

УДК 796

DOI: 10.34670/AR.2020.70.75.102

Методика обучения ударам руками слушателей образовательных организаций МВД России

Хажироков Валерий Ахиедович

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

Кодзоков Азнаур Хасанович

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

Удары руками являются одним из наиболее быстрых и эффективных действий, используемых сотрудниками в бою, и выступают скоростно-силовым приемом результативность которого обеспечивается силой, быстротой и точностью. Анализируя тактические цели ударов, отметим, что они подразделяются на основные и отвлекающие («финты»). При этом, отвлекающие используются для того, чтобы спровоцировать противника на ответную реакцию, с тем чтобы он обнажил уязвимое место, в которое сотрудник проведет последующую атаку. Для достижения наибольшего эффекта удары руками следует наносить быстро, резко и неожиданно. При этом необходимо помнить об устойчивом положении в момент удара и правильном выборе точки его нанесения. Достигается это посредством отработки и тренировки, в результате происходит оттачивание техники ударов, а также развивается их скорость и точность. К числу наиболее эффективных методов для приобретения навыка нанесения удара рукой являются удары молотом по резиновой покрышке автомобильного колеса, в результате чего тренируются только те мышцы, которые способствуют увеличению силы удара. Вместе с тем, в процессе физической подготовки преподаватели (руководители занятий, инструктора, тренеры) должны помнить, что для достижения наибольшей эффективности обучения необходимо избегать разделения технических и тактических аспектов, статичности основных положений, выполнения лишних движений.

Для цитирования в научных исследованиях

Хажироков В.А., Кодзоков А.Х. Методика обучения ударам руками слушателей образовательных организаций МВД России // Педагогический журнал. 2020. Т. 10. № 3А. С. 481-487. DOI: 10.34670/AR.2020.70.75.102

Ключевые слова

Слушатели, тактика, техника, удар кулаком, удар локтем, удар основанием и ребром ладони.

Введение

Удары руками являются одним из наиболее быстрых и эффективных действий, используемых сотрудниками в бою, и выступают скоростно-силовым приемом результативность которого обеспечивается силой, быстротой и точностью. В то же время удары имеют различную технику выполнения.

Основная часть

Первым принципом ударной техники руками является использование волнового принципа формирования энергии удара, когда ударное движение строится в последовательном использовании наиболее массивных частей тела: бедер, таза, плеч и т.д. Так, процессом колебательного движения массивных частей тела 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 [Агафонов, 2019].

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. Следует отметить, что для достижения жесткости при соприкосновении с ударяемой поверхностью необходимо свободное движение суставов в момент скручивания в суставных сочленениях, при этом убирается напряжение во всей ударной части тела. 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 [Мешев, 2019].

После завершения удара необходимо вернуться в исходное положение при помощи того же волнового движения, используя импульс отдачи и используя возвратное движение в качестве начального импульса для нанесения следующего удара (серии ударов).

Вторым принципом ударной техники руками 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 руками 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.

Для достижения наибольшей результативности удары руками целесообразно наносить постоянно вращаясь вдоль продольной оси ударной поверхности в болевые точки или незащищенные части тела противника под углом 45° к цели. При этом от правильно выбранной дистанции зависит меткость ударов, обеспечивающих победу над противником.

Для достижения быстроты удара необходимо развить максимальную начальную (взрывную) скорость движения, достигнуть которую возможно лишь при расслабленных мышцах ударной конечности. При этом быстрота удара должна маскировать намерения, т.е. противник не должен видеть замах и начало ударного действия [Настуев, 2019].

Для достижения силы удара необходима такая координация движений, которая обуславливает использование мышц тела, участвующих в выполнении приема, а также движений тела и его отдельных частей. Так, для результативного сильного удара следует использовать максимальную массу тела на максимальной скорости в нужном направлении [Тхазеплов, 2019].

Анализируя тактические цели ударов, отметим, что они подразделяются на основные и отвлекающие. При этом, отвлекающие используются для того, чтобы спровоцировать противника на реакцию, с тем чтобы он обнажил уязвимое место, в которое сотрудник проведет последующую атаку. Для достижения наибольшего эффекта удары руками следует наносить быстро, резко и неожиданно. При этом необходимо помнить об устойчивом положении в момент удара и правильном выборе точки его нанесения. Достигается это посредством отработки и тренировки, в результате происходит оттачивание техники ударов, а также развивается их скорость и точность [Хажироков, 2018].

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 рукой могут наноситься кулаком, основанием и ребром ладони или локтем.

Для того, чтобы нанести удар передней или нижней поверхностью кулака необходимо к моменту достижения конечной точки удара согнуть и сжать пальцы таким образом, чтобы большой палец был прижат ко второй фаланге среднего пальца. При этом пястье указательного пальца и предплечье должны составлять прямую линию.

Для нанесения ударов основанием ладони необходимо согнуть пальцы в фалангах и разогнуть кисть в лучезапястном суставе.

Для нанесения ударов ребром ладони необходимо согнуть пальцы в фалангах и плотно прижать пальцы друг к другу.

Для нанесения ударов локтем кулак необходимо плотно сжимать.

