

# ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ БОЙЦОВ АРМЕЙСКОГО РУКОПАШНОГО БОЯ

**Е.А. Гаранин, А.С. Кузнецов**

ФГБОУ ВПО «Тюменское высшее военно–инженерное командное училище  
(военный институт)», Тюмень, Россия

Набережночелнинский филиал Поволжской государственной академии физической  
культуры спорта и туризма, Набережные Челны, Россия

**Актуальность проблемы.** В настоящее время в процессе развития спортивных единоборств наблюдается тенденция универсализации, которая характеризуется образованием новых видов единоборств и преобразованием существующих видов. В этой связи большую популярность завоевывают смешанные или комплексные единоборства. Комплексные единоборства предполагают использование во время схваток технический арсенал ударных единоборств (удары руками и ногами) и арсенал технических действий спортивной борьбы (броски, болевые приемы, захваты, подсечки) [1,3,4,]. Рукопашный вид спорта, являясь комплексным единоборством, признан прикладным видом спорта. Данный вид спорта создает широкие возможности в плане обучения и воспитания личности, а также положительно влияет на развитие физических и психических качеств занимающихся [1,4]. Большая часть комплексных единоборств, в том числе и рукопашный бой, включены в Единую всероссийскую спортивную классификацию [5]. Более современным видом рукопашного боя является, армейский рукопашный бой, который представляет собой некую универсальную обучающую систему нападения и защиты, сочетающий в себе большое множество функциональных элементов из огромнейшего арсенала

мировых видов боевых единоборств и имеющий богатый опыт практического применения в реальной боевой деятельности. В этой связи возникает необходимость разработки программ по спортивной подготовке бойцов рукопашного боя, поиска новых подходов к системе и процессу спортивной тренировки бойцов, разработки аспектов тренировки, касающихся различных видов подготовки. Сложность разработки программ подготовки бойцов заключается в том, что отсутствует методология планомерной подготовки рукопашников. Как правило, рукопашники являются представителями видов спортивной борьбы, либо ударных единоборств, что проявляется в ограниченности и односторонности их технико-тактического арсенала применительно к задачам и возможностям рукопашного боя. Проблема усложняется еще и тем, что среди специалистов по рукопашному бою не выработано единого мнения о последовательности изучения основных групп приемов – защиты от противника, собственно рукопашной схватки, а также отсутствует единый подход к изучению различных видов техники – бросковой, ударной, ударно-бросковой. При изучении отечественной и зарубежной литературы было обнаружено работы, которые рассматривают и изучают особенности спортивной подготовки бойцов рукопашного боя.

Решение этой проблемы составляет **цель** нашего исследования: теоретически и практически обосновать методику спортивной подготовки бойцов армейского рукопашного боя с учетом индивидуального стиля ведения спортивного поединка.

**Методы исследования.** В процессе нашей работы проведен анализ и обобщение научно-методической литературы, анкетный опрос спортсменов и специалистов, педагогическое наблюдение, тестирование.

**Организация исследования.** Опытнo-экспериментальная работа проводится в период с 2013 года с участием сборной команды Тюменской области бойцы армейского рукопашного боя в возрасте 16–19 и 20–23 лет с уровнем квалификации КМС и МС.

**Результаты обсуждения.** Среди существующих в настоящее время спортивных единоборств на основе учета особенностей атакующей защитной техники воздействия на противника в жестких конфликтных ситуациях выделяют: ударные единоборства (бокс, кикбоксинг, каратэ–до и др.); виды спортивного фехтования (рапира, сабля, шпага, штыковой бой и др.); виды спортивной борьбы (самбо, дзюдо, греко–римская, вольная, национальные виды борьбы); виды комплексных («смешанных») единоборств. Среди комплексных единоборств, которые сочетают технику ударных единоборств и спортивной борьбы, выделяют: армейский рукопашный бой, милицкий рукопашный бой, спортивный рукопашный бой, полноконтактный рукопашный бой, рукопашный бой «Тризна», боевое самбо, джиу–джитсу, куда, русский бой, «бои без правил», панкратион, комплексное единоборство. Самым распространенным комплексным единоборством является рукопашный бой.

Первый Чемпионат мира по рукопашному бою состоялся в 2011 году в Москве. Чемпионат был организован международной федерацией рукопашного боя Общероссийской федерацией рукопашного боя при поддержке Министерства спорта Российской Федерации и Московского комитета по спорту. 98 бойцов из 23 стран принимали участие в первом Чемпионате Мира по рукопашному бою. Состязания тогда проходили по 8 категориям: 60 кг, 65 кг, 70 кг, 75 кг, 80 кг, 85 кг, 90 кг и свыше 90 кг. Д.У. Пардаевым (2013) был проведен анализ соревновательной деятельности бойцов рукопашного боя.

