

УДК 796.015

О ФОРМИРОВАНИИ НАВЫКОВ ПРИМЕНЕНИЯ ПРЯМОГО УДАРА РУКОЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ КУРСАНТОВ МОГИЛЕВСКОГО ИНСТИТУТА МВД

Р. В. Левков

*УО «Могилевский институт Министерства
внутренних дел Республики Беларусь»,
доцент кафедры служебно-прикладной подготовки,
доцент*

Практикой несения службы в ОВД Республики Беларусь доказано, что успешному выполнению оперативно-служебных задач сопутствует не только хорошая физическая подготовленность сотрудников милиции, но и высокий уровень владения боевыми приемами борьбы. В учебной программе учреждения высшего образования Могилевский институт МВД по учебной дисциплине для специальностей 1-93 01 01 «Правовое обеспечение общественной безопасности», 1-93 01 03 «Правовое обеспечение оперативно-розыскной деятельности» раздел «Удары и защита от ударов» является одним из основополагающих. Однако, несмотря на его важность, он остается слабо изученным. С развитием ударно-боевых видов спорта (кикбоксинг, тайский бокс, таэквондо, спортивный рукопашный бой, различные виды каратэ) ударно-боевая подготовленность потенциальных правонарушителей значительно выросла. В связи с изложенным актуальным будет обратить внимание на совершенствование методики обучения ударной технике сотрудников ОВД и курсантов учебных заведений МВД Республики Беларусь. В Могилевском институте МВД учебной программой по прикладной физической подготовке в редакции 2021 года изучению ударной технике отведено 26 часов на весь курс четырехлетнего обучения, что, по нашему мнению, недостаточно. В данной работе будут рассмотрены методические приемы формирования навыка применения прямого удара рукой. Приступая к изучению и совершенствованию действий, входящих в состав этого раздела, необходимо уделить значительное внимание устойчивости исполнителей при выполнении ударной техники и всех боевых приемов борьбы. Устойчивость во всех видах единоборств обеспечивается боевой стойкой. Боевая стойка должна быть не слишком длинная (длина стойки не должна быть длиннее, чем на десять сантиметров обыкновенного человеческого шага). Ширина стойки не должна быть уже или шире, чем ширина плеч исполнителя. Стопы расположены параллельно друг

другу, однако впередистоящая стопа на 15 % развернута внутрь. Вес тела равномерно распределен на обе ноги, колени слегка согнуты. Корпус исполнителя должен быть развернут под углом 45 % вправо (если стойка левосторонняя), руки согнуты в локтевых суставах и слегка подняты. Правый локоть прижат к грудной клетке в области печени, левый локоть — к левой нижней части грудной клетки в области плавающих ребер. Кисти рук находятся приблизительно на уровне плечевых суставов или подбородка. Мышцы рук и верхнего плечевого пояса не должны быть сильно напряжены. Большое напряжение мускулатуры рук приведет к ограничению возможности быстро выполнять защитные действия (блокировочные движения, подставки). Ноги слегка согнуты в коленных суставах и должны находиться в состоянии не слишком большого напряжения с целью обеспечить возможность мобильного передвижения вперед, назад, вправо, влево. На первоначальном этапе обучения особое внимание должно быть уделено сохранению параметров длины и ширины стойки, от которых зависит мобильность передвижения исполнителя в различных условиях взаимодействия с противником [1]. На рисунке 1 показаны спортсмены, находящиеся в высокой боевой стойке.



Рис. 1. Высокая боевая стойка

Приступая к ознакомлению и начальному разучиванию техники прямого удара рукой, следует дать определение удару как техническому действию. Удар — быстрое возвратно-поступательное (импульсивное, взрывное, баллистического типа) движение бьющего звена (руки, ноги), направленное на поражение определенной цели (тела соперника) [2].

Прямой удар рукой наносится на ближней и средней дистанции из различных стоек в голову и туловище. Прямой удар выполняется из левосторонней (правосторонней) боевой стойки, толчком правой ноги тяжесть тела переносится с правой ноги на левую. Одновременно поворачивая бедра и туловище влево, без замаха и излишнего напряжения мышц тела и рук, послать правый кулак

кратчайшим путем в цель, поворачивая его внутрь пальцами вниз так, чтобы тыльная сторона кулака образовала прямую линию с предплечьем. Удар наносится основаниями указательного и среднего пальцев правой руки. Левый кулак защищает подбородок. Согласованность движений рук и туловища в значительной степени увеличивает силу удара. После выполнения удара необходимо быстро принять боевую стойку или перейти к последующим действиям. Прямой удар в зависимости от дистанции может наноситься с шагом вперед или с выпадом одноименной и разноименной ногой при выполнении удара в область корпуса противника (рис. 2).



