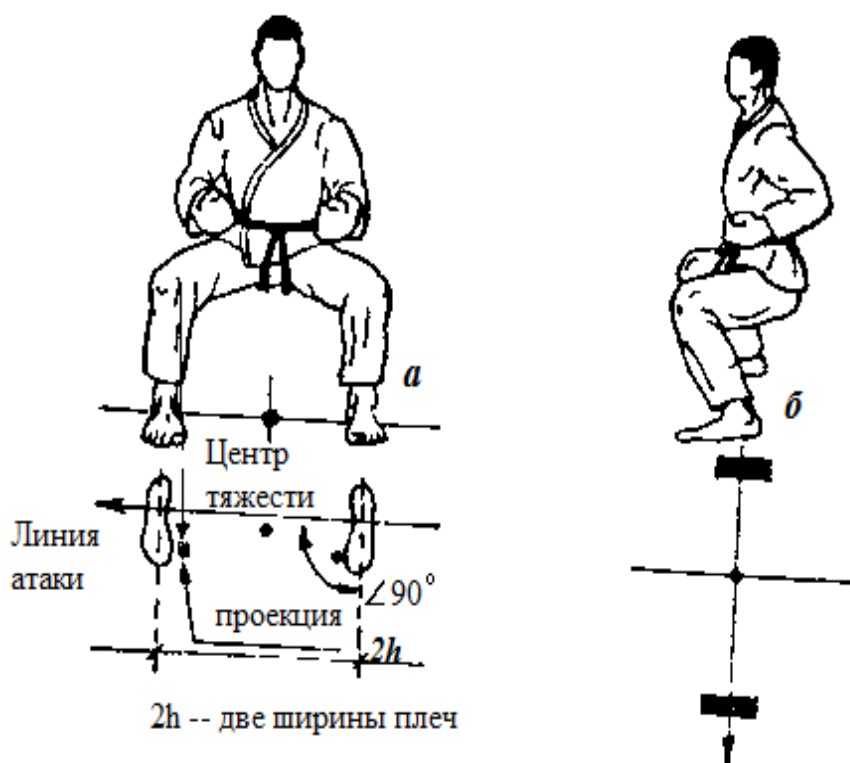


Рис. 4.2. Широкая фронтальная стойка (ШФСт)

Ноги на две ширины плеч ($2h$), ступни параллельны и развернуты на 90° к линии атаки (ЛА), пятки на одной горизонтальной линии, вес тела распределен поровну на каждую ногу. Колени развернуты наружу таким образом, чтобы мысленно опущенный перпендикуляр с колена падал на большой палец стопы. Бедра опущены, спина держится прямо, туловище опускается ниже, грудная клетка выдвинута вперед, таз подан назад, живот втянут (боец как бы садится на край стула). Мышцы ног напряжены. Руки сжаты в кулак и прижаты к поясу. Стойка используется для увеличения силы ног, отработки дыхания, концентрации, регуляции работы внутренних органов, а также для атак влево и вправо.

Ошибки: 1. Ступни ног неплотно стоят на полу и не параллельны; 2. Колени наклонены внутрь; 3. Вес тела распределен неравномерно на две ноги.

УНИВЕРСАЛЬНАЯ БОЕВАЯ СТОЙКА (УБСт левосторонняя и правосторонняя) (рис. 4.3).

Ноги на ширине плеч (h) согнуты в коленях, ступни параллельны, развернуты под углом 45° к линии атаки (ЛА). Длина стойки – 1,3–1,5 ширины плеч. Вес тела равномерно распределен на обе ноги, туловище выпрямлено, живот слегка втянут. Голова наклонена вниз на 2 см. Руки согнуты.

Ошибки: 1. Ступни стоят на полу не параллельно друг другу; 2. Ступни не развернуты на необходимый угол к линии атаки.

Стойка используется для разнообразных передвижений в другие стойки и для ведения боя.

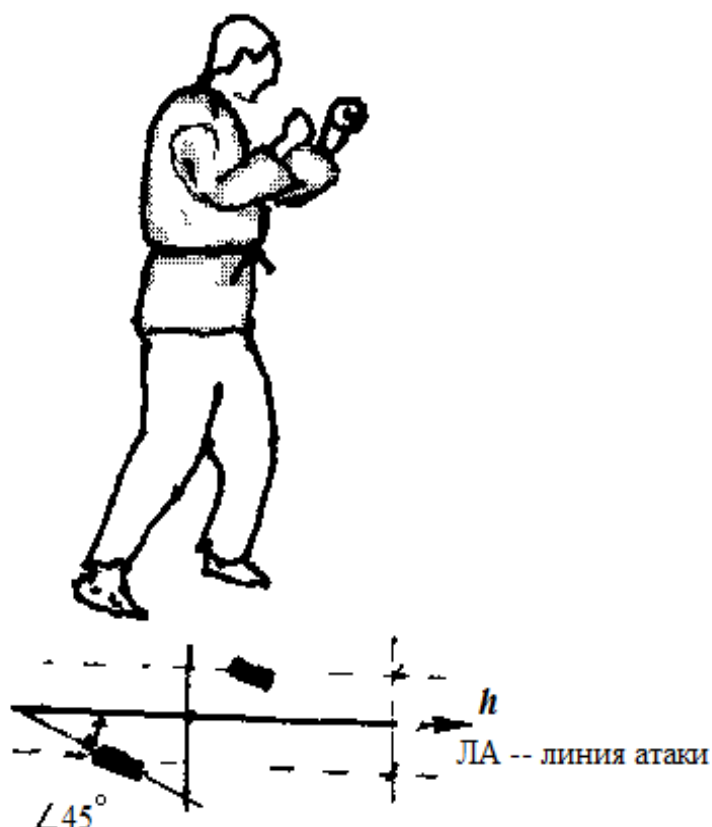


Рис. 4.3. Универсальная боевая стойка (УБСт)

ПЕРЕДНЯЯ БОЕВАЯ СТОЙКА (ПБСт левосторонняя и правосторонняя) (рис. 4.4, а, б).

Ноги на ширине плеч, ступни параллельны, носки развернуты под углом 30° к линии атаки (ЛА), стопы плотно прижаты к поверхности. Впередистоящая нога согнута в колене так, чтобы перпендикуляр, мысленно проведенный из коленной чашечки вниз, проходил рядом с большим пальцем ноги. Сзадистоящая нога – выпрямлена. Длину стойки измеряют следующим образом: поставьте на колено сзадистоящую ногу, затем мысленно проведите перпендикуляр от пятки впередистоящей ноги к линии атаки и дальше, пересекая ее. Расстояние между линией, проведенной от пятки, и коленом сзадистоящей ноги должно равняться двум кулакам (рис. 4.4, в). Плечи опущены вниз и расслаблены, бедра и мышцы живота напряжены, лицо направлено вперед по линии атаки, грудь расположена перпендикулярно ей. Вес тела распределен следующим образом: на впередистоящую ногу – 70 %, сзадистоящую – 30 %. Левая рука немного согнута и защищает от возможной атаки пах, правая – у пояса.

Ошибки: 1. Стопы не параллельны; 2. Положение колена впередистоящей ноги не обеспечивает проекцию рядом с большим пальцем стопы; 3. Туловище «завалено» вперед или назад.

ПБСт используется для атаки руками, ногами и защиты.

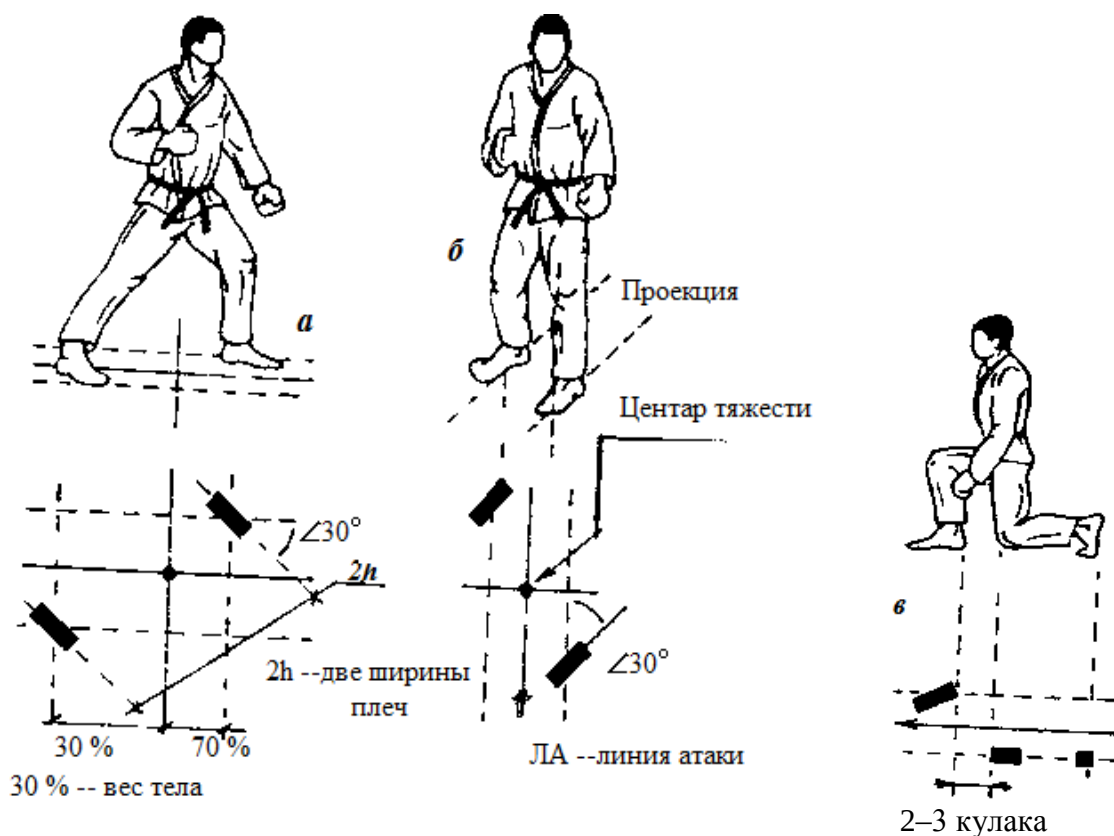


Рис. 4.4. Передняя боевая стойка (ПБСт)

Передвижение в стойках.

Под *передвижением* понимается процесс перемещения основного центра тяжести в пространстве с сохранением изготровки к бою.

Основные требования к выполнению передвижения в стойках:

- ступни ног почти не отрываются от пола, а скользят по нему;
- при передвижении в стойке ступню перемещаемой ноги обязательно при-
ставляют к опорной ноге, прикрывая пах во время передвижения;
- все перемещения происходят без изменения высоты стойки, т. е. без ка-
чания корпуса вверх-вниз за счет сгибания и разгибания ног в коленных суста-
вах;
- вес тела переносят на перемещаемую ногу только когда она полностью
оперлась ступней о пол.

Передвижение подшагиванием (рис. 4.5, а–в).

И. п. (исходное положение) – левосторонняя универсальная боевая стойка.

Т. в. (техника выполнения) 1. Передвинуть стопу левой ноги вперед на шаг.

2. С переносом веса тела на левую ногу быстро скользящим движением подтянуть стопу правой ноги также на шаг вперед, не меняя ширины и направ-
ления стойки. Таким образом, вы окажетесь в УБСт только на полшага вперед.

Для передвижения назад продвинуть правую ногу на полшага назад, затем
быстрым скользящим движением подтянуть левую ногу, не меняя ширины
стойки.

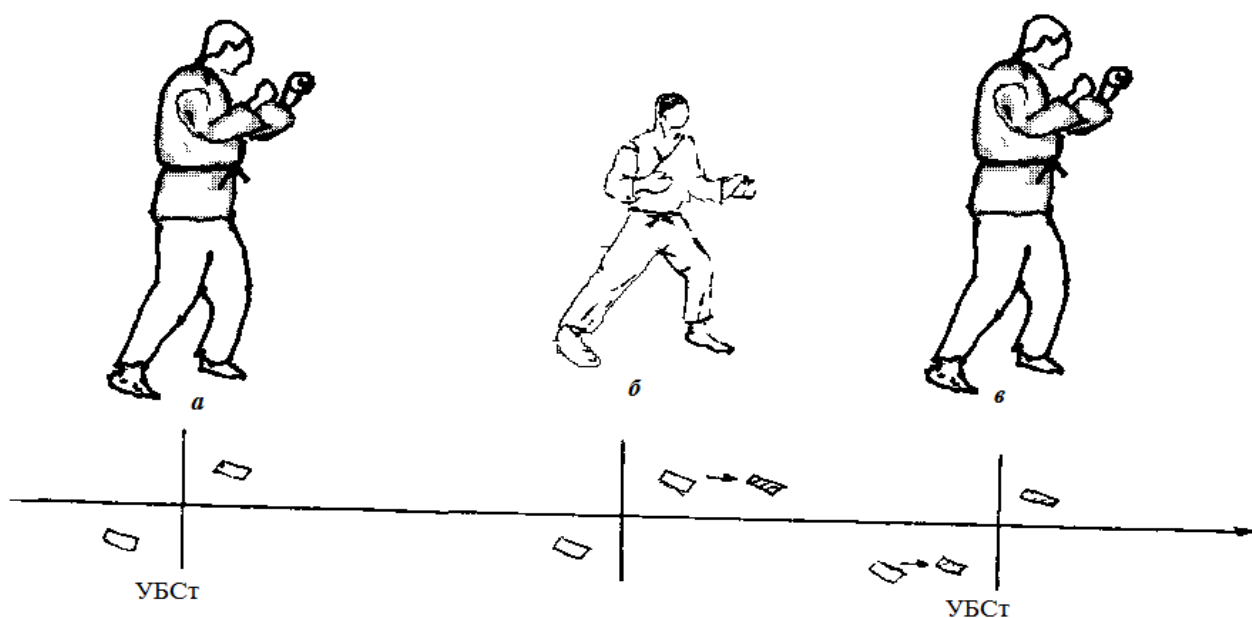


Рис. 4.5. Передвижение подшагиванием вперед

Передвижение «выталкивающим» шагом (рис. 4.6, а–г).

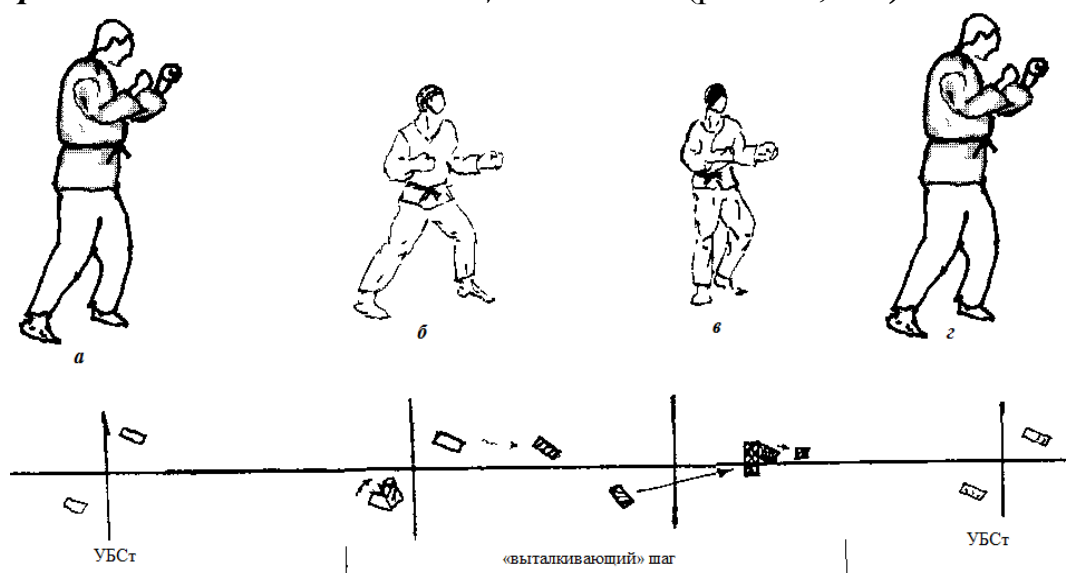


Рис. 4.6. Передвижение «выталкивающим» шагом вперед

И. п. – левосторонняя универсальная боевая стойка.

Т. в. 1. Передвинуть стопу левой ноги вперед на шаг.

2. Перенести вес тела на левую ногу и одновременно подтянуть к ней правую, как бы подбивая левую, не меняя положения ступни.

3. Не меняя высоты стойки, перенести вес тела на правую ногу, а левую выбросить скользящим движением вперед на расстояние шага.

4. Когда ступня левой ноги полностью опрется о пол, принять левостороннюю УБСт.

Движение назад – по тому же принципу.

4.3. Основные удары при самозащите и общие требования к технике их выполнения

Удары при самозащите – основное средство при проведении контратаки, важнейший компонент технической оснащённости бойца.

Удар головой вперед в лицо (рис. 4.7, а, б).

Ударной частью является лобная кость (рис. 4.7, в).

Удары головой используются в ближнем бою. Атакуют: нос, солнечное сплетение, позвоночник.

Т. в. 1. Сделать шаг левой ногой к ногам противника и резким наклоном головы вперед нанести удар лобной частью головы в нос противника.

2. Возвратиться в и. п.

Характерные ошибки:

- удары наносятся неударной частью головы;
- при ударе корпус сильно наклоняется вперед.

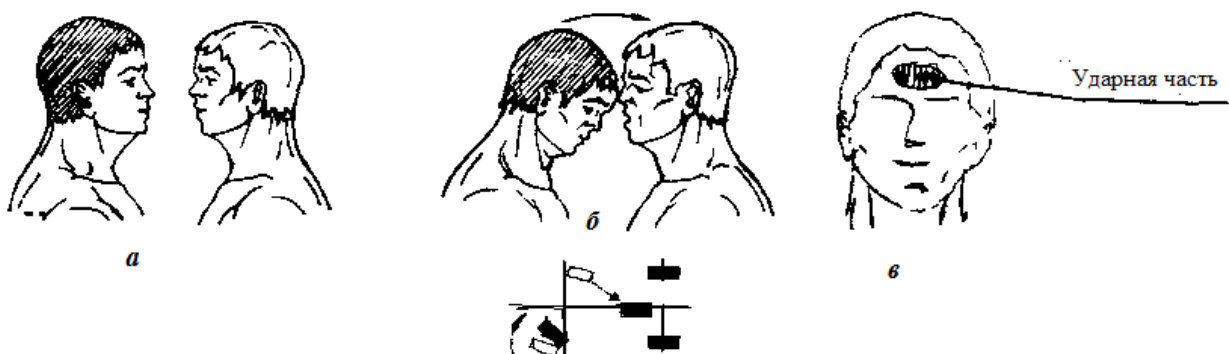


Рис. 4.7. Удар головой в лицо

Удары руками.

При выполнении удара необходимо:

- а) попасть в наиболее уязвимое место тела противника;
- б) достичь определенной скорости и силы удара, чтобы в зависимости от цели (задержание, уничтожение противника) провести соответствующий прием;
- в) иметь хорошую координацию движений.

Общие требования к технике выполнения ударов руками:

1. Правильно сформировать кулак, ладонь, локоть.
2. Удар наносить из устойчивой стойки, что позволит избежать вращательного момента и потери равновесия.
3. Перед ударом расслаблять основные группы мышц, не участвующих в работе.
4. Удар производить на выдохе, в размахе должно участвовать все тело, в частности бедра, плечи, ноги, руки;
5. В момент соприкосновения ударной части руки с противником напрягать все мышцы тела.

6. После удара мгновенно расслабить ударную руку и быстро вернуть ее в и. п.;

7. При выполнении удара вращать кулак, предплечье и бедра;

8. При любом ударе руку полностью не выпрямлять, прогиб в локтевом суставе составляет 3–5 см.

9. При выполнении удара соблюдать реверсивность рук: если одна рука выбрасывается вперед, другая с такой же силой – ей навстречу, назад в и. п.

Удары руками разучивают в целом или по разделениям, вначале на месте, затем в движении. Особое внимание обращать на скорость и силу удара, которые достигаются за счет правильной работы рук, ног и туловища.

Тренировку ударов необходимо вначале выполнять в универсальной боевой стойке, а затем в остальных боевых стойках по следующей схеме:

1-й этап. Перед зеркалом, в медленном темпе, отрабатывать траекторию удара без применения силы с вращением кулака, предплечья, бедер.

2-й этап. Отрабатывать удар на скорость и силу.

3-й этап. Отрабатывать способы применения удара в движении и в связках с другими приемами.

Удар локтем сбоку (рис. 4.8, а–г).

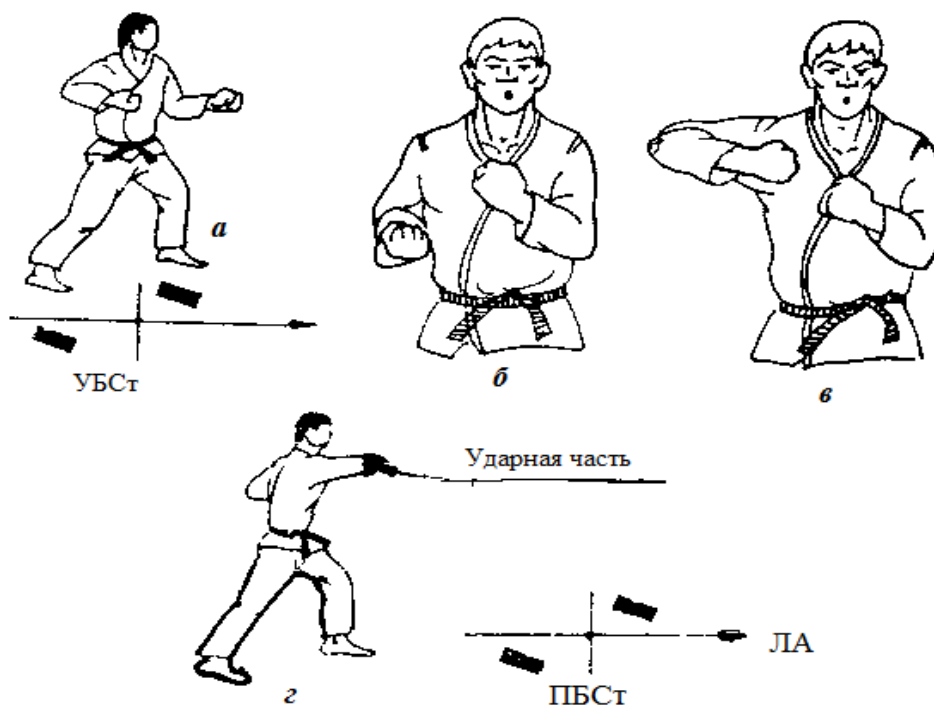


Рис. 4.8. Удар локтем сбоку

И. п. – левосторонняя универсальная боевая стойка: левая рука вытянута вперед-вправо на уровне солнечного сплетения, правая – с правой стороны корпуса, пальцы сжаты в кулак.

Ударной частью является локоть (рис. 4.8, г).

Т. в. Выбросить локоть правой руки вперед по наружной дуге справа-

налево в грудь противника. В конечной фазе удара ладонь сжатого кулака направлена в сторону плечевого соединения. Во время движения локтя синхронно выбросить правое бедро по дуге вперед. Левая рука с вращением предплечья и кисти движется с силой к левой стороне корпуса.

Удар локтем сверху-вниз (рис. 4.9).

И. п. – широкая фронтальная стойка: правая рука поднята вверх над головой, ладонью сжатого кулака обращена вперед, левая опущена вниз, ладонь обращена назад.

Т. в. Резко, с вращением предплечья и кулака, опустить правую руку вертикально вниз, одновременно присесть и нанести удар локтем между лопаток наклонившегося противника. Ладонь сжатого кулака обращена к плечевому соединению. Левая, синхронно ударной, с вращением предплечья и кулака, притягивается с силой к левой стороне корпуса. Следует обращать внимание на то,

чтобы при ударе корпус не наклонялся вперед и предплечье ударной руки находилось перпендикулярно полу. Сила удара должна складываться из скорости опускания руки и массы бойца, опускаемой при выполнении удара, путем приседания.

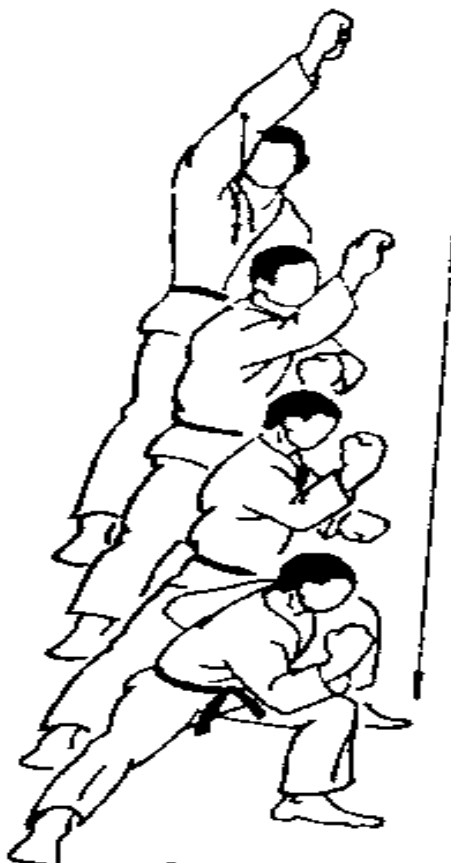


Рис. 4.9. Удар локтем сверху-вниз

Прямой удар левой рукой в голову (рис. 4.10, а, б).

И. п. – левосторонняя универсальная боевая стойка.

Т. в. 1. Сформировать кулак, и, разворачивая на носках туловище слева направо на 15–20°, перенести вес тела на правую ногу, одновременно выбросив

левую руку вперед с вращением кулака, и нанести удар в голову противника.

2. В момент удара напрячь руку.

3. После удара мгновенное расслабление руки и быстрый возврат ее в и. п.

4. Кисть правой руки находится возле правой челюсти на расстоянии 15–18 см, готовая для нанесения удара и защиты головы, а предплечье – возле солнечного сплетения.

Прямой удар правой рукой в голову (рис. 4.11, а, б).

И. п. – левосторонняя универсальная боевая стойка.

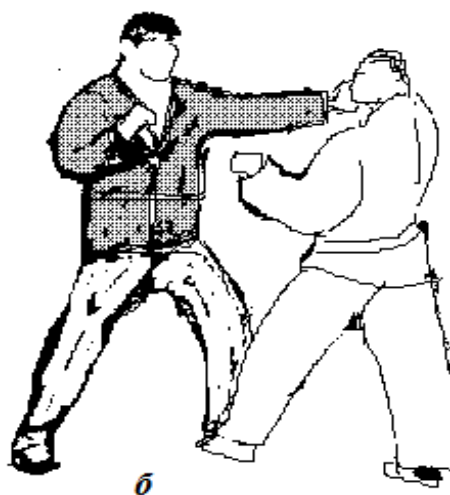
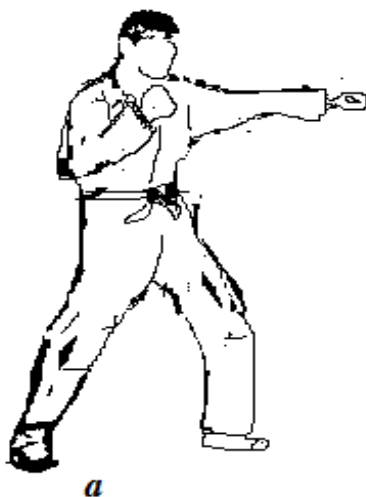
Т. в. 1. Сформировать кулак, и, разворачивая на носках туловище справа-налево (при этом левая нога поворачивается на 10–15°, а правая на 90°), перенести вес тела на левую ногу, одновременно выбросив с вращением кулака и предплечья правую руку вперед, и нанести удар в голову противника.

2. В момент удара напрячь руку.

3. После удара мгновенное расслабление руки и быстрый возврат ее в и. п.

4. Кулак левой руки находится возле левой челюсти на расстоянии 15–18 см, готовый для нанесения удара и защиты головы, а предплечье – возле солнечного сплетения.

5. Независимо от силы удара оставаться в принятой стойке, без «провала» вперед.



Боевое применение

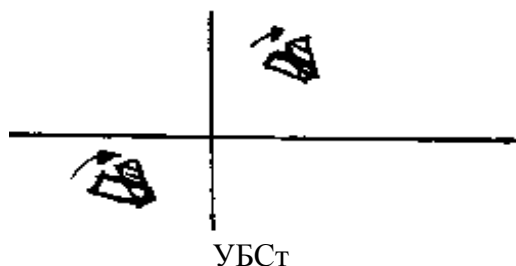


Рис. 4.10. Прямой удар левой рукой в голову

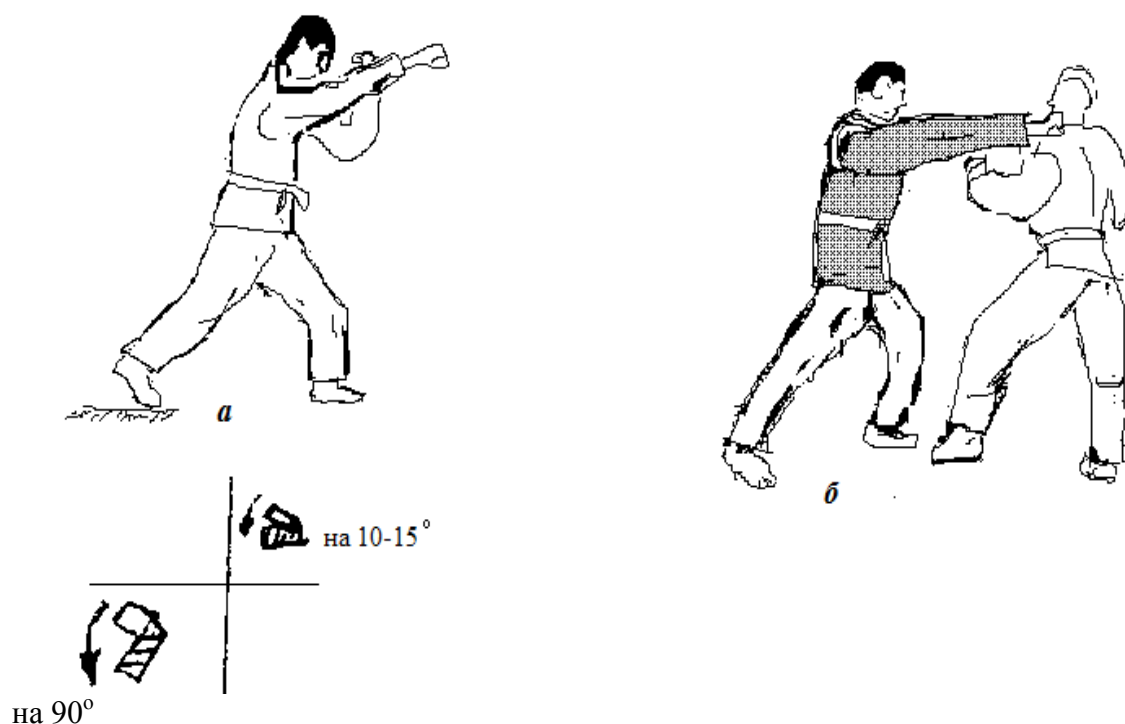


Рис. 4.11. Прямой удар правой рукой в голову

Прямой удар «вертикальным» кулаком (рис. 4.12, а–в).

И. п. – левосторонняя универсальная боевая стойка: левая рука на уровне подбородка, правая – на уровне груди.

Т. в. 1. Сделать шаг левой ногой вперед и перейти в левостороннюю переднюю боевую стойку, одновременно выбросив левую руку на центр вперед (мысленно провести условную осевую линию от носа вперед, как бы разделяя тело на две половины), при этом разворачивать корпус вправо, левая рука находится на уровне подбородка.

2. Нанести удар в подбородок противника.

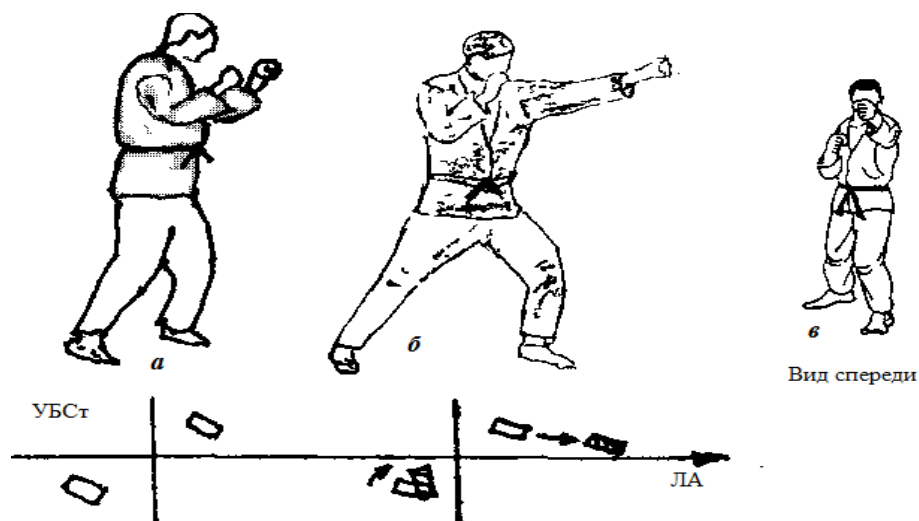


Рис. 4.12. Прямой удар «вертикальным» кулаком

Удары ногами.

Использование ног в самозащите имеет большое значение. Во-первых, сила удара ногой в три раза больше силы удара рукой. Это очень важно для высокорослых бойцов, когда они ведут поединок с низкорослыми; есть возможность поразить противника на длинной дистанции.

Во-вторых, достигается незаметность проведения удара в нижний уровень на короткой дистанции.

Самое важное при ударе ногой – это сильно и резко ударить, соблюсти равновесие, быстро вернуть ногу в и. п.

Недостатки при ударах ногами:

- низкая скорость выполнения, по сравнению с ударами руками. Это дает возможность противнику своевременно провести блок или уйти с линии атаки;

- слабая устойчивость, в связи с опорой на одну ногу и подъемом ударной ноги;

- потеря силы удара при проведении его в верхний уровень, так как чем выше поднята ударная нога, тем слабее устойчивость и удар. Следовательно, необходимо отрабатывать удары в первую очередь в нижний уровень, так как они более эффективны и их можно выполнить в 20, 40, 60, 80 и 100 лет, тогда как в верхний уровень – до 30–35 лет, при регулярных тренировках;

- невозможность изменить траекторию удара, не выполнив до конца удар. Это связано с высокой инерцией движения.

Необходимо помнить, что удары ногами только тогда эффективны, когда применяются не изолированно, а в связках с ударами рук, блоками и захватами.

Основные требования к технике выполнения ударов ногами:

1. При нанесении ударов ногой необходимо правильно сформировать положение стопы ударной ноги. Это позволит избежать травмирования.

2. Для обеспечения равновесия опорная нога должна быть согнута в колене, независимо от высоты подъема ударной ноги.

3. Стопа опорной ноги при ударе обязательно разворачивается от линии атаки на определенный угол, в зависимости от вида и направления удара.

4. В момент контакта ударной ноги с телом противника развернутая опорная нога должна быть плотно прижата всей ступней к земле.

5. Независимо от высоты подъема ударной ноги, пятка опорной не отрывается от земли (пола).

6. Удар производится на выдохе, в размахе должно участвовать все тело, в частности бедра, руки.

7. Любой удар ногой начинается с выброса колена ударной ноги вверх.

8. Во время выполнения удара центр тяжести тела смещается в сторону противника.

9. В начале движения ударная нога расслаблена, а в момент соприкосновения ударной части с противником напрягаются все мышцы тела.

10. После удара выполняется мгновенное расслабление ударной ноги и быстрый возврат ее в и. п., по траектории выполненного удара и обязательно через колено опорной ноги.

11. При ударе правой ногой правая рука защищает голову и грудь, левая – низ живота, пах; при ударе левой ногой – наоборот.

12. При любом ударе необходимо держать туловище и голову в вертикальной плоскости, допускается отклонение до 45° от вертикальной линии. Это позволяет быстро возвратиться в и. п. и провести эффективные защитные действия.

Типовые ошибки при нанесении ударов:

- опорная нога не согнута в колене;
- стопа ударной ноги при выполнении удара не поднимается до уровня колена опорной ноги;
- в момент нанесения удара пятка опорной ноги отрывается от пола, что ведет к потере устойчивости и ослаблению удара;
- в момент выполнения удара нет разворота на носочке опорной ноги;
- в момент выполнения удара происходит качание корпуса по вертикали вверх-вниз, за счет сгибания и разгибания опорной ноги;
- после нанесения удара стопа не возвращается к колену опорной ноги, а сразу делает шаг вперед. Это приводит к «проваливанию» и наклону корпуса вперед, что позволяет противнику атаковать ее подсечкой.

Восходящий прямой удар вперед, разгибом, впередистоящей ногой (рис. 4.13, а, б).



Рис. 4.13. Восходящий прямой удар вперед, разгибом, впередистоящей ногой

И. п. – правосторонняя универсальная боевая стойка.

Ударной частью является:

- а) подъем стопы;
- б) в обуви – носок стопы, а без обуви – пальцы стопы, плотно прижатые друг к другу;

в) в обуви – подошва стопы, а без обуви – подушечка стопы.

Т. в. 1. Перенести вес тела на сзадистоящую левую ногу, правую подтянуть к левой и, резко сгибая в колене, выбросить вверх к груди: стопа и голень расслаблены, стопу стремиться прижать к ягодице.

2. Резко, «маятниковым» движением (колено является осью, а ступня маятником), выбросить левую ногу вперед и нанести восходящий удар подъемом стопы в уязвимое место противника (рис. 4.13, б).

3. По траектории удара вернуть ногу в и. п.

Круговой удар ногой сбоку (рис. 4.14, а–г).

И. п. – левосторонняя универсальная боевая стойка.

