



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ИМЕНИ В.Я. КИКОТЯ»

РАЗРАБОТКА АКТУАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ И ТЕХНИКИ ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМАМ САМОСТРАХОВКИ

Учебное наглядное пособие

Москва
2020

**ББК 75.715
Р17**

Рецензенты:

доцент кафедры физической подготовки Белгородского юридического института
МВД России имени И.Д. Путилина кандидат педагогических наук **А. Н. Воротник**;
начальник кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России
доктор педагогических наук, профессор **В. А. Овчинников**

Коллектив авторов:

А. А. Сысоев, М. Н. Питомцев, В. А. Хромов, П. С. Ермолов

Разработка актуальной методики и техники обучения приемам самостраховки : учебное
Р17 наглядное пособие / [А. А. Сысоев и др.]. – М. : Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя,
2020. – 72 с.

ISBN 978-5-9694-0879-1

Учебное наглядное пособие содержит актуальные приемы самостраховки, которые используются при обучении боевым приемам борьбы. Эти приемы являются обязательными при дальнейшем изучении такой важной темы рабочей учебной программы «Службно-прикладная физическая подготовка», как «броски», и при обезоруживании и задержании правонарушителей.

Учебное наглядное пособие направлено на уверенное овладение приемами самостраховки, которое позволяет практически полностью избежать травматизма в процессе освоения сложных технических действий.

Учебное наглядное пособие «Разработка актуальной методики и техники обучения приемам самостраховки» предназначено для использования преподавателями физической подготовки при обучении курсантов и слушателей по учебной дисциплине «Службно-прикладная физическая подготовка».

ББК 75.715

ISBN 978-5-9694-0879-1

© Московский университет
МВД России имени В.Я. Кикотя, 2020
© А. А. Сысоев, М. Н. Питомцев,
В. А. Хромов, П. С. Ермолов, 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМОВ САМОСТРАХОВКИ	7
1. Приемы самостраховки кувырком	7
1.1. Кувырок вперед толчком двух ног	7
1.2. Кувырок вперед толчком одной ногой	8
1.3. Кувырок вперед через плечо.....	9
1.4. Кувырок назад	10
1.5. Кувырок в сторону.....	11
2. Приемы самостраховки при падениях назад, в сторону, вперед	12
2.1. При падении на спину перекатом назад	12
2.2. При падении на спину с фазой полета	13
2.3. При падении на спину через спину ассистента.....	14
2.4. При падении на спину с переходом в кувырок назад через плечо	15
2.5. При падении на бок через ассистента	16
2.6. При падении на бок кувырком в сторону через ассистента.....	17
2.7. При падении на бок через руку ассистента	18
2.8. При падении вперед на руки.....	19
2.9. При падении вперед перекатом на грудь.....	20
ГЛАВА 2. ПРИМЕРЫ ПРИМЕНЕНИЯ ПРИЕМОВ САМОСТРАХОВКИ	21
1. Кувырок вперед после обхвата (захвата) ног сзади.....	21
2. Кувырок вперед через плечо после спрыгивания с возвышения	21
3. Кувырок назад после толчка в грудь.....	22
4. Кувырок назад через препятствие	22

5. Кувырок в сторону при маневрировании	23
6. При падении назад после броска захватом двух ног спереди.....	23
7. При падении назад после броска захватом одной и отхватом другой ноги	24
8. При падении на бок после броска передней подножкой.....	24
9. При падении вперед на руки после толчка в спину	25
10. При падении вперед перекатом на грудь через препятствие	25
ГЛАВА 3. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМАМ САМОСТРАХОВКИ	26
1. Кувырки.....	26
1.1. Положение группировки	26
1.2. Кувырок вперед.....	29
1.3. Длинный кувырок вперед	30
1.4. Полет-кувырок	31
1.5. Кувырок вперед толчком одной ногой	33
1.6. Кувырок вперед через плечо.....	35
1.7. Кувырок назад	39
1.8. Кувырок в сторону.....	41
2. Самостраховка при падениях назад, в сторону, вперед	45
2.1. При падении назад на спину.....	45
2.2. При падении в сторону на бок	52
2.3. Кувырок вперед через руку.....	63
2.4. При падении вперед на грудь	65
2.5. При падении вперед на грудь перекатом назад.....	67
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	70
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	71

ВВЕДЕНИЕ

Приемы самостраховки являются основным средством профилактики травматизма, обеспечивающим безопасное падение при сваливаниях и бросках в спортивных единоборствах; при столкновениях в подвижных и спортивных играх; во время единоборства с правонарушителем; в случаях неудачного преодоления препятствий; при прыгивании с возвышенностей; при падении на скользких поверхностях (обледенелые дороги, мокрые плитки в бассейне и т. п.).

Неконтролируемое падение может привести к растяжению сухожилий, переломам костей, сильным ушибам тела и головы.

Владение приемами самостраховки позволяет избежать столь нежелательных последствий, предотвращает или минимизирует возможные травмы в непредсказуемых (в быту) или запрограммированных для падения (в спортивных единоборствах) ситуациях.

В данном пособии приемы самостраховки условно разделены на две группы:

- самостраховка кувырками;
- самостраховка при падении назад на спину, в сторону, на бок, вперед на грудь.

При выполнении самостраховки кувырком поступательное движение падающего тела преобразуется во вращательное для последовательного касания частями тела поверхности земли (ковра) и смягчения контакта тела и твердой поверхности.

При сваливаниях и бросках сила удара туловища о поверхность уменьшается (компенсируется) за счет упреждающих действий конечностями и правильного их расположения относительно тела.

В содержание программного материала по физической подготовке включены различные упражнения, связанные как с преодолением препятствий, так и с изучением сваливаний и бросков.

