Юго-Западный государственный университет
Кафедра таможенного дела и мировой экономики

па тему «Техника выполнения, организация и методика обучения подготовительным приемам защиты»

работу выполнил Лапунов
Николай Геннадьевич
группа ТД-01
по дисциплине «Физическая культура»
преподаватель Хвастунов
Анатолий Александрович

Курск
2020

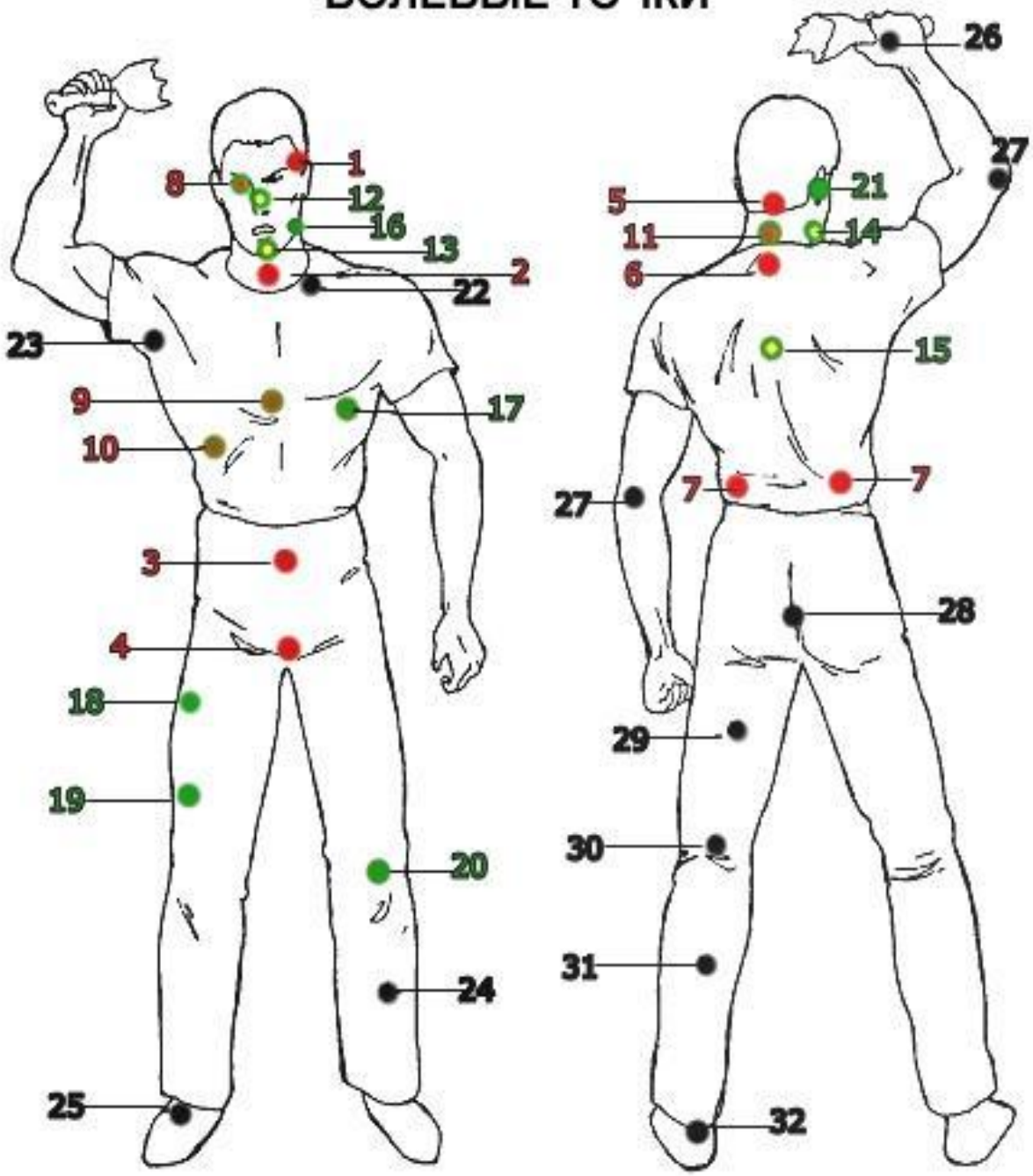
Введение

Защита является очень сложным боевым действием, требующем, как и вся борьба, известную смелость. Вы должны предвидеть направление и вид атаки противника до того, как начать защищаться. Не забывайте, что, защищаясь, Вы должны перехватить инициативу и использовать атаку противника в свою пользу.

