

работой мышц кора атакующего через захват руки атакуемого. Центроостремительное ускорение является основной силой, обеспечивающей нарушение устойчивого равновесия правонарушителя. Человек (правонарушитель), находящийся на ограниченной площади опоры в результате воздействия на него внешней силы, не способен эффективно прилагать усилия для сопротивле-

ния сотруднику полиции, проводящему болевой прием.

Таким образом, добиться эффективной техники болевых приемов при обучении сотрудников ОВД, возможно оптимальным подбором специально-подготовительных упражнений, обеспечивающих правильную двигательную структуру и необходимую физическую силу определенных мышечных групп.

Таштимиров М.Р.

Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск)

Совершенствование ударной техники курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России

В статье рассматриваются направления совершенствования ударной техники курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России как прикладного компонента профессионально-служебной и физической подготовки. Обосновано, что качество ударных действий определяется не только уровнем силы и быстроты, но и точностью, координацией, устойчивостью двигательных навыков в условиях дефицита времени и психоэмоционального напряжения. На основе анализа научных источников выделены типовые методические дефициты подготовки: фрагментарность обучения ударам без связки с защитами и тактикой; недостаточная вариативность учебных заданий; слабый учет индивидуальных особенностей моторики; недостаточное внимание к безопасной биомеханике ударов и контролю нагрузки. Предложена комплексная модель совершенствования ударной техники, включающая поэтапное обучение, алгоритмизацию учебных действий, развитие скоростно-силовых и координационных качеств, интеграцию боксерских средств в ведомственную подготовку и текущий контроль точности и устойчивости на-

выка. Практическая значимость работы заключается в систематизации методических приемов, которые могут быть внедрены в учебные занятия по рукопашному бою и дисциплине «Физическая подготовка».

Современная служебная деятельность сотрудников органов внутренних дел связана с высокой степенью неопределенности, дефицитом времени на принятие решений и необходимостью действовать в условиях психоэмоционального напряжения. В подобных обстоятельствах особую роль приобретает уровень прикладной физической готовности сотрудника, в структуре которой важное место занимает ударная техника как часть служебно-прикладного раздела рукопашного боя. Ударные действия позволяют эффективно пресекать противоправные посягательства, обеспечивать самооборону и создавать условия для дальнейшего контроля правонарушителя в рамках правомерного применения физической силы. Поэтому совершенствование ударной техники курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России является не частной задачей спортивной подготовки, а значимым элементом форми-

рования профессиональной компетентности будущего сотрудника.

В научных публикациях, посвященных системе физической подготовки в МВД России, подчеркивается, что рукопашный бой выступает как функциональный компонент профессиональной подготовки, направленный на формирование прикладных двигательных навыков и устойчивых моделей поведения в экстремальных ситуациях¹. Исследователи отмечают, что эффективность рукопашного боя как учебной дисциплины напрямую зависит от методически грамотной организации процесса обучения, логики освоения технических действий и их прикладной направленности. Вместе с тем анализ практики показывает, что ударная техника нередко формируется фрагментарно, вне целостной тактической структуры поединка, что снижает ее прикладную ценность.

Одной из распространенных проблем является изолированное обучение ударам без обязательной связи с защитными действиями, перемещениями и контролем дистанции. В результате обучающиеся осваивают форму движения, но не формируют устойчивый навык его применения в реальной ситуации. Кроме того, недостаточно используется принцип вариативности, предполагающий изменение темпа, дистанции, исходных положений и внешних условий выполнения удара. Между тем исследования в области единоборств показывают, что развитие ударной техники требует комплексного сочетания скоростных, силовых и координационных компонентов, а также постепенного усложнения условий деятельности.²

Существенное значение имеет алгоритмизация обучения, особенно на начальных этапах подготовки. Четкая по-

следовательность действий — исходное положение, подготовительное движение, основная фаза удара, возвращение в защиту — позволяет ускорить формирование правильного двигательного стереотипа и снизить количество технических ошибок. В ряде работ, посвященных служебно-прикладной физической подготовке курсантов, подчеркивается, что алгоритмизированный подход облегчает усвоение материала и способствует его более надежному закреплению. Такой подход особенно важен в ведомственной системе образования, где значительная часть обучающихся не имеет большого спортивного опыта в единоборствах.

