

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

Учреждение образования  
«МОГИЛЕВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
имени А. А. КУЛЕШОВА»

О. Е. Климов

**ОБЩИЕ ОСНОВЫ  
МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ  
РУКОПАШНОГО БОЯ**

Методические рекомендации



Могилев  
МГУ имени А. А. Кулешова  
2017

*Электронный аналог печатного издания*

**Климов, О. Е.** Общие основы методики обучения технике рукопашного боя. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2017. – 52 с. : ил.

ISBN 978-985-568-347-7

В данной работе рассмотрено использование базово-кустового метода в подготовке спортсменов-рукопашников. Рассмотрены вопросы обеспечения безопасности тренировочного процесса и некоторые особенности технической и специальной подготовки.

**УДК 796.819.015.134(075.8)**

**ББК 75.716.6**

**Климов, О. Е.** Общие основы методики обучения технике рукопашного боя [Электронный ресурс] : методические рекомендации. – Электрон. данные. – Могилев : МГУ имени А.А. Кулешова, 2017. – Загл. с экрана

212022, г. Могилев,  
ул.Космонавтов, 1  
Тел.: 8-0222-28-31-51  
E-mail: [alexprn@mail.ru](mailto:alexprn@mail.ru)  
<http://www.msu.by>

© Климов О.Е., 2017  
© МГУ имени А.А.Кулешова, 2017  
© МГУ имени А.А. Кулешова,  
электронный аналог, 2017

## ВВЕДЕНИЕ

### РУКОПАШНЫЙ БОЙ: НОВЫЕ ВРЕМЕНА

Революционные изменения в теории и практике рукопашного боя произошли в начале двадцатого века. На первом этапе новации были связаны с именами В.С. Ощепковым, А.А. Харлампиевым и В.А. Спиридоновым. Эти исключительно талантливые спортсмены, тренеры и организаторы сумели не просто освоить приемы экзотической для того времени японской борьбы джиу-джитсу, но и адаптировать их к современным реалиям, а также разработать эффективные методики тренировок.

Созданная на основе японского джиу-джитсу система самообороны без оружия САМБО получила не только признание силовых структур, но и настоящему народную поддержку, став популярным массовым видом спорта.

Во время Великой Отечественной войны наработки тренеров-первопроходцев пригодились для подготовки бойцов диверсионно-разведывательных отрядов, органов контрразведки и внутренних дел.

Следующим побудительным мотивом совершенствования российской (точнее, советской) системы рукопашного боя стала взрывная популярность разнообразных боевых искусств в семидесятых годах прошлого века.

Популярность в мире набирал профессиональный бокс и «кэтч энд кэтч» (аналог современных боев без правил), фильмы о мастерах каратэ и кунг-фу стали обязательным элементом массовой культуры. Разумеется, эффективность «экзотических» стилей была серьезно преувеличена, но ими не могли не заинтересоваться спецслужбы и военные круги. В результате разнообразные «восточные» стили получили широчайшее распространение в армиях и спецподразделениях «потенциальных противников». Более того, доступность тренировочного процесса позволяла получить приличный уровень подготовки практически каждому желающему.

### ОТЛИЧИЕ РУКОПАШНОГО БОЯ ОТ ДРУГИХ БОЕВЫХ ИСКУССТВ

Прикладной характер. Рукопашный бой вобрал в себя самые эффективные методы подготовки и приемы, применимые в реальных условиях.

Рукопашный бой имеет сформированную и отработанную уникальную систему подготовки спортсменов и профессиональных бойцов.

Рукопашный бой как спортивное единоборство и профессиональный спорт культивирует абсолютно нетерпимое отношение к жестокости, исключает опасные травмирующие приемы и воспитывает благородство, достоинство и честь.

Наличие спортивных федераций обеспечивает единство системы подготовки, проведение официальных соревнований и рост спортсменов.

Наличие профессиональной лиги обеспечивает зрелищность и стимул для развития бойцов.

## БАЗОВО-КУСТОВОЙ МЕТОД ОБУЧЕНИЯ РУКОПАШНОМУ БОЮ

Исторически сложившиеся системы спортивных и боевых единоборств ориентируют обучаемых, как правило, на определенный способ ведения боя: *каратэ* и *бокс* – применение удара, *самбо* и *дзюдо* – использование бросков и болевых удержаний, *айкидо* – воздействие болевым захватом. Но многообразие задач, которые необходимо уметь решить в реальном рукопашном бою, диктует необходимость многоплановой подготовки спортсмена.

– уметь противостоять без оружия вооруженному холодным оружием противнику, противодействовать физически более сильному врагу или нескольким противникам одновременно;

– вести бой на ближней дистанции, позволяющей производить броски и болевые приемы;

– освободиться от захватов противников за различные части тела и удушений;

знать способы конвоирования, обыска и др.

Такое многообразие задач заставляло и заставляет искать наиболее рациональные пути обучения рукопашному бою. Вначале подготовка спортсмена строилась на основе изучения ударной техники [1, с. 4].

Однако вскоре обнаружилось, что одним этим видом единоборства невозможно решить всего многообразия задач рукопашного боя. В результате сформировался метод, который мы назвали синтетическим. Суть его в попытке объединить каратэ с другими видами боевых единоборств. Новый метод позволил улучшить качественный уровень рукопашной подготовки, но простое суммирование различных видов единоборств принесло новые проблемы. «Ахиллесовой пятой» этого метода является отсутствие органической связи между видами единоборств, что приводит к увеличению объема тренировочного процесса. Следующим этапом развития рукопашной подготовки явилось выделение в процессе обучения ряда типичных боевых ситуаций, наиболее часто встречающихся в боевой практике войск (бесшумное снятие часового, взятие «языка» и т. д.), так называемый ситуационный метод. При всех достоинствах этого метода он тоже не лишен недостатков, главным из которых является отсутствие универсальности в рукопашной подготовке. Тактика этого метода строится по логическим шаблонам, в то время как реальный рукопашный поединок требует гибкого интуитивно-творческого мышления.

Очевидно, что решить стоящие на пути развития рукопашного боя проблемы можно только на основе системного комплексного подхода. Именно таким подходом, по нашему мнению, обладает базово-кустовой метод обучения рукопашному бою.

Главная идея метода состоит в расчленении сложного движения на простые составляющие движения различных частей тела.

Выполнение любого приема основано на базовом движении, представляющем собой перемещение из одной стойки в другую (заданную).

Одновременно с таким базовым движением производятся определенные движения корпусом, руками, кистями и т. д. Построение приема можно рассматривать по аналогии со строением «куста». На «стволе» базового движения, «насажено» движение корпуса, на котором, в свою очередь, «крепится» то или иное движение руки, ноги и т. д. За такое сходство метод получил название базово-кустового [2, с. 8].

В процессе обучения по этому методу происходит отработка элементарных движений, составляющих «куст». Этих движений сравнительно немного – несколько базовых перемещений в стойках, несколько движений корпусом, руками, ногами, головой. Обучение этим простым движениям обычно не вызывает особых затруднений, так как они являются естественными движениями человеческого тела и не требуют особых физических усилий. Многие из этих движений, в том числе базовые перемещения, могут быть включены в утреннюю зарядку, а также в общую разминку, проводимую в начале занятия.

Путем построения «куста» из этих движений может быть создана огромная масса приемов для самых разнообразных боевых ситуаций. Очевидно, что простое механическое заучивание такого большого количества приемов весьма затруднительно. Обучаемый же, освоивший базово-кустовой принцип построения приемов, не имеет в этом необходимости, прием «конструируется» им для конкретно поставленных условий. Здесь интересно отметить, что примерно такой же метод применяет в своей практике известный советский педагог В.Ф. Шаталов. Его метод «опорных сигналов» или «опорных вех» также основывается на базовых моментах, на которых фиксируется память обучаемого, а остальная информация «привязывается» к этим моментам. Методика Шаталова отличается высокой эффективностью.

Благодаря базово-кустовому методу в основу действий спортсмена поставлена работа всего тела. Сами базовые движения построены на работе наиболее мощного мышечного комплекса человеческого тела – мышц тазобедренного пояса. Эти движения в сочетании с принципом воздействия на наиболее слабые и уязвимые места и точки противника позволяют противостоять заведомо более сильному физически человеку или нескольким противникам.

Базово-кустовой подход является универсальным для различных конкретных ситуаций. На одних и тех же базовых перемещениях и движениях частями тела могут быть построены приемы для совершенно разных ситуаций в бою: от нанесения ударов до болевых захватов, бросков и конвоирования. Кроме того, может быть выбрана степень воздействия на противника в зависимости от конкретной ситуации и поставленной боевой задачи. Базовые перемеще-

ния и движения частей тела возможны и при применении холодного оружия и различных подручных средств. И в этом случае совершается та же работа тела, но эффект воздействия усиливается за счет применения особых свойств предмета (штыкового оружия, магазина автомата, приклада, острой палки, лопатки, ремня и др.). Данный метод обладает большим количеством вариантов применения приемов.

Например, построив прием на том или ином базовом перемещении, его можно совершать с отходом назад, движением вперед на противника, с уходом в сторону с линии атаки, с резким понижением центра тяжести тела, с захождением за спину противника и т. д. Выбор того или иного варианта определяется конкретной ситуацией (узкий проход и коридор, стена или обрыв за спиной, наличие второго противника и др.).

