

## **Розділ 7. Прикладна фізична підготовка (8 годин практично).**

### **Тема 2. Основи самозахисту (6 години практично).**

- Питання 1. Національні бойові єдиноборства та бойові армійські системи.**  
**Питання 2. Удари та захист від них.**  
**Питання 3. Больові прийоми.**  
**Питання 4. Удушливі прийоми.**  
**Питання 5. Кидки.**

#### **Питання 1. Національні бойові єдиноборства та бойові армійські системи.**

Кожний військовослужбовець повинен бути готовим до виконання бойових завдань. Серед учених, які досліджують причини перемог та поразок на війні, поширена думка, що боєздатність частин до 60 % залежить від психофізичного стану солдата і тільки близько 35 % припадає на технічне забезпечення, екіпірування та інші фактори. Ще за часів військової держави Давньої Греції Спарти воїн-спартанець психологічно налаштовувався на битву, закарбувавши у своєму серці девіз: "Зі щитом чи на щиті". Так, за переказами, промовляла мати, проводжаючи сина на війну, і давала йому бойового щита. Син виходив з рідної домівки з величезною мотивацією перемагати за будь-яку ціну або загинути в бою. Тоді воїна приносили на щиті додому його бойові побратими. Принципова важливість психологічної підготовки людини до бою спонукала людство шукати способи її розвинути та вдосконалити. Основна мета психологічної підготовки - це боротьба зі страхом і забезпечення людині доступу до резервних можливостей організму. Методи підготовки інтегрують роботу на рівні буденної свідомості та використання особливих режимів функціонування психіки.

Одним із найефективніших способів фізичної і психологічної підготовки юнаків і дівчат до служби у Збройних Силах України є навчання прийомам рукопашного бою, навикам самозахисту, які стануть у нагоді в повсякденному житті або у ближньому бою під час виконання бойових завдань під час служби в армії. Українська методика ведення бою стала основою різного виду національних бойових мистецтв, що є потужним чинником військово-патріотичного і національного виховання, який плекає активних громадян Української держави. На рідній козацько-лицарській культурі дуже легко можна відродити таке військо, яке стане не лише гарантом цілісності та збереженості української державності, але й сформує у суспільстві цілий пласт громадян-патріотів України.

25 травня 2017 р. Верховна Рада прийняла Закон "Про внесення змін до Закону України "Про фізичну культуру і спорт" (щодо визнання національних видів спорту). Цей нормативно-правовий акт покликаний на законодавчому рівні сприяти розвитку національних видів спорту, якими прийнято вважати бойовий гопак, спас, хортинг, рукопашний бій та ін., відродженню національно-культурних традицій та патріотичному вихованню, популяризації серед українців здорового способу життя і фізичної культури.

Бойовий гопак - українське бойове мистецтво, відтворене на початку 90-х років на основі елементів традиційного козацького бою, що збереглися в народних танцях, та власного досвіду дослідника бойових мистецтв львів'янина Володимира Пилата, який зауважив, що популярні серед козаків українські танці, особливо гопак та метелиця, містять багато елементів, схожих на бойову техніку. Йдеться про різноманітні підсікання, удари ногою в стрибку, "присядки", "повзунці", "тинки", "копняки" тощо. Основу бойової техніки цього виду спорту склали саме рухи традиційного танцю, трансформовані відповідно до вимог сучасного бойового мистецтва. Також певний вплив на формування техніки бойового гопака мали прийоми самозахисту селян Галичини. Майже в кожному селі були школи, в яких

навчали дітей боротися. Майстер бойових мистецтв займався підготовкою молодих воїнів, навчав розвивати в собі силу, захищати себе і своє село від нападників. Деякі елементи традиційної боротьби показали В. Пилату дід і батько. У бойовому гопаку відпрацьована навчально-виховна система, в якій утверджено сім рівнів майстерності і чотири напрями розвитку. Перші три рівні майстерності учнівські: "Жовтяк", "Сокіл" і "Яструб" (які відповідають III, II та I спортивним розрядам єдиної кваліфікаційної системи України), проміжний - "Джура" (відповідає кандидату в майстри спорту єдиної кваліфікаційної системи України) та мистецькі - "Козак", "Характерник" і "Волхв" (які відповідають званням майстер спорту, майстер спорту міжнародного класу та заслужений майстер спорту).

