

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Овечкин Д.Г., Конов К.Ю., Бронникова Л.Н. Основные аспекты эффективной защиты от ударов невооруженного правонарушителя // Human Progress. 2025. Том 11, Вып. 8. С. 31. URL: [http://progress-human.com/images/2025/Tom11\\_8/Ovechkin.pdf](http://progress-human.com/images/2025/Tom11_8/Ovechkin.pdf) DOI 10.46320/2073-4506-2025-8a-33.

## ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ЭФФЕКТИВНОЙ ЗАЩИТЫ ОТ УДАРОВ НЕВООРУЖЕННОГО ПРАВОНАРУШИТЕЛЯ



**Овечкин Денис Геннадьевич**  
кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры физической подготовки,  
Волгоградская академия МВД России,  
г. Волгоград, Российская Федерация



**Конов Константин Юрьевич**  
старший преподаватель кафедры тактико-специальной, огневой и  
физической подготовки  
Тверской филиал,  
Московский университет МВД России,  
г. Тверь, Российская Федерация



**Бронникова Лия Николаевна**  
преподаватель кафедры физической подготовки и спорта,  
Краснодарский университет МВД России  
г. Краснодар, Российская Федерация

**Аннотация.** В представленной статье рассмотрена актуальная проблема защиты от ударов невооруженного правонарушителя, освещены основные аспекты отработки и выполнения защитных действий, при соблюдении которых защищающийся сможет эффективно отразить нападение, сохранив свою жизнь и здоровье. Проводится анализ основных приемов защиты от ударов невооруженного оппонента и уделяется особенное внимание именно специальной подготовке человека, заключающейся в проведении систематических тренировок по отработке техники защитных действий, отраженных в данной работе. Приведены также рекомендации оптимального дозирования тренировочных нагрузок с целью достижения наибольшей эффективности подготовки. Ключевые результаты подчеркивают важность комплексного подхода к физической подготовленности занимающегося, чтобы формирование и дальнейшее совершенствование его специальных навыков защиты от ударов протекало на базе и в гармоническом сочетании с развитием

физических качеств. В заключение обращается внимание на сочетание различных видов защит для осуществления комплексной подготовки и сведения к минимуму рисков серьезной травматизации в результате нападения агрессивного оппонента.

**Ключевые слова:** тренировка, дистанции, эффективная защита, удары ногами, атакующие действия руками, техника, тактика.

В наше непростое время уровень тревожности и, как следствие, агрессии в обществе значительно возрос: все чаще можно наблюдать разговоры на повышенных тонах в компании или на кассе в супермаркете и даже нередки случаи рукоприкладства в ходе таких конфликтов, например, прямо в магазине или на выходе из него. Кроме того, к сожалению, многие люди позволяют себе злоупотребление алкоголем, а в состоянии опьянения совершается многочисленное количество драк, от которых никто не может быть застрахован. Вот почему проблема защиты от ударов невооруженного правонарушителя выступает крайне актуальной, ведь каждому взрослому человеку так важно уметь защитить себя и свою семью в случае совершения нападения.

Таким образом, далее освещаются основные аспекты эффективной защиты от атаки оппонента руками и (или) ногами.

В практике применения ударов и защит от них различают три вида дистанций, то есть расстояний, на которых наносятся удары и (или) выполняются защитные действия от них: ближняя (удары и защиты проводятся согнутыми в локтях руками и (или), коленями), средняя (все двигательные действия совершаются на расстоянии вытянутой до противника руки либо согнутой в колене ногой), дальняя (в том случае, когда для того, чтобы достать соперника рукой, необходимо предварительно сделать шаг ему навстречу либо выполнить удар выпрямленной ногой) [6].

Для того, чтобы эффективно нанести какой-либо удар или выполнить любую защиту от атакующих действий нападающего, необходимо принять устойчивое положение, придающее телу наиболее подходящее расположение его частей в пространстве, которое станет основой для успеха, как в атаке оппонента, так и при выполнении защитных и (или) контратакующих действий. Такими устойчивыми положениями являются боевые стойки: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя [7, с. 14].