Таким образом, в основе тактических и технических действий спортсмена лежит принцип творческого подхода к данной ситуации, что, естественно, увеличивает шансы на победу.

**Ознакомление с приемом.** Цель – создать у обучаемых правильное, полное представление о разучиваемом приеме и рациональном способе его выполнения. Для ознакомления с приемом необходимо:

- назвать его;
- образцово показать в целом (в боевом темпе);
- разъяснить практическое применение (дать тактическое обоснование его);
- показать, если это необходимо, по частям или по разделениям с попутным объяснением техники выполнения.
- указать на главное в технике выполнения.

На этапе ознакомления применяются преимущественно методы рассказа и показа. Они должны помочь обучающимся осознать цель и значение изучаемого приема, вызвать у них живой интерес и желание осваивать технику выполнения приема. В зависимости от сложности приема ознакомление проводится, как правило, в течение одной-двух минут.

Правильное название изучаемого приема способствует повышению у военнослужащих общетеоретического уровня, знания ими терминологии приемов рукопашного боя. Кроме того, при названии приема у занимающихся создается определенное начальное представление о нем, которое в ходе дальнейшего ознакомления дополняется и конкретизируется.

Перед тактическим обоснованием применения приема необходимо образцово показать его. Показ приема должен быть четким, проводиться в боевом темпе и создавать ясное зрительное представление о приеме в общем виде. Четкая и красивая демонстрация руководителем занятия приема еще более укрепляет интерес занимающихся и служит образцом для подражания.

Показ может проводиться не только руководителем занятия, но и подготовленным спортсменом. Этот метод демонстрации, как правило, применяется в том случае, когда тренер хочет сосредоточить внимание обучаемых на отдельных элементах техники выполнения наиболее сложных приемов рукопашного боя.

Важным достоинством предлагаемого нами метода является возможность значительного повышения продуктивности учебного процесса, построенного на эффективной методике обучения, и, как следствие, резкое сокращение времени, необходимого для подготовки высокотехнического бойца.

Большая заслуга в разработке и внедрении системы рукопашного боя на основе базово-кустового метода принадлежит кандидату экономических наук, старшему научному сотруднику Института востоковедения АН СССР Г.В. Попову.

## **ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ОТДЕЛЬНОМУ ПРИЕМУ**

В процессе обучения отдельному приему или действию можно выделить ряд относительно завершенных этапов, которым соответствует определенная степень формирования двигательного навыка. К ним относятся ознакомление, разучивание и тренировка.

Практика показывает, что наибольшую часть времени занимает тренировка. Разучивание, как правило, осуществляется на первом занятии, а на ознакомление с приемом отводится всего несколько минут.

Из указанных выше этапов обучения в самостоятельный этап можно выделить лишь первый – ознакомление, в процессе которого у обучающихся формируется целостное представление о двигательном акте. Разучивание и тренировка представляют собой единый педагогический процесс, и если они и делятся, то только условно – с учебной целью. Поэтому между разучиванием и тренировкой отсутствует резкая грань.

Под разучиванием принято понимать первоначальное овладение двигательным актом, умение воспроизвести технику приема в общей правильной форме движения.

Тренировка характеризуется дальнейшим углубленным совершенствованием и доведением до автоматизма техники выполнения приема, формированием у обучающихся прочного навыка и способностей применять его в сложных условиях.

Для правильного восприятия показываемого приема существенное значение имеет ракурс, под которым обучаемые видят демонстрацию этого приема. Поэтому при показе отдельных приемов целесообразно демонстрировать их как в одну, так и в другую сторону, а подразделение располагать таким образом, чтобы руководитель был виден каждому занимающемуся. Наиболее

удобным при показе приемов рукопашного боя является одношереножный или двухшереножный строй. При двухшереножном строе демонстрацию приемов целесообразно проводить, находясь между двумя шеренгами, стоящими друг к другу лицом на расстоянии 6-8 шагов.

В конце ознакомления излагается техника выполнения приема.

Первоначальное изложение ее основ должно быть максимально общим и кратким, с точной терминологией названия приема и его частей. Детальное изложение техники на данном этапе нецелесообразно, так как обилие новой информации не позволит обучаемым «уловить» и запомнить отдельные мелкие детали техники выполнения приема.

При этом изложение техники сопровождается повторным показом приема в той последовательности, в какой он будет разучиваться (в целом в медленном темпе или по разделениям).

Для более полного и точного восприятия обучаемыми изучаемых приемов, особенно сложных, в конце объяснения целесообразно указать на главные элементы в технике выполнения того или иного приема и провести дополнительный показ с акцентом на них.

**Разучивание приема.** Цель – формирование у обучаемых новых двигательных навыков. Главное при этом – добиться правильной техники выполнения приема.

В зависимости от уровня подготовленности структуры и сложности приема разучивание осуществляется методом целостного разучивания, методом разучивания по разделениям (частям) и методом разучивания с помощью подготавливающих (подводящих) упражнений.

Начальное разучивание каждого отдельного приема проводится в такой последовательности:

- выполнение по разделениям или в целом в медленном темпе в простейших условиях;
- выполнение в целом в постепенно ускоряющемся темпе;
- самостоятельное выполнение;
- выполнение в боевом темпе.

Метод целостного разучивания применяется в том случае, если прием прост, доступен обучаемым для выполнения его в целом (например, изготовка к бою) либо тогда, когда выполнить прием по разделениям нельзя или не имеет смысла (удары рукой, ногой и др.).

Сущность метода целостного обучения состоит в том, что разучивание приемов рукопашного боя проводится путем многократного их выполнения в целом (без разделений и остановок) вначале в медленном темпе в простейших условиях, а затем в постепенно ускоряющемся и в боевом темпе в разнообразных условиях и обстановке как по командам руководителя занятия, так и самостоятельно.

Метод разучивания по разделениям (частям) позволяет значительно уменьшить затраты физических усилий и избежать закрепления существенных двигательных ошибок, которые неизбежны при начальном этапе разучивания. Выполнить сложное двигательное действие в начале разучивания с первой попытки в целом практически очень трудно. В ряде приемов овладеть техникой подобных действий легче методом разучивания по разделениям (частям). Разделение двигательного акта в начале разучивания дидактически целесообразно.

Метод разучивания приема по разделениям (частям) широко используется в процессе обучения рукопашному бою и применяется в том случае, если прием сложный для разучивания в целом и может выполняться с остановками, паузами (болевые приемы в стойке, броски, приемы удушения и др.). Особенность его состоит в том, что в ходе обучения осуществляется последовательная фиксация определенных положений (частей) двигательного акта. Она обеспечивает, с одной стороны, правильное представление обучаемых о том, какое положение занимают части тела в данный момент, с другой – постоянный контроль, устранение ошибок и уточнение техники выполнения приема руководителем занятия.

Характер разделения изучаемого приема зависит от его структуры и сложности, уровня подготовленности занимающихся, но во всех случаях следует руководствоваться требованиями принципа доступности обучения. При этом в процессе разучивания целостного приема необходимо помнить, что деление может привести к искажению его динамической структуры. Поэтому его следует проводить на основе квалифицированного анализа техники. Каждая часть должна представлять собой логически завершенную, относительно самостоятельную двигательную структуру, но не превращаться в очень мелкие изолированные упражнения. Большое количество частей или делений, как свидетельствует практика, затрудняет их усвоение, вызывает преждевременное утомление и потерю интереса к обучению.

Разучивание приемов рукопашного боя по разделениям (частям) проводится по следующей схеме. Вначале отдается предварительное распоряжение, что сделать на тот или иной счет, а затем подается команда «Делай – РАЗ» и т. д. Например:

«На счет раз – с шагом вперед захватить руками ноги противника ниже колен, делай – РАЗ;

на счет два – рвануть ноги на себя, толкнуть плечом под ягодицы и, удерживая ноги, бросить противника на землю, делай – ДВА;

на счет три – обозначить удар ногой в болевую точку, делай – ТРИ».

По разделениям прием выполняется 3-4 раза.

При последующих выполнениях приема предварительные команды могут не отдаваться, а подаются лишь команды «Делай – РАЗ», «Делай – ДВА» и т. д.

По мере отработки техники выполнения приема по разделениям (частям) объединение разделений (частей) осуществляется последовательным присоединением их друг к другу или к основному элементу приема.

После выполнения приема на 3-4 счета оно может выполняться на два счета: на первый выполняется основное, ведущий элемент приема (например, рычаг руки наружу), на второй обозначается удар ногой в болевую точку.

Для качественной отработки техники приема в ходе разучивания необходимо сначала добиваться правильных действий, а затем уже наращивать быстроту их выполнения. Поэтому после отработки приема по разделениям (частям) следует приступить к разучиванию его в целом в медленном и постепенно убыстряющемся темпе.

После того как обучаемыми освоен прием в целом, руководитель предоставляет им время для его самостоятельной отработки.

Разучивание заканчивается выполнением приема в боевом темпе.

Основное внимание на заключительном этапе разучивания следует обращать на закрепление навыков в выполнении приемов путем многократного их повторения. С этой целью необходимо широко использовать метод самостоятельной работы обучаемых под постоянным контролем руководителя занятия.

Метод разучивания с помощью подготовительных (подводящих) упражнений применяется, во-первых, в том случае, если прием выполнить в целом нельзя из-за его трудности, а разделить на части невозможно (бросок через голову) и, во-вторых, если прием сложный и возникает необходимость предварительно отработать подводящие упражнения, а затем приступить к разучиванию приема в целом или по разделениям (например, бросок через спину).