**Бойовий хортинг** - створений в Україні вид спортивних єдиноборств, який позиціонується не лише як бойове мистецтво, але і як система комплексної фізичної підготовки, самовдосконалення, морального, духовного та культурного виховання, наближення до українських традицій. Методологію хортингу розроблено таким чином, що поєдинок починається від поклону й завершується чітким та однозначним фіналом - суперник має здатися. В інших видах бойових мистецтв поєдинок можна закінчити, наприклад, за результатами виграних очок тощо. Засновники цього виду спортивного єдиноборства пояснюють, що слово "хортинг" походить від назви острова Хортиця, де розташовувалася Запорозька Січ. Саме Січ, на думку засновника хортингу Едуарда Єрьоменка, була місцем народження козацької доблесті і звитяги. На відміну від спасу та бойового гопака, учні шкіл хортингу не носять шаровари, а віддають перевагу брендовим костюмам. Сам логотип хортингу написаний латинськими літерами, а шрифт стилізований під китайські ієрогліфи. Перші згадки про спас як вид українського бойового мистецтва з'явилися у 1989 р., а його поширення пов'язують з ім'ям Олександра Притули - президента Всеукраїнської федерації "Спас". Відомо, що спас був досить поширений серед запорозьких козаків, а точніше, серед козацьких розвідників - пластунів. Особливістю спасу є максимально швидка нейтралізація противника та нанесення ефективних точних ударів. Існує вислів: "Спас - це швидкоплинний бій на знищення". Згідно з переказом діда О. Притули, "Спас - це те, що спасає тебе у житті". У доповнення до сказаного важливо розуміти, що завданням розвідника є непомітно прийти, тихо і непомітно виконати свою справу і так само тихо і непомітно відійти. Якщо розвідник вступає у бій, то він повинен завершитися до того, як супротивник зможе видати якийсь звук. Саме з цих міркувань створювалася техніка бою пластунів.

Ще однією властивістю спасу є ударна та кидкова техніка "гойдок", що становить рухливу базу цього бойового мистецтва, адже завдання гойдка - максимально швидко зблизившись із супротивником, одночасно відійти з лінії атаки та зайти йому в бік чи за спину.

Боротьба на поясах здавна відома в багатьох культурах кочових народів і землеробів. Відроджена боротьба на поясах активно розвивається в Україні як окремий вид спорту, хоча як напрям її застосовують і в спасі, і в бойовому гопаку. За роки незалежності кількість бойових мистецтв, заснованих на національно-культурних традиціях, лише зростає. Українські бойові мистецтва мають реальний шанс домогтися всесвітнього визнання.

## **Питання 2. Удари та захист від них.**

*Показати уразливі точки противника.*

**Удари рукою.** Удари рукою завдаються а) кулаком прямо, збоку, знизу (у щелепу, живіт, ділянку сонячного сплетіння); б) основою долоні (по носі та в нижню щелепу); в) фалангами пальців (в очі); г) м'язовою частиною кулака (зверху по носі та ключиці); д) ліктем (по обличчю), тильною частиною кулака (у живіт, промежину та в інші місця); е) ліктем (по обличчю), передпліччям (по ліктьовому суглобу випрямленої руки противника, у живіт, промежину та в інші місця).

Удари кулаком завдаються основою міцно стиснутих у кулак пальців. Бойова стійка без зброї буває двох видів: фронтальна та право- (ліво-) бічна. Фронтальна стійка без зброї — ноги на ширині плеч, ступні паралельні, ноги злегка зігнуті в тазостегнових і колінних суглобах. Тіло злегка нахилене вперед. Руки зігнуті в ліктьових суглобах, кулаки напівстиснуті на рівні грудей або підборіддя.

