

Е. В. Шиманович

E. V. Shimanovich

С. А. Носов

S. A. Nosov

**ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПРИМЕНЕНИЮ
РАССЛАБЛЯЮЩИХ УДАРОВ КУРСАНТОВ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ
НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**FEATURES OF TRAINING THE USE OF RELAXING STRIKES
TO CADETS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS
OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA
IN PHYSICAL TRAINING CLASSES**

Аннотация. В научной статье раскрыты особенности обучения нанесению расслабляющих ударов. Выявлено, что не у каждого сотрудника развиты такие качества для эффективного применения расслабляющих ударов, как скоростно-взрывная энергия, хлесткость, мышечная выносливость и точность. В связи с этим в рамках учебных занятий необходимо уделять больше времени совершенствованию данных составляющих для повышения результативности нанесения расслабляющих ударов.

Summary. The scientific article reveals the features of training in applying relaxing strikes. It was found that not every employee has developed such qualities for the effective use of relaxing strikes as speed-explosive energy, whipping, muscular endurance and accuracy. In this regard, within the framework of training sessions it is necessary to devote more time to improving these components to increase the effectiveness of applying relaxing strikes.

Ключевые слова: сотрудник, полицейский, курсант, расслабляющий удар, совершенствование навыков.

Keywords: employee, policeman, cadet, relaxing blow, skills improvement.

Обучение расслабляющим ударам в рамках учебных занятий занимает важное место в процессе физической подготовки курсантов образовательных организаций Министерства внутренних дел России. Это обусловлено тем, что не каждый человек сможет причинить физическую боль, нанести какой-либо удар в стрессовой ситуации. Даже если такое действие происходит, то в большинстве случаев оно не эффективно. Поэтому на занятиях по физической подготовке преподаватели уделяют большое внимание обучению нанесению расслабляющих ударов [1]. Знание различных техник и умение их применять способствуют снятию мышечного напряжения и предотвращают травмы. Также

это способствует улучшению общей физической формы и психологического состояния обучающихся.

Рассмотрим основные особенности расслабляющих ударов.

Первое, что следует отметить, — это техничность и правильность выполнения расслабляющих ударов, что является базовой составляющей в выполнении различных технических действий. Курсантам необходимо осваивать базовые техники, чтобы выполнять удары с максимальной эффективностью. Удары должны быть плавными, а движения — осознанными [2]. Так, чтобы нанести эффективный расслабляющий удар рукой (например правый прямой удар в голову или туловище (кросс)), необходимо работать не только руками, но и ногами, корпусом, плечами. Такая совместная работа тела человека позволяет не только достичь желаемого результата, но и избежать травм.

Второе важное направление — это интеграция расслабляющих ударов с другими видами физической активности. Например, во время занятий по рукопашному бою и иным единоборствам расслабляющие удары могут использоваться как средство для восстановления сил. Кроме того, данные удары могут сочетаться с дыхательными упражнениями, что усиливает их эффект [3].

Третьим аспектом является психологическая подготовленность курсантов. Расслабляющие удары требуют от исполнителя определенной концентрации и умения отключаться от внешних раздражителей. Это помогает как при отработке ударов во время учебных занятий, так и в реальных ситуациях, когда важно сохранять спокойствие и ясность ума. Однако, чтобы достичь максимальной концентрации и приобрести уверенность в своих технических действиях, преподавателям в рамках учебных занятий необходимо проводить контрольный срез, устраивая между курсантами соревновательные поединки (lite contact) [4]. Такие срезы позволят обучающимся не только применять полученные умения и навыки в нанесении расслабляющего удара, но и продумать каждое свое техническое действие во время совместной работы.

На занятиях по физической подготовке в образовательных учреждениях Министерства внутренних дел России используются различные методики обучения расслабляющим ударам. Прежде всего, это их демонстрация преподавателем, что позволит курсантам понять правильную технику выполнения расслабляющих ударов [5].

Так, курсанты с помощью метода зрительного наблюдения смогут проанализировать правильность нанесения расслабляющих ударов руками и ногами. Это позволит увидеть следующие технические действия до, во время и после атакующих действий: стойка; расположение рук и ног; работа ног, корпуса, плеч и руки; возврат по кратчайшему пути руки или ноги после удара.

Метод обучения расслабляющим ударам с использованием зеркал позволит курсанту наносить удары в представленного или имитируемого соперника,

но только в свое отражение. Курсант сможет увидеть свои ошибки, которые он допускает до и после удара, а также свои защитные действия [6].

