



## Содержание.

Введение.....	3
Глава 1. Удушающие захваты.	
§1 Удушение предплечьем в положении сидя верхом на противнике, сзади захватом, воротом петель.....	5
§2 Удушение сдавливанием шеи кулаками с захватом отворотов сбоку, удушение предплечьями с использованием одностороннего захвата сзади и спереди.....	7
Глава 2. Защиты от удушающих захватов	
§1 Освобождение от удушающих захватов сзади.....	10
§2 Освобождение от удушающих захватов спереди.....	12
Заключение.....	20
Список использованной литературы.....	18

## Введение

Актуальность темы. Удушающий прием - это действие на область шеи или туловище противника, цели которого вызвать состояние удушья. Даже неудавшаяся попытка проведения удушающего приема является мощным сбивающим фактором, нарушающим естественный ритм дыхания и ломающим тактический рисунок боя соперника.

Удушение можно условно разделить на три вида:

- дыхательное удушение, сдавливание дыхательного горла,
- артериальное удушение, сдавливание артерий в области шеи, питающих кровью головной мозг;
- удушение сдавливанием туловища в районе легких и диафрагмы.

Во всех перечисленных случаях - в результате проведения приема — может наступить потеря сознания, что характеризуется и рядом признаков:

- тело становится напряженным, конечности ритмично вздрагивают
- зрачки глаз периодически сужаются и расширяются, может стойкое расширение зрачков, глазное яблоко при этом крайнее верхнее положение;
- частый нитевидный пульс и дыхание поверхностное, с задержкой.

Субъективное состояние атакowanego характеризуется валом сознания, который может сопровождаться видениями. При возвращении сознания начинают распознаваться окружающие предмет.

Остаточные явления:

- “ при фиксации глазных яблок на движущийся предмет в крайнем боковом положении, глазные яблоки

начинают подергиваться;

— при надавливании на глаза или козелки ушных раковин возникает резкая боль.

Для оказания помощи партнеру при тренировке необходимо заглянуть ему в глаза и если:

— зрачки расширяются и сужаются, то потерпевший скоро сам придет в сознание;

— наблюдается стойкое расширение век, то партнер надолго потерял сознание.

Для облегчения положения необходимо закинуть его голову назад, стараясь не допустить западания языка в гортань. Дать понюхать нашатырный спирт и сделать искусственное дыхание. Бытующий в практике толчок руками под диафрагму следует проводить осторожно, так как желудочный сок от сильного толчка может попасть в гортань, усугубляя тяжелое состояние потерпевшего.

При дыхательном удушении случается западание или перелом щитовидного хряща на шее партнера. При западании ладонью своей руки, положенной на лоб потерпевшего, запрокинуть голову назад, второй рукой сделать толчок по ладони сверху вниз. Если это не поможет, фалангами пальцев сбоку попытаться поставить хрящ на место. В случае неудачи, а также перелома хряща в дыхательное горло вставить инкубационную трубку для облегчения дыхания и отправить потерпевшего в поликлинику.

Объектом методической разработки является рассмотрение удушающих приемов и методики их применения.

Предметом методической разработки является объяснение правильного применения методики по удушающим приемам.

Задачи представленные в учебно-методической разработки:

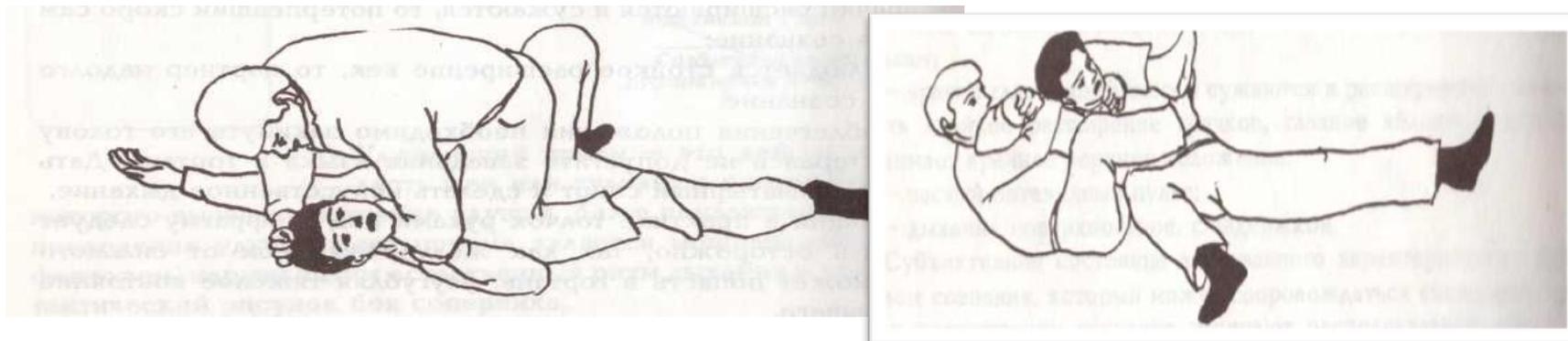
-рассмотрение удушающих захватов.