Ліво- (право-) бічна стійка без зброї — ноги злегка зігнуті в тазостегнових і колінних суглобах, до того ж ліву (праву) ногу виставляють на крок уперед. Тіло злегка нахилене вперед. Руки зігнуті в ліктях, кулаки напівстиснуті на рівні грудей або підборіддя.

**Удари ногою.** Удари ногою завдають носком стопи та п'ятою, підбором стопи, ребром стопи та коліном. Удар носком завдають швидким і коротким рухом зігнутої ноги в пах, коліно або гомілку противника. Удар підбором і стопою використовують, якщо в єдиноборстві противник опинився збоку або ззаду; ціляться в гомілку, коліно або стопу. Удар коліном доцільніше використовувати під час близької сутички з противником; у разі обопільних захоплень за одяг, руки або зброю завдають удару швидким і коротким рухом у пах противника.

**Прийоми захисту від ударів рукою і ногою.** Незважаючи на всю важливість уміння завдавати різноманітні удари з будь-яких положень у рукопашній сутичці з противником, дуже велике значення для результату бою мають також і захисні дії. Крім того, військовослужбовець, який досконало володіє прийомами захисту, почуває себе більш упевнено в рукопашній сутичці.

Захисні прийоми необхідно розучувати й удосконалювати тільки з партнером, тому що спорядження для вивчення прийомів захисту не існує.

Прийоми захисту від ударів рукою. Захист від ударів рукою виконують підставлянням правої або лівої руки під руку противника, який б'є, відбиттям або відведенням її вбік, а також відхиленням, відходом та «пірнанням». Після цього за захистом повинен негайно використовуватися удар кулаком, ногою у відповідь або захват і кидок противника.

#### **Захист від удару кулаком відходом із відхиленням назад**



#### **Захист від удару кулаком «пірнанням»**



#### **Захист від удару кулаком відхиленням управо**



#### **Прийоми захисту від ударів ногою.**

Є кілька захистів від ударів ногою.

Найефективнішими з них є захист відходом, відходом у бік, підставлянням рук.



Потрібно пам'ятати про те, що кожний із цих захистів повинен супроводжуватися прийомом контрнападу.

**Захист відходом убік.** Під час завдання противником удару **правою** ногою різко повернутися до нього лівим боком і підхопити його ногу лівою рукою знизу. Після цього завдати удару кулаком в обличчя та, піднімаючи ногу вгору, перекинути противника на землю та виконати больовий прийом — перегинання гомілковостопного суглоба через руку.

**Підхват ноги, якою завдається удар, під нас захисту від ударів ногою**  
Для захисту від удару **лівою** ногою різко повернутися правим боком до противника та підхопити його ногу правою рукою.  
Удару по обличчю завдати лівою рукою. Усі подальші дії є аналогічними викладеним вище.

### Захист підставлянням рук



Захист підставлянням рук. Під час завдання супротивником удару правою (лівою) ногою в живіт потрібно з незначним відходом назад зустріти гомілку його ноги передпліччям схрещених рук, до того ж права (ліва) рука має бути згори. Після цього схопити правою (лівою) рукою за п'яту та, рвонувши противника на себе, перевести його стопу в ліктьовий згин знизу, кинути противника на землю, виконати больовий прийом — перегинання гомілковостопного суглоба через руку.

### Питання 3. Больові прийоми.

**Больові прийоми в стійці.** Для боротьби з противником, окрім ударів кулаком і ногою, ефективними є больові прийоми в стійці. До них належать важелі — руки назовні, руки всередину, ліктя на плечі, вузол руки нагорі, загин руки за спину.  
«Важіль руки назовні». Наблизившись до противника, захопити кисть його правої (лівої) руки двома руками так, щоб великі пальці знаходились на тильній частині його долоні біля основи середнього та безіменного пальців. Завдати удару правою (лівою) ногою в пах (ногу після удару швидко поставити на землю). Відставляючи ліву (праву) ногу назад ліворуч, (праворуч) енергійно зігнути кисть і, викручуючи захоплену руку назовні, звалити противника на землю, завдати удару ногою, зігнути руки за спину, зв'язати. Цей прийом може бути застосований, якщо супротивник захопив шию або одяг на грудях, а також у випадках, якщо вдається захопити руку противника, озброєну пістолетом або ножом.





