УДК 796

DOI: 10.34670/AR.2020.19.41.101

Методика обучения ударам ногами слушателей образовательных организаций МВД России

Кануков Астемир Мусович

Преподаватель,
кафедра физической подготовки,
Северо-Кавказский институт повышения квалификации (филиал),
Краснодарский университет МВД России,
360030, Российская Федерация, Нальчик, ул. Мальбахова, 123;
e-mail: shmv1978@yandex.ru

Мешев Ислам Хасанбиевич

Капитан полиции, старший преподаватель,
кафедра физической подготовки,
Северо-Кавказский институт повышения квалификации (филиал),
Краснодарский университет МВД России,
360030, Российская Федерация, Нальчик, ул. Мальбахова, 123;
e-mail: shmv1978@yandex.ru

Аннотация

Классификация тактико-технических действий, изучаемых слушателями в числе основных, содержит раздел «Удары ногами», который являются неотъемлемой и важной частью образовательного процесса. В процессе обучения слушателей подразумевается не только освоение ударной техники ногами, но и формирование и развитие определенных физических качеств, обуславливающих владение указанными навыками. Удары, как известно, являются наиболее доступной формой боевой оснащённости сотрудника. Технически правильное выполнение удара достигается сочетанием рациональности его двигательной структуры, скорости и силы его нанесения. Методика обучения ударам ногами начинается с изучения части ног, используемых в ударном движении: стопы, подъема стопы, пятки, колена, нижней части стопы (основания пальцев), кончиков пальцев. При нанесении противнику ударов ногами основное внимание следует уделить контролю за положением тела. Достичь этого можно лишь путем взаимозависимого движения рук и ног, таким образом, чтобы движения рук не отражались на движении ног, а также чтобы руки как мощные рычаги способствовали развороту тела и бросали его в сторону цели. Техника выполнения ударов ногами заключается в обязательном соблюдении необходимых условий, в числе которых: сохранение жесткого равновесия в процессе проведения приема; наличие необходимой физической подготовки: общей и специальной; наличие правильного двигательного навыка. При этом, следует помнить, что невыполнение хотя бы одного условия техники выполнения ударов ногами лишает ценности все другие.

Для цитирования в научных исследованиях

Канукоев А.М., Мешев И.Х. Методика обучения ударам ногами слушателей образовательных организаций МВД России // Педагогический журнал. 2020. Т. 10. № 3А. С. 474-480. DOI: 10.34670/AR.2020.19.41.101

Ключевые слова

Слушатели, тактика, техника, удар стопой, удар пяткой, удар коленом, удар носком.

Введение

Боевое мастерство сотрудника буквальным образом опирается на ноги – основы силы, а также мощного средства атаки и защиты. Удары ногами обладают преимуществом перед ударами руками в дальности нанесения и прилагаемой силе, особенно если ноги обуты в крепкую, массивную обувь, а при правильной тренировке обеспечивают превосходство и в скорости нанесения.

Основная часть

К слабым сторонам ударной техники ногами относятся повышенная травмоопасность, а также ограничения в свободе перемещений – ноги, прежде всего, должны ходить и после того – бить. Вместе с тем, если сотруднику повредят руку, то он сможет еще как-то защищаться или, в крайнем случае, убежать. А при повреждении ноги он, оказывается, в гораздо худшем положении, – рискует полностью оказаться под властью правонарушителя.

Отработку ударов ногами целесообразно проводить на подвешенном гимнастическом мате, борцовском чучеле или полуопущенном боксёрском мешке.

Осваиваются удары ногами в следующей последовательности: выполнение ударов в воздух стоя; выполнение ударов в воздух в движении шагом, бегом; отработка ударов на ударных тренажёрах из положений стоя, подходу и подбегая к тренажёру. Выполнение ударов ногой могут использоваться как упреждающие и ответные действия после выполнения защитных действий.