Т. в. 1. Перенести вес на левую ногу и выбросить правое колено вверх, пятку стремиться прижать к ягодице.

2. Одновременно с поворотом на носке опорной ноги на $90-95^\circ$ от линии атаки или на 135° от и. п., развернув бедро и голень параллельно полу, выполнить мах голенью по дуге справа-налево в горизонтальной или восходящей плоскости по системе «маятник».

3. После окончания разворота опорной ноги и приобретения ею наибольшего равновесия нанести удар подъемом стопы (подушечкой) в корпус противника (см. рис. 4.14, г). Руки при ударе движутся в противоположную сторону, слева-направо, ладонь обращена к земле.

4. После проведения удара правую ногу по траектории удара и руки быстро возвратить в и. п.

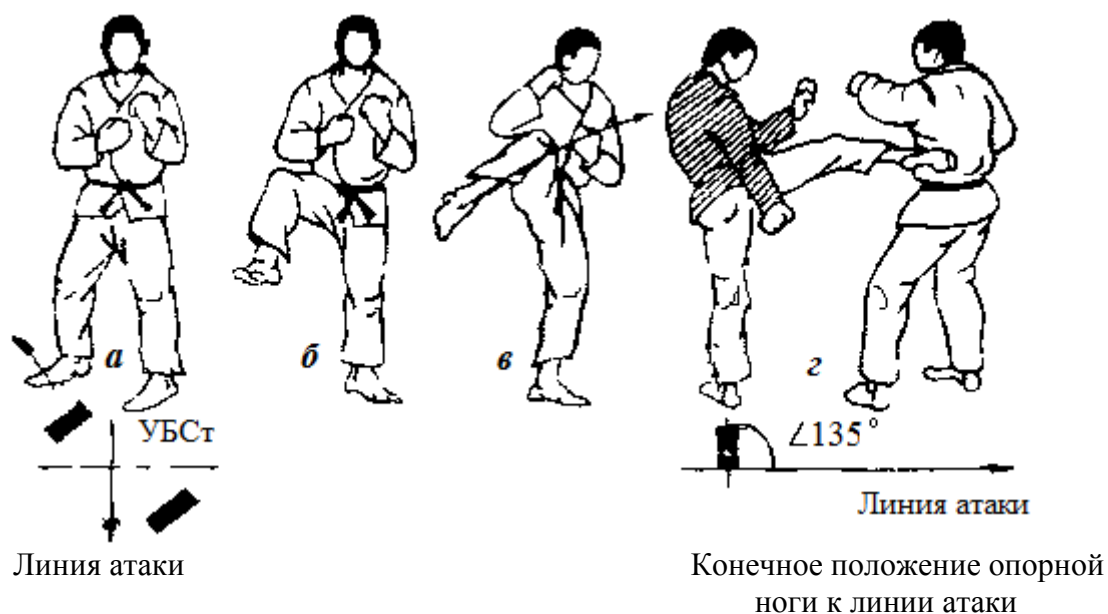


Рис. 4.14. Круговой удар ногой сбоку

Проникающий удар ногой в сторону (боковой удар) (рис. 4.15, а, б).

И. п. – широкая фронтальная стойка.

Ударной частью является ребро стопы, часть, ближняя к пятке.

Т. в. 1. Перенести вес тела на левую ногу, одновременно подтянуть к ней правую и вынести максимально вверх ее колено вправо-наружу, а подошву стопы – около колена опорной. Такое формирование ударной ноги необходимо для создания «маятниковой» системы, где колено является осью.

2. Сформировать стопу в виде «кочерги» (большой палец вверх, а остальные вниз, стопу натянуть на себя, а затем развернуть подошвой внутрь).

3. По системе «маятник» выбросить стопу в правую сторону, а затем, одновременно с разворотом на носке опорной ноги на 45° , влево выбросить бедро ударной ноги вправо. Левая рука находится у груди и защищает нижнюю часть живота, правая рука сопровождает с правой стороны ударную ногу, защищая почки.

4. После окончания разворота опорной ноги и приобретения ею наибольшего равновесия нанести удар внешним ребром стопы в уязвимое место противника (колени, солнечное сплетение). При этом, в конечной фазе, бедро проворачивается внутрь, а нога и корпус находятся на одной линии.

5. После проведения удара левую ногу по траектории удара, а также руки быстро вернуть в и. п.

Характерные ошибки при нанесении удара:

- стопа не натянута на себя, удар наносится пальцами, а не ребром стопы;
- при ударе корпус сильно отклонен от вертикальной линии более чем на 45° , что ослабляет удар и ведет к потере равновесия.

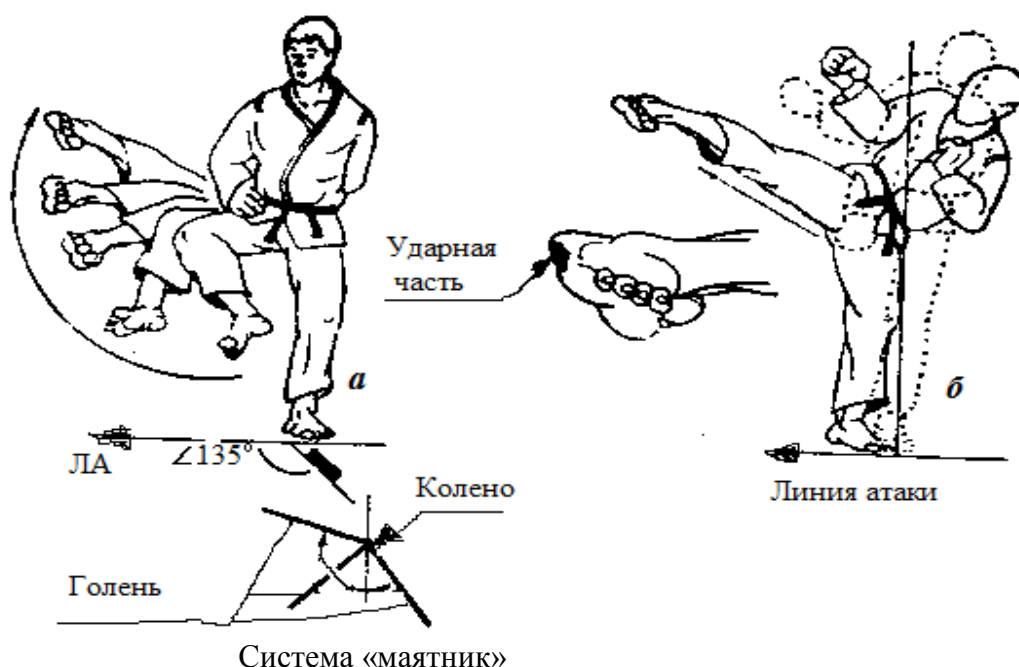


Рис. 4.15. Боковой удар ногой

Проникающий удар ногой назад (рис. 4.16, а–е).

И. п. – Левосторонняя стойка ожидания.

Т. в. 1. Перенести вес тела на правую ногу, одновременно развернув ее на 90° вправо.

2. Поднести ступню левой ноги к колену опорной ноги.
3. Развернуть голову влево и смотреть через левое плечо назад на линию атаки.

4. С прогибом в спине, небольшим наклоном вперед выбросить левую ногу строго назад. В процессе движения сформировать ступню ударной ноги «кочергой»: носок развернут вниз к земле и натянут к голени.

5. Нанести проникающий удар пяткой в корпус противника. Руки находятся перед грудью, левая рука может быть направлена в сторону удара.

6. Возвратить ударную ногу по траектории удара в и. п.

Характерные ошибки при выполнении удара:

- при ударе опорная нога распрямляется в колене;
- голова не повернута в сторону удара;
- удар наносится в сторону, а не прямо назад;
- при ударе не прогибается спина.

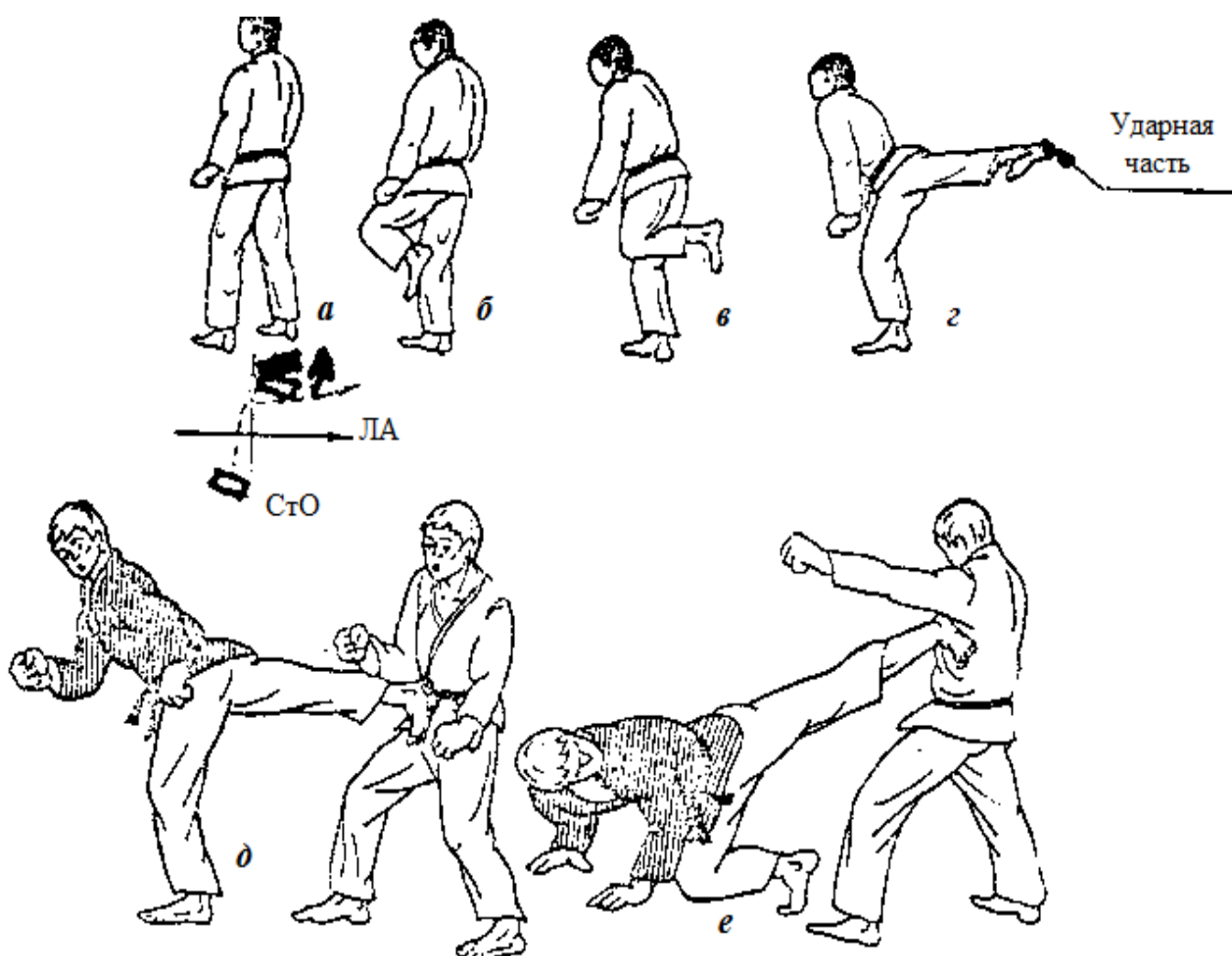


Рис. 4.16. Проникающий удар ногой назад

Удары коленом.

Колено используется в бою на короткой дистанции. Это очень эффективное оружие, оно дает очень большую концентрацию силы. Для усиления удара

коленом целесообразно проводить его в момент «натягивания» на себя противника, захваченного за одежду на груди или за руки (голову, плечи).

Коленом атакуют пах, солнечное сплетение, ребра, лицо наклонившегося противника.

Прямой удар коленом снизу-вверх (рис. 4.17, а, б).

И. п. – боец находится в правосторонней передней боевой стойке, противник – в правосторонней универсальной боевой стойке.

Т. в. 1. Перенести вес тела на правую ногу и захватить противника за одежду на груди.

2. Одновременно с разворотом ступни правой ноги на 90° левую ногу согнуть в колене, поднять вверх-вперед и нести удар коленом снизу-вверх в живот. В момент удара слегка наклонить голову вперед-вниз, а руками резко натянуть противника на себя.

3. По траектории удара вернуть ногу в и. п.

Характерные ошибки при выполнении удара:

- отсутствует разворот ступни опорной ноги;
- нет натягивания противника на себя.

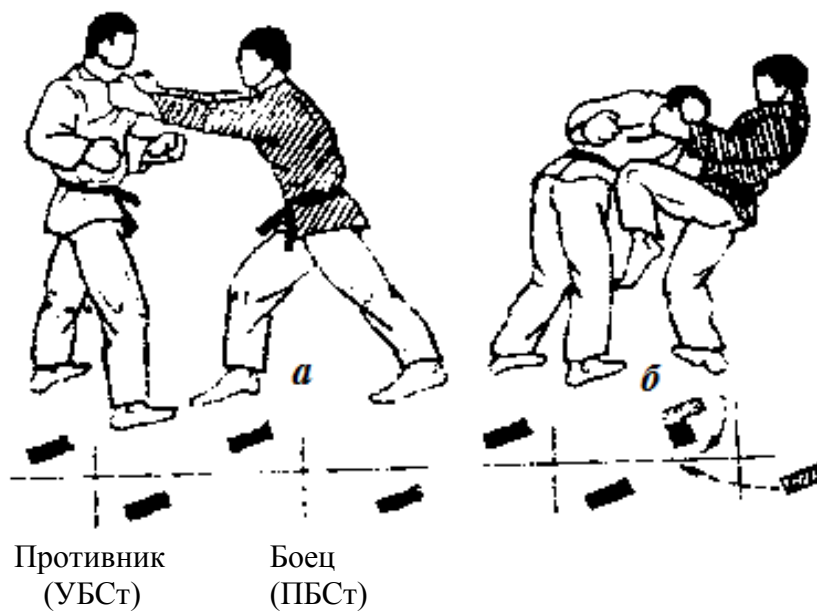


Рис. 4.17. Прямой удар коленом снизу-вверх

4.4. Основные способы защиты от ударов и общие требования к технике их выполнения

Под *защитой* понимается любое действие, направленное на то, чтобы атака противника не увенчалась успехом.

При применении защиты важно знать направление удара, замысел атаки противника и эффективные способы защиты.

Выбор защитного действия зависит: от дистанции, вида удара, уровня ата-

ки (верхний, средний, нижний), быстроты и силы атаки, скорости реакции бойца, его умения ориентироваться в пространстве и др.

Бойцу очень важно развить «мысленную защиту». Суть ее состоит в том, что перед тренировкой мысленно прорабатываются все способы защиты с последующей контратакой. Этот прием позволяет в целом видеть все способы защиты от того или иного удара. Взаимодействие «мысленной защиты» с ее отработкой (воплощенной в приемах) на тренировке позволяет быстрее развить мышечную память на отрабатываемые способы защиты.

Общие требования к выполнению защиты:

- блокировать атаку сразу после ее начала;
- после защиты сразу атакуют;
- если контратака не получилась, отойти в безопасное положение;
- стараться путем защиты вывести противника из равновесия.

Основными способами защиты являются блокирование и атака.

Под *блокированием* понимается подставка рук или ног под удар противника с целью отведения его с начальной траектории.

Блокирование позволяет не только защищаться от ударов, но и поставить противника в невыгодное для него условие, обратив силу его удара против него самого.

Сущность блокирования заключается в том, чтобы уметь делать блок в любой точке окружности, которую описывает рука.

Блоки подразделяются на три вида:

- *жесткий*, для которого характерна подставка или удар каким-либо блокирующим местом по суставу атакующей руки, что приводит к травмированию или болевому шоку;
- *мягкий*, т. е. отведение атакующей руки от начальной траектории каким-либо блокирующим местом;
- *комбинированный*, для которого характерно сочетание жесткой и мягкой защиты.

Блокирующей частью руки являются предплечье и кисть. Для предплечья характерна жесткая блокировка, для кисти – мягкая.

Общие требования к проведению блоков:

- обязательное вращение предплечья и кулака;
- поворот бедер для усиления блока;
- поворот корпуса на 45° по отношению к противнику для уменьшения зоны поражения;
- вдох на блоке, выдох на ударе;
- выполнение блока из устойчивого положения;
- не блокируйте раньше времени, блок должен быть вовремя, четким, быстрым, с вращением предплечья кулака, достаточно сильным;
- в начале движения мышцы блокирующей руки расслаблены, в момент контакта с конечностью противника происходит мгновенное напряжение всех мышц, после блокирования – расслабление с последующим захватом атакующей руки или возврат в и. п.;

- начинающие производят все блокирующие действия одноименной рукой, т. е. если левая нога впереди, то блок делается левой рукой. По мере освоения приема можно переходить к выполнению разноименного блока.

Тренировку блоков необходимо проводить перед зеркалом в следующей последовательности:

- сначала в медленном темпе изучается траектория движения без приложения силы: следить за дыханием (блок производят на вдохе);
- на втором этапе переходят к выполнению блока с приложением силы;
- на третьем этапе выполняется отработка с партнером и в свободном спарринге.

Верхний блок (рис. 4.18, а–е).

И. п. – широкая фронтальная стойка.

Т. в. 1. Обе руки подать навстречу: левую вверх, прикрывая нижнюю часть живота, правую вниз, прикрывая лицо и грудь. Одновременно подать вперед левое бедро.

2. На уровне солнечного сплетения руки перекрестить, левая (блокирующая) расположена ближе к туловищу. Левое бедро прекращает движение вперед.

3. Продолжая движение, выбросить левую руку вверх, перекрывая полностью грудь и, дойдя до лба, сделать энергичный поворот предплечья внутренней стороной наружу и выполнить блок следующей частью руки:

- если необходимо захватить руку для проведения болевого приема или броска, удар блокируется предплечьем ближе к запястью;
- для отведения удара серединой предплечья.

При блоке левая рука согнута в локте, предплечье расположено наискось к голове для смягчения удара, кулак находится на расстоянии 15–20 см от лба (см. рис. 4.18, б). Правая рука, с вращением предплечья и кулака, с силой подтягивается к правой стороне корпуса, принимая положение для удара или последующего блока. Бедро энергично возвратить в и. п.

Используется для защиты от прямого удара в лицо или от удара сверху в голову, верхнюю часть корпуса.

Разучивание блока лучше начинать со второй фазы, когда руки перекрещены и находятся на уровне солнечного сплетения. На вдохе резко, с вращением предплечья и кулака, «разорвать» руки: левую вверх, блокируя удар противника, правую вниз к правой стороне корпуса.

Средний блок изнутри внешней стороной предплечья (рис. 4.19, а–г).

И. п. – широкая фронтальная стойка: левая рука у корпуса, правая впереди, согнута в локте, кулак на уровне глаз.

Т. в. 1. Одновременно с подачей левого бедра вперед левая (блокирующая) рука двигается от пояса по дуге вправо-вверх, перекрывая нижнюю часть живота к солнечному сплетению, правая с вращением предплечья и кулака – по дуге влево-вниз, перекрывая лицо и грудь к солнечному сплетению.

2. На уровне солнечного сплетения руки перекрещиваются, ладони их об-

ращены к телу (см. рис. 4.19, б). Блокирующая рука находится снаружи, бедро прекращает движение.

3. Продолжая движение, бедро резко убирается назад, левая рука выбрасывается по дуге с вращением предплечья и кулака слева-направо-вверх (мысленно представить, что между блокирующей рукой и грудью находится баскетбольный мяч и его нужно обогнуть по дуге слева-направо-вверх блокирующей рукой) и блокирует с захватом боковой удар правой руки противника. Правая, с вращением предплечья и кулака, с силой подтягивается к правой стороне корпуса.

Разучивание блока лучше начинать со второй фазы, когда руки находятся на уровне солнечного сплетения.

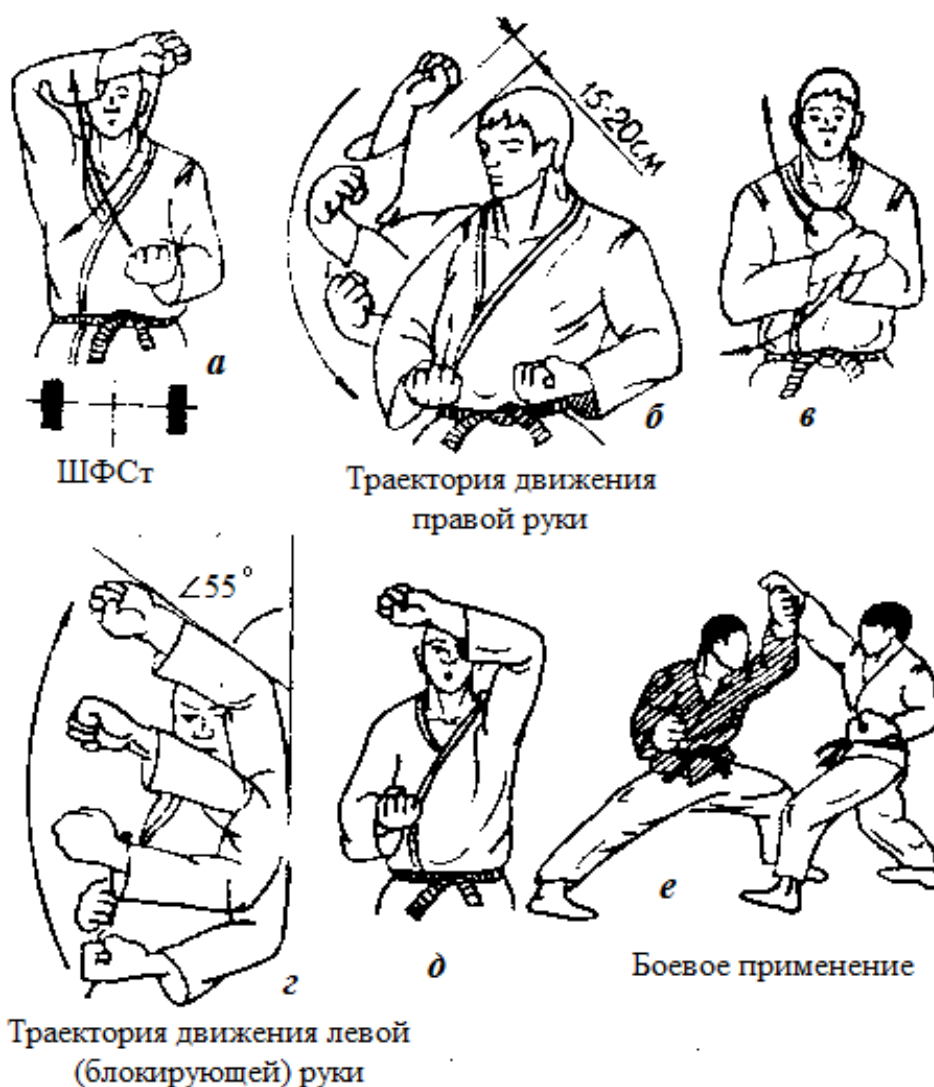


Рис. 4.18. Верхний блок

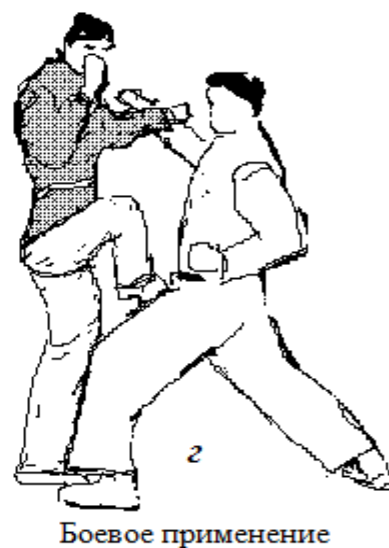
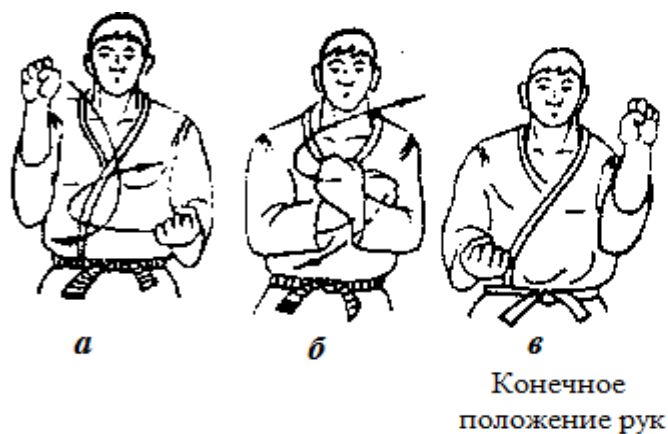


Рис. 4.19. Средний блок изнутри внешней стороной предплечья

Блок-подставка скрестно рук (рис. 4.20, а–д).

Блокирующей частью является предплечье скрещенных рук (см. рис. 4.20, в, г).

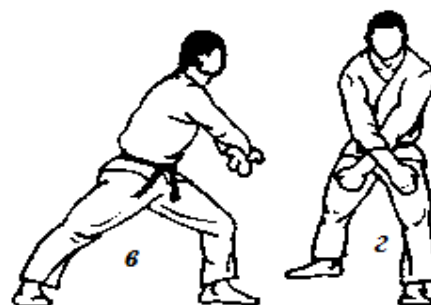
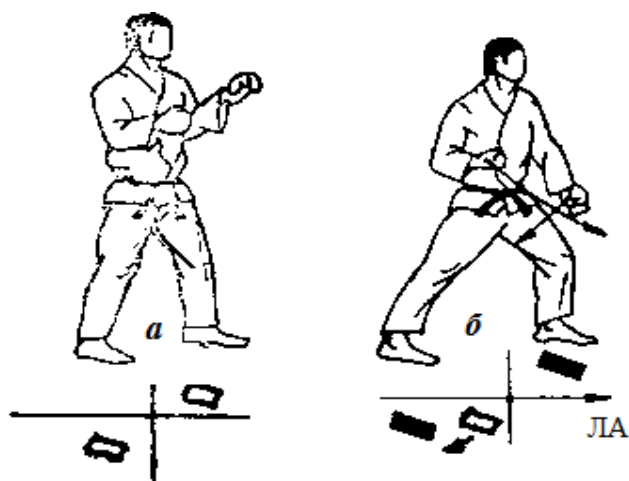


Рис. 4.20. Блок-подставка скрестно рук вниз

И. п. – левосторонняя УБСт.

Т. в. Отступая правой ногой назад, перейти в левостороннюю переднюю

боевую стойку: одновременно обе руки выбрасываются вперед-вниз, при этом на уровне низа живота руки, немного согнутые в локтях, начинают перекрещиваться, образуя «вилку». Продолжая движение, левая рука – без вращения, а правая с вращением против часовой стрелки предплечья и кулака, блокируют удар противника ногой в нижний уровень. При этом ладони сжатых кулаков обращены назад к телу бойца.

Нижний блок предплечьем (рис. 4.21, а–е).

И. п. – широкая фронтальная стойка: правая рука согнута в локте, кулак около левого уха обращен ладонью к уху, левая рука впереди правого бедра, ладонью к бедру.

Т. в. Одновременно выбросить правую руку сверху-вниз-влево с вращением против часовой стрелки и заблокировать предплечьем ногу противника. В конечном положении блокирующая рука согнута в локтевом суставе 5–7 см (см. рис. 4.21, д). Левая рука с вращением притягивается к левой стороне корпуса.

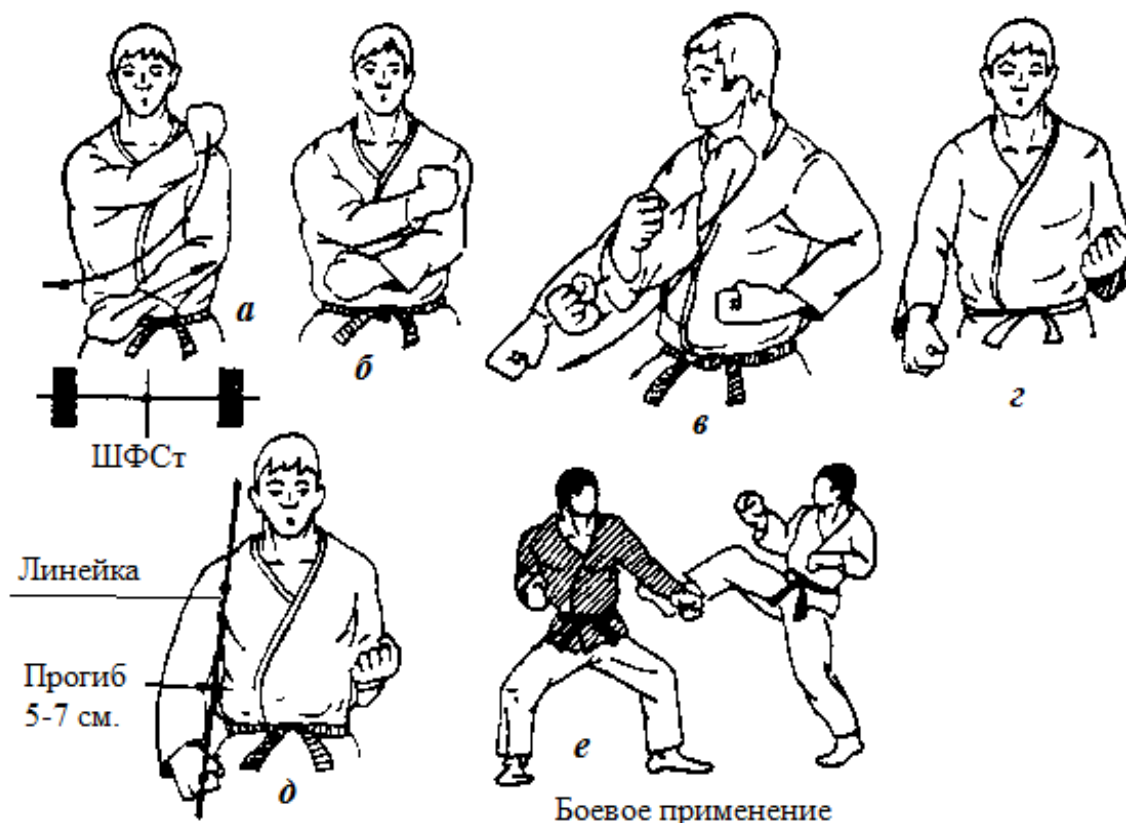


Рис. 4.21. Нижний блок

Защита атакой.

Атака – лучшее тактическое средство самозащиты. Проводится на ближней (полшага до противника), средней (шаг до противника) дальней (два шага до противника) дистанциях. Чем короче дистанция, тем быстрее и незаметнее для противника удар ногой в нижний уровень и тем труднее от него защититься.

ся. Поэтому не рекомендуется подпускать противника перед возможным боем на ближнюю и среднюю дистанции, так как шансы защиты на данных дистанциях невелики.

Комплексная защита атакой на ближней дистанции.

И. п. – стойка ожидания.

Т. в. 1. С переходом вперед в левостороннюю универсальную боевую стойку захватить противника за шею (грудь) и выполнить удар головой вперед в лицо (нос) противника (рис. 4.22, а). Вернуться в и. п.

2. С переходом вперед в левостороннюю универсальную боевую стойку выполнить боковой удар левым локтем сбоку в челюсть противника (рис. 4.22, б). Вернуться в и. п.

3. С переходом вперед-влево в левостороннюю переднюю боевую стойку выполнить боковой удар правым локтем сбоку в солнечное сплетение противника (рис. 4.22, в).

4. С поворотом вправо на 90° подтянуть правую ногу к левой и одновременно нанести удар ладонями по ушам с последующим захватом головы.

5. Резко потянуть захваченную голову вниз и одновременно навстречу выполнить удар правым коленом снизу-вверх в лицо противника (рис. 4.22, г).

6. После удара принять левостороннюю универсальную боевую стойку и выполнить удар локтем сверху-вниз по позвоночнику противника.

7. Не меняя стойку, просунуть левую руку под подмышку противника и захватить правое плечо противника со спины, правой рукой захватить свою левую кисть и провести болевой прием «загиб руки за спину», при необходимости произвести связывание.

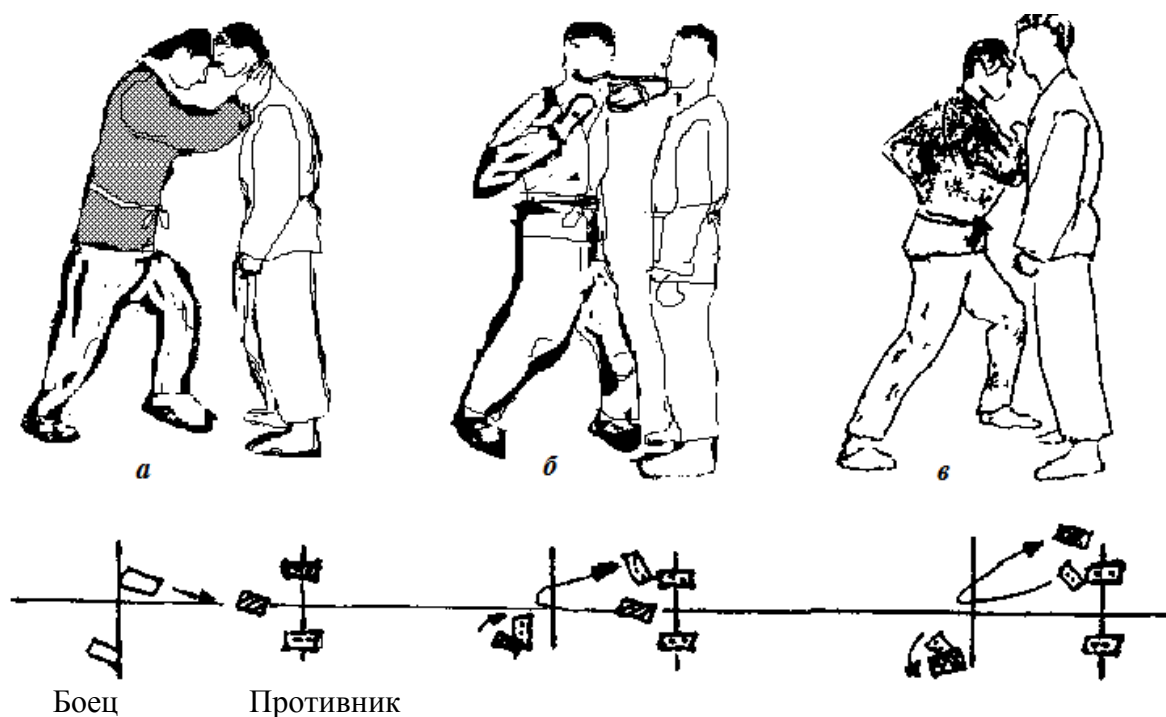


Рис. 4.22. Атака на ближней дистанции

Комплексная защита атакой на средней дистанции.

И. п. – стойка ожидания.

Т. в. 1. С переходом вперед в левостороннюю универсальную боевую стойку выполнить прямой удар «вертикальный» кулаком левой руки в подбородок противника (рис. 4.23, а).

2. Не меняя стойку, выполнить передвижение «выталкивающим» шагом и нанести восходящий удар левой ногой в пах противника (рис. 4.23, б).

3. После удара принять левостороннюю универсальную боевую стойку: захватить правой рукой правую кисть противника с тыльной стороны и провести болевой прием «рычаг руки внутрь» с последующим связыванием.

Комплексная защита атакой на дальней дистанции.

И. п. – стойка ожидания.

Т. в. 1. С шагом левой ноги вперед выполнить «плевок» в лицо противника (рис. 4.24, а).

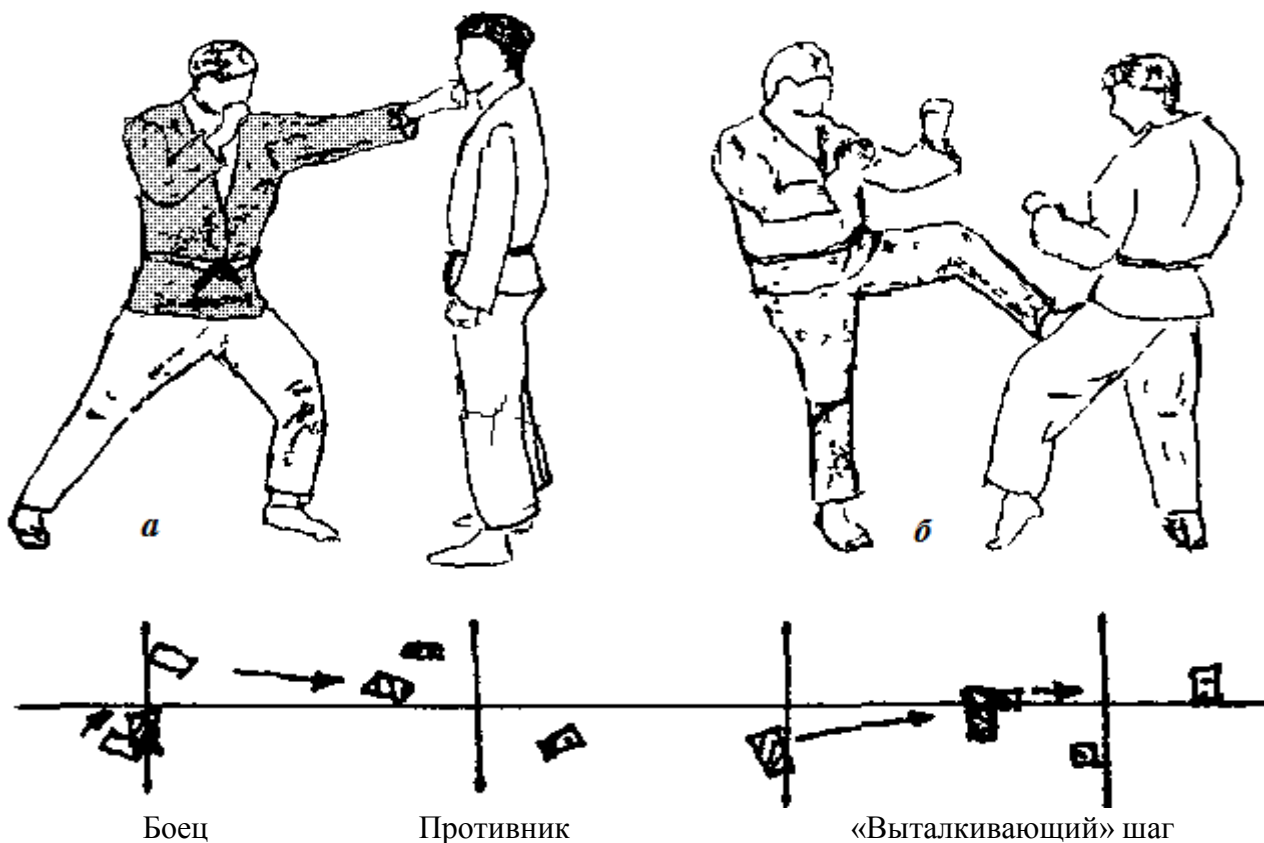


Рис. 4.23. Атака на средней дистанции

2. Не меняя стойку, выполнить передвижение «выталкивающим» шагом и нанести восходящий удар левой ногой в пах противника (рис. 4.24, б).

