

УДК 343.98

Пожималин Вячеслав Николаевич, доцент кафедры физической подготовки и спорта Академия права и управления Федеральной службы исполнения наказания России

e-mail: pozhimalin68@mail.ru

Гофман Александр Анатольевич, доцент кафедры огневой и тактикоспециальной подготовки Владимирского юридического института ФСИН России

e-mail: gofman2351@gmail.com

РУКОПАШНЫЙ БОЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ИСПОЛНЕНИЯ НАКАЗАНИЙ РОССИИ

Аннотация: в статье рассмотрено состояние и перспективы развития единоборств в нашей стране. Состояние и роль рукопашного боя в системе правоохранительных органов. Рассмотрены основные приемы и технические действия в рукопашном бое. Рассмотрены основы подготовки по рукопашному бою в Академии ФСИН России. Приведены примеры эффективного использования методик преподавания, основ рукопашного боя.

Ключевые слова: рукопашный бой, единоборства, правоохранительные органы, подготовка студентов, удары, приемы, технические действия.

Pozhimalin V.N., Associate Professor of the Department of Physical Training and Sports, Academy of Law and Management of the Federal Penitentiary Service of Russia

e-mail: pozhimalin68@mail.ru

Gofman A.A., Associate Professor of the Department of Fire and Special Tactical Training, Vladimir Law Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia
e-mail: gofman2351@gmail.com

HAND-TO-HAND COMBAT IN THE SYSTEM OF EDUCATIONAL
ORGANIZATIONS OF THE FEDERAL PENITENTIARY SERVICE
OF RUSSIA

The summary in English: The article examines the state and prospects of martial arts development in our country. The state and role of hand-to-hand combat in the law enforcement system. The basic techniques and technical actions in hand-to-hand combat are considered. The basics of hand-to-hand combat training at the Academy of the Federal Penitentiary Service of Russia are considered. Examples of effective use of teaching methods and fundamentals of hand-to-hand combat are given.

Keywords: hand-to-hand combat, martial arts, law enforcement, student training, strikes, techniques, technical actions.

Рукопашный бой – один из самых популярных и эффективных видов единоборств, получивший признание во времена Советского Союза. На протяжении многих десятилетий боевые искусства прогрессировали и изменялись, вместе с этим и изменялась техника рукопашного боя применяемая как в спорте, так и на практике.

Множественные акты руководств и ведомств, в которых были закреплены различные защитные и атакующие приемы, применяемые к холодному и огнестрельному оружию, давали необходимую основу к изучению данного вида единоборств, в военных институтах и ведомственных вузах нашей страны.

Рукопашный бой – многостороннее единоборство, в котором разрешены удары руками и ногами, броски, удушающие приемы. Необходимо отметить, что из-за своей многофункциональности и универсальности, подготовка сотрудников осуществляется посредством изучения именно рукопашного боя.

Рассматривая основные элементы подготовки, удары с применением силы, основой которого является точность, скорость, движение рукой, разворот корпуса, движение ног. Сложные броски с выведением соперника из равновесия, удержание, применение болевых приемов. Сложные и отточенные движения и приемы, дают уверенное превосходство в борьбе с любым соперником, иногда так необходимым в соперничестве при выполнении профессиональных обязанностей [2].

В подготовке студентов и курсантов в Академии ФСИН России по дисциплинам физическая культура и физическая подготовка, используется методика рукопашного боя с поэлементным изучением технических действий. Используя статистические данные по ведению поединков спортсменов по рукопашному бою, можно сделать заключение, что от 50 до 70 % ударов, бойцы выполняют руками. Также спортсмены выполняют удары ногами от 10 до 30%, остальное время уходит на выполнение болевых приемов, удержание и удушающих захватов. Руководствуясь полученными данными, была разработана методика преподавания основ рукопашного боя для старших курсов обучающихся, в основу которой было положено поэтапное и пошаговое изучение ударов руками – прямой, боковой, снизу, сверху, на отмажь с умением выполнять эффективную защиты с переходом в нападение и выполнение задержания противника.

Следует отметить, что количественные и качественные показатели ударов спортсменом напрямую зависели от видов спорта, которыми занимались студенты и курсанты до начала занятий рукопашным боем. Если спортсмен имел определенную подготовку в боксе или плавании, то акцент они делали на выполнение ударов руками, а если в тхеквондо или карате, то они стремились в большей своей части использовать удары ногами.

Исследуя показатели по выполнению бросков в спортивных поединках по рукопашному бою, были получены следующие средние показатели:

- подсечка (16–25 %);
- бросок подхватом (12–15 %);

- бросок через спину (22–25 %);
- подножки, зацепы, подсады (35–50 %);
- бросок с захватом руки на плече и под плечо (8–10 %).

К основам рукопашного боя следует относить умения и навыки, полученные в процессе обучения. Технические действия, выполняемые студентами и курсантами должны обладать высокой эффективностью. Под эффективностью технических действий следует понимать отношение правильно выполненных ударов, бросков, и других приемов к общему числу технических действий. Проведенный анализ спаррингов и бойцовских поединков показал, что эффективность ударов руками составляла 22 %, ударов ногами – 6 %, бросков – 28 %, удушающих приемов более 30 %, удержания 40%, болевых приемов – 45 %. Скромные показатели у студентов и курсантов в проведенных поединках, говорит о том, что процесс подготовки по рукопашному бою следует начинать с первого года обучения, без сомнения показатели эффективности, на старших курсах, будут значительно выше [1].

Учитывая факторы необходимые для успешной подготовки студентов и курсантов в рукопашном бое, нельзя не отметить значимость общего физического развитие абитуриентов. Как показала практика по изучению основ рукопашного боя, чем выше начальный уровень физического развития абитуриента, тем успешнее и быстрее проходит обучение по этому сложному виду единоборств.

В Академии ФСИН Росси разработана и успешно реализуется программа подготовки курсантов и студентов основам рукопашного боя. Данная программа реализуется в процессе обучения наряду с обязательным изучением всего курса подготовки.

Список использованной литературы:

1. Махов С.Ю. Функциональная боевая подготовка. Модуль 11: учебно-методическое пособие. Орел: Изд. МАБИБ, 2023. 17 с.
2. Захаров О.Ю. Техника нанесения ударов: учебное пособие. М.: Изд: ООО ЛитРес, 2021. 50 с.