

МВС України
Харківський національний університет внутрішніх справ
Факультет з підготовки фахівців міліції громадської безпеки
Кафедра спеціальної фізичної підготовки

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ФОРМУВАННЯ У ДІТЕЙ-ПІДЛІТКІВ
НАВИЧОК САМОЗАХИСТУ ТА РОЗВИТКУ
В НИХ НЕОБХІДНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ**

Харків 2012

УДК 796.015-053.6(07)

ББК 74.267я7

М 54

Укладачі:

Моргунов О. А. – начальник кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету з підготовки фахівців міліції громадської безпеки Харківського національного університету внутрішніх справ, майор міліції;

Ярещенко О. А. – старший викладач спеціальної фізичної підготовки факультету з підготовки фахівців міліції громадської безпеки Харківського національного університету внутрішніх справ, підполковник міліції, кандидат наук з фізичного виховання

Рецензенти:

Маляренко А. Т. – доцент кафедри єдиноборств Харківської державної академії фізичної культури, кандидат педагогічних наук

Сіліна Г. О. – доцент секції психології, спеціальної та інклюзивної освіти Харківської академії неперервної освіти, кандидат педагогічних наук, доцент

Затверджено Методичною радою

*Харківського національного університету внутрішніх справ,
протокол № 11 від 27.12.2011.*

Методичні рекомендації формування у дітей-підлітків навичок самозахисту та розвитку в них необхідних фізичних якостей / [уклад.: Моргунов О. А., Ярещенко О. А.] ; МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ, Ф-т з підготовки фахівців міліції громадської безпеки, Каф. спец. фіз. підготовки. – Х. : ХНУВС, 2012. – 36 с. : іл.

Рекомендації розраховані на дітей-підлітків і містять найбільш цікаві та результативні фізичні вправи на швидкість, гнучкість, силу та витривалість, а також елементи найефективніших прийомів протиборства агресії.

УДК 796.015-053.6(07)

ББК 74.267я7

© Моргунов О.А., Ярещенко О.А., укладання, 2012

© Харківський національний університет внутрішніх справ, 2012

ЗМІСТ

Вступ.....	4
Розділ 1. Формування та розвиток фізичних якостей	
у дітей-підлітків.....	5
1.1. Теоретичні основи розвитку фізичних якостей.....	5
1.2. Загальнорозвиваючі фізичні вправи.....	7
Розділ 2. Організаційно-методичні вказівки	
щодо фізичного розвитку дітей-підлітків	
під час проведення секційних занять.....	10
2.1. Орієнтовні вправи для підготовчої частини заняття.....	10
2.2. Орієнтовні вправи для основної частини заняття	18
2.2.1. Спеціальні підготовчі вправи (перекиди	
та прийоми самострахування).....	18
2.2.2. Прийоми самозахисту	21
2.3. Вправи для заключної частини заняття.....	33
Висновки.....	34
Список використаних джерел.....	35

ВСТУП

Одним із головних завдань української школи є виховання всебічно розвинутої людини, яка гармонійно поєднувала би в собі духовне багатство, моральну чистоту та фізичну досконалість. Регулярні заняття фізичною культурою та спортом для юнацького підростаючого організму – природна потреба, корисна та приємна звичка. Однак для того, щоб не зашкодити собі та оточуючим, досягти успіху та високих результатів, слід мати певні знання і чітко дотримуватися визначених правил.

Призначення цих методичних рекомендацій в тому й полягає, аби допомогти підліткам значно підвищити розвиток своїх основних фізичних і психічних якостей, прищепити їм ефективні навички самозахисту, навчити їх регулярно слідкувати за станом свого здоров'я, гігієни, рівнем фізичного розвитку, а також виробити звичку до виконання ранкової фізичної зарядки, різноманітних фізичних вправ протягом доби та ведення здорового способу життя.

РОЗДІЛ 1

ФОРМУВАННЯ ТА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ-ПІДЛІТКІВ

1.1. Теоретичні основи розвитку фізичних якостей

Ефективність виховання фізичних здібностей дітей-підлітків значною мірою залежить від тривалості виконання фізичних вправ та їх інтенсивності. Зокрема, виховуючи швидкість, варто пропонувати вправи, що виконуються з максимальною швидкістю і належать до розряду робіт максимальної потужності. У дітей-підлітків швидкість розвивається найефективніше при коротких навантаженнях, а інтервали між навантаженнями мають становити обов'язково. 60–120 секунд. Однак інтервали відпочинку так само, як і навантаження, слід постійно варіювати з тим, аби уникнути адаптації організму до одноманітної роботи¹.

Звичайно, це положення поширюється й на виховання інших фізичних здібностей. Для розвитку сили вправи виконуються в швидкому та середньому темпі відповідно з малими та середніми навантаженнями, що становлять 20–60 % від максимальних. Кількість вправ, що включають у роботу різні групи м'язів, дорівнює 2–4; кожену вправу виконують шість-дванадцять разів залежно від віку підлітка і рівня його фізичного розвитку. Основний метод виховання сили у підлітків – повтор.

Засоби-вправи із зовнішнім опором і вправи з обтяженнями застосовуються залежно від особливостей віку та фізичного розвитку: для дітей 8–9 років – 12 % власної ваги, 12–14 років – 23 %, 15–17 років – 34 % власної ваги. У 17 років підлітки здатні долати обтяження, що дорівнюють власній вазі.

Для виховання витривалості застосовують вправи на дистанціях від 200–300 до 1000 метрів. Залежно від віку дітей біг може тривати від 4 до 8 хвилин.

Виховання спритності у підлітків – основа для формування техніки руху. Вправи на спритність виконуються на початку тренування, поки організм ще не втомлений. Виховання спритності поділяється на три ступені.

¹ Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – С. 97.

Спритність першого ступеня характеризується просторовою точністю і координацією рухів, коли швидкість виконання вправ не має значення. Ця спритність обмежується простором.

Другий ступінь відзначається просторовою точністю і просторовою координацією рухів, що повинні виконуватися в стислі строки. Виміром спритності в цьому разі є відношення просторових і часових величин.

Третій ступінь спритності – найвищий, він виявляється не в стандартних, а в мінливих умовах. Вимоги тут значно складніші й визначаються фактором зміни умов, в яких відбувається певний рух.

У вихованні спритності слід додержуватися такої послідовності: 1-й ступінь – у період початкового розвитку рухової функції, що визначає спритність; 2-й ступінь – у період, коли функція набирає сили й наближається до максимуму; 3-й ступінь – у період максимального розвитку рухової функції².

Коли ставиться завдання на виховання гнучкості, тут треба знати, що тривалість вправи залежить від того, які суглоби навантажуються. Наприклад, у підлітковому віці гнучкість найкраще розвивається при такому дозуванні повторів: плечового суглоба – 30-40-50, колінного – 25-35-45, хребтового – 30-40-50.

Таким чином, зміст та тривалість виконання вправ при вихованні фізичних якостей залежить від тих завдань, які вирішуються з урахуванням індивідуальних та вікових особливостей школярів, реакції організму на навантаження.