3. После выполнения удара возвратит левую ногу по траектории удара к колену правой ноги и перейти в левостороннюю переднюю боевую стойку с одновременным выполнением серии прямых ударов правой, левой рукой в голову противника (рис. 4.24, в).

4. Не меняя стойку, выполнить передвижение «выталкивающим» шагом и нанести восходящий удар левой ногой в пах противника.

5. После выполнения удара возвратить левую ногу по траектории удара к колену правой ноги и перейти в левостороннюю переднюю боевую стойку с одновременным выполнением прямого удара правой рукой в голову противника.

6. После выполнения удара правой рукой с разворотом левой ноги на носочке против часовой стрелки провести круговой удар правой ногой под колено впередистоящей ноги противника.

7. После кругового удара под колено, вращаясь по инерции на левой ноге против часовой стрелки на 90° , стать в широкую фронтальную стойку левым боком к противнику и нанести удар ребром ладони по затылку противника.

8. Не меняя стойку, выполнить передвижение «выталкивающим» шагом и нанести в прыжке проникающий удар пяткой сверху-вниз по лежащему противнику.

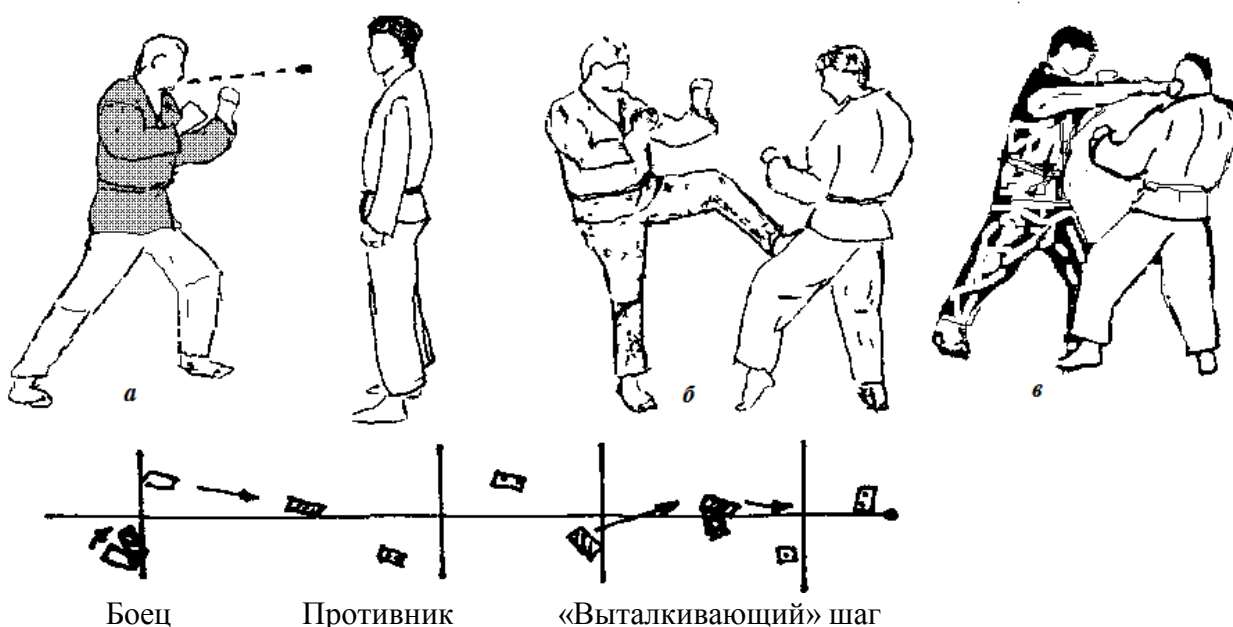


Рис. 4.24. Атака на дальней дистанции

Комплексная защита от ударов противника руками.

И. п. – боец в левосторонней универсальной боевой стойке; противник в передней боевой стойке, нанеся прямой (боковой) удар правым кулаком в лицо.

Ситуация 1. Комплексная защита от прямого удара правой рукой с силовым задержанием противника без нарушения его целостности (рис. 4.25, а–г).

Т. в. 1. С шагом левой ноги вперед под углом 35° от линии атаки выполнить правой рукой верхний блок (см. рис. 4.25, а).

2. После выполнения верхнего блока с поворотом вправо на 90° захватить правой рукой правую кисть противника с тыльной стороны и провести болевой прием «рычаг руки внутрь» с последующим связыванием (см. рис. 4.25, б–г).

Ситуация 2. Комплексная защита от бокового (прямого) удара правой рукой с силовым задержанием противника с частичным нарушением его целостности (рис. 4.26, а–г).

Т. в. 1. С шагом левой ноги вперед под углом 45° от линии атаки выполнить левой рукой средний блок изнутри наружу внешней стороной предплечья.

2. Выполнить передвижение «выталкивающим» шагом и нанести восходящий удар левой ногой в пах противника.

3. После удара перейти в левостороннюю переднюю боевую стойку, просунуть левую руку под подмышку противника и захватить его плечо со спины, правой рукой захватить свою левую кисть и произвести болевой прием «загиб руки за спину», при необходимости произвести связывание.

Ситуация 3. Комплексная защита от бокового (прямого) удара левой рукой с силовым задержанием противника со значительными нарушениями его целостности (рис. 4.27, а–в).

И. п. – боец в левосторонней универсальной боевой стойке; противник в передней боевой стойке, нанеся боковой (прямой) удар левым кулаком в лицо.

Т. в. 1. С шагом левой ноги вперед под углом 45° от линии атаки выполнить правой рукой верхний блок. Левый кулак прикрывает левую половину лица (см. рис. 4.27, а).

2. Выполнить передвижение «выталкивающим» шагом и нанести восходящий удар левой ногой в пах противника (см. рис. 4.27, б).

3. Провести серию ударов правым, левым кулаком, затем ногой под колено или в пах (см. рис. 4.27, а–в).

Комплексная защита от ударов противника ногами.

И. п. – боец в левосторонней универсальной боевой стойке (рис. 4.28).

Ситуация 1. Комплексная защита от атаки противника, наносящего восходящий прямой удар правой ногой в колено или пах бойца (рис. 4.28, а–ж).

Т. в. 1. Отступая правой ногой назад в правую сторону, перейти в левостороннюю переднюю боевую стойку, выполнить нижний блок левой рукой на голень бьющей ноги противника (см. рис. 4.28, а).

2. Выполнить передвижение «выталкивающим» шагом и нанести восходящий прямой удар левой ногой в пах противника (см. рис. 4.28, б).

3. После выполнения удара вернуть левую ногу по траектории удара к колену правой ноги и перейти вперед в левостороннюю переднюю боевую стойку с одновременным выполнением серии прямых ударов правой, левой рукой в голову противника (см. рис. 4.28, в, г).

4. С разворотом левой ноги на носочке против часовой стрелки провести круговой удар правой ногой под колено впередистоящей ноги противника (см. рис. 4.28, д).

5. После кругового удара под колено, вращаясь по инерции на левой ноге против часовой стрелки на 90° , стать в широкую фронтальную стойку левым боком к противнику и нанести удар ребром ладони по затылку противника (см. рис. 4.28, е).

6. Не меняя стойку, выполнить передвижение «выталкивающим» шагом и нанести в прыжке проникающий удар пяткой сверху-вниз по лежащему противнику (см. рис. 4.28, ж).

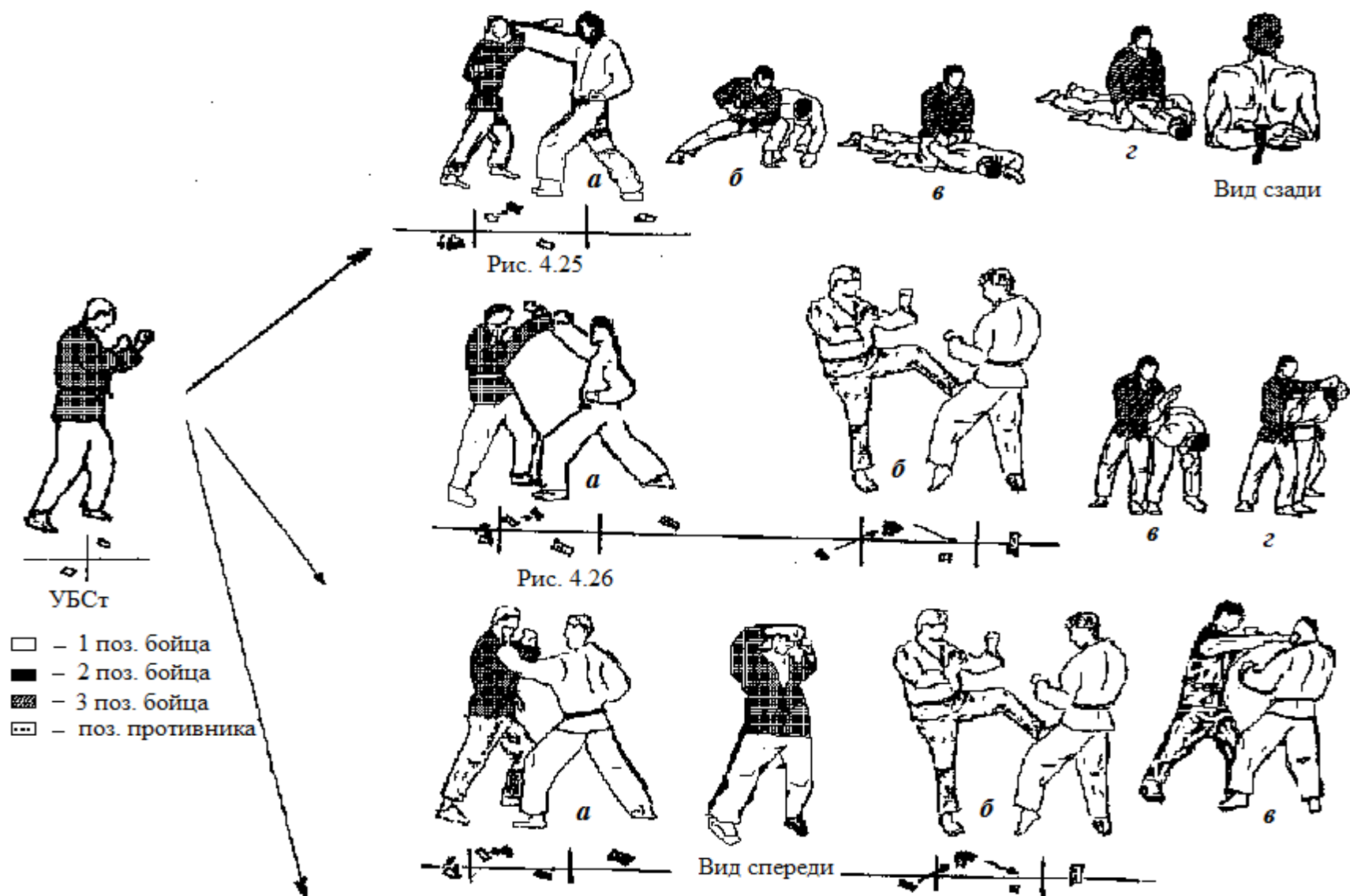


Рис. 4.27. «Выталкивающий» шаг

Ситуация 2. Защита от атаки противника, наносящего круговой удар правой (левой) ногой сбоку в ребра бойца (рис. 4.29, а, б).

Т. в. 1. С шагом левой ноги влево вперед, под углом 45–65° от линии атаки, и разворотом корпуса вправо (влево) на 45° выполнить подставку рук на бьющую ногу (см. рис. 4.29, а).

2. Перенести вес тела на левую ногу, выполнить передвижение «выталкивающим» шагом и нанести восходящий удар разгибом левой ноги в пах противника (см. рис. 4.29, б).

3. Провести контратаку с выполнением серии ударов (см. рис. 4.28, в–ж).

Ситуация 3. Защита от атаки противника, наносящего круговой удар правой ногой сбоку в голову бойца (рис. 4.30, а–г).

Т. в. 1. Сделать шаг левой ногой вперед к ногам противника и поднырнуть под бьющую ногу, провести удар левым предплечьем (кулаком) в пах противника (см. рис. 4.30, а) или провести заднюю подсечку с подбивом опорной ноги противника (см. рис. 4.30, б).

2. Не меняя стойку, выполнить передвижение «выталкивающим» шагом и нанести в прыжке проникающий удар пяткой сверху-вниз по лежащему противнику (см. рис. 4.30, в, г).

Ситуация 4. Защита от атаки противника, наносящего проникающий удар ребром правой стопы в живот бойца (боковой удар) (рис. 4.31, а–в).

Т. в. 1. Сделать шаг левой ногой вперед к ногам противника, развернуться вправо на 90° и заблокировать внешней стороной предплечья бьющую правую ногу противника (см. рис. 4.31, а) с последующим захватом ее за голень.

2. Не меняя стойку, выполнить передвижение «выталкивающим» шагом и нанести проникающий удар ребром левой стопы в подколенный сгиб противника (см. рис. 4.31, б).

3. После выполнения удара перейти в широкую фронтальную стойку, выполнить передвижение «выталкивающим» шагом и нанести в прыжке проникающий удар пяткой сверху-вниз по лежащему противнику (см. рис. 4.31, в).

Ситуация 5. Защита от атаки противника, наносящего восходящий прямой удар левой ногой в колено или пах бойца (рис. 4.32, а–г).

И. п. – боец и противник в левосторонней универсальной боевой стойке.

Т. в. 1. Отступая правой ногой назад, перейти в левостороннюю переднюю боевую стойку, одновременно провести защиту с помощью подставки скрестно рук на голень бьющей ноги противника (см. рис. 4.32, а).

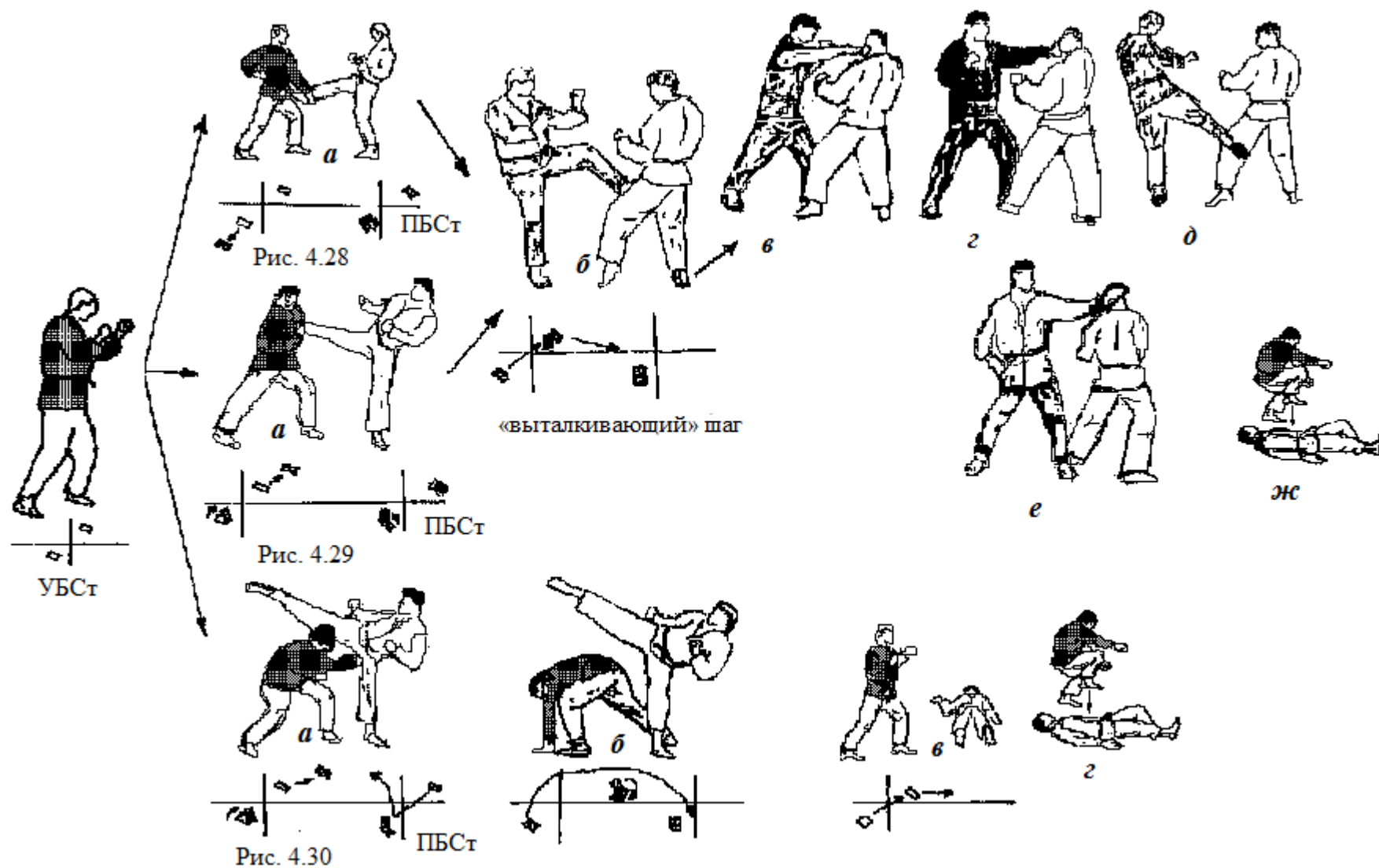
2. Выполнить передвижение «выталкивающим» шагом и нанесением восходящего прямого удара левой ногой в пах противника (см. рис. 4.32, б) с последующим выполнением болевого приема «загиб руки за спину» (рис. 4.32, в, г).

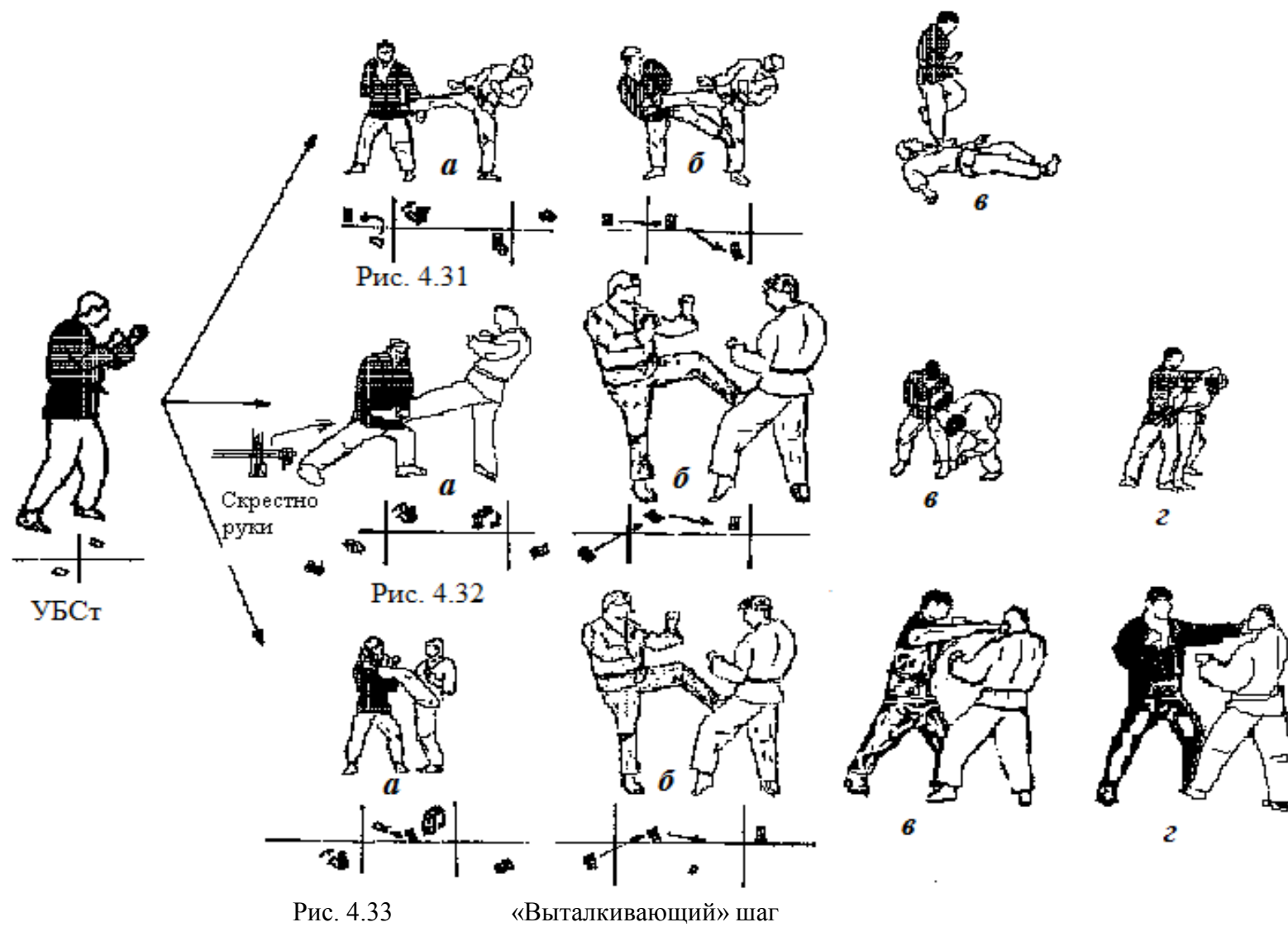
Ситуация 6. Защита от атаки противника, наносящего восходящий прямой удар левой ногой (см. рис. 4.33, а–г) или круговой удар левой ногой сбоку в голову бойца.

Т. в. 1. С шагом левой ноги влево вперед, под углом 45–65° от линии атаки, и разворотом корпуса вправо на 45° выполнить подставку рук, согнутых в локтевом сгибе, на бьющую ногу (см. рис. 4.33, а).

2. Не меняя стойку, выполнить передвижение «выталкивающим» шагом и нанести восходящий удар разгибом левой ноги в пах противника (см. рис. 4.33, б).

3. Провести контратаку с выполнением серии ударов (см. рис. 4.33, в, г).





Защита от ударов в положении на спине.

И. п. – боец в положении на спине, противник в универсальной боевой стойке.

Ситуация 1. Противник наносит удар правой ногой в корпус (голову) бойца (рис. 4.34, а, б).

Т. в. 1. Независимо от того, с какой стороны нападает противник, быстро повернуться на бок, лицом к нему, и с помощью подставки рук скрестно блокировать ногу (см. рис. 4.34, а).

2. Провести фиксацию правой ногой опорной ноги противника, отрезав тем самым путь к отступлению, в то же время левой ногой нанести удар-толчок в промежность (см. рис. 4.34, б), бросить противника на землю с последующим силовым задержанием.



Рис. 4.34. Защита от удара правой ногой в положении на спине

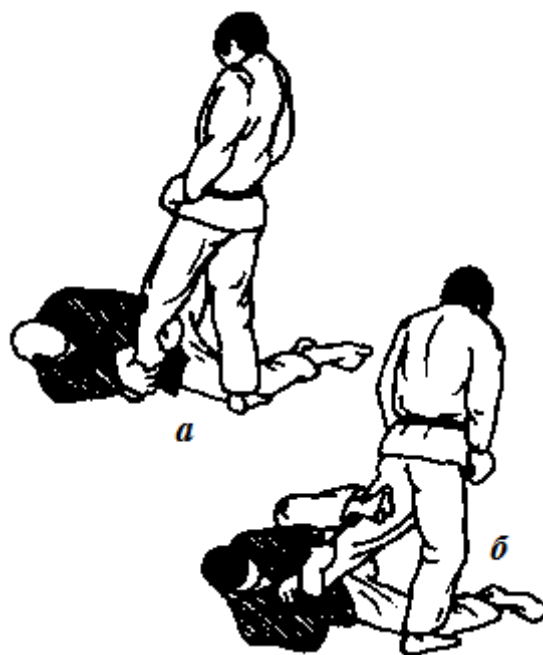


Рис. 4.35. Защита от удара левой ногой в положении на спине

Ситуация 2. Противник наносит удар левой ногой в корпус (голову) бойца (рис. 4.35, а, б).

Т. в. 1. Независимо от того, с какой стороны нападает противник, быстро повернуться на бок, лицом к нему, и с помощью подставки рук скрестно блокировать ногу (рис. 4.35, а).

2. Захватить левой рукой за пятку, правой – за голень и одновременно с фиксацией правой ногой опорной ноги противника, резко скручивая захваченную ногу против часовой стрелки, развернуть противника спиной к себе.

3. Нанести левой ногой удар в подколенный сгиб левой ноги, бросить на землю и произвести силовое задержание.

Ситуация 3. Противник наносит удар правой (левой) ногой в прыжке сверху-вниз в корпус (голову) бойца (рис. 4.36, а).

Т. в. Быстро повернуться на правый (левый) бок, уходя с линии атаки (рис. 4.36, б) с последующим вставанием на ноги с помощью выполнения кувырка назад.

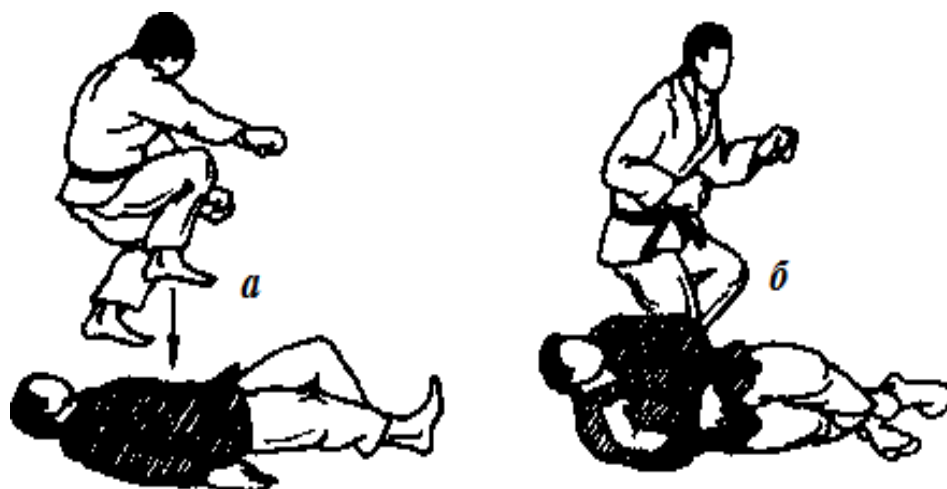


Рис. 4.36. Защита от удара правой (левой) ногой в прыжке сверху-вниз в корпус (голову) бойца

4.5. Основные болевые приемы и броски при самозащите и общие требования к технике их выполнения

Под *болевым приемом* понимается захват руки или ноги противника с целью ее перегибания, вращения в суставах, ущемления сухожилий и мышц, что приводит к болевым ощущениям или их травме.

Болевые приемы можно выполнять из различных положений (стоя, лежа) как при нападении, так и при самозащите, с целью силового задержания противника с последующим связыванием и конвоированием, а также, при необходимости, с целью травмирования.

Для успешного применения болевого приема необходимо использовать силу противника. В частности, в зависимости от того, в какую сторону противник будет при сопротивлении тянуть захваченную вами руку, провести соответствующий данной ситуации болевой прием. Если он будет тянуть руку:

- вверх, выполнять болевой прием «узел руки наверху»;
- вниз – «загиб руки за спину»;
- вправо – «рычаг руки внутрь»;
- влево – «загиб руки за спину нырком»;
- к себе – «сгиб руки в локте с дожимом кисти».

Болевые приемы разучиваются сначала по частям, а затем слитно.

Во избежание травм при проведении болевых приемов следует соблюдать технику безопасности, в частности:

- приемы проводить плавно, без рывков, с приложением только той силы, которая может преодолеть сопротивление партнера;
- партнер при возникновении болевого ощущения обязан своевременно

подать сигнал возгласом «стой», «достаточно» или оповестить двухкратным хлопком по телу проводящего прием. После принятия сигнала последний должен сразу ослабить захват или отпустить руку.

Загиб руки за спину рывком (рис. 4.37, а–г).

И. п. – боец и противник находятся в стойке ожидания.

Т. в. 1. Сделать шаг левой ногой вперед-влево к правой ноге противника и одновременно блокировать предплечьем левой руки его правую руку.

2. Правой рукой захватить снаружи локоть (одежду у локтя) левой руки противника.

3. Одновременно с резким рывком рук (левой от себя влево, правой на себя) развернуть ступню левой ноги на носке влево на 90° и нанести удар правым коленом в живот противника.

4. Удерживая захват, с разворотом на опорной ноге на 90° влево, подтянуть противника на себя и заставить его шагнуть правой ногой вперед. При этом ваша правая нога, не опускаясь, движется по дуге назад-влево.

5. Боец становится левой стороной к противнику, а затем подшагивает левой ногой снаружи к правой ноге противника и переносит на нее вес. Ноги бойца и противника необходимо поставить симметрично.

6. Продолжая нажимать предплечьем левой руки на предплечье противника, а правой – на его локтевой сгиб, заложить предплечье левой руки противника в локтевой сгиб своей левой руки.

7. Зафиксировать локоть удерживаемой руки корпусом.

8. При сопротивлении нанести удар ребром ладони правой руки по затылку (шее) или захватить за волосы (глазные впадины), чтобы сопроводить в нужном направлении или заставить лечь на землю для связывания.

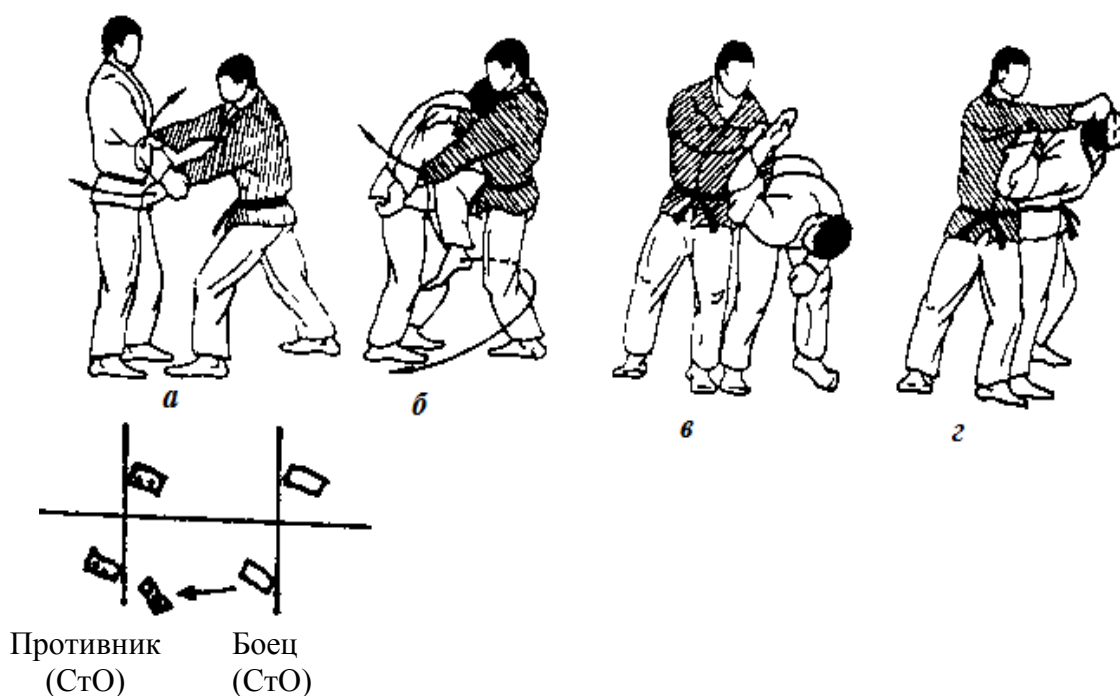


Рис. 4.37. Загиб руки за спину рывком

Загиб руки за спину нырком (рис. 4.38, а–в).

И. п. – боец и противник находятся в универсальной боевой стойке.

Т. в. 1. Сделать шаг левой ногой влево-вперед и захватить двумя руками сверху (правой – кисть, левой – предплечье) правую руку противника.

2. Одновременно с подъемом влево-вверх захваченной руки шагнуть правой ногой влево между своей левой ногой и правой ногой противника, подныривая под руку.

3. Развернуться к противнику левым боком и одновременно с подшагом левой ноги снаружи к правой ноге противника продвинуть левую руку с предплечья на локоть, правой удерживать кисть захваченной руки.

4. Воздействуя одновременно левой рукой от себя-вверх на локоть, а правой – на себя-вниз, провести загиб руки за спину.

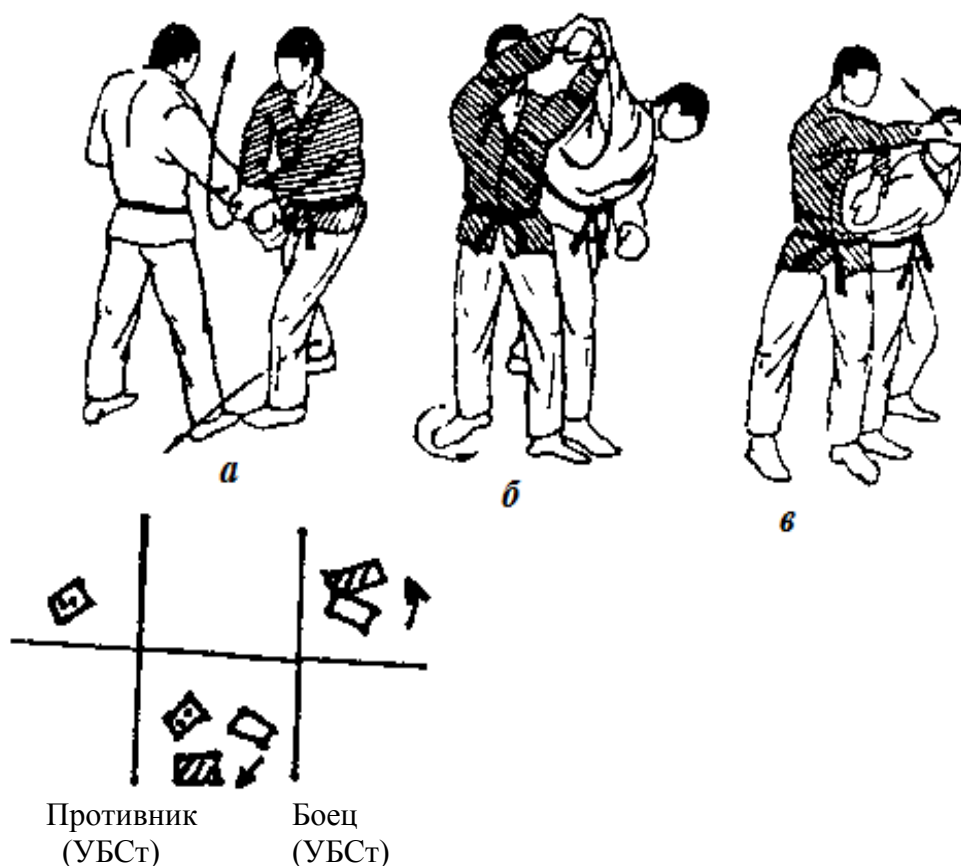


Рис. 4.38. Загиб руки за спину нырком

Рычаг руки внутрь (рис. 4.39, а–г).

И. п. – боец и противник в стойке ожидания.

Т. в. 1. Сделать шаг левой ногой влево-вперед и блокировать предплечьем левой руки правую руку противника.

2. Захватить правой рукой его правую кисть с тыльной стороны.

3. Одновременно с разворотом на носке левой ступни вправо на 90° нанести удар правой ногой в голень противника.

4. Развернуться к противнику левым боком и одновременно с подшагом

левой ноги снаружи к правой ноге противника продвинуть левую руку с предплечья на локоть, удерживая правой кисть захваченной руки, наложить свое левое плечо на правое плечо противника.

5. Воздействуя плечом вниз на плечо противника, а правой рукой поднимая захваченную руку вверх, провести болевой прием на плечевой сустав или свалить противника на землю для связывания.

