

УДК 796.015.12

Перечень упражнений для формирования техники прямых ударов руками

Михайлов Андрей Сергеевич¹, кандидат педагогических наук, доцент

Шарипов Адик Накиевич², кандидат педагогических наук, профессор

¹Пермский институт Федеральной службы исполнения наказаний, г. Пермь

²Пермский военный институт войск национальной гвардии Российской Федерации, г. Пермь

Аннотация. В статье рассмотрен вопрос методического сопровождения сотрудников ФСИН России в процессе физической подготовки. Представлен перечень подготовительных упражнений для изучения техники прямых ударов руками в процессе тренировочной деятельности. Данный перечень упражнений может быть адаптирован к сотрудникам, не имеющим опыта занятий ударными видами единоборств. Авторы предлагают использование этих упражнений при подготовке сотрудников на первоначальном этапе обучения в процессе служебной деятельности.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, подготовительные упражнения, прямые удары руками, сотрудники ФСИН России, уголовно-исполнительная система.

A list of exercises for forming the technique of direct punches

Mikhailov Andrey Sergeevich¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Sharipov Adik Nakievich², candidate of pedagogical sciences, professor

¹Perm Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Perm

²Perm Military Institute of the National Guard Troops of the Russian Federation, Perm

Abstract. This article discusses the issue of methodological support for employees of the Federal Penitentiary Service of Russia in the process of physical training. A detailed plan for studying the technique of punches in the course of training activities is presented. This list of exercises can be adapted to employees who do not have experience in shock martial arts. The authors propose the use of these exercises in the preparation of employees at the initial stage of training in the course of official activity.

Keywords: professionally applied physical training, preparatory exercises, direct punches, employees of the Federal Penitentiary Service of Russia, the penal enforcement system.

ВВЕДЕНИЕ. На современном этапе развития общества и совершенствования уголовно-исполнительной системы Российской Федерации немаловажное внимание уделяется физическому воспитанию сотрудников данного ведомства. Одним из наиболее значимых направлений кадровой политики Федеральной службы исполнения наказания России является профессиональная подготовка рядового и офицерского состава сотрудников уголовно-исполнительной системы (далее УИС). Огромная роль в этом направлении принадлежит профессиональной служебной и физической подготовке. Именно занятия по данному направлению формируют профессиональные качества, которые необходимы сотрудникам для выполнения ими оперативно-служебных задач.

На занятиях по физической подготовке с сотрудниками Федеральной службы исполнения наказаний (далее ФСИН России) решаются задачи прикладного характера, и большая часть из них ориентирована на специфику прохождения службы. В этой связи, каждый сотрудник обязан соответствовать по уровню физической подготовки квалификационным требованиям для замещения должности в данном ведомстве. Помимо этого, каждый сотрудник обязан проходить периодическую проверку на профессиональную пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия [1].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Изучение техники ударов руками необходимо начинать с понятий: общий центр тяжести тела, точка опоры, площади

опоры, устойчивые и неустойчивые положения. Также необходимо изучить основные боевые стойки, дистанции, передвижения, следя за ошибками и применением необоснованно больших усилий, особенно в плоскости собственной неустойчивости. Занимающиеся должны понять и прочувствовать, что оппонента, который выше, массивней и сильнее, можно обезвредить с применением минимальных усилий.

При этом очень важно, чтобы ось вращения нападающего и обороняющегося находилась на одном расстоянии от тел и проходила через общий центр масс, причем у проводящего прием она находится неподвижно в плоскости оптимального приложения сил и устойчивости, а у атакующего смещается в плоскость неустойчивости и постепенно совмещается с плоскостью отключения мышечного корсета спины.

Технические действия выполняются в правосторонней и левосторонней стойках в статическом положении на несопротивляющемся оппоненте.

В итоге сотрудники должны хорошо представлять оси отключения основных мышц тела, рычаги воздействия, направление действия векторов силы, выведение проекции центра масс за площадь опоры, плоскости неустойчивости.