Основным принципом ударной техники ногами выступает использование волнового принципа формирования энергии удара, когда ударное движение начинается с наиболее массивных частей тела – бедер и таза, колебательным движением которых (на относительно небольшой скорости и амплитуде) по телу создается волна прокатывающаяся за счет свободно расслабленных мышц от «задающей» движение части тела до ударной части конечности. При этом в результате волнового движения происходит «перекачка» энергии из низкоскоростного в высокоскоростное движение (эффект кнута), что позволяет при относительно небольших мышечных усилиях получать мощные удары с высокой пробивной способностью.

Следует отметить, что центральное место в технике волнового удара занимает умение работать расслабленно без напряжения мышц, т.к. при скованных мышцах начальный импульс затрачивается на преодоление сопротивления собственного тела путем подавления напряженных мышц и таким образом, «гасится» должный разгон ударной части, т.е. он просто не происходит.

При правильном выполнении волнового удара начальный импульс движения будет передаваться в виде волны вдоль туловища на руку. А согласно закону сохранения количества

движения, переход волны с туловища на конечность обуславливает падение массы, участвующей в волновом движении конечности по сравнению с массой туловища и в результате происходит резкое увеличение скорости движущейся конечности. В то же время, если довести волну до кисти и придать ей необходимую жесткость в конечной точке удара (т.е. при соприкосновении с ударяемой поверхностью), то можно получить резкий, хлесткий удар. То же самое происходит и при ударах ногами.

В качестве начального импульса, чаще всего, используются движения таза, туловища и других частей тела, которые целесообразно применять при защитных действиях от ударов противника, уходе из плоскости атаки, завершении предыдущей атаки.

После нанесения удара ногой необходимо вернуться в исходное положение путем такого же волнового движения с использованием импульса отдачи, таким образом, чтобы возвратное движение служило начальным импульсом для нанесения следующего удара (серии ударов).

Вторым принципом ударной техники ногами выступает максимальное использование энергии движения в ударах при сведении к минимуму «холостых» движений конечностей – движений не участвующих непосредственно в атаке противника или защите от его ударов. Таким образом, совмещаются защитные и атакующие действия.

Удары ногами следует наносить на выдохе. При этом ударная поверхность выносится на полторы фигуры за цель – в приседе и шаге с подшагом в момент конечной точки удара с вращением ударной поверхности в момент соприкосновения с ударяемой поверхностью.

Методика обучения ударам ногами начинается с изучения части ног, используемых в ударном движении: стопы, подъема стопы, пятки, колена, нижней части стопы (основания пальцев), кончиков пальцев.

При нанесении противнику ударов ногами основное внимание следует уделить контролю за положением тела. Достичь этого можно лишь путем взаимозависимого движения рук и ног, таким образом, чтобы движения рук не отражались на движении ног, а также чтобы руки как мощные рычаги способствовали развороту тела и бросали его в сторону цели.

Техника выполнения ударов ногами заключается в обязательном соблюдении необходимых условий, в числе которых:

1. Сохранение жесткого равновесия в процессе проведения приема.
2. Наличие необходимой физической подготовки: общей и специальной.
3. Наличие правильного двигательного навыка.

Следует помнить, что невыполнение хотя бы одного условия техники выполнения ударов ногами лишает ценности все другие.

Таким образом, для достижения наибольшего преимущества перед противником, слушатели должны освоить комплексирование техники ударов руками с правильной техникой ударов ногами. Также успех в бою обеспечивается при осуществлении постоянной атаки ног противника и упреждающих атак, т.к. защитить ноги довольно сложно – они прижаты к земле и убрать их в сторону не представляется возможным. Поэтому целесообразно уделить внимание перемещениям и ударам ногами.

В соответствии с Приказом МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» (далее – Наставление) удары ногами могут стопой (носком), подошвенной частью, подъемом, внешним сводом (ребром стопы), пяткой и коленом .

Для того, чтобы нанести удар стопой ударное движение производится путем ее мышечного напряжения и фиксации относительно голени .