При комплексному вихованні фізичних якостей школярів необхідно точно визначити обсяг навантаження. Тут важливо пам'ятати, що обсяг навантаження значною мірою залежить від працездатності учнів та їх фізичної підготовленості.

Окрім цього, треба враховувати вікові можливості розвитку швидкості, сили, витривалості тощо. Наприклад, у молодшому шкільному віці доцільніше планувати більше вправ на розвиток швидкості, спритності, швидкісно-силових здібностей.

У підлітковому віці є свої особливості, що чітко виявляються у дітей різного темпу розвитку. Так, у підлітків 11–12 років з прискореним темпом фізичного розвитку спостерігається

² Бернштейн Н. А. О ловкости и методах её развития / Н. А. Бернштейн. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – С. 91.

інтенсивне формування сили й гнучкості, водночас темп розвитку гнучкості лишається на рівні попереднього віку, розвиток спритності сповільнюється, а витривалість значно зростає. Таким чином, для підлітків-акселератів варто збільшувати обсяг вправ на силу і гнучкість.

У підлітків цієї ж вікової групи, але з уповільненим темпом фізичного розвитку, силові здібності зростають повільно (значне збільшення спостерігається в 10–11 років), швидкість зростає, спритність знижується, а гнучкість зберігається на попередньому рівні. Отже, у цьому віці найкорисніші великі обсяги темпових вправ з максимальними зусиллями.

Щодо часу, який визначає обсяг навантаження, то тут треба виходити з 45 хвилин уроку фізичної культури та 1,5–2 годин тренування дітей-підлітків. Цим часом і зумовлюється обсяг навантаження на одне заняття. Виходячи з цього, річний обсяг і час визначаються у відповідних планах, що складаються з урахуванням вікового розвитку дітей та окремих фізичних здібностей у них.

1.2. Загальнорозвиваючі фізичні вправи

Вправи для розвитку сили:

1. В.п. – фронтальна стійка, упор стоячи у гімнастичну стінку. Виконати згинання й розгинання рук в упорі стоячи 15–20 разів.

2. В.п. – фронтальна стійка. Виконати присідання на двох ногах без допомоги 12–14 разів і на одній нозі з допомогою товариша 7–8 разів.

3. В.п. – вис на перекладині. Виконати підтягування 5–6 разів.

4. В.п. – вис на перекладині. Виконати підйом в упор силою 3–4 рази.

5. В.п. – лежачи на спині на килимі. Виконати підйом випрямлених ніг («прес») 10–12 разів.

6. В.п. – упор лежачи. Виконати ходьбу на руках в упорі лежачи з допомогою товариша 30 секунд.

Вправи для розвитку швидкості:

1. В.п. – упор стоячи, тулуб нахилений вперед не більше як на 45 градусів, руки спираються у стінку, ноги відставлені

якогога далі назад. Виконати біг на місці у максимальному темпі впродовж 20–30 секунд.

2. В.п. – фронтальна стійка, руки зігнуті в ліктях. Виконати рухи руками, як під час бігу, в максимальному темпі протягом 20–30 секунд.

3. В.п. – високий старт. Пробігти дріботливим кроком 8–10 м з переходом на швидший до 30 м. Виконати 2–3 рази.

4. В.п. – високий старт. Біг з прискоренням на 10–15 м 5–6 разів. Відпочинок 3–6 хвилин. Після чого пробігти кілька разів по 30–50 м.

5. В.п. – високий старт. Виконати 4–5 збігань зі схилу із виходом на пряму. Відпочинок 2–3 хвилини.

6. В.п. – високий старт. Пробігти кілька разів по 30–50 м вгору. Відпочинок 3–6 хвилин.

Вправи для розвитку витривалості:

1. В.п. – високий старт. Протягом 10–12 хвилин здійснювати ходьбу пересіченою місцевістю в середньому темпі.

2. В.п. – високий старт. Виконати біг на 100, 200 та 300–500 м у повільному темпі.

3. Участь у рухливих іграх з елементами бігу, стрибків, метань тощо.

4. Участь у спортивних іграх: баскетболі, ручному м'ячі, футболі, хокеї.

5. В.п. – високий старт. Виконати прискорену ходьбу й біг, стрибки на одній та двох ногах по піску.

Вправи для розвитку спритності:

1. В.п. – високий старт. Біг зі зміною напрямку (з поворотами в різні сторони) 30–40 секунд.

2. В.п. – фронтальна стійка. Виконати лазіння по канату або по трубі на висоту 2–3 м та спускання донизу 2–3 рази.

3. В.п. – фронтальна стійка. Виконати перелізання через огорожу висотою 50–70 см 5–6 разів.

4. В.п. – фронтальна стійка. Виконати ходьбу по колоді з поворотами та підскоками 3–6 разів.

5. В.п. – фронтальна стійка. Виконати 2–3 рази повільний біг із подоланням перешкод: із перестрибуванням, перелізанням і переповзанням – 5–6 разів.

6. В.п. – фронтальна стійка. Виконати 2–3 рази лазіння на руках вгору по нахиленій драбині, пересування на руках у положенні вису (перехватом рук) на 5–10 м.

7. В.п. – фронтальна стійка. Виконати стрибки через скакалку (на одній, двох ногах) з подвійним обертанням, зі схрещенням рук, спереду тощо. Дозування довільне.

Вправи для розвитку гнучкості:

1. В.п. – фронтальна стійка. Виконати нахили вперед із випрямленими ногами в положенні стоячи й сидячи (ноги нарізно й разом) 10–12 разів.

2. В.п. – фронтальна стійка. Виконати махи ногами в різних напрямках з опорою і без неї (на шведській стінці) 10–12 разів.

3. В.п. – лежачи на спині на килимі. Виконати міст із положення лежачи 3–4 рази.

4. В.п. – лежачи на животі, хват руками за гомілки («жабка»). Виконати прогинання в попереку 3–4 рази.

5. В.п. – лежачи на животі, хват руками за гомілки («жабка»). Виконати прогинання в попереку з перекатом уперед-назад 3–4 рази.

6. В.п. – стоячи спиною до стіни на відстані кроку від неї, ноги нарізно. Виконати прогинання, спираючись руками у стіну, 3–4 рази.

7. В.п. – фронтальна стійка, ноги нарізно. Виконати опускання у місток з допомогою товариша 3–4 рази.

8. В.п. – фронтальна стійка, ліва (права) нога поставлена на високу опору (шведську стінку). Виконати нахили вперед поперемінно до лівої й до правої ноги 3–4 рази на кожну ногу.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ЩОДО ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ-ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

Мета занять: розвиток рухово-координаційних здібностей, орієнтації в просторі, гнучкості, спритності та швидкості.

Оздоровчі цілі занять: укріплення мускулатури, сприяння розвитку дихальної, нервової та серцево-судинної системи.

