

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
КРЫМСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ В. И. ВЕРНАДСКОГО
ТАВРИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ**

ОСНОВЫ САМООБОРОНЫ

**учебно-методическое пособие по дисциплине
«Физическая культура»**

Симферополь
ИП Корниенко А. А.
2018

УДК 796.85 (076)
ББК 75.715
Ц 181

Ц 181 Царева Н. О. Основы самообороны: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» / Н. О. Царева. – Симферополь: ИП Корниенко А.А., 2017. – 56 с. ISBN 978-5-9500122-4-2

Рецензенты:

Ю. М. Гавриленко, директор Таврического колледжа, кандидат педагогических наук.

С. В. Усков, доцент кафедры физической подготовки и спорта Крымского филиала Краснодарского университета МВД России, кандидат педагогических наук.

Учебно-методическое пособие «Основы самообороны» предназначено для обучающихся колледжей по специальности 43.02.10 Туризм. Пособие может быть использовано преподавателями дисциплины «Физическая культура» в средних профессиональных учреждениях (раздел по выбору «Основы самообороны»). Введение раздела по освоению навыков самообороны рекомендуется при подготовке будущих специалистов среднего звена, профессиональная деятельность которых включает ноксологические и здоровьесберегающие компетенции.

Автор-составитель: Н. О. Царева

Рекомендовано к печати заседанием учебно-методического совета Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского от «02» ноября 2017 г., протокол № 2.

В авторской редакции

ISBN 978-5-9500122-4-2

© Царева Н. О.
©КФУ, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ	4
ТЕМА 1 Точки поражения, способы и результаты воздействия на них.....	5
ТЕМА 2 Основы техники освобождения от захватов.....	15
ТЕМА 3 Самозащита без оружия в рамках всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».....	20
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	24
<i>Приложение 1.</i> Рекомендуемый комплекс общеразвивающих упражнений перед занятиями самообороной.....	25
<i>Приложение 2.</i> Классификация боевых искусств.....	42
<i>Приложение 3.</i> Боевое оружие в восточных единоборствах.....	44
<i>Приложение 4</i> Разминка для ума и тела. Счет на японском до 10..	48
<i>Приложение 5</i> Некоторые нормативы для оценки общей физической подготовки (начальный уровень, 10–7 кю).....	49
<i>Приложение 6</i> Додзё кун (свод правил) Гичина Фунакоши.....	50

ВВЕДЕНИЕ

Профессиональная деятельность будущих специалистов по туризму среднего звена предполагает высокий уровень ответственности за жизнь и здоровье потребителей туристских услуг. Оказание услуг, не отвечающих требованиям безопасности жизни или здоровья потребителей, является серьезным нарушением законодательства Российской Федерации (N 157-ФЗ, ст. 238).

Освоение навыков самообороны является важным элементом подготовки к будущей профессиональной деятельности по ряду причин. Во-первых, нестандартные ситуации, которые могут произойти во время экскурсии или похода, требуют от специалиста навыков оказания противодействия при нападении или неадекватном поведении клиента или присутствующих рядом с экскурсионной группой.

Во-вторых, занятия единоборствами развивают личностные качества обучающихся: эмпатию, ассертивность, умение предвидеть развитие событий и т.п.

В-третьих, регулярные занятия по формированию навыков самообороны обеспечивают хорошую физическую подготовку и выносливость, то есть те физические качества, без которых сложно быть конкурентоспособным специалистом в туристской отрасли.

В-четвертых, овладение приемами эффективной защиты своей жизни и здоровья позволяет человеку чувствовать себя уверенно в любой жизненной ситуации, уважать себя и гордиться собой.

Пособие «Основы самообороны» предназначено для самостоятельного закрепления навыков, полученных на занятиях по дисциплине «Физическая культура», содержит материалы, которые способствуют развитию интереса к единоборствам и спорту.

ТЕМА 1. ТОЧКИ ПОРАЖЕНИЯ, СПОСОБЫ И РЕЗУЛЬТАТЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА НИХ

Стратегия самообороны не преследует задачи сделать просто «больно» нападающему: эффект боли лишь вызовет злобу и гнев. Необходимо привести атакующего в состояние невозможности продолжить опасные действия.

Для того, чтобы обезвредить нападающего, надо не размахивать беспорядочно своими конечностями, а целеустремленно атаковать самые уязвимые места. Болевых точек огромное количество, некоторые из них представлены на рис. 1.

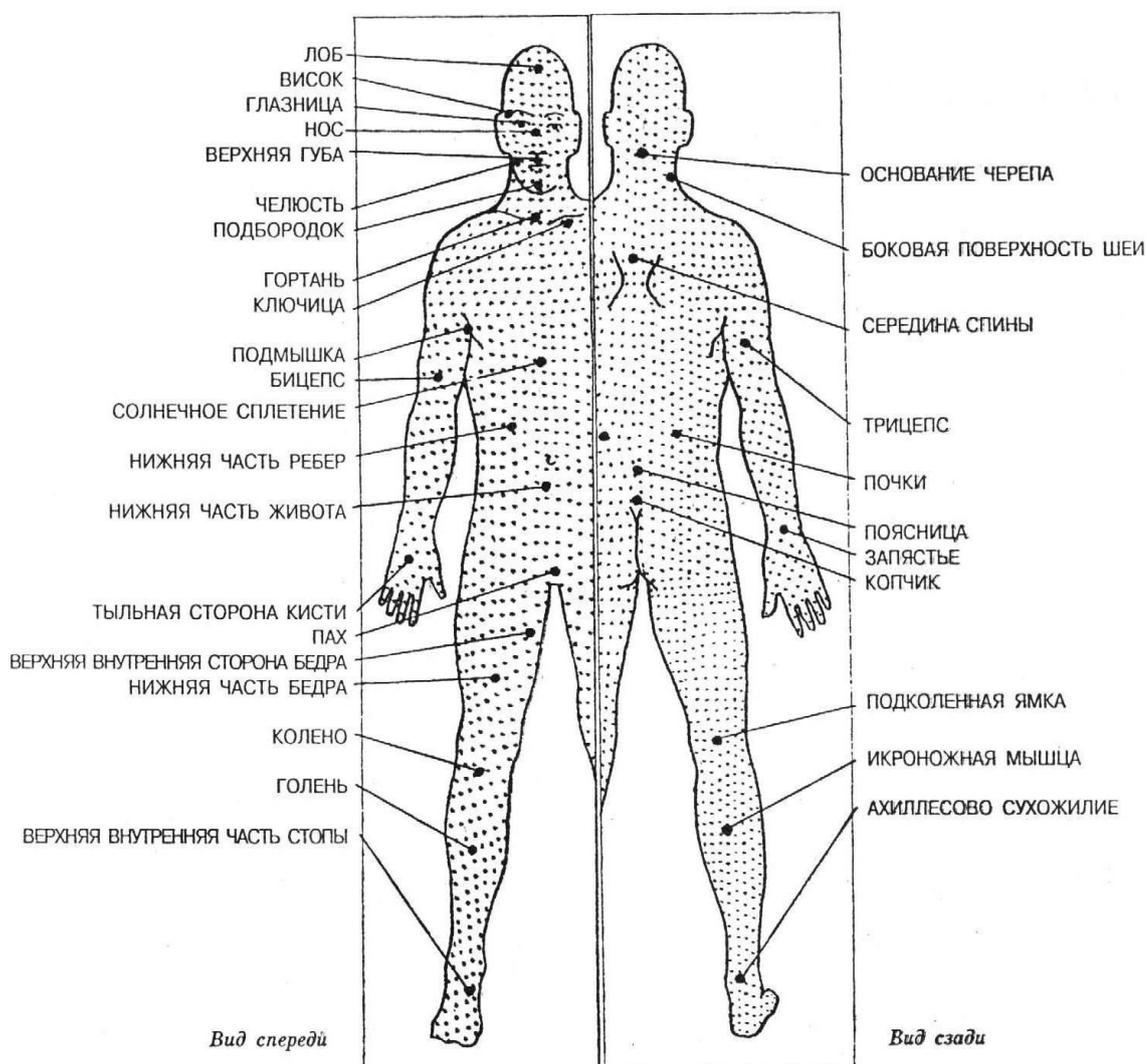


Рис. 1. Болевые точки

На каждую из указанных точек существуют конкретные методы воздействия – удары, нажатия, укусы. Как правило, один определенный метод воздействия оказывается наиболее

эффективным. Ниже рассмотрим лишь те приемы, разрушительное воздействие на которые не требует особой сил.

Классификация и характеристика методов воздействия на болевые точки

Древние мастера рассматривали человека как одушевленное оружие большой разрушительной силы и одним из основополагающих принципов боя считали умение бить из любого положения любой частью тела.

1. Удары головой. Удары головой бывают двух типов: первые осуществляются резким движением головы за счет направленного сокращения мышц шеи (вперед, назад, в сторону). Второй тип ударов осуществляется за счет перемещения всего корпуса вперед (с разбега, в нырке или в момент выхода из кувырка). При исполнении этих ударов нужно иметь в виду следующее:

- ✓ при попадании по зубам противника можно сильно рассечь себе кожу;
- ✓ не следует бить своим лбом в лоб противника – неизвестно, чей крепче;
- ✓ при сильных ударах головой вперед вполне возможно повредить себе шейные позвонки;
- ✓ в момент контакта с атакуемой поверхностью следует напрягать мышцы шеи. Важны внезапность, быстрота и точный расчет.

2. Удары руками. Удары руками бывают двух типов – «колющие», при которых локоть работает подобно поршню, и «секущие», использующие локоть как центр вращения бьющего сегмента.

В технике ударов первого типа нас будут интересовать всего три удара – прямой (локоть «смотрит» вниз), снизу (локоть «смотрит» на противника) и боковой (локоть «смотрит» в сторону). Причем, удары такого типа могут наноситься кулаком, открытой ладонью или пальцами – по обстоятельствам. Все зависит от степени подготовленности ударной поверхности и дистанции до атакуемой цели. Понятно, что ватник пальцами не пробьешь, а вот ткнуть ими в горло можно запросто. Принципы исполнения таких ударов – расслабленность, работа от таза и скорость.