Для того, чтобы нанести удар подъемом стопы ударное движение производится в положении, когда носок оттянут .

Для того, чтобы нанести удар пяткой носок ударное движение производится в положении, когда носок подтянут как бы «на себя» .

Для того, чтобы нанести удар подошвенной частью стопы, когда конечной ударной точкой выступает живот, солнечное сплетение и область печени ударное движение производится после предварительного сгибания и последующего резкого разгибания ноги в тазобедренном и коленном суставах .

Для того, чтобы нанести удар подошвенной частью стопы в сторону, когда конечной ударной точкой выступает живот, солнечное сплетение и область печени ударное движение производится после предварительного сгибания и последующего резкого разгибания ноги в тазобедренном и коленном суставах.

Для того, чтобы нанести удар подъемом стопы сбоку, когда конечной ударной точкой выступает туловище, бедро или колено ударное движение производится путем последовательного активного сгибания ноги в тазобедренном суставе – происходит вынос бедра в сторону, и разгибания в коленном суставе – происходит выхлест голени .

Для того, чтобы нанести удар носком (подъемом) стопы снизу, когда конечной ударной точкой выступает живот, промежность или голень ударное движение производится путем последовательного активного сгибания ноги в тазобедренном суставе – происходит вынос бедра в сторону, и разгибания в коленном суставе – происходит выхлест голени .

Для того, чтобы нанести удар коленом снизу, когда конечной ударной точкой выступает живот, промежность или голень ударное движение производится путем последовательного активного сгибания ноги в тазобедренном суставе – происходит вынос бедра вперед и в коленном суставе.

Для того, чтобы нанести удар пяткой сверху, когда конечной ударной точкой выступает стопа, ударное движение производится путем сгибания и последующего резкого разгибания ноги в тазобедренном и коленном суставах.

Для того, чтобы нанести удар стопой (пяткой) назад, когда конечной ударной точкой выступает голень или промежность, ударное движение производится путем сгибания и последующего резкого разгибания ноги в тазобедренном и коленном суставах.

Вместе с тем, следует отметить, что удары могут наноситься сериями (в виде комбинации) из двух или более ударов, когда ударное движение выполняется с места или подшагом (подскоком). Комбинации могут включать в себя следующие сочетания: рука-рука, рука-нога, нога-рука, нога-нога .

При обучении ударам ногами следует придерживаться следующих технических требований:

1. Опорная нога должна быть всегда слегка согнута в колене.
2. Носок опорной стопы должен направляться в сторону приложения силы удара.
3. Ударную ногу следует выводить в исходное положение пред ударом с пяткой, прижатой к бедру ноги, насколько это возможно.
4. Ударное движение ногой должно выполняться на максимальной скорости и обязательным немедленным возвратом на исходную позицию.
5. Учитывая, что удары ногами выполняются медленнее чем удары руками, они требуют большей тренировки.
6. Ударное движение ногой ограничено той высотой, которую сотрудник может какое-то время удерживать без вспомогательных средств – за счет силы мышц своего тела и выше возможно лишь сделать маховое движение.

Заключение

При обучении ударам ногами следует помнить, что использование данной техники не всегда оправдано, а порой и технически невозможно, например в силу погодных условий – дождя, слякоти, гололеда, когда попытка нанесения удара может закончиться потерей равновесия, падением, травмой. Поэтому при столкновении с правонарушителями сотрудникам необходимо выбирать наиболее эффективные приемы.