Рис. 2. Первоначальное разучивание прямого удара рукой с использованием мешка боксерского

Первым этапом формирования навыка применения прямого удара рукой является ознакомление и первоначальное разучивание. Целью данного этапа обучения является создание целостного представления о структуре прямого удара рукой, формирование устойчивого положения в момент исполнения движения, формирование двигательного умения. Рекомендуются следующие упражнения:

1. Выполнять по разделениям: счет «один» — выброс прямой руки вперед — пауза — проверка правильности конечного положения — пауза. Счет «два» — возврат руки в исходное положение. Выполнять сериями по десять движений на каждую руку. Дозировка: 2–3 серии. Количество повторений в одной серии 6–8 раз.

2. Выполнять слитно (каждый счет — один удар).

Характерные ошибки при выполнении удара:

1. Кисть и предплечье не составляют прямую линию в момент контакта с целью.

2. Плечо ударной руки приподнято, опущено, вынесено вперед (назад).
3. Туловище при ударе не зафиксировано в вертикальном положении.
4. Мышцы, участвующие в ударе, чрезмерно напряжены.
5. Чрезмерный разворот туловища и плеч при завершении удара.
6. Удар производится без согласованных движений мышц ног, туловища, рук.
7. Потеря равновесия в момент нанесения удара.

Метод устранения ошибок:

- разучивание удара по элементам;
- выполнение удара под счет (делай раз, делай два и т. д.);
- индивидуальное исправление ошибок.

Вторым этапом формирования навыка применения прямого удара рукой является углубленное разучивание. Целью этапа углубленного разучивания является доведение первоначального умения до относительно стабильного и устойчивого, постепенный переход его к двигательному навыку. Рекомендуются следующие упражнения:

1. Выполнять с партнером, используя лапы для бокса и передвигаясь в боевой стойке (рис. 3).



Рис. 3. Углубленное разучивание прямого удара рукой с партнером в передвижении, используя лапы для бокса

2. Выполнять непрерывно в течение 1 минуты (раунд) при постоянном передвижении партнера в боевой стойке, моделируя учебный поединок.

Третьим этапом формирования навыка применения прямого удара рукой будет этап закрепления дальнейшего совершенствования. Целью данного этапа

является обеспечение применения прямого удара рукой в различных ситуациях и воздействии сбивающих факторов.



Рис. 4. Выполнение прямого удара рукой в область корпуса

Рекомендуются следующие упражнения:

1. Выполнять с партнером в спаринговой ситуации правой и левой руками по различным уровням (рис. 4).
2. Выполнение с партнером в спаринговой ситуации после различных защитных действий (рис. 5).



Рис. 5. Выполнение с партнером в спаринговой ситуации после ухода с линии атаки

3. Выполнять с партнером в спаринговой ситуации после защиты от ударов ногами (рис. 6).



Рис. 6. Выполнение с партнером в спаринговой ситуации после защиты от удара ногой

Использование прямого удара рукой, при условии наличия у исполнителя устойчивого навыка в применении описанной техники имеет высокий поражающий эффект, позволяет производить поражение противника на различных дистанциях [3].

Благодаря широкой возможности дозирования степени воздействия болевых ощущений на уязвимые области человеческого организма (печень, плавающие ребра, локтевой, коленный, тазобедренный суставы), даже при слабом применении физической силы (при этом не вызывая серьезных разрушений в организме), с помощью применения дозированных по силе контакта ударов, имеется реальная возможность заставить правонарушителя выполнять необходимые законные требования сотрудника ОВД.

1. Левков Р. В. Обучение технике кругового удара ногой : метод. рекомендации ; М-во внутр. дел Респ. Беларусь, учреждение образования «Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь». Могилев : Могилев. ин-т МВД, 2020. [Вернуться к статье](#)

2. Барташ В. А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое : учеб. пособие. Минск : Выш. шк., 2014. 479 с. [Вернуться к статье](#)

3. Левков Р. В. Перспективы использования принципа технологичности в обучении технике ударов ногами в образовательном процессе курсантов Могилевского института МВД [Электронный ресурс] // Организация образовательного процесса в учреждении высшего образования: научные и методические аспекты : сб. ст. / М-во внутр.

дел Респ. Беларусь, учреждение образования «Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь» ; редкол.: Ю. П. Шкаплеров (председ.) [и др.]. Могилев, 2021. С. 193–199. [Вернуться к статье](#)