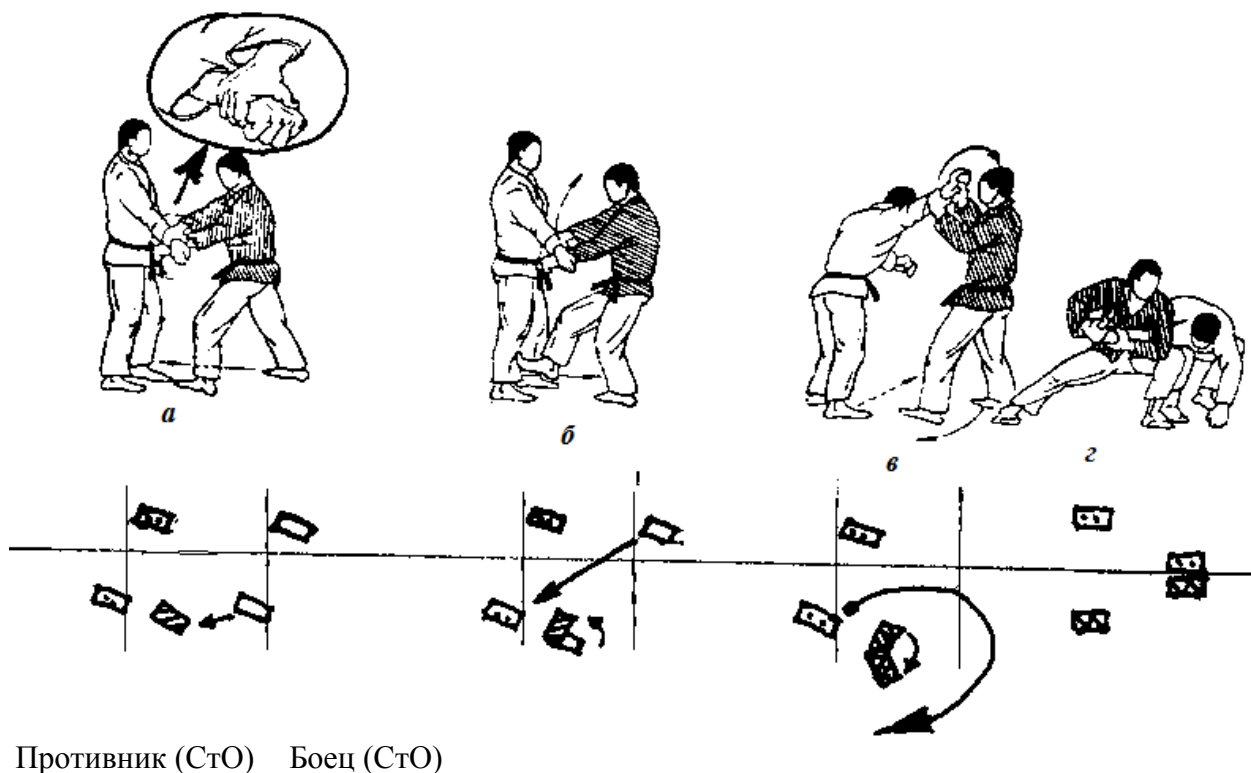


Рис. 4.39. Рычаг руки внутрь

Связывание противника.

Под *связыванием* понимается тактико-техническое действие для ограничения сопротивления задержанного противника. Оно проводится после болевых приемов и бросков.

Связывание противника после проведения болевого приема «рычаг руки внутрь» (рис. 4.40, а–ж).

И. п. – боец и противник в стойке ожидания.

Т. в. 1. Провести болевой прием «рычаг руки внутрь».

2. Болевым воздействием на захваченную руку и широким шагом левой ноги вперед сбить противника на землю лицом вниз.

3. Быстро сесть на спину (поясничный отдел) противника и одновременно загнуть за спину его захваченную руку.

4. Блокировать локоть загнутой руки правым бедром, захватить правой рукой за волосы у лба и потянуть на себя, левой рукой захватить запястье левой руки противника и сделать загиб ее за спину, зафиксировав локоть левым бедром.

5. Снять брючный ремень, сложить, как показано на рис. 4.40, *ж*, и связать предплечье рук противника. В случае сопротивления нанести удар ребром ладони в основание черепа.

6. В случае необходимости связать ноги противника. Связывание противника после других болевых приемов аналогично приведенному выше.

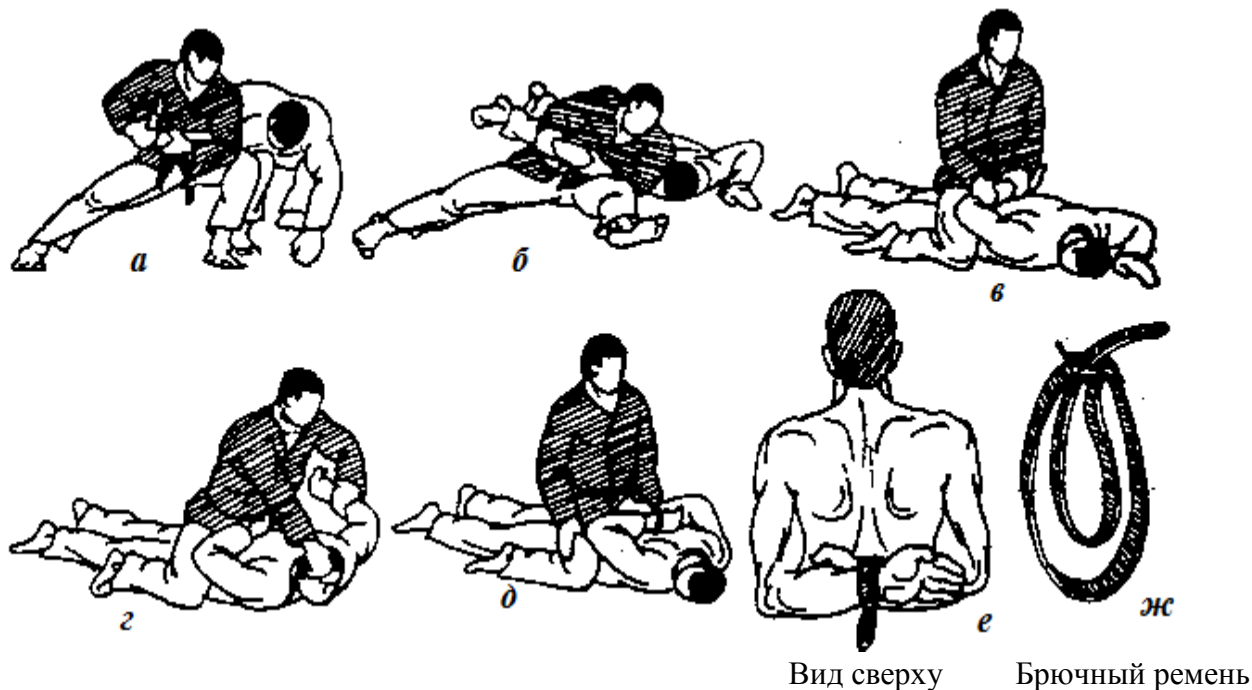


Рис. 4.40. Связывание противника

Броски.

Бросок – это техническое действие, после применения которого противник теряет равновесие и падает или изменяет против своей воли направление падения.

Броски применяются на ближней дистанции для нападения или самозащиты (особенно от захватов и ударов рук, ног) с целью опрокидывания противника на землю с последующим связыванием его или выведением из строя (в групповых действиях).

При выполнении бросков необходимо соблюдать следующие правила:

- выполнять бросок при удобной ситуации;
- молниеносно выходить на бросок;
- выполнять бросок при прочном захвате противника;
- использовать силу и энергию противника при проведении бросков;
- выполнять бросок с возрастающей скоростью.

Для более легкого освоения броски сгруппированы в зависимости от возрастания сложности. На тренировках необходимо разучивать и проводить броски во все стороны.

Ниже приведены наиболее часто применяемые броски при самозащите.

Бросок рывком с захватом двух ног за колени сзади (рис. 4.41, *а, б*).

И. п. – боец в стойке ожидания, противник во фронтальной, развернувшись спиной к бойцу.

Т. в. 1. Приседая, с шагом левой ноги вперед захватить руками за колени противника, правой – подшагнуть к левой ноге на удобное расстояние.

2. Одновременно, вставая, подтянуть противника руками на себя-вверх, а плечом толкнуть от себя в тазобедренный сустав.

3. Бросить лицом на землю и, удерживая за ноги, нанести удар в пах.

4. Сесть на противника верхом и произвести связывание.

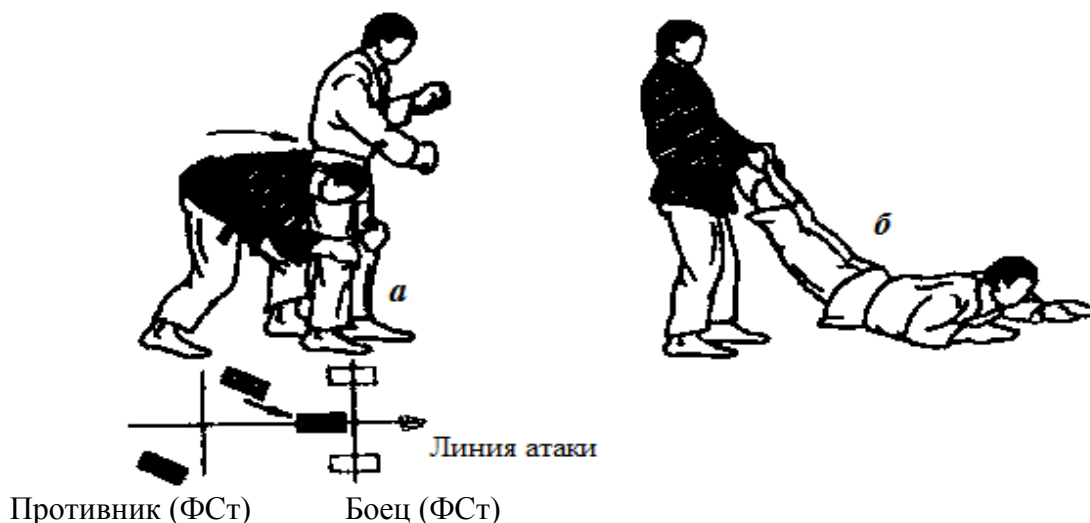


Рис. 4.41. Бросок рывком с захватом двух ног за колени сзади

Сваливание на спину упором разноименной ноги с захватом плеч (рис. 4.42, а–в).

И. п. – боец во фронтальной стойке, противник во фронтальной, развернувшись спиной к бойцу.

Т. в. 1. Схватить противника за плечи.

2. Одновременно развернуться на носке левой ноги влево на 90° от первоначального положения и нанести удар ребром стопы правой ноги в подколенный сгиб правой ноги противника, рывком подтянуть его за плечи на себя.

3. Захватить правой рукой (плечом и предплечьем) шею противника и произвести удушение или силовое задержание.

Бросок задней подножкой с захватом рукава и отворота (рис. 4.43, а–г).

И. п. – боец в стойке ожидания, противник во фронтальной.

Т. в. 1. Сделать шаг левой ногой вперед-влево к правой ступне противника и одновременно захватить левой рукой за правый локоть снизу (или за предплечье сверху), а правой – за одежду у правого плеча.

2. Силовым воздействием влево-вниз вывести противника из равновесия, одновременно занести правую ногу за его ноги так, чтобы подколенный сгиб упирался в подколенный сгиб правой ноги противника.

3. Резким, скручивающим движением рук и корпуса влево-вниз бросить противника на землю.

4. Нанести удар рукой в горло (висок) или ногой в поясницу (солнечное сплетение), а затем произвести силовое задержание.

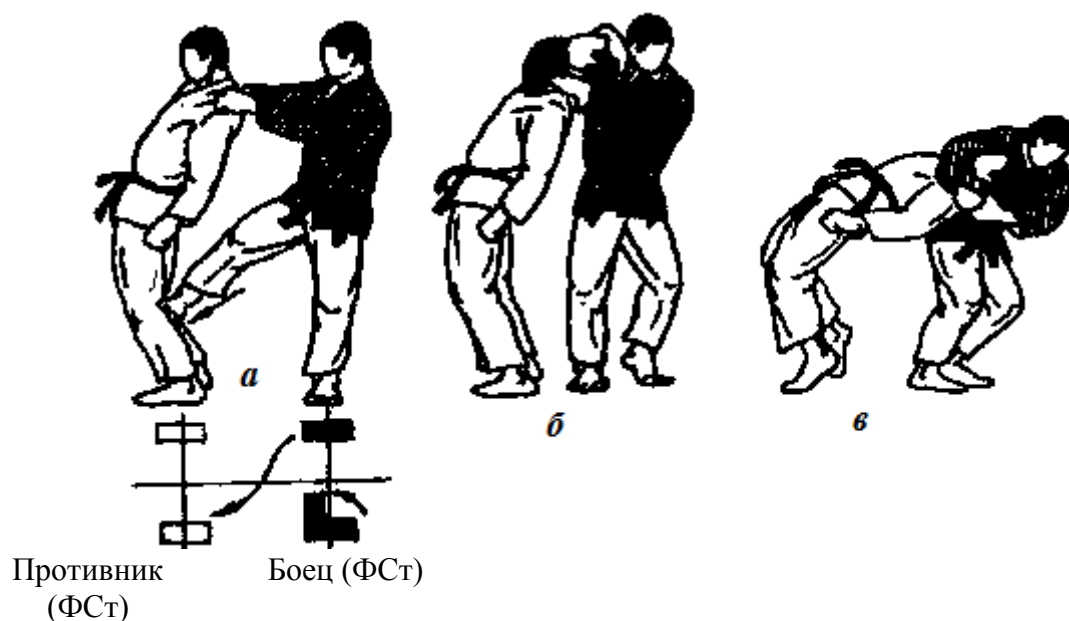


Рис. 4.42. Сваливание на спину упором разноименной ноги с захватом плеч

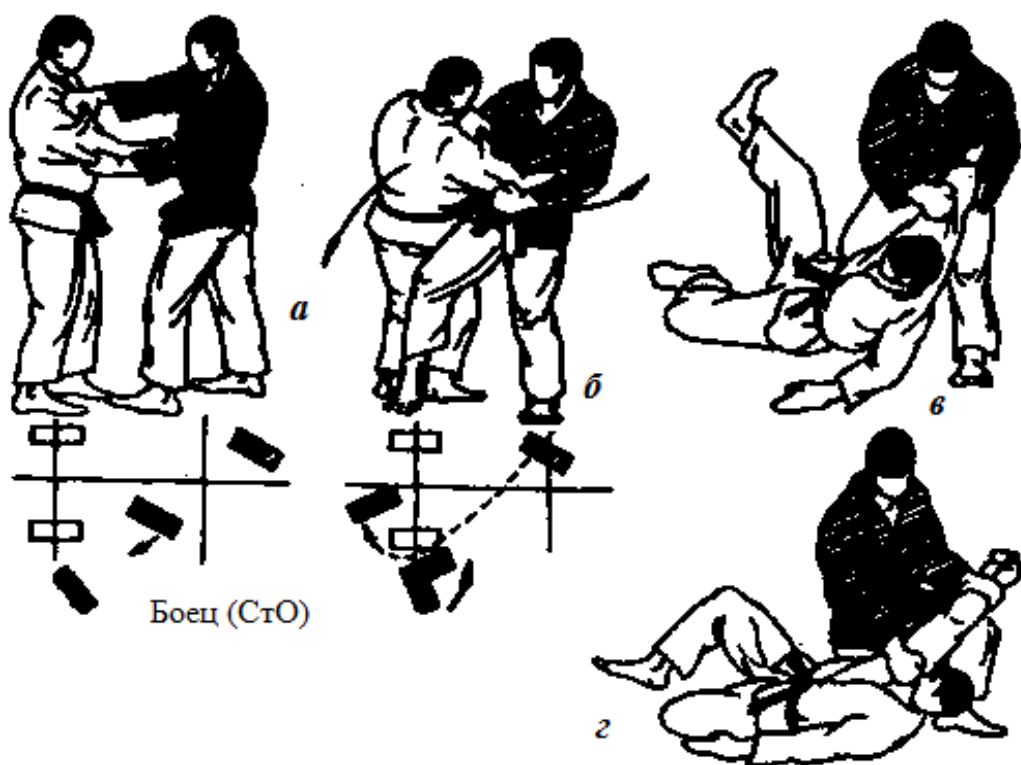


Рис. 4.43. Бросок задней подножкой с захватом рукава и отворота

Бросок подворотом с захватом рукава и куртки на спине (поясе)
(рис. 4.44, а–в).

И. п. – боец и противник во фронтальных стойках.

Т. в. 1. Сделать шаг правой ногой вперед к правой ноге противника и одновременно захватить своей левой рукой за правый рукав под локтем, а правой – сзади за одежду на поясе (за голову).

2. Одновременно с рывком обеих рук на себя развернуться на правой ноге так, чтобы стать спиной к противнику.

3. Приставить левую ногу к правой так, чтобы их ступни были параллельны.

4. Продолжая рывок руками, с наклоном корпуса справа-налево-вниз к левой ноге подбить противника тазом снизу-вверх и бросить на землю.

5. Произвести удар ногой (рукой) или силовое задержание.

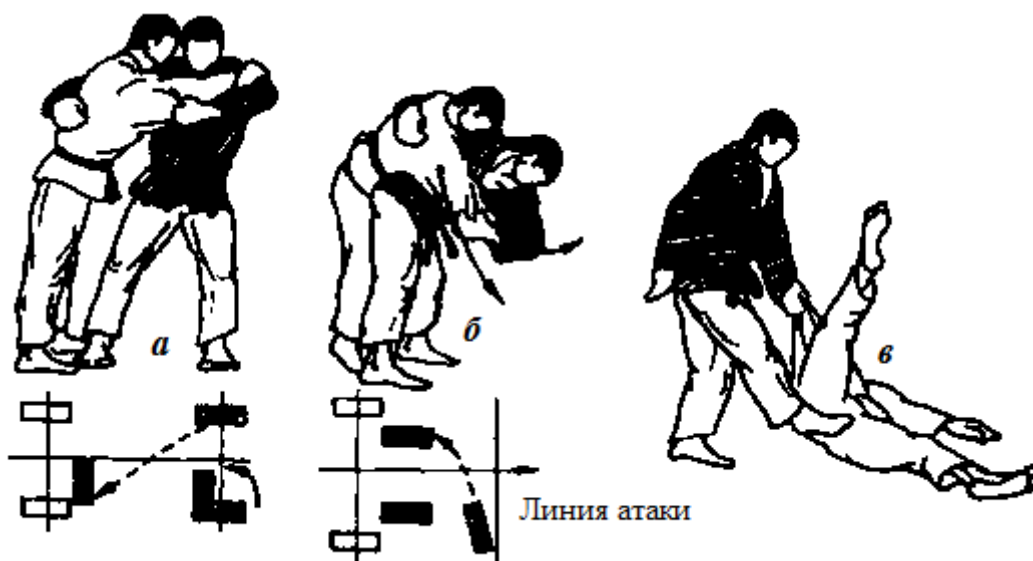


Рис. 4.44. Бросок подворотом с захватом рукава и куртки на спине

Бросок подворотом с захватом рукава и ноги изнутри «мельница» (рис. 4.45, а–г).

И. п. – боец и противник во фронтальных стойках.

Т. в. 1. Сделать шаг правой ногой вперед к правой ноге противника так, чтобы ступня стояла между его ногами, и одновременно захватить левой рукой за правый рукав под локтем.

2. Приседая, левой рукой натянуть противника на свои плечи, одновременно захватить правой рукой правую ногу противника у подколенного сгиба.

С подшагом левой ноги потянуть руками: левой – вниз, правой – вверх, оторвать противника от земли.

3. Затем, выпрямляясь «волной» и несколько прогибаясь, резко наклонить левое плечо вперед-вниз, одновременно подтянуть левой рукой вниз-направо, а правой – вверх-налево и бросить противника на землю.

4. Произвести удар ногой (рукой) или силовое задержание.

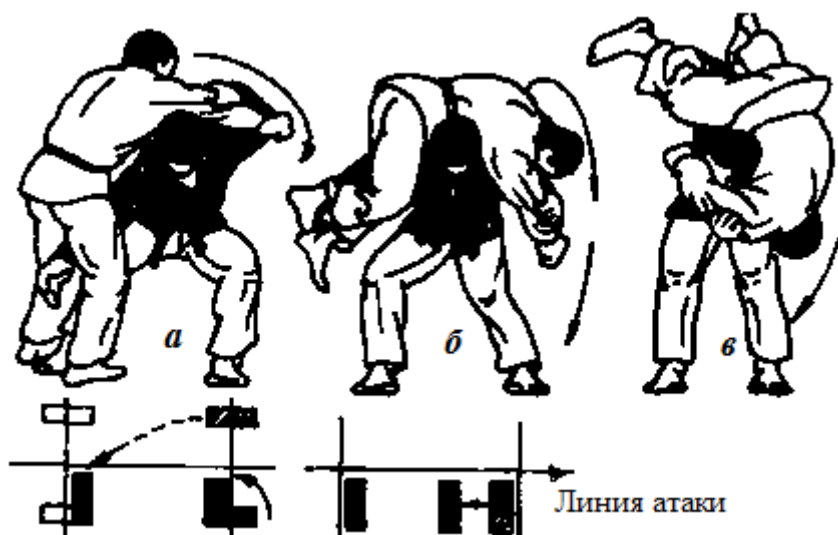


Рис. 4.45. Бросок подворотом с захватом рукава и ноги изнутри («мельница»)

Бросок с захватом шеи сверху и туловища снизу (рис. 4.46, а, б).

И. п. – боец и противник во фронтальных стойках. Противник захватывает ноги бойца у подколенного сгиба.

Т. в. 1. Захватить правой рукой шею противника сверху, а левой – туловище снизу (под живот).

2. Повисая на шее, сесть глубже между его ногами и перебросить его через себя.

3. Произвести удушение или силовое задержание.

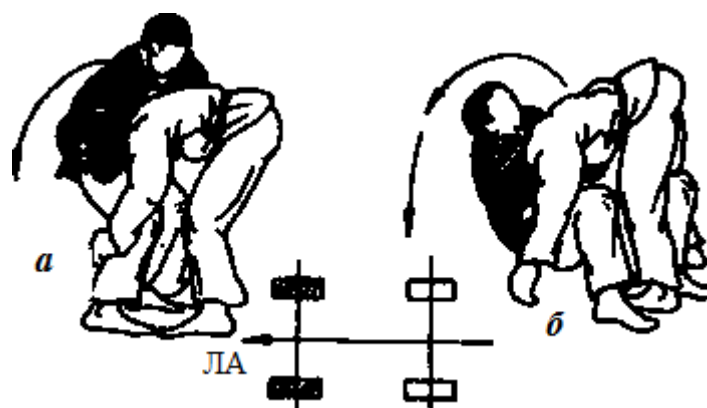


Рис. 4.46. Бросок с захватом шеи сверху и туловища снизу

Боковая подсечка с захватом рук снизу (рис. 4.47, а–в).

И. п. – боец находится во фронтальной, противник – в правосторонней универсальной боевой стойке, захватив одежду у плеч.

Т. в. 1. Захватить рукава под локтем и произвести толчок, вынуждающий противника перенести вес тела на сзади стоящую ногу и сопротивляться.

2. Потянуть противника на себя-вверх-влево и одновременно подбить ле-

вой ногой (подошвой) снаружи-сбоку его правую ногу под голень снизу к себе-вправо, бросить противника на землю.

Произвести удар ногой или силовое задержание.

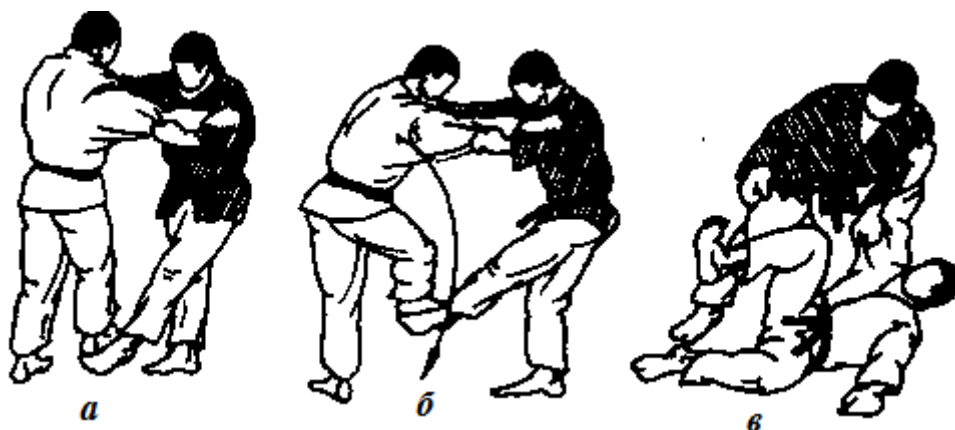


Рис. 4.47. Боковая подсечка с захватом рук снизу

Бросок рывком за пятку с упором в колено (рис. 4.48, а–в).

И. п. – боец во фронтальной, противник в правосторонней универсальной боевой стойке.

Т. в. 1. Сделать шаг правой ногой к правой ноге противника и быстро полуприсесть.

2. Захватить левой рукой снаружи пятку правой ноги, а ладонью упереться в колено той же ноги противника.

3. Одновременно правой ладонью толкать от себя, а левой тянуть за пятку на себя-влево-назад (как бы за спину), повалить противника на спину.

4. Произвести удар или силовое задержание.

Бросок зацепом разноименной ноги изнутри с захватом ноги и отворота (рис. 4.49, а, б).

И. п. – боец в стойке ожидания, противник в правосторонней универсальной боевой стойке.

Т. в. 1. Сделать шаг левой ногой к правой ноге противника и, приседая, захватить левой рукой (локтевым сгибом) правую ногу снаружи под коленный сгиб, а правой – одежду слева на груди противника.

2. Быстро подняться, поднимая захваченную ногу как можно выше.

3. Перенести вес тела на левую ногу, вынести правую вперед между своей опорной и опорной ногой противника, подбить ею опорную ногу противника.

4. Произвести удар или силовое задержание.

Бросок седом с упором ноги в живот с захватом рукава и отворота (рис. 4.50. а–в).

И. п. – боец в стойке ожидания, противник во фронтальной стойке.

Т. в. 1. Сделать шаг левой ногой к ногам противника так, чтобы ваша нога находилась между ними и на линии его носков. Одновременно захватить одежду под локтями или на плечах.

2. Резко садясь к пятке левой ноги, выставить вперед правую полусогнутую ногу, упереться ступней в живот, руками натягивая на себя.

3. Когда противник навалится на вашу ногу, сделать перекат через спину и одновременно толкнуть правой ногой от себя-вверх, а руками потянуть к себе, за голову.

4. Продолжая движение (кувырок назад), сесть противнику на грудь.

5. Произвести удар рукой или силовое задержание.

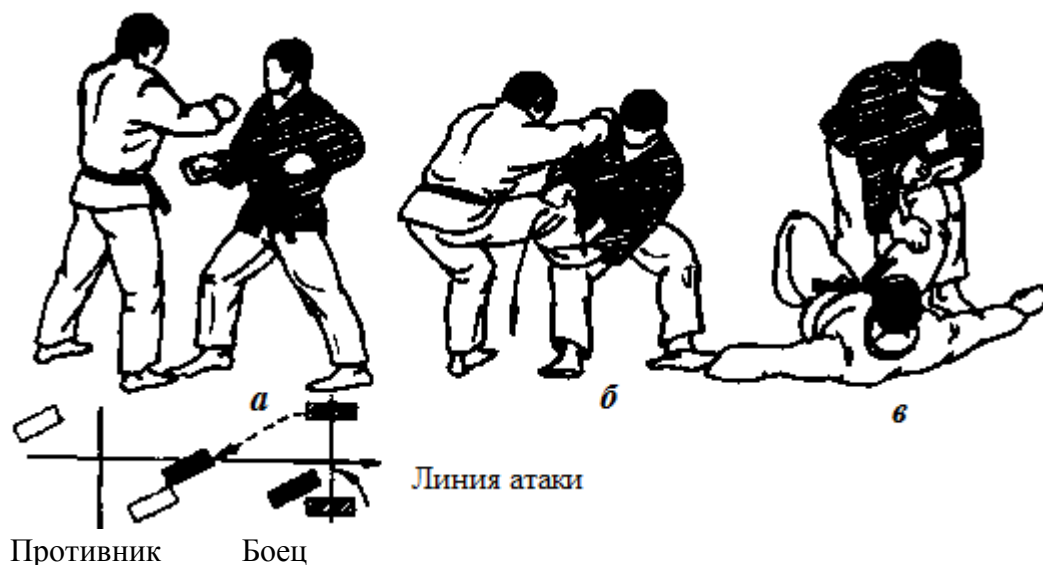


Рис. 4.48. Бросок рывком за пятку с упором в колено

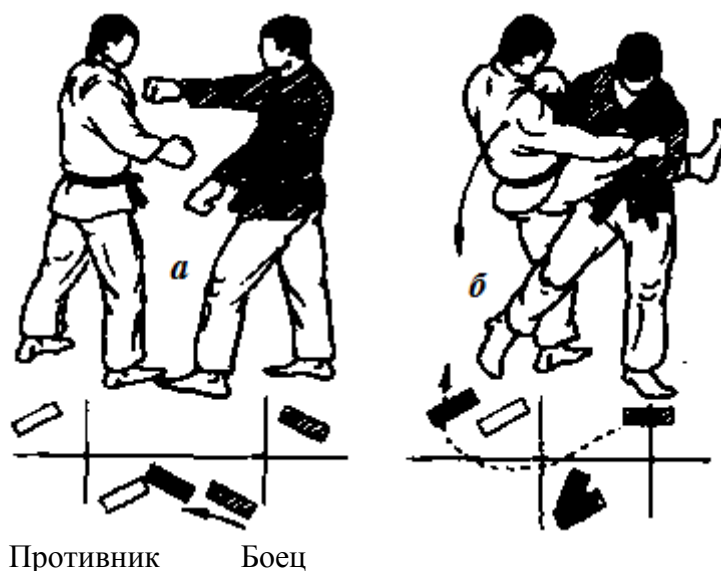


Рис. 4.49. Бросок зацепом разноименной ноги изнутри с захватом ноги и отворота

Задняя подсечка с подбивом двух ног (рис. 4.51, а–в).

И. п. – боец в левосторонней передней боевой стойке, противник в правосторонней универсальной боевой стойке.

Т. в. 1. Резко опуститься на левую ногу и одновременно развернуть ногу и корпус на 90° вправо.

2. Опустить руки и упереться в пол на расстоянии 25–30 см от левой ноги.

3. Вращаясь на носке левой ноги вправо (по часовой стрелке), нанести правой ногой «сметающий» удар по дуге назад по ногам противника.

4. После нанесения удара перейти в правостороннюю боевую стойку и нанести удар рукой в лицо, грудь.

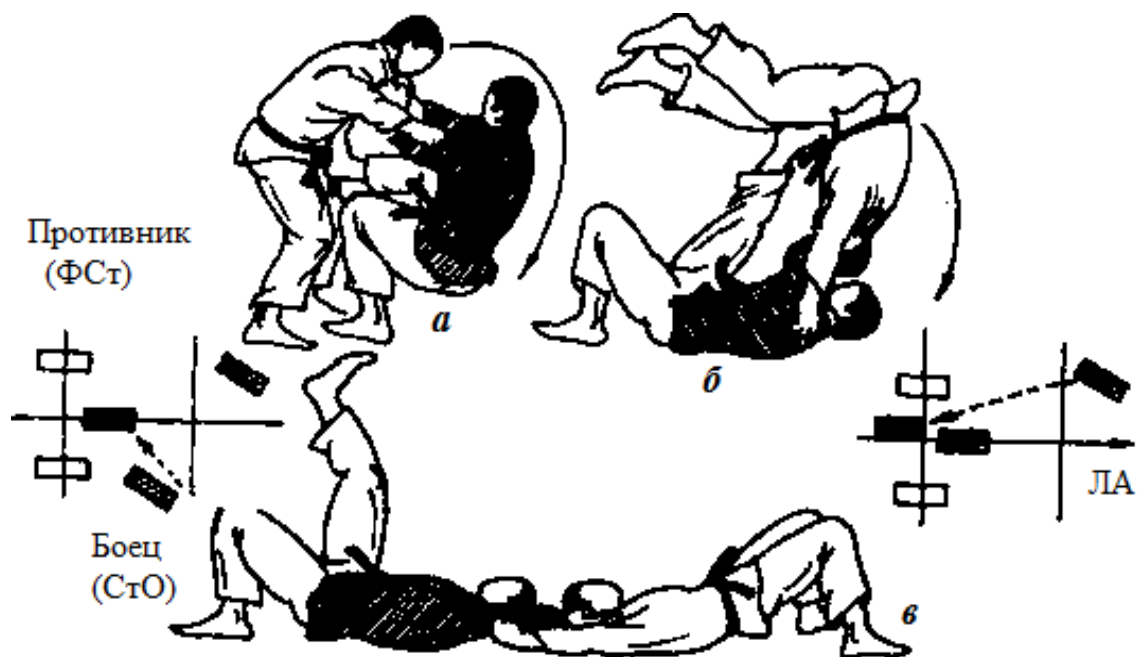


Рис. 4.50. Бросок седом с упором ноги в живот с захватом рукава и отворота

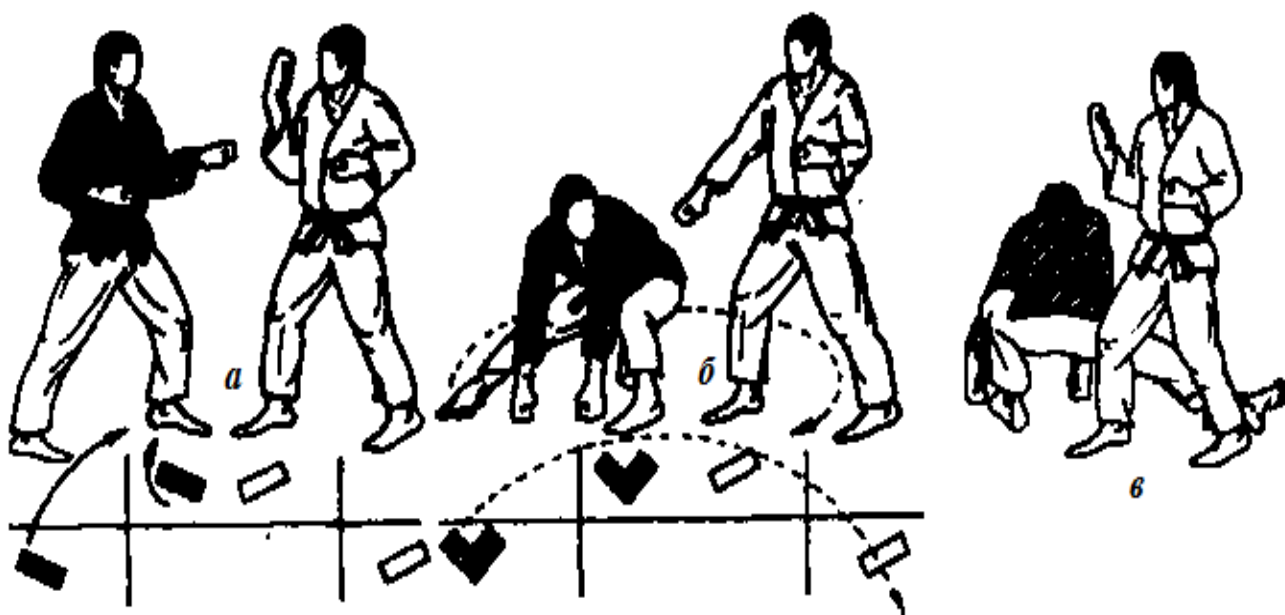


Рис. 4.51. Задняя подсечка с подбивом двух ног

4.6. Основные приемы по освобождению от захватов и общие требования к технике их выполнения

Основная цель при освобождении от захвата – создать ситуацию, позволяющую перейти на болевой прием, бросок или к ударной технике с целью силового задержания или уничтожения противника.

Необходимо учитывать, что техника освобождения от захватов тесно связана с техникой выполнения болевых приемов, бросков и ударов.

Разучивание приемов по освобождению от захватов, как правило, проводится в целом. Некоторые приемы в силу их сложности необходимо разучивать раздельно, по частям.

Вначале прием разучивают в медленном, а затем в более быстром темпе. В ходе разучивания следует обращать внимание на выполнение отвлекающего удара рукой или ногой. После освоения приема в одну сторону разучивают его выполнение в другую. Отрабатыв прием освобождения от захвата в одном положении, необходимо переходить к освоению его из иных положений, а также в сочетании с другими приемами.

Основной принцип при освобождении от захвата – использование силы противника, т. е. создание положения, выгодного для бойца и невыгодного для противника.

Пример. Противник захватил вас за предплечье руки. Сделайте ложное движение, направленное в противоположную освобождению сторону, и, почувствовав сопротивление, резко смените направление, рванув в сторону освобождения, при этом обязательно помогать разворотом корпуса и движением ног.

Освобождение от захвата корпуса спереди без захвата рук (рис. 4.52, а–в).

И. п. – боец и противник в стойке ожидания. Противник захватывает корпус спереди без захвата рук.

Т. в. 1. Резко присесть, повиснув на руках противника, одновременно выгнуть спину колесом наружу.

2. Провести правую руку со стороны затылка и захватить волосы противника у лба, потянуть от себя, одновременно левой рукой (основанием ладони) упереться в подбородок противника.

3. Скручивая и отталкивая голову от себя, освободиться от захвата.

4. После освобождения нанести серию ударов или произвести силовое задержание.

Освобождение от захвата корпуса спереди вместе с захватом рук (рис. 4.53, а–в).

И. п. – боец находится в стойке ожидания, противник – в правосторонней универсальной боевой стойке, захватив корпус бойца спереди вместе с захватом рук.

Т. в. 1. Одновременно, приседая и отставляя правую ногу вправо-назад, нанести удар кулаком в пах.

2. Резко разводя локти в стороны, освободиться от захвата и нанести удар ладонями в грудь (подбородок) противника.

3. Выполнить «выталкивающий» шаг и нанести восходящий удар левой ногой с последующим силовым задержанием.