-рассмотрение защитных приемов от удушающих захватов.

## **Глава 1. Удушающие захваты.**

### **§1 Удушение предплечьем в положении сидя верхом на противнике, сзади захватом, воротом петлей**

Из положения, сидя верхом на противнике зафиксировать правой рукой его волосы или голову.левой рукой захватить одноименный отворот на груди, поворачивая предплечье вокруг своей оси и надавливая на горло, провести удушение (рис. 1)



### **1.2. Удушение петлей или предплечьем сзади с захватом головы из-под руки**

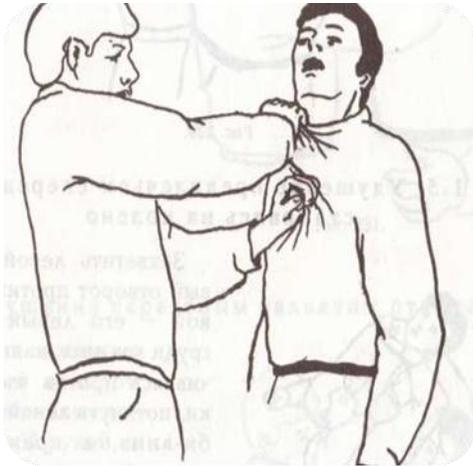
Находясь в положении лежа сзади противника, правую кисть положить на затылок из-под одноименной руки.левой рукой захватить правый отворот ближе к горлу. Левую ногу положим, подколенным сгибом на одноименное плечо соперника. Рис 2

### 1.3. Удушение воротом-петлей

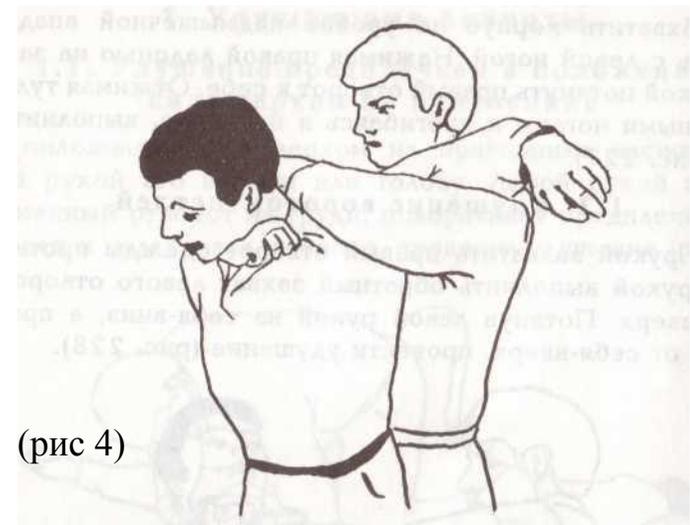
Левой рукой захватить правый отворот одежды противника. Правой рукой выполнить обратный захват левого отворота мизинцем вверх. Потянув левой рукой на себя-вниз, а правой — отжимая от себя-вверх, провести удушение (рис. 3).

### 1.4. Удушение предплечьем сзади с захватом головы из-под руки

Находясь сзади противника, левую кисть положить на затылок из-под его одноименной руки. Правой рукой через правое плечо захватить левый отворот как можно выше. Надавливая на затылок левой ладонью, а правой лучевой костью на горло, выполнить удушение (рис. 4).