Второй тип ударов производит эффект взрыва-удара, хлеста. Представим, что у вас намочены пальцы руки. Повернувшись боком к

стенке, попробуем резко стряхнуть с них воду. Чтобы это получилось, вначале должен пойти локоть, и лишь затем, используя его как центр вращения, начнут двигаться предплечья и кисть. Они будут полностью расслаблены, что, собственно, и создает эффект хлеста. Не забываем, что чем выше скорость, тем эффективнее удар. Хлест производят кончиками пальцев, тыльной стороной ладони, ее основанием и ребрами. Главное в подобной технике – это отсутствие закрепощенности, готовность всех мышц к выбросу энергии в момент контакта ударного сегмента с целью. Чтобы рука не напрягалась раньше времени, лучше представлять себе, что цель находится не в точке окончания предполагаемой атаки, а за ней.

Оружие кисти – это пальцы. Их применяют там, где не требуется значительной силы – для поражения глаз, горла, шеи. «Женским оружием» могут служить длинные ногти: они рассекают кожу не хуже бритвы, могут запросто лишить зрения.

3. Удары пальцами. Выделяют следующие ударные формы пальцев:

- ✓ Удар одним пальцем (рис. 2).

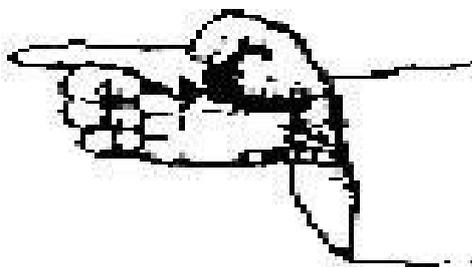


Рис. 2. Удар одним пальцем

- ✓ Удар двумя пальцами (рис. 3).

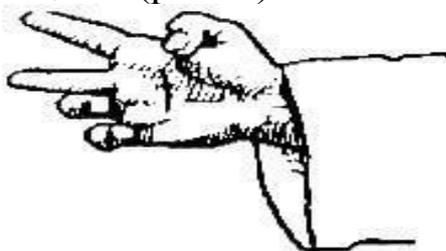


Рис. 3. Удар двумя пальцам

- ✓ Удар пальцами, сложенными вместе («клюв») (Рис. 4).

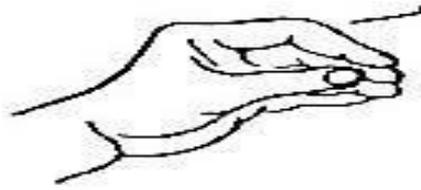


Рис. 4. «Клюв»

- ✓ Удар кончиками пальцев (рис. 5)



Рис. 5. Удар кончиками пальцев

✓ Удар «рука-копье». Если этот удар наносится в солнечное сплетение, плотно сжимаются первые три пальца (рис. 6). Пальцы делают как бы протыкающее движение. Если этот удар наносится в глаза, несколько расслабьте кисть и раздвиньте пальцы. При ударе в ребра сильно напрягите пальцы.

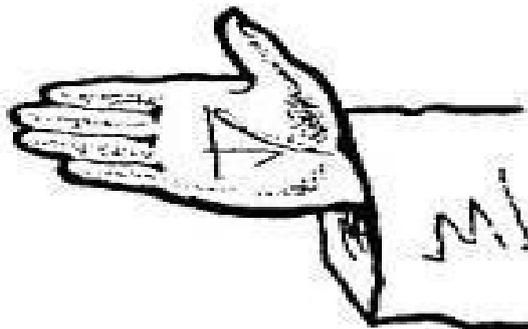


Рис. 6. «Рука-копье»

4. Удар основанием ладони. Удар основанием ладони (рис. 7) наносится в подбородок, солнечное сплетение или пах противника.



Рис. 7. Удар основанием ладони

5. *Удары кулаком.* Для того, чтобы правильно сложить кулак, сначала вытяните руку вперед, пальцы прижаты друг к другу. Затем сильно согните все суставы пальцев (кроме большого) (рис. 8), начиная от мизинца.

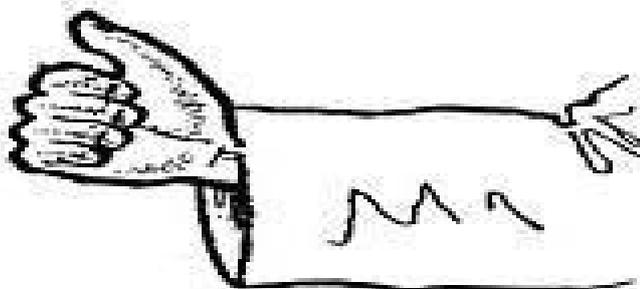


Рис. 8. Согнутые суставы пальцев (кроме большого)

После этого прижмите средние фаланги указательного и среднего пальцев первой фалангой большого (рис. 9).



Рис. 9. Кулак

Удары кулаком наносятся в лицевую и височную область головы, грудную клетку, живот, спину. Наиболее опасными считаются удары в височную область, солнечное сплетение, в область печени, селезенки и почек.

6. *Удары локтем.* Существуют следующие типы ударов локтями.

✓ Удар локтем снизу-вверх (рис. 10). При этом локоть движется снизу-вверх в направлении подбородка или солнечного сплетения противника. В конечной фазе кулак ударной руки расположен у уха, а локтевой сустав – прямо перед лицом.



Рис. 10. Удары локтем снизу-вверх

✓ Удар локтем сверху вниз (рис. 11). При этом ударе локоть движется по вертикали сверху вниз. Целями могут быть шея, затылок, позвоночник. Обычно он применяется тогда, когда противник наклонился вперед.



Рис. 11. Удар локтем сверху вниз

✓ Удар локтем в сторону (рис. 12). Для выполнения этого удара следует поднять локоть в сторону, тыльная сторона кулака ударной руки направлена вниз. Он выполняется на очень близкой дистанции, а его амплитуда ограничена подвижностью плечевого сустава.



а)



б)

Рис. 12. Удар локтем в сторону после блокирования атаки

✓ Удар локтем назад (рис. 13). При выполнении этого удара рука совершает движение назад. Тыльная сторона кулака направлена вниз, а предплечье – параллельно полу.

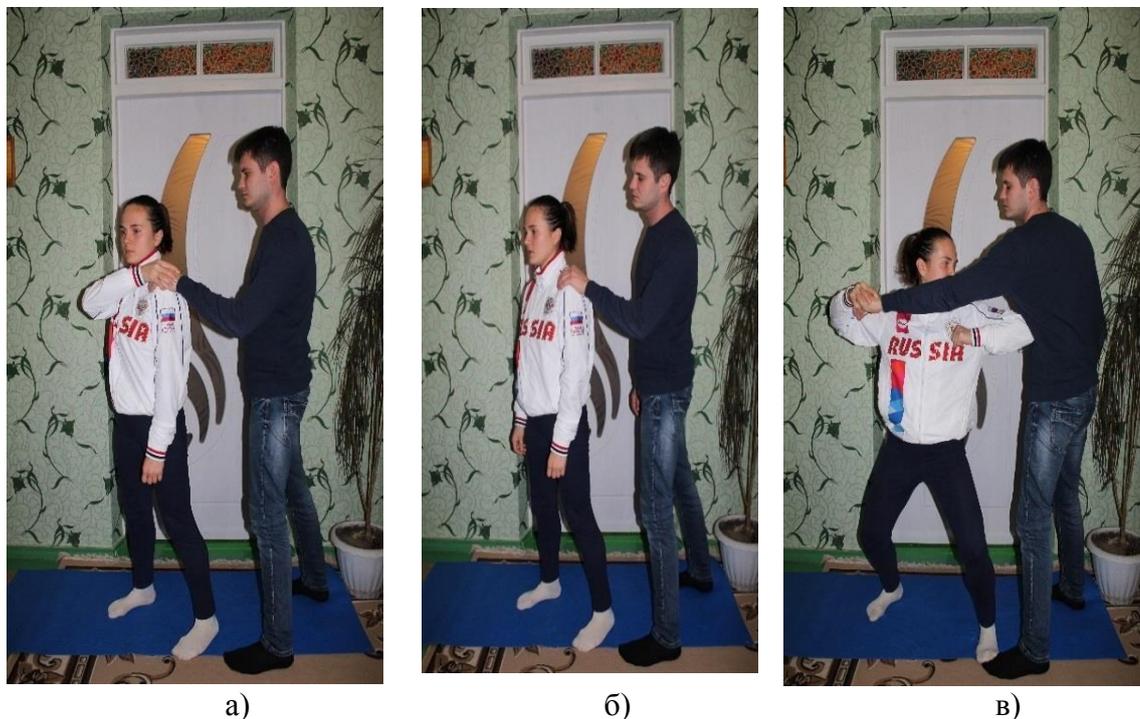
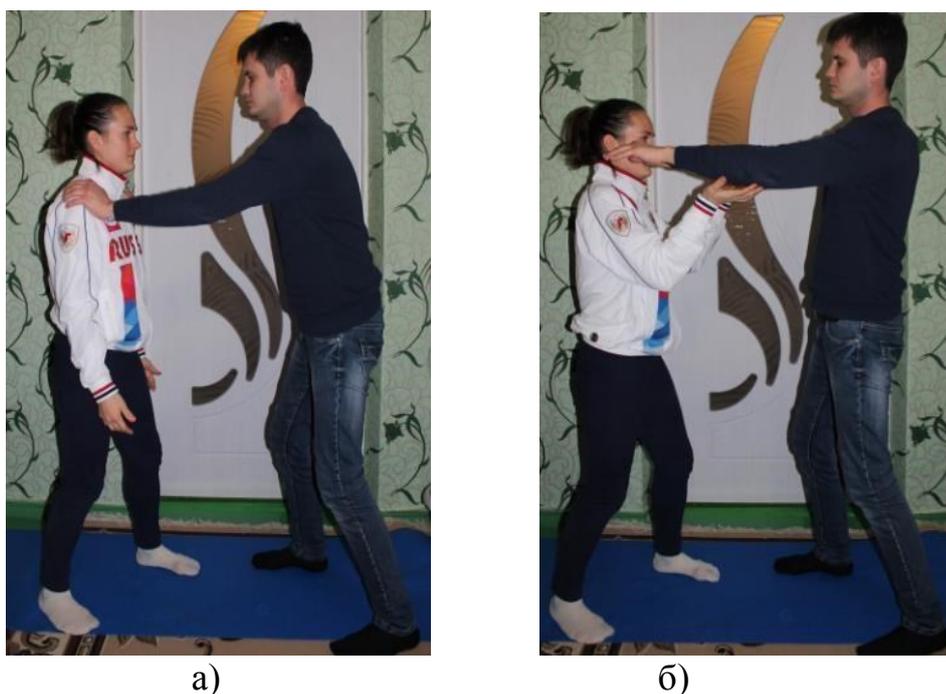


Рис. 13 Удар локтем назад

7. Удары коленом. Колени – это грозное оружие ближнего боя. Подобная техника отличается короткой траекторией, высокой скоростью и «таранным» эффектом, в то же время внезапна и практически незаметна (рис. 14).