Если в первом случае травмы возможны при неудачном преодолении препятствия, то во втором – падения на ковер являются неизбежной частью изучения и совершенствования боевых приемов борьбы, а значит, существует потенциальная возможность получения травм.

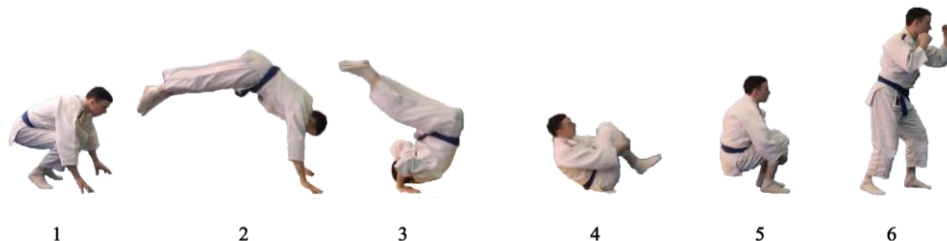
Не умаляя значения самостраховки в бытовых условиях (при столкновениях, при скользких поверхностях, при преодолении непредвиденных препятствий), особую актуальность приемы самостраховки приобретают при обучении боевым приемам борьбы. Без умения страховаться при падениях невозможно приступить к изучению таких важных разделов программы, как сваливания и броски, в том числе при обезоруживании и задержании правонарушителей. В свою очередь уверенное владение приемами самостраховки позволяет практически полностью избежать травматизма в процессе освоения сложных технических действий.

Не случайно, в рабочей учебной программе по служебно-прикладной физической подготовке Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя раздел 2, начинающийся с темы «Специально-подготовительные упражнения», включает приемы самостраховки, которые являются обязательными для изучения, и именно с них начинается процесс обучения боевым приемам.

ГЛАВА 1. ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМОВ САМОСТРАХОВКИ

1. Приемы самостраховки кувырком

1.1. Кувырок вперед толчком двух ног



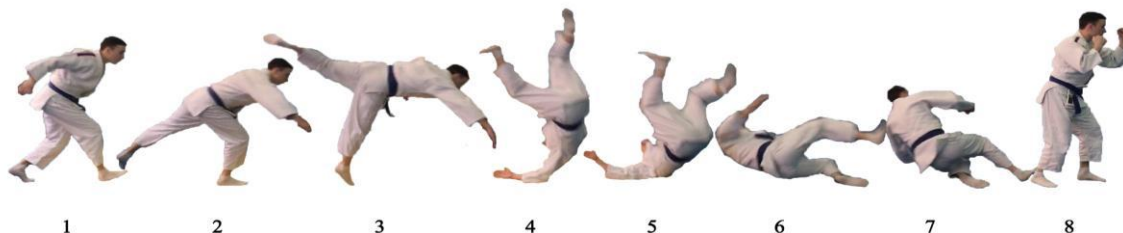
- из упора присев (1), отталкиваясь от ковра, поставить руки перед собой и выпрямить ноги (2);
- в момент касания ковра ладонями, сгибая руки и прижав подбородок к груди, переворачиваясь через голову, поставить шею и лопатки на ковер (3);
- перекатываясь вперед, согнуть ноги; разведя колени, руками захватить нижнюю треть голеней (4);
- продолжая вращение вперед, прийти в положение полуприседа (5); не отталкиваясь руками от ковра, встать и по ситуации принять основную или боевую стойку (6).

1.2. Кувырок вперед толчком одной ногой

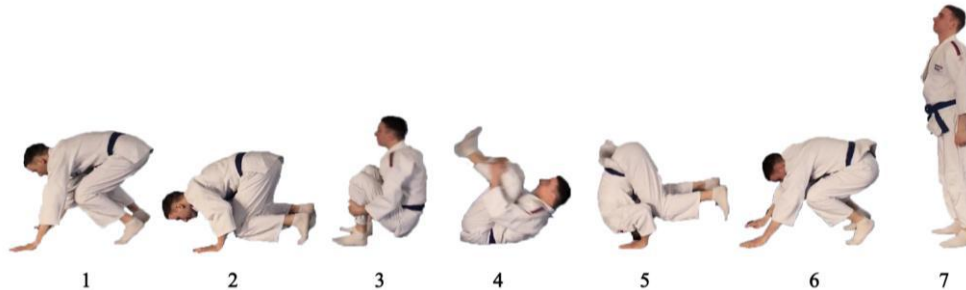


- после 1–2 шагов, отталкиваясь ногой, вынести руки вперед (1, 2, 3);
- в момент касания ковра ладонями, сгибая руки и прижав подбородок к груди, переворачиваясь через голову, поставить шею и лопатки на ковер (4, 5);
- перекатываясь вперед на спине, согнуть ноги; разведя колени, руками захватить нижнюю треть голеней (6);
- продолжая вращение, прийти вперед в положение полуприседа; не отталкиваясь руками от ковра, встать и по ситуации принять основную или боевую стойку (7, 8).

1.3. Кувырок вперед через плечо



- после 1–2 шагов, отталкиваясь одной ногой, вынести руку вперед, повернув ладонь к себе (1, 2, 3);
- в момент касания наружной стороной кисти ковра наклонить голову к противоположному плечу, округлить спину (4);
- сделать перекат по диагонали через руку и спину к ягодице (5, 6);
- опираясь на колено одной ноги и стопу другой, встать, по ситуации принять основную или боевую стойку или продолжить бег (7, 8).

1.4. Кувырок назад

- из основной стойки принять упор присев (1);
- перенести тяжесть тела на слегка согнутые руки (2);
- отталкиваясь руками от ковра, захватить нижнюю треть голеней, развести колени, резко потянуть согнутые ноги назад – за себя, прижать подбородок к груди (3, 4);
- перекатываясь назад, в момент касания лопатками ковра, не разводя локти в стороны, поставить на ковер ладони (5);
- закончить перекат назад в упоре присев (6);
- встать и по ситуации принять основную (7) или боевую стойку.