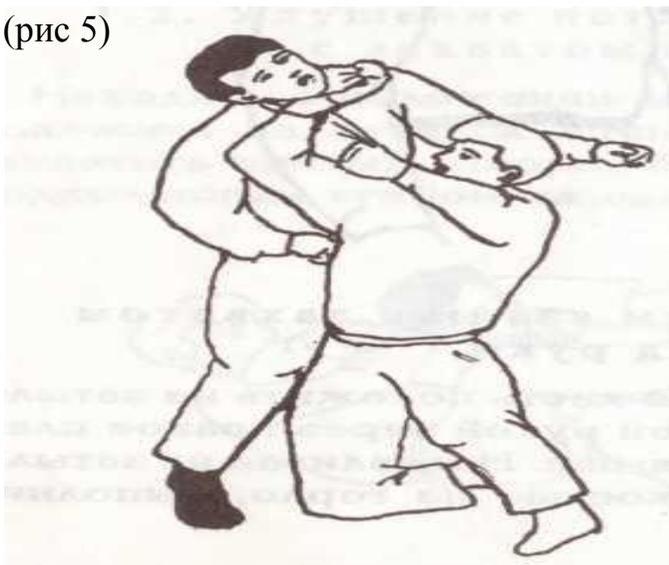


(Рис 3)

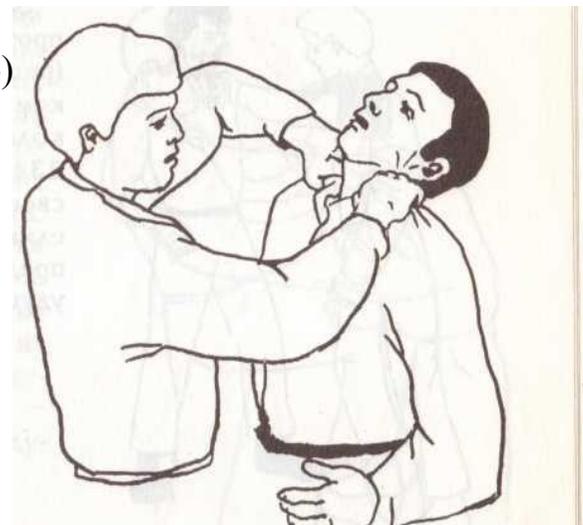


(рис 4)

(рис 5)



(рис.6)



Захватить как можно выше правый отворот одежды противника своей одноименной рукой, а левой рукой — его левый отворот. Стягивая петлю с одновременным поворотом внутрь сжатых в кулаки рук, надавливающих на сонные артерии, выполнить удушение (рис. 5).

### **1.5. Удушение предплечьем спереди, становясь на колени**

Захватить левой рукой при вый отворот противника, а правой рукой его левый отворот на груди как можно выше. Поворачиваясь против часовой стрелки, потянуть левой рукой на себя-вниз, а правой лучевой костью, выводя локоть влево, отжимая горло от себя-вверх и становясь на колени, выполнить удушение (рис. 6).

**§2 Удушение сдавливанием шеи кулаками с захватом отворотов сбоку, Удушение предплечьями с использованием одностороннего захвата сзади и спереди.**

Удушение сдавливанием шеи кулаками с захватом отворотов сбоку

Обеими руками захватить ворот хватом сверху. Поворачивая внутрь кисти сжатых в кулаки рук и надавливая основанием фаланг на сонные артерии противника, выполнить удушение (рис. 7). Удушение скрестным захватом отворотов (рис 8)

(рис 7)

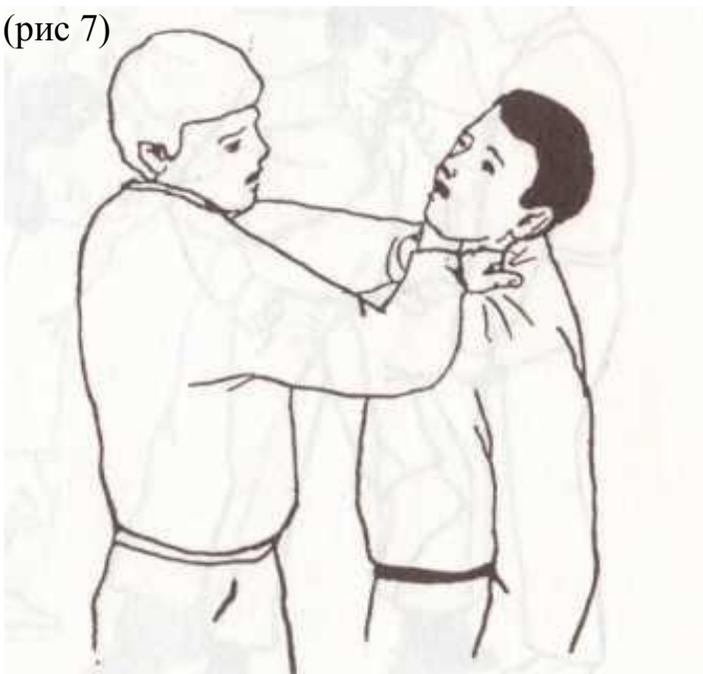


рис 8)



