

**Р. А. Исеев**

**РУКОПАШНЫЙ БОЙ В СТРУКТУРЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» ДЛЯ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ**

В статье рассматриваются рациональные методы физической подготовки курсантов и слушателей вузов МВД России с применением средств рукопашного боя. Уникальность данной боевой системы заключается в том, что во время поединка в нем максимально воспроизводятся условия реальных действий. Подобное противодействие двух соперников на площадке носит непосредственный характер, при котором уровень психического напряжения не уступает тому, который испытывает сотрудник во время физического контакта с преступником при его задержании. На сегодняшний момент времени на изучение раздела «Удары руками и ногами, а также защиты от них» уделяется крайне мало, следовательно, такая интегрированная система, как рукопашный бой, позволит в кратчайшие отведенные на практические занятия сроки повысить уровень боевой подготовки курсантов и слушателей вузов МВД России.

*Ключевые слова:* рукопашный бой, теория и методика физической культуры, методы физической подготовки, курсанты и слушатели вузов МВД России.

**R. A. Isaev**

**HAND-TO-HAND FIGHTING IN THE STRUCTURE OF THE TRAINING PROGRAM  
ON PHYSICAL TRAINING FOR CADETS AND ATTENDEES  
OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MINISTRY OF INTERIOR OF RUSSIA**

The author analyzes reasonable methods of physical training for cadets and attendees of higher educational institutions of the Ministry of Interior of Russia using means of hand-to-hand fighting. This fighting system is unique because while fighting conditions of real actions are simulated to the uttermost. Such a counteraction of two contestants on the fighting ground has an immediate character when a level of mental tension is equal to that a police officer feels during a physical contact with a criminal while detaining him. At the present time, instructors pay too little attention to studying fisticuffs and kicks as well as to studying how to hit back. Therefore, such an integrated system as hand-to-hand fighting will allow increasing the level of combat training of cadets and attendees of higher educational institutions of the Ministry of Interior of Russia in the shortest time possible.

*Keywords:* hand-to-hand fighting, theory and methods of physical education, methods of physical training, cadets and attendees of higher educational institutions of the Ministry of Interior of Russia.

Как известно из теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки, наиболее эффективными методами обучения технике физических упражнений являются методы строго регламентированного упражнения. Это утверждение основано на том, что при такой регламентации каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой, а это одно из важнейших условий обучения технике двигательных действий, особенно на начальном этапе их освоения [1].

На практике же для освоения различных по сложности двигательных действий используются

разные методы строго регламентированного упражнения. В связи с этим при обучении технике отдельных ударов руками и ногами на месте целесообразно применять целостный (целостно-конструктивный) метод. Сущность его заключается в следующем: техника ударов осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части [2, с. 138].

Уникальность рукопашного боя для сотрудников МВД состоит в том, что в процессе занятий моделируются ситуации прямого противоборства противнику, причем

противоборства не абстрактного, а непосредственного, «контактного», лицом к лицу [3]. Значим психологический аспект такой ситуации — развивает у сотрудников правоохранительных органов такие важные качества, как: смелость, решительность в действиях, уверенность в собственных силах, стремление сблизиться с правонарушителем, атаковать и победить в связанных с риском для жизни ситуациях, настойчивость в достижении цели.

Учебная практика по искусству единоборств приучает курсантов, слушателей и сотрудников МВД более активно действовать в условиях повышенных физических нагрузок, помогает приобретать необходимый опыт волевых действий, преодоления трудностей и отрицательных психических состояний, и правильного применения отдельных рукопашных приемов в зависимости от сложившейся ситуации.

Для достижения данной цели целесообразно использовать расчленено-конструктивный метод обучения. Именно этот метод предусматривает расчленение целостного двигательного действия со сложной структурой на отдельные элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое (например, связка ударов: правой ногой — шаг правой — прямой удар правой в голову). При использовании подобного метода важно соблюдать ряд правил:

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 [4].

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

4. Выделенные элементы надо по возможности рассматривать в различных вариантах. В этом случае легче конструируется целостное движение [5].

Рукопашный бой также является основным разделом физической подготовки сотрудников правоохранительных органов России, играет еще и большую роль в деле пропаганды работы в правоохранительных органах, воспитания молодежи в духе патриотизма, служения своему

Отечеству [6].

В образовательных учреждениях МВД России в соответствии с Государственным образовательным стандартом учебная дисциплина «Физическая подготовка» относится к циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин. Она является обязательным предметом профессионального обучения и воспитания личного состава [7].

Главной целью освоения данной учебной дисциплины является: укрепление здоровья и физическое совершенствование; формирование специальных знаний и навыков служебно-боевых приемов, посредством которых пресекаются правонарушения и задерживаются лица, их совершившие; других профессионально важных служебно-прикладных двигательных действий, физических, психологических и морально-волевых качеств, обеспечивающих успешное выполнение служебно-боевых и иных задач оперативно-служебной деятельности [7].