1.5. Кувырок в сторону



- из упора присев (1) оттолкнуться правой рукой и правой ногой влево, упасть на левый бок, сохраняя положение группировки (2);
- перекатиться влево по спине на правый бок (3, 4);
- продолжая вращение в сторону, принять положение упора присев (5).

2. Приемы самостраховки при падениях назад, в сторону, вперед

2.1. При падении на спину перекатом назад



- из основной стойки (1) присесть, руки расслаблены, опущены вниз (2);
- округлив спину, прижав подбородок к груди, коснуться ягодицами ковра (3);
- перекаtywаясь на спину, нанести упреждающий удар прямыми руками по коврику (оптимальное расположение рук относительно туловища – 45 градусов); соединить стопы, развести колени, «не раскрывая» группировку (4, 5);
- перекаtywом вперед, захватив нижнюю часть голеней руками, принять положение приседа (6, 7, 8);
- встать, по ситуации принять основную или боевую стойку (9).

2.2. При падении на спину с фазой полета



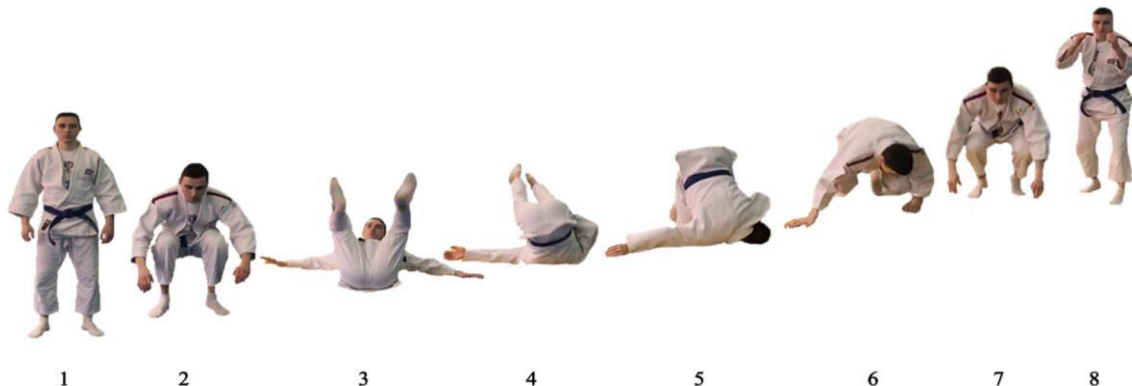
- из основной стойки присесть, руки поднять вперед (1, 2);
- отталкиваясь ногами, невысоко выпрыгнуть назад – вверх; ноги согнуты, колени разведены, стопы соединены, спина круглая, голова прижата к груди (3, 4);
- упреждающим касанием прямыми руками ковра смягчить падение на спину (5).

2.3. При падении на спину через спину ассистента



- и. п.:
 - ассистент – в упоре стоя на коленях;
 - выполняющий – спиной к ассистенту, касаясь его бока (1);
- падая назад – за ассистента, сгибая ноги и разведя колени, округлить спину, прижать голову у груди, руки произвольно вперед (2, 3, 4, 5);
- упреждающим касанием прямыми руками ковра смягчить падение на спину (6, 7).

2.4. При падении на спину с переходом в кувырок назад через плечо



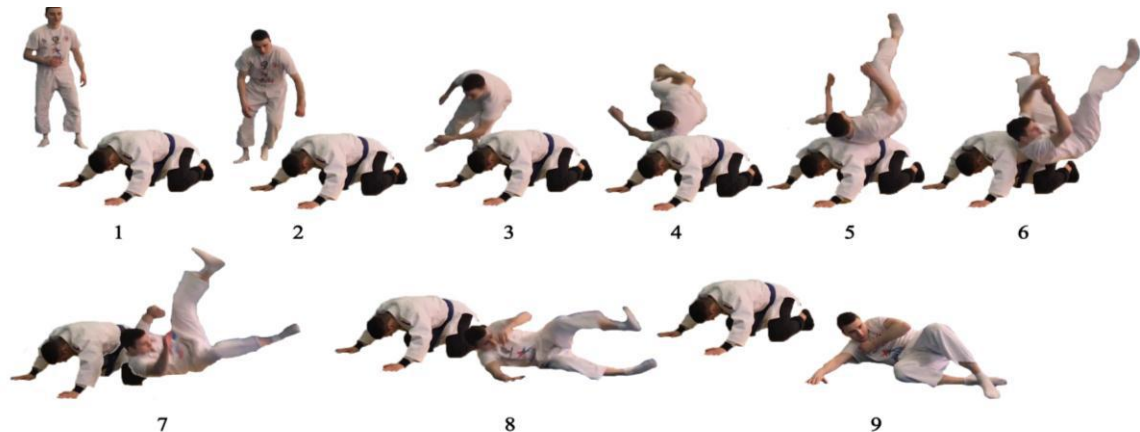
- из основной стойки выполнить самостраховку перекатом назад (1, 2, 3);
- продолжая вращение, сгруппироваться, оставив одну руку прямой, вытянутой в сторону; голову прижать к противоположному плечу (4, 5);
- заканчивая вращение, принять положение упора присев (6, 7);
- встать, по ситуации принять основную или боевую стойку (8).