в)



г)

Рис.14. Удар коленом снизу-вверх с уходом в сторону с линии атаки

При исполнении подобной техники необходимо резко смещать вес вперед, подавать в направлении атаки опорную ногу, напрягать мышцы живота и спины, руками захватить нападающего. Нужно помнить, что важна не столько сила удара, сколько быстрота реакции и принятие решения действовать

8. *Удары тазом.* Бьют тазом обычно назад или в сторону, когда неприятель осуществляет захват сзади или сбоку. Главный секрет – в скорости исполнения. Задом нужно бить, а не толкать, мгновенно напрягая в момент контакта мышцы ягодиц. После атаки таза можно проводить контратакующие действия различными частями тела (в зависимости от дистанции, позиции и т.п.)

9. *Нажатия.* Во время близкого боя «в обхват», когда нет возможности ударить ни рукой, ни ногой, короткие по амплитуде движения – нажатия пальцами – могут оказаться единственной палочкой-выручалочкой.

Собственно, воздействовать на чувствительные зоны человеческого тела можно чем угодно – подбородком, ногтями, ладонью, шариковой ручкой, главное, чтобы запомнилось надолго.

Выделим пять основных зон для нажатий:

1) нажатие на нос: нос лучше всего атаковать основанием ладони снизу-вверх, при резком нажатии голова нападающего отклоняется;

2) нажатие на глаза;

3) нажатие на кадык: сдавливать его следует большим пальцем и основанием указательного. Для усиления болевого воздействия можно сочетать ущемление хряща с его

скручиванием. Если концы пальцев замкнуть в кольцо, произойдет разрыв гортани с

4) нажатие на уши: на уши воздействуют разными способами. Можно ввести в слуховой канал палец или иной предмет и, воздействуя на барабанную перепонку, причинить сильнейшую боль. «Откручивание» ушных раковин также заставит нападающего отвлечься и потерять инициативу, однако наиболее ощутимый эффект принесет надавливание на околоушные впадины, расположенные внизу под мочками. Эффективен резкий удар открытыми ладонями одновременно по ушным раковинам;

5) нажатие на половые органы: прием эффективен для защиты от нападающего мужского пола.

10. Укусы. Кусать, в принципе, можно за любую часть тела, даже прикрытую одеждой, но лучшие зоны для проведения подобной техники – это уши, нос, губы, боковая поверхность шеи, руки – вот самые доступные участки для атак подобного рода. Непосредственно перед укусом надо максимально обнажить клыки, причем сама по себе такая гримаса производит угнетающее впечатление на психику нападающего. Заметим, что пускать в ход зубы надо горизонтальным движением челюстей – пилить легче, чем перекусывать. Когда атака направляется на пальцы, лучше всего травмировать большой – изуродованную кисть не сжать в кулак, ею уже не удержишь ни ножа, ни кастета. Хорошей мишенью является запястье, потому как оно практически не защищено мышцами и там локализованы нервы и кровеносные сосуды.

Контрольные вопросы:

1) Назовите наиболее опасные для нанесения удара зоны человеческого тела.

2) Какие ударные части тела Вы знаете?

3) Назовите основные направления нанесения удара.

Задания для самостоятельной работы:

4) Опишите ситуации профессиональной деятельности, в которых Вам могут пригодиться освоенные навыки.

5) Сформулируйте тезисы краткого выступления на тему: «В здоровом теле – здоровый дух».

ТЕМА 2. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ ЗАХВАТОВ

Лучшая защита от захвата – это мощный упреждающий удар. Главное правило – нужно освобождаться еще до того, как захват осуществлен полностью, то есть техника должна выполняться мгновенно. Также важны согласованная работа рук, ног и корпуса, психологический аспект (крик) и ставка на болевое, а не силовое воздействие. Предварительные отвлекающие действия (нажатия, удары, рывки) являются основным условием успешного освобождения от захватов.

Наиболее эффективны хлесты в глаза, атаки в лицо, шею, промежность и другие уязвимые места в зависимости от ситуации. Самый надежный способ для освобождения от захвата и обхвата – захват гениталий противника, для чего их необходимо сжать и сильно дернуть на себя.

При нападении противника сзади можно произвести ответный удар головой (затылочной частью), локтем, ребром ладони, каблуком и др. При захватах верхней части тела (за волосы, шею, одежду, плечи) удары ребром ладони по промежности агрессора наиболее действенны. При захвате за руки их высвобождают согласно правилу «большого пальца»: выкручивать (освободить) свои предплечья в направлении большого пальца противника.

Защитные приёмы от захватов в стойке:

✓ Освобождение от захвата за одну руку спереди или сбоку: захваченную руку освободить поворотом кисти в сторону большого пальца (как бы вовнутрь) с одновременным проведением удара

(рукой в шею / челюсть, стопой в колено и др.) (рис. 15).



а) б) в) г)
Рис. 15. Освобождение от захвата за одну руку спереди

✓ Освобождение от захвата за две руки спереди: освободить кисти рук через большой палец (как в первом случае) с последующим нажатием на глаза (рис. 16).



а) б) в)
Рис.16. Освобождение от захвата за обе руки спереди

Освобождение от захвата за «воротник»: прижать кисть нападающего к своему телу, резко присесть, разорвав захват, после – провести атаку (рис. 17).



а)



б)



в)



г)

Рис. 17. Освобождение от захвата за воротник

Освобождение от захвата за плечо одной рукой сзади: прижимаем к себе кисть нападающего, резко поворачиваемся и бьем локтем по руке. Заворачиваем руку и проводим атаку ногой (рис. 18).



а)



б)



в)



г)



д)



е)

Рис.18. Освобождение от захвата за плечо одной рукой сзади

Освобождение от захвата за шею сзади: осесть вниз с одновременным подкидыванием вверх рук, согнутых в локтях; атаковать нападающего локтем; схватить нападающего за голову или

волосы на затылке; выполнить бросок нападающего вращательным движением вокруг себя (рис. 19).



а)



б)



в)



г)



д)

Рис. 19. Освобождение от захвата за шею сзади

ТЕМА 3. САМОЗАЩИТА БЕЗ ОРУЖИЯ В РАМКАХ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» – программа физкультурной подготовки, существовавшая в нашей стране с 1931 по 1991 год, которая охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. С ликвидацией Советского Союза комплекс ГТО прекратил свое существование. С 2014 года происходит возрождение комплекса в условиях современной России.

Современный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Подготовка к выполнению государственных требований комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки, в учреждениях дополнительного образования (спортивные клубы) и самостоятельно.

Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастными группами населения от 6 до 70 лет и старше и нормативов по 3 уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам.

- I. СТУПЕНЬ – возрастная группа от 6 до 8 лет;
- II. СТУПЕНЬ – возрастная группа от 9 до 10 лет;
- III. СТУПЕНЬ – возрастная группа от 11 до 12 лет;
- IV. СТУПЕНЬ – возрастная группа от 13 до 15 лет;
- V. СТУПЕНЬ – возрастная группа от 16 до 17 лет;
- VI. СТУПЕНЬ – возрастная группа от 18 до 29 лет;
- VII. СТУПЕНЬ – возрастная группа от 30 до 39 лет;
- VIII. СТУПЕНЬ – возрастная группа от 40 до 49 лет;
- IX. СТУПЕНЬ – возрастная группа от 50 до 59 лет;
- X. СТУПЕНЬ – возрастная группа от 60 до 69 лет;
- XI. СТУПЕНЬ – возрастная группа от 70 лет и старше.

Виды нормативов и испытаний (тестов), входящие в состав ВФСК ГТО, направлены на определение уровня развития физических качеств человека: выносливости, силы, гибкости и его скоростных возможностей. [1].

Приказом № 1045 от 16.11.2015 года Министерство спорта Российской Федерации в программу испытаний (тестов) по выбору для IV – VI ступеней добавило такой вид испытания, как «Самозащита без оружия», то есть данный нормы ВФСК ГТО по самозащите без оружия можно выполнить в возрасте с 13 до 29 лет. Включение в перечень испытаний (тестов) комплекса ГТО элементов самозащиты без оружия (приемы самостраховки, освобождение от захватов, защита от ударов) будет способствовать всестороннему физическому развитию человека, воспитанию прикладных навыков и повышению его личной безопасности.

Изменения также коснулись и теоретической части испытаний ГТО – из перечня испытаний комплекса была исключена оценка знаний и умений в области ФКС. Теперь для I-V возрастных ступеней в качестве одного из тестов будет предложено продемонстрировать знание основ оказания медицинской помощи [2].

Самозащита без оружия включает следующие элементы:

- приемы самостраховки;
- освобождение от захватов;
- защита от ударов [3].

Как сдавать самозащиту без оружия ГТО? Рассмотрим список приемов для каждой ступени, которую необходимо освоить в колледже, и критерии, по которым будет оцениваться техника, чтобы вы знали, как сдавать самозащиту без оружия ГТО.

Перед выступлением каждый участник разминается в течение 15 минут вместе с другими сдающими.

Четвертая ступень (возраст 13-15)

1. Самостраховка при падении:
 - перекатом на спину
 - перекатом на бок вперед на руки
2. Броски:
 - с задней подножкой
 - с захватом ноги
 - с задней подножкой и захватом ноги
 - через спину
 - через бедро
3. Рычаг руки ассистента, когда тот лежит на груди
4. Ущемление ахиллова сухожилия при захвате разноименной ноги и упоре под коленом другой ноги помощника.

Пятая ступень (возраст 16-17)

1. Безопасное падение:

- на спину прыжком
- вперед набок и кувырком
- вперед на верхние конечности в прыжке

2. Действия ассистента здесь:

• захватывает разноименную руку «жертвы». Участник ее освобождает и делает рычаг внутрь

• захват спереди за плечи, горло и одежду. Партнер должен освободиться, сбить руки и сделать бросок захватом ноги.

• обхватывает тело тестируемого человека с руками спереди, а тот освобождается, оседая и разводя локти, выполняет бросок через бедро.

• обхват корпуса без рук сзади. Участник защищается и освобождается, оседая; захватывает ногу между своих нижних конечностей и опрокидывает соперника на спину.

• обхватывает тело «жертвы» сзади с руками. Сдающий высвобождается, оседает и разводит локти, потом бросает нападающего через спину.