**Тренировка в выполнении приема.** Это систематическое многократное выполнение разученного приема в постепенно усложняющихся условиях. На данном этапе достигается качественное (автоматизированное) овладение двигательным, навыком в процессе его практического применения, а также высокий уровень развития физических, волевых и специальных качеств.

Приобретенная при разучивании система движений еще не обладает устойчивостью к различным неблагоприятным факторам (разнохарактерным действиям, большой физической нагрузке, утомлению, изменению внешней среды, обстановки и т. п.). В ходе тренировки закрепляется сформировавшийся динамический стереотип, лежащий в основе навыка, и вместе с этим увеличивается приспособляемость к различным изменениям условий.

Для качественного овладения приемом целесообразно максимально усложнять обстановку, на фоне которой проводится тренировка, предоставляя обучающимся право проявлять широкую инициативу и находчивость в решении стоящих задач.

Усложнение обстановки при проведении тренировки достигается путем:  
– изменения начальных и заключительных положений;

- выполнения приема на точность, скорость и результат;
- увеличения количества повторений, скорости и дистанции передвижений, массы выкладки;
- применения внезапно изменяющихся условий (действий по внезапным сигналам, командам, в зависимости от поведения «реального противника» и т. п.);
- выполнения приема в комплексе с ранее изученными приемами на фоне значительной физической и психической нагрузки как на специально подготовленных местах, так и на различной местности;
- выполнения некоторых приемов в условиях ограниченной подвижности (узких местах и проходах, на уменьшенной площади опоры, на высоте и т. п.), слабой видимости и в средствах индивидуальной защиты;
- включения в тренировку соревновательного метода.

Разнообразные действия позволяют довести выполнение изученного приема до автоматизма в любой быстромеменяющейся, сложной обстановке, что крайне необходимо для военнопфессионального применения навыка.

Выполнение изученных приемов в сочетании с другими ранее изученными приемами является характерной особенностью методики обучения рукопашному бою.

Дальнейшее совершенствование осуществляется в комплексной тренировке, которая проводится в конце основной части каждого занятия. Она может проводиться двумя способами:

- путем последовательного выполнения изученных приемов в процессе различных скоростных передвижений как на специально подготовленных местах (в оборудованном зале, на полосе препятствии, на площадке для рукопашного боя и т. п.), так и на разнообразной местности;
- в форме учебной схватки с запланированными и внезапными действиями.

В обоих случаях обучающиеся решают поставленные задачи в зависимости от действий «реального противника».

При проведении комплексной тренировки предусматривается постепенное увеличение сложности упражнений, возрастание сочетания приемов, изменение условий их выполнения. В ходе комплексной тренировки в целях развития у обучающихся находчивости, инициативы и быстроты ориентировки в постоянно изменяющейся обстановке широко применяются незапланированные действия обучаемых по сигналам (командам) руководителя занятия. Кроме того, обучаемые самостоятельно реагируют на неожиданные атакующие или контратакующие действия противника.

Таким образом, заключительный этап тренировки характеризуется органическим слиянием процессов совершенствования техники выполнения приемов и развития у занимающихся высокого уровня физических, волевых и специальных качеств.

Для выполнения комплексного тренировочного упражнения (комбинаций из приемов и действий) подается предварительная команда, в которой указываются исходное положение, содержание упражнения, порядок его выполнения, заключительное положение, а затем исполнительная команда «ВПЕРЕД».

### **Предупреждение и исправление ошибок**

Для качественного и быстрого усвоения изучаемого упражнения большое значение имеет предупреждение и своевременное исправление ошибок.

Чаще всего ошибки обучаемых являются следствием несовершенной методики, недооценки руководителем занятия дидактических принципов и методов обучения. Слабое знание обучаемыми техники выполнения приемов, нарушение правильной и четкой организации занятия, низкое состояние дисциплины и порядка также являются непосредственными причинами возникновения ошибок у обучаемых.

Кроме того, на начальном этапе обучения имеют место причины, зависящие только от индивидуальных качеств занимающихся:

- недостаточное понимание обучаемыми техники приема (устраняется доходчивым объяснением и качественным дополнительным показом);
- плохая координация движений вследствие слабой физической подготовленности обучаемых (для исправления целесообразно использовать в процессе разучивания соответствующие подготовительные упражнения);
- недостаточный самоконтроль обучаемых (устраняется путем мобилизации внимания на выполняемые движения и действия);
- утомление – состояние, при котором непривычные движения выполняются с излишним мышечным и нервным напряжением (для устранения необходимо строго соблюдать оптимальную быстроту выполнения и частоту повторений приема).

Как показывает практика, предупредить ошибку легче, чем ее исправить. Поэтому необходимо (особенно на начальном этапе обучения) своевременно предупреждать появление ошибок, не давать им закрепиться, выявлять и устранять причины, их вызывающие.

Поскольку в начале разучивания техника приема осваивается в общих чертах, анализ и оценка ее выполнения не должны быть слишком подробными. Возможности для самоконтроля движений, как указывалось ранее, у обучаемых крайне ограничены. Поэтому не следует пытаться подмечать и устранять у отдельных обучаемых все ошибки сразу. Их целесообразно исправлять по степени важности: вначале – более существенные, а затем – незначительные.

При групповом методе обучения сначала следует указать и устранить ошибки, общие для всех обучаемых, потом индивидуальные (последние – с помощью персональных указаний и замечаний руководителя без остановки процесса обучения).

Для исправления выявленной общей ошибки эффективен метод сравнения, который состоит в демонстрации приема, выполненного с ошибкой (соблюдая при этом педагогический такт), а затем без ошибки с соответствующими пояснениями руководителя занятия.

Таким образом, для предупреждения возникновения ошибок и быстрого их устранения необходимо постоянно учитывать ранее изложенные причины и творчески применять в процессе обучения указанные рекомендации.

## **ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ**

Физическая культура является одним из важных элементов нашей жизни. В занятиях рукопашным боем очень важно не только развитие навыков, необходимых именно этому единоборству, но и упражнения, направленные на совершенствование организма в целом. Таким элементом является физкультура. Занятия физкультурой очень многообразны и с каждым годом практика предлагает все новые и новые их виды. Главное условие – доступность для определенной категории занимающихся, востребованность и безвредность для здоровья. К числу наиболее популярных относятся:

**Зарядка.** Создает бодрость, повышает аппетит, действует профилактически против ряда заболеваний. Во время зарядки необходимо следить за пульсом, частотой дыхания. После зарядки не помешает самомассаж, душ или обмывание по пояс холодной водой.

**Оздоровительная ходьба.** Во время прогулок работают все мышцы, хорошо вентилируются легкие, ритмично сокращается сердце. Поэтому ходьба полезна всем: здоровым и выздоравливающим больным, людям молодого и старшего возраста, пожилым и действующим спортсменам.

Здоровый человек ежедневно должен ходить не менее 5–20 км. Систематическая ходьба способствует стабилизации пульса, нормализации сна, улучшению пищеварения.

**Оздоровительный бег.** Это эффективное средство в борьбе с различными заболеваниями, в первую очередь – с сердечнососудистыми. В результате бега увеличивается частота сердечных сокращений, дыхания, повышается обмен веществ.

**Лыжные прогулки.** Ходьба на лыжах – наиболее доступный вид спорта, который полезен людям разных возрастов. Во время лыжных прогулок в работу вовлекаются все группы мышц, активизируется дыхание, сердечная деятельность и функции других органов и систем.

**Плавание.** Всесторонне развивает организм, усиливает деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, повышает обменные процессы, улучшает осанку и закаливает организм.

Оздоровительная гимнастика. Существует множество ее разновидностей: гигиеническая, ритмическая, вводная, атлетическая и др. Гимнастика приносит несомненный оздоровительный эффект, нормализующее действует практически на все органы и системы организма.

Помимо вышеперечисленных к другим наиболее доступным и популярным спортивным увлечениям относятся спортивные и подвижные игры, гребля, езда на велосипеде – занятия, которые не только укрепляют здоровье, но и способствуют выработке физических качеств, необходимых в повседневной жизни и в занятиях рукопашным боем, что доказано на практике.

### **1. Методика обучения техническим действиям рукопашного боя**

В спортивной тренировке, в том числе в рукопашном бою, двигательные умения и навыки являются предметом специального обучения, имеющим свою технологию и методику. И если такие двигательные действия, как ходьба, бег, усваиваются в процессе жизни естественным путем, то приемы рукопашного боя подлежат качественному овладению и совершенствованию на основе достижений науки и практики физического воспитания и теории тренировки.

Таким образом, двигательное умение можно определить, как способность выполнять двигательное действие (например, блок, контрприем), концентрируя внимание на основе техники, т. е. на самом движении. Основными его признаками являются:

- двигательное действие осуществляется под контролем сознания, что требует определенной сосредоточенности внимания на его технике, в связи с чем центральная нервная система утомляется быстрее, чем при выполнении привычных движений.

- движение выполняется с излишними мышечными затратами

- движение в форме умения неустойчиво и ненадежно, поэтому здесь продолжается поиск наилучших способов решения двигательной задачи, техника выполнения уточняется и совершенствуется.

- прочность запоминания недостаточно высока, зато повышена отрицательная роль сбивающих факторов (шум, утомление и др.)