2.5. При падении на бок через ассистента



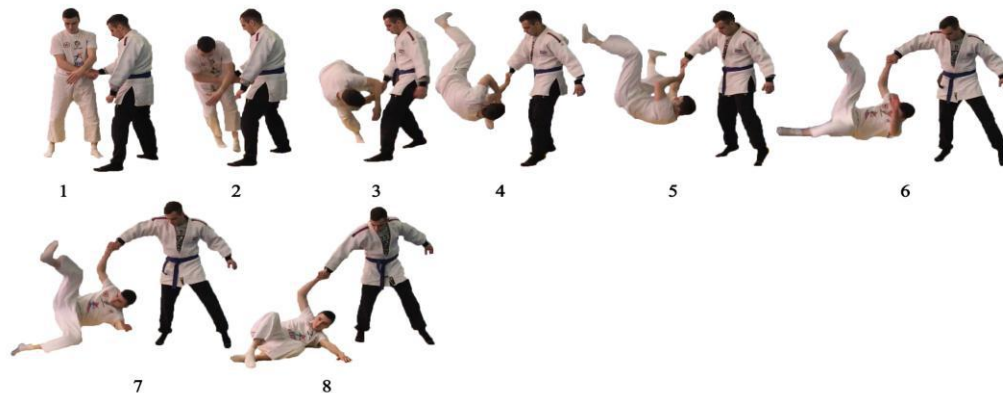
- и. п.: ▶ ассистент – в упоре стоя на коленях;
 - ▶ выполняющий – спиной к ассистенту, касаясь ногами его бока, захватив отворот куртки ближе к груди ассистента (1);
- падая назад – за ассистента, согнуть ноги и, разведя колени, округлить спину, прижать голову к груди (2, 3);
- за счет удержания отворота куртки ассистента во время фазы падения повернуться боком к коврику (4, 5);
- упреждающим касанием прямой рукой коврика смягчить падение на бок, принять положение самоотраховки на боку (6).

2.6. При падении на бок кувырком в сторону через ассистента



- и. п.: ▶ ассистент – в упоре стоя на коленях;
▶ выполняющий – лицом к ассистенту в 2–3 шагах от него (1);
- подходя к ассистенту (2), выполнить через него кувырок в сторону, стремясь коснуться дальнего от себя бока ассистента (3, 4, 5, 6, 7);
- упреждающим касанием прямой рукой ковра смягчить падение на бок, принять положение самостраховки на боку (8, 9).

2.7. При падении на бок через руку ассистента



– и. п.: ▶ ассистент правой рукой (или двумя руками) удерживает правую кисть (запястье) выполняющего;

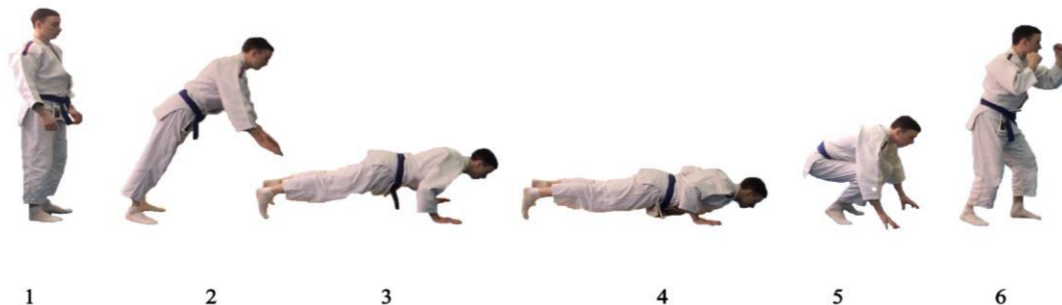
▶ выполняющий стоит левым боком к ассистенту, левая рука опущена вниз перед руками, осуществившими захват (1);

– выполняющий начинает делать кувырок вперед через захваченную ассистентом руку (2);

– ассистент за счет натяжения вверх – на себя захваченной руки разворачивает выполняющего боком к коврику (3, 4, 5, 6);

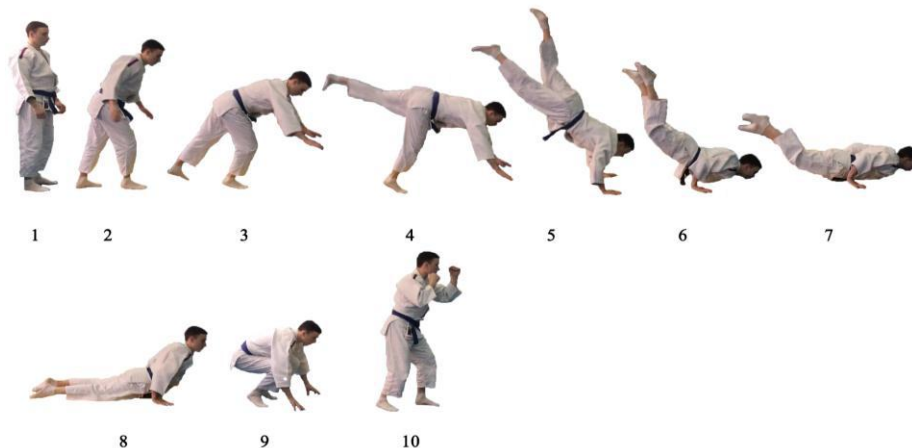
– упреждающим касанием прямой рукой коврику выполняющий, смягчая падение на бок, принимает положение самостраховки на боку (7, 8).

2.8. При падении вперед на руки



- из основной стойки, падая вперед, при касании ладонями ковра согнуть руки (1, 2, 3, 4);
- толчком ног, выпрямляя руки, принять упор присев (5);
- встать, по ситуации принять основную или боевую стойку (6).