### **1.9. Удушение предплечьями с использованием одностороннего захвата при подходе спереди**

Захватить одежду на груди противника своей левой рукой , одновременно с рывком на себя-вниз нанести удар коленом в низ живота (рис . 9). Захватить его голову под свое правое плечо сверху, соединив свои кисти и надавливая предплечьем на горло, провести удушение (рис. 10).



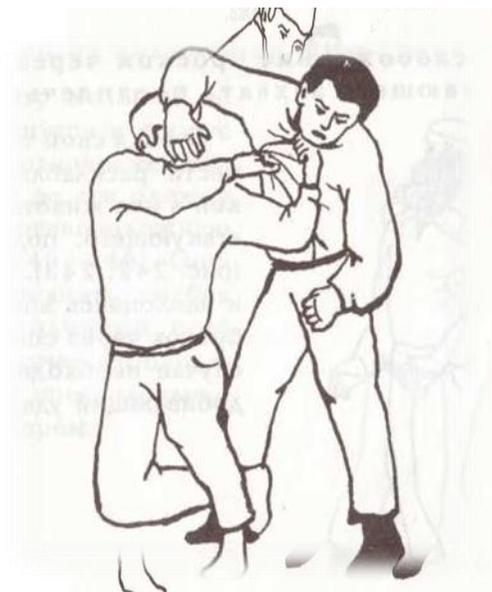
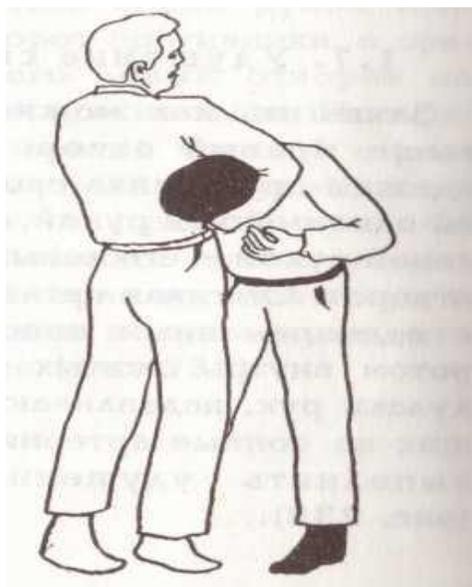
(рис.9)

Взяв захват обеими руками за одну сторону отворота так, чтобы правая рука была ниже. Нанести удар коленом в низ живота, одновременно выполняя рывок на себя-вниз . Не отпуская захвата, пропустить голову противника между рук так, чтобы левое предплечье легло на заднюю сторону шеи, а правое — на горло. Опуская левое предплечье вниз, а правое — поднимая вверх, провести удушение. (рис 10).

Захватить разноименные отвороты одежды противника. Не отпуская захвата, вставая на колени,

повернуться корпусом против часовой стрелки, (рис. 13) Продолжая тянуть двумя руками за отвороты на себя-вниз » выполнить удушение отворотами одежды Для усиления эффект стягивания горла петлей одежды вращение можно припорить. В случае необходимости, не отпуская захвата отворотов бросить противника через спину с колена или по средней подножкой и продолжить удушение в положении.(рис 11)

(рис 10) (рис 11)



## Глава2. Защиты от удушающих захватов

### §1 Освобождение броском через спину от удушающего захвата предплечьем сзади



(рис.12)