На учебных занятиях по дисциплине «Физическая подготовка» преподавателями применяются различные методики обучения курсантов и слушателей МВД технике рукопашного боя, при помощи чего происходит становление профессионально-прикладных двигательных навыков и формирование готовности к применению прямых насильственных мер пресечения правонарушений [7].

Подобное обучение рукопашному бою будущих сотрудников МВД России в образовательных учреждениях осуществляется в рамках указанной учебной дисциплины в разделе «Боевые приемы борьбы». Этот раздел направлен на: овладение техникой и тактикой применения приемов самозащиты, защиты других лиц и задержания правонарушителей; тренировку в служебно-прикладном единоборстве в целях формирования специальной физической, технико-тактической, психологической и волевой подготовленности к противоборству правонарушителю в реальных ситуациях.

Обычно раздел «Боевые приемы борьбы» включает следующие темы: удары и защита от ударов невооруженного противника; болевые и удушающие приемы в положении противника стоя; приемы спортивной борьбы; задержание с угрозой применения пистолета; надевание наручников и связывание; личный досмотр; боевые приемы борьбы с применением палки специальной;

защита от ударов палкой или аналогичным предметом; взаимодействие при силовом задержании и в других ситуациях; помощь при нападении; защита от группового нападения; освобождение от захватов и обхватов; обезоруживание правонарушителя при попытках достать или взять оружие; защита от угрозы оружием в упор и попыток обезоружить; удары и защита от ударов с использованием длинноствольного оружия; удары ножом и защита от ударов ножом или аналогичным предметом; тренировка в служебно-прикладном единоборстве; применение комбинированных ударов при контактном бое [1].

В подобном контексте содержание зачетов и экзамена по дисциплине «Физическая подготовка» в образовательных учреждениях МВД России предусматривает оценку не только теоретических и методических знаний курсантов и слушателей, а также физической подготовленности, сформированности прикладных навыков, включающих владение боевыми приемами борьбы.

В Волгоградской академии МВД России при обучении курсантов и слушателей по специальности 030501.65 «Юриспруденция» (ведомственная специализация — следователь внутренних дел) физическая подготовка осуществляется в течение девяти семестров. Суммарный объем учебной нагрузки по дисциплине составляет 602 часа. Из них на рукопашный бой как схватку предусмотрено всего 6 часов: по 2 часа в седьмом, восьмом и девятом семестрах. 10 часов занятий уделяется боксу, причем только на начальных этапах обучения — со второго по шестой семестр по 2 часа в каждом на боксерском поединке. Характерно, что на специализированное обучение проведению боевых схваток времени не выделяется [7].

Основную часть учебного времени курсанты обучаются следующим приемам: задержание (28 часов), задержание после бросков (32 часа), личный досмотр и надевание наручников (22 часа), защита от ударов ножом (24 часа), освобождение от обхватов и захватов (26 часов), обезоруживание (28 часов). Кроме этого, 38 часов предусмотрено на изучение ударов руками и ногами, а также 68 часов на освоение спортивного раздела самбо (преимущественно в первом и втором семестрах). Несколько больше часов, по сравнению с боксом и рукопашным боем,

отводится на учебно-тренировочные схватки в соревновательном самбо — 20 часов в течение семи семестров [7].

Таким образом, за весь период обучения (пять лет) будущие следователи Волгоградской академии МВД России всего 36 часов проводят в условиях, моделирующих схватки с преступником, т. е. в соревновательных поединках.

При обучении курсантов и слушателей по специальности 030502.65 «Судебная экспертиза» (ведомственная специализация — эксперт-криминалист внутренних дел) физическая подготовка осуществляется в течение восьми семестров. Суммарный объем учебной нагрузки по дисциплине составляет 430 часов. Из них на рукопашный бой и бокс как схватки не предусмотрено ни одного часа.

Преимущественная часть учебного времени в рамках дисциплины «Физическая подготовка» выделена на обучение приемам: задержание (32 часа), задержание после бросков (22 часа), личный досмотр и надевание наручников (24 часа), защита от ударов ножом (18 часов), освобождение от обхватов и захватов (26 часов), обезоруживание (24 часа). Помимо этого, 22 часа предусмотрено на изучение ударов руками и ногами, а также 36 часов на освоение спортивного раздела самбо (преимущественно в первом семестре). В первом и втором семестрах всего 2 часа отведено на учебно-тренировочные схватки в соревновательном самбо.

Таким образом, за весь период обучения (пять лет) будущие эксперты-криминалисты Волгоградской академии МВД России всего 4 часа проводят в условиях, моделирующих схватки с преступником, т. е. в соревновательных поединках.

В процессе обучения курсантов и слушателей по специальности 030505.65 «Правоохранительная деятельность» (ведомственная специализация — оперативный уполномоченный) физическая подготовка осуществляется в течение десяти семестров. Общий объем учебной нагрузки по дисциплине составляет 550 часов. Из них на рукопашный бой как схватку предусмотрено всего 8 часов: по 2 часа в пятом, шестом, седьмом и восьмом семестрах. 6 часов занятий уделяется боксу, причем только на начальных этапах обучения — со второго по четвертый семестр по 2 часа в каждом на боксерские поединки. Характерно, что на

специализированное обучение проведению боевых схваток, как и на других специальностях, времени не выделяется.