### «Важіль руки назовні»

«Важіль руки всередину». Наблизитися до противника, захопити його праву (ліву) руку своєю правою (лівою) рукою за кисть згори, а лівою (правою) — за зап'ясток знизу, завдати попереднього удару правою (лівою) ногою в пах. Відставляючи праву (ліву) ногу після удару назад праворуч (ліворуч) та енергійно повертаючись праворуч (ліворуч), різким рухом рук повернути захоплену руку всередину та підвести її під своє ліве (праве) плече, одночасно поставити ліву (праву) ногу ззовні від правої (лівої) ноги противника, а праву (ліву) відставити назад. Натискаючи своїм плечем на плече захопленої руки противника й піднімаючи її вгору, повалити противника на землю та утримувати його або зв'язати.



### «Важіль руки всередину»

«Важіль ліктя на плече»: захопити двома руками праву руку противника за передпліччя біля кисті, завдати удару ногою в пах або гомілку, потягнути противника до себе, підняти захоплену руку праворуч угору, з одночасним поворотом праворуч кругом, покласти його лікоть на своє ліве плече; потягнути руку противника вниз, піднімаючи своє плече вгору, травмувати ліктьовий суглоб супротивника.

«Загин руки за спину». Використовують під час нападу на противника як спереду, так і ззаду з метою захоплення його, утримання та конвоювання.



**«Загин руки за спину» під час нападу спереду: а — захват за руку; б — початок загину, в — загин руки**

**а) Напад на противника спереду.** Захопити його праву (ліву) руку своєю лівою (правою) рукою, потягнути її до себе та завдати удару правою (лівою) ногою в пах. Після цього захопити правою (лівою) рукою за одяг біля ліктя ззовні та, різко потягнувши до себе, повернути руку всередину й зігнути її в ліктьовому суглобі. Після цього закласти передпліччя захопленої руки противника в ліктьовий згин своєї руки і другою рукою завдати удару ребром долоні по шиї. Натискаючи на лікоть противника лівою (правою) рукою та схопивши правою (лівою) рукою за комір чи волосся, примусити противника рухатися в потрібному напрямі або лягти.

**б) Напад на противника ззаду.** Підскочити до противника, захопити його праву (ліву) руку своєю правою (лівою) рукою за зап'ясток, завдати попереднього удару правою (лівою) ногою в пах і після цього штовхнути долонею руку противника всередину, згинаючи її в ліктьовому суглобі. Продовжуючи натискання лівою (правою) рукою на ліктьовий згин від себе, а правою (лівою) рукою — до себе, швидко закласти передпліччя

захопленої руки противника в ліктьовий згин своєї лівої (правої) руки . Далі діяти таким



же чином, як і під час нападу спереду.

**Загин руки за стіну під час нападу ззаду: а — захват за руку; б — загин руки, в — утримання та конвоювання**

Вузол руки згори — захопити правою рукою праву руку противника за кисть згори, завдати удару ногою в пах або гомілку; потягнути руку противника на себе, ударити ребром долоні лівої руки в ліктьовий згин, захопити праве передпліччя; повертаючись ліворуч, ударити ще раз ногою в пах, енергійним ривком рук ліворуч звалити противника; за необхідності завдати йому удару по голові або тулубу, виконати загин руки за спину, зв'язати.

#### **Питання 4. Удушливі захвати.**

**Удушливі захвати.** Якщо противник перебуває в положенні стоячи, підкратися до противника ззаду, завдати удару стопою в підколінний згин та, швидко відігнувши його голову однією рукою назад, накласти другу руку передпліччям на горло. З'єднавши руки, натиснути передпліччям на горло, повернутися до противника боком, розставляючи ноги й нахилиючись, відірвати його від землі та продовжувати удушення (іл. 55.5).



**Удушливий захват у положенні стоячи**



#### **Удушливий захват у положенні лежачи**

У разі подальшого опору противника звалити його на землю та, охопивши ногами на рівні пояса, продовжувати удушення руками й ногами.