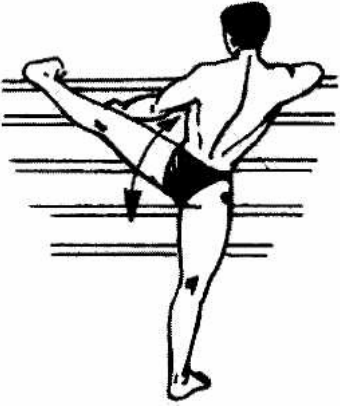
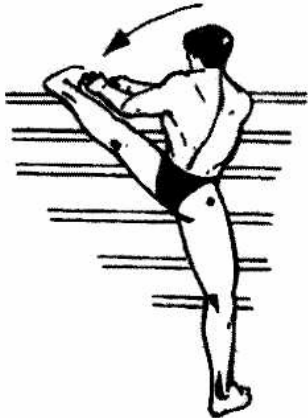
Форма проведення занять: спортивно-ігрова.

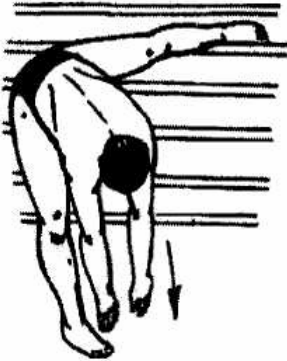
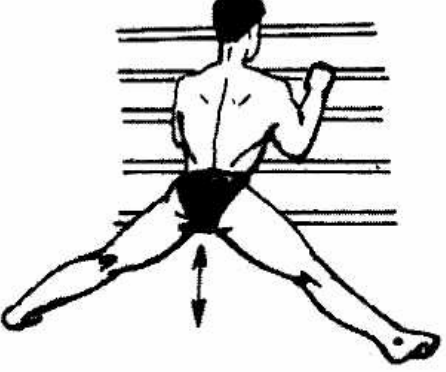
2.1. Орієнтовні вправи для підготовчої частини заняття

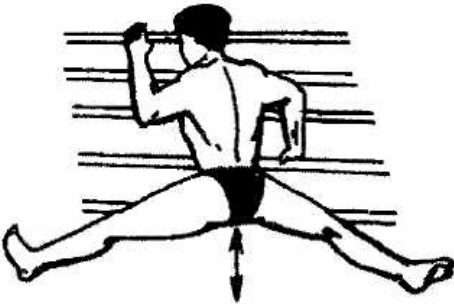
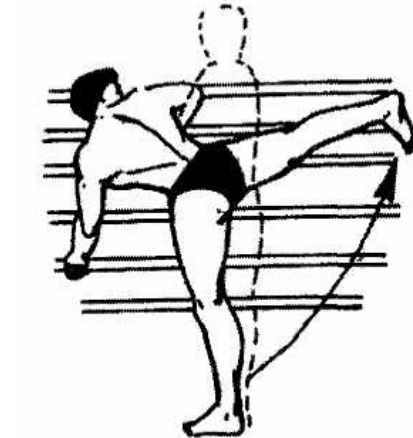
Зміст вправ	Організаційно-методичні вказівки
1	2
1. Загальнорозвиваючі та спеціальні підготовчі вправи	
Шикування. Привітання. Перевірка наявності учнів. Доведення теми заняття. Стройові прийоми на місці: команда «Ставай!», команда «Рівняйся!», команда «Струнко!», команда «Вільно!».	Шикування у дві шеренги. Звернути увагу на стан спортивного одягу та взуття у дітей. Ознайомити учнів з правилами безпеки під час проведення заняття. Проводяться з метою організації навчальної групи. За командою «Ставай!» учні займають визначене місце у строю; за командою «Рівняйся!» – повертають голову праворуч і вирівнюються таким чином, щоб кожен бачив груди четвертого, вважаючи себе першим; за командою «Струнко!» – приймають стройову стійку; за командою «Вільно!» учні в зімкнутому строю розслабляють одну ногу, не сходячи з місця. За командою кожен учень називає свій номер, швидко повертаючи голову до того, хто стоїть ліворуч від нього, одразу повертаючись у вихідне положення.
2. Загальнорозвиваючі вправи у русі	
- ходьба на носках (руки на поясі); - ходьба на внутрішній стороні стопи (руки на поясі);	Викладач називає вправу, вихідне положення і подає команди: «Вихідне положення прийняти!», «Вправу починай!», веде рахунок: «1, 2, 3, 4 ... 1, 2, вправу закінчити!».

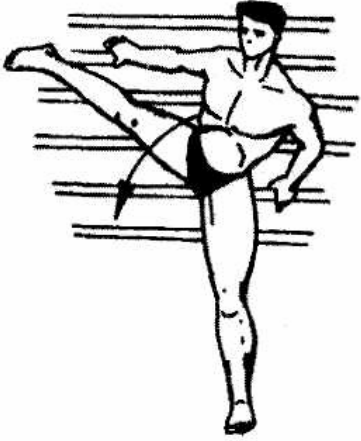
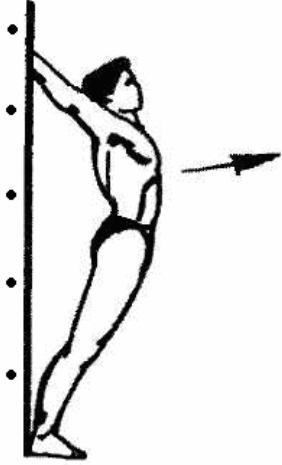
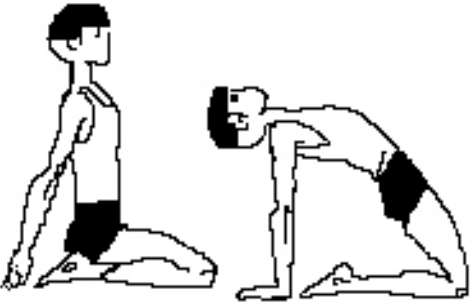
1	2
- ходьба на зовнішній стороні стопи (руки на поясі); - ходьба з нахилом голови ліворуч, праворуч, вперед, назад (руки на поясі); - ходьба з обертанням кистями рук (руки в «замку»); - ходьба з обертанням рук у ліктьових суглобах (кисті рук сформовані у кулак); - ходьба з обертанням рук у плечових суглобах зігнутими руками (пальці рук на плечах); - ходьба з обертанням рук у плечових суглобах (руки прямі); - ходьба з поворотами тулуба ліворуч-праворуч (руки в «замку» перед грудьми); - біг з виносом прямих ніг уперед; - біг з високим підняттям стегна; - біг з високим підняттям стегна з нанесенням прямих ударів руками перед собою; - біг із захльостом гомілки; - біг приставним кроком (лівим, правим боком); - біг приставним кроком (лівим, правим боком) з нанесенням прямих ударів руками перед собою; - біг спиною вперед, на кожний крок – нанесення прямих ударів лівою, правою рукою перед собою; - біг вперед із нанесенням на кожний крок ударів руками прямо, в сторони, догори	Кожну вправу виконувати по 8–12 повторень. Викладач звертає увагу на чіткість і правильність виконання вправ та дотримання дистанції.
3. Загальнорозвиваючі вправи на місці	
Нахили тулуба в сторони В.п.: стійка – ноги нарізно, руки на поясі. Нахили виконують праворуч-ліворуч	Виконати 6–8 разів
Нахили вперед (назад) В.п.: стійка – ноги нарізно, руки на поясі	Виконати 6–8 разів
Кругові оберти тулубом В.п.: стійка – ноги нарізно, руки на поясі	Виконати 6–8 разів
Кругові оберти тазом В.п.: стійка – ноги нарізно, руки на поясі	Виконати 6–8 разів
Кругові оберти в колінних суглобах В.п.: стійка – ноги разом, зігнуті у колінних суглобах, кисті рук на колінах	Оберти виконувати всередину та назовні 6–8 разів