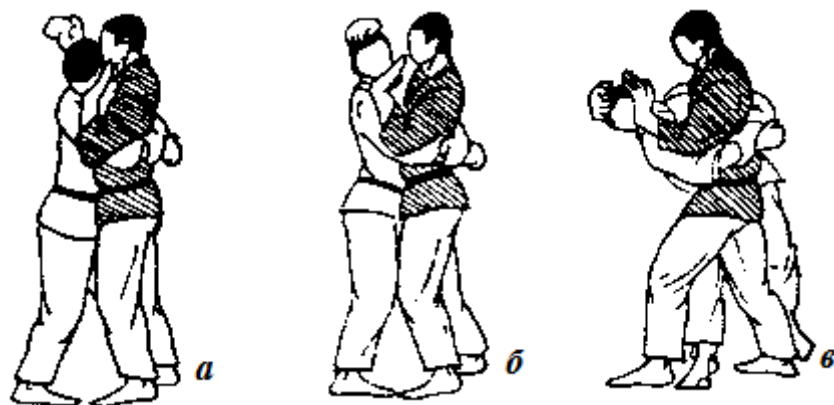
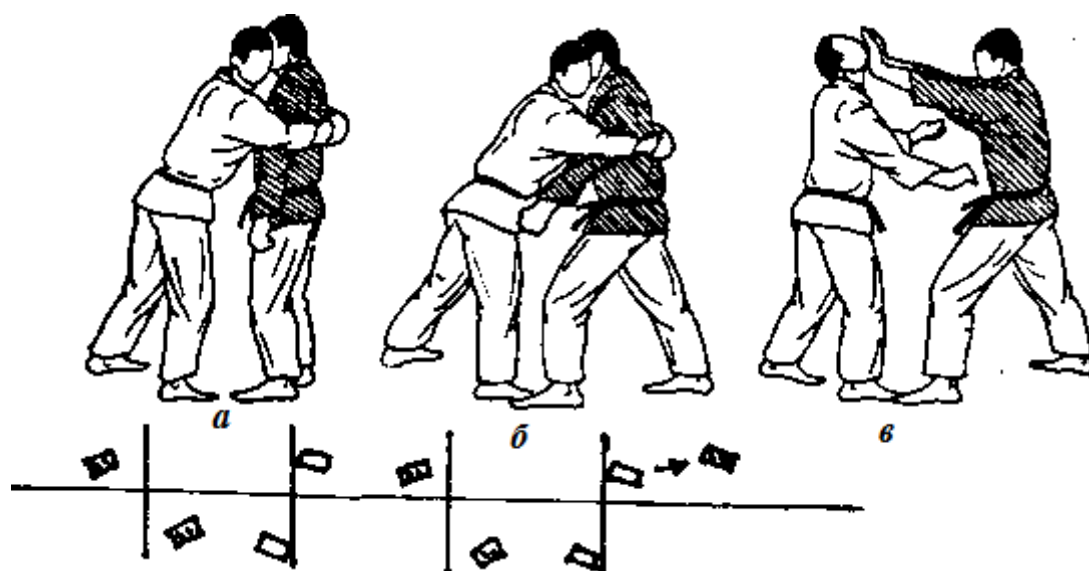


Рис. 4.52. Освобождение от захвата корпуса спереди без захвата рук



Противник (УБСт) Боец (СтО)

Рис. 4.53. Освобождение от захвата корпуса спереди вместе с захватом рук

Освобождение от захвата корпуса сзади без захвата рук (рис. 4.54, а–г).

И. п. – боец и противник в стойке ожидания. Противник захватывает корпус бойца сзади без захвата рук.

Т. в. 1. Наклониться вперед и повиснуть на руках противника.

2. Нажать суставами сжатых в кулак пальцев правой руки на тыльную часть ладони противника и разжать захват.

3. Как только пальцы рук противника разомкнутся, захватить правой рукой кисть его левой руки, а левой – локоть.

4. Разворачиваясь налево (против часовой стрелки) на носке левой ноги,

воздействуя руками на захваченную руку, провести болевой прием «загиб руки за спину». Правая нога по дуге движется налево к левой ноге противника.

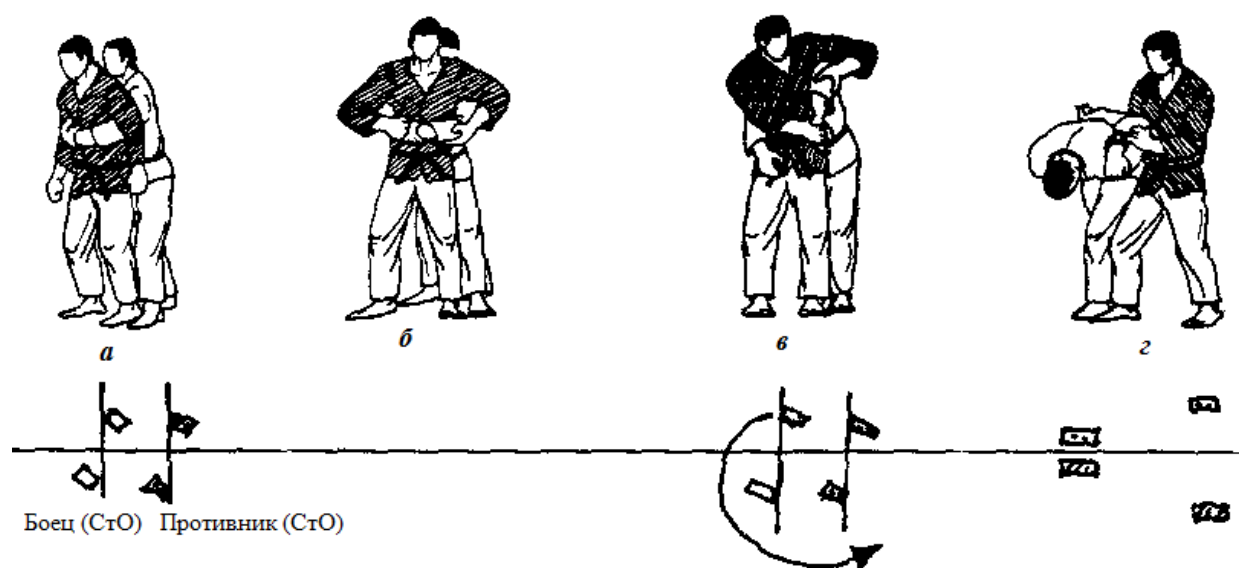


Рис. 4.54. Освобождение от захвата корпуса сзади без захвата рук

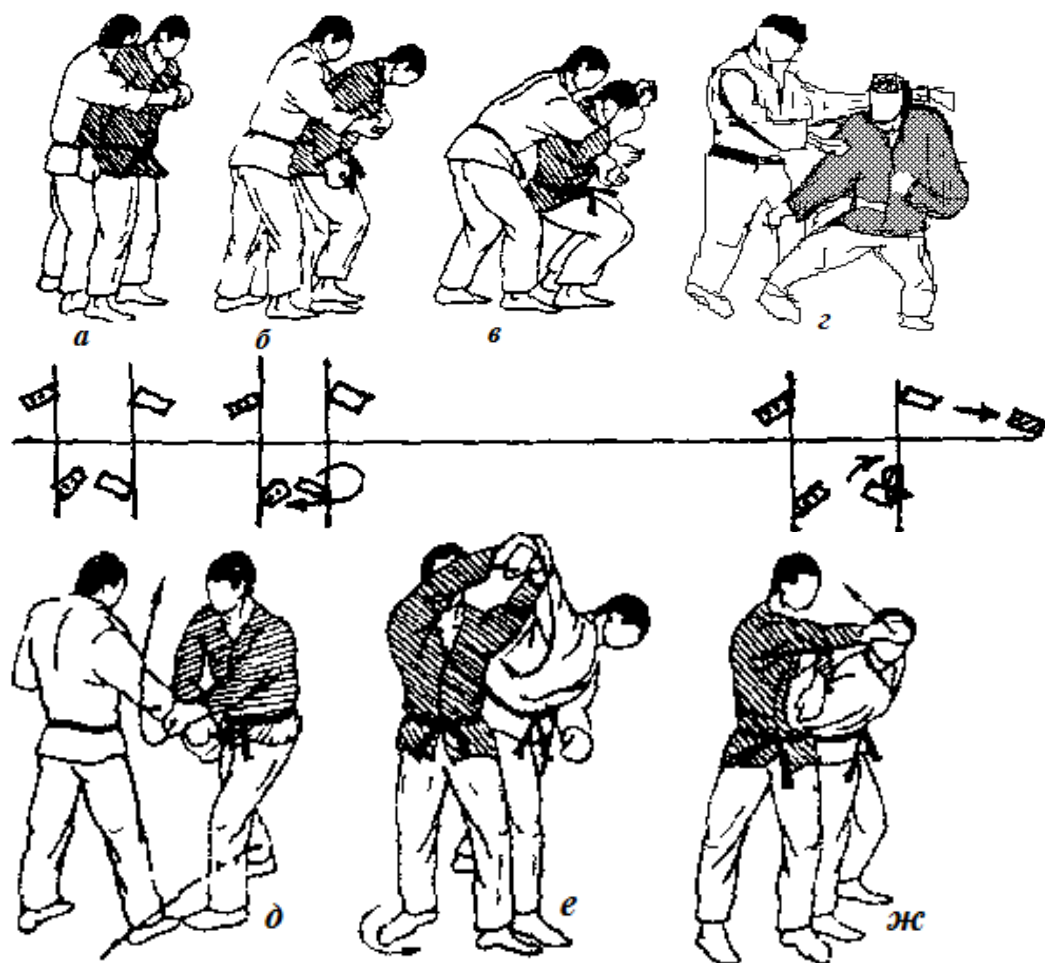


Рис. 4.55. Освобождение от захвата корпуса сзади вместе с захватом рук

Освобождение от захвата корпуса сзади вместе с захватом рук (рис. 4.55, а–ж).

И. п. – боец и противник в стойке ожидания. Противник захватывает корпус бойца сзади вместе с захватом рук.

Т. в. 1. Резко приседая (спину выгнуть колесом наружу), нанести удар пяткой правой ноги сверху-вниз по подъему стопы противника.

2. Сделать шаг левой ногой вперед-влево, перейти в левостороннюю универсальную боевую стойку и одновременно развести руки в стороны, освободиться от захвата.

3. Нанести удар основанием правого кулака в пах противника.

4. Захватить правую руку противника и выполнить болевой прием «загиб руки за спину нырком».

Освобождение от захвата за волосы сзади (рис. 4.56, а–в).

И. п. – боец находится в стойке ожидания, спиной к противнику; противник – в правосторонней универсальной боевой стойке, захватив правой рукой волосы.

Т. в. 1. С разворотом корпуса влево прижать к голове кисть противника левой рукой, а правой – захватить локоть его правой руки.

2. Придерживая левой рукой кисть, а правой, толкая в локтевой сустав снизу-вверх, заставить противника сделать шаг правой ногой вперед-влево, освободиться от захвата, провести болевой прием «загиб руки за спину».

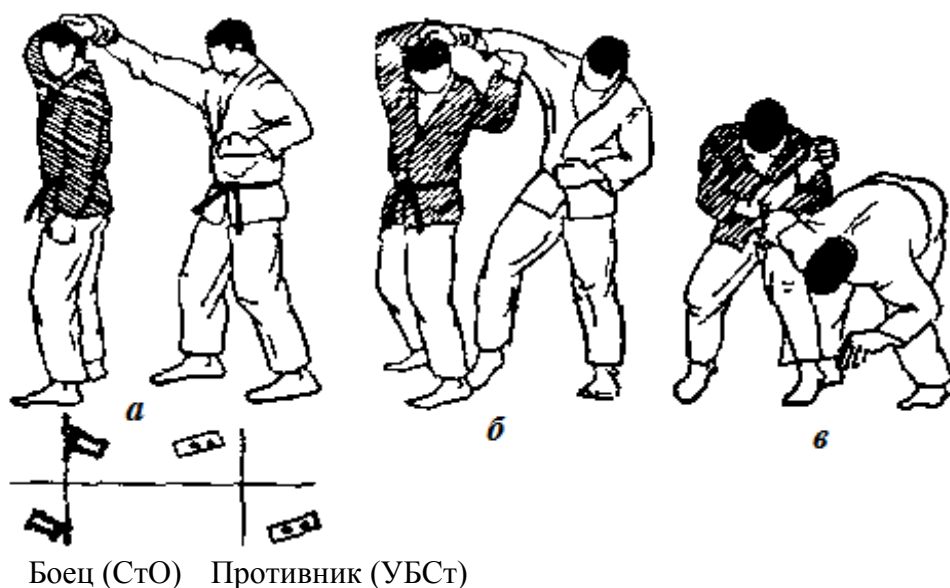


Рис. 4.56. Освобождение от захвата за волосы сзади

4.7. Техника обезоруживания при самозащите

Техника обезоруживания противника определяется:

- *положением оружия в руке*. Если острие ножа направлено вверх от большого пальца, то удар последует снизу или прямо в грудь, сбоку в шею и наоборот;

- *расстоянием между бойцом и противником*. Если противник находится на расстоянии одного метра и атакует, то следует проводить защиту (рис. 4.57, 4.58); если более одного метра, то следует вначале «ослепить» противника (сделать плевков в лицо, бросить головной убор или что имеется в руках), выполнить «выталкивающий» шаг и нанести восходящий удар левой ногой в пах противника с последующим связыванием.

Техника защиты и обезоруживания противника на расстоянии одного метра.

И. п. – боец в левосторонней универсальной боевой стойке, противник в передней боевой стойке.

Ситуация 1. Защита и обезоруживание от бокового (прямого) удара в грудь бойца ножом, находящимся в правой руке (см. рис. 4.57, а–г).

Т. в. 1. С шагом левой ноги вперед под углом 45° от линии атаки выполнить левой рукой блок изнутри внешней стороной предплечья (см. рис. 4.57, а).

2. Выполнить передвижение «выталкивающим» шагом и нанести восходящий удар левой ногой в пах противника (см. рис. 4.57, б).

3. После выполнения удара возвратит левую ногу по траектории удара к колену правой ноги и перейти в левостороннюю переднюю боевую стойку с одновременным выполнением прямого удара правой рукой в голову противника (см. рис. 4.57, в).

4. После выполнения удара правой рукой с разворотом левой ноги на носочке против часовой стрелки провести круговой удар правой ногой под колено впереди стоящей ноги противника (см. рис. 4.57, г).

5. При необходимости произвести связывание.

Ситуация 2. Защита и обезоруживание от бокового (прямого) удара в грудь (шею) бойца ножом, находящимся в левой руке (рис. 4.58, а–г).

Т. в. 1. С шагом левой ноги вперед под углом 45° от линии атаки выполнить правой рукой блок изнутри внешней стороной предплечья (рис. 4.58, а).

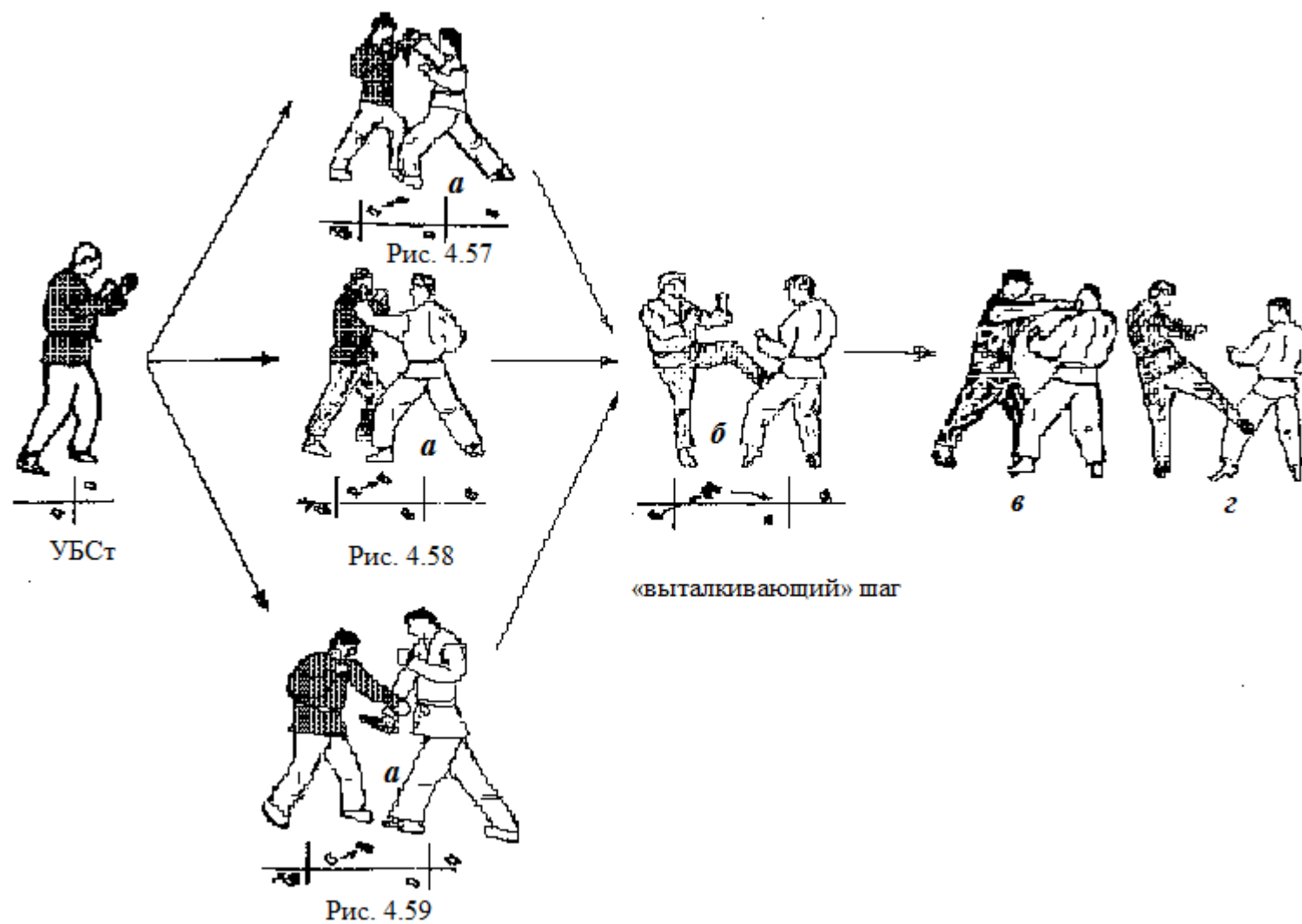
2. Выполнить передвижение «выталкивающим» шагом и нанести восходящий удар левой ногой в пах противника (рис. 4.58, б).

3. После выполнения удара возвратит левую ногу по траектории удара к колену правой ноги и перейти в левостороннюю переднюю боевую стойку с одновременным выполнением прямого удара правой рукой в голову противника (рис. 4.58, в).

4. После выполнения удара правой рукой с разворотом левой ноги на носочке против часовой стрелки провести круговой удар правой ногой под колено впереди стоящей ноги противника (рис. 4.58, г).

5. При необходимости произвести связывание.

Ситуация 3. Защита и обезоруживание от удара снизу в грудь (живот) бойца ножом, находящимся в правой (левой) руке (рис. 4.59, а–г).



Т. в. 1. С шагом левой ноги вперед под углом 45° от линии атаки выполнить левой (правой) рукой нижний блок (см. рис. 4.59, а).

2. Выполнить передвижение «выталкивающим» шагом и нанести восходящий удар левой ногой в пах противника (см. рис. 4.59, б).

3. После выполнения удара возвратит левую ногу по траектории удара к колену правой ноги и перейти в левостороннюю переднюю боевую стойку с одновременным выполнением прямого удара правой рукой в голову противника (см. рис. 4.59, в).

4. После выполнения удара правой рукой с разворотом левой ноги на носочке против часовой стрелки провести круговой удар правой ногой под колено впереди стоящей ноги противника (см. рис. 4.59, г).

5. При необходимости произвести связывание.

Ситуация 4. Защита и обезоруживание от удара «тычком» в грудь (живот) бойца ножом, находящимся в правой руке (рис. 4.60, а–в).

Т. в. 1. С шагом левой ноги вперед под углом 25° от линии атаки блокировать основанием ладони левой рукой снаружи предплечье атакующей правой руки противника с последующим ее захватом (см. рис. 4.60, а).

2. Нанести удар основанием правой ладони по вооруженной кисти и выбить нож.

3. Захватить кисть (см. рис. 4.60, б), сделать шаг левой ногой влево, одновременно потянуть захваченную руку и провести болевой прием «рычаг руки наружу».

4. При необходимости произвести связывание.

Ситуация 5. Защита и обезоруживание от удара наотмашь в грудь (живот) бойца ножом, находящимся в правой руке (рис. 4.61, а–в).

Т. в. 1. С шагом левой ноги вперед под углом 25° от линии атаки и разворотом корпуса на 45° блокировать предплечьями обеих рук атакующую правую руку противника с последующим ее захватом (см. рис. 4.61, а, б).

2. Одновременно с рывком захваченной руки на себя-вправо развернуться на носке левой ступни влево на 90° , нанести удар коленом правой ноги в живот (см. рис. 4.61, б).

3. Продолжая тянуть правой рукой захваченную руку на себя-вправо, развернуть корпус вправо на 90° , принять широкую фронтальную стойку и нанести удар локтем левой руки сверху-вниз по позвоночнику (см. рис. 4.61, в).

4. При необходимости произвести связывание.

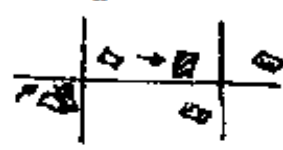


Рис. 4.60

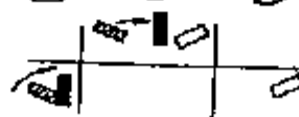


Рис. 4.61



4.8. Обезоруживание вооруженного пистолетом

Обезоруживание вооруженного пистолетом возможно, если:

- а) не убили сразу, а от вас чего-то хотят;
- б) противник находится на расстоянии одного шага.

И. п. – боец в левосторонней стойке ожидания, противник на расстоянии одного шага.

Ситуация 1. Обезоруживание противника, угрожающего пистолетом спереди (рис. 4.62, а–в).

Т. в. 1. С шагом левой ноги вперед под углом 25° от линии атаки блокировать основанием ладони левой рукой снаружи предплечье вооруженной правой руки противника с последующим ее захватом за кисть и отведением в сторону от линии огня (см. рис. 4.62, б).

2. Сделать шаг левой ногой влево, одновременно потянуть захваченную руку и провести болевой прием «рычаг руки наружу», нанося удар правой ногой в пах, обезоружить противника.

3. При необходимости произвести связывание.

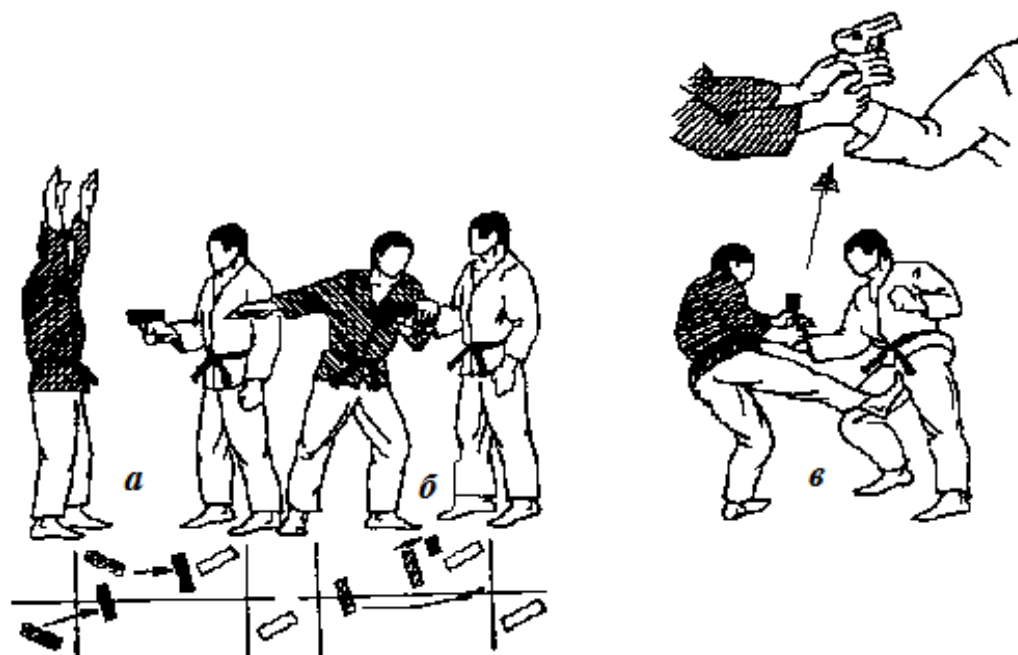


Рис. 4.62. Обезоруживание противника, угрожающего пистолетом спереди, с помощью болевого приема «рычаг руки наружу»

Ситуация 2. Обезоруживание противника, угрожающего пистолетом сзади (рис. 4.63, а–в).

Т. в. 1. Развернуться вправо на носочке правой ноги на 180° , принять левостороннюю универсальную боевую стойку и предплечьем правой руки блокировать вооруженную правую руку противника с последующим ее захватом за кисть (см. рис. 4.63, б).

2. Сделать шаг правой ногой вправо-назад, одновременно потянуть захва-

ченную руку и провести болевой прием «рычаг руки внутрь» и обезоружить противника.

3. При необходимости произвести связывание.



Рис. 4.63. Обезоруживание противника, угрожающего пистолетом сзади, с помощью болевого приема «рычаг руки внутрь»

Т е м а 5. ТАКТИКА САМОЗАЩИТЫ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

ЛИТЕРАТУРА

1. А н д р е е в, В. М. Борьба самбо / В. М. Андреев, Е. М. Чумаков. – Москва: Физкультура и спорт, 1967. – 176 с.: ил.
2. Л е т е ц к и й, А. В. Самозащита без оружия с элементами рукопашного боя: учеб.-метод. пособие / А. В. Летецкий, П. М. Калинин. – Минск, 1989. – 54 с.
3. О н у л, Л. П. Самозащита без оружия / Л. П. Онул. – Кировоград, 1990. – 150 с.
4. Р а д ю к, В. И. Самоучитель по рукопашному бою / В. И. Радюк. – Минск: Полымя, 1995. – 364 с.: ил.
5. Сто уроков борьбы самбо / под общ. ред. Е. М. Чумакова. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 304 с.
6. Т у р и н, Л. Б. Борьба самбо / Л. Б. Турин. – Москва: Изд-во «Советская Россия», 1963. – 206 с.

5.1. Понятие и значение тактики самозащиты

Под *тактикой* понимается специфический способ мышления относительно применения технических средств, обеспечивающих бойцу автоматический выбор наиболее эффективных действий с учетом места и времени, погоды, дистанции, возможностей в бою с различными по стилю и манере противниками.

Главная задача тактики – наиболее целесообразное использование сил, особенностей местности, подручных средств и возможностей для победы над противником.

Тактическое умение позволяет бойцу более эффективно применять базовую технику, физическую и морально-волевую подготовленность, знания и опыт в борьбе с разными противниками, в различных условиях.

Методика обучения тактике самозащиты строится в соответствии с принципом постепенности. Сначала идет разучивание задуманных комбинаций по частям, а затем в целом.

Главное средство обучения тактике – повторное выполнение приемов, связки приемов, комбинации по задуманному плану. Например, использование одного из разученных вариантов контратаки в ответ на предусмотренную ситуацию и отработка ее не менее 5–10 тыс. раз для устойчивой «мышечной памяти», позволяющей надежно провести защиту в критический момент.

Тактика самозащиты включает:

- морально-психологическую подготовку к ведению боя;
- тактику применения технических действий, способов самозащиты, оружия, специальных и подручных средств;
- тактику ведения боя различных видов (одиночного, группового, одиночно-группового).

5.2. Морально-психологическая подготовка к ведению боя

Умение осуществить самозащиту тесно связано с морально-психологической подготовкой. Испуг, робость, тревога, подавленность, смятение могут помешать реализовать в бою свое техническое мастерство.

Основу морально-психологической подготовки бойца составляет развитие волевых качеств: целеустремленности, инициативности, решительности, смелости, силы воли, способности противостоять противнику в реальном бою, преодолевать трудности в период тренировочного процесса.

Целеустремленность заключается в желании достичь поставленных целей и выработать твердые принципы проведения в повседневной жизни, а также в экстремальных условиях.

Инициативность проявляется в способности самостоятельно ставить цель и организовывать действия для ее достижения. В период тренировочного процесса необходимо создавать разные ситуации и самостоятельно находить выход из них. К основным условиям проявления инициативы относятся: понимание сути ситуации, составление плана действий, видение последствий данных действий, решимость на самостоятельные действия.

Решительность характеризуется как способность в сложной ситуации самостоятельно принимать ответственные решения и неуклонно проводить их в жизнь.

Для проявления решительности необходимо ясно представлять себе цели своих действий и считать достижение их, безусловно, необходимым и важным делом. Однако следует учитывать, что боец не может проявить решительность, если:

- не знает, как надо действовать в экстремальной ситуации;
- не может технически правильно выполнить изучаемые приемы самозащиты.

Поэтому способность к проявлению решительности необходимо воспитывать в процессе практического овладения базовой техникой самозащиты и отработкой поведения в экстремальных ситуациях.

Смелость и стойкость характеризуются способностью затрачивать необходимые волевые качества в процессе деятельности, связанной с сознанием той или другой опасности.

При ведении боя необходимо погасить свои отрицательные эмоции и проявить выдержку, способность переносить боль, большие напряжения, противостоять чувству усталости.

Волевые качества необходимо воспитывать в процессе тренировок комплексно, сочетая физическую и психологическую стороны. Техническая и физическая подготовленность, проведение учебных поединков, прыжки с разной высоты, прыжки через препятствия, работа с оружием и другие упражнения вырабатывают инициативу, смелость, решительность и другие качества. Однако следует учитывать, что от страха, волнения, нервных реакций в экстремальных ситуациях не спасет одна техническая и физическая сторона подготовки. Автор согласен с теорией ряда авторов, что преодолеть страх и волнение можно лишь через единение тела и духа, т. е. соединение воедино своего ума и своего тела.

Добиться единения тела и духа можно:

а) изучением приемов самопрограммирования.

Самопрограммирование – это введение в бессознательную сферу психики «пакета команд», позволяющих бойцу в экстремальной ситуации путем вызова данного «пакета команд» (путем его проговаривания) погасить страх и обрести уверенность в собственных силах. «Пакет команд» составляется самостоятельно, при этом команды должны быть короткими, ясными, выраженными в форме положительных утверждений, без частиц «не», без слов «нет», «никогда», «нельзя». Например:

Я всегда готов к бою!

Любого противника встречаю с радостью!

В бою действую уверенно и спокойно!

Я преодолею любую опасность!

б) изучением приемов внутренней саморегуляции на основе работы с жизненной энергией «Ци».

Китайская гимнастика Цигун направлена на работу с внутренней энергией «Ци» и выполняется только под руководством опытного тренера. Простейшие упражнения можно выполнять самостоятельно.

Основной задачей практики Цигун является управление состоянием организма и протекающими в нем процессами.

Наилучшее время для увеличения жизненной энергии «Ци» в организме: ночью с 23:00 до 1:00; утром с 5:00 до 7:00.

Наилучшее время для уравнивания жизненной энергии «Ци»: днем с 11:00 до 13:00; вечером с 17:00 до 19:00.

Однако следует учитывать то, что при занятиях китайской гимнастикой Цыгун алкоголь, сигареты, мясо исключаются из вашего рациона.

Рассмотрим упражнение из китайской гимнастики Цыгун «*Стояние столбом*» (рис. 5.1, а, б).

И. п. – фронтальная стойка или широкая фронтальная стойка, ступни и колени немного повернуты внутрь, чтобы поза была устойчивой. Голову держать прямо, взгляд направить вперед и ни на чем не сосредоточиваться (как бы устремлен в бесконечность). Рот прикрыт, кончик языка касается неба позади зубов. Руки разместить на уровне пупка, придав им округлое положение: плечо и предплечье как бы обнимают толстый столб, кисти – тоненький столбик. Расстояние между ладонями 10–12 см.

Локти «как бы висят». Таким образом, приняв и. п., вы как бы образовали «три круга»: ноги стоят округло, руки округло обнимают толстый столб, кисти обнимают тоненький столбик. И. п. (поза) должно обеспечивать беспрепятственную циркуляцию жизненной энергии «Ци» по телу. Необходимо учитывать, что при несоблюдении правильной позы пережимаются энергетические каналы и энергия «Ци» не циркулирует по каналам, что делает упражнение бесполезным.

Т. в. Медленно, без шума, вдыхаем носом воздух и мысленно проводим его в точку «даньтянь», расположенную на три пальца ниже пупка. Во время вдоха живот плавно выпятит вперед (он становится как «мяч»). На выдохе убрать живот в себя и мысленно направить воздух из точки «даньтянь» вниз в пах, а затем вверх по позвоночному столбу к макушке головы и от нее к носу. Здесь жизненную энергию «Ци» вместе с новой порцией воздуха, поступающей через нос, мысленно проводим через «мост», образованный языком, в точку «даньтянь» и круг повторяем.

Упражнение закончить на выдохе, одновременно помещая основания большого пальца (у мужчин – левой руки, у женщин – правой) на пупок, на 30 с, а сверху наложить вторую руку, сосредоточиться на точке «даньтянь» (рис. 5.1, б).

Упражнение выполнять 3 минуты.

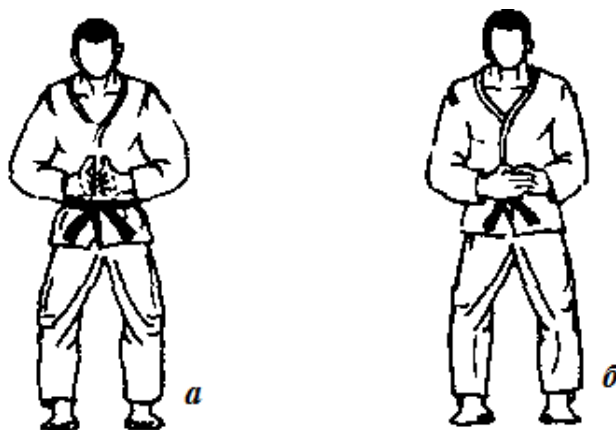


Рис. 5.1. Стояние «столбом»

Упражнение можно выполнять отдельно, вне тренировки в утренние или вечерние часы в следующей последовательности: вначале выполняют 3 минуты, через неделю добавляют еще 1 минуту и в течение 7–8 месяцев доводят до 30 минут и более.

Через 1–3 месяца вы почувствуете легкость в теле, прилив бодрости и сил.

5.3. Правила поведения бойца в экстремальной ситуации при угрозе одного противника

1. Необходимо оценить обстановку:

а) определить, где вы находитесь, что у вас под ногами, есть ли возможность использовать подручные средства (кирпич, палку, бутылку, металлический прут, песок и т. д.);

б) определить расстояние до противника, может ли он нанести удар или произвести захват. Если расстояние позволяет противнику захватить вас или нанести удар, сделайте шаг назад. Если нет возможности отступить, попросите его отойти назад на шаг.

2. Принять левостороннюю (правостороннюю) стойку ожидания (см. рис. 4.1).

3. Сохранять хотя бы внешнее спокойствие. Если вы очень взволнованы, сделайте для успокоения приведенные ниже упражнения: переносите вес тела с ноги на ногу, одновременно потирайте левой ладонью правый кулак на уровне груди, дышите глубоко, после каждого выдоха задерживайте дыхание на 6–8 секунд.

Помните, побеждая свой страх, вы побеждаете противника на 50 %, а остальные 50 % победы будут достигнуты за счет вашего мастерства.

Страх возникает из-за незнания конечного результата, т. е. последствий конфликта. Для выработки правильного поведения в экстремальной ситуации необходимо заранее, в домашней обстановке или на тренировке, смоделировать возможные варианты нападения на вас и возможные варианты защиты от них. (см. комплексную защиту от атаки рукой, ногой, ножом, подразд. 4.4), видеть возможные последствия того или иного конфликта. Выработанные варианты самозащиты систематически прорабатывайте мысленно и отрабатывайте на тренировках.

Необходимо также ответить себе на следующий вопрос: «Что может сделать с вами бандит?». Побить, унижить и т. д. Зная приблизительно конечный результат, необходимо, чтобы ваше поведение было достойным. Учтите, что безвыходных ситуаций не бывает. Иногда, чтобы победить, необходимо создать видимость, что вы согласны на все требования бандита, с целью выбора наиболее оптимального момента для атаки. Для этого следует разными путями создать ситуацию, позволяющую выйти на атаку (с помощью разговорной речи, предложить ему (им) 100 долларов или 3 бутылки водки или сказать, что они подвозили тебя в позапрошлом году и ты знаком с их родственниками) и нане-

сти удар в пах, висок, глаза, горло противника, это поможет достойно выйти из сложной ситуации.

Вопрос ведь заключается в следующем: «Способны ли вы на такой поступок?». В данном случае вы должны рассуждать следующим образом: «Нравится вам, чтобы вас били, издевались – стойте, лежите спокойно, не нравится – не жалейте противника, бейте, ломайте, крушите». Жалость в бою – это глупость. Противник отнимает у тебя здоровье, возможность ощущать радость жизни, наносит психическую травму твоей душе, близким, а вы его жалеете, как бы он не пострадал «родимый».

Возникает вопрос: «Как победить собственный страх и обрести уверенность в себе?». Это достигается:

а) ежедневным самовнушением о том, что вы человек, божье создание, что жизнь вам дана природой, что никто не вправе ее отнять и что при попытке это сделать, вы дадите ему достойный отпор (самовнушение необходимо, чтобы в сознании отложилась потребность к сопротивлению);

б) при изучении дисциплин: самозащита или рукопашный бой, боевое каратэ, ушу, тхэквондо, вьетводао. Все эти дисциплины изучают одно и то же, только у разных народов по-разному называются. Учтите, что спортивные направления самбо, каратэ, ушу и т. д. готовят не бойца, а спортсмена для соревнований, в которых имеются правила проведения поединка, присутствует рефери, тогда как самозащита это исключает. Затем все удары в спортивном единоборстве наносятся не по самым уязвимым местам, а по тем, которые исключают вред или он незначительный. Отработанные удары в спортивном единоборстве будут и в экстремальной ситуации наноситься по тем местам, что и на соревнованиях, так как в бою на первое место выходит «мышечная память» и автоматизм действий, т. е. основной принцип «кто на что учился!»;

в) изучением приемов самопрограммирования (п. 5.2).

