

Р. А. Исеев

НЕОБХОДИМОСТЬ ВНЕДРЕНИЯ БАЗОВЫХ МЕТОДИК КИКБОКСИНГА В ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ПОДГОТОВКУ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

В статье раскрываются значение и эффективность базовых методик кикбоксинга как основы ведения рукопашного боя в профессиональной физической подготовке современного сотрудника полиции. Приведены необходимые ключевые направления работы при применении методики кикбоксинга в обучении сотрудников органов внутренних дел.

Ключевые слова: обучение, курсанты и слушатели, кикбоксинг, рукопашный бой.

R. A. Isaev

THE NECESSITY OF PUTTING BASIC KICKBOXING TECHNIQUES INTO LAW ENFORCEMENT OFFICERS' PROFESSIONAL TRAINING

The article focuses on the significance and effectiveness of basic kickboxing techniques as the basis of hand-to-hand fighting in professional physical training of present-day police officers. The author represents the necessary key areas of work when applying kickboxing techniques in law enforcement officers' training.

Keywords: training, cadets and trainees, kickboxing, hand-to-hand fighting.

В последнее время кикбоксинг как относительно новый вид спортивных единоборств становится все более известным в нашей стране, причем из всех видов боевых искусств и спортивных единоборств, наиболее распространенных в России и в вузах МВД, кикбоксинг включает хорошую ударную технику руками, заимствованную из европейского бокса, и ударную технику ногами, взятую из восточных единоборств. Кроме того, в кикбоксинге используется мощная защита от ударов руками и ногами. И если добавить сюда боевую стойку и перемещения бокса, а также удары ногами в средний и нижний уровень, то кикбоксинг практически идеально подходит для обучения рукопашному бою.

В настоящее время ни для кого не секрет, что именно с ударов начинается любой поединок в рукопашном бою, особенно с правонарушителем, оказывающим активное сопротивление сотрудникам ОВД, тем более когда их несколько. В такой ситуации использование захватов и бросков не только не целесообразно, но и опасно для здоровья и жизни полицейского. Как утверждают некоторые ученые, именно удары являются важным и необходимым технико-тактическим действием сокращения дистанции и вхождения в контакт с активно сопротивляющимся правонарушителем с последующим его захватом, броском и задержанием.

В подтверждение сказанного отметим: одним из наиболее продуктивных направлений является введение в подготовку сотрудника полиции базовых приемов кикбоксинга, которые позволят в рукопашном поединке наносить эффективные удары руками и ногами как подготовительные действия для выполнения захвата, броска и задержания правонарушителя или преступника.

Однако в этом направлении методики обучения рукопашному бою сотрудников правоохранительных органов не находят должной поддержки

и развития среди ученых и практиков. Очевидно противоречие между необходимостью применения эффективных приемов в рукопашном поединке с правонарушителями и преступниками, где ударная техника является главной составляющей, и существующими методиками обучения курсантов и слушателей высших образовательных учреждений МВД России технике рукопашного боя, основанной на захватно-бросковых приемах.

В настоящее время общепринятая методика обучения рукопашному бою в образовательных учреждениях МВД России базируется на двух основных спортивных единоборствах — боевом самбо и классическом боксе, причем подавляющая часть изучаемых сейчас приемов обезоруживания и задержания преступника основывается на боевом самбо, которое активно разрабатывалось в 40—50 гг. Анатолием

Аркадьевичем Харлампиевым, а следовательно, базируется на захватно-бросковой технике. Хотя для многих специалистов уже давно очевидно, что ключевым моментом рукопашного поединка как спортивного характера, так и с реальным преступником являются удары руками и ногами. И если технику ударов руками можно освоить при помощи средств классического бокса, то удары ногами при таком подходе осваивают только в разделе боевого самбо. А это далеко не самые эффективные способы. Боевое самбо все же подразумевает вхождение в контакт с соперником для последующего проведения броска, болевого или удушающего приема.

Встреча с правонарушителем, оказывающим активное сопротивление, влечет за собой такие психические и физические установки, при которых сотрудник органов внутренних дел обязан выполнить любые действия по задержанию либо обезвреживанию противника законным путем. Главным является осуществление своих целей с пресечением любой возможности противника взять ситуацию в свои руки, поскольку это может повлечь за собой значительную угрозу здоровью и жизни как окружающим, так и себе. При этом необходимым становится максимальное сближение с преступником. Действовать надо решительно и резко, выполняя один-два удара ногами с дальней дистанции, затем логически переходить на среднюю дистанцию ударов рук и далее при необходимости произвести захват соперника с броском или ударами локтями и коленями.

Сроки обучения ударам руками гораздо меньше, чем другим, более сложным техническим элементам, таким как удары ногами, захваты, броски и т. д., что в свою очередь дает большой плюс для введения основных базовых методик при подготовке курсантов и слушателей. Ключевая схема рукопашной схватки с противником, когда главной целью является победа над ним (обездвиживание или задержание), достаточно проста: удар ногой на дальней дистанции, связка ударов руками на средней и бросок на близкой дистанции.

По мнению большинства экспертов, к базовой технике кикбоксинга, которую необходимо освоить курсантам и слушателям вузов МВД России

в ходе обучения их рукопашному бою, относятся:

I. Основная боевая стойка при дальней, средней и ближней дистанции боя. Здесь эксперты

единодушно и считают стойку важным и необходимым базовым техническим элементом, которому следует обучать курсантов и слушателей. Сумма оценок максимальная — 10.

II. Перемещения. Здесь эксперты из всего арсенала выделили как наиболее значимые перемещения шагом и подшагом (сумма оценок 10). Перемещения скачком (сумма оценок 0) и прыжком (сумма оценок 5), по их мнению, изучать не обязательно.