Самой эффективной в обучении и совершенствовании нанесения различных ударов является работа с использованием лап или падов для отработки техники нанесения расслабляющих ударов. В такой работе принимают участие два человека: тот, кто наносит удар, и тот, кто держит предметы. Работа ассистента заключается в том, что он выставляет различные удары на любой высоте, комбинирует действия, корректирует правильность во время выполнения, дает темп работы и помогает совершенствовать защитные действия.

Еще одним способом совершенствования техники нанесения расслабляющих ударов является отработка силовых ударов на боксерских мешках. Боксерские мешки созданы с той целью, чтобы выполняющий мог наносить силовые удары с минимизацией причинения себе или партнеру травм или увечий. С помощью боксерского мешка курсант сможет наработать силовые удары, выполнять различные комбинации и взрывную работу.

Также одним из ключевых методов совершенствования техники нанесения расслабляющих ударов видится активное участие самих курсантов в процессе занятий или в рамках самостоятельной работы. Это может быть достигнуто через парные тренировки, где одним из партнеров является новичок, а другим — более опытный спортсмен. Таким образом происходит взаимообмен опытом и отрабатываются навыки.

Контекстуальное обучение расслабляющим ударам подразумевает включение их в контекст реальных боевых действий. Курсантам следует понимать, что расслабляющие удары могут быть использованы в том числе и для защиты, а не только для восстановления. Это дополняет процесс обучения и повышает осознанность каждого движения. В рамках спортивных соревнований, проводимых на уровне курса или института, обучающийся сможет проверить уровень своей подготовленности к дальнейшему применению полученных навыков в своей профессиональной служебной деятельности.

Обучение применению расслабляющих ударов играет важную роль в процессе физической подготовки курсантов образовательных организаций Министерства внутренних дел России. Их правильное выполнение и интеграция в процесс физической подготовки не только способствуют повышению физической силы, но и оказывают заметное влияние на психологическую устойчивость. Технично поставленный расслабляющий удар позволит эффективно дезориентировать любого человека, который пытается оказать противодействие. Правильный и отработанный расслабляющий удар позволит выполнить прием задержания при пресечении противоправных действий правонарушителя с минимальным ущербом.

Поэтому в рамках занятий по физической подготовке преподавателю необходимо выстраивать занятия таким образом, чтобы курсанты смогли получить первоначальные навыки различных ударов, закрепить полученные умения в тренировочных спаррингах.

Таким образом, более глубокое изучение рассматриваемой проблемы, внедрение новых методик и их использование на практике будут способствовать формированию необходимых навыков, присущих высококвалифицированным специалистам, готовым к выполнению служебных обязанностей в любых условиях.

1. Алдошин А. В. Методические особенности обучения боевым приемам борьбы в рамках профессиональной служебной и физической подготовки // Автономия личности. 2020. № 2 (22). С. 10–15. [Вернуться к статье](#)

2. Ефременко М. А. Этапы обучения боевым приемам борьбы курсантов образовательных организаций МВД России // Вестн. экон. безопасности. 2018. № 3. С. 219–221. [Вернуться к статье](#)

3. Пужаев В. В., Чехранов Ю. В., Дементьев В. Л. Содержательные аспекты освоения тактики выполнения боевых приемов борьбы // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание. 2016. № 2. С. 27–32. [Вернуться к статье](#)

4. Струганов С. М., Баркалов С. Н., Зырянов В. С. Основы повышения умений и навыков применения боевых приемов борьбы сотрудниками полиции в нестандартных ситуациях служебной деятельности [Электронный ресурс] // Полицейская деятельность. 2020. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovy-povysheniya-umeniy-i-navykov-primeneniya-boevyh-priemov-borby-sotrudnikami-politsii-v-nestandardnyh-situatsiyah-sluzhebnoy/viewer> (дата обращения: 18.09.2024). [Вернуться к статье](#)

5. Носов С. А., Герасимов И. В. Техничко-тактические особенности применения боевых приемов борьбы курсантами и слушателями на занятиях по физической подготовке, приближенные к реальной ситуации // Проблемы профессиональной подготовки сотрудников ОВД : сб. ст. Воронеж : Воронеж. ин-т М-ва внутр. дел Рос. Федерации, 2023. С. 162–166. [Вернуться к статье](#)

6. Носов С. А., Горелова А. А., Дубровский С. В. Особенности изучения боевых приемов борьбы сотрудниками, осуществляющими оперативно-розыскную деятельность // Наука-2020. 2024. № 1 (68). С. 90–94. [Вернуться к статье](#)