Продолжительность перехода от умения до уровня в целом индивидуальна и зависит от следующих факторов и их сочетаний:

- двигательная одаренность (врожденные способности) и двигательный опыт ученика;

- возраст ученика (дети осваивают движения быстрее, чем взрослые);

- профессиональная компетенция преподавателя, владение современными методиками обучения;

- уровень мотивации, сознательности, активности и критического мышления ученика.

Двигательный навык – способность человека выполнять двигательное действие без значительного контроля сознания за основой техники, т. е. автоматизировано.

Вместе с тем у навыка есть один недостаток: если он сформирован с техническими ошибками (например, неправильно заучен удар), навык очень трудно поддается переучиванию, исправлению.

Поэтому необходимо на стадии формирования умения учить правильной основе техники, постоянно добиваясь ее вариативности. Вариативными навыками считаются те, которые допускают изменение различных деталей, при сохранении основы техники.

## **2. Особенности обучения рукопашному бою на начальном этапе**

Основными задачами для этого этапа являются формирование представления о виде спорта, двигательных действиях (приемах) и способах их выполнения, знаний об особенностях своего организма, общефизическая подготовка и т. д.

Учебный материал для первого года обучения состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретический материал включает в себя изучение:

- физической культуры и спорта в РБ;
- краткого обзора развития рукопашного боя;
- кратких сведений о строении и функциях организма человека;
- гигиенических знаний, и навыков закалывания.

Практический материал состоит из общефизической, специальной и соревновательной подготовки.

Общефизическая подготовка:

Основные строевые упражнения на месте и в движении.

Прикладные упражнения.

Упражнения с набивным мячом, с отягощениями, на гимнастических снарядах.

Занятия футболом, лыжным спортом, плаванием.

Подвижные игры и эстафеты.

Специальная подготовка:

Элементарные технические действия (стойка, дистанции, передвижения).

Основные технические действия (удары ногами и руками, блоки) Простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов.

Элементы психологической подготовки.

Соблюдение спортивного режима.

Способы преодоления возникающих в поединке трудностей. Соревновательная подготовка:

Простейшие виды поединков Нанесение ударов

Плавание. Всесторонне развивает организм, усиливает деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, повышает обменные процессы, улучшает осанку и закаливает организм.

Оздоровительная гимнастика. Существует множество ее разновидностей: гигиеническая, ритмическая, вводная, атлетическая и др. Гимнастика прино-

сит несомненный оздоровительный эффект, нормализующее действует практически на все органы и системы организма.

Помимо вышеперечисленных к другим наиболее доступным и популярным спортивным увлечениям относятся спортивные и подвижные игры, гребля, езда на велосипеде – занятия, которые не только укрепляют здоровье, но и способствуют выработке физических качеств, необходимых в повседневной жизни и в занятиях рукопашным боем, что доказано на практике.

### **3. Методика обучения техническим действиям рукопашного боя**

В спортивной тренировке, в том числе в рукопашном бою, двигательные умения и навыки являются предметом специального обучения, имеющим свою технологию и методику. И если такие двигательные действия, как ходьба, бег, усваиваются в процессе жизни естественным путем, то приемы рукопашного боя подлежат качественному овладению и совершенствованию на основе достижений науки и практики физического воспитания и теории тренировок.

Таким образом, двигательное умение можно определить, как способность выполнять двигательное действие (например, блок, контрприем), концентрируя внимание на основе техники, т. е. на самом движении. Основными его признаками являются:

- двигательное действие осуществляется под контролем сознания, что требует определенной сосредоточенности внимания на его технике, в связи с чем центральная нервная система утомляется быстрее, чем при выполнении привычных движений.

- движение выполняется с излишними мышечными затратами

- движение в форме умения неустойчиво и ненадежно, поэтому здесь продолжается поиск наилучших способов решения двигательной задачи, техника выполнения уточняется и совершенствуется.

- прочность запоминания недостаточно высока, зато повышена отрицательная роль сбивающих факторов (шум, утомление и др.).

Многолетнюю подготовку от новичка до профессионала целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему с множеством переменных, со свойственными ей особенностями с учетом возрастных особенностей спортсменов.

Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т. д.). В процессе многолетних занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного резуль-

тата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечивать гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта являются приобретенные умения и навыки, всестороннее физическое развитие, совершенствование функциональных возможностей организма.

С увеличением возраста и ростом уровня подготовленности юных спортсменов в общем тренировочном объеме тренировок постепенно уменьшается доля общей физической подготовки и возрастает доля специальной. Из года в год неуклонно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки.

При планировании спортивной тренировки необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. В течение многолетних тренировок юные спортсмены должны на основе развития физических качеств овладеть техникой и тактикой ведения спортивного поединка, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

#### **4. Спортивно-оздоровительный этап**

Значительное омоложение, происшедшее в спорте в последние годы: (начало тренировок с 5–6 лет и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель этого этапа – обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающих и специальных упражнений своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов легкой атлетики, акробатики, спортивных игр и единоборств.

Школы в настоящее время ограничиваются двумя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, усилит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки для укрепления здоровья, не-

обходимо заниматься не менее шести часов в неделю с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку:

- отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще);

- возрастные особенности физического развития.

Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);

- подвижные игры и игровые упражнения;

- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);

- прыжки и прыжковые упражнения;

- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);

- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;

- повторный;

- равномерный;

- круговой;

- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки:

- спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок к успешной специализации в рукопашном бою. На этом этапе происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом;

- на данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7–10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса;

- упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5–8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки:

- главное средство в занятиях с детьми – подвижные игры;

- для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно;

- комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Выполнение упражнений, нацеленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине занятия, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на рукопашный бой большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой – на обеспечение определенных навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действий.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе:

- в большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий)
- методы упражнений игровой и соревновательный;
- при изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарным и простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие и т. д. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Обучение технике рукопашного боя на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- стойкам;
- передвижениям;
- ударам руками и ногами;
- приемам самостраховки при падениях;
- способам защиты;
- формам и способам захвата соперника;
- способам выведения из равновесия;
- ведущим элементам технических действий.

Методика контроля на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов - педагогических, медико-биологических и пр.

Комплекс методик позволит определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- уровень физического развития (по показателям телосложения)
- степень тренированности;

### **Физическая подготовка**

**Физическая подготовка** – это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. В современной спортивной тренировке общая физическая подготовленность связывается не с разносторонним физическим совершенством вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность спортсмена. К их числу относятся различные передвижения – бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего годичного цикла тренировки.

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения. Физическая подготовленность спортсмена тесно связана с его спортивной специализацией. В одних видах спорта и их отдельных дисциплинах спортивный результат определяется, прежде всего, скоростно-силовыми возможностями, уровнем развития анаэробной производительности; в других – аэробной производительностью, выносливостью к длительной работе; в третьих – скоростно-силовыми и координационными способностями; в четвертых – равномерным развитием различных физических качеств.

Методики воспитания физических качеств подробно изложены далее.

### **Общая характеристика физических качеств**

Физическими качествами человека принято называть отдельные его двигательные возможности, такие, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и др. Это те природные задатки к движениям, которыми все люди

наделены от рождения. Физические качества человека претерпевают естественные изменения в процессе роста и развития организма. В спорте нельзя серьезно мечтать о каких-либо успехах без достаточно высокого уровня воспитания целого комплекса физических качеств.

В большинстве видов спорта востребованы все физические качества, и для достижения успеха в каждом отдельном виде необходимо развивать несколько физических качеств. В основе совершенствования физических качеств лежит способность человеческого организма отвечать на повторные физические нагрузки превышением исходного уровня своей работоспособности. В результате постоянного преодоления тренировочных нагрузок в организме человека происходит ряд изменений, определенный сдвиг в сторону увеличения его физических возможностей.

Физические качества не развиваются изолированно: совершенствуя одно из них, мы обязательно воздействуем и на остальные (так называемый перенос качеств). Этот перенос качеств может быть положительным и отрицательным. Силовые качества, например, улучшают результаты в скоростных упражнениях лишь до определенного предела. Штангисты редко могут выполнять быстрые движения так же эффективно, как, к примеру, боксеры. Поэтому одностороннее воспитание физической силы может привести к снижению показателей быстроты и выносливости. Вот почему считается, что основой для достижения высоких результатов в спорте является разносторонняя физическая подготовка. Термины «физическое качество» и «двигательное качество» используются как равнозначные. Они определяют отдельные стороны двигательных возможностей человека. Освоение двигательного действия связано не только с формированием навыка, но и с развитием тех качественных особенностей, которые позволяют выполнять физическое упражнение с необходимой силой, быстротой, выносливостью, ловкостью.

Итак, йод двигательными (физическими) качествами понимают качественные особенности двигательного действия: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Под **силой** как физическим качеством, необходимо понимать преодоление внешнего сопротивления или противодействия ему путем мышечных усилий.

**Быстрота** как физическое качество – это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

**Выносливость** – это способность организма преодолевать утомление при сохранении необходимой интенсивности, точности, маневренности и быстроты. Большое значение в борьбе с утомлением имеют и волевые усилия занимающихся. В качестве средств развития выносливости используются: кроссы, бег с изменением темпа и преодолением препятствий, бег по отрезкам на скорость с повторением через 5–10 секунд, упражнения в технике и тактике с различными действиями по характеру и интенсивности, различные спортивные игры.