Данным исследователем установлено, что выполнение технических приемов рукопашного боя, который представляет собой синтез защитных действий руками и ногами с техникой захватов, болевых приемов, удушений и бросковой техникой, присущей различным видам спортивной борьбы, предъявляет достаточно высокие требования к процессам адаптации спортсмена к ациклическим проявлениям динамического и статического характера усилий. Автор объясняет это тем, что зачастую многие бойцы изначально могут иметь разную спортивную специализацию – бокс, борьбу, виды восточных единоборств или дзюдо и самбо. Изначальная спортивная специализация бойца обуславливает их «коронный» арсенал технических приемов. В.В. Клещев (2006) занимался изучением индивидуальной манеры ведения боя у кикбоксеров [6]. Данный автор выделяет в своей работе группы спортсменов, представляющих такие тактические направления, как нокау-

теры, игровики, темповики, силовики и универсалы. Наибольшую сложность вызывают поединки с единоборцами–универсалами, так как они отличаются жестким, агрессивно–наступательным характером ведения боя со ставкой на нокаутирующий удар, комбинационной направленностью боевых действий, умением вести бой на разных дистанциях и в высоком темпе до конца поединка. При этом автор отмечает, что существование бойцов какого–либо из указанных выше типов в «чистом виде», исключая универсалов, является недостатком методики их обучения и совершенствования.

Силовики характеризуются силовой направленностью ведения боя.

Игровик обладает высоким уровнем развития скоростных качеств, ведет бой с установкой на искусное обыгрывание противника и достижение преимущества в очках.

Нокаутер обладает сильным, акцентированным и точным ударом, хорошо оценивает боевую обстановку и умеет своевременно выбрать момент для выполнения решающих действий.

Темповик имеет высокий уровень специальной выносливости, ведет бой с установкой на изматывание соперника и достижение победы над ним за счет высокой интенсивности действий.

Проведенный анализ технико–тактической подготовленности К.В. Климовым (2007) в ходе наблюдений и экспертной оценки не выявил ни одного чистого «борца» или «ударника»[5]. Согласно исследованиям, проведенным данным автором, по манере ведения боя выделяются: первая группа спортсменов – преимущественно «ударник» с преобладанием в арсенале ударной техники; вторая группа – преимущественно «борец» с преобладанием техники бросков; третья группа – «универсал» с наиболее сбалансированным и широким арсеналом технических действий. Помимо этого, в группе «универсал» автор выделяет два типа бойцов: «универсал» с акцентом на борьбу и «универсал» с акцентом на удары.

К факторам, которые определяют формирование индивидуальной манеры ведения боя, являются: типологические свойства нервной системы; особенности темперамента; личностные характеристики; морфологические и антропологические данные спортсмена; уровень развития и возможности развития физических качеств, знания, умения, навыки (оснащенность ими); предрасположенность к скорости и точности реагирования; управляющие воздействия (школа вида спорта).

Изучение и анализ научно–методической литературы показал, что согласно Единой всероссийской спортивной классификации имеются разрядные нормативы по рукопашному бою, которые предусматривают участие в соревнованиях различного уровня. Необходимо отметить, что согласно нормативным документам по спортивному рукопашному бою, соревновательная деятельность начинается с 12 лет с возможностью получения юношеских разрядов. В этой связи у специалистов возникла потребность дальнейшего изучения вопросов, касающихся спортивной подготовки бойцов армейского рукопашного боя, который является комплексным единоборством, а также универсальной системой обучения приемам защиты и нападения, вобравшая в себя самое лучшее из арсенала различных мировых единоборств, которые апробированы в действительной боевой деятельности.

Высокие требования к координационным и кондиционным качествам, а также к психическим способностям и функциям делают процесс спортивной подготовки многолетним, разбитым на несколько этапов.

Деятельность спортсменов–бойцов состоит из множества технико–тактических операций, выполняемых индивидуально на фоне физических нагрузок. Эффективность деятельности бойцов, даже достаточно подготовленных физически, технически и тактически, в значительной мере определяется физическими, психологическими и другими факторами. Среди них важно выявить те, которые оказывают существенное влияние на том или ином уровне на подготовленность бойцов для достижения максимально возможного результата. В нашем исследовании проведен сравнительный анализ соревновательной деятельности бойцов с учетом их весовых категорий. Эффективность соревновательной деятельности бойцов всех весовых категорий оценивали с учетом: количества набранных баллов в среднем за схватку, проигранных баллов за схватку, вычислением