2.9. При падении вперед перекатом на грудь



- шагом вперед поставить руки на ковер (1, 2, 3, 4);
- толчком ноги встать на руки (5);
- сгибая руки и прогибаясь в пояснице, опуститься на грудь (6);
- выпрямляя руки, перекатом назад через живот и бедра принять положение упора лежа на бедрах (7, 8);
- толчком ног принять упор присев (9);
- встать, по ситуации принять основную или боевую стойку (10).

ГЛАВА 2. ПРИМЕРЫ ПРИМЕНЕНИЯ ПРИЕМОВ САМОСТРАХОВКИ

1. Кувырок вперед после обхвата (захвата) ног сзади



2. Кувырок вперед через плечо после спрыгивания с возвышения



3. Кувырок назад после толчка в грудь



4. Кувырок назад через препятствие



5. Кувырок в сторону при маневрировании



6. При падении назад после броска захватом двух ног спереди



7. При падении назад после броска захватом одной и отхватом другой ноги



8. При падении на бок после броска передней подножкой



9. При падении вперед на руки после толчка в спину



10. При падении вперед перекатом на грудь через препятствие



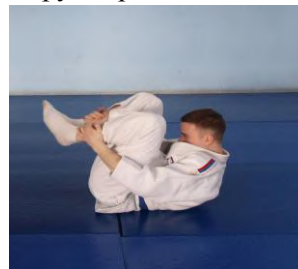
ГЛАВА 3. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМАМ САМОСТРАХОВКИ

1. Кувырки

1.1. Положение группировки

Упражнение 1

Положение группировки является основополагающим техническим элементом для выполнения кувырков. Из положения лежа на спине принять положение группировки лежа на спине.



- спина круглая;
- подбородок прижат к груди;
- ноги согнуты, колени разведены и касаются плеч, стопы соединены;
- руки снаружи захватывают нижнюю треть голеней.

Упражнение 2

Перекаты назад-вперед в группировке лежа на спине. Добиться максимальной амплитуды перекатов – от седа в группировке до касания ковра затылком.



Упражнение 3

Перекаты назад-вперед в группировке из упора присев в упор присев. В конечной фазе переката вперед исключить отталкивание руками от ковра.



Упражнение 4

Из упора присев, выпрямляя ноги, коснуться ковра затылком – шей, вернуться в исходное положение. Упражнение выполняется с помощью преподавателя, удерживающего обучаемого от переворачивания вперед.



1.2. Кувырок вперед

Упражнение 5



И. п.: упор присев, расстояние между линией ног и линией рук удобное для выполняющего.

1.3. Длинный кувырок вперед

Упражнение 6



И. п.: присед с максимально выставленными вперед руками. Отталкиваясь, выпрямить ноги, руки поставить за ограничительной линией.

1.4. Полет-кувырок

Упражнение 7 (а)



После отталкивания ногами руки касаются ковра за ограничительной линией.

Упражнение 7 (б)

Полет-кувырок через лежащего ассистента или стоящего в упоре стоя на коленях.



1.5. Кувырок вперед толчком одной ногой

Упражнение 8

А. Кувырок вперед из положения низкого старта



Б. Кувырок вперед из положения высокого старта



В. Кувырок вперед с разбега



1.6. Кувырок вперед через плечо

Перед изучением кувырка вперед через плечо необходимо освоить положение самостраховки на боку.

Подводящие упражнения для изучения данного кувырка сводятся к выполнению этого приема из все более усложняющихся исходных положений.

Упражнение 9



Из упора стоя на левом колене, правая нога в сторону, наклоняясь вперед, поставить шею и правое плечо на ковер – вернуться в исходное положение.

Упражнение 10



Из стойки на правом колене, левая нога в сторону, выполнить кувырок вперед через правое плечо в положение самостраховки на левом боку.

При переворачивании через плечо добиться вращения вперед, исключая сваливание на левый бок и ягодицы.

Упражнение 11



Из стойки ноги врозь, правая нога впереди, кувырок вперед через правое плечо в положение самостраховки на левом боку. Обращаем внимание на поворот туловища налево (3–4) и правую руку (прямая, ладонью к себе (4)).

Перекат осуществляется поочередным касанием ковра тыльной стороной кисти, предплечьем, плечом, спиной, левой ягодицей.

Упражнение 12

Выполнения кувырка через плечо с шага или разбега. При таком варианте вращательный момент при перекате через руку, плечо и спину значительно увеличивается, поэтому положение самотрашовки на боку не фиксируется. Выполняющий, по инерции опираясь на левое колено и правую стопу, поднимается в стойку и продолжает движение вперед.



1.7. Кувырок назад

Упражнение 13



Из седа в группировке перекаты назад-вперед в группировке лежа на спине с постановкой ладоней на ковер в конце фазы переката назад. При постановке ладоней на ковер локти не разводятся, группировка «не раскрывается».

Упражнение 14



Из упора присев перекаты назад-вперед в группировке лежа на спине с постановкой ладоней на ковер.

