

**Н. А. Баранов**  
преподаватель кафедры  
служебно-прикладной подготовки  
Могилевского института МВД

**ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТИ  
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ  
РУКОПАШНОГО БОЯ В ПРОЦЕССЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ  
УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ МВД  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

**THEORETICAL JUSTIFICATION FOR THE EXPEDIENCY  
OF USING MEANS AND METHODS  
OF HAND-TO-HAND COMBAT IN THE PROCESS  
OF PROFESSIONAL TRAINING OF CADETS  
OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS OF THE MINISTRY  
OF INTERNAL AFFAIRS OF THE REPUBLIC OF BELARUS**

***Аннотация.** Определены ключевые аспекты, позволяющие рассматривать рукопашный бой как эффективное средство для выполнения широкого спектра задач, стоящих перед преподавателями ведомственных учреждений высшего образования в процессе профессионально-прикладной подготовки курсантов.*

***Ключевые слова:** боевые искусства, рукопашный бой, курсанты, профессиональная подготовка.*

***Annotation.** During the preparation of the article, key aspects were considered that make it possible to consider hand-to-hand combat as an effective means for performing a wide range of tasks facing teachers of departmental universities in the process of professional applied training of cadets.*

***Keywords:** martial arts, hand-to-hand combat, cadets, vocational training.*

Динамика развития современного общества неизменно порождает тенденцию к постоянному и неуклонному ускорению внутрисоциальных процессов. Прогресс технологий, научные открытия влекут за собой появление новых видов деятельности, профессий, повышают качество жизни, делают более простой коммуникацию между людьми, при этом расстояние уже не является ограничивающим фактором. Но это не должно создавать у общества иллюзий абсолютного блага, так как любые изменения всегда имеют ряд негативных аспектов. Это

отражается и на содержании повседневной служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел (далее — ОВД).

Сотруднику ОВД необходимо понимать, что от его профессионализма зачастую зависит не только его жизнь и здоровье, но и граждан, находящихся под защитой государства в лице сотрудника ОВД. При прохождении службы в ведомственных учреждениях образования, таких как Академия МВД или Могилевский институт МВД, курсантами изучается учебная дисциплина «Профессионально-прикладная физическая подготовка», целью которой является формирование у курсантов физических и психологических качеств, способствующих достижению и поддержанию объективной готовности к успешной профессиональной деятельности.

В разделе «Боевые приемы борьбы» учебной дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка», изучаемой курсантами на протяжении всего периода обучения, включен набор движений, приемов ударной и бросковой техники, характерный для различных видов боевых искусств. В процессе совершенствования профессиональной подготовки сотрудников ОВД данные приемы адаптировались, претерпевали изменения, направленные на повышение эффективности в условиях выполнения задач, возникающих перед сотрудниками ОВД в ходе несения службы. Помимо прочего, курсанты также активно задействованы в процессе подготовки сборных команд учреждений образования по таким дисциплинам ежегодной спартакиады Министерства внутренних дел Республики Беларусь, как «Рукопашный бой прикладной» и «Самозащита без оружия».

Под боевыми искусствами принято понимать различные системы единоборств и самозащиты преимущественно восточно-азиатского происхождения, которые развивались главным образом как средства ведения рукопашного поединка. В настоящее время практикуются во многих странах мира в основном в виде спортивных упражнений, ставящих своей целью физическое и духовное совершенствование. Несмотря на то, что боевые искусства изначально преследовали цели самозащиты, в некоторых из них предусматривается использование холодного оружия. В этом случае оружие рассматривают как «продолжение руки». Существуют также боевые искусства, предполагающие владение конкретным видом оружия, например, мечом [1].

В настоящее время в мире существует множество видов боевых искусств, популярных и активно развивающихся: бокс, джиу-джитсу, каратэ, кикбоксинг, дзюдо, самбо, тайский бокс, тхэквондо, рукопашный бой и др.

Рукопашный бой — отечественный вид спорта, созданный для специальной подготовки сотрудников силовых структур и не только. Первое время единоборство было закрыто для обучения широких слоев населения, оно использовалось и развивалось только среди специальных подразделений.

Как и любой другой вид деятельности, единоборства имеют свой набор ключевых признаков:

- Относятся к категории спортивных дисциплин, а значит, предполагают состязания. Победителя определяют, ориентируясь на правила, действующие для конкретного вида борьбы. Правила налагают обязательства на технику ведения противостояния, применение тактических приемов.

- На технику боя влияет использование соответствующей экипировки, инвентаря. Например, в боксе используют перчатки, которые минимизируют травматичность.

- Физический контакт противников. Предполагает выполнение бросков, нанесение ударов, чтобы использовать силу и продемонстрировать выносливость, гибкость, ловкость и прочие физические качества.

- Борцов разделяют на категории, учитывая возраст, вес, класс. По возрастному фактору выделяют юниоров, взрослых, ветеранов (возрастной фактор накладывает ограничения на продолжительность состязаний и правила). По весу выделяют борцов с легким, средним и тяжелым весом. Что касается класса, то выделяют любителей и профессионалов [2].