Основные правила самообороны

- Когда стычка с нападающим неизбежна, действуйте со всей решительностью.
- Чтобы достичь успеха, отвлеките внимание нападающего, может быть. Уступив ему в чем-то, чтобы потом неожиданно быстро и точно ударить его в уязвимые места.
- Действуйте, не мешкая, с максимально возможной силой, чтобы нападающий был не в состоянии ответить. Если ваша реакция будет слабой, это может лишь еще больше разозлить бандита.
- В качестве оружия защиты применяйте любой имеющийся предмет (ключи, расческу, баллончик с дезодорантом, зонт)

БОЛЕВЫЕ ТОЧКИ



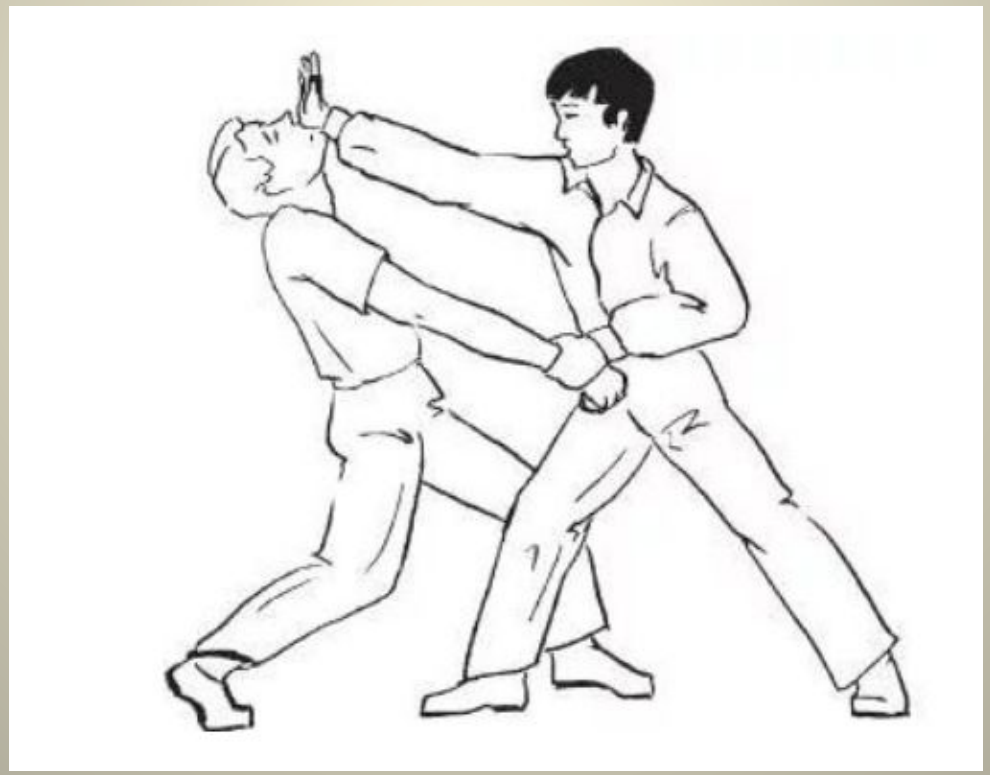
1. Висок
2. Гортань
3. Низ живота
4. Пах
5. Основание черепа
6. Седьмой позвонок
7. Почки
8. Глаза
9. Солнечное сплетение
10. Печень
11. Средняя часть шеи
12. Нос
13. Подбородок
14. Боковая часть шеи
15. Центр между лопатками
16. Челюсть
17. Область сердца
18. Верхняя часть бедра
19. Нижняя часть бедра
20. Колено
21. Уши
22. Ключица
23. Подмышечная впадина
24. Голень
25. Подъем ступни
26. Кисть между больш. и указ. пальцем
27. Задняя часть локтя
28. Копчик
29. Задняя часть бедра
30. Подколенная ямка
31. Икроножная мышца
32. Ахиллово сухожилие

Удары, которые поражают наиболее уязвимые места на теле нападающего:

1. Прямой удар
2. Апперкот
3. Удар в пах
4. Удар под коленную чашечку
5. Удар в «солнышко»
6. Удар в голень
7. Удар ладонями по ушам
8. Удар по пальцам или по подъему ступни