**Ловкость** – это способность быстро и точно реагировать на неожиданно возникающие ситуации, искусное владение движениями в сложных изменяющихся ситуациях. Без развитого в достаточной степени качества ловкости невозможно добиться высоких спортивных показателей. Для развития ловкости используются гимнастические и акробатические упражнения, упражнения в технике и тактике игры с неожиданно изменяющимися ситуациями, различные подвижные и спортивные игры.

**Гибкость** – это умение хорошо расслаблять мышцы, выполнять движения по большим амплитудам. Одновременно с этим правильное сочетание напряжения с расслаблением снижает энергетические затраты и предупреждает травмы мышечносвязочного аппарата. Развитию гибкости помогают специальные упражнения на растягивание. Эти упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды движения.

Все физические качества взаимосвязаны. Поэтому можно говорить лишь о преимущественном развитии того или иного качества. Развитие одного физического качества в ущерб другим отрицательно сказывается на подготовке занимающихся.

Оба термина – «двигательные» и «физические» качества – правомерны в науке о физическом воспитании, так как акцентируют внимание на различных факторах, определяющих эти качественные особенности. С точки зрения связи с центральнонервными регуляторными процессами управления движениями употребляют термин «двигательные качества». Если же следует выделить биомеханическую характеристику движений, используют термин «физические качества». Нельзя не упомянуть и то, что, рассматривая качественные особенности двигательного действия с позиций психологического и физиологического регулирования, употребляется третий термин – «психомоторные качества».

Двигательные качества принято делить на относительно самостоятельные группы (скоростные, силовые качества и т. д.). Однако у ряда качеств наблюдаются сходные психофизиологические механизмы, и поиск общих компонентов и механизмов проявления различных качеств приводит к их дифференциации. Целесообразно различать также простые и сложные двигательные качества. К последним относится, например, ловкость, меткость. Непременным компонентом некоторых из них являются психические качества (например, в меткости – качество глазомера). Как простому, так и сложному двигательному качеству присуще свойство специфичности (ловкость баскетболиста не равнозначна ловкости гимнаста).

Двигательные качества в процессе физического воспитания развиваются.

Развитие двигательных качеств протекает поэтапно. Вначале развитие одного качества сопровождается ростом других качеств, которые в данный момент специально не развиваются. В дальнейшем развитие одного качества может тормозить развитие других. Возрастное развитие двигательных характеризуется ге-

терохромностью (разновременностью). Это означает, что разные двигательные качества достигают своего естественного максимального развития в разном возрасте (скоростные качества – в 13–15 лет, силовые – в 25–30 лет).

Во всем разнообразии задач физического воспитания ведущей является формирование системы двигательных умений и навыков. Процесс овладения двигательным действием начинается с формирования умения, опирающегося на предварительно полученные знания и ранее приобретённый опыт. Двигательное умение есть способность выполнить двигательное действие (решить двигательную задачу) при условии концентрированного внимания ученика на каждом движении, входящем в изучаемое двигательное действие.

Многочисленное систематическое проявление двигательного умения при относительно постоянных условиях обучения приводит к тому, что умение превращается в двигательный навык. Двигательный навык – это способность выполнить двигательное действие, позволяющая акцентировать внимание на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях, входящих в него. Эта способность достигается за счет наступившей автоматизации процесса выполнения движений. Автоматизированное выполнение движения приобретается в результате обучения или в жизненной практике, но автоматизация не снимает ведущей роли созидания при выполнении двигательного действия. Сознательное и автоматизированное в двигательных навыках предстаёт в диалектическом единстве.

#### Принципы воспитания физических качеств

Воспитание физических качеств и развитие физических способностей предстают как целостный процесс, объединяющий в себе отдельные взаимосвязанные стороны совершенствования физической природы человека. Принципы воспитания физических качеств раскрывают общие положения по управлению данным процессом, формируют свои методические требования, основываясь на закономерностях единства развития физических способностей и воспитания физических качеств.

Среди основных принципов воспитания физических качеств, авторы Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов выделяют следующие принципы: принцип соответствия педагогических воздействий возрастным особенностям, принцип развивающего эффекта педагогических воздействий, принцип сопряженного воздействия и принцип вариативности решения двигательных задач [3, с. 129–136].

Вариативность воспитания физических качеств осуществляется экстенсивным и интенсивным методами. При первом – усложнение двигательной задачи происходит постепенно, за счёт изменения условий. При этом ведущие физические способности, выражающие соответствующее качество, остаются относительно постоянными.

Интенсивный метод предусматривает использование различных по содержанию задач, но требующих выражения одного из физических качеств.

Метод экстенсивного воспитания позволяет точнее учитывать чувствительные периоды развития способностей, а следовательно, более нацелено воспитывать то или иное физическое качество.

Методика интенсивного воспитания не обеспечивает в должной мере локальной направленности педагогических воздействий, но позволяет воспитывать физическое качество во всем его проявлении.

#### Развитие волевых качеств

Благоприятная возможность развития и совершенствования воли человека через спорт ни у кого сомнения не вызывает.

Скоростное выполнение блока от удара палкой, освобождение от захвата с последующим болевым воздействием на кисть руки либо палец. Степень трудности должна соответствовать задачам развития волевых качеств. В рукопашном бою, как и в любом другом виде спорта, легче, чем в других видах деятельности, определять и дозировать

## **СПОРТИВНАЯ ТАКТИКА. ВИДЫ СПОРТИВНОЙ ТАКТИКИ**

Спортивно-тактическая подготовка – педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности. Она включает в себя: изучение общих положений тактики избранного вида спорта, приемов судейства и положения о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями. Ее результатом является обеспечение определенного уровня тактической подготовленности спортсмена или команды. Тактическая подготовленность тесно связана с использованием разнообразных технических приемов, со способами их выполнения, выбором наступательной, оборонительной, контратакующей тактики и ее формами (индивидуальной, групповой или командной).

Практическая реализация тактической подготовленности предполагает решение следующих задач: создание целостного представления о поединке; формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы; решительное и своевременное воплощение принятых решений благодаря рациональным приемам и действиям с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и др.

Высокое тактическое мастерство спортсмена базируется на хорошем уровне технической, физической, психической сторон подготовленности. Основу спортивно-тактического мастерства составляют тактические знания, умения, навыки и качество тактического мышления.

Под тактическими знаниями спортсмена подразумеваются сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в избранном виде спорта. Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков. В единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков развивается тактическое мышление. Оно характеризуется способностью спортсмена быстро воспринимать, оценивать, выделять и перерабатывать информацию, существенную для решения тактических задач в состязании, предвидеть действия соперника и исход соревновательных ситуаций, а главное – кратчайшим путем находить среди нескольких возможных вариантов решений такое, какое с наибольшей вероятностью вело бы к успеху.

Различают два вида тактической подготовки: общую и специальную. Общая тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях в избранном виде спорта; специальная тактическая подготовка – на овладение знаниями и тактическими действиями, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника.

### **Средства и методы спортивной тактики**

Специфическими средствами и методами тактической подготовки служат тактические формы выполнения специально подготовительных и соревновательных упражнений, так называемые тактические упражнения. От других тренировочных упражнений их отличает то, что:

- установка при выполнении данных упражнений ориентирована в первую очередь на решение тактических задач;
- в упражнениях практически моделируются отдельные тактические приемы и ситуации спортивной борьбы;
- в необходимых случаях моделируются и внешние условия соревнований.

В зависимости от этапов подготовки тактические упражнения используются в облегченных условиях; в усложненных условиях; в условиях, максимально приближенных к соревновательным.

Облегчить условия выполнения тактических упражнений в тренировке обычно бывает необходимо при формировании новых сложных умений и навыков или преобразовании сформированных ранее. Это достигается путем упрощения разучиваемых форм тактики, если расчленив их на менее сложные операции (с выделением, например, действий атакующей, оборонительной, контратакующей тактики в спортивных играх и единоборствах, позиционной борьбы на дистанции и т. д.).

Цель использования тактических упражнений повышенной трудности – обеспечение надежности разученных форм тактики и стимулирование развития тактических способностей. К числу относительно общих методических подходов, воплощаемых в таких упражнениях, относятся:

а) подходы, связанные с введением дополнительных тактических противодействий со стороны противника. Спортсмен (команда) при этом оказывается перед необходимостью, решая тактические задачи, преодолевать более значительное противодействие, чем в условиях соревнований. Например: реализовать намеченный тактический замысел в тренировочной схватке с несколькими соперниками (поочередно меняющимися по ходу схватки), в игровых упражнениях и тренировочных играх «Один против двух», «Трое против пяти» и т. д.; преодолеть заданными технико-тактическими приемами сопротивление соперника, которому разрешено пользоваться более широким арсеналом приемов;

б) подходы, связанные с ограничением пространственных и временных условий действий;

в) подходы, связанные с обязательным расширением используемых тактических вариантов;

г) подходы, связанные с ограничением числа попыток, предоставленных для достижения соревновательной цели.

В процессе совершенствования тактического мышления спортсмену необходимо развивать следующие способности: быстро воспринимать, адекватно осознавать, анализировать, оценивать соревновательную ситуацию и принимать решение в соответствии с создавшейся обстановкой и уровнем своей подготовленности и своего оперативного состояния; предвидеть действия противника; строить свои действия в соответствии с целями соревнований и задачей конкретной состязательной ситуации.