Якщо противник перебуває в положенні лежачи, підкратися, кинутися на нього та сісти верхи на поперек, поставивши ліву (праву) ногу на коліно, а праву (ліву) — ступнею на землю поперед себе. Після цього негайно відігнути правою (лівою) рукою голову противника назад та накласти передпліччя лівої (правої) руки на горло. З'єднавши руки та упираючись правою (лівою) ногою в землю, виконати удушення противника, відігнувши його голову та тулуб назад. У разі сильного опору противника перекоотитися на спину та, охопивши його ногами на рівні пояса і випрямляючись, продовжувати удушення, поки супротивник не припинить опір.

### **Питання 5. Кидки.**

Під час рукопашної сутички та безпосередньої боротьби з противником потрібно вміти використовувати також різні кидки та больові прийоми лежачи, які дозволяють вивести його з ладу, знищити або захопити в полон.

До таких прийомів належать кидок із захватом ніг ззаду, задня підніжка, кидок через спину, підхват, кидок через голову та інші прийоми.

Будь-який із прийомів спочатку розучують за елементами. Після засвоєння окремих елементів прийом виконують в цілому: спочатку — у повільному, а потім — прискореному темпі. Подальше вдосконалення виконання прийому відбувається з поступовим ускладнюванням умов: із підкраданням, підбіганням до противника, у процесі одночасних активних дій партнерів.

#### **Кидок через спину**



Якщо в противника є виставлена вперед права (ліва) нога, захопити його лівою (правою) рукою за одяг біля правого (лівого) ліктя, а правою (лівою) — знизу в пахві та одночасно потягнути на себе, щоб він переніс вагу тіла на праву (ліву) ногу. Зробити крок уперед правою (лівою) ногою та перекатом із п'ятки на носок, повертаючись спиною до противника, покласти його руку на своє праве (ліве) плече та, нахилиючись уперед, підбити сідницями противника вгору, ривком рук униз кинути його через себе на землю, завдати удару ногою, зв'язати.

Кидок із захопленням ніг ззаду та душіння. Підскочити до противника ззаду і захопити руками його ноги нижче колін; штовхнути противника плечем під сідницю, рвонутися до себе вгору, кинути противника на землю і, не випускаючи ніг, завдати удару носком у пах або живіт. Стрибком сісти йому на поперек, поставивши ліву ногу на коліно, а праву — стопою на землю поперед себе (під плече противника). Ударити по голові, услід за цим негайно відігнути голову противника назад і, поклавши на шию передпліччя другої руки, з'єднати руки. Упираючись правою ногою в землю і відгинаючи голову противника назад, провести душіння.

Кидок через плечі. Захопити противника за руку, ривком потягнути його до себе вгору, швидко повернутися до нього спиною на зігнутих ногах так, щоб рука противника опинилася на плечі, випрямляючи ноги і нахилиючись вперед, підбити його тазом, ривком рук униз кинути на землю, ударити ногою, зв'язати.

Кидок через себе. Захопити одяг під ліктями або на плечах противника і зробити лівою ногою крок уперед, поставивши ногу між ніг противника; присідаючи якнайближче до п'ятки, одночасно рвонутися до себе противника і упертися стопою правої загнутої ноги у низ його живота; перекидаючись через спину назад, у мить торкання землі лопатками сильно штовхнути противника стопою правої ноги вгору і назад за голову; зробивши повний перекид назад, не відпускаючи противника, сісти йому на груди і завдати удару в обличчя.

Звільнення від захоплення шиї ззаду. Присідаючи, захопити руку (руки) противника і повернути голову вбік, ударити каблуком по гомілці, різким рухом рук угору звільнитися від захоплення, утримуючи руку (руки) противника, провести кидок через спину, зв'язати.

Звільнення від захоплення тулуба з руками ззаду. Нанести удар каблуком по гомілці (стопі) або потилицею в обличчя, присідаючи, звільнитися від захоплення, захопити його руку одною рукою за передпліччя, другою за плече, провести кидок через спину, зв'язати.