• захват шеи плечом и предплечьем сзади, предпринимая попытку удушения. Сдающий высвобождается, нанося удар агрессору локтем и ставя подножку сзади.

Шестая ступень (возраст 18-29)

Тест проходит уже на твердом полу — деревянном или синтетическом покрытии.

1. Безопасное падение с подстраховкой:

- на спину перекатом
- вперед на верхние конечности
- на бок перекатом;

2. «Удары» ассистента-помощника:

• рукой снизу в голову, а защищающий блокирует его разноименным предплечьем в локтевом сгибе и переходит на рычаг руки наружу.

• кулаком сбоку в голову, партнер ставит блок предплечьем наружу, потом рычаг руки внутрь и ее загиб за спину.

• прямой удар кулаком в голову, сдающий ставит внутрь блок одноименным предплечьем, потом рычаг руки вовнутрь и загиб руки за спину.

- коленом в живот (паховую область), партнер выполняет блок одноименным предплечьем и ставит заднюю подножку с захватом ноги.

- ногой снизу в район промежности. Тестируемый защищается, подставляя скрещенные верхние конечности, бросает захватом ноги, переходя на рычаг стопы и ущемляет ахиллово сухожилие.

- с ноги в корпус сбоку: человек уходит от атаки и захватывает ногу, затем идет задняя подножка и захват ноги.

- прямой удар, который блокируется испытуемым одноименной рукой внутрь, захватывается нога двумя руками, с броском и обратным захватом ноги. ***Как начисляются очки по самозащите без оружия ГТО?***

Для того, чтобы понять, как начисляются очки по самозащите без оружия ГТО, вам надо знать, что:

- 1 балл дается, если прием исполнен, но с парой недочетов;
- 2 балла присуждается при наличии одного недочета;
- 3 балла — идеальное безошибочное исполнение.

Итоговые очки жюри озвучивает сразу после завершения теста.

Чего делать нельзя?

Есть действия, которые категорически запрещены во время демонстрации, а их использование может повлечь отстранение и дисквалификацию.

Самооборона в процессе испытаний исключает приемы:

- влекущие за собой травмы;
- те, которые срывают ход упражнений;
- также наказывается опоздание к началу элемента больше, чем на 2 минуты после объявления о старте;
- поведение, мешающее окружающим [4].

Домашнее задание: просмотрите видео-, фотоматериалы с демонстрацией приемов самообороны в соответствии с требованиями к перечню и технике выполнения приемов в своей возрастной ступени комплекса ГТО. Далее, отработайте технику с партнером, создав свой фото- или видеоотчет).

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:

1. Царева Н. О. Учебная программа спортивного кружка по дисциплине «Каратэ» для общеобразовательных школ [Методические указания] / Н. О. Царева, Ю. А. Коваленко, С. В. Усков. – Симферополь : АРТ-ЮК, 2014. – 102 с.
2. Чумаш В. В. Методика начальной подготовки по самообороне в процессе физического воспитания для высших учебных заведений: учеб. пособие / В. В. Чумаш, А. А. Шестёра, Е. В. Каерова; Дальневост. федерал. ун-т. – Владивосток: Издат. дом Дальневост. федерал. ун-та, 2013. – 92 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.gto.ru/feedback>.
2. <http://gto-normativy.ru/samozashhita-bez-oruzhiya-v-gto/>.
3. <http://www.gto.ru/news/19112015-vneseny-izmeneniya-vhttp://www.gto.ru/news/19112015-vneseny-izmeneniya-v-perechen-gosudarstvennyh-trebovanij-k-uperechengosudarstvennyh-trebovanij-k-u>.
4. <http://gtonorm.ru/sambo-samozashhita-bez-oruzhiya.html>.
5. <https://www.youtube.com/watch?v=sgbQBFk6iMU>.
6. <http://mfina.ru/boevye-iskusstva>.
7. http://wtkf.ru/images/docs/karatehttp://wtkf.ru/images/docs/karate-examsprogram/karate_itkf_exams_program.pdfexamsprogram/karate_itkf_exam_s_program.pdf.
8. <http://www.v8mag.ru/section371/article9850.php>.

**Рекомендуемый комплекс общеразвивающих упражнений
перед занятиями самообороной**

Цель: улучшение подвижности в суставах; повышение эластичности тканей скелетной мускулатуры, сухожильно-связочного аппарата (профилактика травматизма).

Оборудование: гимнастический коврик (по желанию)

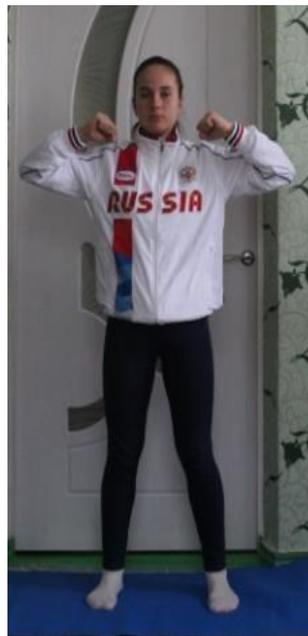
Упражнение 1. И.П. Стойка ноги врозь, руки вдоль тела. Круговые движения головой по часовой стрелке, затем - против часовой стрелки.



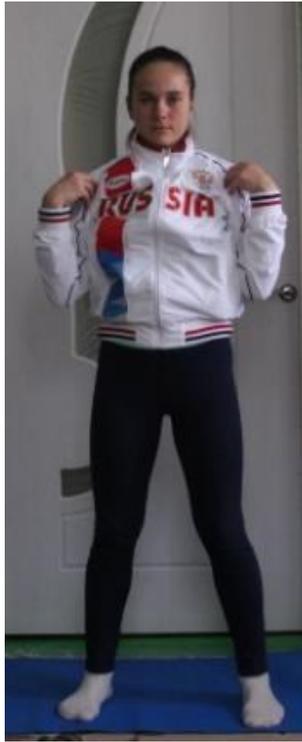
Упражнение 2. И.П. Стойка ноги врозь, руки в «замке» перед грудью. Вращение в лучезапястных суставах по часовой стрелке, затем - против часовой стрелки.



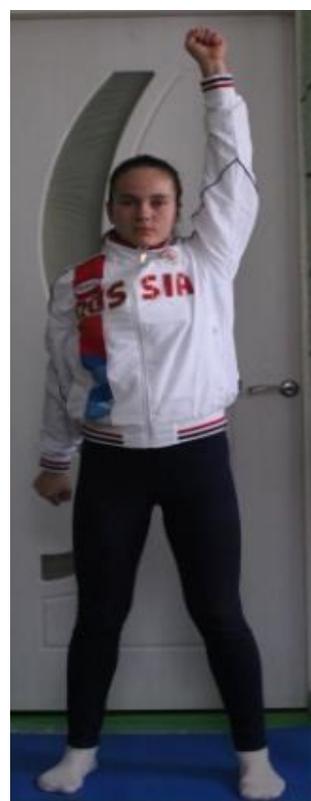
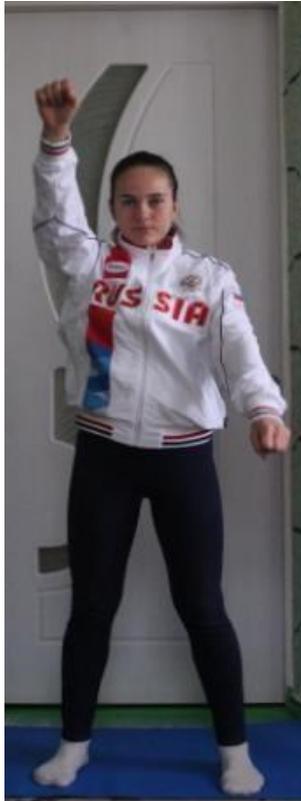
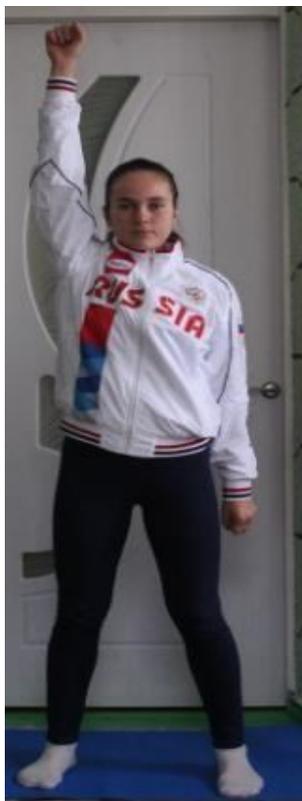
Упражнение 3. И.П. Стойка ноги врозь, руки в стороны. Вращения в локтевых суставах к себе, затем – от себя.



Упражнение 4. И.П. Стойка ноги врозь, руки к плечам. Вращения плечевым поясом вперед, затем – назад.



Упражнение 5. И.П. Стойка ноги врозь, одна рука вверх, вторая – вниз. Смена рук без рывков.



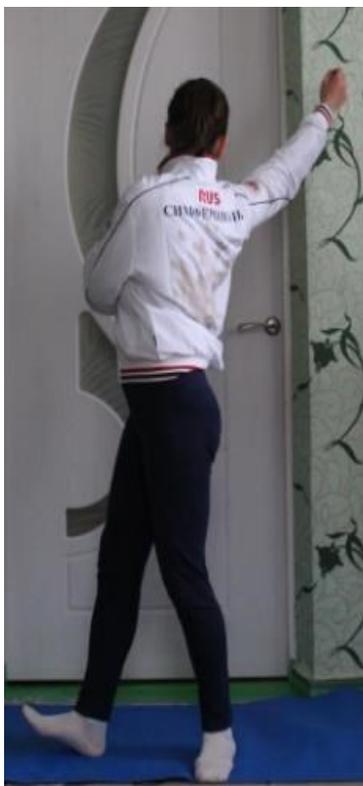
Упражнение 6. И. П. Стойка ноги врозь, руки прямые перед собой. Разведение рук под углом 45 ° с последующим возвратом в И.П.



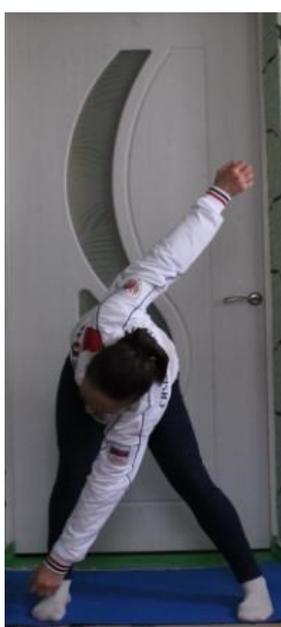
Упражнение 7. И. П. Стойка ноги врозь, прямые руки подняты вверх. Разнонаправленные вращения прямыми руками в плечевых суставах.