Основным специфическим методом совершенствования тактического мышления является метод тренировки как с реальным, так и с условным противником.

Наряду с обучением и совершенствованием основ спортивной тактики необходимы:

– постоянное пополнение и углубление знаний о закономерностях спортивной тактики, ее эффективных формах;

– систематическая «разведка» (сбор информации) о спортивных соперниках, разработка тактических замыслов;

– обновление и углубление спортивно-тактических умений и навыков, схем и т. д.;

– воспитание тактического мышления.

В качестве практического раздела содержания спортивной тренировки тактическая подготовка наиболее полно представлена на этапах, непосред-

ственно предшествующих основным состязаниям, и на этапах между основными соревнованиями.

На этапе непосредственной подготовки к ответственному соревнованию методика тактической подготовки должна обеспечивать в первую очередь возможно более полное моделирование тех целостных форм тактики, какие будут использоваться в данном состязании. Цель моделирования при этом – апробировать выработанный тактический замысел и план в условиях, как можно больше совпадающих с условиями предстоящего состязания.

## **ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДЕЙСТВИЯ РУКОПАШНИКА**

Успешность деятельности рукопашника в условиях соревнований обусловлена сложной системой взаимодействий различных анализаторов (зрительного, вестибулярного и кинестетического). Из всех видов восприятий в спорте особенно важно восприятие пространственно-временных отношений, без чего немислимы любой анализ движения и сложные специализированные мышечно-двигательные восприятия.

Рукопашник должен за минимальное время успеть воспринять как можно больше информации о всех деталях, которые составляют общую структуру всех пространственно-временных перемен боя, и в то же время отбросить всю несущественную второстепенную информацию.

Поэтому быстрота и точность зрительных восприятий являются одним из определяющих условий для достижения высоких результатов в единоборствах.

Первым звеном зрительно-моторной реакции спортсмена в поединке, является мысленное выделение определенного предмета (поза соперника, его месторасположения), зрительно воспринимаем его признаков (готовность к конкретному действию). Важной характеристикой зрительного восприятия является его объем, число объектов, которые может охватить спортсмен в течении одной зрительной фиксации.

Зрительное восприятие включает в себя различные мыслительные, интеллектуальные и другие виды психических процессов. В действительности, воспринимаемые действия соперника оцениваются, сопоставляются с критериями, моделями, образами, и только на основе их анализа принимается решение о выборе того или иного адекватного ситуации действия.

Объем поля зрения (оперативное поле восприятия) состоит из трех зон: зона центрального зрения (4%), где возможно четкое различие деталей, более короткое время зрительно-моторной реакции (197 мс), зона ясного видения

(30-35°), где можно опознать предмет без различия мелких деталей, показатель времени реакции составляет (207 мс), зона периферического зрения (75-90°), где предметы уже не опознаются, но ощущаются.

Показатели времени реакции достоверно хуже, чем в первых двух зонах ( $P < 0,01$ ) – 224 мс (по В.Е. Котешову, 1983).

Анализ приведенных данных показывает, что успешность деятельности единоборцев в условиях соревнований определяется характерной для него зоной оперативного поля восприятия как при выполнении, так и при восприятии действий [4, с. 12].

Успешная реализация боевых действий базируется на высоком уровне развития специализированных восприятий: чувство дистанции, времени, выполнении приема, положения тела в пространстве и свободы движений. Поэтому основными направлениями в совершенствовании специализированных восприятий являются: систематическое выполнение упражнений для дифференциации ощущений; формирование умения сознательно контролировать и управлять дистанцией до партнера, положением тела, степенью мышечного напряжения и расслабления. Для улучшения контроля за действиями и положением тела соперника выключают или ограничивают поле зрения, используя различные средства срочной информации.

### **Специальная тренировка для развития зрительных анализаторов**

Тренировка включает несколько упражнений (время которых указывается).

Начинаем с круговых вращений глаз в обе стороны по очереди (15-20 раз в одну-другую сторону). В процессе вращения глаз нужно постараться увидеть и различить определенные предметы. Следующее упражнение – движение глаз «во внешнюю сторону» и «во внутреннюю» (5-10 раз). То есть, сначала посмотреть двумя глазами в разные стороны, затем – двумя глазами в сторону носа (косое зрение). Тренировку для глаз можно проводить по методике, описанной в статье «Подготовка кубинских боксеров: пять основных разделов тренировки» («Спорт за рубежом», 1983, № 8).

Спортсмен двигается в стойке и набивает левой-правой руками о пол теннисный мяч (2 раунда по 1 мин.).

Передвижения в стойке и перебрасывание теннисного мяча с партнером (2 раунда по 1 мин.).

Спортсмен становится лицом к стене на расстоянии 1,5–2 м, тренер (партнер) бросает о стену теннисные мячи, которые отскакивают от стенки на уровне головы тренирующегося. Спортсмен должен успеть сделать защитное действие (уклон, подсед), чтобы мяч в него не попал (2 раунда по 30 сек.).

Тренирующийся становится лицом к тренеру (партнеру) и защищается, видя начало полета мяча (2 раунда по 1 мин.).

Броски друг другу медицинбола весом 1,5-2 кг. Тренирующийся в боевой стойке находится:

а) Между ними лицом к бросающему. Задача – успеть сделать защиту (уклон, подсед) и повернуться ко второму бросающему (2 раунда по 1 мин.).

б) Перед ними, но у него в руках так же медицинбол задача – успеть бросить партнеру свой мяч и поймать чужой.

6. Тренирующийся бросает о стену теннисный мяч и ловит его поочередно правой-левой рукой.

Интенсивность и скорость данных упражнений дозируется согласно квалификации занимающихся. Далее необходимо выбрать точку на стене и полностью сосредоточить на ней внимание. Затем следует постараться одновременно рассмотреть как можно больше предметов, находящихся в комнате (зале).

Далее выполняется движение глаз «вниз-вверх»: внимание сосредотачивается сначала на покрытии пола, потом на потолке. Затем спортсмен должен постараться увидеть самый дальний предмет.

Следующая фаза – глаза закрыты и расслаблены. Это упражнение повторить несколько раз. Систематическое выполнение спец. упражнений для глаз благоприятно воздействует на совершенствование специальной подготовленности единоборцев и является действенным средством укрепления глазных мышц а также профилактики близорукости.

Тренировка для глаз поможет единоборцу расширить поле зрения, т. е. лучше видеть во время поединка все происходящее, а тем самым будет содействовать повышению результативности и мастерства.

Кроме того, когда вы смотрите в глаза противника и как бы сквозь него, вы видите его целиком. Это очень важно, так как позволяет вам действовать спонтанно и быстро, разрушая атаку противника и переходя в контратаку.

Так что взгляд нужно тренировать в учебных схватках, добиваясь того, чтобы ни одно движение соперника не ускользало от вас и не являлось неожиданным.

Кроме того, полезно еще такое упражнение: выбрать объект наблюдения (любой), скажем, птицу, сидящую на ветке, и наблюдать за этой птицей, но так, чтобы видеть окружающие предметы, деревья, дома и т. д.

## **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЫРАБОТКИ НАВЫКОВ САМОСТРАХОВКИ**

Самостраховка на занятиях рукопашным боем, это умение падать в любую сторону из любого положения не ушибаясь, не повреждая себе ни одной части тела. Суть самостраховки заключается в том, чтобы падая смягчить удар

группировкой тела и правильным положением рук, либо превращать падение в кувырок.

Для выработки навыков самостраховки мы используем упражнения двух типов: кувырки и падения с группировкой тела.

**Кувырки**

Изучение кувырков дает возможность обучить рукопашника правильно падать, быстро вставать и ориентироваться в пространстве, во время бросков. С помощью кувырков, умения правильно сгруппироваться, спортсмены добиваются мягкого и безопасного падения.

Методическая последовательность изучения кувырков построена на принципе от простого к сложному. Группа кувырков состоит из следующих упражнений:

- а) кувырок вперед с упором обеими руками;
- б) кувырок вперед с упором на одну руку;
- в) кувырок вперед без рук;
- г) кувырок назад из стойки с упором руками;
- д) боковой кувырок;
- е) каскадные кувырки через препятствие;

**Кувырки вперед с руками**

На счет «раз» – присесть, держа колени вместе, руки поставить впереди ног, упираясь на кисти. На счет «два» – нагнуть голову вперед, коснуться затылком о ковер, оттолкнуться ногами, сделать кувырок вперед. На счет «три» – встать в стойку.

**Методические указания**

Обращать внимание на правильность толчка ногами (обеими одновременно), на положение головы (не втыкаться головой в ковер). При вставании не ставить далеко ступни от ягодичной части тела. Пятки, при вставании, нужно прижать к ягодицам, тогда тело легко примет вертикальное положение.

**Кувырок вперед на правую руку**

На счет «раз» – выставить правую ногу вперед и правую руку на уровне лба, согнутой в локте.

На счет «два» – наклониться вперед, с упором выставленной вперед руки в ковер, сделать перекат через голову и встать в стойку.

Методические указания. В момент приземления рука должна быть согнута в локтевом суставе под прямым углом. Перекат выполняется с правого плеча в направлении левой ягодицы. Подбородок прижат к груди.

**Кувырок назад из стойки с упором на руки**

На счет «раз» – из положения стоя, опуститься в глубокий присед, голову наклонить на грудь, руки вытянуть вперед.