коэффициента тактической подготовленности, коэффициента надежности атаки и защиты, среднего балла выигранных и проигранных технических действий. Нами отмечено, что эффективность соревновательной деятельности бойцов зависит от их весовых категорий. В группе бойцов с весовыми категориями, как: легкая, полулегкая, полусредняя и средняя наблюдается прирост количества набранных баллов за поединок, снижение проигранных баллов и повышение тактической подготовленности. Отмечен высокий коэффициент надежности атаки и защиты. В группах бойцов полутяжелой, тяжелой категории отмечено одинаковое изменение среднего балла выигранных и проигранных технических действий. В ряде случаев по некоторым показателям бойцы набрали самые высокие показатели. Проведение сравнительного анализа соревновательной деятельности бойцов всех весовых категорий позволяет своевременно ввести корректировку в тренировочный процесс. Выявить индивидуальные интервалы атаки бойцами, которые характеризует более тщательную подготовку к выполнению технических действий.

Типологические особенности проявления свойств нервной системы (НС) зависят от многих факторов. Представители сильной НС отличаются большей психологической устойчивостью и выносливостью к сильным и продолжительным раздражителям. Поэтому люди с сильной нервной системой более стрессоустойчивы, более терпеливы (могут дольше терпеть неблагоприятные физиологические состояния: усталость, недостаток кислорода в крови и т. д.), более решительные и смелые в опасной ситуации, склонны к риску и экстремальным ситуациям. Предпочитают авторитарный стиль руководства. Однако они не монотонноустойчивы, т. е. не любят однообразную работу и обстановку, обладают невысокой чувствительностью и внушаемостью, у них хуже, чем у людей со слабой нервной системой, развиты скоростные параметры (теппинг–тест, время простой реакции). Люди со слабой НС по сравнению с предыдущими отличаются высокой абсолютной чувствительностью, большой быстротой реагирования на сигналы, высоким максимальным темпом движений, высокой монотонноустойчивостью, внушаемостью, нейротизмом, артистичностью и эмоциональностью. Не склонны к риску и экстремальным ситуациям, стараются избегать ответственности и конфликтов, предпочитают демократический стиль руководства, нерешительны, не могут долго терпеть неблагоприятные физиологические состояния (нетерпеливы). Преимуществом сильной НС является хорошая защищенность от таких негативных влияний как стрессы, длительные нервно–психические нагрузки, внезапные сильные воздействия на психику. Слабая НС обладает таким недостатком, как низкая защищенность от длительных нервно–психических нагрузок, стрессов и иных сильных воздействий на психику. Однако отрицательной стороной сильной нервной системы является низкая чувствительность, что проявляется в высоких абсолютных и дифференциальных порогах ощущений. Вместе с тем, преимуществом представителей слабой нервной системы является более высокая чувствительность, проявляющаяся, соответственно, в более низких абсолютных и дифференциальных порогах ощущений.

**Выводы.** В процессе многолетней подготовки бойцов рукопашного боя рекомендуется: учитывать индивидуальные признаки спортсменов, определяющих их успешность выступления на соревнованиях (мотивация, коронные атакующие действия, тактика ведения поединка); строго следовать принципу индивидуализации (в особенности в последние годы обучения на учебно–тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования; в большей степени уделять внимание технико–тактической подготовке, которая предполагает постепенное увеличение функциональных нагрузок с учетом возрастных и индивидуальных особенностей спортсменов, а также уровня подготовленности спортсменов и этапа многолетней подготовки. Помимо этого, важным аспектом спортивной тренировки является формирование разносторонней «универсальной» манеры ведения боя, так как именно эта манера ведения боя приносит успех, главным образом, приносит в соревновательных поединках.

### Литература

1. Ашкинази, С.М. Развитие содержания теории и методики обучения рукопашному бою с древности до наших времен / С. М. Ашкинази. – СПб. : ВИФК, 1998. – 42 с.

2. Ариткулов, А.Х. Формирование воинской направленности школьников в процессе занятия рукопашным боем / А. Х. Ариткулов // Материалы итоговой научной конференции института за 2003 г. / Воен. Ин-т физ. культуры – СПб., 2003. – С. 24–27.

3. Бардамов, Г.Б. Совершенствование комбинационного стиля ведения поединка борцов / Г.Б. Бардамов // Ученые записки имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 4 (98). – С. 15–21.

4. Бурцев, Г.А. Основы рукопашного боя / Г.А. Бурцев, С.Г. Малашенков, В.В. Смирнов. – М. : Воениздат, 1992. – 206 с.

5. Климов, К.В. Содержание и методика технико–тактической подготовки спортсменов в комплексных единоборствах : дис. ... канд. пед. наук / К. В. Климов. – СПб., 2007. – 165 с.

6. Пардаев, Д.У. Анализ соревновательной деятельности спортсменов–представителей рукопашного боя / Д.У. Пардаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 4 (50). – С. 75–78.