Следует учесть, что удары представляют собой импульсные, взрывные, с прямолинейной или криволинейной траекторией возвратно-поступательные атакующие или контратакующие двигательные действия, выполненные ногой или рукой, если нападающий не вооружен. Таким образом каждый удар может представлять собой не только атакующее, но и

защитное действие, а также проявляться в виде комплекса комбинаций удара (серии ударов) и защитных действий (комплексная защита). В таких ситуациях удар (удары) проводятся в виде контратаки (встречной или ответной) либо в качестве расслабляющего удара (серии ударов) в уязвимое место (места) с действием на опережение агрессивного оппонента [5], [3].

При нападении невооруженного правонарушителя атака может осуществляться как при помощи удара (ударов) руками или ногами, так и в сочетании названных атакующих действий.

Структура выполнения ударов складывается из трех главных операций:

1. Принятие исходного положения боевой стойки
2. Нанесение удара (в какое-либо уязвимое место)
3. Возвращение в исходное положение.

Различают следующие удары рукой, классифицируя их в зависимости от направления и названия ударной поверхности: удары кулаком прямо, снизу, сбоку, сверху и наотмашь; удары ребром ладони сверху и наотмашь, удар основанием ладони снизу и удар ладонью сбоку; удары локтем сверху, снизу и назад [1], [8]. При нанесении любого из ударов рукой пальцы плотно сжимаются во избежание их травмирования.

Наиболее распространенными атакующими действиями рукой выступают удары кулаком, его ударной поверхностью выступает «боек». Поверхность «бойка», которым наносится удар, состоит из первых, или проксимальных, фаланг пальцев руки, для ее образования во время выполнения удара все пальцы сгибаются и плотно сжимаются в кулак, а большой палец прижимается ко второй фаланге среднего пальца (для максимально эффективного и безопасного нанесения удара необходимо при этом следить за тем, чтобы запястье указательного пальца и предплечье составляли прямую линию) [8, с. 23].

Удар (ы) ногой (ногами) проводятся в большинстве случаев на дальней дистанции (кроме удара коленом снизу и удара пяткой назад) и могут выполняться различными ударными поверхностями: носком снизу, прямо, сбоку; стопой прямо, назад и в сторону; подъемом стопы снизу и сбоку; внешним сводом стопы в сторону [9, с. 6-16]. При нанесении ударов ногами для обеспечения безопасности выполняющего стопа должна быть зафиксирована по отношению к голени за счет мышечного напряжения.

Удары ногой могут проводиться на трех уровнях: нижнем (от стопы до нижней части туловища), среднем (в корпус) и верхнем (плечи и голова). Чаще всего удары ногой выполняются в район нижнего уровня, так как для их проведения требуется минимальная специальная подготовка.

Атакующие и защитные действия руками и ногами могут быть одиночными либо выполняться в виде серий из двух и более ударов, а также с применением различных

комбинаций, в том числе и при сочетании ударов руками с атакующими действиями ногами, как с места, так и с подшагиванием или прыжком (перепрыгиванием) [4]. Серии ударов, как правило, включают следующие сочетания: рука-рука, нога-нога, рука-нога, нога-рука, а в комбинациях ударов применяются различные, те или иные, серии.

Защитные действия (защита) от удара (ударов) выполняются с целью ухода с линии атаки противника [2, с. 39-45].

От ударов руками проводится защита в виде таких двигательных действий, как:

- уклоны и отклоны (выполняются с целью уйти от удара (ударов) оппонента при помощи отклонения корпуса или частей тела с линии атаки в сторону (уклоны) или назад (отклоны) и используется, как правило, от прямых ударов руками в голову)

- нырки (осуществляются для ухода от удара (ударов) противника и заключаются в движении вперед-навстречу его удару и уклону корпуса вниз-в сторону, а применяются, преимущественно, от ударов кулаком сбоку в голову)

- повороты корпуса (применяются для ухода от атаки нападающего и состоят из своевременного ухода с линии поражения при помощи разворота корпуса и его ухода с траектории нанесения удара)

- перемещения (проводятся для своевременного ухода от ударов противника при помощи передвижения ног в различных направлениях, что создает увеличение или сокращение дистанции с оппонентом и позволяет уйти от его удара (ударов), имеются следующие вариации: перемещения скачками или скользящими шагами назад, в сторону, вперед-в сторону, назад-в сторону)

- подставки (осуществляются для нейтрализации атаки нападающего и проявляются в своевременной подставке под удар рукой одного или же двух предплечий для остановки (блокирования) бьющей руки)

- отбивы (выполняются от ударов руками аналогично защите подставкой, но не только с целью резкого отведения атакующей руки в сторону, а и с обязательным ее отбивом, при помощи предплечья (предплечий) или ладони, с большей силой, приложенной защищающимся к атакующей руке нападающего).