На счет «два» – резко опрокинуться назад с одновременным взмахом рук назад за голову.

Как только затылок коснется ковра, поставить ладони по сторонам головы пальцами к плечам, упиравшись руками освободить голову от давления тяжести тела, облегчив также движением переход на ступни ног, т. е. в исходное положение.

**Методические указания. Ошибки:**

Дойдя до затылка, разгибают шею, упиравшись головой в ковер, и тем самым препятствуют переворачиванию.

Опрокидываясь назад, отводят пятки от ягодич и теряют группировку.

Опрокидываясь назад, запрокидывают голову, желая этим усилить вращение. А в результате ушибают затылок о ковер.

**Боковые кувырки (по кругу)**

И. П. – сесть со скрещенными ногами, захватив руками носки, спина круглая. Опрокинуться назад через левый бок до вертикального положения корпуса тазовой частью вверх: упиравшись затылком в ковер, перекатиться с левого плеча на правое и перекатом через правый бок вернуться в исходное положение.

**Каскадные кувырки через препятствия.**

Изучение нужно начинать с более простого препятствия. Вначале, студенты отработывают прыжок с разбега через резинку на высоте 30–40 см., т. е. каскадный кульбит. Затем тоже самое выполняют через одного человека находящегося в положении 3: «партнер в упоре, стоя на коленях». Изучив кувырок через одного человека, начинают выполнять кувырок через двух человек и т. д.

**Падения**

Падения отличаются от кувырков тем, что в них отсутствует перекаат. Спортсмен, при падении, группируется, напрягает мышцы и делает хлопок руками о землю, тем самым амортизируя удар, что является важным умением для всех, кто изучает приемы рукопашного боя.

Падения бывают трех типов:

- а) падение на бок;
- б) падение на спину;
- в) падение вперед.

Каждый тип падения имеет свою методику изучения, основанную на последовательности от простого к сложному.

Во многих случаях умением перекаатываться при падении, можно превратить силу атаки противника в эффективное оружие против него. Поэтому падения можно классифицировать по тому, для чего оно совершается:

**Классификация по цели падения**

Падение как способ смягчить удар об землю.

Падение и перекаат как способ перемещения тела.

Падение как способ ухода от удара, захвата, броска.

Падение с подкатами для усиления удара по ногам противника массой своего тела.

Классификация относительно стойки

Падение с высоты.

Падение со стойки.

Падение с колен.

Кувырки, перекаты лежа на земле.

Классификация по формам движения (по направлению движения)

Падение вперед на руки (голову повернуть в сторону руки плавно сгибать в локтевом суставе).

Падение на бок (амортизация руками и ногами)

Кувырки:

а) вперед с выходом:

В страховку

Удар пятками сверху

В стойку:

– лицом по ходу движения;

– лицом обратно ходу движения;

Лицом перпендикулярно ходу движения

б) назад, выходом из кувырка:

В положении лежа на животе

В стойку

Перекаты: 1) на плечах, 2) на спине.



Рисунок 1. Падение назад



Рисунок 2. Падение на бок



Рисунок 3. Падение вперед

### **Методические указания:**

а) При падении назад, следует обратить внимание, чтобы падение осуществлялось только на лопатки. Руки разведены в стороны, смягчая удар, а бедра следует приподнять вверх (рис. 1).

б) При падении на бок, следует обратить внимание на то, чтобы рука ударила о пол (вдоль корпуса), тем самым смягчая падение (рис. 2).

в) При падении вперед важно сохранить напряжение мышц во всем теле. Голову повернуть в сторону, а корпус приподнять вверх. Падение смягчать за счет амортизации рук (рис. 3).

Выполняя различные падения, следует строго соблюдать два правила:

#### **Правило первое**

Перед падением энергично выдохнуть, чтобы не произошло болезненное сжатие воздуха в легких. Выдох помогает лучше сгруппироваться в момент соприкосновения с твердой поверхностью.

#### **Правило второе**

Голову, во время падения, следует наклонить, повернуть вправо-влево (зависит от направления падения), чтобы не удариться о пол. Систематическая отработка техники падений, помогает студентам овладеть навыками самоотраховки, умению группироваться, преодолеть страх и воспитать уверенность в себе, в своих силах. Вначале, техника падения, разучивается на мягкой поверхности, затем на более жесткой (пол, земля). Овладевая в совершенстве техникой падения, студентам не приходится преодолевать чувство страха, падая на жесткие поверхности.

## **БОЕВАЯ СТОЙКА**

Боевая стойка – стойка для ведения рукопашной схватки. Поэтому она является основой основ. Она должна позволять быстро и свободно перемещаться в пространстве: совершать уходы, уклоны, прыжки и т. д.

Боевая стойка принимается сразу же, как только вы собрались атаковать или атакуют вас.

Итак, давайте детально рассмотрим боевую стойку рукопашника. Ноги поставлены на ширину шага и чуть-чуть согнуты. Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Если вы правша, то, как правило, ваша левая нога будет выдвинута вперед. Это левосторонняя стойка. Верхний (левый) кулак закрывает голову, а правый – служит для защиты живота и паха. Локти должны быть прижаты к телу. Это помогает защищать ребра и почки.

Для левой все наоборот. У них будет выдвинута вперед правая нога (правосторонняя стойка).

Иногда рукопашники находятся в стойке с двумя высоко поднятыми кулаками, как в боксе. Но такая стойка, по моему мнению, ошибочна. Рукопашный бой – это не бокс. Если вы будете сосредоточены только на защите головы, то пропустите пружинистый удар в низ живота или в пах.

Находясь в боевой стойке, вы должны чувствовать себя собранным, готовым к действию, но ни в коем случае не зажатым. И еще: боевую стойку, как и любое другое техническое действие, нужно тренировать. Для этой цели встаньте у зеркала и примите стойку (как было описано выше), сконцентрируйтесь на стойке, привыкните к ней и почувствуйте ее. Повторяйте тренировку каждый день по несколько минут. И тогда в момент опасности вы мгновенно примете боевую стойку и отразите атаку противника.

### **Передвижения в стойке**

Передвигаться во время боя нужно стремительно, исходя из складывающейся обстановки. Передвижения бывают прямые – назад или вперед, в стороны, уходы с линии атаки, подшаги, развороты корпуса на месте. Это основные передвижения. Передвигаться можно при помощи шагов-выпадов. Кстати, это самая быстрая форма движения, как правило, используемая для атаки. Скольжения применяют для перемещения вперед-назад. Во время скольжения ноги не должны отрываться от пола.

Во время передвижений часто используются развороты корпуса из стороны в сторону.

Эти движения позаимствованы из бокса, так же как и нырок под атакующую руку.

Все передвижения нужно тщательно тренировать, причем как в левосторонней стойке, так и правосторонней. Это повысит ваши атакующие возможности. Кроме того, противнику будет трудно приспособиться к вашей манере ведения боя.

## **ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ**

Очень часто в рукопашной схватке противник использует какой-либо вид захвата, чтобы сковать действия обороняющегося для последующей решительной атаки.

Особенно опасно, если вас захватил один из противников в момент боя против нескольких человек. Поэтому для рукопашника очень важно уметь как можно быстрее освобождаться от захватов. Этому умению следует целенаправленно учиться, доводя свои действия до автоматизма.

Итак, давайте рассмотрим варианты освобождения от различных видов захватов.

Наиболее часто захватывают одну или обе руки, чтобы «связать» ваши действия. Если противник схватил вас за руку одной рукой, можно успешно вывернуться из захвата, прокручивая свое предплечье в сторону большого пальца противника.

Если противник ухватил вас двумя руками за руку, то вы можете вырвать захваченную руку с помощью второй (свободной) руки. Если противник захватил вашу руку сбоку, вы вытягиваете свою ногу позади ног противника, одновременно толкая противника вытянутой рукой назад. А теперь рассмотрим захваты за корпус. Сюда входят захваты за грудь одной или двумя руками, захват за корпус сбоку, спереди и сзади.

Итак, соперник схватил вас обеими руками за куртку в районе груди. Вы делаете резкий поворот корпуса влево и одновременно бьете предплечьем захваченной в кулак правой руки в голову противника.

Противник захватил вас правой рукой в области груди. Вы делаете быстрый шаг правой ногой вправо. При этом вы захватываете своей правой рукой правое запястье противника, натягиваете руку противника и наносите резкий удар предплечьем левой руки снаружи внутрь по локтевому суставу противника.

Теперь рассмотрим вариант защиты, когда противник захватил вас за пояс (при этом ваши руки остались свободными). Вы упираете свои кулаки под подбородок противника и с силой ударяете сначала вверх, а затем от себя.

Противник захватил вас за волосы сзади. Чтобы ослабить боль, вы поднимаете свои руки и прижимаете их к тыльной стороне ладони правой руки противника.

После этого вы сразу же поворачиваетесь на 180 градусов влево, продолжая прижимать руку противника. В результате вашего поворота у противника появляется резкая боль в запястье, и он отпускает ваши волосы.

А теперь посмотрим, как можно защищаться против удушающих захватов за горло. Вы должны запомнить следующее: чтобы ослабить захват, вам необходимо сразу же опустить подбородок вниз, как бы втягивая шею, и напрячь мышцы шеи.

Это ослабит захват противника и позволит вам перейти к решительным действиям.