Прямой, боковой и снизу удары руками наносятся за счет направленного взрывного усилия мышц ног, туловища и руки. В данном случае удары целесообразно начинать с толчкового движения одноименной ногой с выведением таза вперед относительно плечевого пояса. Следом взрывным усилием мышц туловища и финальным усилием руки по соответствующей траектории достигается конечная точка удара.

При нанесении прямого удара кулаком в голову, солнечное сплетение, в области печени и селезенки удар наносится из правосторонней (левосторонней) стойки путем отталкивания ноги, находящейся сзади. При этом вес тела переносится на впереди стоящую ногу, что упрощает разворот туловища в сторону удара и способствует движению кулака по прямой линии в цель. В конечной точке контакта положение ударяемой поверхности и предплечья целесообразно сохранять на одной линии.

Для нанесения удара кулаком сбоку, когда конечной ударной точкой выступает боковая поверхность головы или шеи, область печени и селезенки, необходимо выполнить контакт из полусогнутого положения руки в локтевом суставе из правосторонней (левосторонней) стойки с поворотом туловища внутрь и переноса веса тела на переднюю ногу.

Для нанесения удара кулаком снизу, когда конечной ударной точкой выступает подбородок или живот, необходимо наклонить туловище вперед с небольшим сгибанием ног в коленных суставах, затем резко разогнуть ноги для выпрямления и поворота туловища внутрь до центральной оси тела и завершить ударное движение руки снизу вверх.

Для нанесения удара кулаком (ребром ладони) сверху, когда конечной ударной точкой выступает ключица, подбородок или переносица, необходимо произвести замах сверху – в этом двигательном действии ноги выпрямляются, туловище разворачивается в противоположную от цели сторону, а сильно согнутое положение руки в локтевом суставе перемещается назад-вверх – и удар выполняется рубящим движением. Возникшее взрывное усилие обуславливают небольшое сгибание ног и поворот туловища в сторону цели, что приводит движение руки с выведением локтя вперед к конечной точке удара за счет разгибания руки в локтевом суставе.

Для нанесения удара кулаком (ребром ладони) наотмашь (изнутри наружу), когда конечной ударной точкой выступает боковая поверхность головы или шеи, необходимо произвести резкий поворот туловища наружу (как бы вращательное движение) и одновременно разогнуть руку в локтевом суставе достигая таким образом контакта с ударяемой поверхностью.

Для нанесения удара основанием ладони снизу-прямо, когда конечной ударной точкой выступает голова, необходимо разогнуть руку по направлению снизу прямо достигая таким образом контакта с ударяемой поверхностью.

Для нанесения удара локтем сбоку, когда конечной ударной точкой выступает боковая поверхность головы или шеи, необходимо повернуть туловище внутрь при этом сгибая руку в локтевом суставе из правосторонней (левосторонней) стойки и перенести вес тела на впереди стоящую ногу чтобы таким образом осуществить контакт с ударяемой поверхностью.

Для нанесения удара локтем наружу, когда конечной ударной точкой выступает боковая поверхность головы или шеи, необходимо произвести резкий поворот туловища наружу (как бы вращательное движение) и одновременно согнуть руку в локтевом суставе чтобы таким образом осуществить контакт с ударяемой поверхностью.

Для нанесения удара локтем снизу, когда конечной ударной точкой выступает живот или подбородок, необходимо согнуть руку в локтевом суставе и произвести ударное движение.

Для нанесения удара локтем сверху, когда конечной ударной точкой выступает спина, необходимо согнуть руку в локтевом суставе, резко наклонить туловище вперед и произвести ударное движение.

Для нанесения удара локтем назад, когда конечной ударной точкой выступает живот, необходимо согнуть руку в локтевом суставе, отвести ее назад и произвести ударное движение.

К числу наиболее эффективных методов для приобретения навыка нанесения удара рукой являются удары молотом по резиновой крышке автомобильного колеса, в результате чего

тренируются только те мышцы, которые способствуют увеличению силы удара. Очень действенен также попеременный жим кистевого эспандера или куска резины, которые рекомендуется сжимать по несколько часов в день. Каждый раз сильно сжимая, резко напрягая и тут же расслабляя мышцы значительная часть нагрузки приходится на руки. Со временем это действие приводит к исчезновению жировых прокладок между пальцами, а также росту веса руки за счёт мышечной массы, что значительно увеличит силу и мощь удара. Кроме того, от сжимательных действий укрепляются пальцы кисти, что снижает опасность травм при ударах. Если у занимающихся начинают болезненно припухать суставы, занятия необходимо временно приостановить до исчезновения даже малейших болей при выполнении боевых движений [Тхазеплов, 2019].

Заключение

Совершенствование технического мастерства слушателей обуславливает решение ряда задач, в числе которых:

1. Достижение высокого уровня стабильности и рациональной вариативности специализированных приемов, которые выступают основой техники ударных действий.
2. Последовательное превращение усвоенных ударных техник в целесообразные и эффективные действия.
3. Повышение качества двигательных действий, их структуры, динамики, кинематики и ритма с учетом индивидуальных особенностей слушателей.
4. Повышение надежности и результативности ударных техник в экстремальных условиях.
5. Повышение технического мастерства слушателей в соответствии с требованиями, предъявляемыми их служебной деятельностью.