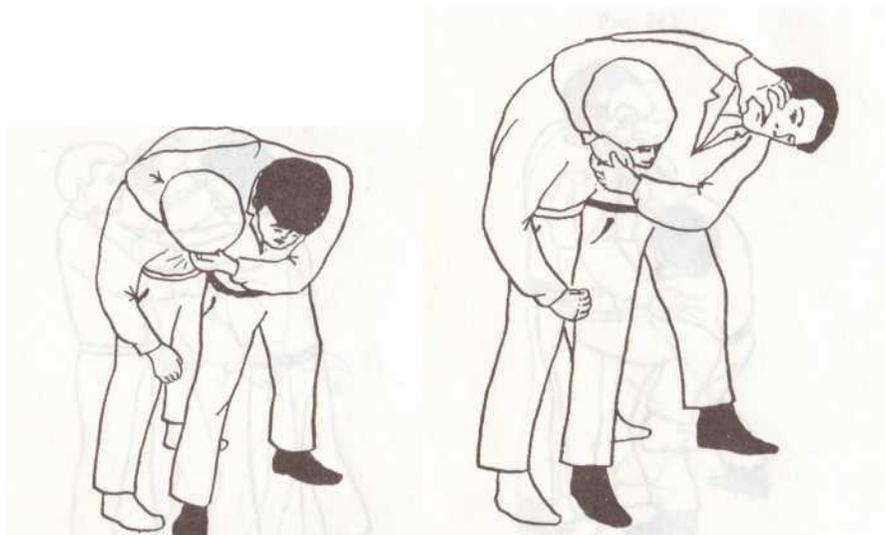


(рис13)



Отводя свой таз в сторону, нанести расслабляющий удар рукой в низ живота. Захватив руку атакующего, подсесть под него. Выпрямляя ноги и наклоняясь вперед, выполнить бросок через спину (рис. 12). В случае необходимости провести добивающий удар.

Нанести удар коленом по дуге снаружи-внутри в корпус нападающего с одновременным рывком руками за его одежду на плечах в противоположную сторону (рис. 13). Опуская ногу, выполнить подбив стопой в подколенный сгиб. В случае необходимости провести преследование добивающим ударом.



(рис.14)

Освобождение от удушающего захвата воздействием на угол рта соперника. Указательным пальцем левой руки зацепить за угол рта и потянуть в направлении уха, освобождаясь от захвата (рис. 14). В случае необходимости провести добивающий удар.

## §2 Освобождение от удушающих захватов спереди.



(рис.15)

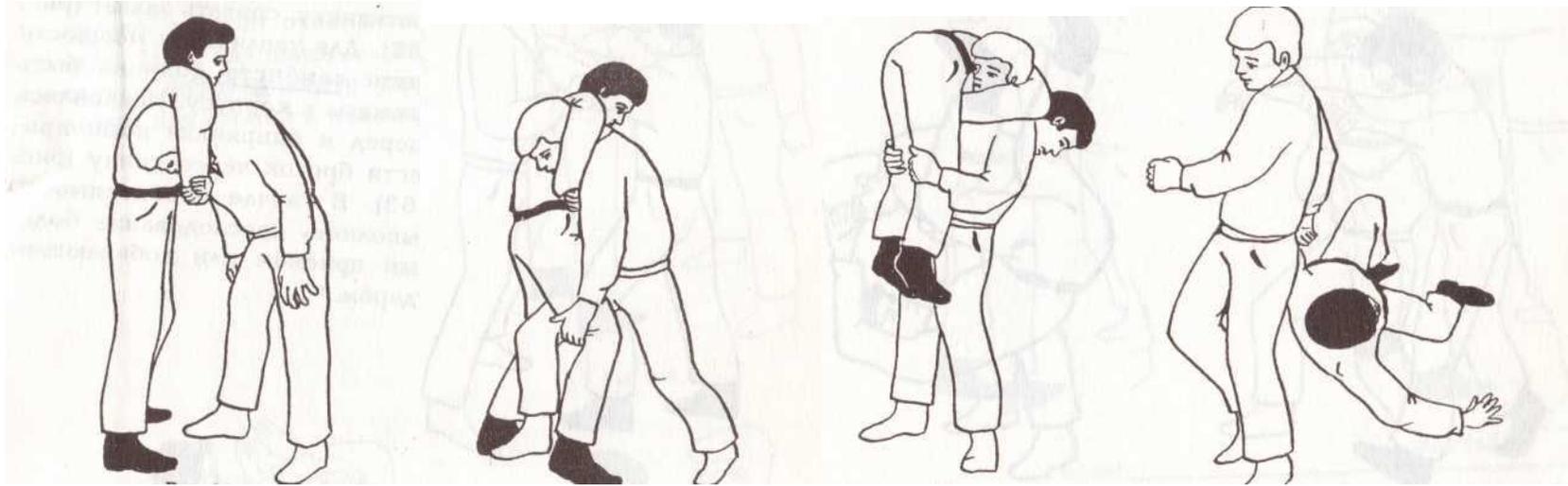
Сцепив две руки ударом предплечий снизу-вверх, сбить хват нападающего . Нанести второй удар слева-направо-вниз обеими руками в висок или основание черепа. Закончить прием ударом коленом или стопой в туловище.(рис.15)