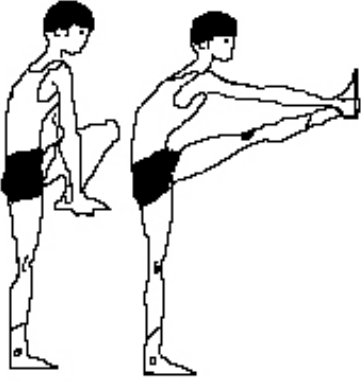
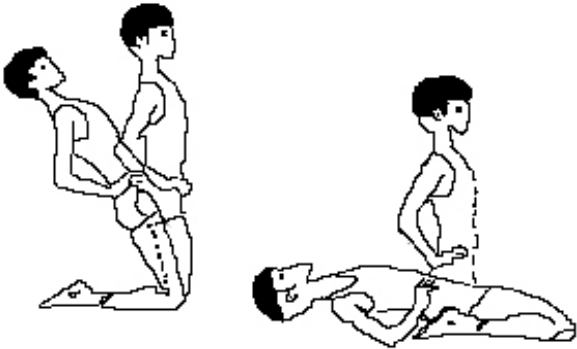
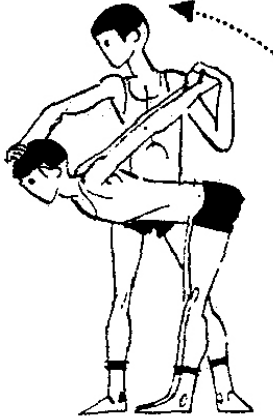
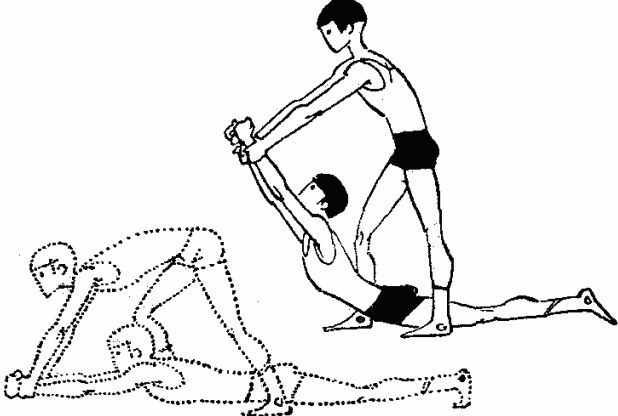
1	2
Кругові оберти стопою В.п.: стійка – ноги нарізно, руки на поясі. Вага тіла переноситься на ліву ногу, права нога – на носку. Так само у зворотному порядку	Оберти виконувати 10–12 разів у кожний бік
Випади вперед В.п.: основна стійка, руки на поясі. Зробити випад уперед лівою ногою, руки на коліні. Виконати пружні рухи, повернутися у вихідне положення. Так само з випадом уперед правою ногою	Виконати 6–8 разів
4. Вправи в парах на місці	
В.п. – обличчям один до одного, спираючись руками в плечі партнера. Виконати виштовхування партнера на 2–3 кроки вперед	Виконати 8–10 разів при помірній протидії партнера
В.п. – обличчям один до одного, утримуючи однойменні передпліччя	Виконувати протягом 15–20 секунд
партнера. Виконати перетягування партнера до розгинання рук в ліктьових суглобах з перенесенням ваги тіла на праву (ліву) ногу	
В.п. – обличчям один до одного, стоячи на одній нозі. Однойменною рукою тримаючи гомілку своєї правої ноги, відштовхують один одного плечем в плече. Виконати виведення партнера з рівноваги за допомогою поштовху чи оманного руху	Виконати 8–10 разів. Ліва рука притиснута до грудей
В.п. – сидячи на підлозі спинами один до одного, руки в ліктях зчеплені. Виконати виведення партнера з рівноваги, намагаючись покласти його на підлогу	Виконати 6–8 разів
В.п. – стоячи обличчям до спини партнера, ноги на ширині плечей, руки розведені в сторони, долоні на долонях партнера хватом зверху. Перший намагається опустити руки партнера донизу, другий – підняти догори	Виконати 6–8 разів з дозованим опором
В.п. – стоячи спинами один до одного, руки в ліктях зчеплені в «замку». Виконати присідання та вставання, упираючись у спину партнера	Виконати 6–8 разів зі зміною партнера
В.п. – стоячи спинами один до одного, руки в ліктях зчеплені в «замку». Виконати почергові нахили тулуба вперед, піднімаючи партнера на спині	Виконати 6–8 разів

1	2
5. Вправи на розтягування	
Вправа № 1: В.п. – носком лівої ноги зачепитися за щабель гімнастичної стінки на рівні грудей. У положенні розтягнення виконати розворот ноги праворуч-ліворуч. <i>Не міняючи положення ніг, перейти до вправи № 2</i>	 Виконати 10–12 разів
Вправа № 2: В.п. – ліва нога стоїть боком на щаблі гімнастичної стінки на рівні живота. Виконати пружні згинання лівої ноги в колінному суглобі, руками спираючись на щабель для утримання стійкого положення. <i>Не міняючи положення ніг, перейти до вправи № 3</i>	 Виконати 8–10 разів
Вправа № 3: В.п. – випрямлена ліва нога стоїть боком на щаблі гімнастичної стінки на рівні підборіддя, руки тримаються за той же щабель. Виконати повільні і плавні нахили тулуба до лівої ноги. <i>Не опускаючи лівої ноги з гімнастичної стінки, перейти до виконання вправи № 4</i>	 Виконати 8–10 разів
Вправа № 4: В.п. – ліва нога в упорі на гімнастичній стінці на рівні живота, тулуб нахилений вперед, руки спираються на щаблі (ліва – вище, права – нижче), ступня правої ноги відставлена убік на 50–70 см від гімнастичної стінки під кутом 45–50 градусів до неї. З поворотом лівої ноги в тазостегновому суглобі підтягти таз уперед до гімнастичної стінки, потім прогнутися в попереку й виконати нахил тулуба ліворуч	 Виконати 8–10 разів

1	2
<i>Виконати весь комплекс вправ № 1–4 для правої ноги</i>	
В.п. – стоячи обличчям до гімнастичної стінки, обома руками триматись за щабель, ступня правої ноги стоїть на жердині. Виконати пружні випади на праву ногу	 Повторити 10–12 разів
В.п. – стоячи обличчям до гімнастичної стінки, ліва нога у положенні шпагату на щаблі. Виконати повільні пружні нахили тулуба вперед, притримуючись руками за щабель	 Повторити 10–12 разів
В.п. – стоячи лівим боком до гімнастичної стінки, ліва нога на щаблі на рівні попереку. Виконати пружні нахили вперед, пальцями рук торкаючись пальців ніг	 Повторити 10–12 разів
В.п. – обличчям до гімнастичної стінки, руками тримаючись за щабель із розведеними в сторони ногами. Виконати поступове розведення ніг до максимуму та повернення до вихідного положення	 Повторити 10–12 разів