Вместе с тем, в процессе физической подготовки преподаватели (инструктора, тренера) должны помнить, что для достижения наибольшей эффективности обучения необходимо избегать разделения технических и тактических аспектов, статичности основных положений, выполнения лишних (нецелесообразных) движений. Внимание слушателей должно быть сконцентрировано на расслабленном (свободном) состоянии своего тела, что способствует обеспечению готовности тела к любым действиям в любом направлении и нефиксированном взгляде при совершении атаки или защиты чтобы контролировать ситуацию в целом.

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. Афов А.Х. Совершенствование навыков ударной техники слушателей, обучающихся по программам профессиональной подготовки вузов МВД России // В сборнике: Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. Ответственные редакторы В.М. Баршай, А.А. Тациян. 2019. С. 9-15.
4. 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.
5. 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.
6. Ефременко М.А. Эффективность использования техники ударов руками и ногами сотрудниками органов внутренних дел // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2014. № 4. С. 20-24.
 7. Мешев И.Х. Тактико-технические основы применения боевых приемов борьбы слушателями образовательных организаций МВД России // Образование. Наука. Научные кадры. 2019. № 1. С. 175-177.
 8. 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.
 9. 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.
 10. 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.
 11. Черкесов Р.М. Средства и методы специальной силовой подготовки единоборцев // Образование. Наука. Научные кадры. 2019. № 1. С. 206-208.
 12. Ярославский М.А. Цели и средства функциональной тренировки // В сборнике: Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. 2018. С. 299-304.

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

Valerii A. Khazhirokov

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: shmv1978@yandex.ru

Azaur Kh. Kodzokov

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: shmv1978@yandex.ru

Abstract

Hand strikes are one of the fastest and most effective actions used by employees in combat, and act as a speed-force reception whose performance is provided by force, speed and accuracy. Analyzing tactical targets of blows, note that they are divided into basic and distracting. At the same time, distractions are used to provoke the enemy to respond so that it exposes the vulnerable place to which the employee will carry out the subsequent attack. To achieve the greatest effect, hand impacts should be applied quickly, abruptly and unexpectedly. At the same time, it is necessary to

remember the stable position at the moment of impact and correct selection of its application point. This is achieved by means of training and training, as a result, the impact technique is refined, as well as their speed and accuracy are developed. Among the most effective methods for acquiring hand impact skill are hammer strikes on the rubber tire of an automobile wheel, resulting in training only those muscles that contribute to the increase in impact force. At the same time, in the process of physical training teachers (heads of classes, instructor, trainer) should remember that in order to achieve the most effective training it is necessary to avoid separation of technical and tactical aspects, stability of basic provisions, performance of unnecessary movements.

For citation

Khazhirokov V.A., Kodzokov A.Kh. (2020) Metodika obucheniya udaram rukami 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. 481-487. DOI: 10.34670/AR.2020.70.75.102

Keywords

Listeners, tactics, technique, fist strike, elbow strike, base and palm rib strike.

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. Afov A.KH. Sovershenstvovanie navykov udarnoj tekhniki slushatelej, obuchayushhikhsya po programmam professional'noj podgotovki vuzov MVD Rossii // V sbornike: Fizicheskoe vospitanie i sport: aktual'nye voprosy teorii i praktiki Sbornik statej Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferentsii. Otvetstvennye redaktory V.M. Barshaj, A.A. Tashhiyan. 2019. S. 9-15.
4. 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.
5. 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.
6. Efremenko M.A. EHffektivnost' ispol'zovaniya tekhniki udarov rukami i nogami sotrudnikami organov vnutrennikh del // Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport. 2014. № 4. S. 20-24.
7. Meshev I.KH. Taktiko-tekhnicheskie osnovy primeneniya boevykh priemov bor'by slushatelyami obrazovatel'nykh organizatsii MVD Rossii // Obrazovanie. Nauka. Nauchnye kadry. 2019. № 1. S. 175-177.
8. Nastuev E.H.B. Nekotorye aspekty sovershenstvovaniya takticheskoy podgotovlennosti slushatelej k boevym priemam bor'by i rukopashnogo boya // Obrazovanie. Nauka. Nauchnye kadry. 2019. № 3. S. 156-158.
9. Tkhezeplov R.L. Aktual'nye voprosy formirovaniya prikladnykh dvigatel'nykh navykov u sotrudnikov politzii na zanyatiyakh po fizicheskoy podgotovke // Pedagogicheskij zhurnal. 2019. T. 9. № 5-1. S. 218-224.
10. KHazhirokov 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.
11. CHerkesov R.M. Sredstva i metody spetsial'noj silovoj podgotovki edinobortsev // Obrazovanie. Nauka. Nauchnye kadry. 2019. № 1. S. 206-208.
12. YAroslavskij M.A. TSeli i sredstva funktsional'noj trenirovki // V sbornike: Fizicheskoe vospitanie i sport: aktual'nye voprosy teorii i praktiki sbornik materialov Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferentsii. 2018. S. 299-304.