Библиография

1. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».
2. Агафонов А.И. Методика обучения курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России технике ударов в рамках проведения секционных занятий по рукопашному бою // В сборнике: Актуальные вопросы совершенствования деятельности правоохранительных органов внутренних дел Российской Федерации Сборник тезисов и статей Международной научно-практической конференции. 2019. С. 3-4.
3. Броев А.Х. Организация и методика обучения сотрудников ОВД России ударам и защитным действиям в процессе их физической подготовки // Научное обозрение. Педагогические науки. 2019. № 6. С. 22-26.
4. Гришин Н.С. К вопросу о методике обучения курсантов образовательных организаций МВД России ударам руками, ногами, головой // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей Сборник статей. Под редакцией С. Н. Баркалова, А.В. Алдошина. 2017. С. 231-234.
5. Дадов А.В., Губжоков А.Х. Актуальные вопросы боевой и физической подготовки сотрудников полиции: основные требования к профессиональным качествам // Современное общество и власть. 2017. № 3 (13). С. 85-89.
6. Доттуев Т.И. Методика построения тренировочного процесса при обучении сотрудников ОВД России боевым приемам борьбы // Образование. Наука. Научные кадры. 2019. № 1. С. 151-153.
7. Карданов А.К. Некоторые вопросы физической подготовки сотрудников ОВД, прикладной направленности // Черные дыры в Российском законодательстве. 2016. № 4. С. 96-97.
8. Кануков А.М. Техника безопасности и предупреждение травматизма во время занятий физической подготовкой в образовательных организациях МВД России // Культура физическая и здоровье. 2019. № 2 (70). С. 77-78.
9. Настуев Э.Б. Некоторые аспекты совершенствования тактической подготовленности слушателей к боевым приемам борьбы и рукопашного боя // Образование. Наука. Научные кадры. 2019. № 3. С. 156-158.
10. Тхазеплов Р.Л. Актуальные вопросы формирования прикладных двигательных навыков у сотрудников полиции на занятиях по физической подготовке // Педагогический журнал. 2019. Т. 9. № 5-1. С. 218-224.
11. Хажироков В.А. Совершенствование навыков ударной техники в процессе физической подготовки в образовательных учреждениях МВД России // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 20. № 3 (20). С. 73-77.
12. Черкесов Р.М. Средства и методы специальной силовой подготовки единоборцев // Образование. Наука. Научные кадры. 2019. № 1. С. 206-208.

Methodology for formation of skills of shock equipment in students of educational organizations of the ministry of internal affairs of the Russian Federation

Astemir M. Kanukoev

Lecturer,
Department of Physical training,
North Caucasian Institute of Professional Development,
Krasnodar University of MIA RF,
360030, 123, Mal'khabova str., Nalchik, Russian Federation;
e-mail: shmv1978@yandex.ru

Islam Kh. Meshev

Police Captain, Senior Lecturer,
Department of Physical training,
North Caucasian Institute of Professional Development,
Krasnodar University of MIA RF,
360030, 123, Mal'khabova str., Nalchik, Russian Federation;
e-mail: shm1978@yandex.ru

Abstract

The classification of tactical and technical actions studied by students among the main ones contains a section "Kicks," which is an integral and important part of the educational process. In the course of training of students, it is meant not only to master shock equipment with feet, but also to form and develop certain physical qualities that make it necessary to possess these skills. Strikes are known to be the most accessible form of an employee's combat equipment. Technically correct performance of impact is achieved by combination of rationality of its motor structure, speed and force of its application. The technique of training in foot impacts begins with studying the part of legs used in impact movement: feet, foot lifting, heel, knee, lower part of foot (base of fingers), tips of fingers. When punching the enemy, the focus should be on monitoring the position of the body. This can only be achieved by interdependent movement of the arms and legs, in such a way that the movements of the arms do not reflect on the movement of the legs, and that the arms as powerful levers contribute to the reversal of the body and throw it towards the target. The technique of performing kicks is to observe the necessary conditions, including maintaining a strict balance in the reception process; Availability of necessary physical training: general and special; Having the correct motor skill. At the same time, it should be remembered that failure to comply with at least one condition of the technique of performing kicks deprives all others of value.

