

Марченко И. Н.¹,

преподаватель

кафедры физической подготовки

учебно-научного комплекса специальной подготовки

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

Кузнецов М. О.²,

старший преподаватель

кафедры физической подготовки

учебно-научного комплекса специальной подготовки

Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

РУКОПАШНЫЙ БОЙ И ПРОБЛЕМЫ ЕГО ОСВОЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

Рукопашный бой по сути и происхождению является одним из немногих древнейших видов прикладного искусства, спорта. Он имеет двоякое значение. Издавна рукопашный бой являлся прикладным военным видом спорта, и он имел соответствующее значение, и уже позднее был признан спортом.

При подготовке профессиональных воинов использовался рукопашный бой как средство овладения специальными навыками умениями и знаниями. С его помощью люди учились думать, правильно использовать тактику и самообороняться [1].

Для выполнения приёмов рукопашного боя требуется много работы и времени, в том числе имеется необходимость проведения с курсантами образовательных организаций МВД России теоретических лекций, так как это необходимо для качественного усвоения программы. Требуется знание массивного комплекса правил, чтобы обеспечить наименьшую вероятность травм и ситуаций, которые могли бы навредить жизни и здоровью сотрудника органов внутренних дел. Курсантам и слушателям необходимо изучать тактику выполнения приёма, в том числе и в определенных ситуациях, которые могли бы произойти при задержании и поимке преступника. И конечно же, против сопротивляющихся субъектов «безопасность сотрудника органов внутренних дел» или «оборонительная тактика» («самооборона», навыки удержания снаряжения (в частности,

¹ © Марченко И. Н., 2021.

² © Кузнецов М. О., 2021.

удержание своего пистолета) – очень важны, и для всего этого требуется отличное владение приемами рукопашного боя. Думается, что это неотъемлемая часть курса специальной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России [1, 2].

Качество выполнения приемов рукопашного боя одного факультета от другого различно, так как сотрудники имеют свою профильную специализацию и некоторым это в большей степени необходимо, например, оперуполномоченным и следователям, соответственно, и стандарты поддержания данных навыков тоже разные [3].

Курсантов и слушателей учат не «фирменной» системе, такой как крав-мага, а собственной учебной программе факультета, адаптированной к задачам и ожиданиям их работы, их дальнейшей профессиональной специализации. Данная тактика сочетает словесные директивы с физическими приемами и направлена на то, чтобы офицер всегда находился в рамках руководящих принципов применения силы, предусмотренных ФЗ «О полиции» от 07.02.2011 № 3-ФЗ и политикой их собственного отдела, в данном случае политикой образовательной организации МВД России.

Как пример, курсанты и слушатели образовательных организаций МВД России изучают тактику безопасного приближения к транспортному средству или извлечению несговорчивого субъекта из транспортного средства, обороне в данных ситуациях с применением рукопашного боя. В любой момент субъект может внезапно вылететь, замахнуться на сотрудника органов внутренних дел, потянуться к его поясу в поисках оружия, и сотрудник должен быстро отреагировать соответствующим образом и быстро.

Базой успехов в рукопашном бое является непосредственно физическая подготовка. Чтобы иметь высокий уровень, нужно проводить много тренировок, не только касающихся рукопашного боя, повторения приемов, но и тренировок по общей физической подготовке. Сотрудник должен иметь хорошую силу воли и выносливость [4].

В методике развития физических качеств, принятой в рукопашном бое, отмечают следующие типы тренировки и тренируемые качества:

Длительная (L) – развитие и совершенствование работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем и обмена веществ; общая выносливость.

Силовая (F) – развитие силы мышц, укрепление суставно-связочного аппарата; сила.

Скоростная (V) – увеличение скорости выполнения технических действий; быстрота и скоростная выносливость.

Скоростно-силовая (VF) – совершенствование обменных процессов, развитие ДС и ССС; силовая и скоростно-силовая выносливость, взрывная сила рук.

Прыжковая (H) – разновидность скоростно-силовой подготовки; взрывная сила и специальная выносливость ног.

Техническая (T) – отработка технических и тактических элементов боя; ловкость и тактическое мышление.

Растяжка (P) – увеличение эластичности мышц и связок, увеличение амплитуды движений звеньев тела; гибкость [2].

Одна из проблем – нехватка времени на теоретическую подготовку, касающуюся рукопашного боя курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Для её решения требуется введение лекций и семинаров по теории данного боевого искусства.

Другая проблема – нехватка времени при практическом освоении данного боевого искусства. Для того чтобы сотрудник органов внутренних дел умел правильно применять приёмы, нужно долго и усердно тренироваться. Невозможно всему научиться только на самоподготовке, но самостоятельная подготовка тоже играет большую роль. Сотрудники, курсанты и слушатели для более качественной подготовки неоднократно должны выезжать на соревнования разного уровня, чтобы мастерство каждого будущего и действующего сотрудника увеличивалось.

Для развития специалиста в этой области без современной методики тренировки, не используя апробированные средства действующих спортсменов высокого класса, развитие происходит менее качественно.

Нельзя забывать, что повысить свой уровень рукопашного невозможно без знаний и практики о других видах спорта: самбо, дзюдо, бокс, карате.

Список литературы

1. Адамович, Г. Э. Кривич. Рукопашный бой. Система славянских единоборств / Г. Э. Адамович. – М. : Букмастер, 2012.
2. Кадочников, А. А. Наставления по армейскому рукопашному бою / А. А. Кадочников, Ар. А. Кадочников. – М. : Феникс, 2007.
3. Травников, А. Книга приемов. Рукопашный бой и оперативное карате. По системе спецназа КГБ / А. Травников. – М. : АСТ, 2008.
4. Тютин, С. С. Направления совершенствования качества обучения физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России / С. С. Тютин, И. Н. Марченко // Актуальные проблемы развития

физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России. – 2018. – С. 163–165.

5. Ефременко, М. А. Эффективность использования техники ударов руками и ногами сотрудниками органов внутренних дел / М. А. Ефременко // Известия Тульского университета. Физическая культура. Спорт. – 2014. – № 4. – С. 20–24.