

Таймасханов Халід Сайд-Магомедович

курсант,

Науковий керівник: Журавель О.А.

старший викладач,

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

СТІЙКИ, СТРАХУВАННЯ ПРИ ПАДІННІ ВПЕРЕД, НАЗАД, НА БІК

Вивчення всіх видів єдиноборств, прийомів фізичного впливу, самооборони без зброї завжди починається з освоєння техніки самострахування та страхування партнера. Ефективне засвоєння техніки страхування та самострахування зумовлює необхідність їх удосконалення на кожному навчальному занятті. Формування стійких навичок самострахування у курсантів і слухачів дозволяє знизити ймовірність травматизму не тільки на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки, а й у службових заходах.

«Перш ніж навчишся стояти, навчись падати», – говорить старослов'янське прислів'я. Уміння падати, не отримуючи пошкоджень, вміння перекочуватися при падінні на землю, вміння звернути проти себе

кидково силу суперника в більшості випадків є ключовою умовою ефективного протистояння [1, с. 15].

3-поміж іншого, падіння можна класифікувати за результатом досягнення кінцевої мети:

1. Падіння як спосіб «окупитися» ударом об землю.

2. Падіння і перекочування як спосіб пересування.

3. Падіння з ковзанням для посилення впливу на ноги суперника масою всього тіла.

4. Падіння, як спосіб підняти зброю чи предмет (палицю, камінь, пісок тощо).

Досконале володіння прийомами рукопашного бою як із застосуванням спеціальних засобів, так і без них – професійний обов'язок кожного працівника Національної поліції України [2, с. 87]. Але для того, щоб рукопашний бій був справжньою зброєю, необхідно правильно вивчити не тільки способи фізичного впливу та тактичні дії щодо їх застосування, а й способи самострахування.

Так, падаючи разом з супротивником, потрібно уважно стежити, щоб не спертися на кисті. Це не виправить ситуацію, але може призвести до травми. Однак при падінні грудьми вниз, щоб не вдаритися обличчям об килим, потрібно поглинати падіння руками, спираючись на руки. Щоб уникнути травм і дискомфорту, потрібно навчитися правильно падати. Ключова умова будь-якого падіння – згрупуватися і «окупити» удар [3, с. 66]. Цього можна досягти трьома способами:

– використанням рук і ніг як амортизаторів;

– зменшити силу падіння за рахунок зменшення висоти падіння і крену;

– виконати зустрічний різкий удар по килиму всією поверхнею прямих рук – таким чином, удар від падіння гаситься зустрічним ударом.

Страхування партнера використовується для запобігання травм і пошкоджень під час тренування фізичного впливу. Це також передбачає шанобливе ставлення до партнера і утримання від використання заборонених прийомів. Одним з основних принципів страхування партнера є повільне виконання технічних дій, без ривків і поступового збільшення сили і швидкості.

Отже, функціональні обов'язки поліцейського може виконувати лише особа з високим рівнем відповідальності за наслідки та результати власної службової діяльності, яка володіє комплексом знань, практичних навичок та сформованих професійно важливих якостей, набутих під час спец. навчання. При цьому вміння впасти, не травмуючись, є дуже важливим фактором у кидках, переходах з боротьби, лежачи та в деяких прийомах

боротьби лежачи. Ці навички формуються під час виконання спеціальних вправ, що входять до підготовчої частини кожного заняття.

Список використаних джерел:

1. Тьорло О.І. Організація фізичної підготовки з особовим складом підрозділів Національної поліції України: методичні рекомендації для самостійної роботи. Львів : ЛьвДУВС, 2021. 35 с.

2. Жеваго С.І., Пронтенко К.В., Безпалій С.М. та ін. Фізична підготовка викладацького складу вищих навчальних закладів МВС України : навч.-метод. посібник. Житомир : ЖВІ НАУ, 2013. 232 с.

3. Синенький В.М., Тьорло О.І., Йосипів Ю.Р., Банах С.М., Курляк М.Д., Московчук М.О., Моргун М.В., Туз Н.Д. Тактична та психологічна підготовка працівників Національної поліції в системі службової підготовки. Львів : ЛьвДУВС, 2018. 228 с.