

УДК 796.015

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ОТРАБОТКИ УДАРНОЙ ТЕХНИКИ РУКОПАШНОГО БОЯ

Р. В. Левков

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

Для пресечения преступлений и административных правонарушений, для задержания и доставления в органы внутренних дел лиц, совершивших преступления и правонарушения, для преодоления противодействия законным требованиям сотрудники органов внутренних дел могут применять физическую силу. Одним из самых эффективных способов ее применения является использование техники ударов руками и ногами в совокупности с болевыми приемами задержания. Опыт правоохранительной деятельности органов доказывает, что исход каждой операции, касающейся пресечения противоправных действий, зависит не только от умения уверенно использовать освоенные болевые приемы борьбы, применять специальные средства и табельное оружие, но и прежде всего от уровня специальной физической подготовки, в частности, формирования специальных двигательных навыков и высокой степени развития основных физических качеств [1].

Профессионально важные двигательные навыки и умения включают в себя боевые приемы борьбы, действия со специальными средствами, обеспечивающие задержание правонарушителей. Значительное внимание при подготовке сотрудников к выполнению задач по пресечению противоправных действий должно быть отведено изучению, совершенствованию и моделированию условий применения ударной техники. Удар может являться как самостоятельным боевым приемом, так и составной частью комплекса прикладных двигательных действий. Наноситься удары могут как одиночно, так и сериями. Характеризуя точность нанесения ударов, необходимо отметить, что в первую очередь она зависит от степени овладения сотрудником органов внутренних дел техникой их выполнения, а также скорости и длительности ударного движения [2].

Удары наносятся при нападении вооруженного противника, нападении нескольких противников, когда пресечение противоправных действий

без нанесения ударов невозможно. Важное место в подготовке сотрудников отводится совершенствованию техники ударов ногами. Удары ногами намного мощнее ударов руками и их можно наносить с гораздо большей дистанции [3].

Для выполнения эффективного удара как ногой, так и рукой сотрудник должен обладать хорошей скоростью, точностью и силой удара, хорошо держать равновесие, очень эффективно наносить удары по нижним конечностям, выводя противника с их помощью из равновесия, при этом в зависимости от высоты поражаемой области удары ногой могут выполняться в нижний и средний уровень.

К особенностям ударной техники сотрудника правоохранительных органов следует отнести то, что сотрудник, по общему правилу, должен уметь дозировать удар и при этом соблюдать принцип адекватности соотношения силы наносимого удара и силы оказываемого сопротивления [4]. Для этого необходимо формировать специфические чувства дистанции, удара, тактического мышления, достичь требуемого уровня специальных физических качеств. Поэтому при обучении сотрудников активно должны применяться индивидуальная, круговая и групповая формы организации практических занятий.

Занимающиеся должны обладать определенным уровнем развития анаэробной выносливости, который позволит осваивать технику ударов и защит в определенных условиях и обстоятельствах, произвольных боях, спаррингах, при отсутствии партнера, работая индивидуально с наиболее подготовленными сотрудниками на лапах, самостоятельно отрабатывая элементы техники на спортивных тренажерах, по воздуху. Также необходим определенный уровень учебно-тренировочной работы для развития анаэробной выносливости (челночный бег 10×10 метров, бег на короткие дистанции: 100 метров, 60 метров).

С целью выявления основных критериев и разработки алгоритма оценки компонентов специальной физической подготовленности курсантов было организовано педагогическое тестирование. Более широкая линейка методики проведения педагогического тестирования и системы оценки результатов разработана в результате педагогического констатирующего эксперимента и описана в работах [5; 6].

В данном конкретном варианте предлагается следующий вариант педагогического тестирования: исполнитель из боевой стойки выполняет максимальное количество круговых ударов за 10 секунд в боксерский мешок сзади стоящей ногой. В таблице 1 представлены результаты тестирования кругового удара ногой.

Таблица 1

Результаты тестирования кругового удара ногой

Тест		Уровень подготовленности, баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Очень низкий		Низкий		Средний		Выше среднего		Высокий	
Круговой удар ногой за 10 секунд, количество раз	М	3	6	9	12	15	18	21	24	27	30
	Ж	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

Во время выполнения тестирования учитывались следующие параметры выполнения техники удара:

- наличие проникающего контакта в ударяемую поверхность (удар не должен быть «размазанным» снизу вверх);
- наличие возврата бьющей ноги в исходное положение.

Анализ таблицы 1 показывает, что в результате тестирования был определен уровень специфической подготовленности техники кругового удара ногой.

Второе педагогическое тестирование было направлено на определение анаэробных возможностей курсантов (бег 100 метров). Отметка в беге на 100 метров соответствует программе по физической подготовке для курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь, результат определялся с точностью 0,1 секунды.