For citation

Kanukoiev A.M., Meshev I.Kh. (2020) Metodika obucheniya udaram nogami slushatelei obrazovatel'nykh organizatsii MVD Rossii [Methodology for formation of skills of shock equipment in students of educational organizations of the ministry of internal affairs of the Russian Federation]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 10 (3A), pp. 474-480. DOI: 10.34670/AR.2020.19.41.101

Keywords

Listeners, tactics, technique, foot impact, heel impact, knee impact, nose impact.

References

1. Prikaz MVD Rossii ot 1 iyulya 2017 g. № 450 «Ob utverzhdenii Nastavleniya po organizatsii fizicheskoy podgotovki v organakh vnutrennikh del Rossijskoj Federatsii».
2. Agafonov A.I. Metodika obucheniya kursantov i slushatelej obrazovatel'nykh organizatsij sistemy MVD Rossii tekhnike udarov v ramkakh provedeniya sektionnykh zanyatij po rukopashnomu boyu // V sbornike: Aktual'nye voprosy sovershenstvovaniya deyatel'nosti pravookhranitel'nykh organov vnutrennikh del Rossijskoj Federatsii Sbornik tezisev i statej Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferentsii. 2019. S. 3-4.
3. Broev A.KH. Organizatsiya i metodika obucheniya sotrudnikov OVD Rossii udaram i zashhitnym dejstviyam v protsesse ikh fizicheskoy podgotovki // Nauchnoe obozrenie. Pedagogicheskie nauki. 2019. № 6. S. 22-26.
4. Grishin N.S. K voprosu o metodike obucheniya kursantov obrazovatel'nykh organizatsij MVD Rossii udaram rukami, nogami, golovoj // V sbornike: Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta kursantov i slushatelej Sbornik statej. Pod redaktsiej S. N. Barkalova, A.V. Aldoshina. 2017. S. 231-234.

5. Dadov A.V., Gubzhokov A.KH. Aktual'nye voprosy boevoy i fizicheskoy podgotovki sotrudnikov politsii: osnovnye trebovaniya k professional'nym kachestvam // *Sovremennoe obshchestvo i vlast'*. 2017. № 3 (13). S. 85-89.
6. Dottuev T.I. Metodika postroeniya trenirovochnogo protsessa pri obuchenii sotrudnikov OVD Rossii boevym priemam bor'by // *Obrazovanie. Nauka. Nauchnye kadry*. 2019. № 1. S. 151-153.
7. Kardanov A.K. Nekotorye voprosy fizicheskoy podgotovki sotrudnikov OVD, prikladnoj napravlenosti // *CHernye dyry v Rossijskom zakonodatel'stve*. 2016. № 4. S. 96-97.
8. Kanukoev A.M. Tekhnika bezopasnosti i preduprezhdenie travmatizma vo vremya zanyatij fizicheskoy podgotovkoj v obrazovatel'nykh organizatsiyakh MVD Rossii // *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e*. 2019. № 2 (70). S. 77-78.
9. Nastuev EH.B. Nekotorye aspekty sovershenstvovaniya takticheskoy podgotovlennosti slushatelej k boevym priemam bor'by i rukopashnogo boya // *Obrazovanie. Nauka. Nauchnye kadry*. 2019. № 3. S. 156-158.
10. Tkhazeplov R.L. Aktual'nye voprosy formirovaniya prikladnykh dvigatel'nykh navykov u sotrudnikov politsii na zanyatiyakh po fizicheskoy podgotovke // *Pedagogicheskij zhurnal*. 2019. T. 9. № 5-1. S. 218-224.
11. KHazhirov V.A. Sovershenstvovanie navykov udarnoj tekhniki v protsesse fizicheskoy podgotovki v obrazovatel'nykh uchrezhdeniyakh MVD Rossii // *Nauka i sport: sovremennye tendentsii*. 2018. T. 20. № 3 (20). S. 73-77.
12. CHerkesov R.M. Sredstva i metody spetsial'noj silovoj podgotovki edinobortsev // *Obrazovanie. Nauka. Nauchnye kadry*. 2019. № 1. S. 206-208.