

главных задач восстановительной терапии являются: во-первых, максимально быстрое возвращение спортсмена, студента в нужную форму, чтобы избежать детренированности; во-вторых, восстановление психоэмоционального состояния. Вторая задача может быть реализована посредством обращения к психологу.

Свести к нулю риск травмирования при занятиях профессиональным, да и любительским спортом, а также занятиями физической культурой, конечно, невозможно, однако существуют меры, которые нужно принимать для профилактики случайных спортивных травм: следует соблюдать технику безопасности при тренировках, во время соревнований, а также на учебных занятиях, правильно подбирать снаряжение, не допускать перетренированности и истощения организма, всегда делать разминку перед занятием или игрой. Кроме того, необходимо всегда помнить о полученных ранее травмах и не перегружать травмированную область, о чем студенты зачастую забывают.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что для каждой спортивной травмы есть комплекс упражнений, ведущий к полному восстановлению. Однако перечень таких упражнений не ограничивается каким-либо одним или несколькими оздоровительными воздействиями. Чем больше комплекс средств, приемов и методов организации занятий физической культурой, тем эффективнее проходит процесс восстановления здоровья студента, как физического, так и психологического.

И.Н. Петров, А.В. Еганов, О.А. Чемерчей

ТРЕБОВАНИЯ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ ПРИ СДАЧЕ НОРМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО ПЯТОЙ СТУПЕНИ

Рукопашный бой, культивируемый в системе образовательных организаций, занимает значительное место в профессиональной подготовке курсантов и сотрудников. Он является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, поскольку включает технический арсенал практически всех прикладных видов единоборств, в которых разрешается применять удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы. [3] В настоящее время особую актуальность приобретает подготовка к сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК, ГТО). [2] **В приказе № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню фи-**

зической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК, ГТО» с изменениями от 15 декабря 2016 г. при сдаче норм введен раздел рукопашного боя (самозащите без оружия). [1] В деле воспитания молодежи рукопашный бой, впервые был включен в комплекс ГТО в 1932 г. с изучением 47 боевых приемов. Мужчины, сдающие нормы по самозащите, должны были провести 5-минутную вольную схватку по правилам дзюдо и вольного боя.

Однако в разделе по рукопашному бою в этом приказе не раскрыто его содержание и требования. Теоретический анализ, обобщение передового и собственного опыта работы позволили предложить требования к подготовке юношей, сдающих нормы по самозащите для пятой ступени «Сила и грация». Требования по самозащите должны включать два раздела: обязательный (базовый) и ознакомительный.

В соответствии с классификацией техника рукопашного боя включает следующие разделы: акробатику, самостраховку, освобождение от захватов, технику бросков, приемов в положении стоя и лежа, технику ударов руками и ногами, защиту от ударов, переноску пострадавшего в результате получения травмы, теоретическую подготовку.

Техника боевой акробатики включает: кувырки вперед, назад, в стороны из положения упора присев (для ознакомления: перекаты по спине, кувырки вперед, назад, в сторону, кувырок полет через препятствие в длину и др.).

Самостраховка включает: падения в сторону, назад, вперед из положения упора присев (для ознакомления: держась за руку партнера, через партнера и др.).

Освобождения от захватов:

– освобождение от захватов за руку (руки) при подходе нападающего спереди: рывком наружу в сторону большого пальца, рычаг кисти и др.;

– освобождение от захвата рук в положении стоя: упором ладонями в подбородок нападающего (для ознакомления: упор кулаками в грудь, живот, выпрямив руки, удар ладонями по ушам, болевой прием рычагом локтя через предплечье изнутри, удар каблуком по стопе или голени, и др.);

– освобождение от захватов за одежду на груди: захватом руками запястья рукава нападающего, отклоняясь назад (для ознакомления: обхватом большого пальца отжимая его против естественного сгиба; фиксацией кисти нападающего двумя руками, поворачиваясь в сторону, сорвав захват с последующим нанесением удара коленом в туловище);

– освобождение от удушающего захвата предплечьями сзади: нанесением удара рукой в пах, захватом руки атакующего с приседанием под него, проведением броска через плечо;

– освобождение от нападающего при подходе сзади захватом за туловище: удар затылком в лицо (для ознакомления: удар каблуком по стопе или голени, удар локтем в лицо, удар ребром ладони в промежность и др.);

– освобождение от захватов за волосы при подходе сзади: придерживая одной рукой кисть нападающего, поворачивая туловище, сбивая захват ударом локтя в локтевой сустав.