1	2
В.п. – обличчям до гімнастичної стінки, руками тримаючись за щабель із розведеними в сторони ногами. Виконати поступове розведення ніг до максимуму з розворотом у тазостегнових суглобах та повернення до вихідного положення	 Повторити 10–12 разів
В.п. – стоячи правим боком до гімнастичної стінки та тримаючись руками за щабель. Виконати 10 махів прямою лівою ногою вперед із поступовим збільшенням амплітуди	 Повторити 10–12 разів
В.п. – стоячи правим боком до гімнастичної стінки та тримаючись руками за щабель. Виконати 10 махів прямою лівою ногою вбік із поступовим збільшенням амплітуди	 Повторити 10–12 разів
В.п. – стоячи правим боком до гімнастичної стінки та тримаючись руками за щабель. Виконати 10 махів прямою лівою ногою назад із поступовим збільшенням амплітуди	 Повторити 10–12 разів

1	2
В.п. – стоячи правим боком до гімнастичної стінки, зачепившись за щабель правою рукою та ногою. Виконати 10–12 разів поворот у тазостегновому суглобі прямою правою ногою	 Повторити 10–12 разів
В.п. – стоячи спиною до гімнастичної стінки, ноги на ширині плечей, руками втримуючись за щабель над головою. Вигнутися максимально вперед та повернутись у вихідне положення	 Повторити 10–12 разів
В.п. – упор, стоячи на лівому коліні, взявшись правою рукою за гомілку правої ноги. Пружно підіймаючи коліно, відтягувати ногу назад	 Повторити 6–8 разів
В.п. – сидячи на п'ятках, упор руками ззаду. Підіймаючи тулуб, прогнутися назад. Повертаючись у вихідне положення, розслабити м'язи	 Повторити 6–8 разів

1	2
В.п. – стоячи на одній нозі, другу, зігнуту в коліні, захопити за носок обома руками. Розігнути ногу вперед	 Повторити 6–8 разів
В.п. – стоячи на колінах, руки на поясі: а) нахилитися назад, тулуб прямий; б) прогинаючись, доторкнутися потилицею підлоги; в) сідаючи на п'ятки, доторкнутися до підлоги лопатками	 Повторити 6–8 разів
В.п. – стоячи, зігнувшись, руки відведені назад. Кисті зчеплені, тримати партнера за голову, його руки пружними рухами відводити вперед	 Повторити 6–8 разів
В.п. – лежачи на животі, руки витягнуті вперед. Партнер стоїть над ним, ноги – на ширині плечей. Підняти тулуб за руки, виконуючи при цьому невеликі похитування	 Повторити 6–8 разів

2.2. Орієнтовні вправи для основної частини заняття

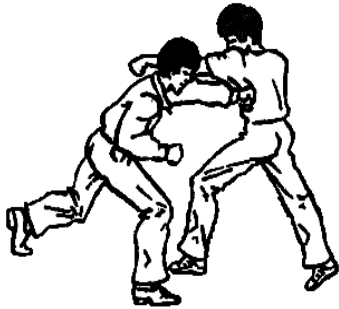
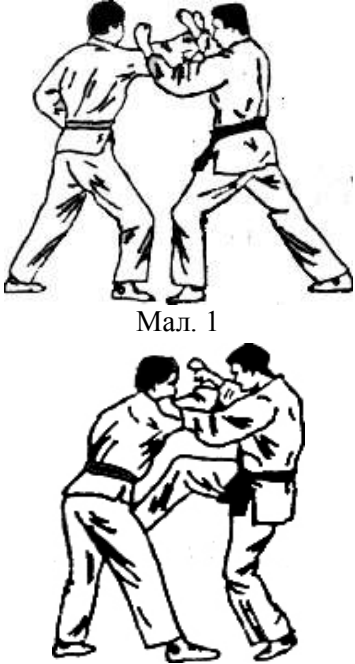
2.2.1. Спеціальні підготовчі вправи (перекиди та прийоми самострахування)

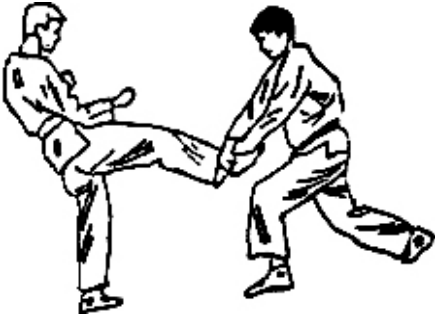
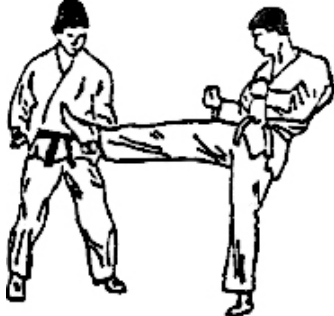
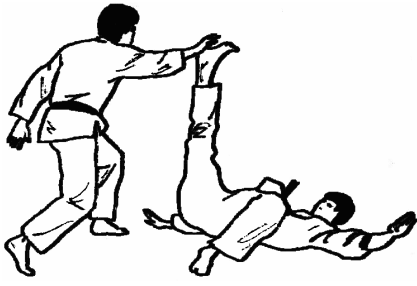
Зміст вправ	Організаційно-методичні вказівки
1	2
Перекид вперед В.п. – упор навприсядки. На рахунок 1: поставити руки перед собою, притиснувши підборіддя до грудей, округливши спину. На рахунок 2: відштовхнутися ногами, виконати перекид через голову вперед.	Згрупування в упорі присівши виконуються таким чином: притиснути підборіддя до грудей, спину округлити, коліна та лікті трохи розвести в сторони, руками тримати гомілки нижче колін. Можливі помилки: 1) нещільне групування; 2) упор головою в підлогу. Вправу виконувати 6–10 разів.
Перекид спиною вперед В.п. – упор навприсядки, руки тримають гомілки. На рахунок 1: із положення групування зробити переكات назад до торкання ногами килима. На рахунок 2: відштовхнутися руками від килима і вийти в положення упору навприсядки.	Можливі помилки: 1) нещільне групування; 2) відкидання голови назад у момент перекиду. Вправу виконувати 6–10 разів.
Перекид вперед через ліве (праве) плече В.п. – упор навприсядки. На рахунок 1: стати на коліна і, поставивши праве (ліве) плече на підлогу, пропустити однойменну руку між ніг. Голову відвести до іншого плеча, підборіддя притиснути до грудей. На рахунок 2: відштовхнутися ногами, зробити переكات із плеча через спину в напрямку різнойменного стегна.	При виконанні перекиду вперед через праве плече поставити праву руку долонею на килим пальцями до лівого коліна (через ліве плече – до правого коліна). Тренувати вправу з вихідного положення напівприсядки. Вправу виконувати 6–10 разів.
Вправа «Колесо» В.п. – основна стійка обличчям у напрямку руху; ліва рука піднята вперед, права –	Вправу виконувати праворуч (ліворуч), змінюючи вихідне положення рук.

