

УДК 796.015.132:378

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

Е. А. Моржевский

*курсант 3 курса факультета милиции
Могилевского института МВД (Беларусь),
32 взвод*

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

Профессиональная физическая подготовка учащихся учреждений высшего образования МВД Республики Беларусь имеет ряд особенностей, определяющих возможность применения боевых навыков в перспективе. Одной из особенностей является умение применять ударную технику, включающую в себя удары руками и ногами. Преимущество применения атакующих и контратакующих ударов руками заключается в том, что они при должной подготовке быстрее ударов ногами, при использовании удара руками сохраняется равновесие атакующего, возможность совершать быстрые серии ударов, а также позволят вести противоборство как на среднем, так и на близком расстоянии от противника. Правильно используемая техника ударов руками, примененная в определенный момент, позволит добиться необходимого эффекта с минимальными затратами энергии, а также дезориентировать и обезвредить противника. В данной работе будет рассмотрено техническое применение удара локтем и способов его использования в ходе практической деятельности.

Основное преимущество удара локтем заключается в его быстром исполнении и возможности достижения высокого поражающего эффекта. С учетом пространственно-временных характеристик использования удара локтем существует несколько вариантов применения данного приема рукопашного боя:

1. Применение удара локтем снизу в челюсть после защитных действий в целях проведения контратакующего действия. В случае успешного выполнения указанного действия противник будет дезориентирован, что позволит перейти к задержанию.

2. Применение удара локтем при подходе спереди в целях упреждения атаки противника (опережающий вариант). Данный вариант будет обладать

высоким эффектом неожиданности в случаях обладания исполнителем устойчивого навыка анализа действий оппонента во время схватки.

3. Применение удара локтем в процессе освобождения от захватов и обхватов туловища. Указанный вариант имеет высокий поражающий эффект, позволяющий исполнителю ликвидировать захват или обхват туловища и безотлагательно перейти к действиям по задержанию оппонента.

Предлагая описанные варианты применения ударов локтем, следует отметить, что названная ударная техника требует от исполнителя обладания определенными физическими качествами, такими как скоростно-силовые возможности, развитое чувство устойчивости, способность быстро перемещаться в пространстве, используя боевую стойку. Формирование и развитие названных качеств должно осуществляться на учебных занятиях по прикладной физической подготовке посредством использования специально подобранных определенных физических упражнений. Такими упражнениями могут быть: различные виды приседаний; различные виды прыжков вверх, в длину; разновидности сгибаний-разгибаний в упоре лежа, на брусьях; разновидности подтягивания на высокой и низкой перекладине; различные виды использования отягощений (штанга, гиря, гантели).

В заключение необходимо отметить, что владение ударной техникой в совокупности с развитыми физическими качествами позволит обеспечить эффективность и безопасность силового задержания в минимальный промежуток времени.