Молодому бойцу необходимо четко понимать, что если взять подготовленного бойца для ведения поединка за 100 %, то удельный вес факторов ведения боя распределяется следующим образом:

- 25 % занимает тактика ведения поединка и применения изученных приемов;

- 15 % – техника выполнения приемов;

- 10 % – способность бойца нанести удар в наиболее уязвимые места противника (глаза, горло, висок, позвоночник и др.), заранее зная их последствия (тяжкие телесные повреждения или смерть);

- 50 % – страх перед противником, если страх более 50 %, то наступает стопор и тогда бойцу не понадобятся ни изученная техника, ни тактика ведения боя.

Некоторые молодые бойцы, не понимая удельного веса факторов подготовки бойца, по 3–5 лет все силы отдают изучению и отработке техники выполнения приемов, а это составляет лишь 15 % от полноценного бойца. Следовательно, попав на «улицу», он получает от дворовой «шпаны» по «ушам» и ду-

мает: «Как же так, я занимался 3–5 лет и где результат?» А результат на лицо. Из 100%-ного бойца получился 15%-ный. Поэтому морально-психологическая и физическая подготовка бойца должна быть комплексная и ежедневная по всем факторам.

Ряд специалистов рекомендуют молодому бойцу, и автор с ними согласен, что, где бы он ни находился (на улице, в общественном транспорте, на дискотеке и т. д.), он постоянно должен оценивать ситуацию (независимо от того, мирная она или назревает конфликт), положение окружающих его граждан, как он будет действовать, если тот или иной гражданин начнет на него нападать, куда уходить, кем прикрыться, что использовать в качестве оружия, если будет атаковать рукой или ногой, какой провести блок, болевой прием или опередить ударом и т. д. и что самозащита в режиме его дня должна занять такое же место, как сон, пища, учеба, работа, только тогда можно будет говорить о самозащите.

4. Смотрите противнику между глаз, если ваш взгляд подавляет волю противника, если нет, то в грудь (в бою – в грудь, в область солнечного сплетения, что позволяет видеть момент атаки и контролировать обстановку вокруг).

*5. Для сбивания агрессивного настроения противника завести с ним разговор. **Делайте все, чтобы уладить конфликт мирным путем.***

Практика показывает, что жертва, попав в экстремальную ситуацию, от страха деморализована и не вступает в разговор с преступником. Путь этот неверен.

Техника разговора строится следующим образом:

5.1. В разговоре не провоцируйте противника на незаконные действия. Если на вас кричат, оскорбляют, угрожают, отвечайте тихо и уверенно, с достоинством, тоном, не вызывающим сомнений в вашей правоте. Помните, что оскорбления, угрозы должны вызывать у вас улыбку, а не отрицательные эмоции, как у большинства неопытных бойцов, а ваш внешний вид уверенного человека может предотвратить развитие конфликта. Исходите из такого постулата: «собака погавкает и пойдет в будку», а если сунется, дадим отпор.

5.2. Напомните противнику об уголовной ответственности за попытку провоцирования на незаконные действия. Можете его припугнуть, сказав, что ваш отец или родственник работает в Уголовном розыске или большой начальник, что последствия для него будут печальными.

5.3. Если у противника намерение на драку, постарайтесь в разговоре предложить ему пройти в более удобное место, например, где могут вам помочь.

5.4. Если у противника намерение на унижение вашего достоинства и нанесение вам телесных повреждений и пройти в более удобное место он не желает, то постарайтесь с помощью улыбки, доброго слова усыпить бдительность нападающего для проведения атаки.

6. Если видите, что боя не избежать, действуйте следующим образом:

- все, что находится под вашей рукой (ногой) (палка, камень, стул, табу-

ретка, сумка, бутылка, кастрюля, тарелка, вилка, песок, молотый перец, стиральный порошок и т. д.), должно стать вашим оружием, используйте их для самозащиты.

Молотый перец, перемешанный с песком, можно носить в кармане вместо газового оружия. При попытке требования бандитом денег спокойно откройте пакетик со смесью и выдуйте (бросьте) его содержимое в лицо противнику. Ему будет не до вас. Главное в этом вопросе спокойствие.

Если подручных средств нет, то:

- если хорошо владеете болевыми приемами и бросками, постарайтесь незаметно сблизиться с противником и упредить его действия.

- если владеете ударом, то в зависимости от дистанции провести комплексную атаку на ближней, средней или дальней дистанциях;

- если противник атакует первым, то необходимо провести комплексную защиту (блок-удар, затем болевой прием с последующим связыванием).

7. Если держат ваши руки и ноги – кусайтесь, плюйтесь. Это позволит на секунды деморализовать противника и даст возможность провести удар головой, а затем освободившейся конечностью.

Никогда не отчаивайтесь, нет безвыходных ситуаций, есть неопытные бойцы. Если не знаете, что делать, вступайте в разговор и тените по возможности время, одновременно ищите оптимальное решение.

8. Помните, что внезапный и точный удар в болевую точку, сочетающийся с правилами базовой техники, всегда эффективнее мощного, но неточного удара. Наиболее уязвимы: глаза, нос, горло, ключица, шея (ниже уха на 2 см или седьмой шейный позвонок), основание черепа, солнечное сплетение, пах, колено, голень, подъем стопы. Удары по данным местам позволяют «завалить» любого противника независимо от его роста, силы, веса. Главное, чтобы вы решились на такой поступок. При проведении атаки необходимо провести серию ударов по данным точкам.

9. Не оставляйте противника без контроля после проведения удара (болевого приема, броска). Помните, что противник всегда опасен.

10. Для нейтрализации противника проведите связывание.

Действия бойца при угрозе группы противников.

1. Оцените место действия:

- а) определите, где вы находитесь, что у вас под ногами, есть ли возможность использовать подручные средства (кирпич, палку, бутылку, металлический прут);

- б) определите количество противников, их возраст, физическое состояние, место и время посягательства, наличие оружия;

- в) определите расстояние до ближайшего противника, может ли он нанести удар или произвести захват. Если расстояние позволяет противнику захватить или нанести удар, сделайте шаг назад и:

- если действия происходят в комнате, займите позицию рядом с предметами, которые можно использовать как подручные средства;

- если на лестнице, займите ступеньку выше и ближе к стене по сравнению с вашими противниками;

- если на улице, в солнечный день, займите положение, чтобы солнце светило вам в затылок, а противникам в лицо;

- если у стены (забора), станьте спиной к стене так, чтобы невозможно было зайти к вам со стороны спины.

2. *Заранее определите пути возможного отступления, а если вас окружили, то пути прорыва.* Имитировав ложные действия в одном направлении, резко атакуйте в направлении отступления.

3. *При создании угрожающей обстановки атакуйте первым, делая это следующим образом:*

на средней дистанции – выбрать, на ваш взгляд, самого сильного противника и, сделав ложный выпад к менее сильному, резко изменить направление, нанести неожиданный удар самому сильному противнику, а затем тому, кто находится рядом, после этого вернуться опять к сильному и произвести добивание;

на дальней дистанции – с шагом левой ноги вперед к сильному противнику произвести одновременно плевков в лицо, затем с передвижением «выталкивающим» шагом нанести восходящий удар впередистоящей ногой в пах противника с последующей атакой других противников.

Во время атаки придерживайтесь следующих **правил**:

- разворот спиной к неатакованному противнику недопустим;

- атакующие действия выполняйте с уходом с линии атаки, ставя противника на время в неудобное положение;

- во время атаки одновременно выполняйте блок (уход) и удар;

- при проведении атаки удары должны быть направлены в различные уровни;

- при обороне смещайтесь по возможности к крайнему противнику, прикрываясь им от остальных, и боковым зрением проверяйте пространство за спиной;

- старайтесь перемещаться в бою так, чтобы ставить противников на одну линию, тогда они будут мешать друг другу;

- после проведения ухода или блока мгновенно проводите контратаку;

- не схватывайтесь с одним из противников, быстро освобождайтесь от захватов. Ваше спасение в передвижениях, в точных ударах и подсечках;

- по возможности не теряйте противников из виду. Перед нанесением удара всячески отвлекайте противника и не смотрите туда, куда бьете;

- никогда не исполняйте приемов, которыми не владеете в полной мере;

- во время проведения боя умейте расслабляться и отдыхать.

4. *Если выход (прорыв) из круга противников не удастся, то используйте одного из атакующих противников для защиты им от других.* Захватите его, приставьте к горлу что-нибудь острое и орите что есть силы: «Дорогу или я его «замочу»! – прикрываясь им, тихонько двигайтесь к выходу.

5. Если чувствуете, что не в силах справиться со всей группой – отступайте. Однако отступление должно быть построено следующим образом:

- убегая из квартиры (подъезда), используйте входную дверь для нейтрализации бегущего за вами противника;

- выбежав из подъезда, по возможности постарайтесь укрыться, если укрытия нет, убегайте так, чтобы рассеять группу на две и более. Например, убегать следует сначала в левую сторону (по ходу движения), а затем резко повернуть в правую, что вынудит преследователей разделиться на несколько групп. Убегая, используйте окружающую местность так, чтобы не оставаться в поле зрения преследователей;

- если группа разделилась, необходимо снизить скорость бега, и, когда противник приблизится, выполнить следующие действия:

- а) если противник приблизился на расстояние вытянутой руки и вот-вот вас схватит, сделать поворот налево (направо) и резко присесть с наклоном к ногам противника, перебросить его через спину с последующим добиванием;

- б) если противник находится на расстоянии 3–4 шагов, резко остановиться и выполнить «выталкивающий» шаг назад, нанести удар пяткой назад в пах (живот) набегающему противнику;

- в) продолжая отступать, нейтрализуйте противников по мере того, как они вас настигнут.

5.4. Применение тактических действий и способов самозащиты

Тактическое мастерство бойца проявляется в способности нейтрализовать сильные стороны противника и использовать слабые, одновременно применять индивидуальную манеру боя.

Тактические действия по направлениям подразделяются:

на подготовительные, предшествующие непосредственному нападению и обороне;

наступательные, состоящие из подготовительных действий и действий непосредственного нападения;

оборонительные.

Подготовительные действия бойца направлены:

на получение данных о противнике, о его физических качествах, манере ведения боя;

сокрытие своих замыслов с помощью обманных движений;

вызов противника на неподготовленную атаку.

Наступательные действия бойца направлены на проведение атаки и контратаки.

Атака – это лучшее тактическое средство единоборства для достижения победы.

Атаки проводятся с дальней, средней и ближней дистанций.

Следует учитывать, что успех будет зависеть от расстояния между бойцом

и противником. Чем короче боевая дистанция, тем быстрее и незаметнее удар доходит до цели и тем труднее защищаться от него. И, наоборот, чем длиннее дистанция, тем легче защититься от удара.

При проведении атаки боец **должен**:

не атаковать противника прямолинейно, а двигаться вокруг него, используя уходы влево, вправо, сложные перемещения с заходом за спину;

не атаковать очень длинными ударами с переносом веса на передистоящую ногу, что приводит к потере равновесия и позволяет противнику проводить контратаку уходом вниз с последующей передней (задней) подсечкой;

атаковать с помощью серии ударов на разных уровнях, чтобы раскрыть оборону противника и нанести решающий удар с последующим болевым приемом или броском;

атаковать высокого противника на средней и близкой дистанциях, используя локти, голову, колено, а низкого – на длинной дистанции, используя длину рук и ног.

Рассмотрим *особенности ведения боя в зависимости от дистанции*.

Спортсмену *дальнего боя* следует хорошо передвигаться, наносить удары, главным образом ногами, а защиту проводить руками. Следует учитывать, что перед атакой нужно отвлечь внимание противника ложными действиями, так как большое расстояние позволяет ему видеть начало атаки и своевременно принять защитные действия. Например, находясь в левосторонней универсальной стойке, выполнить демонстративный ложный замах правой рукой вверх (противник обязательно на доли секунды среагирует на этот жест) и одновременно нанесите восходящий прямой удар левой ногой в пах (колено, голень) с последующей серией ударов руками: правой в голову (солнечное сплетение), левой в голову, правой в голову; затем, если противник отклонился назад, нужно нанести правой ногой прямой удар в грудь, если наклонился вперед – захватить за голову и ударить ею о правое колено, а затем нанести удар левым локтем сверху-вниз в позвоночник. При необходимости произвести силовое задержание.

Средняя дистанция предъявляет повышенные требования к скорости реакции и движений бойца. В напряженной обстановке боец должен обладать высокой устойчивостью внимания, уметь моментально переключать внимание от удара к защите и наоборот.

Для техники боя на средней дистанции характерна работа в универсальной боевой стойке и проведение серии ударов руками в сочетании с нырками, уклонами, блоками, бросками, болевыми приемами.

Необходимо учитывать, что бой на средней дистанции может развиваться, если противник не оказывает сопротивление или если боец активно противодействует нападающему.

Особенностью тактических действий на средней дистанции является стремление бойца опередить контратаку противника с помощью серии ударов, а если это не удалось, провести серию защиты нырком, уклонами, блоками с ответной контратакой.

Ближняя дистанция – это дистанция, на которой боец и противник находятся почти вплотную друг к другу.

Тактическая задача – занять удобное для ударов или броска положение.

Особенностью тактических действий является применение колена, локтей, головы, а также проведение бросков.

Бои на ближней дистанции должны навязывать крепкие, низкорослые спортсмены, применяющие короткие удары коленом, локтем, хорошо владеющие ударами сбоку и бросками.

Контратака – это активное средство обороны и нападения. Необходимо помнить, что эффективно контратаковать можно лишь тогда, когда боец уверенно владеет защитными приемами в виде блоков, уклонов, нырков, уходов, подставок, хорошо передвигается, создает себе в процессе боя положения, выгодные для нанесения эффективных ударов или для болевых приемов, бросков.

Контратаку можно проводить на любой дистанции. Ее подготавливают ложными атаками, чтобы раскрыть защиту противника, а также выжиданием, вызывая этим противника на атаку. При малейшей оплошности противника необходимо точно контратаковать, воздействуя на наиболее уязвимые места с последующим проведением болевого приема или броска.

Оборонительные действия бойца направлены на быструю защиту и контратаку. Их применяют, когда нет возможности атаковать. Необходимо учитывать, что сочетание защиты с передвижением является средством активного сближения с противником с целью выхода в наиболее выгодное положение для контратаки.

Оборонительные действия могут быть преднамеренными и непреднамеренными.

Преднамеренные – это действия, заранее планируемые и отработанные в процессе тренировок.

Непреднамеренные – действия бойца, застигнутого врасплох и проводящего защиту произвольно, вследствие мышечной памяти.

Необходимо помнить, что оборонительные действия должны быть непродолжительными, так как они не могут принести победу. Победу в основном приносит атака или контратака.

При проведении обороны боец должен придерживаться следующих правил:

- при атаке противника проводить блок, уход, уклон, нырок с уходом с линии атаки;

- после ухода, блока, уклона немедленно должна следовать контратака;

- использовать круговые передвижения вокруг противника;

- не поддаваться на ложные действия противника, следить за тем, чтобы изменения положения рук не раскрыли защиту;

- не определив подготовительными действиями возможности противника, проводить выжидательную тактику с последующей контратакой.

Главное при проведении атаки и обороны – не стоять на месте, двигаться. В этом и заключается успех.

2.3. Методические указания по проведению практических занятий по дисциплине «Самозащита без оружия»

На практических занятиях по физической подготовке ставятся цели, задачи и показываются способы проведения приема или иного движения.

Количество часов, отведенное на практические занятия по дисциплине «Самозащита без оружия», составляет 360 (таблица).

Тематический план проведения практических занятий по физическому воспитанию студентов

Наименование	Количество часов
1	2
Практическое занятие № 1. Оказание помощи при ушибах и травмах	8
Практическое занятие № 2. Разучивание разминочного комплекса; приемов страховки и само страховки; стоек и передвижений в них	36
Практическое занятие № 3. Разучивание прямого удара рукой и ногой и защиты от них; болевого приема «загиб руки за спину»; освобождения от захвата корпуса спереди с захватом рук и без захвата	20
Практическое занятие № 4. Разучивание бокового удара рукой и ногой и защиты от них; болевого приема «рычаг руки внутрь»; освобождения от захвата корпуса сзади с захватом рук и без захвата	18
Практическое занятие № 5. Разучивание удара рукой снизу и ногой назад (пяткой стопы) и защиты от них; болевого приема «рычаг руки наружу»; освобождения от захвата за шею	18
Практическое занятие № 6. Разучивание удара рукой сверху и ногой сбоку и защиты от них; болевого приема «узел руки наверху»; освобождения от захвата за волосы	18
Практическое занятие № 7. Разучивание удара рукой наотмашь тыльной стороной кулака или ребром ладони и кругового удара ногой внешней стороной стопы и защиты от них; болевого приема «сгибание руки в локте с давлением кисти»; освобождения от захвата ног(и)	18
Практическое занятие № 8. Разучивание удара локтем и прямого удара ногой вперед в прыжке и защиты от них; болевого приема «рычаг руки через предплечье»; освобождения от захвата запястьев(я) двумя (одной) руками(ой)	18
Практическое занятие № 9. Разучивание удара головой и удара коленом, защиты от них; болевого приема «рычаг руки на плече»; связывания противника	16
Практическое занятие № 10. Разучивание удара рукой снизу и кругового удара ногой назад пяткой стопы и защиты от них; болевого приема «рычаг руки наружу»; освобождения от захвата за шею	16
Практическое занятие № 11. Разучивание комплексной атаки с помощью ударов рук, ног, головы и защиты от нее; сваливания на спину упором разноименной ноги с захватом плеч с последующим удержанием; задней подсечки с подбивом одной (двух) ног	16

1	2
Практическое занятие № 12. Разучивание обезоруживания противника при ударе ножом сверху; броска «рывок с захватом двух ног за колени сзади»; защиты от удара ногой в положении на коленях	16
Практическое занятие № 13. Разучивание обезоруживания противника при ударе ножом сбоку; броска «рывок с захватом двух ног за подколенный сгиб спереди»; защиты от удара ногой в положении на спине	16
Практическое занятие № 14. Разучивание обезоруживания противника при ударе ножом снизу; броска «рывок за пятку с упором в колено»; защиты в положении на спине от удара, наносимого в прыжке пяткой ноги	16
Практическое занятие № 15. Разучивание обезоруживания противника при ударе ножом наотмашь; броска «зацеп разноименной ноги изнутри с захватом рукава и отворота»; защиты в положении на спине от удара ногой опережением «толчок ступней в колено с фиксацией другой ступней пятки противника»	16
Практическое занятие № 16. Разучивание обезоруживания противника, угрожающего пистолетом, приставленным к груди, с помощью болевого приема «рычаг руки наружу»; броска «мельница»; защиты в положении на спине от удара ногой опережением «толчок голенью в коленный сустав с фиксацией другой голенью стопы противника»	16
Практическое занятие № 17. Разучивание обезоруживания противника, угрожающего пистолетом, приставленным к спине, с помощью болевого приема «рычаг руки внутрь»; броска «подворот с захватом руки через плечо»; удержания противника в положении лежа	16
Практическое занятие № 18. Разучивание комплексов формальных упражнений для отработки базовой техники (ударов, блоков, передвижений); обезоруживания противника, нападающего с палкой, наносящего удар сверху, сбоку, наотмашь, тычком; броска «подворот с захватом рукава и куртки на спине (поясе)»	16
Практическое занятие № 19. Разучивание тактики боя против одного более сильного противника	22
Практическое занятие № 20. Разучивание тактики боя против двух невооруженных противников; против трех противников и более	24
Итого...	360

**Практическое занятие № 1. Оказание помощи
при ушибах и травмах
(Количество часов – 8)**

1. *Вводная часть урока* (5–10 минут). Построение, проверка группы.

Цель занятия: оказание первой помощи пострадавшему до прибытия врача.

2. *Основная часть урока* (80–90 минут).

Задачи – изучить приемы оказания помощи пострадавшему:

- при ушибах;
- переломах;
- кровотечениях;

– транспортировка пострадавшего.

3. *Заключительная часть урока* (5–10 минут). Построение группы. Подведение итогов урока.

П р а к т и ч е с к о е з а н я т и е № 2. Разучивание разминочного комплекса; приемов страховки и самостраховки; стоек и передвижений в них
(Количество часов – 36)

1. *Вводная часть урока* (5–10 минут). Построение, проверка группы.

Цель занятия: разучивание разминочного комплекса; приемов страховки и самостраховки; стоек и передвижений в них.

2. *Подготовительная часть урока* (20–30 минут).

Задача – подготовить мышцы, связки и системы организма занимающихся к работе к основной части урока.

Средства – бег, ходьба, упражнения на гибкость, силу, быстроту, ловкость, равновесие без снарядов и со снарядами, специальные подготовительные упражнения без партнера и с партнером.

3. *Основная часть урока* (80–90 минут).

Задача – изучить разминочный комплекс; приемы страховки и самостраховки; стойки и передвижения в них.

4. *Заключительная часть урока* (5–10 минут).

Задача – привести организм занимающихся в относительно спокойное состояние.

Средства – ходьба, упражнения на расслабление.

Построение группы. Подведение итогов урока.

П р а к т и ч е с к о е з а н я т и е № 3. Разучивание прямого удара рукой и ногой и защиты от них; болевого приема «загиб руки за спину»; освобождения от захвата корпуса спереди с захватом рук и без захвата
(Количество часов – 20)

1. *Вводная часть урока* (5–10 минут). Построение, проверка группы.

Цель занятия: разучивание прямого удара рукой и ногой и защиты от них; болевого приема «загиб руки за спину»; освобождения от захвата корпуса спереди с захватом рук и без захвата.

2. *Подготовительная часть урока* (20–30 минут).

Задача – подготовить мышцы, связки и системы организма занимающихся к работе к основной части урока.

Средства – бег, ходьба, упражнения на гибкость, силу, быстроту, ловкость, повторение приемов страховки и самостраховки; стоек и передвижений в них.

3. *Основная часть урока* (80–90 минут).

Задача – разучить прямой удар рукой и ногой и защиту от них; болевой

прием «загиб руки за спину»; освобождение от захвата корпуса спереди с захватом рук и без захвата.

4. Заключительная часть урока (5–10 минут).

Задача – привести организм занимающихся в относительно спокойное состояние.

Средства – ходьба, упражнения на расслабление.

Построение группы. Подведение итогов урока.

П р а к т и ч е с к о е з а н я т и е № 4. Разучивание бокового удара рукой и ногой и защиты от них; болевого приема «рычаг руки внутрь»; освобождения от захвата корпуса сзади с захватом рук и без захвата
(Количество часов – 18)

1. Вводная часть урока (5–10 минут). Построение, проверка группы.

Цель занятия: разучивание бокового удара рукой и ногой и защиты от них; болевого приема «рычаг руки внутрь»; освобождения от захвата корпуса сзади с захватом рук и без захвата.

2. Подготовительная часть урока (20–30 минут).

Задача – подготовить мышцы, связки и системы организма занимающихся к работе к основной части урока.

Средства – бег, ходьба, упражнения на гибкость, силу, быстроту, ловкость, повторение приемов страховки и само страховки; стойки и передвижений в них.

3. Основная часть урока (80–90 минут).

Задачи:

1. Повторить прямой удар рукой и ногой и защиту от них; болевым приемом «загиб руки за спину»; освобождение от захвата корпуса спереди с захватом рук и без захвата.

2. Разучить боковой удар рукой и ногой и защиту от них; болевым приемом «рычаг руки внутрь»; освобождение от захвата корпуса сзади с захватом рук и без захвата.

4. Заключительная часть урока (5–10 минут).

Задача – привести организм занимающихся в относительно спокойное состояние.

Средства – ходьба, упражнения на расслабление.

Построение группы. Подведение итогов урока.

П р а к т и ч е с к о е з а н я т и е № 5. Разучивание удара рукой снизу и ногой назад (пяткой стопы) и защиты от них; болевого приема «рычаг руки наружу»; освобождения от захвата за шею
(Количество часов – 18)

1. Вводная часть урока (5–10 минут). Построение, проверка группы.

Цель занятия: разучивание удара рукой снизу и ногой назад (пяткой стопы) и защиты от них; болевого приема «рычаг руки наружу»; освобождения от захвата за шею.

2. *Подготовительная часть урока* (20–30 минут).

Задача – подготовить мышцы, связки и системы организма занимающихся к работе к основной части урока.

Средства – бег, ходьба, упражнения на гибкость, силу, быстроту, ловкость, повторение приемов страховки и самостраховки; стойки и передвижений в них.

3. *Основная часть урока* (80–90 минут).

Задачи:

1. Повторить боковой удар рукой и ногой и защиту от них; болевым прием «рычаг руки внутрь»; освобождение от захвата корпуса сзади с захватом рук и без захвата.

2. Разучить удар рукой снизу и ногой назад (пяткой стопы) и защиту от них; болевым прием «рычаг руки наружу»; освобождение от захвата за шею.

4. *Заключительная часть урока* (5–10 минут).

Задача – привести организм занимающихся в относительно спокойное состояние.

Средства – ходьба, упражнения на расслабление.

Построение группы. Подведение итогов урока.

П р а к т и ч е с к о е з а н я т и е № 6. Разучивание удара рукой сверху и ногой сбоку и защиты от них; болевого приема «узел руки наверху»; освобождения от захвата за волосы
(Количество часов – 18)

1. *Вводная часть урока* (5–10 минут). Построение, проверка группы.

Цель занятия: разучивание удара рукой сверху и ногой сбоку и защиты от них; болевого приема «узел руки наверху»; освобождения от захвата за волосы.

2. *Подготовительная часть урока* (20–30 минут).

Задача – подготовить мышцы, связки и системы организма занимающихся к работе к основной части урока.

Средства – бег, ходьба, упражнения на гибкость, силу, быстроту, ловкость, повторение приемов страховки и самостраховки; стойки и передвижений в них.

3. *Основная часть урока* (80–90 минут).

Задачи:

1. Повторить удар рукой снизу и ногой назад (пяткой стопы) и защиту от них; болевым прием «рычаг руки наружу»; освобождение от захвата за шею.

2. Разучить удар рукой сверху и ногой сбоку и защиту от них; болевым прием «узел руки наверху»; освобождение от захвата за волосы.

4. *Заключительная часть урока* (5–10 минут).

Задача – привести организм занимающихся в относительно спокойное состояние.

Средства – ходьба, упражнения на расслабление.
Построение группы. Подведение итогов урока.

П р а к т и ч е с к о е з а н я т и е № 7. Разучивание удара рукой наотмашь тыльной стороной кулака или ребром ладони и кругового удара ногой внешней стороной стопы и защиты от них; болевого приема «сгибание руки в локте с дожимом кисти»; освобождения от захвата ног(и)
(Количество часов – 18)

1. *Вводная часть урока* (5–10 минут). Построение, проверка группы.

Цель занятия: разучивание удара рукой наотмашь тыльной стороной кулака или ребром ладони и кругового удара ногой внешней стороной стопы и защиты от них; болевого приема «сгибание руки в локте с дожимом кисти»; освобождения от захвата ног(и).

2. *Подготовительная часть урока* (20–30 минут).

Задача – подготовить мышцы, связки и системы организма занимающихся к работе к основной части урока.

Средства – бег, ходьба, упражнения на гибкость, силу, быстроту, ловкость, повторение приемов страховки и самостраховки; стойки и передвижений в них.

3. *Основная часть урока* (80–90 минут).

Задачи:

1. Повторить удар рукой сверху и ногой сбоку и защиту от них; болевого приема «узел руки наверху»; освобождение от захвата за волосы.

2. Разучить удар рукой наотмашь тыльной стороной кулака или ребром ладони и круговой удар ногой внешней стороной стопы и защиту от них; болевого приема «сгибание руки в локте с дожимом кисти»; освобождение от захвата ног(и).

4. *Заключительная часть урока* (5–10 минут).

Задача – привести организм занимающихся в относительно спокойное состояние.

Средства – ходьба, упражнения на расслабление.

Построение группы. Подведение итогов урока.

П р а к т и ч е с к о е з а н я т и е № 8. Разучивание удара локтем и прямого удара ногой вперед в прыжке и защиты от них; болевого приема «рычаг руки через предплечье»; освобождения от захвата запястьев(я) двумя (одной) руками(ой)
(Количество часов – 18)

1. *Вводная часть урока* (5–10 минут). Построение, проверка группы.

Цель занятия: разучивание удара локтем и прямого удара ногой вперед в прыжке и защиты от них; болевого приема «рычаг руки через предплечье»; освобождения от захвата запястьев(я) двумя (одной) руками(ой).

2. Подготовительная часть урока (20–30 минут).

Задача – подготовить мышцы, связки и системы организма занимающихся к работе к основной части урока.

Средства – бег, ходьба, упражнения на гибкость, силу, быстроту, ловкость, повторение приемов страховки и самостраховки; стойки и передвижений в них.

3. Основная часть урока (80–90 минут).

Задачи:

1. Повторить удар рукой наотмашь тыльной стороной кулака или ребром ладони и круговой удар ногой внешней стороной стопы и защиту от них; болевой прием «сгибание руки в локте с дожимом кисти»; освобождение от захвата ног(и).

2. Разучить удар локтем и прямой удар ногой вперед в прыжке и защиту от них; болевой прием «рычаг руки через предплечье»; освобождение от захвата запястьев(я) двумя (одной) руками(ой).

4. Заключительная часть урока (5–10 минут).

Задача – привести организм занимающихся в относительно спокойное состояние.

Средства – ходьба, упражнения на расслабление.

Построение группы. Подведение итогов урока.

П р а к т и ч е с к о е з а н я т и е № 9. Разучивание удара головой и удара коленом, защиты от них; болевого приема «рычаг руки на плече»; связывания противника
(Количество часов – 16)

1. Вводная часть урока (5–10 минут). Построение, проверка группы.

Цель занятия: разучивание удара головой и удара коленом, защиты от них; болевого приема «рычаг руки на плече»; связывания противника.

2. Подготовительная часть урока (20–30 минут).

Задача – подготовить мышцы, связки и системы организма занимающихся к работе к основной части урока.

Средства – бег, ходьба, упражнения на гибкость, силу, быстроту, ловкость, повторение приемов страховки и самостраховки; стойки и передвижений в них.

3. Основная часть урока (80–90 минут).

Задачи:

1. Повторить удар локтем и прямой удар ногой вперед в прыжке и защиту от них; болевой прием «рычаг руки через предплечье»; освобождение от захвата запястьев(я) двумя (одной) руками(ой).

2. Разучить удар головой и удар коленом, защиту от них; болевой прием «рычаг руки на плече»; связывание противника.

4. Заключительная часть урока (5–10 минут).

Задача – привести организм занимающихся в относительно спокойное состояние.

Средства – ходьба, упражнения на расслабление.
Построение группы. Подведение итогов урока.

Практическое занятие № 10. Разучивание удара рукой снизу и кругового удара ногой назад пяткой стопы и защиты от них; болевого приема «рычаг руки наружу»; освобождения от захвата за шею
(Количество часов – 16)

1. *Вводная часть урока* (5–10 минут). Построение, проверка группы.

Цель занятия: разучивание удара рукой снизу и кругового удара ногой назад пяткой стопы и защиты от них; болевого приема «рычаг руки наружу»; освобождения от захвата за шею.

2. *Подготовительная часть урока* (20–30 минут).

Задача – подготовить мышцы, связки и системы организма занимающихся к работе к основной части урока.

Средства – бег, ходьба, упражнения на гибкость, силу, быстроту, ловкость, повторение приемов страховки и самостраховки; стоек и передвижений в них.

3. *Основная часть урока* (80–90 минут).

Задачи:

1. Повторить удар головой и удар коленом, защиту от них; болевой прием «рычаг руки на плече»; связывание противника.

2. Разучить удар рукой снизу и круговой удар ногой назад пяткой стопы и защиту от них; болевой прием «рычаг руки наружу»; освобождение от захвата за шею.

4. *Заключительная часть урока* (5–10 минут).

Задача – привести организм занимающихся в относительно спокойное состояние.

Средства – ходьба, упражнения на расслабление.

Построение группы. Подведение итогов урока.

Практическое занятие № 11. Разучивание комплексной атаки с помощью ударов рук, ног, головы и защиты от нее; сваливания на спину упором разноименной ноги с захватом плеч с последующим удержанием; задней подсечки с подбивом одной (двух) ног
(Количество часов – 16)

1. *Вводная часть урока* (5–10 минут). Построение, проверка группы.

Цель занятия: разучивание комплексной атаки с помощью ударов рук, ног, головы и защиты от нее; сваливания на спину упором разноименной ноги с захватом плеч с последующим удержанием; задней подсечки с подбивом одной (двух) ног.

2. *Подготовительная часть урока* (20–30 минут).

Задача – подготовить мышцы, связки и системы организма занимающихся к работе к основной части урока.

Средства – бег, ходьба, упражнения на гибкость, силу, быстроту, ловкость, повторение приемов страховки и самостраховки; стойки и передвижений в них.

3. Основная часть урока (80–90 минут).

Задачи:

1. Повторить удар рукой снизу и круговой удар ногой назад пяткой стопы и защиту от них; болевой прием «рычаг руки наружу»; освобождение от захвата за шею.

2. Разучить комплексную атаку с помощью ударов рук, ног, головы и защиту от нее; сваливание на спину упором разноименной ноги с захватом плеч с последующим удержанием; заднюю подсечку с подбивом одной (двух) ног.

4. Заключительная часть урока (5–10 минут).

Задача – привести организм занимающихся в относительно спокойное состояние.

Средства – ходьба, упражнения на расслабление.

Построение группы. Подведение итогов урока.

Практическое занятие № 12. Разучивание обезоруживания противника при ударе ножом сверху; броска «рывок с захватом двух ног за колени сзади»; защиты от удара ногой в положении на коленях
(Количество часов – 16)

1. *Вводная часть урока (5–10 минут).* Построение, проверка группы.

Цель занятия: разучивание обезоруживания противника при ударе ножом сверху; броска «рывок с захватом двух ног за колени сзади»; защиты от удара ногой в положении на коленях.

2. *Подготовительная часть урока (20–30 минут).*

Задача – подготовить мышцы, связки и системы организма занимающихся к работе к основной части урока.

Средства – бег, ходьба, упражнения на гибкость, силу, быстроту, ловкость, повторение приемов страховки и самостраховки; стойки и передвижений в них.

3. Основная часть урока (80–90 минут).

Задачи:

1. Повторить комплексную атаку с помощью ударов рук, ног, головы и защиту от нее; сваливание на спину упором разноименной ноги с захватом плеч с последующим удержанием; заднюю подсечку с подбивом одной (двух) ног.

2. Разучить обезоруживание противника при ударе ножом сверху; бросок «рывок с захватом двух ног за колени сзади»; защиту от удара ногой в положении на коленях.

4. Заключительная часть урока (5–10 минут).

Задача – привести организм занимающихся в относительно спокойное состояние.

Средства – ходьба, упражнения на расслабление.

Построение группы. Подведение итогов урока.

Практическое занятие № 13. Разучивание обезоруживания противника при ударе ножом сбоку; броска «рывок с захватом двух ног за подколенный сгиб спереди»; защиты от удара ногой в положении на спине

(Количество часов – 16)

1. *Вводная часть урока* (5–10 минут). Построение, проверка группы.

Цель занятия: разучивание обезоруживания противника при ударе ножом сбоку; броска «рывок с захватом двух ног за подколенный сгиб спереди»; защиты от удара ногой в положении на спине.

2. *Подготовительная часть урока* (20–30 минут).

Задача – подготовить мышцы, связки и системы организма занимающихся к работе к основной части урока.

Средства – бег, ходьба, упражнения на гибкость, силу, быстроту, ловкость, повторение приемов страховки и само страховки; стойки и передвижений в них.

3. *Основная часть урока* (80–90 минут).

Задачи:

1. Повторить обезоруживание противника при ударе ножом сверху; бросок «рывок с захватом двух ног за колени сзади»; защиту от удара ногой в положении на коленях.

2. Разучить обезоруживание противника при ударе ножом сбоку; бросок «рывок с захватом двух ног за подколенный сгиб спереди»; защиту от удара ногой в положении на спине.

4. *Заключительная часть урока* (5–10 минут).

Задача – привести организм занимающихся в относительно спокойное состояние.

Средства – ходьба, упражнения на расслабление.

Построение группы. Подведение итогов урока.

Практическое занятие № 14. Разучивание обезоруживания противника при ударе ножом снизу; броска «рывок за пятку с упором в колено»; защиты в положении на спине от удара, наносимого в прыжке пяткой ноги

(Количество часов – 16)

1. *Вводная часть урока* (5–10 минут). Построение, проверка группы.

Цель занятия: разучивание обезоруживания противника при ударе ножом снизу; броска «рывок за пятку с упором в колено»; защиты в положении на спине от удара, наносимого в прыжке пяткой ноги.

2. *Подготовительная часть урока* (20–30 минут).

Задача – подготовить мышцы, связки и системы организма занимающихся к работе к основной части урока.

Средства – бег, ходьба, упражнения на гибкость, силу, быстроту, ловкость,

повторение приемов страховки и само страховки; стоек и передвижений в них.

3. Основная часть урока (80–90 минут).

Задачи:

1. Повторить обезоруживание противника при ударе ножом сбоку; бросок «рывок с захватом двух ног за подколенный сгиб спереди»; защиту от удара ногой в положении на спине.

2. Разучить обезоруживание противника при ударе ножом снизу; бросок «рывок за пятку с упором в колено»; защиту в положении на спине от удара, наносимого в прыжке пяткой ноги.

4. Заключительная часть урока (5–10 минут).

Задача – привести организм занимающихся в относительно спокойное состояние.

Средства – ходьба, упражнения на расслабление.

Построение группы. Подведение итогов урока.