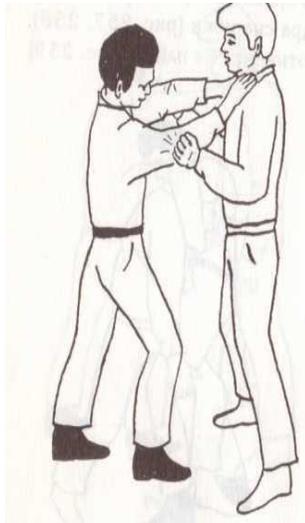
(рис 16)

### **2.5. Освобождение броском через голову с упором стопы в живот от захвата за шею спереди**

Захватив одежду на плечах или под локтями нападающего, сесть ягодицами как можно ближе к своей пятке, одновременно упираясь другой ногой в низ живота .Перекатив движение на спину, выпрямляя ногу и продолжая тянуть противника по дуге, провести бросок через голову с упором стопы в живот. Преследовать нападающего удушающим или болевым приемом. (рис16)



Удушающих захватов через плечо двух ног от захвата головы, под мышку ног нападающего и захватить его бедра снаружи. И сбросить назад противника на плечи (рис. 17)



(рис.18)

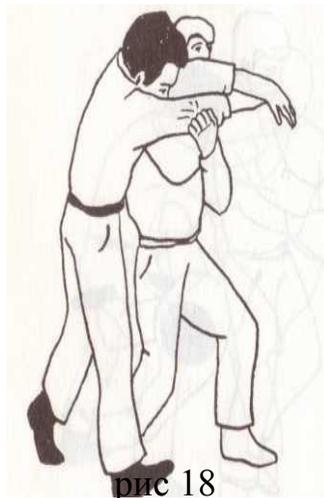


рис 18

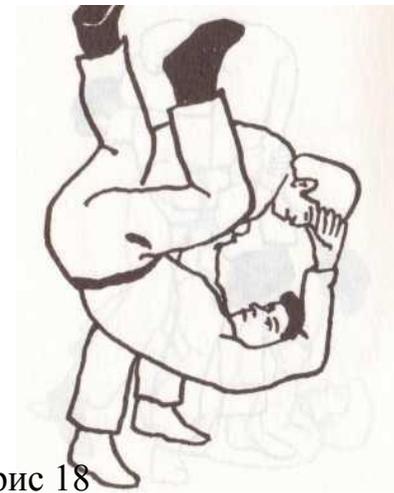
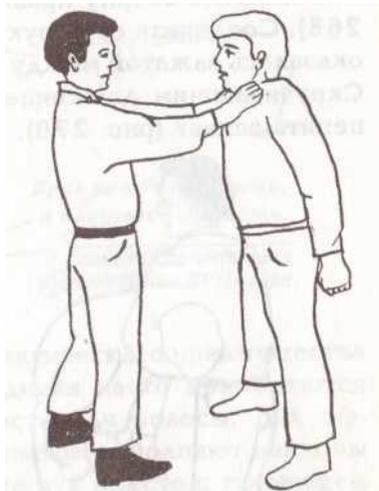


рис 18

## **2.8. Освобождение ударом двумя руками от захвата за шею спереди**

Захватив одежду под локтями или у запястий, движением рук снизу-вверх с одновременным поворотом спиной к противнику, сорвать захват. Для увеличения мощности локти противника должны быть прижаты к корпусу. Наклоняясь вперед и выпрямляя ноги, провести бросок через спину. В случае необходимости выполнить преследование болевым приемом или добивающим ударом.(рис.18)



(рис.19)