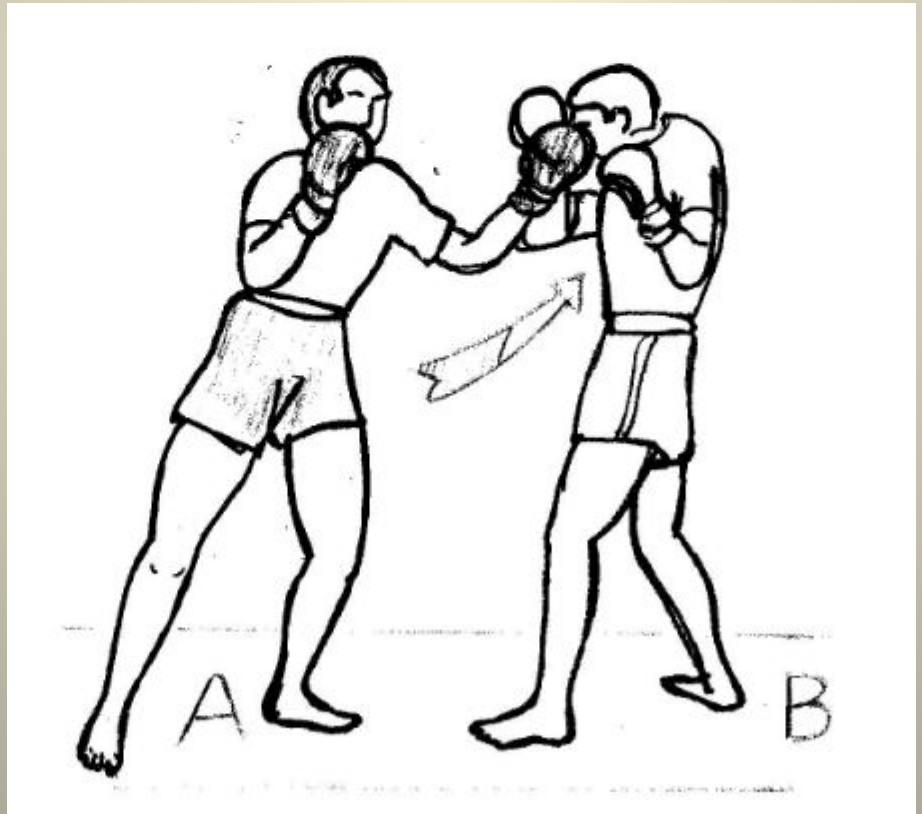
Прямой удар

- Наносится в нос, челюсть, глаза, шею, горло. Способен «вырубить» нападающего, отправив его в нокаут, и свалить с ног. Совет для начинающих: во избежание травмы кисти и костяшек бить следует не кулаком, а основанием ладони:



Апперкот

- Наносится кулаком в челюсть соперника снизу вверх. Мгновенно нейтрализует нападающего. При нанесении удара рекомендуется немного поворачивать кулак в сторону к себе – так удар будет сильнее (для отработки удара нужна тренировка, т.к. не подготовленные костяшки и пальцы можно выбить):

