

Виконала:

Ангеліна ВОЛКОВА

курсантка факультету підготовки фахівців

для органів досудового розслідування

Дніпропетровського державного

університету внутрішніх справ

Науковий керівник :

Шеверун Владислав Сергійович

викладач кафедри

спеціальної фізичної підготовки

Дніпропетровського державного

університету внутрішніх справ

Прийоми страховки та самостраховки

Вивчення всіх методів фізичного впливу, самозахисту без зброї завжди починається з вивчення саме методів самострахування, а також страхування партнерів. Формування у курсантів та студентів навичок стійкого самострахування дозволяє знизити ризик отримання травм не тільки на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки, а й під час виконання службових обов'язків.

Самостраховка – це вміння падати без травмувань та поранень. Під час реального зіткнення з противником падіння застосовуються для виконання багатьох дій, пов'язаних з рухом, ударами, ухиленням тощо. Прийоми безпечного падіння починають вивчати із виконання найпростіших рухів - групування, повороти і нахили.

За результатами кінцевої мети можна класифікувати саме такі «Падіння»: - падіння і перекочування, як спосіб переміщення; - падіння, як спосіб «погашення» удару об землю; - падіння, як спосіб підняти зброю або предмет (палицю, камінь, пісок тощо); - падіння з підкатом для посилення удару по ногам супротивника масою всього тіла.

Досконале володіння прийомами рукопашного бою, як із застосуванням спеціальних засобів, так і без них – професійний обов'язок кожного працівника Національної поліції України. Але для того, щоб рукопашний бій був дійсно зброєю, необхідно правильно здійснювати вивчення не лише прийомів фізичного впливу і тактичних дій по їх застосуванню, а й прийомів самостраховки [1].

У разі падіння ні в якому разі не спирайтеся на кисть руки або ліктя для того щоб не травмувати плече або коліно. Крім того, потрібно навчитися правильно падати, щоб уникати сильних ударів і струсів. Чим більша у вас площа приземлення тіла, тим менша ймовірність отримати травму.

Уміння падати, не завдаючи собі ушкоджень, є надзвичайно важливим чинником у кидках, переходах від боротьби стоячи і в деяких прийомах боротьби лежачи. Це вміння набувається в процесі занять спеціальними вправами, використовувати які необхідно за принципом зростаючої складності [2].

Під час практикування прийомів фізичного впливу використовується партнерське страхування для запобігання травм і пошкоджень. Один з основних принципів партнерського страхування - повільне виконання технічних дій, поступове збільшення сили і швидкості.

Навички падіння без травм формуються шляхом виконання спеціальних вправ зі самострахування і страхування, які входять в підготовчу частину кожного заняття з спеціальної фізичної підготовки.

Використана література

1. Білик В. В. Прийоми страховки та самостраховки. // Методична розробка для проведення практичних занять із навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка», НАВС. Київ 2019. С. 5
2. Єрмоменко Є.А. Вивчення способів страховки і самостраховки. // «Енциклопедія хортингу», Національна федерація бойового хортингу України. 2013. <http://horting.org.ua/node/41115>