Упражнение 8. И. П. Стойка ноги врозь, руки вдоль тела. Повороты корпуса с одновременным отведением рук назад-вверх и повороте на пятке.



Упражнение 9. «Мельница».



Упражнение 10. И. П. Стойка ноги врозь, руки перед грудью. Вращения корпусом по часовой стрелке, затем - против часовой стрелки.



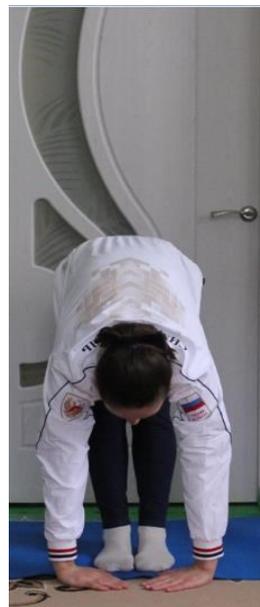
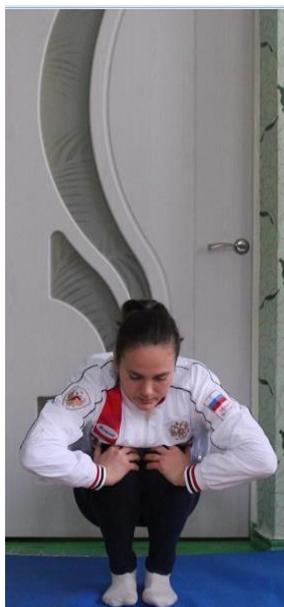
Упражнение 11. И. П. Стойка ноги врозь, руки на поясе. Вращения тазом по часовой стрелке, затем - против часовой стрелки.



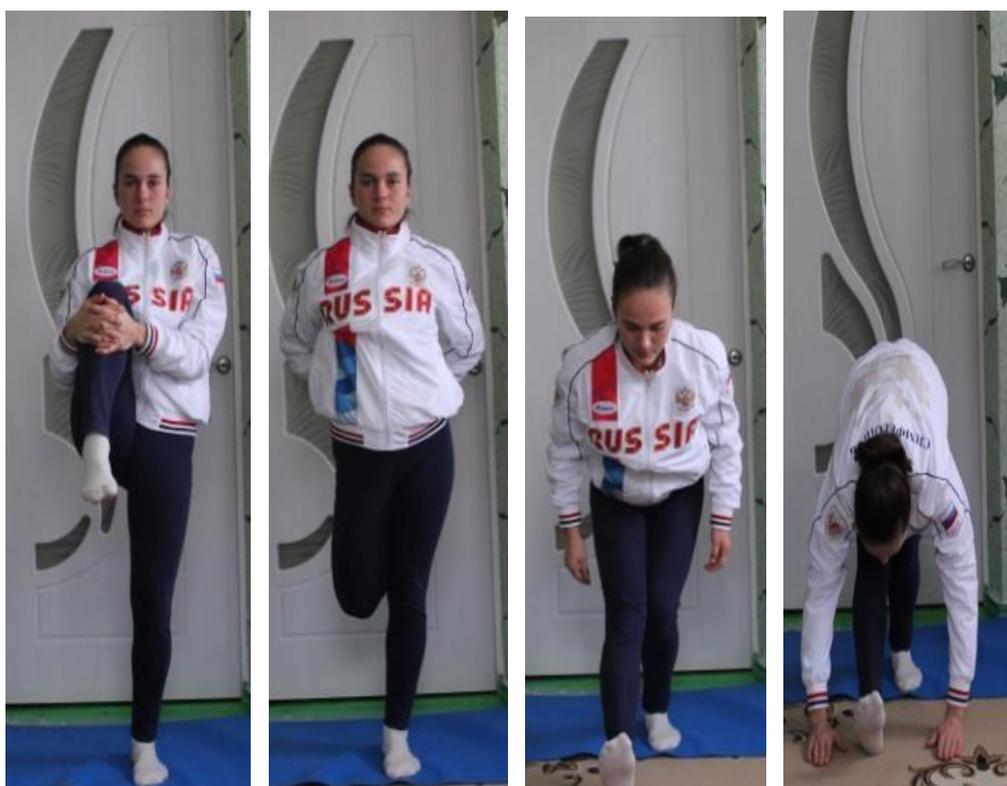
Упражнение 12. И. П. Стойка ноги врозь, руки на поясе. Вращения в голеностопном суставе по часовой стрелке, затем - против часовой стрелки. Смена ног.



Упражнение 13. И. П. Основная стойка, руки на коленях. Присесть, пытаясь не отрывать пяток от пола, распрямить ноги с одновременным опусканием ладоней на пол. Задержать положение на 10 счетов, вернуться в И.П.



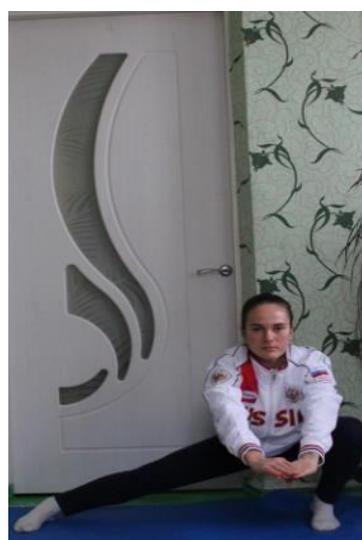
Упражнение 14. И. П. Основная стойка, руки вдоль тела. Пассивно поднять колено одной ноги к груди за счет усилия рук, удерживая равновесие, удержать положение. Не опуская ногу на пол, перевести пятку к ягодице, удержать положение. Согнув опорную, вторую ногу распрямить вперед, выполнить наклон и удержать положение. Смена ног.



Упражнение 15. И. П. Широкая стойка ноги врозь, руки вдоль тела. Выпад вправо с оседаниями, левая нога на пальцах, затем – на подъеме стопы: осесть, правой рукой взяться за левое бедро, скрутить корпус и задержать положение. Сесть на пятку левой ноги, выполнить наклоны. Подать корпус вперед, ладони поставить на пол на уровне пятки правой ноги, выполнить наклон. Развернуться на пятке правой ноги, выполнить наклоны к левой. Смена ног перекаты, повторение в другую сторону.



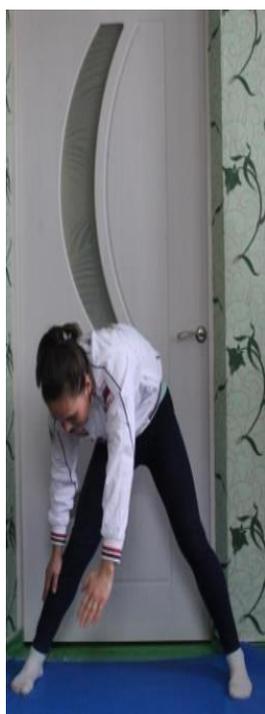
Упражнение 16. И. П. Сед на правой, руки прямые перед собой.
Перекаты с ноги на ногу.



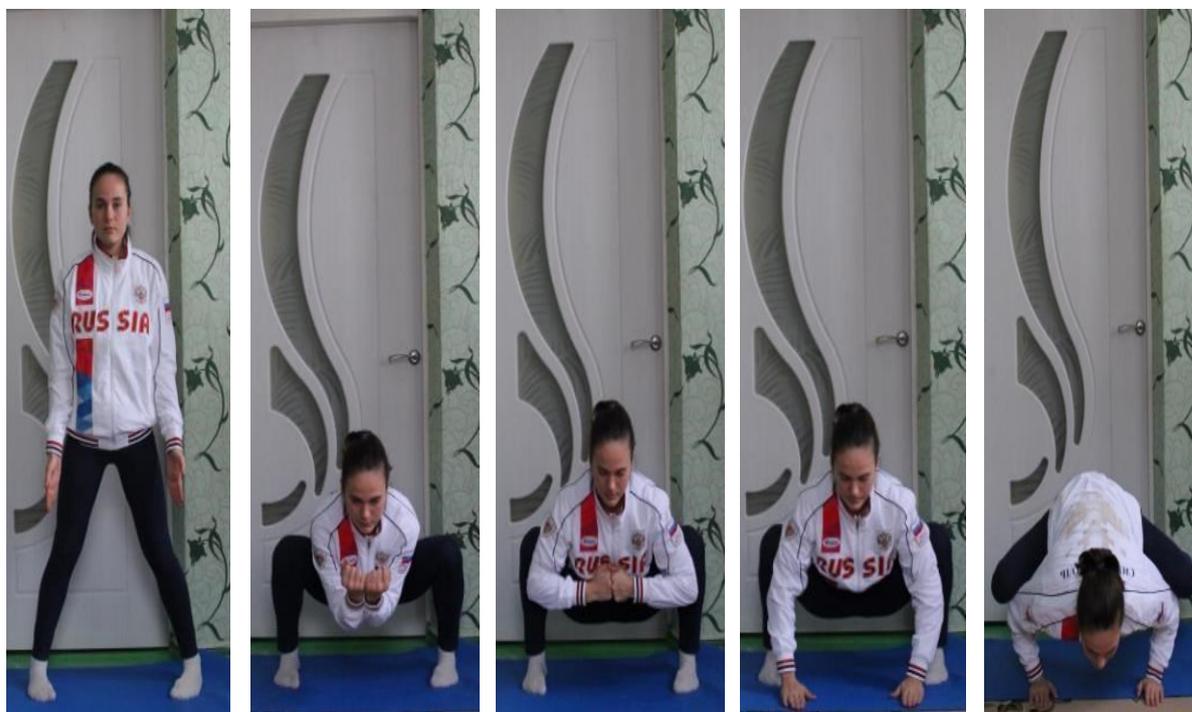
Упражнение 17. И. П. Широкая стойка ноги врозь, предплечье одной руки расположить над другим. Наклоны вперед (тянуться локтями к полу).



Упражнение 18. И. П. Широкая стойка ноги врозь, руки вдоль тела. Медленный наклон вправо (правая рука скользит вдоль правой ноги, левая – вверх). Задержать положение, затем сменить стороны (через низ).