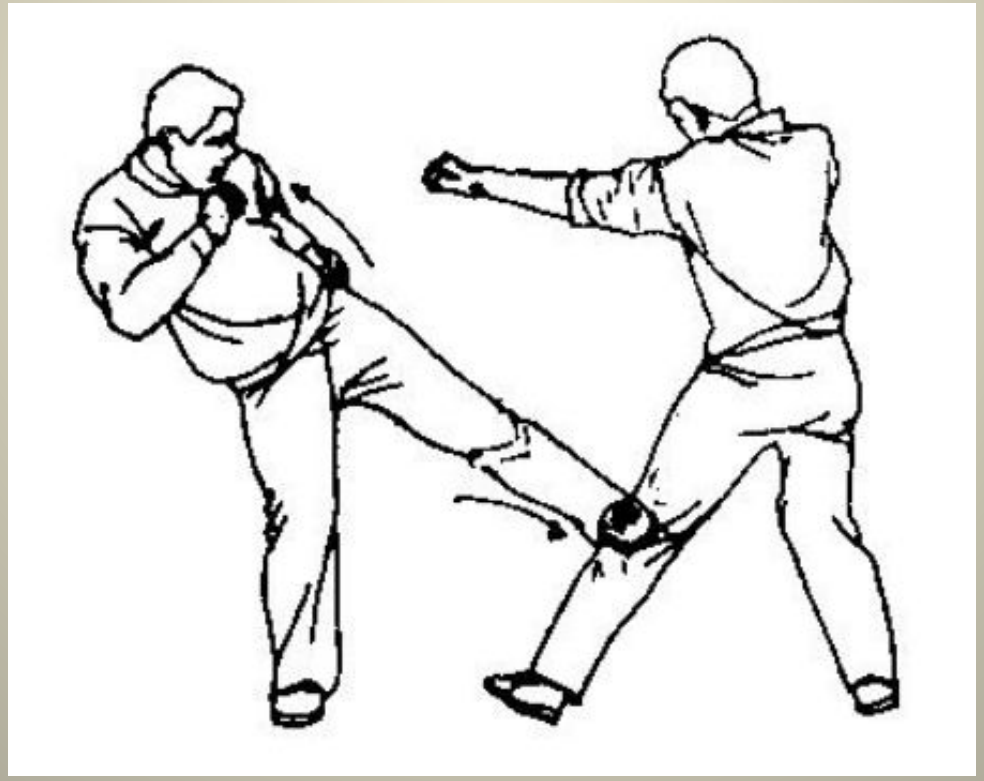


Удар в пах

- Безотказный удар, способный серьезно навредить обидчику. Бить можно коленом или ступней, а также рукой наотмашь. Для большей эффективности при ударе коленом противника можно взять за грудь и потянуть на себя. Бить ступней лучше тогда, когда дотянуться коленом невозможно:

