

Калинина К. О.¹,

слушатель

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

Научный руководитель: Корнюхин В. В.,

доцент кафедры физической подготовки

учебно-научного комплекса специальной подготовки

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя,

кандидат педагогических наук

**ВОЗМОЖНОСТИ УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МЕТОДИКИ
УДАРНОЙ ТЕХНИКИ, ИЗУЧАЕМОЙ И ПРИМЕНЯЕМОЙ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ МИНИСТЕРСТВА
ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПУТЁМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРИЁМОВ
КАРАТЕ КИОКУШИНКАЙ**

В настоящее время элементы ударной техники являются неотъемлемой частью системы физической подготовки, в образовательных учреждениях министерства внутренних дел Российской Федерации. Ударная техника представляет собой комплекс методов, средств и способов наиболее эффективного нанесения ударов, используемых для безопасного отражения нападения на сотрудников органов дел, обезоруживания и задержания преступников и правонарушителей с целью пресечения преступлений и административных правонарушений, доставления в служебное помещение территориального органа или подразделения полиции, в помещение муниципального органа, в иное служебное помещение лиц, совершивших преступления и административные правонарушения, а также для преодоления противодействия законным требованиям сотрудника полиции. Помимо устоявшейся методики ударной техники, изучаемой и применяемой для подготовки курсантов и слушателей в образовательных учреждениях системы МВД России, есть не менее эффективные боевые искусства, основанные исключительно на применении и оттачивании навыков нанесения ударов, каким является карате киокушинкай.

¹ © Калинина К. О., 2021.

Опираясь на свой многолетний опыт в данном виде спорта, а также изучение ударной техники в рамках служебно-прикладной физической подготовки в Московском Университете МВД России имени В.Я. Кикотя, был проведён подробный анализ, в результате которого выявлены наиболее эффективные и не противоречащие законодательству элементы ударной техники, активно используемые в карате киокушинкай, позволяющие наиболее полно и результативно решать задачи, выше приведённые нами.

Киокушинкай – контактный стиль карате, созданным и разработанным Масутацу Оямой в 20-е годы XX столетия в Японии. Свои основы киокушинкай получил от стиля шотакон, а более сложные приёмы и ударную технику перенял от стиля годзю-рю.

Основная техника киокушинкай состоит из прямых и круговых ударов руками и ногами. На ближних дистанциях помимо обычных ударов, применяются удары локтями и коленями по корпусу и бёдрам. По спортивным правилам, в киокушинкай карате запрещены удары и действия, способные вызвать серьезные расстройства здоровья: прямые удары в колено, удары в шею, захваты, броски, удары в горло, удары головой, удары в пах, удары в лицо кулаком, добивание уже лежащего противника, толчки открытой ладонью, удары в спину сзади в спину, удары сзади в колено.

В результате проведённых экспериментов, выявлены наиболее действенные и отвечающие требованиям программы учебной подготовки в образовательных учреждениях МВД России приёмы ударной техники.

Maе Geri (Маэ-Гэри) – прямой удар стопой вперёд. Опорная нога находится в согнутом положении для большей устойчивости, ступня не отрывается от пола. В момент удара бёдра выдвигаются вперёд, сообщая удару дополнительную силу. Сила удара увеличивается при условии, если на начальном этапе ударная нога будет находиться как можно ближе к телу. Траектория удара – прямая линия. В основном удар наносится подушечкой ступни или пяткой. Сразу после удара нога резко отдёргивается назад. Сначала сгибается колено, потом нога опускается на пол в исходное положение. Данный удар наиболее эффективен для выведения нападающего из равновесия и для отражения лобовой атаки.

Yoko Geri (Ёко-Гэри) – прямой удар ребром стопы в сторону. Начинается удар с подъёма колена, затем выполняется разворот бедра. После следует резкое разгибание ноги в колене, доворот бедра и разворот пятки в сторону противника. После удара нога возвращается в исходное положение по той же траектории. Эффективен для дальней дистанции при условии ухода с линии атаки в сторону. Позволяет дисбалансировать противника для последующего задержания.

Ushiro Geri (Уширо-Гэри) – прямой удар ногой назад. Может выполняться как с разворотом корпуса, так и без него. Особенно результативен при атаке на сотрудника сзади, когда тот через плечо видит приближение правонарушителя и отражает нападение прямым ударом в плечо.

Kansetsu Geri (Кансэцу-Гэри) – удар ребром стопы в коленный сустав. Может наноситься как спереди, так и сзади в зависимости от положения противника при нападении. Обладает наибольшей результативностью при увеличении дистанции и при условии ухода с линии атаки.

Mawashi Geri (Маваши-Гэри) – удар сбоку по дуге. Обычно наносится частью стопы под большим пальцем и подъемом стопы. Осуществляется подъём колена, после чего следует разворот бедра и голени в горизонтальной плоскости, потом быстрое разгибание колена, и предусмотрены следующие положения ноги после удара: возврат на исходное положение по заданной траектории или остановка ноги по траектории нанесения удара, что позволяет осуществить смену положения сотрудника для дальнейших действий по задержанию нападавшего.

Является одним из самых эффективных ударов, может наноситься в три уровня тела человека: Jodan (Джодан) – верхний уровень, удары в голову, однако в соответствии со ст. 20 Федерального закона от 07.02.2011 № 3-ФЗ (ред. от 11.06.2021) «О полиции» (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.08.2021), следуя принципу «минимизации ущерба», применить удар в данный уровень не возможно; Chudan (Чудан) – средний уровень, удары в плечи и предплечья; Gedan (Гедан) – нижний уровень, удары по ногам. Кроме того, альтернативным вариантом данного удара является *Ushiro Mawashi Geri (Уширо-Маваши-Гэри)* – обратный удар ногой назад с разворота («вертушкой»), при котором нога движется по круговой траектории. В отличие от стандартного *Mawashi Geri*, обладает более высокой мощностью, однако требует отработки навыка быстрого поворота бедра и корпуса.

В ходе проведённых исследований нами предложен перечень ударов, используемых в карате киокушинкай, которые, по нашему мнению, могут быть включены в комплекс ударной техники, изучаемой в образовательных учреждениях министерства внутренних дел Российской Федерации. Внедрение данных приёмов ударной техники позволит усовершенствовать физическую подготовку сотрудников органов внутренних дел и обеспечат наиболее безопасное и результативное осуществление правоохранительной деятельности.