Техника бросков:

– бросок по направлению вперед через бедро в удобную для занимающегося сторону (для ознакомления: бросок через плечо, передняя подножка, передняя подсечка);

– бросок по направлению назад захватом ноги за подколенный сгиб удобной рукой (для ознакомления: выведение из равновесия по направлению назад, задняя подножка, бросок захватом ног, и др.);

– бросок по направлению в сторону боковой подсечкой удобной ногой (для ознакомления: боковая подножка, зацеп голенью снаружи, и др.).

Приемы в положении лежа:

– удержание с боку (для ознакомления: удержание верхом, со стороны головы, и др.);

– болевой прием рычагом на руку захватом руки бедрами, перегибая через свое бедро (для ознакомления: болевой прием узлом, рычаг колена, и др.);

– удушающий прием кистями рук захватом за отвороты ладонями вниз из положения верхом (для ознакомления: удушающий плечом и предплечьем сзади, и др.).

Техника ударов руками и ногами: прямой удар удобной рукой (для ознакомления: удар снизу, боковой, и др.); прямой удар ногой стопы удобной конечностью (для ознакомления: удар в пах сгибом стопы, пяткой, коленом).

Защиты от прямого удара ножом: отбивом предплечьем наружу удобной рукой с уходом с линии атаки (для ознакомления: защиты уходом вниз, «вилкой», рычагом наружу, и др.); защиты от ударов предметами палкой, лопатой, бутылкой, цепью, и др. отходом назад в сторону, отведением руки наружу, внутрь с одновременным уходом с линии атаки (для ознакомления: движением навстречу к противнику с остановкой удара в начальной фазе, и др.).

Переноска пострадавшего в результате получения травмы: переноска вдвоем сидящего на сцепленных руках, держась пострадавшим за шею; переноска травмированного сидящего верхом на спине; переноска травмированного на одном плече, и др.

Теоретическая подготовка: предупреждение травматизма на занятиях по рукопашному бою; классификация, терминология и методика обучения технике рукопашного боя.

Для выполнения требований по самозащите без оружия при сдаче норм ВФСК, ГТО юношам пятой ступени указанными техническими атакующими и защитными действиями необходимо владеть на уровне знаний и умений. Выполнение технических действий оценивается по следующим критериям: «выполнено» – если техническое действие проведено согласно описанию, уверенно; «не выполнено» – если техническое действие проведено не в соответствии с его описанием со значительными ошибками.

С целью предупреждения травматизма проведение поединков не рекомендуется. Для формирования ведения единоборства возможны применение специальных игровых комплексов и простейшие виды борьбы в положении стоя и лежа. В рамках требований по рукопашному бою при сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса юношами пятой ступени минимальное количество часов должно быть в пределах десяти. Конечная оценка по самозащите без оружия складывается из суммарного количества очков (баллов, зачтено-не зачтено) по каждой позиции требований раздела.

Библиографический список

1. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» : приказ от 08.06.2014 № 575.

2. Еганов, А.В. Организация тестирования юношей при сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне» пятой ступени : методические рекомендации для преподавателей и кадетов / А.В. Еганов, И.Н. Петров. – Челябинск: УралГУФК, ФВУНЦ ВВС «ВВА», 2016. – 23 с.

3. Русский рукопашный бой: метод. основы обучения славянскому боевому искусству: 120 уроков / А.А. Еганов [и др.]. – Челябинск: УралЛТД, 2003. – 365 с.