

УДК 796:37

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УДАРНОЙ ТЕХНИКИ В СИСТЕМЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ МВД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Р. Д. Гончаров

*курсант 2 курса факультета милиции
Могилевского института МВД (Беларусь),
25 взвод*

*Научный руководитель: Р. В. Левков,
преподаватель кафедры прикладной физической
и тактико-специальной подготовки
Могилевского института МВД (Беларусь), доцент*

Физическая подготовка курсантов учебных заведений МВД Республики Беларусь характеризуется особенностями, которые определяют ее профессионально-прикладную направленность. Одной из названных особенностей является наличие ударной техники в программе физической подготовки курсантов, которая в свою очередь, включает в себя технические действия рук (атакующие и контратакующие) и технические действия ног (атакующие и контратакующие). Преимущество ударов ногами состоит в том, что они, как правило, в несколько раз сильнее ударов руками и позволяют вести поединок на более длинной дистанции. Также умелое применение ударов ногами в определенные пространственно-временные моменты взаимодействия с атакующим противником позволяет исполнителю добиваться поражающего эффекта без взаимодействия с бьющей ногой или вооруженной рукой противника [1]. Представим техническое описание кругового удара ногой и некоторые варианты его практического применения.

Круговой удар ногой является одним из наиболее эффективных и часто применяемых атакующих и контратакующих технических действий в силовом задержании, в рукопашной схватке и в спортивном поединке (рукопашный бой). Однако эффективность кругового удара ногой, как и всех ударов ногами, зависит от соблюдения определенных значимых параметров. Следует назвать наиболее важные из них: устойчивость исполнителя во время ударного действия, динамика исполнения (слитность всего движения и определенная скорость исполнения ударного движения), направленность ударного движения (поражающий удар должен быть направлен в определенную уязвимую область опорно-двигательного аппарата) [2].

Рассматривая пространственно-временные характеристики или варианты применения кругового удара ногой, целесообразно выделить три основных. Ими являются:

1. Применение кругового удара ногой после защитно-блокирующих действий в качестве контратаки. Данный вариант обескуражит оппонента и позволит перейти к применению приемов задержания и сопровождения.

2. Применение кругового удара ногой в качестве опережающего действия. Описываемый вариант будет эффективным при обладании сотрудником способности предвидеть или разгадывать направление и характер предполагаемого агрессивного действия противника и своими ударными действиями предупредить опасную агрессивность оппонента [3].

3. Применение контратакующих ударов ногами после защиты передвижением (назад, вправо, влево) от агрессивных действий противника. Данный вариант эффективен при защите от ударов ножом или короткой палкой.

Сотрудник ОВД, овладев навыками в технике применения ударов ногами, получает в свое распоряжение эффективную возможность ведения противоборства в различных ситуациях: как в спортивных спаррингах рукопашного боя, так и при защитно-атакующих действиях в прикладном разделе самозащиты без оружия.

1. Левков Р. В. Самозащита без оружия : метод. рекомендации. Могилев : Могилев. институт МВД, 2017. 32 с. [Вернуться к статье](#)

2. Левков Р. В. Обучение технике кругового удара ногой : метод. рекомендации. Могилев : Могилев. институт МВД, 2020. 34 с. [Вернуться к статье](#)

3. Каранкевич А. И., Воронович Ю. В. Болевые приемы задержания и сопровождения : пособие / М-во внутр. дел Респ. Беларусь, учреждение образования «Могилевский высший колледж Министерства внутренних дел Республики Беларусь». Могилев : Могилев. высш. колледж МВД Респ. Беларусь, 2014. 128 с. [Вернуться к статье](#)