Рукопашный бой — это искусство самообороны, которое предназначено для защиты жизни и здоровья при отсутствии оружия. Курсанты изучают различные техники атаки и защиты, а также контроля над собой в стрессовых ситуациях.

Тренировки по рукопашному бою помогают улучшить физическую форму, координацию движений, выносливость и концентрацию внимания, также они способствуют развитию духовных качеств, таких как сила воли, самоконтроль и уверенность в себе.

Полезность рукопашного боя заключается не только в умении защитить себя в экстремальной ситуации, но и в улучшении общего физического и психического состояния. Курсанты на тренировках по рукопашному бою учатся контролировать свои эмоции, преодолевать страх и реагировать на угрозы правильно и эффективно.

Таким образом, рукопашный бой — это не только эффективное средство самообороны, но и отличная возможность для саморазвития и укрепления здоровья.

В настоящий момент рукопашный бой занимает одно из лидирующих мест на мировой арене. В Республике Беларусь существует общественное объединение «Белорусская федерация рукопашного боя и смешанных единоборств», которое занимается развитием рукопашного боя как спортивной дисциплины.

Свой выбор в пользу рукопашного боя делают не только спортсмены и милиционеры, но и люди, которые стремятся развить свои физические качества, научиться быстро реагировать на ситуацию, в непредвиденных условиях быть способными защитить себя и других.

Так как рукопашный бой аккредитован в качестве официального вида спорта Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, участие в соревнованиях различного уровня дает возможность выполнения спортивных разрядов и получения спортивных званий. Это является важным подспорьем для популяризации данного вида спорта.

В настоящее время в Республике Беларусь культивируется два вида рукопашного боя:

- спортивный (правилами соревнований запрещается наносить опасные удары, выполнять опасные броски, соблюдаются правила безопасности, существует оценочная система, участники облачаются в защитную экипировку для большей безопасности);
- прикладной (практикуется в подразделениях уполномоченных государственных органов, входящих в систему обеспечения национальной безопасности, и имеет цель научить бойцов владеть приемами, с помощью которых можно нанести противнику тяжкие телесные повреждения или даже физически его уничтожить).

Занятия рукопашным боем помогают спортсменам во многих жизненных ситуациях. Тренировки вырабатывают самодисциплину, уверенность в себе, невосприимчивость к стрессам и жизненным неурядицам. Занятия рукопашным боем помогают выработать такие качества, как воля и целеустремленность, качественно изменить характер.

В рукопашном бое курсанты используют различные виды техник, взятые из других видов спорта, для улучшения своих навыков. Можно выделить тренировку ударов руками и блоков, которая используется преимущественно в боксе; тренировку баланса и координации движений при ударах ногами, взятых из техники тхэквондо; тренировку бросковой техники, элементы которой позаимствованы из спортивной борьбы, дзюдо и самбо.

Тренировка ударов и блоков включает в себя работу над точностью и силой ударов, а также защитные действия от ударов оппонента. Курсанты могут использовать мешки для наработки жесткости ударов,

боксерские лапы для выработки комбинаций и точности нанесения удара, а также парные упражнения для закрепления этих навыков и формирования умения применять их на практике.

Тренировки баланса и координации направлены на умение поддерживать стабильное положение тела в пространстве и точность движений во время боя. Такие тренировки включают в себя упражнения со скалкой, теннисным мячом и специальными качающимися платформами, а также множество других упражнений, направленных на развитие ловкости, гибкости и координации.

Тренировка физической выносливости играет важную роль в рукопашном бое, поэтому курсанты должны уделять достаточное внимание кардиотренировкам, силовому тренингу и повышению функциональных возможностей организма. Только сильный и выносливый сотрудник сможет выдержать интенсивные боевые действия и устойчиво сопротивляться сопернику.

В целом совершенствование рукопашного боя требует регулярной практики, самодисциплины и упорного труда.

Перечисленные особенности тренировочного процесса в рукопашном бое позволяют с уверенностью утверждать, что использование средств и методов рукопашного боя в процессе профессионально-прикладной подготовки курсантов способствуют формированию устойчивой базы умений и навыков, позволяющей в дальнейшем достичь высочайшего уровня профессионального мастерства.

#### **Список основных источников**

1. Боевые искусства [Электронный ресурс] // Универсальная научно-популярная энциклопедия Кругосвет : [сайт]. URL: [https://www.krugosvet.ru/enc/sport/BOEVIE\\_ISKUSSTVA.html](https://www.krugosvet.ru/enc/sport/BOEVIE_ISKUSSTVA.html) (дата обращения: 13.06.2024).

2. Боевые единоборства [Электронный ресурс] // Клуб Дзюдо ПРАЙД : [сайт]. URL: <https://judopride.by/blog/raznoe/boevye-edinoborstva> (дата обращения: 13.06.2024).