1.8. Кувырок в сторону

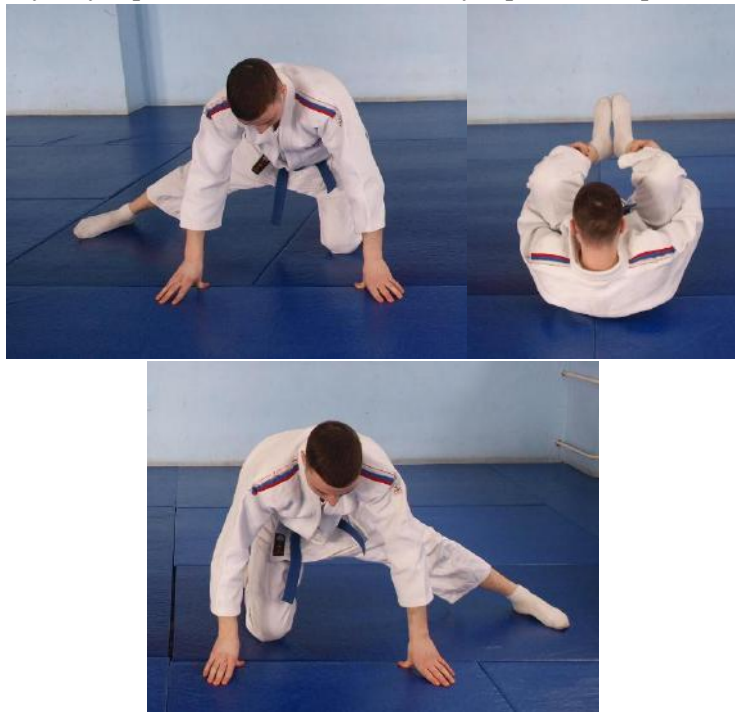
Упражнение 15

Перекаты в стороны в группировке лежа на спине.



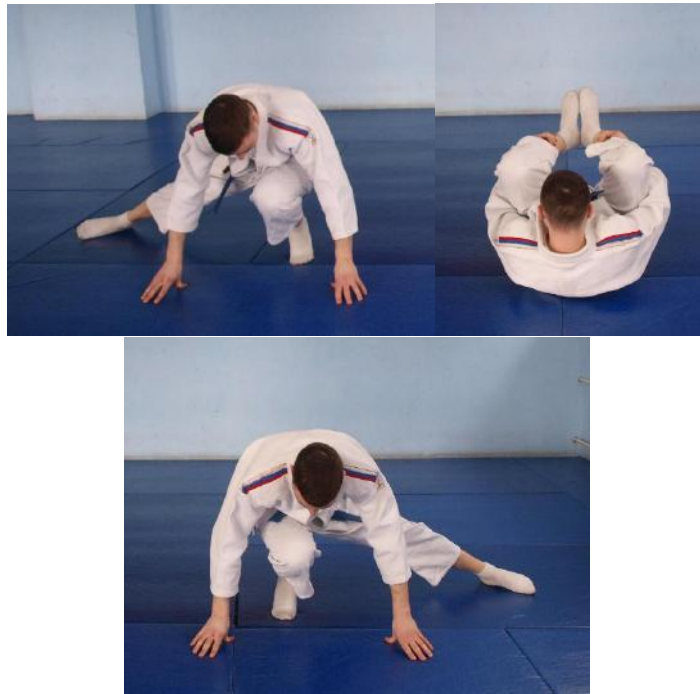
Упражнение 16

Кувырок в сторону из упора стоя на левом колене в упор стоя на правом колене.



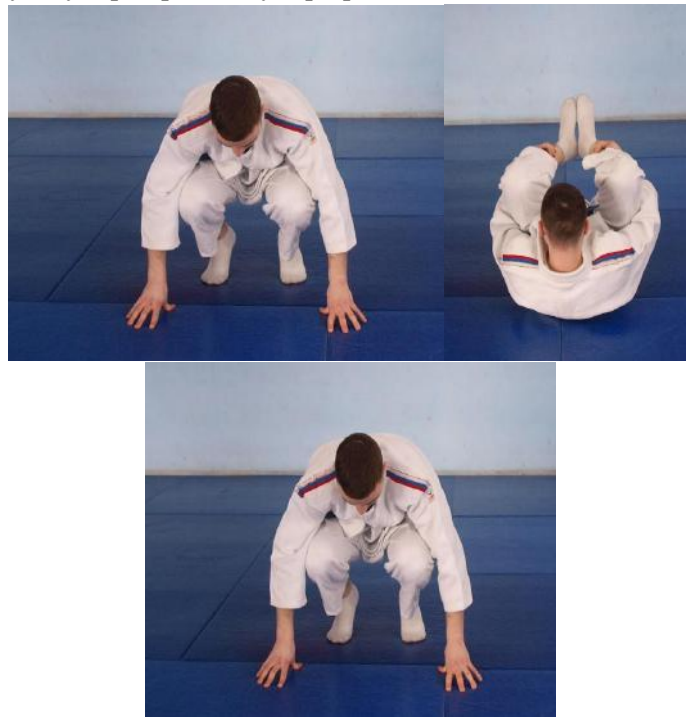
Упражнение 17

Кувырок в сторону из упора присев на левой ноге в упор присев на правой ноге.



Упражнение 18

Кувырок в сторону из упора присев в упор присев.

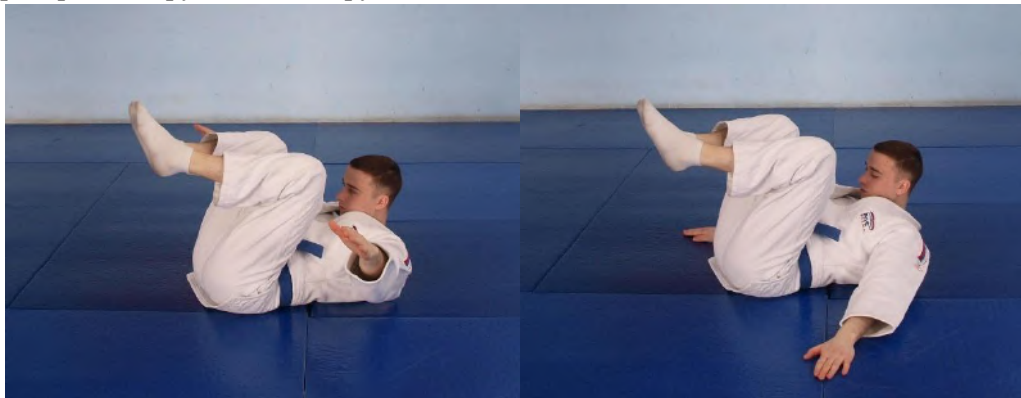


2. Самостраховка при падениях назад, в сторону, вперед

2.1. При падении назад на спину

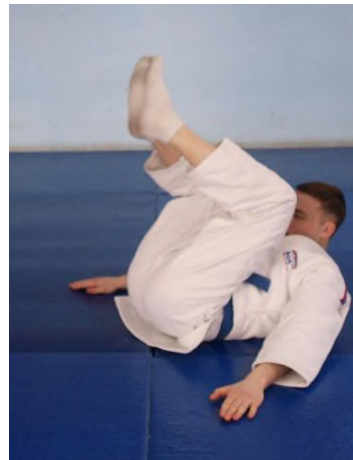
Упражнение 1

Удары прямыми руками по ковру.