Во многом подобно защита от ударов руками выполняются защитные действия от ударов ногами, которые представлены в качестве:

- перемещений (выполняются идентично защите перемещением от ударов руками)

- поворотов корпуса (проводятся аналогично защите от атакующих действий руками)

- подставок (осуществляются для нейтрализации атаки нападающего и проявляются в своевременной подставке под удар ногой стопы (нижний уровень) или голени (средний

уровень), или одного предплечья (либо двух) (на верхнем уровне) для останковки (блокирования) бьющей ноги)

- отбивов (применяются от ударов ногами подобно защите подставкой, но не только с целью резкого отведения атакующей конечности в сторону, а и с обязательным ее отбивом, при помощи голени или стопы, со значительно большей силой, приложенной проводящим защитные действия к ноге атакующего).

Для сохранения и развития эффективности указанных выше защитных действий их комбинируют друг с другом, а также с теми или иными ударами, одним или несколькими, которые могут наноситься ногой (ногами) и (или) рукой (руками), что представляет собой комбинированную защиту.

С целью наиболее успешного отражения атак агрессивного соперника следует изучить указанные в представленной статье аспекты специальных защитных действий и регулярно отрабатывать их. Следовательно, чтобы овладеть комплексом указанных выше основных аспектов для эффективной защиты от нападения, потребуется специальная подготовка, заключающаяся в регулярных тренировках, что подтверждается многочисленными исследованиями в этой области.

Так, нами в течение двух месяцев среди фокус-группы из 120 слушателей первоначальной профессиональной подготовки (90 мужчин и 30 женщин) на базе одного из университетов МВД России были проведены практические занятия по отработке навыков комплекса из указанных выше основных технических действий, позволяющих отразить нападение невооруженного правонарушителя. На начальном этапе слушатели показали неудовлетворительные результаты применения защитных действий. Кроме того, слушательницам-женщинам потребовалось вдвое больше времени на тренировки, чтобы достичь результата, близкого к полученным умениям слушателей-мужчин. Однако, уже после первого месяца тренировок в данном направлении, при проведении от двух до четырех учебных занятий в неделю, протяженностью от сорока до девяноста минут практические навыки слушателей стали намного лучше. И уже после двух месяцев совершенствования представленного комплекса респонденты отметили, что приобретенные в ходе практических занятий по отработке защит от ударов навыки, помогли им повысить уверенность в собственных силах, воспитали смелость и решительность при отражении нападения правонарушителя, а также поспособствовали развитию быстроты двигательной реакции в меняющейся обстановке, что в итоге привело к улучшению показателей их специальной физической подготовленности, которая крайне необходима в службе.

В заключение отметим, что отрабатывать представленный комплекс могут не только сотрудники, но и просто активные граждане с целью формирования навыков самообороны. Также следует подчеркнуть, что в ходе тренировок важен комплексный подход, который опирается на гармоничное сочетание отработки специальных навыков выполнения защитных действий от ударов с развитием различных физических качеств. Рекомендуется для улучшения скорости реакции проводить такие специальные тренировочные занятия не реже трех раз в неделю на протяжении от сорока до девяноста минут, а также выполнять защитные действия ежедневно или через день, находя от пяти до двадцати минут свободного времени для этой цели. Следует первое время, около двух месяцев, отрабатывать основные аспекты защиты от ударов под руководством тренера-преподавателя, после чего занимающиеся будут способны продолжить курс тренировок в данном направлении самостоятельно.

Таким образом, учитывая обозначенные в представленной статье аспекты защиты от ударов руками и ногами при условии соблюдения закономерностей их совершенствования, каждый занимающийся сможет эффективно отразить нападение, сохранив свое здоровье и жизнь.