1	2
догори. Підняти ліву ногу вперед; з кроком лівою ногою нахилитися вперед і поставити на підлогу ліву руку; перенести на неї вагу тіла, виконати мах назад догори правою ногою, торкнувшись підлоги правою рукою, слідом – правою ногою та вийти у вихідне положення.	Вправу виконати в кожну сторону 2–3 рази.
Політ-перекид вперед через перешкоду В.п. – основна стійка. Зробити декілька кроків вперед, підстрибнути та, протягнувши руки вперед, виконати політ-перекид уперед через партнера, який стоїть у положенні високого партеру.	Виконати 2–3 рази. Високий партер – це положення, в якому партнер знаходиться навколішках з упором прямих рук у підлогу.
Самострахування при падінні вперед з колін (зі стійки) Варіант 1: В.п. – стоячи на колінах, руки за спиною. Прогнутися в поперековому відділі хребта і зробити перекат на груди. Варіант 2: В.п. – стройова стійка. Підстрибнувши, виконати падіння вперед, згинаючи руки у ліктьових суглобах, амортизуючи падіння тіла. Виконати перекат у положення «упор лежачи».	Під час виконання вправи підборіддя повернути вгору вбік. М'язи попереку напружені. Під час самострахування голову повернути вбік.
Самострахування при падінні на лівий (правий) бік В.п. – упор навприсядки. Згрупуватися й виконати перекат через бік з попереджальним ударом об килим правою рукою.	Під час удару руки повинні бути розведені на 45–60 градусів відносно тіла, долонями донизу.
Самострахування при падінні на спину В.п. – упор навприсядки. Згрупуватися й виконати перекат на спину із попереджальним ударом руками об килим.	Під час падіння руки повинні бути розведені на 45–60 градусів відносно тіла, долонями донизу. У кінцевому положенні ноги схрещені.
Самострахування при падінні на бік через перешкоду В.п. – стройова стійка.	Під час падіння руки повинні бути розведені на 45–60 градусів відносно тіла, долонями донизу.

1	2
Спираючись лівою рукою об партнера, який знаходиться у положенні високого партеру, притиснути підборіддя до грудей; відвести праву руку назад праворуч; перекотитися через партнера на килим на правий бік; закінчивши вправу, ударити правою рукою об килим.	У кінцевому положенні ноги схрещені. Високий партер – це положення, в якому партнер знаходиться навколішках з упором прямими руками у підлогу.
Самострашування при падінні на спину через перешкоду В.п. – напівприсядки, руки витягнуті вперед, підборіддя притиснуте до грудей. Виконати падіння на спину через партнера, який знаходиться у положенні високого партеру, не змінюючи положення групування. Виконати переكات на спину, нанести попереджальний удар руками.	Під час падіння руки повинні бути розведені на 45–60 градусів відносно тіла, долонями донизу. У кінцевому положенні ноги схрещені. Високий партер – це положення, в якому партнер знаходиться навколішках з упором прямими руками у підлогу.

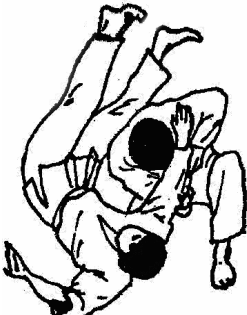
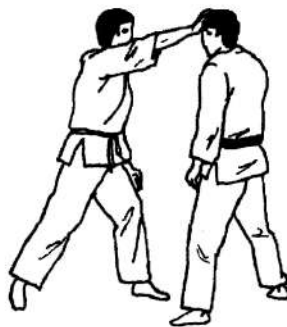
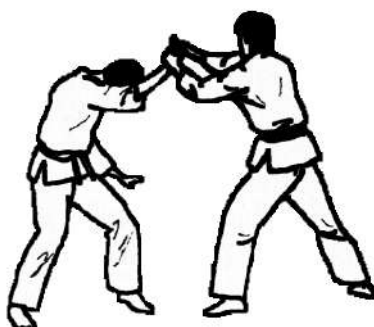
2.2.2. Прийоми самозахисту

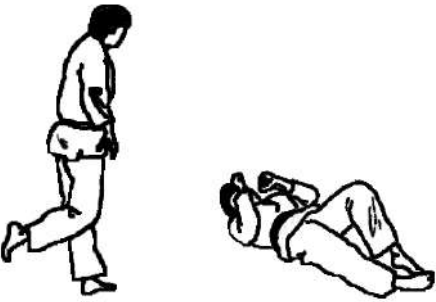
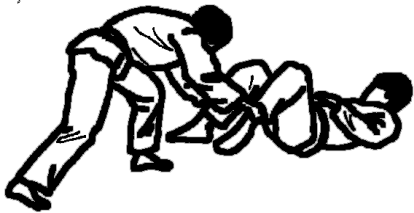
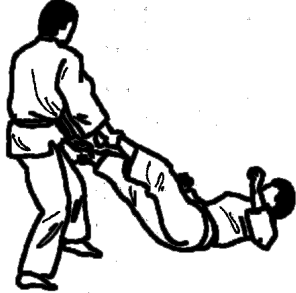
Зміст вправ	Організаційно-методичні вказівки
1	2
Захист від прямого удару рукою В.п. – супротивник намагається нанести прямий удар кулаком в обличчя. Виконання прийому: упереджуючи удар супротивника, ухилитися вбік (під руку, яка наносить удар) і нанести удар в тулуб супротивника (мал. 1).	 Мал. 1
Захист від удару рукою навідліг В.п. – супротивник наносить удар правою рукою навідліг. Виконання прийому: з кроком лівої ноги вперед підставити обидві руки (мал. 1). Після цього виконати удар правою ногою в живіт або пах супротивника (мал. 2).	 Мал. 1 Мал. 2
Захист від прямого удару ногою підставленням рук навхрест В.п. – лівостороння стійка (мал. 1). Супротивник наносить прямий удар ногою знизу в живіт.	 Мал. 1

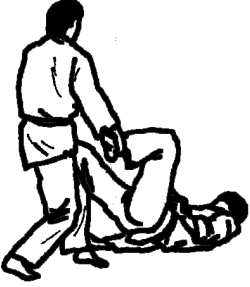
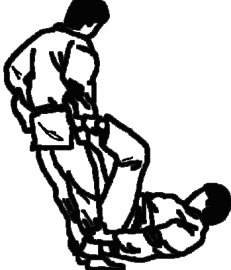
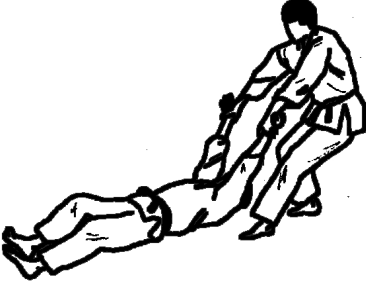
1	2
Виконання прийому: із кроком лівої ноги назустріч супротивнику зупинити ногу нападаючого передпліччями навхрест (мал. 2).	 Мал. 2
Захист від прямого удару ногою підхватом ноги нападаючого В.п. – супротивник наносить прямий удар правою ногою в живіт. Виконання прийому: з півобертом ліворуч ухилитися з лінії атаки (мал. 1). Одночасно лівою рукою підхопити праву ногу супротивника (мал. 2). Зробити крок правою ногою вперед, перехопити праву ногу супротивника на плече та, продовжуючи рух уперед, піднімаючи захоплену ногу ривком догори (мал. 3), вивести супротивника з рівноваги до його падіння на підлогу (мал. 4).	 Мал. 1  Мал. 2  Мал. 3  Мал. 4