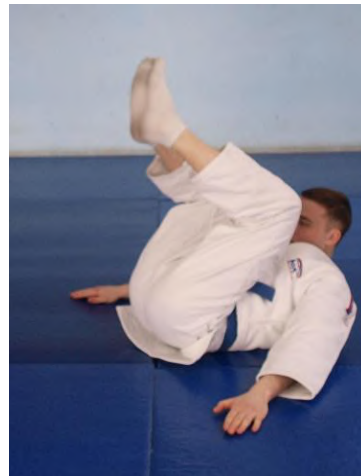
Упражнение 2

Самостраховка перекатом назад из седа, согнув ноги.



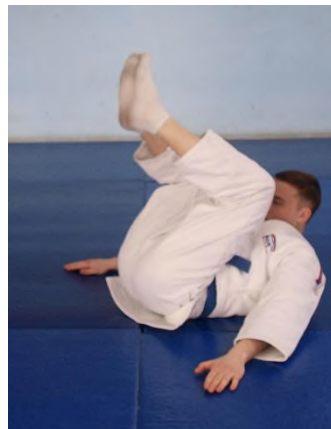
Упражнение 3

Самостраховка перекатом назад из приседа.



Упражнение 4

Самостраховка перекатом назад из полуприседа.



Упражнение 5
Самостраховка перекатом назад из стойки.



Упражнение 6
Самостраховка на спину через лежащего ассистента.



Упражнение 7

Самостраховка на спину через ассистента, стоящего в упоре стоя на коленях.



2.2. При падении в сторону на бок

Упражнение 8

В положении самостраховки на правом (левом) боку удары прямой рукой о ковер.



Упражнение 9

Перекаты в группировке с одного бока на другой с упреждающими ударами рукой о ковер.

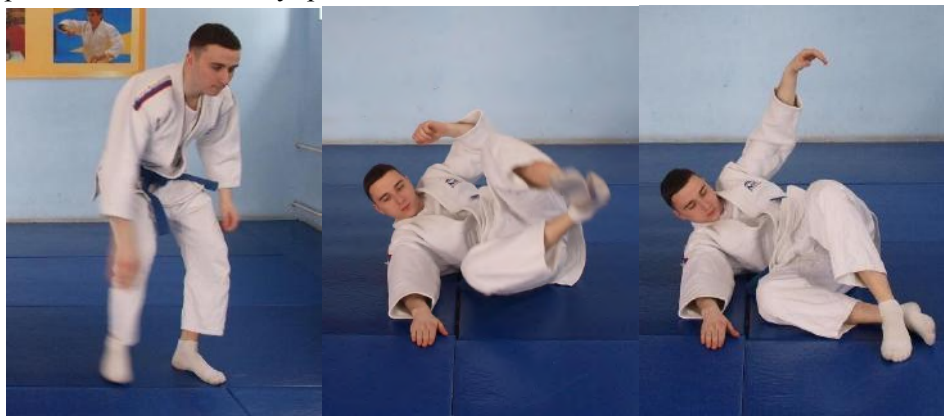


Упражнение 10

Перекаты в группировке с одного бока на другой со сменой положения ног.



Упражнение 11
Самостраховка на бок из полуприседа.



Упражнение 12

Самостраховка на бок из стойки.



Упражнение 13

Самостраховка на бок через ассистента, сидящего на пятках, с упором на предплечья с удержанием отворота куртки.



Упражнение 14

Самостраховка на бок через ассистента, стоящего в упоре стоя на коленях, с удержанием отворота куртки.



Упражнение 15
Самостраховка на бок кувырком в сторону из стойки.



Упражнение 16

Самостраховка на бок кувырком в сторону через лежащего ассистента.



Упражнение 17

Самостраховка на бок кувырком в сторону из стойки на одном колене через ассистента.



Упражнение 18

Самостраховка на бок кувырком в сторону через ассистента с 2–3 шагов.



2.3. Кувырок вперед через руку

Упражнение 19

С колена кувырок вперед через плечо с удержанием руки ассистентом.



Упражнение 20

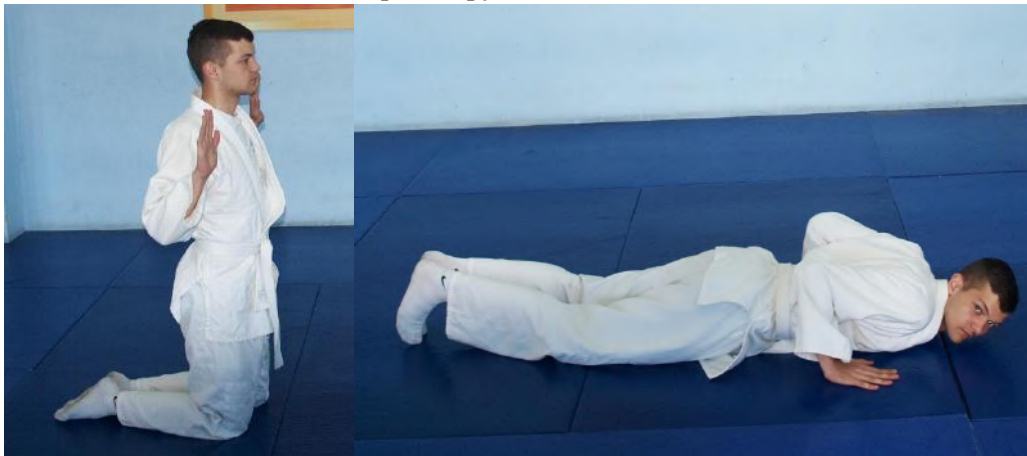
Из стойки кувырок вперед через руку с удержанием руки ассистентом.