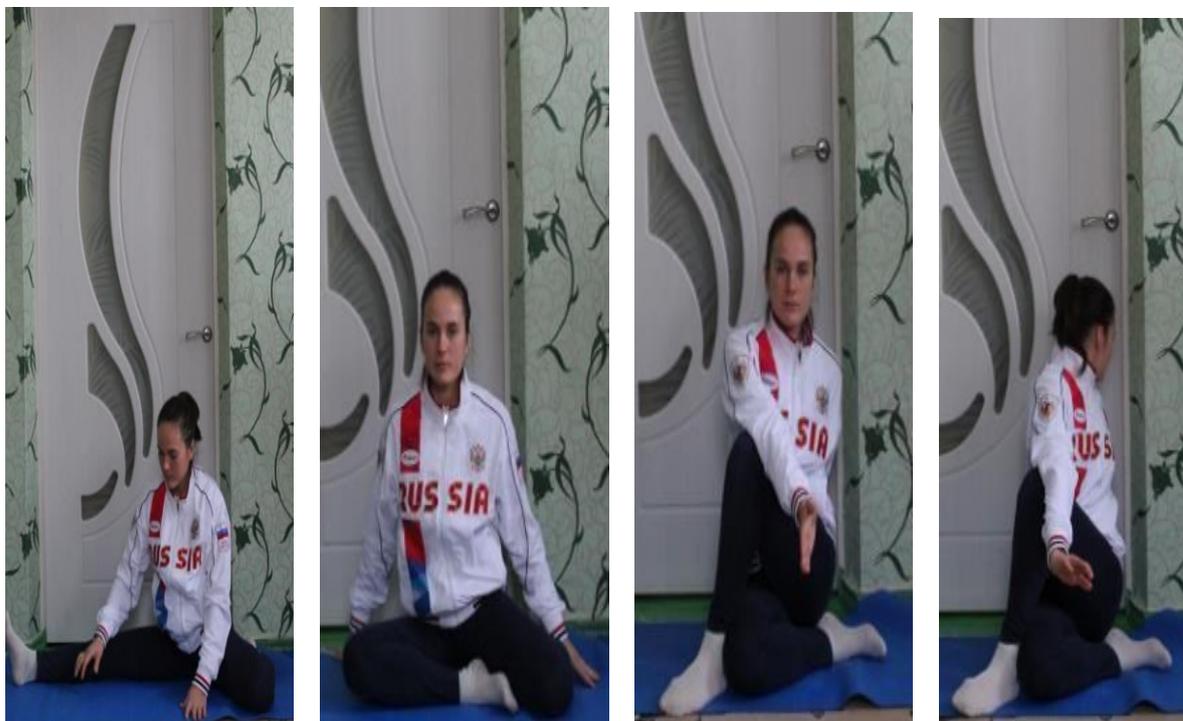
Упражнение 19. И. П. Стойка ноги врозь, руки вдоль тела. Согнуть ноги, локти установить по медиальной стороне коленного сустава, ладони на пол. Оторвать стопы от пола, удерживать равновесие.



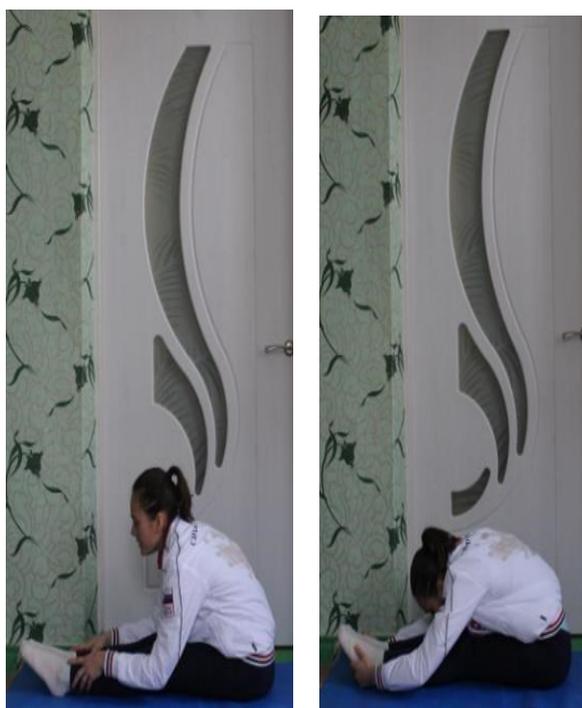
Упражнение 20. И. П. Сидя на полу, правая прямая, левая за собой. Наклоны к прямой ноге, затем посередине, к согнутой ноге. Смена ног.



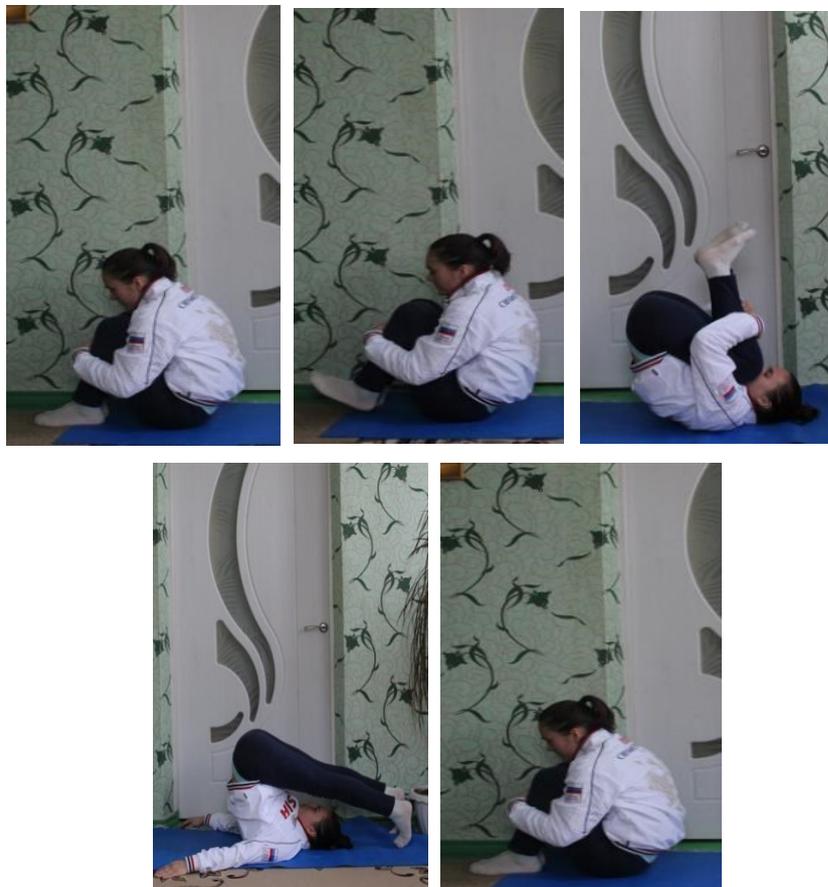
Упражнение 21. И. П. То же. Согнуть правую, левую завести на правую, выполнить скручивание корпуса с помощью рук.



Упражнение 22. И. П. Сидя на полу, ноги прямые перед собой. Наклоны к прямым ногам.



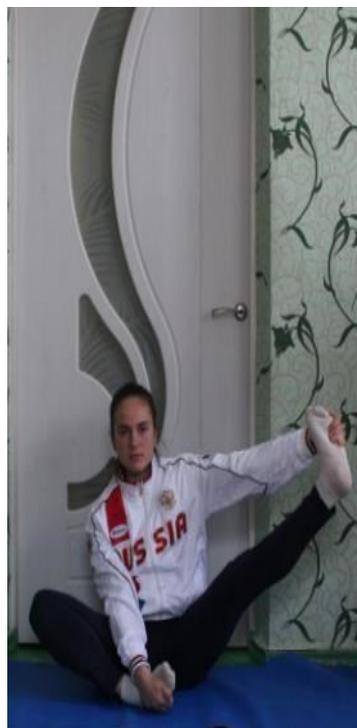
Упражнение 23. И. П. Сидя на полу, сгруппировавшись. Выполнить перекаты. На последний -прямыми ногами коснуться пола за головой. Задержаться в этом положении, вернуться в И.П.



Упражнение 24. И. П. Сидя на полу, ноги согнуты, колени в стороны, взяться за стопы. Опускание коленей на пол, затем – наклон вперед, Задержаться.



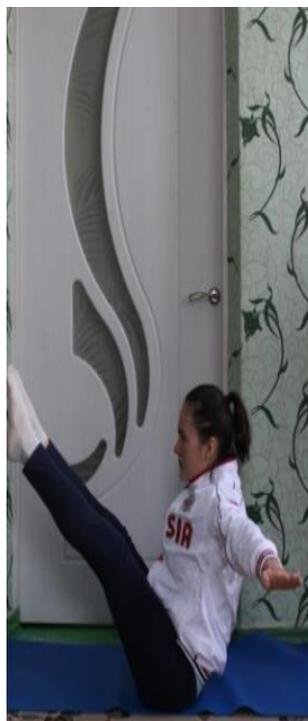
Упражнение 25. И. П. То же. Взявшись одноименной рукой за внешнюю часть стопы, распрямить ногу в сторону. Задержаться. Смена ног.



Упражнение 26. И. П. Сидя на полу, ноги согнуты, колени вместе. Взявшись одноименной рукой за стопу спереди, распрямить ногу вперед. Задержаться. Смена ног.



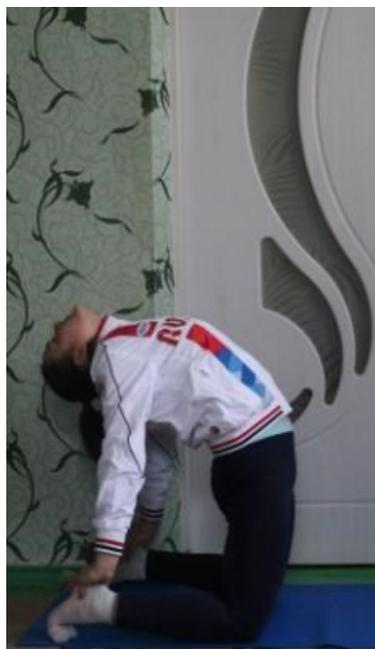
Упражнение 27. И. П. То же. Одновременно распрямить ноги с помощью рук, отвести руки в стороны, удержать положение «уголок».



Упражнение 28. И. П. Лежа на животе, руки согнуты. Распрямить руки, прогнуться в спине. Сесть на ноги, руки вперед, потянуться.



Упражнение 29. И. П. Стоя на коленях. Взяться за пятки, прогнуться в спине. Задержаться в этом положении.