П р а к т и ч е с к о е з а н я т и е № 15. Разучивание обезоруживания противника при ударе ножом наотмашь; броска «зацеп разноименной ноги изнутри с захватом рукава и отворота»; защиты в положении на спине от удара ногой опережением «толчок ступней в колено с фиксацией другой ступней пятки противника»

(Количество часов – 16)

1. Вводная часть урока (5–10 минут). Построение, проверка группы.

Цель занятия: разучивание обезоруживания противника при ударе ножом наотмашь; броска «зацеп разноименной ноги изнутри с захватом рукава и отворота»; защиты в положении на спине от удара ногой опережением «толчок ступней в колено с фиксацией другой ступней пятки противника».

2. Подготовительная часть урока (20–30 минут).

Задача – подготовить мышцы, связки и системы организма занимающихся к работе к основной части урока.

Средства – бег, ходьба, упражнения на гибкость, силу, быстроту, ловкость, повторение приемов страховки и само страховки; стоек и передвижений в них.

3. Основная часть урока (80–90 минут).

Задачи:

1. Повторить обезоруживание противника при ударе ножом снизу; бросок «рывок за пятку с упором в колено»; защиту в положении на спине от удара, наносимого противником в прыжке пяткой ноги.

2. Разучить обезоруживание противника при ударе ножом наотмашь; бросок «зацеп разноименной ноги изнутри с захватом рукава и отворота»; защиту в положении на спине от удара ногой опережением «толчок ступней в колено с фиксацией другой ступней пятки противника».

4. Заключительная часть урока (5–10 минут).

Задача – привести организм занимающихся в относительно спокойное состояние.

Средства – ходьба, упражнения на расслабление.
Построение группы. Подведение итогов урока.

П р а к т и ч е с к о е з а н я т и е № 16. Разучивание обезоруживания противника, угрожающего пистолетом, приставленным к груди, с помощью болевого приема «рычаг руки наружу»; броска «мельница»; защиты в положении на спине от удара ногой опережением «толчок голенью в коленный сустав с фиксацией другой голенью стопы противника»
(Количество часов – 16)

1. *Вводная часть урока* (5–10 минут). Построение, проверка группы.

Цель занятия: разучивание обезоруживания противника, угрожающего пистолетом, приставленным к груди, с помощью болевого приема «рычаг руки наружу»; броска «мельница»; защиты в положении на спине от удара ногой опережением «толчок голенью в коленный сустав с фиксацией другой голенью стопы противника».

2. *Подготовительная часть урока* (20–30 минут).

Задача – подготовить мышцы, связки и системы организма занимающихся к работе к основной части урока.

Средства – бег, ходьба, упражнения на гибкость, силу, быстроту, ловкость, повторение приемов страховки и самостраховки; стоек и передвижений в них.

3. *Основная часть урока* (80–90 минут).

Задачи:

1. Повторить обезоруживание противника при ударе ножом наотмашь; бросок «зацеп разноименной ноги изнутри с захватом рукава и отворота»; защиту в положении на спине от удара ногой опережением «толчок ступней в колено с фиксацией другой ступней пятки противника».

2. Разучить обезоруживание противника, угрожающего пистолетом, приставленным к груди, с помощью болевого приема «рычаг руки наружу»; бросок «мельница»; защиту в положении на спине от удара ногой опережением «толчок голенью в коленный сустав с фиксацией другой голенью стопы противника».

4. *Заключительная часть урока* (5–10 минут).

Задача – привести организм занимающихся в относительно спокойное состояние.

Средства – ходьба, упражнения на расслабление.

Построение группы. Подведение итогов урока.

Практическое занятие № 17. Разучивание обезоруживания противника, угрожающего пистолетом, приставленным к спине, с помощью болевого приема «рычаг руки внутрь»; броска «подворот с захватом руки через плечо»; удержания противника в положении лежа
(Количество часов – 16)

1. *Вводная часть урока* (5–10 минут). Построение, проверка группы.

Цель занятия: разучивание обезоруживания противника, угрожающего пистолетом, приставленным к спине, с помощью болевого приема «рычаг руки внутрь»; броска «подворот с захватом руки через плечо»; удержания противника в положении лежа.

2. *Подготовительная часть урока* (20–30 минут).

Задача – подготовить мышцы, связки и системы организма занимающихся к работе к основной части урока.

Средства – бег, ходьба, упражнения на гибкость, силу, быстроту, ловкость, повторение приемов страховки и само страховки; стойки и передвижений в них.

3. *Основная часть урока* (80–90 минут).

Задачи:

1. Повторить обезоруживание противника, угрожающего пистолетом, приставленным к груди, с помощью болевого приема «рычаг руки наружу»; бросок «мельница»; защиту в положении на спине от удара ногой опережением «толчок голенью в коленный сустав с фиксацией другой голенью стопы противника».

2. Разучить обезоруживание противника, угрожающего пистолетом, приставленным к спине, с помощью болевого приема «рычаг руки внутрь»; бросок «подворот с захватом руки через плечо»; удержание противника в положении лежа.

4. *Заключительная часть урока* (5–10 минут).

Задача – привести организм занимающихся в относительно спокойное состояние.

Средства – ходьба, упражнения на расслабление.

Построение группы. Подведение итогов урока.

Практическое занятие № 18. Разучивание комплексов формальных упражнений для отработки базовой техники (ударов, блоков, передвижений); обезоруживания противника, нападающего с палкой, наносящего удар сверху, сбоку, наотмашь, тычком; броска «подворот с захватом рукава и куртки на спине (поясе)»
(Количество часов – 16)

1. *Вводная часть урока* (5–10 минут). Построение, проверка группы.

Цель занятия: разучивание комплексов формальных упражнений для от-

работки базовой техники (ударов, блоков, передвижений); обезоруживания противника, нападающего с палкой, наносящего удар сверху, сбоку, наотмашь, тычком; броска «подворот с захватом рукава и куртки на спине (поясе)».

2. *Подготовительная часть урока* (20–30 минут).

Задача – подготовить мышцы, связки и системы организма занимающихся к работе к основной части урока.

Средства – бег, ходьба, упражнения на гибкость, силу, быстроту, ловкость, повторение приемов страховки и само страховки; стойки и передвижений в них.

3. *Основная часть урока* (80–90 минут).

Задачи:

1. Повторить обезоруживание противника, угрожающего пистолетом, представленным к спине, с помощью болевого приема «рычаг руки внутрь»; бросок «подворот с захватом руки через плечо»; удержание противника в положении лежа.

2. Разучить комплекс формальных упражнений для отработки базовой техники (ударов, блоков, передвижений); обезоруживание противника, нападающего с палкой, наносящего удар сверху, сбоку, наотмашь, тычком; бросок «подворот с захватом рукава и куртки на спине (поясе)».

4. *Заключительная часть урока* (5–10 минут).

Задача – привести организм занимающихся в относительно спокойное состояние.

Средства – ходьба, упражнения на расслабление.

Построение группы. Подведение итогов урока.

Практическое занятие № 19. Разучивание тактики боя против одного более сильного противника (Количество часов – 22)

1. *Вводная часть урока* (5–10 минут). Построение, проверка группы.

Цель занятия: разучивание тактики боя против одного более сильного противника.

2. *Подготовительная часть урока* (20–30 минут).

Задача – подготовить мышцы, связки и системы организма занимающихся к работе к основной части урока.

Средства – бег, ходьба, упражнения на гибкость, силу, быстроту, ловкость, повторение приемов страховки и само страховки; стойки и передвижений в них.

3. *Основная часть урока* (80–90 минут).

Задачи:

1. Повторить комплекс формальных упражнений для ведения поединка; обезоруживание противника, нападающего с бутылкой (кирпичом) и другими предметами; бросок «задняя и передняя подножки с захватом рукава и отворота».

2. Разучить тактику боя против одного более сильного противника.

4. *Заключительная часть урока* (5–10 минут).

Задача – привести организм занимающихся в относительно спокойное состояние.

Средства – ходьба, упражнения на расслабление.

Построение группы. Подведение итогов урока.

П р а к т и ч е с к о е з а н я т и е № 20. Разучивание тактики боя против двух невооруженных противников; против трех противников и более
(Количество часов – 24)

1. *Вводная часть урока* (5–10 минут). Построение, проверка группы.

Цель занятия: разучивание тактики боя против двух невооруженных противников; против трех противников и более.

2. *Подготовительная часть урока* (20–30 минут).

Задача – подготовить мышцы, связки и системы организма занимающихся к работе к основной части урока.

Средства – бег, ходьба, упражнения на гибкость, силу, быстроту, ловкость, повторение приемов страховки и самостраховки; стойки и передвижений в них.

3. *Основная часть урока* (80–90 минут).

Задачи:

1. Повторить тактику боя против одного более сильного противника.

2. Разучить тактику боя против двух невооруженных противников; против трех противников и более.

4. *Заключительная часть урока* (5–10 минут).

Задача – привести организм занимающихся в относительно спокойное состояние.

Средства – ходьба, упражнения на расслабление.

Построение группы. Подведение итогов урока.

3. СЦЕНАРИЙ ВЫСТУПЛЕНИЙ КЛУБА В АКАДЕМИИ, КОЛЛЕДЖАХ И ВОИНСКИХ ЧАСТЯХ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Справка о клубе «Защитник».

Патриотический клуб «Защитник» создан в 1999 г. Является общественным формированием. Действует на территории академии в соответствии с Законом Республики Беларусь «Об общественных объединениях».

Подчиняется проректору по учебно-воспитательной работе.

Членами клуба являются студенты академии (зоо-, агро-, мех-, бух-, земфака).

Девиз клуба: Мы – за патриотизм не на словах, а на деле...

Основная деятельность клуба направлена на гражданско-патриотическое воспитание студентов и приобщение их к здоровому образу жизни.

Клуб состоит из 30 студентов. За 16 лет через клуб прошло более 420 студентов.

Руководителем клуба является кандидат экономических наук, доцент кафедры организации производства в АПК, инструктор-методист по самозащите без оружия Радюк Виктор Иванович.

Сценарий выступления студентов клуба «Защитник»

1. Музыка «**Ramstein**». Ведущий. Под руководством руководителя клуба Радюка Виктора Ивановича студенты выполняют учебный комплекс «**передвижение из стойки в стойку**».

2. Музыка «**Ramstein**». Ведущий. Под руководством руководителя клуба студенты выполняют учебный комплекс «**защита от противника с помощью блокировочной техники**».

3. Музыка «**Ramstein**». Ведущий. Студентки бухгалтерского факультета Юршевич Наталья, Моджарова Екатерина, Гафина Анастасия, Климович Елена и факультета агроэкологии Стома Янина выполняют учебный комплекс «**Ушу**» Шаолинского монастыря.

4. Музыка «**Свежий ветер**». Ведущий. Студентка факультета бизнеса и права Середич Анна и студент мелиоративно-строительного факультета Лекунович Василий выполняют учебный комплекс «**Волшебный шест**».

5. Музыка «**Кобра**». Ведущий. Студенты клуба Юршевич Наталья, Шатько Ирина, Латышев Алексей и Демеш Антон, Стома Янина и Лекунович Василий выполняют учебный комплекс «**защита от захватов**» с помощью приемов боевого самбо.

6. Музыка «**Седая Ночь**». Ведущий. Студенты агрономического факультета Семененко Антон, Вайтович Александр выполняют учебный комплекс «**Тайфун**».

7. Музыка «**Дождливый День**». Ведущий. Студенты клуба Юршевич Наталья, Семененко Антон, Вайтович Александр, Савчук Андриан и Черевко

Андрей выполняют учебный комплекс **«защита от противника с помощью передвижений и ударов ножами»**.

8. Музыка **«Кобра»**. Ведущий. Студенты экономического факультета Латышев Алексей и Хулумов Денис выполняют учебный комплекс **«Хвост Дракона»**.

9. Музыка **«Давай «За»**. Студенты клуба Прилипко Владислав и Петров Иван выполняют учебный комплекс **«защита от ножа»**.

10. Музыка **«Седая Ночь»**. Ведущий. Студенты клуба Юршевич Наталья, Моджарова Екатерина, Гафина Анастасия, Климович Елена, Стома Янина, Семененко Антон, Вайтович Александр выполняют учебный комплекс **«защита с помощью шеста»**.

11. Музыка **«Свежий ветер»**. Ведущий. Студенты клуба Прилипко Владислав, Петров Иван, Демеш Антон, Шатько Ирина, Гончаров Роман и Ветров Егор выполняют учебный комплекс **«защита шестом»**.

12. Музыка **«Седая Ночь»**. Ведущий. Студенты клуба Петров Иван, Хулумов Денис и Латышев Алексей выполняют учебный комплекс **«удары ногами»**.

13. Музыка **«Кобра»**. Ведущий. Студенты клуба Юршевич Наталья и Петров Иван выполняют учебный комплекс **«Бой с девушкой»**, включающий защиту от ударов с помощью приемов борьбы самбо.

14. Музыка **«Давай «За»**. Ведущий. Студент клуба Прилипко Владислав и руководитель клуба выполняют учебный комплекс **«защита от саперной лопатки»**.

15. Музыка **«Дождливый День»**. Ведущий. Студенты клуба Юршевич Наталья, Бердник Светлана, Власова Ксения, Петров Иван и руководитель клуба выполняют учебный комплекс **«Скорпион»**.

16. Музыка **«Кобра»**. Ведущий. Студентка клуба Власова Ксения выполняет учебный комплекс **«защита против трех и более противников»**.

17. Музыка **«Седая Ночь»**. Ведущий. Студенты клуба Юршевич Наталья, Лекунович Василий, Черевко Андрей, Середич Анна и руководитель клуба выполняют учебный комплекс **«Волшебные «нунчаки»**.

18. Музыка **«Свежий ветер»**. Ведущий. Студентка клуба Юршевич Наталья выполняет учебный комплекс **«Удар кобры»** (ассистенты: Лекунович Василий, Черевко Андрей, Савчук Андриан, Латышев Алексей и Демеш Антон).

19. Музыка **«Эскадрон»**. Ведущий. Студенты клуба Латышев Алексей, Прилипко Владислав и Хулумов Денис выполняют учебный комплекс **«разбивание предметов»**.

Всем спасибо!

4. АТТЕСТАЦИЯ СТУДЕНТОВ НА ПРИСВОЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ «ИНСТРУКТОР-МЕТОДИСТ ПО САМОЗАЩИТЕ БЕЗ ОРУЖИЯ»

ПОЛОЖЕНИЕ об аттестации студентов на присвоение квалификации «инструктор-методист по самозащите без оружия»

В целях усиления заинтересованности студентов в достижении спортивного мастерства разработано Положение об аттестации студентов на присвоение квалификации «инструктор-методист по самозащите без оружия».

В положении устанавливается следующий порядок аттестации студентов на присвоение квалификации «инструктор-методист по самозащите без оружия».

1. Квалификация «инструктор-методист по самозащите без оружия» присваивается студентам 3 (ССО), 4 и 5-х курсов, прошедшим курс по дисциплине «Самозащита без оружия» в объеме 360 часов и выдержавшим экзамен по теоретическому и практическому материалу данной дисциплины (вопросы и билеты к экзамену изложены в прил. 6–8).

2. Для аттестации студентов на присвоение квалификации «инструктор-методист по самозащите без оружия» заведующий кафедрой физвоспитания издает распоряжение по кафедре (прил. 1) о создании постоянно действующей аттестационной комиссии под его председательством.

3. Аттестационной комиссией проводится оценка теоретических знаний и практических навыков студентов по дисциплине «Самозащита без оружия» в соответствии с условиями, предусмотренными квалификационными характеристиками (прил. 2), и присваивается квалификация «инструктор-методист по самозащите без оружия».

4. Данные аттестационной комиссии о присвоении квалификации студентам по дисциплине «Самозащита без оружия» заносятся в аттестационную ведомость (прил. 3).

5. Представление студентов к аттестации на присвоение квалификации «инструктор-методист по самозащите без оружия» проводится руководителем патриотического клуба «Защитник».

6. Данные о вручении свидетельства студентам, аттестованным на присвоение квалификации «инструктор-методист по самозащите без оружия», заносятся в ведомость выдачи свидетельств (прил. 4).

7. Данные о студентах, претендующих на присвоение квалификации «инструктор-методист по самозащите без оружия», заносятся в ведомость сведений о студентах, претендующих на присвоение квалификации «инструктор-методист по самозащите без оружия» (прил. 5).

8. Студенты, не выдержавшие экзамен на присвоение квалификации «инструктор-методист по самозащите без оружия», могут быть допущены к повторной аттестации на общих основаниях по истечении не менее шести месяцев после предыдущей оценки знаний.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

РАСПОРЯЖЕНИЕ

по кафедре физического воспитания и спорта о создании постоянно действующей аттестационной комиссии для присвоения квалификации «инструктор-методист по самозащите без оружия» № ____ от _____ 20__ г.

В связи с проведением _____ аттестации создать комиссию
(число, месяц, год)
для аттестации студентов 3 (ССО), 4 и 5-го курсов БГСХА и присвоении им квалификации «инструктор-методист по самозащите без оружия», прошедших 360 часов подготовки по дисциплине «Самозащита без оружия» в следующем составе:

Председатель комиссии _____, зав. кафедрой физвоспитания
(имя, отчество, фамилия) и спорта

Члены комиссии: _____

Зав. кафедрой физвоспитания
и спорта БГСХА _____
(Ф. И. О.)

Приложение 2

Квалификационная характеристика инструктора-методиста по самозащите без оружия

Инструктор-методист по самозащите без оружия, прошедший 360 часов подготовки по дисциплине «Самозащита без оружия», должен отвечать следующим требованиям.

Должен знать:

- основные принципы самозащиты;
- правовые основы самозащиты;
- основы влияния физических упражнений на организм человека;
- основы соблюдения гигиены;
- основы проведения самоконтроля бойца;
- причины возникновения травматизма на тренировке и меры по их устранению;
- приемы оказания первой помощи;
- основы методики обучения и тренировки;
- методы разучивания приемов;
- теоретические и методологические основы техники и тактики самозащиты.

Должен уметь:

- проводить учебно-тренировочные занятия;
- объяснить цель и задачи каждого занятия, каждого приема и их значение для самбиста;
- показать обучающимся технику проведения приема самозащиты и тактическое их применение;
- составлять план работы секции;

вести дневник учета работы секции (сведения о членах секции, учет посещаемости занятий, сведения об учебных занятиях);
 вести дневник самоконтроля бойца;
 проводить воспитательную работу с учащимся;
 соблюдать правила техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

Приложение 3

Аттестационная ведомость № ____ о присвоении квалификации «инструктор-методист по самозащите без оружия»

Председатель комиссии _____
 (имя, отчество, фамилия)

Члены комиссии: _____

Дата аттестации _____
 (число, месяц, год)

№ п/п	Ф. И. О.	Факультет	Курс	Группа	Отметка об аттестации	Подпись	
						пред- седа- теля	членов комиссии
1							
2							
3							
4							

Количество студентов: _____ аттестовано

_____ не аттестовано

Зав. кафедрой физвоспитания и спорта БГСХА _____
 (Ф. И. О.)

Приложение 4

Ведомость № _____
выдачи свидетельства о присвоении квалификации
«инструктор-методист по самозащите без оружия»

Дата выдачи _____
 (число, месяц, год)

№ п/п	Ф. И. О.	Факультет	Курс	Группа	Номер свидетельства	Подпись	
						студента	председателя комиссии
1							
2							
3							
4							

Приложение 5

Сведения о студентах,
претендующих на присвоение квалификации
«инструктор-методист по самозащите без оружия»

№ п/п	Ф.И.О.	Фото	Факультет	Курс	Группа	Год рождения	Место рождения
1	2	3	4	5	6	7	8

О к о н ч а н и е

1	9	10	11
	Паспорт		
	Серия, №	Дата выдачи	Орган, выдавший паспорт

Аттестационные вопросы

Теоретический раздел

1. Понятие, сущность самозащиты без оружия.
2. Суть статьи 34 «Необходимая оборона» и статьи 36 «Крайняя необходимость» Уголовного кодекса Республики Беларусь.
3. Методика обучения и тренировки приемам самозащиты без оружия.
4. Этапы овладения курсом «Самозащита без оружия».
5. Методы разучивания приемов самозащиты без оружия.
6. Тренировка выполнения приемов самозащиты без оружия.
7. Понятие и сущность режима и гигиены бойца.
8. Понятие и сущность самоконтроля.
9. Форма фиксирования субъективных и объективных показателей самоконтроля.
10. Субъективные показатели самоконтроля (самочувствие, настроение, сон, аппетит, желание заниматься).
11. Методика определения показателей физической подготовленности (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости).
12. Первая помощь при травмах.
13. Оказание первой помощи пострадавшим при кровотечении.
14. Понятие и сущность разминки.
15. Понятие и сущность самостраховки.
16. Базовые стойки и передвижения в них.
17. Общие требования к технике выполнения ударов руками.
18. Понятие и сущность ударов ногами и общие требования к технике выполнения ударов ногами.
19. Понятие и сущность блокирования. Основные блоки.
20. Понятие и сущность проведения болевых приемов. Основные болевые приемы.
21. Понятие и сущность связывания противника. Проведение связывания противника.
22. Понятие и сущность освобождения от захватов.
23. Освобождение от захвата корпуса спереди: без захвата рук, вместе с захватом рук.
24. Освобождение от захвата корпуса сзади: без захвата рук, вместе с захватом рук.
25. Освобождение от захвата сзади: за волосы, за шею.
26. Понятие и сущность защиты от ударов. Основные защитные приемы (блок, уход, нырок), способы их выполнения.
27. Комплексная защита от прямого удара правой рукой с силовым задержанием противника без нарушения его целостности.
28. Комплексная защита от бокового (прямого) удара правой рукой с силовым задержанием противника с частичным нарушением его целостности.
29. Комплексная защита от бокового (прямого) удара левой рукой с силовым задержанием противника со значительными нарушениями его целостности.
30. Комплексная защита от атаки противника, наносящего восходящий прямой удар: правой ногой в колено или пах, в грудь или голову бойца; левой ногой в колено или пах, в грудь или голову бойца.
31. Комплексная защита от атаки противника, наносящего круговой удар правой (левой) ногой:
 - сбоку в колено бойца;
 - сбоку в ребра бойца;
 - сбоку в голову бойца.
32. Защита от атаки противника, наносящего проникающий боковой удар ребром правой (левой) стопы в живот или голову бойца.

33. Комплексная защита атакой на ближней дистанции.
34. Комплексная защита атакой на средней дистанции.
35. Комплексная защита атакой на дальней дистанции.
36. Защита из положения на спине от удара ногой (слева, справа, в прыжке).
37. Защита и обезоруживание от бокового (прямого) удара в грудь бойца ножом, находящимся в правой (левой) руке противника.
38. Защита и обезоруживание от удара снизу в грудь (живот) бойца ножом, находящимся в правой (левой) руке противника.
39. Защита и обезоруживание от удара наотмашь в грудь (живот) бойца ножом, находящимся в правой (левой) руке противника.
40. Обезоруживание противника, угрожающего пистолетом спереди.
41. Обезоруживание противника, угрожающего пистолетом сзади.
42. Правила поведения бойца в экстремальной ситуации.

Практическая часть

43. *Кувырки* вперед, назад, падение на бок кувырком через плечо.
44. *Стойки и передвижение*: стойка приветствия, переход в левостороннюю Т-образную длинную стойку (шаг левой ногой) – правостороннюю переднюю боевую стойку (шаг правой ногой) – широкую фронтальную стойку (шаг левой ногой) – скрестную стойку (шаг правой ногой) – правостороннюю Т-образную короткую стойку (шаг левой ногой) – левостороннюю переднюю стойку (шаг левой ногой) – обратную переднюю стойку (вращение на носках по часовой стрелке) – стойку на одной правой ноге (поднять левую ногу к правому колену) – левостороннюю универсальную стойку (шаг левой ногой) – стойку приветствия (шаг правой ногой).
45. Комплекс «хождения».
46. Комплекс ударов руками.
47. Комплекс ударов ногами.
48. *Освобождение от захватов*:
запястья сверху (снизу) (одной рукой, двумя);
волос на голове или горла или одежды на груди (одной рукой, двумя);
корпуса спереди без рук (с руками);
корпуса сзади без рук (с руками);
шеи сзади;
ног спереди (сзади).
49. *Болевые приемы*. Захватить противника за кисть и провести следующие болевые приемы:
«загиб руки за спину»;
«узел руки наверху»;
«сгибание руки в локте с дожимом кисти»;
«рычаг руки наружу»;
«рычаг руки внутрь».
50. *Связывание* противника после выполнения болевого приема.
51. *Защита от ударов противника рукой*:
– от прямого удара правым кулаком в голову, грудь с помощью болевого приема «загиб руки за спину» с последующим связыванием;
– бокового удара правым кулаком в голову, грудь с помощью болевого приема «загиб руки за спину нырком»;
– прямого удара правым кулаком снизу в живот с помощью болевого приема «рычаг руки наружу»;
– прямого удара левым кулаком в голову, грудь с помощью подставки левой руки с последующим «выталкивающим» шагом и ударом левой ногой в низ живота противника с переходом на болевой прием «загиб руки за спину»;

– прямого удара левым кулаком снизу в живот с помощью подставки левой руки с последующим «выталкивающим» шагом и ударом левой ногой в низ живота противника с переходом на болевой прием «загиб руки за спину».

52. *Защита от ударов противника ногой:*

– от прямого удара правой ногой в низ живота с помощью подставки рук скрестно с последующим «выталкивающим» шагом и ударом правой ногой в низ живота противником с переходом на болевой прием «загиб руки за спину»;

– прямого удара правой ногой в грудь, голову с помощью подхвата левой рукой правой ноги противника с последующим «выталкивающим» шагом и ударом левой ногой в коленный сгиб левой ноги противника с последующим силовым задержанием;

– кругового удара правой (левой) ногой сбоку в ребра бойца с помощью ухода левой ноги влево вперед, под углом 45–65° от линии атаки, и разворотом корпуса вправо (влево) на 45°, выполнением подставки рук на бьющую ногу. Перенести вес тела на левую ногу, выполнить передвижение «выталкивающим» шагом и нанести восходящий удар разгибом левой ноги в пах противника. Провести контратаку серией ударов или болевой прием «загиб руки за спину»;

– кругового удара правой ногой сбоку в голову бойца с помощью ухода левой ноги вперед к ногам противника и подныривание под бьющую ногу с последующим силовым задержанием;

– проникающего удара ребром правой стопы в живот бойца (боковой удар) с помощью ухода правой ноги с линии атаки (развернуться вправо на 90°) и блокирование внешней стороной предплечья бьющей правой ноги противника с последующим захватом ее за голень. Не меняя стойку, выполнить передвижение «выталкивающим» шагом и нанести проникающий удар ребром левой стопы в подколенный сгиб противника. После выполнения удара перейти в широкую фронтальную стойку, выполнить передвижение «выталкивающим» шагом и нанести в прыжке проникающий удар пяткой сверху-вниз по лежащему противнику;

– восходящего прямого удара левой ногой в колено или пах бойца с помощью ухода правой ноги назад. Перейти в левостороннюю переднюю боевую стойку, одновременно провести защиту с помощью подставки скрестно рук на голень бьющей ноги противника. Выполнить передвижение «выталкивающим» шагом и нанесением восходящего прямого удара левой ногой в пах противника с последующим выполнением болевого приема «загиб руки за спину»;

– восходящего прямого удара левой ногой или кругового удара левой ногой сбоку в голову бойца с помощью ухода левой ноги влево вперед, под углом 45–65° от линии атаки, и разворотом корпуса вправо на 45°, выполнением подставки рук, согнутых в локтевом сгибе, на бьющую ногу. Не меняя стойку, выполнить передвижение «выталкивающим» шагом и нанести восходящий удар разгибом левой ноги в пах противника с последующим выполнением болевого приема «загиб руки за спину»;

53. *Защита от ударов противника в положении лежа на спине:*

– противник наносит удар правой (левой) ногой в корпус (голову) бойца, лежащего на спине. С помощью поворота тела на бок, лицом к противнику, с подставкой рук скрестно блокировать ногу противника. Провести фиксацию правой (левой) ногой опорной ноги противника, отрезав тем самым путь к отступлению, в то же время левой ногой нанести удар-толчок в промежность, бросить противника на землю с последующим силовым задержанием;

– противник наносит удар правой (левой) ногой в корпус (голову) бойца, лежащего на спине. С помощью поворота тела на бок, лицом к противнику, с подставкой рук скрестно блокировать ногу противника (вариант 2). Захватить левой рукой за пятку, правой за голень, и, одновременно с фиксацией правой ногой опорной ноги противника, резко скручивая захваченную ногу против часовой стрелки, развернуть противника спиной к себе. Нанести левой ногой удар в подколенный сгиб левой ноги противника, бросить его на землю и провести силовое задержание;

– противник наносит удар правой (левой) ногой в прыжке сверху-вниз в корпус (голову) бойца, лежащего на спине. С помощью поворота тела на правый (левый) бок провести уход

с линии атаки с последующим вставанием на ноги с помощью выполнения кувырка назад.

54. Защита от ударов противника, атакующего ножом:

– защита и обезоруживание от бокового (прямого) удара в грудь бойца ножом, находящимся в правой руке противника, с помощью ухода левой ноги вперед под углом 45° от линии атаки. Выполнить левой рукой блок изнутри внешней стороной предплечья. Осуществить передвижение «выталкивающим» шагом и нанести восходящий удар левой ногой в пах противника. После выполнения удара возвратит левую ногу по траектории удара к колену правой ноги и перейти в левостороннюю переднюю боевую стойку с одновременным выполнением прямого удара правой рукой в голову противника. После выполнения удара правой рукой с разворотом левой ноги на носочке против часовой стрелки провести круговой удар правой ногой под колено впереди стоящей ноги противника. При необходимости провести связывание;

– защита и обезоруживание от бокового (прямого) удара в грудь (шею) бойца ножом, находящимся в левой руке противника, с помощью ухода левой ноги вперед под углом 45° от линии атаки. Выполнить правой рукой блок изнутри внешней стороной предплечья с последующим «выталкивающим» шагом и ударом левой ногой в пах противника с последующим силовым задержанием;

– защита и обезоруживание от удара снизу в грудь (живот) бойца ножом, находящимся в правой (левой) руке противника, с помощью ухода левой ноги вперед под углом 45° от линии атаки. Выполнить левой (правой) рукой нижний блок. Осуществить передвижение «выталкивающим» шагом и нанести восходящий удар левой ногой в пах противника с последующим переходом в левостороннюю переднюю боевую стойку с одновременным выполнением прямого удара правой рукой в голову противника и кругового удара правой ногой под колено впереди стоящей ноги противника. При необходимости провести связывание;

– защита и обезоруживание от удара «тычком» в грудь (живот) бойца ножом, находящимся в правой руке противника, с помощью ухода левой ноги вперед под углом 25° от линии атаки. Блокировать основанием ладони левой руки снаружи предплечье атакующей правой руки противника с последующим ее захватом. Нанести удар основанием правой ладони по вооруженной кисти руки и выбить нож. Захватить кисть, сделать шаг левой ногой влево, одновременно потянуть захваченную руку и провести болевой прием «рычаг руки наружу»;

– защита и обезоруживание от удара наотмашь в грудь (живот) бойца ножом, находящимся в правой руке противника, с помощью ухода левой ноги вперед под углом 25° от линии атаки и разворотом корпуса на 45° . Блокировать предплечьями обеих рук атакующую правую руку противника с последующим ее захватом. Одновременно с рывком захваченной руки на себя вправо развернуться на носке левой ступни влево на 90° , нанести удар коленом правой ноги в живот. Продолжая тянуть правой рукой захваченную руку на себя вправо, развернуть корпус вправо на 90° , принять широкую фронтальную стойку и нанести удар локтем левой руки сверху-вниз по позвоночнику. При необходимости провести связывание.

55. Защита от ударов противника, угрожающего пистолетом:

– обезоруживание противника, угрожающего пистолетом спереди, с помощью ухода левой ноги вперед под углом 25° от линии атаки. Блокировать основанием ладони левой руки снаружи предплечье вооруженной правой руки противника с последующим ее захватом за кисть и отведением в сторону от линии огня с последующим проведением болевого приема «рычаг руки наружу» и связыванием;

– обезоруживание противника, угрожающего пистолетом сзади, с помощью ухода: развернуться вправо на носочке правой ноги на 180° , принять левостороннюю универсальную боевую стойку и предплечьем правой руки блокировать вооруженную правую руку противника с последующим ее захватом за кисть. Сделать шаг правой ногой вправо-назад, одновременно потянуть захваченную руку и провести болевой прием «рычаг руки внутрь» и обезоружить противника. При необходимости провести связывание.

Ответы на вопросы аттестации

Вопросы	Ответы
1	2
Что понимают под самозащитой?	Самозащита – это разновидность ближнего боя с противником с применением приемов различных систем защиты и нападения, бытовых подручных средств
Что понимают под статьей УК «Необходимая оборона»?	Под необходимой обороной понимается совершение деяний при защите личности и прав обороняющегося или другого лица от общественно опасного посягательства путем причинения посягающему вреда, если при этом не было допущено превышение пределов необходимой обороны
Что понимают под статьей УК «Крайняя необходимость»?	Оборона крайне необходима, если требуется устранить опасность, угрожающую интересам личности или правам данного лица или других граждан, если эта опасность при данных обстоятельствах не могла быть устранена другими средствами, и если причиненный вред является менее значительным, чем предотвращенный вред
Что является основной формой освоения приемов самозащиты?	Основной формой освоения приемов самозащиты являются учебно-тренировочные занятия
Из каких частей состоят учебно-тренировочные занятия?	Учебно-тренировочные занятия состоят из трех частей: подготовительной, основной и заключительной
Назовите продолжительность учебно-тренировочного занятия	Для новичков 90 мин; Для занимающихся 120 мин
Назовите основные методы разучивания приемов	Основные методы разучивания приемов: - целостный; - по разделениям (частям); - подготовительный (подводящий)
Что понимают под целостным методом разучивания приема?	Под целостным методом разучивания приема понимается изучение приема сразу, без разделения на части. Применяется, если прием прост или его невозможно разделить на части
Что понимают под методом разучивания приема по разделениям (частям)?	Разучивание приема по разделениям (частям) – это разделение приема на части и изучение его по частям с фиксацией определенных положений в каждой части
Что понимают под подготовительным (подводящим) методом разучивания приема?	Этот метод используют, в случае если прием сложный, а физическая подготовка не позволяет его выполнить (например, удары в прыжке), тогда выполняются предварительные упражнения, подводящие бойца для выполнения приема (например, махи ногами и прыжки, вращаясь на 180 и 360°)
Назовите основные методы тренировки выполнения приемов	1. Метод многократных повторений. 2. Промежуточный метод. 3. Вариационный.