Далее по мере формирования определенных устойчивых умений нужно накладывать на них ударную технику рук, объясняя при этом плоскость оптимального приложения сил во время удара, вектор удара, разложение сил при касании ударной поверхности, положение частей тела, работу центра тяжести, волновую структуру удара и ее воздействие на внутренние органы (так как в разминку вводится большое количество подготовительных, подводящих и имитирующих упражнений, понимание, уяснение и формирование умений происходит быстро), безопасное положение собственного тела, головы, подбородка, перекрытие руками и ногами собственных уязвимых мест, плоскостей возможных ответных ударов, направление взгляда, физиологические и психологические процессы, происходящие при нанесении удара. Одновременно эти упражнения служат для укрепления мышц тела и ударных поверхностей. Все удары должны быть реальными и проводиться до конца, единственное ограничение – скорость. Она устанавливается по согласованию. Необходимо видеть и чувствовать положение партнера во время проведения удара. Он должен, смещаясь в плоскость неустойчивости, терять равновесие, не позволяющее ему нанести ответный удар и позволяющее нападающему выйти на серию ударов.

Во время этого этапа обучения очень полезно для расслабления давать имитирующие и подготовительные упражнения на реакцию (пятнашки, реакцию на свет, звук, касание), внимание (смена направления, уровня удара, скорости, характера), психологическую устойчивость (падение с высоты спиной вперед на маты, руки партнеров, работа в темноте, нанесение партнером ударов ладонками в лоб с перекрытием глаз, необходимо видеть и чувствовать удар на всей траектории, момент касания лба, глаза при этом не закрывать, можно усложнить упражнение периодическим уходом в момент касания с линии атаки) [2, 3].

Одиночные прямые удары руками

Техника ударов руками является простой и в то же время эффективной защитой и контратакой на различных дистанциях. Прямые удары являются эффективным средством для атак с дальней и средней дистанции. В большинстве случаев прямые удары применяются для продолжения технического действия с целью развития серии ударов руками и ногами, а также проведения бросковой техники и последующего задержания лица, оказывающего противоправное действие.

Упражнение №1.

- И.п., боевая позиция.

1. Выполнить левый прямой удар рукой в голову с одновременным сокращением дистанции левой ногой.

2. Принять исходное положение.

Упражнение выполняется из боевой позиции с дальней или средней дистанции. В конечной фазе удара атакующая рука прямая, ноги согнуты, пятка дальней ноги не касается поверхности опоры, правая рука прижата к корпусу и подбородку. Взгляд направлен в направлении удара. Количество повторений данного упражнения от 20 до 50 раз.

На первоначальном этапе обучения данному техническому действию целесообразно выполнять упражнения под счет с целью формирования правильного двигательного навыка и исправления технических ошибок. Совершенствование данного технического элемента целесообразно проводить по сигналу (хлопку, свистку, в парах, на снарядах).

Типичные ошибки:

- удар левой рукой наносится с места, без подшага левой ноги;
- в процессе нанесения удара ноги атакующего прямые;
- атакующая рука в конечной фазе удара согнута в локтевом суставе;
- в конечной фазе удара корпус атакующего отклонен (вниз, влево, вправо);
- неустойчивое положение атакующего, потеря баланса.

Упражнение №2.

- И.п., боевая позиция.

1. Выполнить левый прямой удар рукой в туловище с одновременным выпадом левой ноги (сокращая дистанцию, принять устойчивое положение).

2. Исходное положение.

Упражнение выполняется из боевой позиции с дальней или средней дистанции. В конечной фазе удара атакующая рука прямая, впередистоящая нога согнута, пятка дальней ноги не касается поверхности опоры, правая рука прижата к корпусу и подбородку, спина прямая. Взгляд направлен в направлении удара. Количество повторений данного упражнения от 20 до 50 раз.

На первоначальном этапе обучения данному техническому действию целесообразно выполнять упражнения под счет с целью формирования правильного двигательного навыка и исправления технических ошибок. Совершенствование данного технического элемента целесообразно проводить по сигналу (хлопку, свистку, в парах на снарядах).

Типичные ошибки:

- удар левой рукой наносится с места, без выпада левой ногой;
- в процессе нанесения удара ноги атакующего прямые;
- рука атакующего в конечной фазе удара согнута в локтевом суставе;
- в конечной фазе удара корпус атакующего отклонен (вниз, влево, вправо);
- неустойчивое положение атакующего, потеря баланса.

Упражнение №3.

- И.п., боевая позиция.

1. Выполнить правый прямой удар рукой в голову с одновременным подшагом левой ноги, сокращая дистанцию.