Отдельного внимания заслуживает вопрос интеграции средств боксерской подготовки в систему ведомственного рукопашного боя. Бокс как вид спорта обладает хорошо разработанной методикой формирования ударных действий, развития точности, чувства дистанции и координации. Исследования показывают, что адаптированное использование боксерских упражнений положительно влияет на качество ударной техники курсантов, повышает серийность и управляемость ударов, а также формирует более рациональную структуру движений. В то же время перенос боксерских средств должен осуществляться с учетом служебной специфики, правовых ограничений и задач минимизации травматизма.

Совершенствование ударной техники целесообразно строить на принципе поэтапности. На первом этапе основное внимание уделяется формированию правильной биомеханики: стойке, положению корпуса, работе опорной ноги, траектории удара. На втором этапе акцент переносится на устойчивость

1 Исаев Р.А. Рукопашный бой в структуре учебной программы по дисциплине «физическая подготовка» для курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Вестник Волгоградской академии МВД России. 2014. № 4(31). С. 156-161.

2 Абрамов Я.А., Ефременко М.А., Тихомиров В.А. Развитие ударной техники руками в единоборствах // Психология и педагогика служебной деятельности. 2021. № 4. С. 135-138.

навыка – выполнение серий, работу в заданном темпе, сохранение качества техники при умеренном утомлении. На третьем этапе реализуется прикладной перенос, когда ударные действия включаются в ситуационные задания, моделирующие элементы служебной деятельности. Подобная логика соответствует данным исследований по совершенствованию технико-тактических действий курсантов МВД России¹.

Практика показывает, что значительный эффект дает включение упражнений на точность попадания и дозированной скоростно-силовую работу по мишеням. Такие задания развивают способность управлять усилием, что важно с точки зрения правомерности применения силы. Кроме того, целесообразно использовать краткие регламентированные раунды с конкретной задачей (например, работа сериями с обязательным защитным действием после каждого удара). Это формирует у обучающихся привычку не «зависать» после атаки и сохранять готовность к дальнейшим действиям.

Не менее важным является систематический текущий контроль. Он может включать тестовые задания на точность, серийность и устойчивость техники. Фиксация типичных ошибок и инди-

видуальная коррекция позволяют повысить эффективность обучения и снизить риск закрепления неправильных двигательных стереотипов. В работах, посвященных рукопашному бою в системе МВД, подчеркивается, что соревновательные и зачетные формы контроля положительно влияют на мотивацию обучающихся и качество освоения техники.²

Таким образом, совершенствование ударной техники курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России следует рассматривать как комплексную педагогическую задачу, объединяющую техническую, физическую и тактическую подготовку. Анализ научных источников позволяет выделить ключевые направления повышения эффективности: поэтапное обучение с прикладной направленностью, алгоритмизация техники, вариативность упражнений, использование адаптированных боксерских средств и регулярный контроль качества выполнения. Реализация этих положений в учебном процессе способствует формированию более надежных и управляемых ударных навыков, повышает прикладную готовность обучающихся и соответствует задачам профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел.

Фомин С.А.

Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск)

Особенности физической подготовки экипажей мотобата подразделения ДПС для эффективного выполнения должностных обязанностей

Патрулирование службами дорожной полиции с использованием в качестве транспортных средств мотоциклов

стало неотъемлемой частью организации дорожного движения. Мотоцикл обладает исключительной маневренно-

1 Насадюк Е.В. Особенности совершенствования технико-тактических приемов рукопашного боя курсантами МВД России // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2024. № 8.

2 Особенности технической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России, занимающихся рукопашным боем / Г.Л. Аракелян, Н.В. Бичан, И.Н. Блудова, С.В. Никифоров // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2021. № 4(87).