2.4. При падении вперед на грудь

Упражнение 21

Из стойки на коленях падение вперед на руки.



Упражнение 22

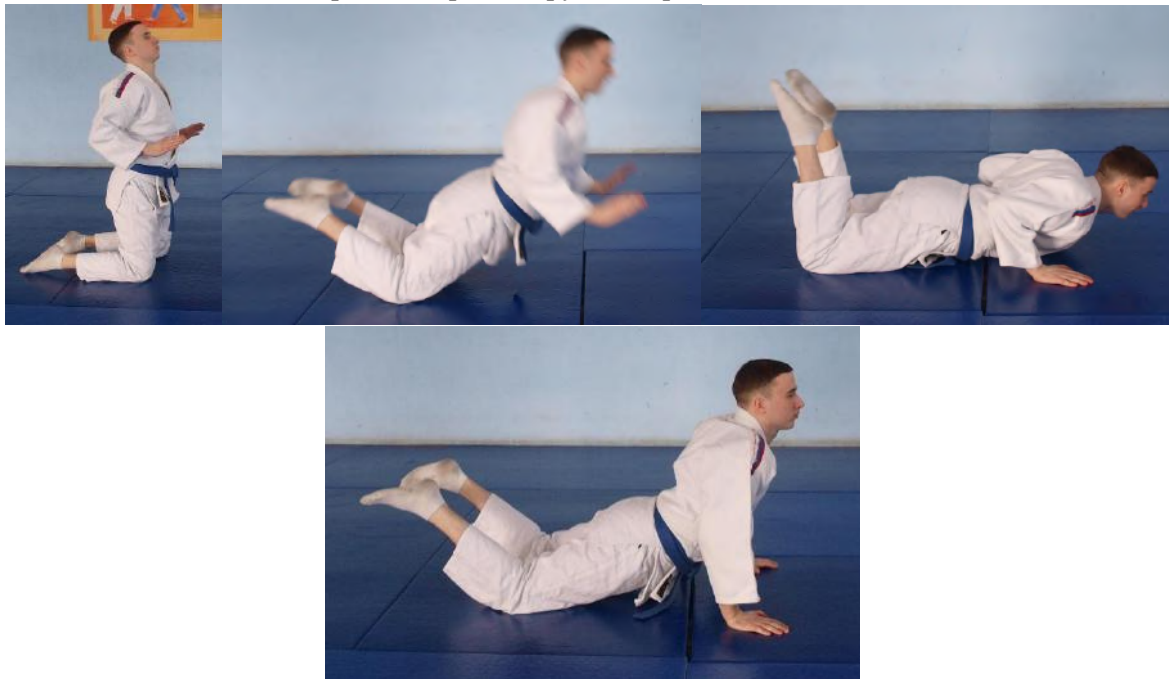
Из стойки падение вперед на руки.



2.5. При падении вперед на грудь перекатом назад

Упражнение 23

Из стойки на коленях перекат вперед на грудь – перекатом назад.



Упражнение 24

Перека́т назад через грудь с помощью ассистента.



Упражнение 25
Самостраховка при падении вперед перекатом на грудь.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическая подготовка – многолетний процесс развития и совершенствования физических качеств и способностей, а также специальных умений и навыков, имеющий весьма большое значение для сотрудника правоохранительных органов. Углубленный анализ рабочих учебных программ по модулю «Физическая подготовка» в системе МВД России привел нас к выводу о том, что одним из главных блоков является раздел «Боевые приемы борьбы», требующий значительного арсенала двигательных умений и навыков. Поскольку от изучения специальных подготовительных упражнений зависит дальнейшее успешное освоение боевых приемов курсантами, а также значительное уменьшение травматизма, стоит уделить особое внимание аспектам совершенствования системы подготовки курсантов, а именно механизмам совершенствования приемов страховки и самостраховки.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Баршай, В. М. Гимнастика : учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов ; под ред. И. Жилякова. – Ростов н/Д : Феникс, 2011. – 336 с.

Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений / [М. Л. Журавин и др.] ; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меншикова. – 7-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2010. – 448 с.

Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации (приложение к приказу МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации»).

Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник для студентов высших учебных заведений / П. К. Петров. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2014. – 448 с.

Чумаков, Е. М. 100 уроков самбо : монография / Е. М. Чумаков ; под ред. С. Е. Табакова. – М. : Фаир-пресс, 1998. – 400 с.

Учебное наглядное пособие

Сысоев Андрей Александрович,
кандидат юридических наук

Питомцев Михаил Николаевич

Хромов Вадим Анатольевич

Ермолов Павел Сергеевич

Разработка актуальной методики и техники обучения приемам самостраховки



Редактор *Лосева О. С.*
Компьютерная верстка *Лосева О. С.*

Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя
117437, г. Москва, ул. Академика Волгина, д. 12

Подписано в печать 10.06.2020
Заказ № 265

Формат 60×84 1/16
Цена договорная

Тираж 49 экз.
Объем 0,53 уч.-изд. л.
3,08 усл. печ. л.