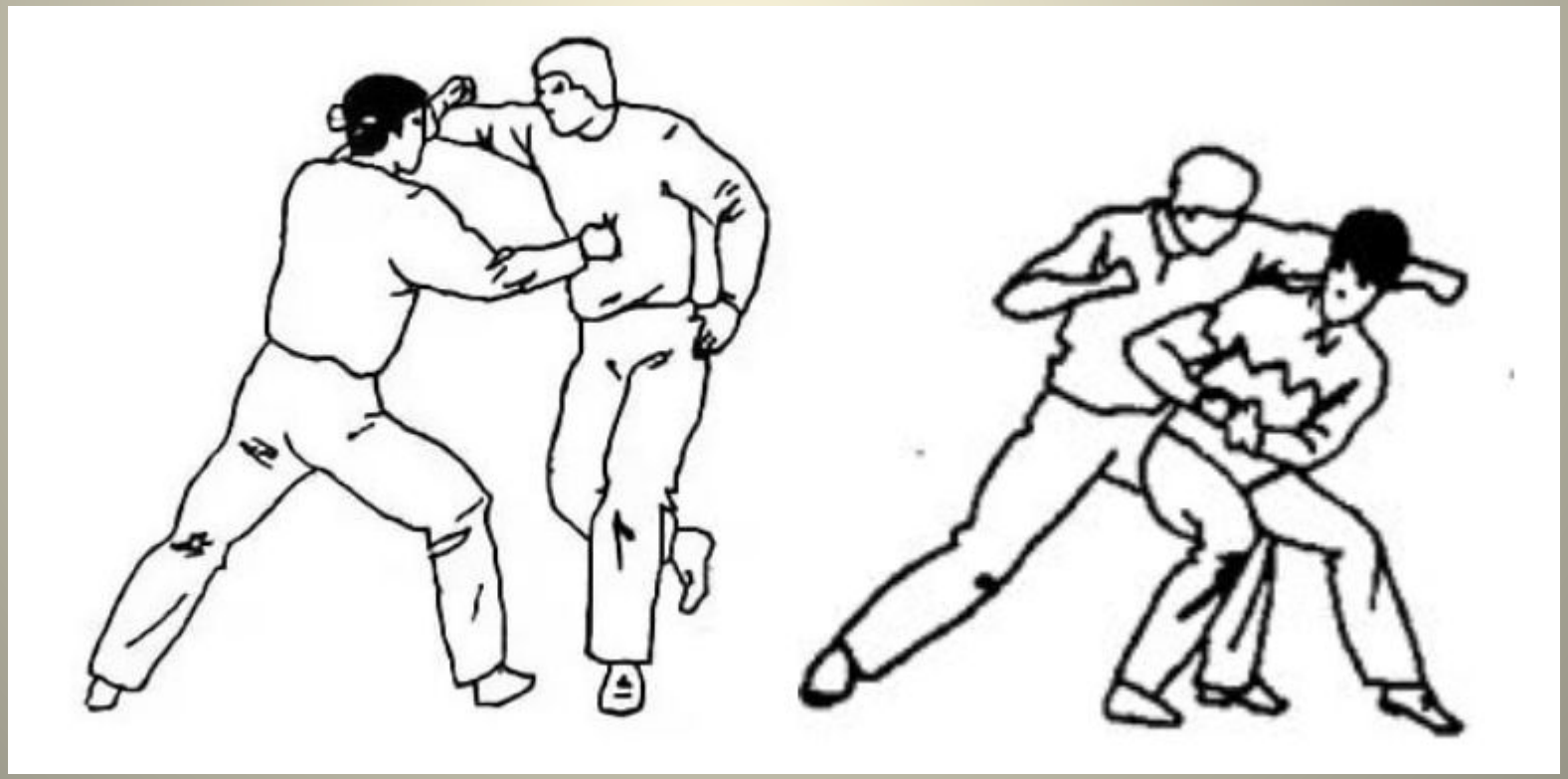
Удар под коленную чашечку

- Болезненный и эффективный удар. Наносится сбоку или прямо. Если бить сбоку, противника можно лишить равновесия, а если прямо – сломать ему кость или сустав:



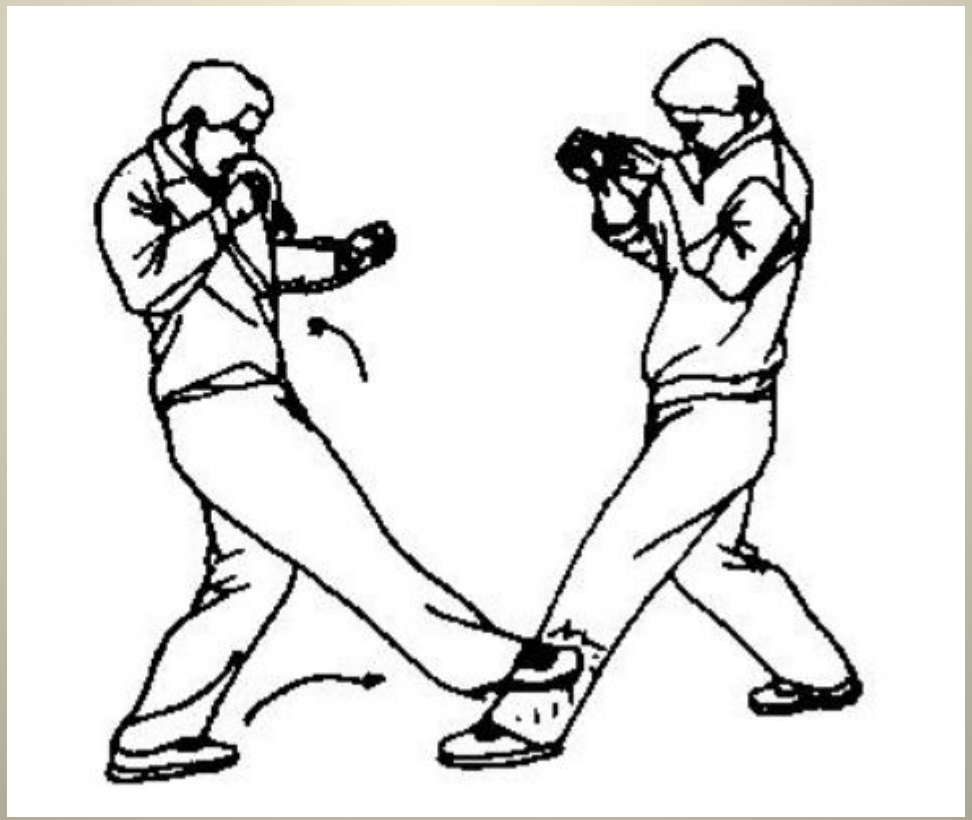
Удар в «солнышко»

- Наносится в область солнечного сплетения. Бить можно кулаком или основанием ладони, но как можно резче. При нападении сзади удобно бить локтем. Удар сбивает дыхание и нейтрализует обидчика (сильный удар лишает сознания):



Удар в голень

- Вызывает сильную резкую боль у соперника, а также временный паралич конечности или перелом кости. Рекомендуется бить внутренней стороной подошвы. Бить носком можно, только будучи обутым в прочную обувь с жестким носком или массивным протектором:



