

ПЕДАГОГИКА

Вилков Александр Пантелеевич

доцент

ФГКОУ ВПО «Московский университет

МВД России имени В.Я. Кикотя»

г. Москва

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ ПОЛИЦЕЙСКИХ РОССИИ НА ОСНОВЕ КАРАТЭ

Аннотация: в работе проводились исследования по использованию методики обучения технике и тактике ударов в каратэ в процессе физической подготовки курсантов университетов МВД России.

Ключевые слова: боевые приёмы борьбы, каратэ, техника и тактика, удары руками, курсанты, университеты МВД РФ.

Боевые приёмы борьбы (БПБ) являются основой физической подготовки сотрудников МВД России. Законодательными и нормативными документами ведомства [1, 2] предусматривается такая организация профессионально-прикладного обучения курсантов университетов МВД России, которая позволяет максимально приблизить решение учебных задач к решению практических служебно-боевых задач будущих полицейских.

В составе БПБ удары занимают ведущее значение, так как они применяются и как самостоятельные приёмы, позволяющие нейтрализовать агрессивные действия правонарушителя, а также как вспомогательные приёмы при выполнении бросков, действий освобождения от захватов, задержания и самозащиты. Удары при этом должны наноситься быстро, с высокой надёжностью и эффективностью.

Специалистами МВД России успешно внедряются в практику обучения БПБ методики различных видов единоборств [3, 4, 8]. Особое место, по нашему

мнению, в числе таковых следует использовать методики обучения ударам в различных стилях каратэ [5, 6, 7]. Подобные методики позволяют достаточно быстро и эффективно обучить занимающихся не только основам техники ударов, но и тактике их применения в экстремальных ситуациях.

Преподавателям физической подготовки и самим курсантам следует знать ряд следующих положений, в том или ином виде присутствующих в различных методиках обучения ударам в каратэ. Рассмотрим их на примере прямого удара «дальней рукой».

1. Механизм опережающего движения бедра по отношению к плечевому поясу и ближней («передней ноге») создаётся за счёт отталкивающего действия и разгибания дальней («задней ноги»).

2. Опережающее действие верхней части плеча по отношению к предплечью и кисти обеспечивается вращательно-поступательным движением туловища.

3. Ускорение кулака по направлению к цели обеспечивается вращательным движением бьющей руки.

Для обеспечения первого из указанных положений от бойца требуется возможность быстрого развития максимальных усилий толчковой ноги, способствующих началу разгона-поворота одноимённого бедра вокруг вертикальной оси, что в совокупности является характеристикой первой фазы удара.

Второе положение относится к следующей фазе ударного движения, в которой происходит смещение центра тяжести вперед по направлению к цели, со скручиванием туловища в сторону «передней» ноги, которой производится шаг-выпад, обеспечивающий сближение с противником. Увеличению силы удара способствует также быстрое движение назад «передней» руки, что создает эффект «реверса», чем увеличивает скорость вращения плечевого пояса и повышает эффективность удара.

В завершающей фазе ударного движения происходит окончательное разгибание «дальней» ноги, перемещение опоры на «переднюю» ногу, окончание вращательно-поступательного движения корпуса, а вращательно-разгибательное

движение бьющей руки к цели завершается разгибанием её в локтевом суставе и продолжением вращательно-поступательного движения кулака после достижения цели, обеспечивая его «проникающее» действие в голову или корпус противника.

Внесение в практику обучения курсантов вузов МВД России достижений научных исследований и методических разработок в области боевых искусств, в том числе, различных стилей каратэ, будет способствовать дальнейшему совершенствованию технической и тактической подготовке будущих полицейских страны.

Список литературы

1. О полиции: Федеральный закон от 07.02.2011 № 3- ФЗ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>.
2. Приказ МВД России от 3 июля 2012 г. № 663 «Об утверждении порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах Внутренних Дел Российской Федерации».
3. Баранов, В. М. Формирование профессиональной готовности курсантов юридических вузов к оперативно-розыскной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. М. Баранов. – Белгород, 2007. – 23 с.
4. Иванов С. Основы рукопашного боя / С. Иванов, Т. Касьянов. – М.: Терра-спорт, 1998. – 368 с.
5. Моисеев С.Е. Универсальное джиу каратэ / С.Е. Моисеев – М.: Достоинство, 2012. – 192 с.
6. Маряшин Ю.В. Современное каратэ. Функциональная гимнастика / Ю.В. Маряшин – М.: АСТ, 2004. – 176 с.
7. Суханов В. Боевое каратэ и его нераскрытые тайны / В. Суханов – М.: Глория, 1995. – 350 с.
8. Чехранов Ю.В. Особенности физической подготовки курсантов и слушателей вузов МВД России в современных условиях / Ю.В. Чехранов, Хромов В.А.,

Платонов Д.А. // Глобализация и её влияние на социально-политическое развитие современной России – Материалы науч.-практ. конф. – М.: Вестник Московского университета МВД, №8 – 2013 – С. 220-222.