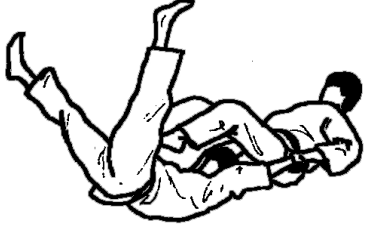
1	2
Звільнення від захвату за шию спереду В.п. – супротивник захопив вас за шию спереду (мал. 1). Виконання прийому: захопити правою рукою кисть правої руки супротивника зверху за пальці, лівою рукою – за зап'ястя правої руки супротивника знизу. Правою ногою нанести удар по гомілці (паху) супротивника. Кроком правої ноги назад по колу та різким рухом рук від себе розірвати захват (мал. 2).	 Мал. 1  Мал. 2
Звільнення від обхвату тулуба спереду Варіант 1: В.п. – супротивник обхопив вас із руками за тулуб (мал. 1). Виконання прийому: нанести удар коліном у пах та з поштовхом руками в живіт зробити крок назад, розриваючи захват (мал. 2). Варіант 2: В.п. – супротивник обхопив вас за тулуб без рук. Виконання прийому: нанести удар коліном у пах та одночасно із поштовхом рукою в підборіддя зробити крок назад, розриваючи захват.	 Мал. 1  Мал. 2
Звільнення від захвату тулуба ззаду з руками В.п. – супротивник захопив вас за тулуб ззаду з руками (мал. 1).	 Мал. 1

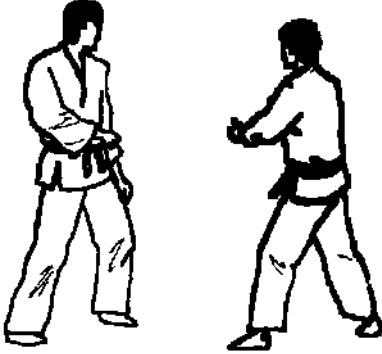
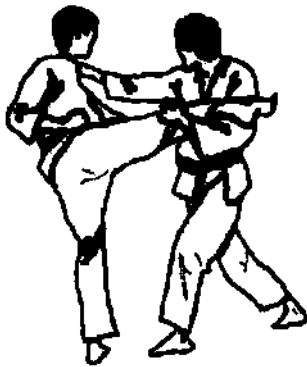
1	2
Виконання прийому: різким рухом голови (потилицею) назад вдарити нападника в обличчя, після чого різко змістити центр ваги донизу, розводячи руки в сторони (можливе нанесення удару рукою в пах супротивника), що дасть змогу розірвати захват (мал. 2).	 Мал. 2
Звільнення від захвату шиї ззаду В.п. – супротивник захопив вас ззаду за шию (мал. 1). Виконання прийому: захопити обома руками передпліччя супротивника одночасно з ударом п'яткою по підйому його ноги (мал. 2). Різко стати на праве коліно (мал. 3) та виконати кидок через спину (мал. 4, 5).	 Мал. 1  Мал. 2  Мал. 3  Мал. 4

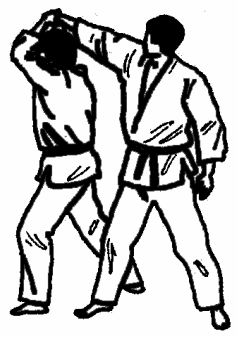
1	2
	 Мал. 5
Звільнення від захвату за волосся спереду В.п. – супротивник захопив вас за волосся спереду (мал. 1). Виконання прийому: захопити обома руками руку (кисть) супротивника. Зробити крок правою ногою назад і зірвати захват (мал. 2); натискуючи на кисть супротивника («дотискання кисті») (мал. 3), змусити супротивника опуститися на коліна (мал. 4).	 Мал. 1  Мал. 2  Мал. 3  Мал. 4

1	2
Захист від ударів ногами, лежачи на спині В.п. – лежачи на спині. Супротивник намагається наносити удари ногами (мал. 1). Виконання прийому: згрупуватися, захопити ногу нападника (мал. 2), накотитися на неї та збити його з ніг (мал. 3). Продовжуючи обертання, нанести удар ліктем у живіт або пах (мал. 4).	 Мал. 1  Мал. 2  Мал. 3  Мал. 4
Захист від захвату за ноги (у положенні лежачи) В.п. – супротивник захопив вас за ноги (мал. 1), намагаючись відтягти (мал. 2).	 Мал. 1  Мал. 2

1	2
Виконання прийому: згинанням ніг змусити супротивника виконати крок уперед (мал. 3). Виконати захват за ноги супротивника біля п'ят і різким поштовхом ніг у живіт (мал. 4) кинути його на підлогу (мал. 5).	 Мал. 3  Мал. 4  Мал. 5
Захист від захвату за руки (у положенні лежачи) В.п. – супротивник захопив вас за руки і намагається тягнути (мал. 1). Виконання прийому: перехопити руки супротивника (мал. 2), підняти ноги й упертися ними йому в живіт (мал. 3).	 Мал. 1  Мал. 2  Мал. 3

1	2
Різким рухом рук до себе та поштовхом ніг перекинути супротивника через себе (мал. 4). Звільнитися з небезпечного положення (мал. 5).	 Мал. 4  Мал. 5
Захист від ударів в обличчя (у положенні лежачи) В.п. – лежачи на спині, супротивник стоїть над вами (мал. 1). Виконання прийому: у початковій фазі удару відхилитися від траєкторії удару супротивника, захопивши своєю рукою його праву (ліву) гомілку біля п'ят (мал. 2). Швидко зігнувши свою ногу в коліні (мал. 3), різким рухом рук до себе сильно відштовхнути супротивника в тулуб (мал. 4).	 Мал. 1  Мал. 2  Мал. 3  Мал. 4

1	2
Кинути його на підлогу (мал. 5).	 Мал. 5
Захист від бокового удару ногою В.П. – супротивник намагається нанести боковий удар ногою (мал. 1). Виконання прийому: з кроком праворуч вперед зміститися за траєкторією удару, підхопити ногу супротивника знизу лівою рукою, а правою – захопити його за одяг (мал. 2). Утримуючи праву ногу супротивника, своєю лівою ногою заступити за його опорну ногу (мал. 3). З одночасним поштовхом руки в груди виконати кидок (мал. 4).	 Мал. 1  Мал. 2  Мал. 3  Мал. 4.