1	2
В чем суть метода многократных повторений при тренировке выполнения приемов?	Боец должен повторить один и тот же прием несколько раз и с хорошим качеством исполнения. Обычно используется по 2–5 подходов к каждому приему (упражнению) с небольшим отдыхом между подходами
В чем суть промежуточного метода при тренировке выполнения приемов?	Применяется при тренировке комплексов формальных упражнений. Боец разделяет комплекс формальных упражнений на 4–6 частей и выполняет его по частям с хорошей скоростью и качеством. После каждой части – небольшой отдых для восстановления дыхания. После выполнения всех частей комплекса процесс начинается снова
В чем суть вариационного метода при тренировке выполнения приемов?	Боец выполняет упражнение в режиме, отличном от общепринятого (нормативного). Например, при передвижениях в стойках производит задержку в каждой позиции на несколько минут, при беге делает рывки на 15–20 м
Что понимают под режимом бойца?	Под режимом понимают создание рационального распорядка дня
Главное требование к режиму дня	Рациональное чередование работы и отдыха
Основные элементы режима дня	Сон, питание, утренняя зарядка, тренировочные занятия, восстановительные процедуры, отдых
Что включает в себя личная гигиена бойца?	Уход за телом, волосами, ногтями, одеждой и обувью, закаливание организма
Что понимают под самоконтролем?	Самоконтроль – это ряд мероприятий, проводимых самим бойцом в целях активного наблюдения за состоянием и развитием своего здоровья во время занятий борьбой или другими физическими упражнениями
Что позволяет оценить самоконтроль?	Физическое развитие бойца; планирование и проведение тренировки в соответствии с индивидуальными особенностями бойца; оценивание воздействия тех или иных физических упражнений на организм; своевременное обнаружение малейших признаков перетренированности
По каким показателям осуществляется самоконтроль?	Самоконтроль осуществляют по субъективным и объективным показателям
Какие показатели относятся к субъективным?	К субъективным показателям относятся: самочувствие бойца, настроение, сон, аппетит, желание заниматься, переносимость нагрузки, потоотделение, боль в мышцах, режим дня и др.
Какие показатели относятся к объективным?	К объективным показателям относятся: частота сердечных сокращений (пульс), частота дыхания, жизненная емкость легких, артериальное давление и др.
Какова частота сердечных сокращений?	До тренировки: 60–90 уд./мин; Во время тренировки: 100–170 уд./мин
Что характеризует и какова частота дыхания?	Частота дыхания характеризует работу дыхательных органов и сердечно-сосудистой системы, составляет 14–18 раз в минуту

1	2
Назовите форму фиксации субъективных и объективных показателей самочувствия бойца	Основной формой фиксации субъективных и объективных показателей самочувствия является ведение дневника самоконтроля бойца
Назовите форму фиксации оценки физического развития бойца	Основной формой фиксации оценки физического развития бойца является личная карта бойца
Как часто заполняется дневник самоконтроля?	Дневник самоконтроля заполняется: – новичком: два раза в неделю по 5–8 показателям (самочувствие, настроение, сон, аппетит, степень усталости, вес тела, частота пульса и дыхания) в день тренировки и на следующий день после нее; – мастерами: три – пять раз в неделю по более подробной и сложной методике
Назовите основные показатели физической подготовленности бойца	К основным показателям физической подготовленности бойца относят силу мышц бойца, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость
Каковы основные причины травматизма на тренировках?	а) несоблюдение основных принципов тренировки (регулярность, постепенное увеличение физических нагрузок, последовательность в овладении двигательными навыками); б) форсированная тренировка; недооценка разминки; применение в конце занятий очень трудных, технически сложных упражнений; отсутствие или незнание страховки и самостраховки; недостаточная техническая подготовка бойца, особенно при спаррингах; в) плохая подготовка места и инвентаря. Неисправности пола, борцовского ковра, на открытой площадке – камни, корни деревьев и прочее, использование нестандартного оборудования и инвентаря; г) нарушение режима (явка на тренировку в утомленном состоянии, прием пищи непосредственно перед тренировкой и др.), невнимательность на тренировке (поспешность при проведении приемов и т. д.)
Какие травмы бывают во время проведения тренировок?	На тренировках встречаются ушибы, переломы, вывихи, ссадины
Что понимают под ушибом?	Ушиб – это повреждение тканей и органов без нарушения целостности кожи вследствие быстрого и кратковременного травмирующего действия
Первая помощь при ушибах	Ушибленному органу создать полный покой, на область повреждения наложить холодный компресс или лед (снег, холодные металлические предметы, предметы из меди). Затем наложить тугую давящую повязку и дать пострадавшему обезболивающее средство (таблетку анальгина или пенталгина – внутрь)
Что понимают под вывихом?	Под вывихом понимается смещение суставных концов костей, сопровождающееся обычно разрывом суставной капсулы

1	2
Первая помощь при вывихах	Дать пострадавшему обезболивающий препарат, на область вывиха положить лед, зафиксировать конечность в том положении, которое она приняла после травмы, и вызвать врача
Первая помощь при переломах	Создать покой сломанной конечности: – при закрытых переломах с помощью шины ограничить движение в области перелома; – при открытых – остановить кровотечение. Затем наложить на рану стерильную повязку (чистый носовой платок или др.), а затем шину (картонную, фанерную, деревянную, проволочную). Шину следует накладывать на одежду, фиксируя одновременно три сустава (если сломана крупная трубчатая кость), предварительно обложив ее ватой, обмотав бинтом, полотенцем
Цель разминки	Разогреть мышцы перед тренировкой
Из каких упражнений состоит разминка?	Разминка состоит из общеразвивающих и специальных упражнений
В чем суть общеразвивающих упражнений при разминке?	Общеразвивающие упражнения должны разогреть мышцы перед тренировкой
В чем суть специальных упражнений при разминке?	Специальные упражнения должны развивать гибкость, скорость, прыгучесть, равновесие, подвижность в суставах и другие необходимые качества
Что должна включать в себя разминка?	Проверка пульса, бег трусцой 400–800 м, дыхательные упражнения, различные махи и вращения руками, ногами, растяжки, кувырки, отжимания на кулаках и другие упражнения
Что понимают под самостраховкой?	Под самостраховкой понимают способы безопасных падений, предохраняющих бойца от ударов и сотрясений
Для чего служит самостраховка?	Научить бойца безопасным падениям, для совершенствования вестибулярного аппарата и пространственной ориентировки
Что понимают под стойкой в самозащите?	Стойка в самозащите – это устойчивое положение тела с опорой на одну или две ноги
Основное назначение стоек в самозащите	Максимально обезопасить жизненно важные области тела, обеспечить готовность бойца к атакующим и защитным действиям
Назовите базовые стойки самозащиты	Универсальная боевая стойка, передняя боевая стойка
Назовите общие требования к технике выполнения ударов руками	1. Правильно сформировать кулак, ладонь. 2. Удар наносить из устойчивой стойки, что позволит избежать вращательного момента и потери равновесия. 3. Перед ударом расслаблять основные группы мышц, не участвующих в работе.

1	2
	4. Удар производить на выдохе, в размахе должно участвовать все тело, в частности бедра, плечи, ноги, руки. 5. В момент соприкосновения ударной части руки с противником напрягать все мышцы тела. 6. После удара мгновенно расслабить ударную руку и быстро вернуть ее в и. п. (исходное положение). 7. При выполнении удара вращать кулак, предплечье и бедра. 8. При любом ударе руку полностью не выпрямлять (прогиб в локтевом суставе должен составлять 3–5 см). 9. При выполнении удара соблюдать реверсивность рук: если одна рука выбрасывается вперед, другая с такой же силой – ей навстречу, назад в и. п.
Назовите основные требования к технике выполнения ударов ногами	1. При нанесении ударов ногой необходимо правильно сформировать положение стопы ударной ноги. Это позволит избежать травмирования. 2. Для обеспечения равновесия при ударе ногой опорная нога должна быть согнута в колене независимо от высоты подъема ударной ноги. 3. Стопа опорной ноги при ударе обязательно разворачивается от линии атаки на определенный угол, в зависимости от вида и направления удара. 4. В момент соприкосновения ударной ноги с телом противника развернутая опорная нога должна быть плотно прижата всей ступней к земле. Независимо от высоты подъема ударной ноги пятка опорной ноги не отрывается от земли (пола). 5. Удар производится на выдохе, в размахе должно участвовать все тело, в частности бедра, руки. 6. Любой удар ногой начинается с выброса колена ударной ноги вверх. 7. Во время выполнения удара центр тяжести тела смещается в сторону противника. 8. В начале движения ударная нога расслаблена, а в момент соприкосновения ударной части с противником напрягаются все мышцы тела. 9. После удара выполняются мгновенное расслабление ударной ноги и быстрый возврат ее в и. п. по траектории выполненного удара и обязательно через «колени» опорной ноги. 10. При любом ударе необходимо держать туловище и голову в вертикальной плоскости, допускается отклонение до 45° от вертикальной линии. Это позволяет быстро возвратиться в и. п. и провести эффективные защитные действия
Что понимают под блокированием?	Блокирование – это подставка рук или ног под удар противника с целью отведения его с начальной траектории

1	2
Назовите общие требования к проведению блоков при самозащите	1. Блок выполняется из устойчивого положения. 2. При выполнении блока осуществляется поворот корпуса на 45° по отношению к противнику, для уменьшения зоны поражения. 3. Вдох на блоке, выдох на ударе. 4. Не блокируйте раньше времени, блок проводить вовремя. 5. В начале движения мышцы блокирующей руки расслаблены, в момент контакта с конечностью противника – напряжение всех мышц, после блокирования – расслабление с последующим захватом атакующей руки или ее возврат в и. п.
Что понимают под болевым приемом в самозащите?	Под болевым приемом понимают захват руки или ноги противника с целью ее перегибания, вращения в суставах, ущемления сухожилий и мышц, что приводит к болевым ощущениям или их травме
Назовите основные болевые приемы самозащиты	Узел руки наверху, загиб руки за спину, рычаг руки внутрь, рычаг руки наружу, загиб руки за спину нырком, сгиб руки в локте с дожимом кисти
Что понимают под связыванием противника?	Под связыванием понимается действие бойца для ограничения сопротивления противника с помощью связывания его конечностей
Что понимают под освобождением от захвата противником?	Под освобождением от захвата понимают действие бойца по освобождению своего тела, конечностей от захвата противником с помощью приемов самозащиты
Что понимается под защитой от ударов противника?	Под защитой от ударов противника понимается любое действие, направленное на то, чтобы атака противника не увенчалась успехом
Назовите общие требования к выполнению защиты от ударов противника	1. Блокировать атаку сразу после ее начала. 2. После защиты сразу атакуют. 3. Если контратака не получилась, отойти в безопасное положение. 4. Стараться защитой вывести противника из равновесия
Что понимают под комплексом формальных упражнений в самозащите?	Под комплексом формальных упражнений понимают выполнение приемов самозащиты, имитирующих бой с противником в различных ситуациях. Приемы включают базовые элементы: передвижения, удары, блоки, броски, подсечки, прыжки

Экзаменационные билеты

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 1

1. Понятие, сущность самозащиты без оружия.
2. Освобождение от захвата корпуса спереди без захвата рук.
3. Комплексная защита от прямого удара правой рукой с силовым задержанием противника без нарушения его целостности.
4. Комплексная защита от атаки противника, наносящего восходящий прямой удар правой ногой в колено или пах бойца.
5. Защита и обезоруживание от бокового удара в грудь бойца ножом, находящимся в правой (левой) руке противника.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 2

1. Суть статьи 34 «Необходимая оборона» Уголовного кодекса Республики Беларусь.
2. Освобождение от захвата корпуса сзади без захвата рук.
3. Комплексная защита от прямого удара правой рукой с силовым задержанием противника с частичным нарушением его целостности.
4. Комплексная защита от атаки противника, наносящего восходящий прямой удар левой ногой в колено или пах бойца.
5. Защита и обезоруживание от удара снизу в грудь (живот) бойца ножом, находящимся в правой руке противника.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 3

1. Суть статьи 36 «Крайняя необходимость» Уголовного кодекса Республики Беларусь.
2. Освобождение от захвата корпуса сзади вместе с захватом рук.
3. Комплексная защита от бокового удара правой рукой с силовым задержанием противника с частичным нарушением его целостности.
4. Комплексная защита от атаки противника, наносящего восходящий прямой удар левой ногой в грудь или голову бойца, с помощью блока-подставки рук и контратаки.
5. Защита и обезоруживание от удара снизу в грудь бойца ножом, находящимся в левой руке противника, с помощью болевого приема «загиб руки за спину нырком».

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 4

1. Методика обучения и тренировки приемам самозащиты без оружия.
2. Понятие и сущность блокирования. Основные блоки (верхний, средний, нижний).
3. Основные защитные приемы (блок, уход, нырок) и способы их выполнения.
4. Комплексная защита атакой на ближней дистанции.
5. Защита и обезоруживание от удара наотмашь в грудь (живот) бойца ножом, находящимся в правой руке противника.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 5

1. Методы разучивания приемов самозащиты без оружия.
2. Освобождение от захвата сзади за шею.
3. Понятие и сущность связывания противника. Проведение связывания противника.

4. Комплексная защита атакой на средней дистанции.
5. Комплексная защита от атаки противника, наносящего круговой удар правой (левой) ногой сбоку в колено бойца.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 6

1. Тренировка выполнения приемов самозащиты без оружия.
2. Освобождение от захвата сзади за волосы.
3. Комплексная защита атакой на средней дистанции.
4. Комплексная защита от атаки противника, наносящего круговой удар правой (левой) ногой сбоку в ребра бойца.
5. Обезоруживание противника, угрожающего пистолетом спереди.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 7

1. Понятие и сущность разминки.
2. Понятие и сущность освобождения от захватов.
3. Комплексная защита от бокового удара левой рукой с силовым задержанием противника со значительными нарушениями его целостности.
4. Комплексная защита от атаки противника, наносящего круговой удар правой (левой) ногой сбоку в голову бойца.
5. Обезоруживание противника, угрожающего пистолетом сзади.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 8

1. Понятие и сущность самостраховки.
2. Освобождение от захвата корпуса сзади без захвата рук.
3. Защита из положения на спине от удара ногой слева.
4. Защита от атаки противника, наносящего проникающий боковой удар ребром правой стопы в живот или голову бойца.
5. Защита и обезоруживание от бокового удара в грудь бойца ножом, находящимся в левой руке противника.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 9

1. Базовые стойки и передвижения в них.
2. Комплексная защита от прямого удара правой рукой с помощью болевого приема «рычаг руки наружу».
3. Защита из положения на спине от удара ногой справа.
4. Защита и обезоруживание от удара снизу в грудь (живот) бойца ножом, находящимся в правой (левой) руке противника, с помощью болевого приема «рычаг руки наружу».
5. Обезоруживание противника, угрожающего пистолетом спереди, с помощью болевого приема «рычаг руки наружу».

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 10

1. Правила поведения бойца в экстремальной ситуации.
2. Освобождение от захвата корпуса сзади с захватом рук.
3. Защита из положения на спине от удара ногой слева, справа.
4. Защита от атаки противника, наносящего проникающий боковой удар ребром правой (левой) стопы в живот или голову бойца.

5. Защита и обезоруживание от бокового удара в грудь бойца ножом, находящимся в правой руке противника.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 11

1. Первая помощь при травмах.
2. Защита от прямого удара правой рукой с помощью болевого приема «загиб руки за спину».
3. Защита из положения на спине от удара ногой сверху в прыжке.
4. Защита и обезоруживание от удара снизу в грудь (живот) бойца ножом, находящимся в правой (левой) руке противника, с помощью болевого приема «загиб руки за спину нырком».
5. Обезоруживание противника, угрожающего пистолетом спереди и сзади.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 12

1. Методика определения показателей физической подготовленности (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости).
2. Освобождение от захвата корпуса спереди и сзади без захвата рук.
3. Защита из положения на спине от удара ногой левой, правой.
4. Защита от атаки противника, наносящего проникающий боковой удар ребром правой стопы в живот или голову бойца.
5. Защита и обезоруживание от бокового удара в грудь бойца ножом, находящимся в правой или левой руке противника, с помощью болевого приема «рычаг руки внутрь».

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 13

1. Субъективные показатели самоконтроля (самочувствие, настроение, сон, аппетит, желание заниматься).
2. Понятие и сущность освобождения от захватов.
3. Комплексная защита от бокового удара левой рукой с силовым задержанием противника со значительными нарушениями его целостности.
4. Комплексная защита от атаки противника, наносящего круговой удар правой (левой) ногой сбоку в голову бойца, с помощью блока-подставки.
5. Обезоруживание противника, угрожающего пистолетом сзади, с помощью болевого приема «рычаг руки внутрь».

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 14

1. Понятие и сущность самоконтроля.
2. Освобождение от захвата корпуса спереди и сзади без захвата рук.
3. Комплексная защита от прямого удара правой рукой с помощью болевого приема «узел руки наверху».
4. Комплексная защита от атаки противника, наносящего восходящий прямой удар левой ногой в пах бойца, с помощью блока-подставки.
5. Защита и обезоруживание от удара снизу в грудь (живот) бойца ножом, находящимся в правой руке противника.

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 15

1. Понятие и сущность режима и гигиены бойца.

2. Комплексная защита от прямого удара правой рукой с помощью болевого приема «рычаг руки наружу».
3. Защита из положения на спине от удара ногой справа.
4. Защита и обезоруживание от удара снизу в грудь (живот) бойца ножом, находящимся в правой (левой) руке противника, с помощью болевого приема «рычаг руки наружу».
5. Обезоруживание противника, угрожающего пистолетом спереди, с помощью болевого приема «рычаг руки наружу».

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 16

1. Форма фиксирования субъективных и объективных показателей самоконтроля.
2. Понятие и сущность блокирования. Выполнение основных блоков.
3. Защита от прямого удара правой рукой с помощью болевого приема «рычаг руки наружу».
4. Комплексная защита атакой на ближней дистанции.
5. Защита и обезоруживание от удара наотмашь в грудь (живот) бойца ножом, находящимся в правой руке противника.

ФОТОАЛЬБОМ



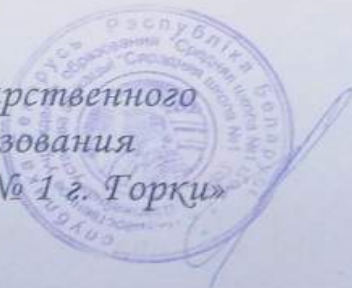
БЛАГОДАРСТВЕННОЕ ПИСЬМО

УВАЖАЕМЫЙ

РАДЮК ВИКТОР ИВАНОВИЧ!

Администрация ТУО
«Средняя школа №1 г. Горки»
выражает Вам благодарность
за проведение
профориентационной встречи
и воспитание
гражданско-патриотических качеств
личности у школьников.

Директор государственного
учреждения образования
«Средняя школа №1 г. Горки»



Е.П. Манаева

2016 г.



**УЗБРОЕННЫЯ СІЛЫ
РЭСПУБЛІКІ БЕЛАРУСЬ**

ГРАМАТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

**РАДЮК
ВИКТОР ИВАНОВИЧ**

*за активную жизненную позицию,
самоотверженный труд в воспитании
патриотизма среди студентов
и пропаганду здорового образа жизни!*

*Выражаем уверенность, что Вы и впредь
будете образцом выполнения гражданского долга
на благо нашей Родины – Республики Беларусь!*

С уважением и наилучшими пожеланиями!

Военный комиссар Горецкого райвоенкомата
подполковник **А.В.Шкиндерэв**

Председатель районной организации ОО «БСР»
подполковник запаса **П.С.Соколов**

25 апреля 2012 года



БЛАГОДАРСТВЕННОЕ ПИСЬМО

Творческим коллективам
УО «Белорусской государственной
сельскохозяйственной академии»!

Командование и личный состав 103-й отдельной гвардейской мобильной бригады выражает Вам огромную благодарность за активное участие в проведении профориентационной и социокультурной работы с военнослужащими соединения.

Ваше выступление оставило неизгладимое впечатление у военнослужащих 103 гв. омоббр. Желаем Вам новых творческих успехов, крепкого здоровья, счастья и благополучия. Пусть Ваш талант будет всегда востребован.

Надеемся, что творческие встречи между Вашим коллективом и десантниками мобильной бригады будут продолжаться и впредь.

С уважением,

Командир
гвардейской
гв. полковник

103-й
мобильной
бригады

отдельной
бригады
А.М. Лычковский

29 марта 2009 года

В.И.РАДЮК

САМОУЧИТЕЛЬ



ПО РУКОПАШНОМУ
БОЮ



ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

клуб "Защитник"
за активное участие в
патриотическом
воспитании молодежи
и пропаганду
здорового образа жизни
на протяжении 10 лет

Секретарь ПО/РК
ОО "БРСМ" УО "БГСХА"



А.И. Мыхалюк
А.И. Мыхалюк

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ
СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»

ПОЧЕТНАЯ ГРАМОТА

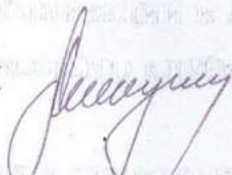
НАГРАЖДАЕТСЯ

РАДЮК
ВИКТОР ИВАНОВИЧ

Доцент кафедры организации в АПК, руководитель
общеакадемического клуба «Защитник»

за значительный вклад в гражданско – патриотическое
воспитание студенческой молодежи в УО «БГСХА»
и в связи с 10-летием клуба

Ректор академии



А.П. Курдеко



ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

**Радюк
Виктор
Иванович**

Руководитель патристического
клуба «Защитник»

За самоотверженный труд,
Воспитание патристизма и
пропаганду здорового образа
жизни среди студенческой
молодежи

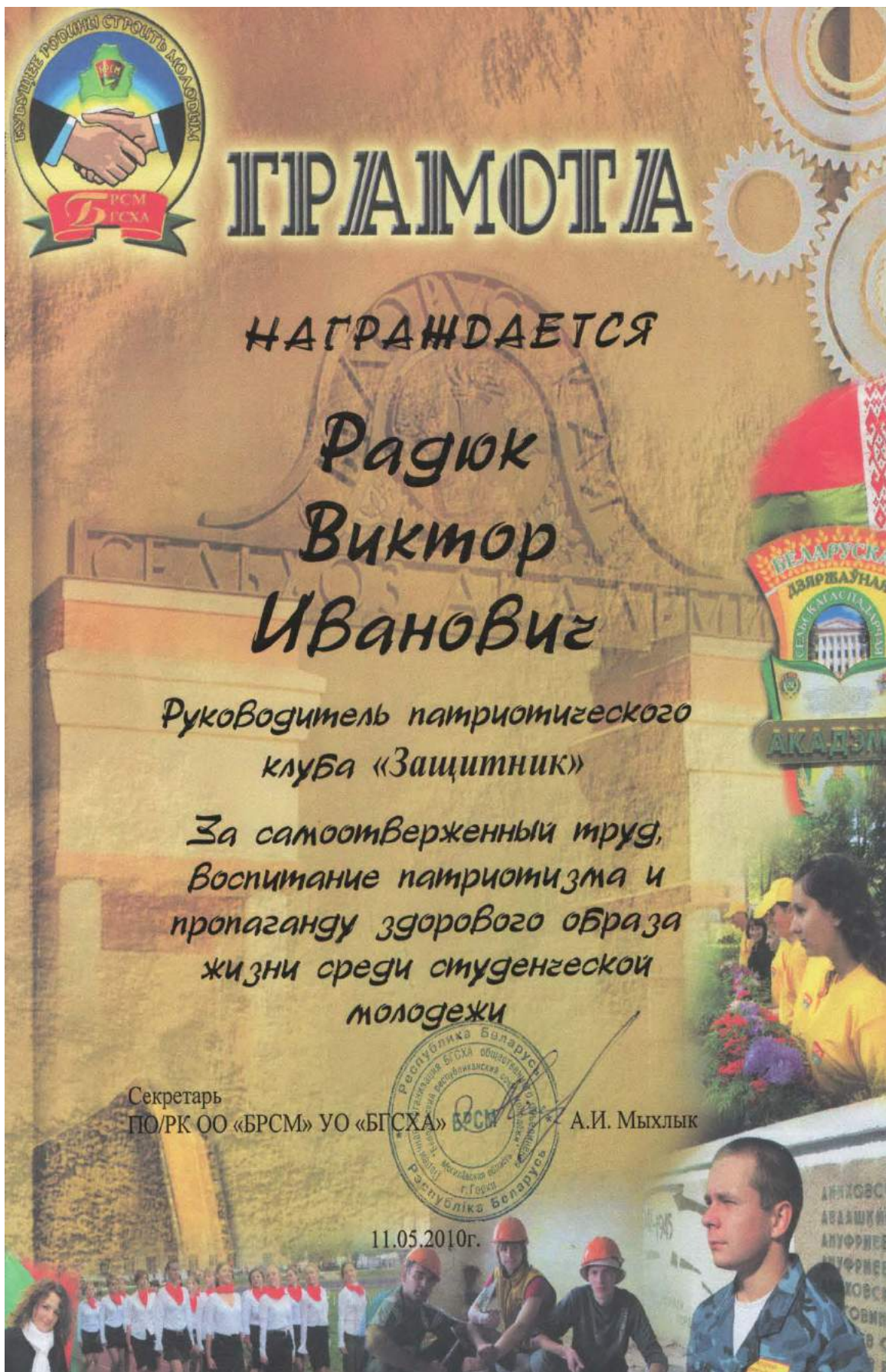
Секретарь

ПО/РК ОО «БРСМ» УО «БГСХА»

А.И. Мыхлык



11.05.2010г.





Профориентационная работа студентов клуба «Защитник» в ГОУ «Средняя школа № 1 г. Горки»



Профориентационная работа студентов клуба «Защитник» в ГУО «Средняя школа № 4 г. Горки»



Студенты клуба «Защитник» в Мирском Замке



Студенты клуба «Защитник» в музее ГУО «Средняя школа № 3 г. Горки»



Поездка студентов клуба «Защитник» на Буйничское поле



Студенты клуба «Защитник» на Буйничском поле
изучают оборонительный бой за г. Могилев



Студенты клуба «Защитник» изучают технику времен
Великой Отечественной войны



Студенты клуба «Защитник» изучают солдатский быт
военнослужащих в/ч 6713 г. Могилев



Студенты клуба «Защитник» в в/ч 20193 п. Печи



Студенты клуба «Защитник» изучают технику
в в/ч 20193 п. Печи



Студенты клуба «Защитник» в в/ч 20193 п. Печи



Студенты клуба «Защитник» в в/ч 89417 г. Марьина Горка
(5-я отдельная бригада специального назначения)



Фрагменты показательных выступлений
студентов клуба «Защитник»
по дисциплине «Самозащита без оружия»



Знакомство студентов клуба с воинами 5-й бригады спецназа,
г. Марьина Горка



Стенд, посвященный воинам-афганцам, погибшим при исполнении интернационального долга в Афганистане, расположенный в музее 5-й бригады спецназа г. Марьина Горка



Поездка студентов клуба «Защитник» и коллективов Дворца культуры УО БГСХА
в в/ч № 52287 (103-я отдельная гвардейская мобильная бригада, г. Витебск)



Встреча студентов клуба с воинами 103-й бригады, г. Витебск



Студенты клуба «Защитник» на территории части и в музее
103-й бригады, г. Витебск



Студенты клуба «Защитник» на территории
воздушно-десантного комплекса и в музее
103-й бригады, г. Витебск



Студенты клуба «Защитник»
на территории и в музее
103-й бригады, г. Витебск



Студенты клуба в музее 103-й бригады, г. Витебск



Встреча студентов клуба и коллективов Дворца культуры УО БГСХА
с воинами в/ч № 72471, г. Могилев



Фрагменты показательных выступлений студентов по дисциплине
«Самозащита без оружия» и коллективов художественной самодеятельности
Дворца культуры в Климовичском аграрном колледже



Показательные выступления студентов клуба «Защитник»
по дисциплине «Самозащита без оружия»
в Климовичском аграрном колледже

Слева направо: Ю. А. Байрамов, Ю. Р. Жуменок, Н. В. Михеева, А. В. Пивовар,
Д. В. Жевлаков, А. В. Круглик, А. В. Ефимов, Ю. Ю. Кононова, Д. В. Дудик, В. И. Радюк,
В. В. Иванов, С. Ю. Алехно, С. Е. Шарупич, М. Е. Гайдус



Поездка клуба «Защитник» и коллективов художественной самодеятельности
Дворца культуры в Смольянский государственный аграрный колледж



Встреча студентов клуба «Защитник» с ветераном Великой Отечественной войны И. С. Кожемяковым, воином-афганцем В. Н. Сарвино и руководителем клуба «Дебют» З. Н. Богдановой



Выступление воина-афганца И. И. Куницкого, военкома
Горецкого района П. С. Соколова и ветерана Великой Отечественной войны
И. С. Кожемякова перед студентами клуба по вопросу
гражданско-патриотического воспитания



Выступление руководителя волонтерского Клуба «Чуткие сердца» С. И. Тимошенко перед студентами клуба по вопросу гражданско-патриотического воспитания



Фрагменты выступлений студентов клубов «Дебют»
и «Защитник» на встрече с ветераном Великой Отечественной войны
и воинами-интернационалистами



Выступление туркменских студентов и студенток
клуба «Дебют» на встрече с ветераном Великой Отечественной войны
и воинами-интернационалистами



Студенты клубов «Защитник» и «Чуткие сердца» на встрече с активом академии, представителями «Белой Руси», райвоенкомата и воинами-афганцами



Студенты клубов «Защитник» и «Чуткие сердца» на встрече с активом академии, представителями «Белой Руси», райвоенкомата, воинами-афганцами с целью гражданско-патриотического воспитания студентов



Выступление студентов клуба «Защитник» на стадионе УО БГСХА, посвященное празднованию Дня Победы над немецко-фашистскими захватчиками



Студенты клуба «Защитник» перед выступлением
по дисциплине «Самозащита без оружия»



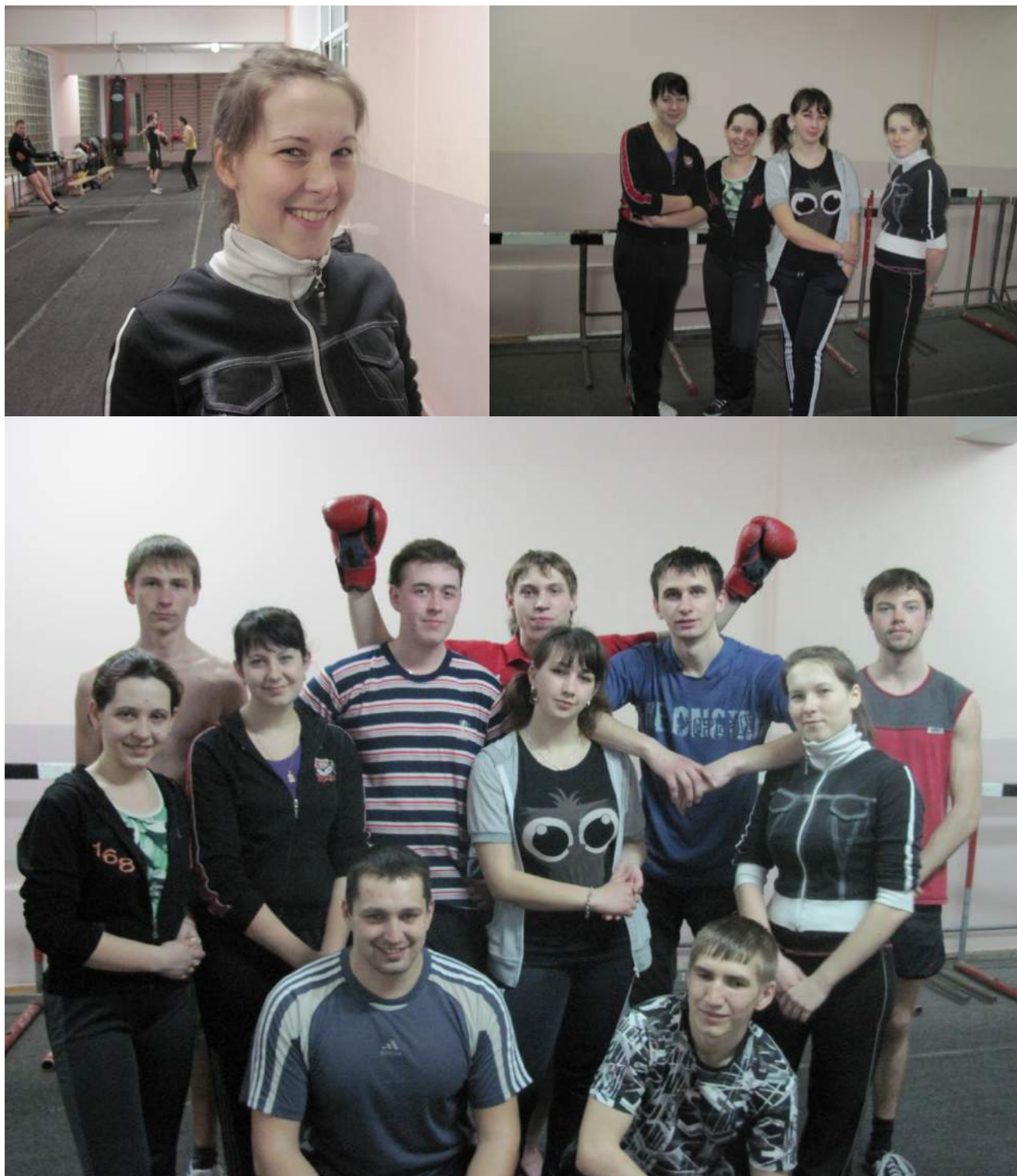
Показательные выступления студентов клуба «Защитник»
в спорткорпусе УО БГСХА на 10-летие клуба



Участие студентов клуба Кулджанова Сердара и Гулова Мейлиса
на Республиканской финальной универсиаде – 2011 по каратэ, г. Мозырь



Фрагменты тренировки и выступлений студентов клуба
«Защитник» по дисциплине «Самозащита без оружия»



Подготовка студентов клуба «Защитник»
к показательным выступлениям
по дисциплине «Самозащита без оружия»
в зале спорткорпуса «Манеж»



Аттестация студентов Андрея Юркойть, Павла Голенкова, Ивана Сивакова
и присвоение им квалификации
«инструктор-методист по самозащите без оружия»



Студенты клуба, прошедшие аттестацию на присвоение квалификации
«инструктор-методист по самозащите без оружия»
В верхнем ряду слева направо: Анна Каленская, Надежда Коленко,
Наталья Герасим, Елена Цисельская



Аттестация студентов клуба «Защитник»
и присвоение им квалификации «инструктор-методист по самозащите без оружия»
В нижнем ряду слева направо: В. А. Диваков, Юлия Жуменок, Анна Пивовар,
Юлия Кононова, Вадим Овсяник, Руслан Синяк
В верхнем ряду: В. М. Провашинский, И. А. Сапсай, И. И. Куницкий, В. И. Радюк,
И. П. Круглик, Сергей Алехно, В. Н. Сарви́ро



Аттестация студентов клуба «Защитник» и присвоение им квалификации
 «инструктор-методист по самозащите без оружия»
 Аттестуемые, слева направо: Илья Гуц и Александр Колядич (МСФ),
 Наталья Михеева (бухфак), Сергей Шарупич (мехфак)



Аттестация студентов клуба «Защитник» и присвоение им квалификации
«инструктор-методист по самозащите без оружия»
Аттестуемые, слева направо: Арслан Шукуров (экфак),
Андрей Будько (агрофак), Яна Мышейко (бухфак)



Фрагменты аттестации студентов клуба и присвоение им квалификации
«инструктор-методист по самозащите без оружия»



Аттестация студентов клуба «Защитник» и присвоение им
 квалификации «инструктор-методист по самозащите без оружия»
 Аттестуемые, слева направо: Юлия Белохвостикова (ЗиФ),
 Андрей Лекунович (ЗиФ), Влад Черник (земфак)



Аттестация студентов клуба «Защитник» и присвоение им
 квалификации «инструктор-методист по самозащите без оружия»
 Аттестуемые, верхний ряд слева направо: Валентин Белоус и Павел Мурашка
 (МСФ), Роман Серафимович (бухфак), Игорь Малахов
 (зоофак), Максим Пяткин, Александр Филипчик, Владислав Свирковский (экфак)



Аттестация студентов клуба «Защитник» и присвоение им квалификации
«инструктор-методист по самозащите без оружия»
Аттестуемые, слева направо: Антон Демеш (мехфак), Светлана Бердник (экфак),
Ксения Власова (ФБиА)



Фрагменты показательных выступлений
студентов клуба «Защитник» в ГУО «Средняя школа № 1 г. Горки»



Фрагменты показательных выступлений
студентов клуба «Защитник» в ГУО «Средняя школа № 1 г. Горки»



Фрагменты показательных выступлений
студентов клуба «Защитник»
во Дворце культуры УО БГСХА на 15-летие клуба



Фрагменты показательных выступлений
студентов клуба «Защитник»
во Дворце культуры УО БГСХА на 15-летие клуба



Студенты клуба «Защитник» перед и в момент выступления по дисциплине «Самозащита без оружия»



Вверху: фрагмент вручения Почетной грамоты академии
проректором академии А. В. Соляником руководителю клуба В. И. Радюку
и райвоенкомом Горьковского района О. В. Хитрюком
студентке Юлии Жуменок (земфак)
Внизу: руководитель клуба Виктор Радюк у стенда клуба, установленного
в фойе учебного корпуса № 9

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КЛУБА «ЗАЩИТНИК».....	4
1.1. Образование и деятельность патриотического клуба «Защитник».....	4
1.2. Устав патриотического клуба	9
1.3. План работы клуба «Защитник» УО БГСХА на 2015/16 учебный год.....	11
1.4. Тематический план проведения занятий по гражданско-патриотическому воспитанию студентов.....	13
1.5. Конспект лекций по гражданско-патриотическому воспитанию студентов.....	14
1.6. Беседа на тему «Ваш подвиг будет жить в веках». Сценарий проведения встречи с ветеранами Великой Отечественной войны и воинами-интернационалистами.....	37
1.7. Беседа на тему «Уроки мужества». Сценарий проведения вечера чествования ветеранов Великой Отечественной войны.....	39
1.8. Беседа на тему «Роль общественных объединений в воспитании студентов». Сценарий проведения встречи с представителями общественных объединений: «Белая Русь», профком студентов, БРСМ.....	43
1.9. Беседа на тему «Есть в памяти мгновения войны». Сценарий вечера встречи трех поколений, посвященного Дню Защитника Отечества.....	44
1.10. Беседа на тему «Подготовка к службе в Вооруженных Силах Республики Беларусь». Сценарий проведения встречи с представителями районного Военкомата.....	48
2. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «САМОЗАЩИТА БЕЗ ОРУЖИЯ».....	49
2.1. Тематический план проведения занятий по физическому воспитанию студентов.....	49
2.2. Конспект лекций по физическому воспитанию студентов по дисциплине «Самозащита без оружия».....	50
2.3. Методические указания по проведению практических занятий по дисциплине «Самозащита без оружия».....	160
Практическое занятие № 1.....	161
Практическое занятие № 2.....	162
Практическое занятие № 3.....	162
Практическое занятие № 4.....	163
Практическое занятие № 5.....	163
Практическое занятие № 6.....	164
Практическое занятие № 7.....	165
Практическое занятие № 8.....	165
Практическое занятие № 9.....	166
Практическое занятие № 10.....	167
Практическое занятие № 11.....	167
Практическое занятие № 12.....	168
Практическое занятие № 13.....	169
Практическое занятие № 14.....	169
Практическое занятие № 15.....	170
Практическое занятие № 16.....	171
Практическое занятие № 17.....	172
Практическое занятие № 18.....	172
Практическое занятие № 19.....	173

Практическое занятие № 20.....	174
3. СЦЕНАРИЙ ВЫСТУПЛЕНИЙ КЛУБА В АКАДЕМИИ, КОЛЛЕДЖАХ И ВОИНСКИХ ЧАСТЯХ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ.....	175
4. АТТЕСТАЦИЯ СТУДЕНТОВ НА ПРИСВОЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ «ИНСТРУКТОР-МЕТОДИСТ ПО САМОЗАЩИТЕ БЕЗ ОРУЖИЯ».....	177
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	178
ФОТОАЛЬБОМ.....	195

У ч е б н о е и з д а н и е

Радюк Виктор Иванович

ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ:
ТЕОРИЯ И ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ РАБОТЫ ПАТРИОТИЧЕСКОГО
КЛУБА «ЗАЩИТНИК» УО БГСХА

Практическое пособие

Редактор *Е. В. Ширалиева*
Технический редактор *Н. Л. Якубовская*

Подписано в печать 29.09.2017. Формат 60×84 ¹/₈. Бумага офсетная.
Ризография. Гарнитура «Таймс». Усл. печ. л. 30,22. Уч.-изд. л. 15,04.
Тираж 50 экз. Заказ .

УО «Белорусская государственная сельскохозяйственная академия».
Свидетельство о ГРИИРПИ № 1/52 от 09.10.2013.
Ул. Мичурина, 13, 213407, г. Горки.

Отпечатано в УО «Белорусская государственная сельскохозяйственная академия».
Ул. Мичурина, 5, 213407, г. Горки.