Упражнение 30. И. П. Сидя на ногах, одна рука на полу согнута, вторая выпрямлена. Растяжение широчайшей мышцы спины. Смена рук.



Упражнение 31. И. П. Колено-кистевая стойка. Прогнуться в спине, взгляд вверх, затем – спину выгнуть вверх, взгляд вниз.



Упражнение 32. И. П. Сидя на согнутых ногах. Руки в стороны-вверх («потянуть позвоночник» вверх за руками) – глубокий медленный вдох, вниз – медленный выдох.

Классификация боевых искусств

Боевые искусства – различные системы единоборств и самозащиты разного, часто восточноазиатского происхождения; развивались главным образом как средства ведения рукопашного поединка. В настоящее время практикуются во многих странах мира в основном в виде спортивных упражнений, ставящих своей целью физическое и сознательное совершенствование. **Классификация:**

Боевые искусства подразделяются на направления, виды, стили и школы. Существуют как довольно старые боевые искусства, так и новые.

1. Боевые искусства делятся на борцовские, ударные и восточные единоборства (включают в себя не только изучение приемов, но и философию боя и жизни).

2. С оружием или без. К единоборствам с применением оружия относятся: все виды стрельбы, метание ножей, дротиков и т.п., ножевой и палочный бой, фехтование (рапира, сабля), различные восточные боевые искусства (например, ушу, кунг-фу, кендо) с использованием нунчак, шестов, сабель и мечей. К единоборствам без применения оружия относятся все остальные, в которых используются только различные части рук, ног и голова.

3. Виды борьбы по странам (национальные). У каждого народа есть свои виды единоборств.

Рассмотрим самые известные из них.

- Японские карате, дзю-дзюцу (джиу-джитсу), дзюдо, айкидо, сумо, кендо, кудо, иайдо, кобу-дзюцу, нунчаку-дзюцу, ниндзюцу (комплексная система подготовки средневековых японских шпионов, включающая в себя рукопашный бой, изучение оружия ниндзя, способы маскировки и т.д.).

- Китайские ушу и кунг-фу. Кроме того, в Китае также существуют различные стили, которые имитируют поведение животных, птиц, насекомых, а также стиль, подражающий поведению нетрезвого человека (стиль «пьяницы»).

- Корейские хапкидо, тхэквондо (таэквондо).
- Таиландский муай-тай или тайский бокс.
- Русские самбо и боевое самбо, рукопашный бой.

- Европейские: бокс, французский бокс (сават), вольная и греко-римская (классическая) борьба.
- Бразильские капоэйра, джиу-джитсу.
- Израильская крав-мага.
- Смешанные виды. ММА (миксфайт), К-1, кик-боксинг, грэпплинг – это смешанные виды, приемы в которых взяты из других боевых искусств и единоборств.
- Олимпийские виды единоборств. Часть видов борьбы, единоборств и боевых искусств включены в программу Олимпийских игр. К ним относятся бокс, вольная и грекоримская борьба, дзюдо, тхэквондо, различные виды стрельбы.

Отличие спортивного единоборства от боевого искусства. Все спортивные боевые искусства отличаются от реально боевых тем, что они всегда направлены на бой с одним человеком (поэтому и называются единоборствами), который всегда является честным и хорошим спортсменом, и действует всегда в рамках определенных заранее четко оговоренных правил. Также в спортивных единоборствах чаще всего есть деление по весовым категориям, там не применяется оружие, подлые приемы и эффект неожиданности, а также приемы способные очень сильно травмировать человека.

Боевое оружие в восточных единоборствах

Бо – боевой шест. Существует во множестве вариантов различной длины (от 30 см до 3 м) и сечения (от круглого до шестиугольного). Делят на два вида: ката-бо (для выполнения техники «в воздух») и куми-бо (для работы в паре с партнёром).

Боккэн (бокен) – тренировочный меч из твердого дерева, введен в XVII в. Миямото Мусаси.

Вакидзаси – короткий поясной меч с цубой. Вошел в обиход с XVI в. Общая длина 500 - 800 мм. Клинок однолезвийный малой кривизны. Обычно носился заткнутым за пояс в паре с катаной.

Дайсе – (японск. – большой и меньший) парное оружие, состоящее из большого и малого мечей. Обычай носить два меча распространился в Японии с XVI в.

Дайто – (японск. – большой меч) – большой меч, входящий в дайсе. Общая длина 950 – 1200 мм, длина клинка более 660 мм, черен по длине равен 3,5 длины кулака, ширина клинка около 30 мм, ширина тупья 5 мм, вес – 4000 гр.

Дзё (джо) – шест, палка длиной в среднем 126-128 см.

Дзиттэ (дзюте) – оружие в виде двузубой железной "вилки". Использовалась полицией эпохи Токугава для захвата меча разбушевавшегося (обычно пьяного) самурая, а также как боевая дубинка.

До – защитный нагрудник, используется в японском фехтовании или кендо.

Иайто – отличается от катаны тем, что сделан из немагнитных сплавов и заточка чуть менее острая.

Кайкэн – женский боевой нож. Использовался девушками из знатных семей как оружие для самоубийства при покушении на их честь.

Кама – серп, широко распространенное в Японии сельскохозяйственное орудие труда. Правда, в единоборствах, кроме обычного, применяется также вариант с деревянным лезвием, который значительно снижает риск получения травмы при разучивании техники. Имеет круглую рукоять длиной 45 см, иногда рукоять, усиленная шипами, выполняет функцию кастета. Кама часто

использовалась как парное оружие (имеет огромное число разновидностей).

Канасаси – женский боевой стилет в виде заколки для волос с клинком длиной 200 мм. Служил тайным оружием.

Катана (дайто) – большой меч, носившийся острием вверх Японский меч обычно с круглой цубой, однолезвийным клинком малой кривизны. Как правило, носился заткнутым за пояс в паре с вакидзаси. Вошел в обиход с XVI в. Общая длина 1000-1100 мм.

Катанакакэ – подставка для хранения японских мечей.

Кодати (кодаци) – малый тати, японский меч, бытовавший с X по XVII в. Клинок однолезвийный, малой кривизны, длиной до 600 мм. Изготавливался путем многократнойковки, что способствовало возникновению узора, сравнимого с фактурой древесины. Цуба круглая. Кодати обычно носился клинком вниз в паре с косигатаной.

Кодзука (козука, коцука) – боевой нож, используемый как холодное или метательное оружие. В повседневной жизни выполнял роль бытового ножа.

Котэ – фехтовальные защитные рукавицы.

Куботан – укороченная разновидность явары в виде брелока для ключей, разработанная американцем Такаюки Куботой.

Кусари (гусари) – длинная тонкая и прочная цепочка с двумя грузиками на концах.

Кусаригама – комбинированное холодное оружие; Является соединением кама и манрики-кусари, где цепь обычно имеет длину 2500 мм, гирики различны по весу и форме, а кама имеет рукоять 600 мм длиной и наконечник 300 мм. В отдельных случаях наконечник кама мог быть откидным, а в рукояти скрывался кинжал.

Кусунгобу – нож для сепуку (харакири).

Кэн – меч без строго определенных размеров с прямым обоюдоострым клинком, заостренным на конце. Кэн в большей степени является культовым оружием эзотерического буддизма, но использовался и как боевое оружие.

Мэн – защитная маска, используется в японском фехтовании или кендо.

Нагината – вариант алебарды с наконечником в виде широкого сабельного однолезвийного клинка, загнутого на конце. Изначально использовалась простыми пешими воинами в основном для подсекания ног лошадей. Впоследствии нагината, искусно

выполненная и богато инкрустированная, появляется у знатных всадников, а с XVII в. становится женским оружием.

Ниндзя-то – меч, используемый японскими ниндзя. Клинок прямой однолезвийный со скошенным к лезвию острием, длиной 500-600 мм, шириной 25 мм, толщиной 5 мм. Черен полый двуручный, длиной 300 мм, со съемным круглым навершием с иглой. Игла, часто отравленная, в собранном состоянии меча спрятана внутри полости черена. Полость также используется для хранения различных сыпучих веществ. Гарда квадратная, со стороной 80 мм. Косираэ имеют в верхней части паз для ножа, а у наконечника – паз для кинжала и крепление для меча. Меч носится за спиной. В отдельных случаях ниндзя-то крепится к косираэ таким образом, что косираэ выполняет функцию рукояти, а меч – клинка. Такое соединение превращает ниндзя-то в оружие, похожее на нагинату.

Нунтяку (нунчаку) – один из видов боевых цепов. Изначально представлял собой цеп для обмолота риса и других зерновых культур. Нунчаку состоит из двух одинаковых деревянных секций, соединенных связкой из веревки, которую в последнее время часто заменяют пятизвенной, а иногда и более длинной цепью. Длина, диаметр и вес нунчаку широко варьируются. Основные виды нунчаку – маратату и хакакукей.

О-дати – сверхбольшой меч (от 1 м и до 1,5-1,8 м), носившийся за спиной. Чаще встречается в манге, аниме и видеоиграх, чем встречался в реальной жизни.

Танто – представляет собой нож с лезвием длиной около 15 см и более имеющим одностороннюю заточку. Форма лезвия, с небольшим прогибом, позволяет наносить эффективные рассекающие удары, а его длина – надежно поражать основные внутренние органы при проникающих ударах. Наличие цубы (гарды) дает упор при нанесении проникающих (колющих) ударов.

Тессен – вариант боевого веера. Особенностью является отсутствие рукояти. Существовало три разновидности тессена:

- а) при раскрытии веера раздвигались скрытые тканью спицы, обычно отравленные;
- б) раскрытые широкие металлические лопасти, обычно заточенные, выступали в роли боевого топора;
- в) веер-арбалет – тайное комбинированное оружие, совмещавшее функции холодного и метательного

Тонфа – ударное ручное холодное оружие, трансформировавшееся из ручки жернова для растирания злаков. Тонфа представляет собой деревянную рабочую часть и расположенную перпендикулярно к ней круглую рукоять. Размеры тонфы строго индивидуальны. Наиболее древние тонфы имеют прямоугольную плоскую рабочую часть с острым краем.

Сай – колющее клинковое холодное оружие. Изначально сай использовался как трезубец для рыхления земли, впоследствии стал применяться как парное оружие. Цельнокованный сай имел круглый или многогранный клинок с острым, реже затупленным острием. Концы крестовины загнуты параллельно клинку и заточены, выполняют роль гарды. Черен с навершием в виде шара покрывался насечкой или обертывался шершавой кожей. Общая длина сай достигала 600 мм, вес от 500 до 1200 г. Иногда к парным сай добавлялся третий – метательный.