### Список литературы

1. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: Приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44.
2. Волков В.Г., Володин Р.Н., Скуднов В.М., Поздняков К.В. Рукопашный бой: учебное пособие. Пенза: Изд-во ПГУ, 2022. 122 с.
3. Гусев А.А. Совершенствование подготовки сотрудников ОВД к упреждающим действиям при защите от ударов правонарушителя // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2014. Т. 20. С. 3686-3690.
4. Миленин В.М., Новиков Н.А., Есаулов М.Н., Романовский К.А. Обучение комплексу базовых боевых приемов самбо: учебное наглядное пособие. М.: НИЯУ МИФИ. 2015. 76 с.
5. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка: учебное пособие. Волгоград: ВГАФК. 2003. 116 с.
6. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. М.: Физкультура и спорт. 1979. 189 с.
7. Бойко Е.Д. и др. Рукопашный бой: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» для преподавателей физической подготовки и спорта, командиров

подразделений и курсантов, проходящих обучение в военных учебных заведениях. Минск: БНТУ, 2018. 150 с.

8. Троян Е.И. Боевые приемы борьбы: учеб.-метод. Пособие. Тюмень: ТИПК МВД России, 2017. 91 с.

9. Захаров А.А., Молостов А.Н. Удары ногами и способы защиты от ударов ногами: учебно-методическое пособие. Казань: Казанский юридический институт МВД России, 2020. 45 с.

## THE MAIN ASPECTS OF EFFECTIVE PROTECTION AGAINST BLOWS FROM AN UNARMED OFFENDER

**Ovechkin Denis Gennadievich**

Associate Professor of the Department of Physical Training,  
Candidate of Pedagogical Sciences  
Volgograd Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia  
Volgograd, Russian Federation

**Konov Konstantin Yurievich**

Senior lecturer at the Department of Tactical, Special, Fire and Physical Training,  
Tver Branch,  
Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia,  
Tver, Russian Federation

**Bronnikova Liya Nikolaevna**

Lecturer of the Department of Physical Training and Sports  
Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia  
Krasnodar, Russian Federation

**Abstract.** The presented article discusses the current problem of protection against attack by an unarmed offender, and highlights the main aspects of practicing and performing defensive actions, which, if followed, will allow the defender to effectively repel an attack while preserving their life and health. The article analyzes the main aspects of defending against unarmed opponent and pays special attention to the special training of individuals, which involves systematic exercises to develop the techniques of defensive actions described in this work. The article also provides recommendations for optimal dosing of training loads in order to achieve the greatest training effectiveness. The key results emphasize the importance of a comprehensive approach to the athlete's physical fitness, so that the formation and further improvement of their special skills in defending against strikes can take place on the basis of and in harmony with the development of their physical qualities. In conclusion, attention is drawn to the combination of different types of defenses to carry out comprehensive training and minimize the risks of serious injury as a result of an attack by an aggressive opponent.

**Key words:** training, distances, effective defense, kicks, hand attacks, techniques, tactics.

### References

1. On approval of the Procedure for Organizing personnel training for Positions in the Internal Affairs Bodies of the Russian Federation: Order of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation № 44 dated February 2, 2024.
2. Volkov V.G., Volodin R.N., Skudnov V.M., Pozdnyakov K.V. Hand-to-hand combat: a textbook. Penza: Publishing House of PSU, 2022. 122 p.

3. Gusev A.A. Improving the training of police officers for proactive actions in protection from the blows of the offender // Scientific and methodological electronic journal «Concept». 2014. Vol. 20. P. 3686-3690.
4. Milenin V.M., Novikov N.A., Esaulov M.N., Romanovsky K.A. Training in a complex of basic sambo fighting techniques: an educational visual aid. Moscow: NRU MEPhI. 2015. 76 p.
5. Oskolkov V.A. Boxing: education and training: a textbook. Volgograd: VGAFK. 2003. 116 p.
6. Romanov V.M. Combat at long, medium and short distances. Moscow: Physical culture and sport. 1979. 189 p.
7. Boyko E.D. et al. Hand-to-hand combat: an educational and methodical manual on the discipline «Physical culture» for teachers of physical training and sports, unit commanders and cadets undergoing training in military educational institutions. Minsk: BNTU, 2018. 150 p.
8. Troyan E.I. Fighting techniques of wrestling: textbook. - the method. Stipend. Tyumen: TIPK of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2017. 91 p.
9. Zakharov A.A., Molostov A.N. Kicks and methods of protection from kicks: an educational and methodical manual. Kazan: Kazan Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2020. 45 p.