III. Одиночные удары руками (левой и правой). Здесь максимальную оценку получили прямые и боковые удары, а также апперкот (удар снизу). Круговые удары эксперты оценили ниже, из чего следует, что такие удары в рукопашном бою используются крайне редко.

IV. Одиночные удары ногами (левой и правой). В качестве значимых базовых ударов эксперты отметили три вида: прямой, боковой и лоуик (сумма оценок 10). Менее значимым оказался задний удар (сумма оценок 6), также не востребован в рукопашном поединке, по мнению экспертов, круговой удар (сумма оценок 0).

V. Подсечки. Максимальную оценку у экспертов получили передняя, боковая и задняя подсечки (сумма оценок 10). Высокая круговая подсечка не востребована в рукопашном бою (сумма оценок 1).

VI. Защита руками и ногами. Здесь эксперты выделили три наиболее эффективных технических действия, которые, по их мнению, в рукопашном поединке способствуют решению его основных задач: уклоны, нырки и перемещения шагами (сумма оценок 10). Менее эффективны отбивы (сумма оценок 7) и встречные опережающие удары (сумма оценок 5). Блоки и подставки среди защитных действий оказались в роли замыкающих.

С опорой на содержание технических действий кикбоксинга были обоснованы наиболее эффективные методы обучения и формы организации деятельности курсантов и преподавателей на занятиях физической подготовкой. Это послужило основой педагогического эксперимента.

Все технические действия были разделены на две группы: базовые — составляющие основу техники кикбоксинга (стойки, перемещения, одиночные удары руками и ногами, подсечки, а также защиты руками и ногами), и специализированные — направленные на подготовку курсантов и слушателей к

рукопашному бою (двухударные и трехударные комбинации).

В результате анализа научно-методической литературы установлено, что курсантам и слушателям достаточно освоить 15 комбинаций ударов. Однако при этом каждому в зависимости от индивидуальных особенностей следует достаточно хорошо изучить по собственному выбору только 7—9 комбинаций. Из них 4—5 комбинаций — применительно к спортивному рукопашному бою и 4—5 — к реальному бою с невооруженным преступником.

Важно подчеркнуть, что для соблюдения условий чистоты педагогического эксперимента при распределении учебного материала по физической подготовке курсантов Волгоградской академии МВД России, акцентированного на обучении рукопашному бою, сохранился принятый объем учебной нагрузки. Была также сохранена последовательность изучения программного материала. Единственное, чем отличался экспериментальный вариант от общепринятого, — полная замена содержания учебных занятий, посвященных обучению технике ударов и бокса, содержанием, направленным на освоение техники кикбоксинга.

Для повышения эффективности специфических методов обучения технике кикбоксинга курсантов и слушателей высших учебных заведений МВД России как основы рукопашного боя целесообразно сочетать специфические методы физического воспитания с общепедагогическими: словесными методами, методами обеспечения наглядности, методами направленного прочувствования двигательного действия, методами срочной информации. На учебных занятиях по физической подготовке, направленных на обучение рукопашному бою, наиболее приемлемы следующие формы организации деятельности курсантов и преподавателей: фронтальная, групповая и индивидуальная.

При применении базовых методик кикбоксинга необходимо руководствоваться следующим:

1. Обучение целесообразно начинать с целостного выполнения двигательного действия, а затем, в случае необходимости, выделять из него элементы, требующие более тщательного изучения.

2. Следует расчленять упражнение таким образом, чтобы выделенные элементы были

относительно самостоятельными или менее связанными между собой.

3. Изучать выделенные элементы в сжатые сроки и при первой же возможности объединять их.

4. Выделенные элементы надо, по возможности, изучать в различных вариантах. В этом случае легче конструируется целостное движение.

Как показал длительный педагогический эксперимент, разработанная и научно обоснованная методика обучения рукопашному бою сотрудников МВД России на основе базовой техники кикбоксинга подтвердила свою высокую эффективность по сравнению с общепринятой методикой, основанной на технике классического бокса.

Таким образом, необходимо отметить, что при обучении курсантов и слушателей основам кикбоксинга упор будет делаться исключительно на эффективные приемы, которые оценены экспертами на высший балл.

Кроме того, использование техники кикбоксинга при подготовке будущих сотрудников ОВД основано на том, что при анализе ударной техники бокса, кикбоксинга, карате, тхэквондо, муай тай и савата можно утверждать, что по эффективности ударов руками и ногами в спортивном и реальном рукопашном поединке кикбоксинг явно опережает все перечисленные виды боевых искусств и спортивных единоборств. Также они еще и достаточно просты в техническом исполнении, а следовательно, и в обучении. Этот факт имеет немаловажное значение, когда время на обучение технике рукопашного боя жестко ограничено учебным планом образовательного учреждения МВД России.

Поэтому именно кикбоксинг должен стать основой обучения ударной технике рук и ног курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России для ведения спортивного рукопашного и реального боя с преступником.

Перечисленные в статье преимущества основ кикбоксинга дают основание полагать, что [3] в высших образовательных учреждениях МВД России необходимо строить подготовку обучения курсантов и слушателей по правилам рукопашного боя, исходя из комбинированной техники ведения поединка в кикбоксинге, количественного состава и последовательности

технических действий (удары руками, ногами, захват, бросок, удержание или болевой прием).

Список библиографических ссылок

1. Гагонин С., Гагонин А. Психотехника рукопашной схватки. СПб.: Атон, 1999.
2. Овчинников В. А. Анализ соревновательной деятельности по рукопашному бою сотрудников МВД России // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2007. № 10 (32). С. 62—65.

© Исаев Р. А., 2013