

УДК 796.015.132:378

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ
В СИСТЕМЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ
УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ МВД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

Е. А. Моржевский

курсант 4 курса

Могилевского института МВД Республики Беларусь

Научный руководитель: Р. В. Левков,

*доцент кафедры прикладной физической и
тактико-специальной подготовки*

Могилевского института МВД Республики Беларусь,

доцент

Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся высших учебных заведений МВД Республики Беларусь включает в себя раздел по изучению и совершенствованию навыков применения боевых приемов борьбы. Профилирующей особенностью этого раздела является владение техникой защитных действий. Техника защитных действий многообразна и включает в себя такие виды, как подставки предплечий, отбивы, уклоны, повороты, нырки, защита передвиганием. Защита передвиганием недостаточно описана в литературе и рассматривается в контексте с подставками предплечий и отбивами. В данной работе будет рассмотрено техническое применение защиты передвиганием и способов ее использования в ходе практической деятельности.

1. *Применение защиты передвиганием, используя шаг назад для разрыва опасной дистанции при атаке противника.* Выполнить отталкивание впередистоящей левой ногой, сделать шаг назад правой ногой на длину первоначальной боевой стойки, быстро подтянуть впередистоящую левую ногу к стоящей сзади правой ноге на длину первоначальной стойки. В результате проделанных движений получился шаг назад в боевой стойке, который должен быть заложен в основу передвигания назад (необходимо обратить внимание на необходимость очень быстрого передвигания впередистоящей ноги, которая должна в результате передвигания прийти в устойчивое положение одновременно со стоящей сзади ногой [1]).

2. *Применение защиты передвиганием, используя шаг вправо для ухода с линии атаки противника.* Выполнить отталкивание впередистоящей левой ногой, сделать шаг вправо правой стоящей сзади ногой на длину первоначальной боевой стойки, быстро подтянуть впередистоящую левую ногу к стоящей сзади правой ноге на длину первоначальной стойки. В результате проделанных

движений получился шаг вправо в боевой стойке, который должен быть заложен в основу передвижения вправо и обеспечить исполнителю уход с линии атаки противника в указанной стойке (необходимо обратить внимание на необходимость очень быстрого передвижения впередистоящей ноги, которая должна в результате передвижения прийти в устойчивое положение одновременно со стоящей сзади ногой. Именно указанное исполнение передвижений (когда обе ноги приходят одновременно в устойчивое боевое положение) обеспечивает исполнителю устойчивую мобильность, возможность контролировать ситуацию и, моментально оценивая ситуацию, перейти к дальнейшим атакующим и контратакующим действиям.

3. *Применение защиты передвижением, используя шаг влево для ухода с линии атаки противника.* Выполнить отталкивание стоящей сзади правой ногой, сделать шаг влево левой впередистоящей ногой на длину первоначальной боевой стойки. Быстро подтянуть стоящую сзади правую ногу к впередистоящей левой ноге на длину первоначальной стойки. В результате проделанных движений получился шаг влево в боевой стойке, который должен быть заложен в основу передвижения влево и обеспечить исполнителю уход с линии атаки противника (необходимо обратить внимание на необходимость очень быстрого передвижения стоящей сзади ноги, которая должна в результате передвижения прийти в устойчивое положение одновременно с сзади стоящей ногой).

Устойчивый навык в применении защиты передвижением при взаимодействии с противником, обладающим агрессивной ударной техникой — значимый фактор сохранения уверенности исполнителя, который обязан контролировать и мгновенно анализировать ситуацию для принятия решения на последующие действия [2].

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

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

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