Основную часть учебного времени курсанты обучаются следующим приемам: задержание (26 часов), задержание после бросков (24 часа), личный досмотр и надевание наручников (14 часов), защита от ударов ножом (26 часов), освобождение от обхватов и захватов (34 часа), обезоруживание (36 часов). 40 часов предусмотрено на изучение ударов руками и ногами и 66 часов на освоение спортивного раздела самбо (преимущественно в первом и втором семестрах). Немного больше часов, по сравнению с боксом и рукопашным боем, отводится на учебно-тренировочные схватки в соревновательном самбо — 10 часов в течение первых четырех семестров [7].

Таким образом, за весь период обучения (пять лет) будущие оперуполномоченные Волгоградской академии МВД России всего 24 часа уделяют тренировке боевых рукопашных схваток с предполагаемым преступником.

В соответствии с учебной программой по дисциплине «Физическая подготовка» в разделе «Требования к уровню освоения дисциплины» будущий сотрудник МВД России должен владеть боевыми приемами борьбы, посредством которых осуществляется насильственное пресечение правонарушений и задержание лиц, их совершивших.

Кроме вышеназванных требований, в связи с введением в действие нового Наставления по физической подготовке повысились требования к уровню подготовленности по рукопашному бою. Изменились и условия проверки и оценки рукопашного боя, а программы обучения остались прежние.

Результатом изучения нововведений в программе обучения курсантов и слушателей техники боевых приемов борьбы, явились следующие выводы:

— во-первых, рукопашный бой является универсальным служебно-прикладным видом подготовки сотрудников МВД России, сочетающим технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка.

Приемы рукопашного боя, с одной стороны, позволяют в кратчайший срок подготовить сотрудника, с другой стороны, учат защищаться от противника, владеющего одним из любых видов единоборств, с третьей же стороны, помогают адаптировать первоначальные навыки сотрудников к выполнению стоящих перед ними оперативно-служебных задач;

— во-вторых, уникальность практики рукопашного боя для сотрудников МВД России состоит в том, что в процессе занятий моделируются ситуации прямого противоборства противнику, причем непосредственного противоборства а не абстрактного. В подобных условиях у курсантов и слушателей развиваются такие важные качества, как: смелость, решительность в действиях, уверенность в собственных силах, стремление сблизиться с противником, атаковать и победить в связанных с риском для жизни ситуациях, настойчивость в достижении цели;

— в-третьих, несмотря на то, что в спортивном рукопашном поединке наиболее часто спортсмены различной квалификации часто используют ударную технику, большинство методик обучения рукопашному бою курсантов и слушателей вузов МВД России (особенно прикладных) базируются на технике боевого самбо, в основу которого положена захватно-бросковая техника, и в них недостаточно внимания уделяется изучению техники ударов руками и ногами;

— в-четвертых, в настоящее время сложился ряд неблагоприятных условий подготовки курсантов и слушателей высших учебных заведений МВД России по рукопашному бою. Так, в большинстве вузов у рукопашного боя необоснованно низкий статус в структуре учебных программ по физической подготовке, так как этот вид единоборств является лишь фрагментом ее тематического раздела и, как следствие, на его изучение отводится малое количество учебных часов — не более 40 часов за весь период обучения курсантов и слушателей;

— в-пятых, сегодня большое количество поступающих в вузы МВД России курсантов не имеют предварительной спортивной подготовленности в боевых искусствах или единоборствах, что в условиях дефицита учебного времени, выделяемого на изучение рукопашного боя, требует разработки доступной и одновременно эффективной методики не только

обучения базовым приемам единоборства, но и формирования умения вести рукопашную схватку как в спортивном поединке, так и с реальным правонарушителем или преступником.

## Список библиографических ссылок

1. Овчинников В. А., Якимович В. С. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов и слушателей вузов МВД России: альтернативный подход // Вестник Волгоградской академии МВД России. 2013. № 2 (25). С. 137—142.
  2. Овчинников В. А., Исаев Р. А. Профессионально важные физические качества в служебной деятельности сотрудников ОВД // Вестник Волгоградской академии МВД России. 2010. № 4. С. 120—127.
  3. Камнев Р. В., Плешивцев А. Ю. Инновационный подход в методике проведения учебных занятий по физической подготовке курсантов и слушателей вузов МВД России // Вестник Волгоградской академии МВД России. 2014. № 2 (29). С. 127—132.
  4. Алдошин А. В. Педагогическая технология специальной физической подготовки курсантов вузов МВД к выполнению служебно-боевых задач в условиях локальных конфликтов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2008. № 30 (9). С. 3—7.
  5. Александров А. Д. Основы рукопашного боя без использования оружия. М., 1981.
  6. Алике Б. Педагогика французского бокса: От школы до клуба. М., 1991.
  7. План семинарских и практических занятий по дисциплине Физическая подготовка. Для курсантов, обучающихся по специальностям «Юриспруденция», «Судебная экспертиза», «Правоохранительная деятельность».
- © Исаев Р. А., 2014