2. Принять исходное положение.

Упражнение выполняется из боевой позиции с дальней или средней дистанции. В конечной фазе удара рука прямая, ноги согнуты, пятка дальней ноги не касается поверхности опоры, левая рука прижата к корпусу и подбородку. Взгляд направлен в направлении удара. Количество повторений данного упражнения от 20 до 50 раз.

На первоначальном этапе обучения данному техническому действию целесообразно выполнять упражнения под счет с целью формирования правильного двигательного навыка и исправления технических ошибок. Совершенствование данного технического элемента целесообразно проводить по сигналу (хлопку, свистку, в парах на снарядах).

Типичные ошибки:

- удар правой рукой наносится с места, без сокращения дистанции;
- в процессе нанесения удара ноги атакующего прямые;
- рука атакующего в конечной фазе удара согнута в локтевом суставе;
- в конечной фазе удара корпус атакующего отклонен (вниз, влево, вправо);
- неустойчивое положение атакующего, потеря баланса.

Упражнение №4.

- И.п., боевая позиция.

1. Выполнить правый прямой удар рукой в туловище с одновременным выпадом левой ноги (сокращая дистанцию, принять устойчивое положение).

2. Исходное положение.

Упражнение выполняется из боевой позиции с дальней или средней дистанции. В конечной фазе рука прямая, впередистоящая нога согнута, пятка дальней ноги не касается поверхности опоры, левая рука прижата к корпусу и подбородку, спина прямая. Взгляд направлен в направлении удара. Количество повторений данного упражнения от 20 до 50 раз.

На первоначальном этапе обучения данному техническому действию целесообразно выполнять упражнения под счет с целью формирования правильного двигательного навыка и исправления технических ошибок. Совершенствование данного технического элемента целесообразно проводить по сигналу (хлопку, свистку, в парах на снарядах).

Типичные ошибки:

- удар правой рукой наносится с места, без выпада левой ногой;
- в процессе нанесения удара обе ноги атакующего прямые;
- рука атакующего в конечной фазе удара согнута в локтевом суставе;
- в конечной фазе удара корпус атакующего отклонен (вниз, влево, вправо);
- удар наносится без вращательного движения корпусом и тазом;
- неустойчивое положение атакующего, потеря баланса.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Необходимо отметить тот факт, что боевая готовность сотрудников ФСИН России является немаловажной составляющей их профессиональной деятельности. Чтобы тренировочный процесс по усвоению

навыков формирования техники ударов руками был эффективным, необходимо целенаправленно и методически обоснованно подходить к данному вопросу. В данной статье рассмотрен вопрос формирования техники прямых ударов руками и представлен определенный перечень простых подготовительных упражнений для решения поставленной задачи. В последующих публикациях авторами будет представлена методика формирования техники ударов руками и ногами.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Гофман А. А. Некоторые особенности организации профессиональной подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы // *Пенитенциарное право: юридическая теория и правоприменительная практика*. 2019. № 4 (22). С. 15–21.
2. Михайлов А. С. Функционально – физическая подготовка кикбоксеров с применением различных режимов дыхательных упражнений : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Н. Челны, 2013. 150 с.
3. Михайлов А. С., Кошкин Е. В. Совершенствование технико-тактической подготовленности спортсменов ударных видов единоборств при помощи подводящих упражнений // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2015. № 6. С. 41–43.

REFERENCES

1. Hoffman A. A. (2019), “Some features of the organization of professional training of employees of the penitentiary system”, *Penitentiary Law: Legal Theory and Law Enforcement Practice*, No. 4 (22). pp. 15–21.
2. Mikhaylov A. S. (2013), “Functional and physical training of kickboxers using various modes of breathing exercises”, dissertation, N. Chelny.
3. Mikhailov A. S. and Koshkin Ye. V. (2015), “Improving the technical and tactical preparedness of athletes of shock martial arts using lead exercises”, *Physical education: upbringing, education, training*, No. 6, pp 41–43.

Информация об авторах:

Михайлов А.С., заместитель начальника кафедры огневой и физической подготовки, starioss@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-6485-334X>

Шаринов А.Н., профессор кафедры физической подготовки и спорта, starioss@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-7105-3869>

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 24.05.2024.

Принята к публикации 18.06.2024.