В таблице 2 представлены результаты педагогического тестирования «Бег 100 метров».

Таблица 2

Результаты тестирования «Бег 100 метров»

№ п/п	Ф. И. О.	Результаты в беге на 100 метров (с)	Отметка (балл)
1	Курсант 1	13.00	9
2	Курсант 2	13.30	7
3	Курсант 3	13.20	7
4	Курсант 4	13.30	7
5	Курсант 5	13.40	7
6	Курсант 6	13.44	6
7	Курсант 7	13.50	6
8	Курсант 8	13.60	6

Анализ таблицы 2 показывает, что у всех испытуемых результат в беге на 100 метров варьируется в диапазоне 13.00–13.60 секунд.

Нами было выдвинуто предположение о возможной корреляционной взаимосвязи между результатами в беге на 100 метров и результатами тестирования кругового удара ногой.

Для более полной наглядности в таблице 3 сведены результаты двух тестов.

Таблица 3

Сводная таблица результатов тестирования в беге на 100 метров и выполнении круговых ударов ногами

№ п/п	Ф И О	Количество круговых ударов ногой за 10 с	Отметка (балл)	Результат в беге на 100 метров (с)	Отметка (балл)
1	Курсант 1	24	8	13.00	9
2	Курсант 2	21	7	13.30	7
3	Курсант 3	20	6	13.26	7
4	Курсант 4	18	6	13.35	7
5	Курсант 5	18	6	13.40	7
6	Курсант 6	13	4	13.45	6
7	Курсант 7	13	4	13.51	6
8	Курсант 8	12	4	13.55	6

Анализ корреляционных зависимостей по коэффициенту Брауэ-Пирсона между количеством круговых ударов за 10 секунд в боксерский мешок сзади стоящей ногой и временем, показанным при преодолении дистанции в 100 метров, указывает на существующую линейную положительную сильную статистическую взаимосвязь $r = 0,72,3$ на уровне значимости 0,05.

Таким образом, проведенное исследование показывает, что необходимо уделять особое внимание развитию анаэробной выносливости (челночный бег 10×10 метров, бег на короткие дистанции: 100 метров, 60 метров) и по возможности в обязательном порядке включать в учебный процесс по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» с целью увеличения скорости кругового удара ногами. Также проведенное исследование показывает, что в процессе подготовки курсантов-спортсменов к соревнованиям по рукопашному бою прикладному совершенствованию анаэробной выносливости даст значительный положительный результат в эффективности применения кругового удара ногой за счет увеличения скорости его выполнения. Анализируя корреляционную зависимость между двумя описанными тестами, можно утверждать: совершенствование техники кругового удара ногой посредством многократных серийных повторений за определенные промежутки времени даст положительный эффект в улучшении результатов в развитии анаэробной

выносливости (челночный бег 10 × 10 метров, бег на короткие дистанции: 100 метров, 60 метров).

1. Левков Р. В. Перспективы использования принципа технологичности в обучении технике ударов ногами в образовательном процессе курсантов Могилевского института МВД // Организация образовательного процесса в учреждении высшего образования: научные и методические аспекты [Электронный ресурс] : сб. ст. / М-во внутр. дел Респ. Беларусь, учреждение образования «Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь»; редкол.: Ю. П. Шкаплеров (пред.) [и др.]. Могилев : Могилев. ин-т МВД, 2021. С. 193–199. [Вернуться к статье](#)

2. Ефремов Е. П. Рукопашный бой : учеб.-метод. пособие. Петропавловск-Камчатский, 1990. Ч. 1. 240 с. [Вернуться к статье](#)

3. Горелик А. В., Мещеряков В. С. О формировании навыков применения ударной техники сотрудниками полиции на современном этапе [Электронный ресурс] // Педагогические науки. № 16. С. 515–517. URL: <http://novaum.ru/public/p1010> (дата обращения: 17.05.2024). [Перейти к источнику](#) [Вернуться к статье](#)

4. Воронович Ю. В., Покатилов А. Е., Левков Р. В. Проблемы и пути решения проведения биомеханического анализа техники выполнения ударов руками и ногами по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» с целью коррекции техники выполнения упражнения [Электронный ресурс] // Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки : сб. ст. / М-во внутр. дел Респ. Беларусь, учреждение образования «Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь» ; редкол.: В. В. Борисенко (отв. ред.) [и др.]. Могилев : Могилев. ин-т МВД, 2022. 1 электрон. опт. диск (CD-R). С. 83–90. [Вернуться к статье](#)

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

6. Барташ В. А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое : учеб. пособие. Минск : Вышэйшая школа, 2014. 479 с.: ил. + 1 электрон. опт. диск. [Вернуться к статье](#)