

УДК 796.8

**РУКОПАШНЫЙ БОЙ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО
РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ,
НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ СЛУЖЕБНЫХ ЗАДАЧ**

В. А. Шурина

курсант 2 курса факультета милиции

Могилевского института МВД Республики Беларусь

Научный руководитель: Р. В. Левков,

доцент кафедры служебно-прикладной подготовки

Могилевского института МВД Республики Беларусь,

доцент

Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов высших учебных заведений Министерства внутренних дел предусматривает развитие у обучающихся широкого набора профессионально важных физических качеств. К таким качествам относятся силовые способности, скоростно-силовая выносливость. Также одним из важных физических качеств можно назвать такое качество, как ловкость, обозначая его как способность мобильно реагировать на быстро изменяющиеся факторы воздействия окружающей среды на физическое и психологическое состояние курсантов при выполнении определенных служебных задач. Эффективным средством развития перечисленных профессионально важных физических качеств является изучение, совершенствование и практическое применение ударной техники рукопашного боя.

Анализ результатов проведенных опросов показал, что достаточно часто возникали ситуации, в которых умелое применение ударной техники рукопашного боя способствовало решению специфических задач сотрудников органов внутренних дел [1]. Рукопашный бой является специфическим видом спорта, который был создан для совершенствования ударно-боевой подготовленности сотрудников правоохранительных органов. Основу тактики применения приемов рукопашного боя для силового задержания составляет неожиданность его проведения для правонарушителя (врасплох), с применением при этом комбинации из нанесения расслабляющего (шокирующего) удара, выведением противника из равновесия или броска [2].

Способов нападать и защищаться существует большое количество, в частности можно защищаться руками, ногами, уходами, уклонами, а также захватывая ноги противника. Изучение и совершенствование техники рукопашного боя, формирование навыков практического применения приемов

рукопашного боя требуют развития физических качеств: силовых способностей, скоростно-силовой выносливости, координации движений [3]. Курсанты, обладающие развитыми перечисленными профессионально важными физическими качествами, с успехом способны выполнять поставленные служебные задачи.

1. Горелик А. В., Мещерков В. С. О формировании навыков применения ударной техники сотрудниками полиции на современном этапе // NovaUm.Ru. Пед. науки. № 16. С 515–517. [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](#)

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