Удар ладонями по ушам

- Относится к разряду запрещенных. Быстро выводит соперника из равновесия, оглушая его. Может повредить барабанные перепонки и вызвать ушное кровотечение:

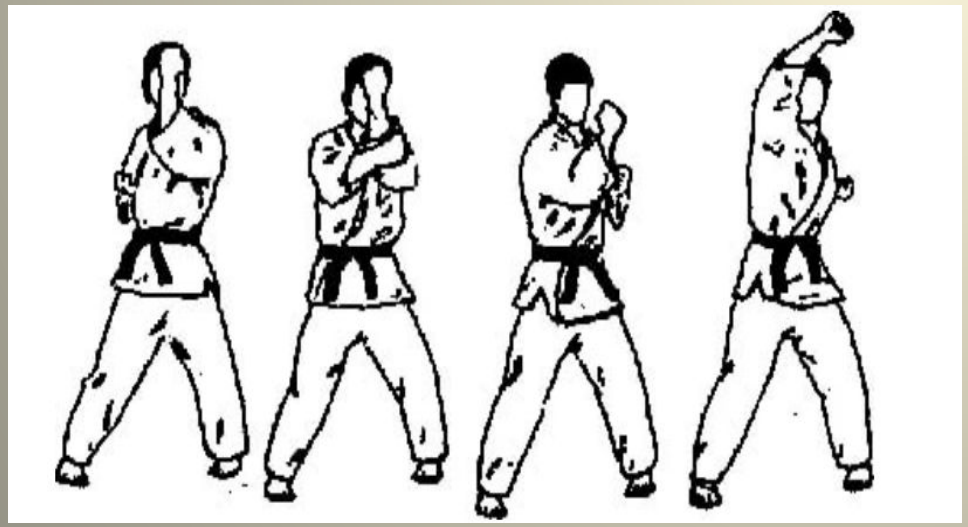
Удар по пальцам или подъему ступни

- Наносить лучше всей пяткой. Способен вызвать временный паралич конечности и перелом пальцев:

Одни из основных приемов защиты

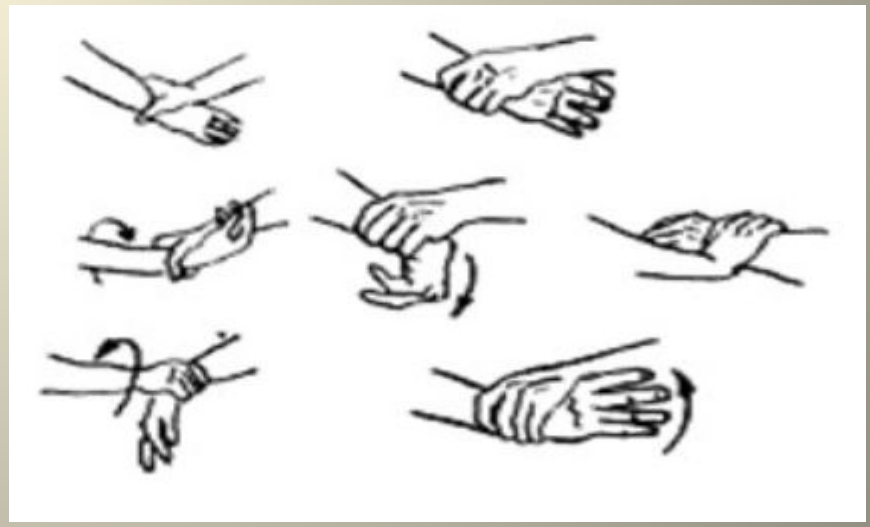
Блок.

Универсальный элемент защиты от ударов руками. Для выполнения простейшего блока руками можно перехватывать руки противника, сбивать их в сторону, просто закрывать лицо предплечьями:



Захват кисти.

Применяется для защиты от ударов руками. При выполнении нужно захватывать именно ту руку, которой бьет соперник:



Заключение

- При оценке защиты от посягательства следует помнить, что нападающий, имеет значительные преимущества перед обороняющимся которое выражается во внезапности нападения, в возможности заранее выбрать место, время, способ, орудия и жертву посягательства, поэтому обороняющийся вынужден прибегать к таким способам и средствам по отражению нападения, которые способны приуменьшить указанные преимущества нападения и обеспечить успех обороны.