1	2
Звільнення від захвату однойменної руки хватом зверху В.п. – супротивник захопив вас за руку (кисть) (мал. 1). Виконання прийому: своєю лівою рукою захопити передпліччя супротивника (мал. 2) і з кроком уперед виконати «нирок» під захоплену руку (мал. 3), обертаючи її назад проти годинникової стрілки, піднімаючи лікоть догори (мал. 4). Контролюючи кисть супротивника, остаточно звільнитись від захвату (мал. 5).	 Мал. 1  Мал. 2  Мал. 3  Мал. 4  Мал. 5

1

Звільнення від захвату руки обома руками зверху

В.п. – супротивник захопив Вас обома руками за ліве передпліччя чи кисть (мал. 1).

Виконання прийому:

обертаючи кисть лівої руки за годинниковою стрілкою знизу догори, захопити пальцями передпліччя нападника (мал. 2),

одночасно долонею своєї другої руки притиснути долоню супротивника, що знаходиться зверху (мал. 3),

і з виконанням подальшого тиску донизу на кисть супротивника змусити його опуститися на коліно (мал. 4), тим самим звільнюючись від захвату.

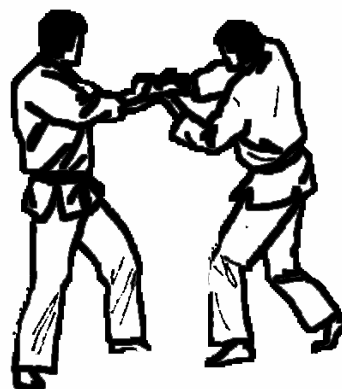
2



Мал. 1



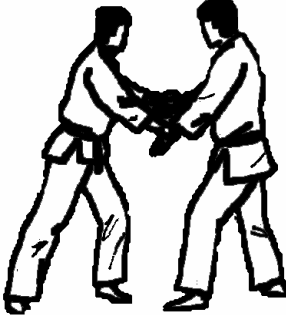
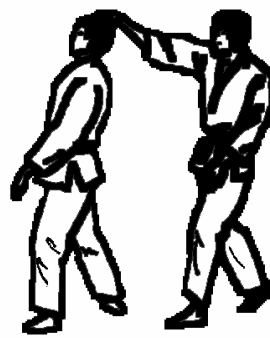
Мал. 2

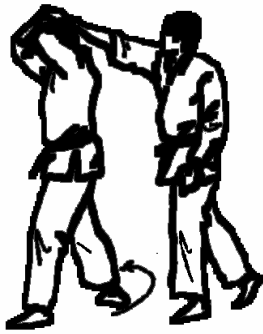
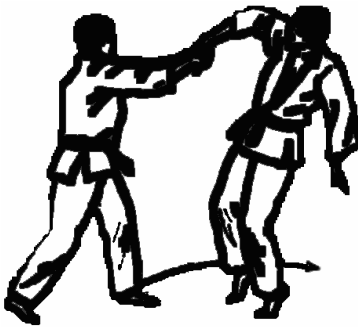


Мал. 3



Мал. 4

1	2
Звільнення від захвату обох рук обома руками зверху В.п. – супротивник захопив вас за обидві руки зверху (мал. 1). Виконання прийому: Варіант 1: із кроком правої ноги назад одночасним різким рухом правою рукою в бік великого пальця, а лівою – донизу розірвати захват (мал. 2–4). Варіант 2: після виконання дій, зображених на мал. 2, 3, не розриваючи захвату, із кроком лівої ноги вперед ліворуч виконати схресний різкий рух руками, чим звільнитися від захвату.	 Мал. 1  Мал. 2  Мал. 3  Мал. 4
Звільнення від захвату за волосся ззаду В.п. – супротивник захопив Вас за волосся ззаду однією рукою (мал. 1).	 Мал. 1

1	2
Виконання прийому: різко захопити руку супротивника обома руками і притиснути її до голови (щільний захват) (мал. 2). Нахиляючись вперед з одночасним обертом навколо своєї осі, зірвати захват, вивертаючи руку супротивника (мал. 3). Продовжуючи тиск на кисть супротивника, звільнитися з небезпечного положення (мал. 4).	 Мал. 2  Мал. 3  Мал. 4

2.3. Вправи для заключної частини заняття

Зміст вправ	Організаційно-методичні вказівки
Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	Вправи провести в ходьбі в колону по одному з дистанцією 2–3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2–3 кроки. Кожну вправу повторити 3–5 разів. Перевірити ЧСС.
Прибирання місць занять. Підбиття підсумків заняття.	Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих учнів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.

ВИСНОВКИ

Виховання фізичних здібностей, вміння захистити себе від нападу стануть у нагоді кожному підлітку, допоможуть йому впевнено почувати себе за будь-яких умов.

Різноманітні підготовчі, а також базові фізичні вправи та прийоми самозахисту, що наведені в цих рекомендаціях, апробовані протягом тривалого часу і довели свою ефективність на практиці, розраховані на широкий загальний школярів.

Їх ретельне виконання дозволить досягти не тільки значного поліпшення фізичних якостей підлітків, але й добитися психічної рівноваги, допоможе їм завжди бути готовими дати відсіч зухвалій поведінці на вулиці, в школі, в інших місцях і врятуватися від небезпеки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алабин В. Г. Построение урока на основе применения тренировочных заданий игровой направленности : учеб. пособие / В. Г. Алабин, В. И. Страшинский, В. В. Соловцов, А. В. Гавриков, Н. И. Чуча. – Харьков : Изд-во «Основа» при ХГУ, 1992. – 75 с.
2. Ануфрієв М. І. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ : навч. посіб. / М. І. Ануфрієв, С. Є. Бутов, О. Ф. Гіда, С. М. Решко. – К. : НАВСУ, 2003. – 338 с.
3. Бернштейн Н. А. О ловкости и методах её развития / Н. А. Бернштейн. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
4. Волков Л. В. Методика виховання фізичних здібностей учнів / Л. В. Волков ; за ред. д-ра пед. наук В. М. Платонова. – К. : Радянська школа, 1980. – 104 с.
5. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – Киев : Олимпийская литература, 2002. – 295 с.
6. Каменцер М. Г. Спортшкола в школе / М. Г. Каменцер. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 80 с. : ил.
7. Куропаткина М. В. Уличный бой без правил. Эффективные приёмы защиты и нападения. Применение подручных средств для самообороны / М. В. Куропаткина. – М. : РИПОЛ классик, 2006. – 224 с. : ил.
8. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена : навч. посіб. / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К : Олімпійська література, 1995. – 320 с.
9. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
10. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
11. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей / В. А. Романенко. – Донецк : Изд-во ДонНУ, 2005. – 290 с.

Навчальне видання

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ФОРМУВАННЯ У ДІТЕЙ-ПІДЛІТКІВ НАВИЧОК
САМОЗАХИСТУ ТА РОЗВИТКУ В НИХ
НЕОБХІДНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ**

Укладачі:

**Моргунов Олександр Анатолійович
Ярещенко Олег Артурович**

Редагування, комп'ютерне верстання *П. О. Білоус, Г. Я. Ступницька*

Формат 60x84/16. Ум.-друк. арк. 2,1. Тираж 50 пр. Зам. № 2012-1.

Видавець і виготовлювач –

Харківський національний університет внутрішніх справ,
просп. 50-річчя СРСР, 27, м. Харків, 61080.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3087 від 22.01.2008.