

УДК 796.8

ПРИКЛАДНОЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ — СИНТЕЗ УДАРНО-БОЕВЫХ ВИДОВ СПОРТА И СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Е. В. Васильев

курсант 3 курса факультета милиции

Могилевского института МВД Республики Беларусь

Научный руководитель: Р. В. Левков,

доцент кафедры служебно-прикладной подготовки

Могилевского института МВД Республики Беларусь,

доцент

Соревновательная практика прикладного рукопашного боя убедительно демонстрирует успешное сочетание ударных технических действий рук (кикбоксинг, бокс, тайский бокс), ног (кикбоксинг, тайский бокс, таэквондо, различные виды каратэ) и технических действий различных видов борьбы (дзюдо, самбо, борьбы вольной). Прикладной рукопашный бой является специфическим видом спорта, который был создан для совершенствования ударно-боевой подготовленности работников правоохранительных органов [1]. Способов нападать и защищаться существует большое количество, в частности можно защищаться руками, ногами, уходами, уклонами, а также захватами ног противника. Значительное количество технических элементов прикладного рукопашного боя включены в учебные программы по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» для курсантов учреждений высшего образования Республики Беларусь (Воронович Ю. В., Ревин Д. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учеб. программа. Могилев. ин-т МВД, 2019. 58 с.).

Подготовка спортсменов по специализации «Рукопашный бой прикладной» требует развития физических качеств: силовых возможностей, скоростных возможностей, скоростно-силовой выносливости, координации движений, общей выносливости. В настоящей работе заостряется внимание на применении элементов техники борьбы в рукопашном поединке. Преимущество бросков состоит в том, что они, как правило, в несколько раз эффективнее выводят из состояния равновесия и устойчивости потенциального противника и позволяют получить более быстрое преимущество над ним. Также умелое применение бросков в определенные пространственно-временные моменты взаимодействия с атакующим противником позволяет исполнителю добиваться поражающего эффекта без травмоопасных действий ударной техникой.

Однако эффективное применение бросковой техники требует довольно сложных умений и навыков. При выполнении бросков необходимо иметь хорошее равновесие, так как вес тела в определенное время быстро перемещается с одной ноги на другую. Исполнители бросковой техники должны иметь высокие скоростно-силовые возможности, что обеспечит выполнение броска в минимальный промежуток времени [2]. Также выполняемые броски должны быть контролируемы исполнителем: это необходимо для предотвращения превышения ущерба, причиняемого задерживаемому или сопернику (если это тренировочный или спортивный поединок).

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

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