Синай (шинай) – тренировочный меч из четырех полос бамбука, связанных кожей. Ввел в употребление Оно Такада в 1750 г. Длина 960 мм, вес от 500 до 1400 гр.

Сюрикен – вид японской металлической метательной пластины. Состоит из базы 3-4 мм толщиной, различного количества лепестков разнообразной формы и зачастую стабилизирующего отверстия. Обычно сюрикен имеет 70-100 мм в диаметре.

Ходзё – веревка, используемая при связывании противника. В прошлом высшим мастерством в этом виде считалось умение одолеть противника и связать его таким образом, чтобы его оружие оставалось при нем, но он не мог им воспользоваться. Для самурая это было смертельным позором, требовавшим совершения сеппуку.

Яри – копьё с длинным древком и наконечником, состоящим из обоюдоострого остроконечного прямого пера и ответвлений в нижней его части, различных по форме и количеству [7].

Приложение 4

Разминка для ума и тела. Счет на японском до 10

Проводишь разминку? Разнообразь ее проведение: веди счет на разных языках мира!



1 - ichi



6 - roku



2 - ni



7 - shichi



3 - san



8 - hachi



4 - shi



9 - kyu



5 - go



10 - ju

Приложение 5

Некоторые нормативы для оценки общей физической подготовки (начальный уровень, 10 – 7 кю)

Лет	Прыжки со скакалкой (кол-во за 30 сек), м/ж	Подъемы корпуса из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во за 30 сек), м/ж	Прыжок с места в длину (толчок с двух ног), м/ж, см	Отжимания от пола на кулаках, м/ж
5-6	10/10	10/10	>90/>90	10/10
7	30/30	15/15	115-135/110-130	15/20
8	50/50	16/15	125-145/125-140	15/20
9	65/65	17/16	130-150/135-150	20/20
10	65/65	18/16	140-160/140-155	20/20
11	65/65	18/17	160-180/150-175	20/20
12	65/65	19/17	165-180/155-175	20/20
13	65/65	19/17	165-180/155-175	25/20
14	65/65	20/18	180-195/155-175	25/20
15	65/65	21/18	180-195/165-185	25/20
16	65/65	21/18	180-195/165-185	30/25
17	70/70	21/18	185-200/165-185	30/25
18-19	70/70	22/19	185-200/165-185	30/25
20-29	70/70	24/20	190-205/165-185	35/25
30-39	70/70	23/21	190-205/165-185	25/20
Старше 40	65/65	21/20	170-190/160-180	20/20

Додзё кун (свод правил) Гичина Фунакоши

1. Главное! Совершенствуй себя!

人格完成に努むること

Nitotsu, jinkaku kansei ni tsutomuru koto. Хитоцу!
дзинкаку кансэй ни цутомуру кото!

1. Главное! Будь искренен!

誠の道を守ること

Nitotsu, makoto no michi o mamoru koto.
Хитоцу! макото но мити о мамору кото!

1. Главное! Старайся изо всех сил!

努力の精神を養うこと

Nitotsu, doryoku no seishin o yashinau koto. Хитоцу!
доройоку но сэйшин о яшинау кото.

1. Главное! Уважай других!

礼儀を重んずること

Nitotsu, reigi o omonzuru koto.
Хитоцу! рэйги о омондзуру кото!

1. Главное! Воспитывай самообладание!

血気の勇を戒むること

Nitotsu, kekki no yu wo imashimuru koto.
Хитоцу! кэкки но ё имасимуру кото!

Пояснения к Додзё кун.

Додзё кун – это перечень пяти принципов карате, которые Фунакоши Гичин считал главными, и которым должен следовать в жизни каждый каратека. Додзё кун

принято повторять в начале и конце каждого занятия. Когда Вы читаете Додзё кун, Вы должны заметить, что запись каждого принципа начинается с номера один. Почему? Потому, что Фунакоши Сенсей считал, что ни один из этих принципов не является более важным, чем другие. Читая Додзё кун и размышляя над ними регулярно, Вы понимаете его принципы всё лучше и лучше.

В этих пяти принципах сконцентрирована суть обучения, которая дает возможность рассматривать карате не просто как метод отработки приёмов или современный вид спорта. Эта нравственность, необходимая для физического уравнивания на тренировке. Это основа того, что называется «верное действие». Игнорирование идей, содержащихся в Додзё кун, вскоре может привести к негативному результату с двух сторон – адепта боевого искусства лично и эволюции карате в целом. Ни сам каратека, ни карате не должно превращаться в бездушную машину.

Совершенствуй себя

Воспитывайте характер. Это означает постоянно работать над собой. Сенсей Нишияма Хидетака говорит: «Сегодня быть лучше, чем вчера, а завтра лучше, чем сегодня!». Если человек останавливается в своём развитии, его подобно лодке сносит течением назад. Здесь важно отметить, что приоритет отдаётся не силе, техническим и бойцовским навыкам, а совершенствованию характера ученика, его внутренним качествам. Планомерность и постоянство такой работы, как физической, так и внутренней очень важна в карате. Фунакоши Гичин сравнивал карате с горячей водой – если её не подогревать постоянно, она остывает. Он говорил также: «Дух первичен, техника вторична».

Будь искренен

Защищай справедливость или следуй по пути истины. Здесь подчёркивается, что Путь не может быть методом самопотворствования или слабости. Много частных лиц занимаются обучением боевым искусствам ради коммерческих целей или ради собственного «эго». При этом они претендуют на мастерский ранг без какого-либо на это права. Многие люди, «покупая» Дан у всевозможных мастеров, занимаются глубоким самообманом. Такие «мастера» сами начинают верить в придуманную ими ложь. Гораздо легче уверовать в самообман, чем упорно тренироваться многие годы, реализовать свою мечту и стать Мастером боевого искусства.

Проблемы подобного рода возникают не только у самообманывающихся людей, но и у тех, кто честно трудится на тренировках, не понимая, что ими руководят некомпетентные люди. Создавая для себя миф «учителя», они слепо идут за ним, но, когда приходит реальность, не выдерживают разочарования и бросают тренировки. В итоге те, кто выбрал неверный путь, становятся жертвами своих фантазий. Чтобы этого не произошло, выясните, насколько близки ваши занятия к первоисточнику и насколько глубоки их корни. Кроме того, самостоятельно изучайте литературу и видеоматериалы крупных Мастеров по вашему виду боевого искусства и по другим видам. Сравнивайте полученную информацию с тем, что вы делаете на тренировках. Задавайте тренеру вопросы о истории и принципах карате, а также его собственного Пути.

Старайся изо всех сил

Стремись к совершенству. Познать и усовершенствовать себя – цель занятий карате. Главная победа – победа над самим собой, своими недостатками и слабостями. Традиционно, боевые искусства никогда не практиковались и

не преподавались просто как форма развлечения или отвлечения от более серьёзных аспектов жизни. Необходимо терпение при обучении всем тонкостям искусства. Кажущееся бесконечным и скучным, повторение базовой техники – необходимое условие обучения карате. Поверхностное восприятие и лень – главные враги техники. Верно то, что в таких тренировках мало развлечений. Каратека получает удовольствие от проделанной серьёзной и тяжёлой работы на занятиях. Недостаток настойчивости означает, что прогресса в обучении не будет. Уважай других Уважай правила поведения, соблюдай этикет. Соблюдать этикет – это не просто быть вежливым на тренировках. Действуя в соответствии с хорошими манерами, мы не ухудшим и без того сложную жизненную ситуацию, и сможем избежать бессмысленного насилия. Однако это не должно рассматриваться как слабость. Карате – очень серьёзное искусство и его применение должно быть оправдано только чрезвычайными обстоятельствами. Сделайте уважение к другим стилем вашей жизни, и многих проблем удастся избежать.

Воспитывай самообладание.

Будь сдержанным, избавься от грубого и бесконтрольного поведения. Это может показаться абсолютным парадоксом карате, но здесь содержится суть морали боевых искусств. Сила может быть использована, если мотив правильный с точки зрения морали, например, самозащита или защита невиновных. И всё же лучший бой – тот, который не состоялся. Жизнь – самое ценное, что у нас есть. Но что стоит наша жизнь, если мы не достигаем цели? Только сильный духом может без колебаний рисковать жизнью в экстремальной ситуации, когда речь идёт о защите чести и достоинства, защите своей или чужой жизни. Техника сама по себе не важна, скорее это инструмент, с которым

развивается и дисциплинируется ваш Дух. Следуя принципам Додзё-кун, вы сделаете первый шаг на Пути Война.

*Сегодня цвёл, потом рассыпался...
Жизнь так похожа на хрупкий цветок.
Можно ли надеяться, что его аромат будет вечным.*
Стихотворение японского камикадзе [8]



Об авторе:



Царева Наталья Олеговна, победитель и призер Чемпионатов Европы 2010-2013 гг. и Чемпионатов мира 2011, 2012 гг. по каратэ; бронзовый призер Кубка мира по традиционному каратэ (2015 г.); победитель и призер Чемпионатов Республики Крым, Чемпионатов России по традиционному и всестилевому каратэ (с 2014 г.).

«Мастер спорта Украины по каратэ» (Приказ № 2213 от 01.09.2011 г.);

«Мастер спорта Украины по традиционному каратэ» (Приказ №3050 от

12.07.2012 г.);

«Мастер спорта России по всестилевому каратэ» (Приказ № 44 НГ от 25.04.2016 г.).

Преподаватель Таврического колледжа (структурное подразделение) Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. С 2015 г. обучается в аспирантуре ФГАОУ ВО «КФУ имени В. И. Вернадского» по направлению подготовки 44.06.01 «Образование и педагогические науки».

Учебное издание

ОСНОВЫ САМООБОРОНЫ

*учебно-методическое пособие по дисциплине
«Физическая культура»
для обучающихся по специальности 43.02.10 Туризм*

Ответственный редактор В. М. Ефимова

Технический редактор Л. С. Орехова
Компьютерный набор Ю. А. Гущина

. Подписано к печати 1.09.2017 г. Формат 60x84/16. Усл. печ. л. 3,25.
Заказ № 1. Тираж 300 экз. Бумага офисная. Печать цифровая

Отпечатано с готового оригинал-макета заказчика
в типографии издательства ИП Корниенко А.А.
295053, г. Симферополь, ул. М. Залки 7-А-70
тел.: +7(978)770-72-88, russ001@list.ru