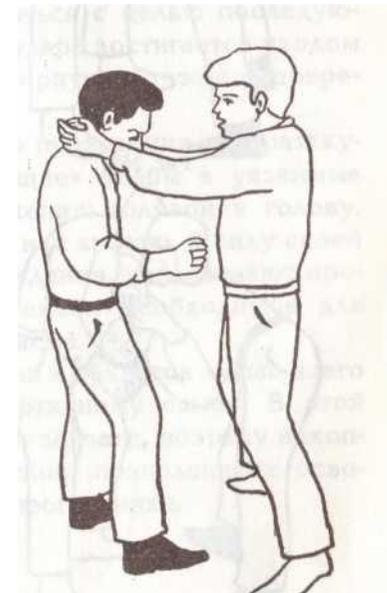


рис 19

Ударом предплечьями снизу- вверх сбить захват нападающего. Нанести сверху- вниз один из следующих ударов: по переносице мышечной частью кулака, обеими руками по шее, ладонями по ушам. В случае необходимости удар коленом или стопой в низ живота.(рис.19)

### **2.9. Освобождение скручиванием головы противника от удушающего захвата под мышку**

Обхватить сверху правой рукой шею нападающего (рис.20). Соединить свои руки вместе так, чтобы голова противника оказалось зажатой между рукой и корпусом противника (рис.

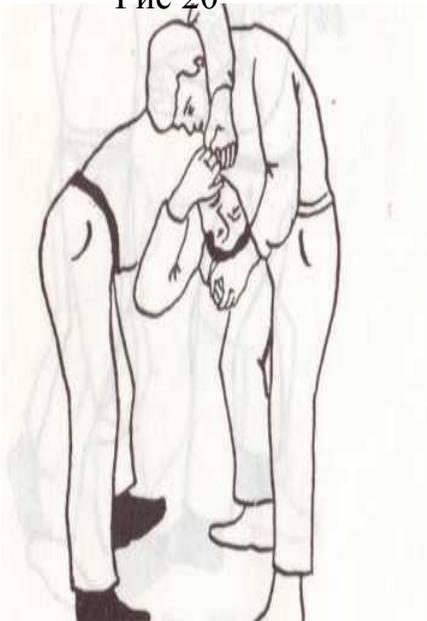


(рис20)



рис 20

Рис 20



## Заключение.

Рассмотрев основное понятие как удушающий прием, становится ясно, что это действие на область шеи или туловище противника, цели которого вызвать состояние удушья.

Удушение можно условно разделить на три вида:

- дыхательное удушение, сдавливание дыхательного горла,
  - артериальное удушение, сдавливание артерий в области ими, питающих кровью головной мозг;
- удушение сдавливанием туловища в районе легких и диафрагмы.

Во всех перечисленных приемах может наступить потеря сознания, что характеризуется и рядом признаков:

- тело становится напряженным, конечности ритмично вздрагивают
- зрачки глаз периодически сужаются и расширяются, может стойкое расширение зрачков, глазное яблоко при этом крайнее верхнее положение;
- частый нитевидный пульс;
- дыхание поверхностное, с задержкой.

Для оказания помощи партнеру при тренировке необходимо заглянуть ему в глаза и если:

- зрачки расширяются и сужаются, то потерпевший скоро сам придет в сознание;
- наблюдается стойкое расширение век, то партнер надолго потерял сознание.

В главе № 1 были рассмотрены удушающие захваты, а именно : удушение предплечьем в положении сидя верхом на противнике, сзади захватом, воротом петель удушение сдавливанием шеи кулаками с захватом

отворотов сбоку, удушение предплечьями с использованием одностороннего захвата сзади спереди .Была показана наглядно на изображениях методика и правильность выполнения приемов. Глава № 2 была посвящена защите от удушающих захватов, а именно освобождение от удушающих захватов сзади и спереди. Были рассмотрены такие приемы как: Освобождение броском через спину от удушающего захвата предплечьем сзади, освобождение броском через голову с упором стопы в живот от захвата за шею спереди, освобождение ударом двумя руками от захвата за шею спереди, освобождение скручиванием головы противника от удушающего захвата под мышку.

### Список использованной литературы.

1. Биналлиев А.Т. Применение приемов борьбы сотрудниками правоохранительных органов: учебно методическое пособие. Ростов н/Д ФГКОУ ВПО « РЮИ МВД России»,2014 г- 34 с.
2. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник. /А.А. Васильков. –Ростов н/Д: Феникс, 2013
3. Герасимов И.В. Техника безопасности на занятиях по физической подготовке: справочное пособие/ И.В. Герасимов. –Екатеринбург. УЮИ МВД России, 2014 г.-23с
4. Кузнецов С.В., Тактика действий сотрудников ОВДРФ в типовых ситуациях несения службы. Учебно-методическое пособие – Н.Новгород, -НЮА МВД России, 2014