Рассмотрим ситуацию, когда противник душит вас сбоку (допустим, справа). Вы должны провести свою правую руку между руками противника и обхватить его левую руку. Ваш локтевой сгиб должен оказаться на локте противника.

Выкручивая захваченную руку, вы освобождаетесь от захвата.

Второй вариант. Противник захватывает вашу шею сбоку (справа). Вы захватываете снизу правой рукой левый рукав куртки противника, а левой ру-

кой – правый рукав (с внешней стороны). Затем вы резко поворачиваетесь к противнику спиной так, чтобы оказаться вплотную с ним, и бросаете его через бедро. *Обучаясь технике освобождения от захватов, следует помнить два правила:*

Не пытаться освободиться, испытывая силу противника.

Сделать глубокий вдох.

Распределить свой вес.

Приблизиться к противнику.

Причинить боль.

Осваивая приемы рукопашного боя, необходимо выполнять много общеразвивающих упражнений, отрабатывать броски, удары и защиту от них. Для достижения успеха необходимо помнить основные принципы боевых искусств:

1. Не допускайте недооценки противника. Всегда исходите из того, что он опасен.

2. Чтобы избежать атаки противника и заставить его принять положение, удобное для вашей контратаки, ключевыми должны быть движения ног, перенос веса тела и повороты корпуса.

3. Для максимального эффекта используйте вращение всего корпуса, а не движение его отдельных частей.

4. Не следует противопоставлять превосходящей силе противника только силу, а старайтесь гармонично уравновесить ее и направить выгодным для себя образом т. е. используя технику движения ног, повороты, вращения.

5. Старайтесь наносить удары по жизненно важным точкам, а не по крепким участкам тела.

6. После нанесения ударов по уязвимым местам нападающего не упускайте его из вида, будьте готовы к возможному продолжению атаки.

7. Нанося повреждение противнику, проявляйте благоразумие. Степень повреждения должна соответствовать конкретной ситуации.

Для формирования и закрепления устойчивых навыков выполнения приемов нужно тренироваться не реже двух раз в неделю.

Вначале обучаем приемам, затем идет закрепление и последующая отработка ранее изученных элементов – повторение пройденного материала и освоение новой техники, новых приемов. «Не думать», выполнять технику приемов интуитивно – это один из важнейших принципов в обучении восточным боевым искусствам. Конечно, это относится к тем, кто владеет навыками рукопашного боя.

Любая тренировка начинается с разминки, необходимо постепенно разогреть мышцы и связки, выполнить упражнения на гибкость. Для этого воспользуемся следующими упражнениями: рывки руками, махи ногами, пружин-

нистые наклоны и повороты туловища, прыжки и приседания. Выполнять их следует энергично, постепенно увеличивая скорость и амплитуду движений.

После разминки перейти к основной части тренировки – занятия с партнером. Цель занятия с партнером – нападения и соответствующий вариант защиты. Сначала все движения должны быть медленными, плавными. Необходимо найти оптимальную траекторию движений. Следить за сохранением равновесия. Для того чтобы простоять на ногах нужно немного согнуть ноги в коленях, поставив ступни ног параллельно. Тренировка должна всегда носить безопасный характер – это главное условие каждого учебного занятия.

## ТЕХНИКА НАНЕСЕНИЯ УДАРОВ

Любые удары в процессе тренировки следует только обозначать, не касаясь партнера, но выполнять быстро и энергично. Необходимо научить останавливать удар на расстоянии (5–10 см) от туловища партнера. В то же время нужно отрабатывать и реальные удары. Делается это на специальном снаряде. (Макивара, боксерский мешок). При имеющихся средствах защиты, проводятся спарринги, где студенты могут в реальном бою продемонстрировать свои способности, что делает их более уверенными в своих силах, мужественными, решительными.

Техника нанесения ударов. Удар рукой

Удар, нанесенный правильно и вовремя, способен остановить соперника. Удар нужно наносить так, чтобы не травмировать себя. Для этого нужно бить определенной частью кулака или ладони.

На рис. 4(а) показан кулак и ударные поверхности (выделено). Этот удар наносится прямо, по дуге, снизу-вверх.



Рисунок 4. Ударные части кулака и ладони

б



в



**Рисунок 4 (продолженеи). Ударные части кулака и ладони**

На рис. 4 (б) показан удар основанием плотно сжатого кулака. Такой удар наносится сбоку или сверху-вниз.

На рис. 4 (в) изображена рука для нанесения удара ребром ладони.

Для нанесения прямого удара необходимо правильно «сформировать» руку. Для этого пальцы необходимо плотно сжать в кулак не оставляя свободного пространства, а большой палец должен плотно прилегать к кулаку.

Кулак и предплечье находятся в одной линии. Излишний прогиб в одну из сторон может привести к травмам запястья. Рисунок 5.



**Рисунок 5**

### **Удар ногой**

Удары ногой являются наиболее мощными в поединке. Спортсмен, овладевший данной техникой, добивается хороших результатов. Однако, овладение этой техникой требует много времени и усилий.

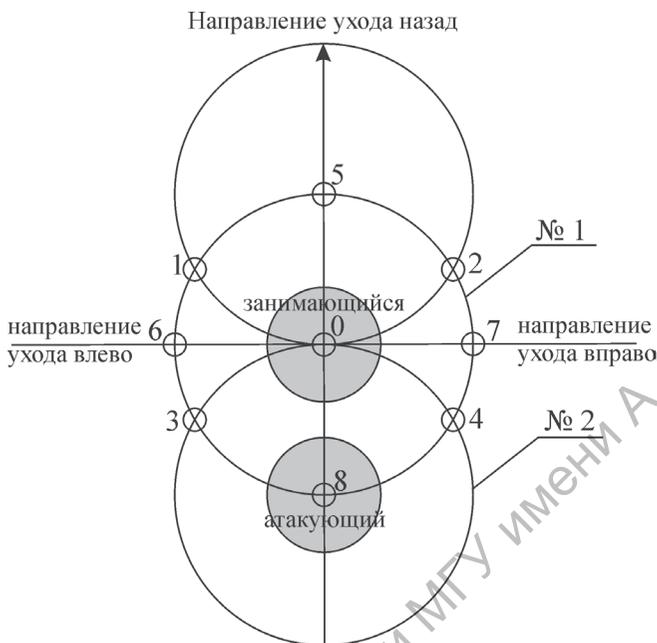
При ударе первостепенное значение имеет хорошее равновесие, поскольку вес тела поддерживается только одной ногой. Это положение осложняется еще и сильной отдачей в момент контакта ступни с мишенью. Чтобы не допустить этого, нужно твердо поставить ступню опорной ноги, лодыжка должна быть полностью напряжена. Во время удара амортизировать отдачу лодыжкой, коленом и бедром опорной ноги. Туловище должно быть хорошо сбалансированным и расположено перпендикулярно полу. Для достижения максимального эффекта нанести удар всем телом, а не одной ногой. Толкание бедер по направлению к цели способствует достижению максимальной мощности. После удара нужно мгновенно возвращать ногу в исходное положение, это не позволит сопернику провести захват и подбить опорную ногу.

Как только нога вернется в исходное положение, она должна быть готова к повторному удару. Удары на низком уровне не требуют хорошей растяжки и постановки удара.

### **АТАКА ПРИ ДВИЖЕНИИ ПО КРУГУ**

В бою очень эффективно использовать передвижение, по кругу. Данный вид передвижений редко применяется при обучении рукопашному бою, да и на практике. Такая тактика ведения боя рассматривается, когда противник превосходит в следующих показателях: вес, рост, сила и реакция. Одним из основополагающих тактических принципов является умение передвигаться таким образом, чтобы в момент атаки противника быть готовым защититься и сразу же атаковать. Большим преимуществом кругового перемещения является непрерывное движение вокруг противника. Это можно наблюдать в восточных единоборствах, стиль – «обезьяна». Во-первых, по движущемуся человеку труднее нанести удар, во-вторых, при круговом перемещении легче защититься, потому как уход от удара противника и возвращения на круговую траекторию движения могут деморализовать противника и повлиять на его психологическое равновесие. Круговое перемещение позволяет успешно вести боевые действия в ограниченном пространстве.

Для изучения технике ведения боя при движении по кругу рассмотрим следующую тактическую схему атаки (рис. 6).



**Рисунок 6**

На схеме применяются обозначения:

№ 1 – зона, в которой атакующий может достать защищающегося;

№ 2 – зона действий атакующего, по которой, в свою очередь, перемещается защищающийся, используя аналогичную технику перемещения.

С точки зрения атакующего, его противник имеет несколько направлений для отступления: назад, влево, вправо, назад в сторону по дуге 0-1, по дуге 0-2, вперед в сторону по дуге 0-3 и по дуге 0-4. Это наиболее вероятные направления ухода от атаки.

**Вывод.** Все действия в реальном поединке должны выполняться в боевом темпе. Чтобы работать на должной скорости, необходимо уверенно чувствовать в технической подготовке и в своих действиях. Кроме того, требуется, чтобы атакующие действия защищающегося были одновременно и блокирующими. Поэтому, инструкторам рукопашного боя, необходимо на занятиях очень тщательно прорабатывать стойки, перемещение, блоки, атаки в целом и по элементам, чтобы у обучающихся складывались устойчивые навыки, гарантирующие в дальнейшем безопасность в поединках и уверенность в своих действиях.

При изучении тактических действий необходимо придерживаться следующих правил:

- не поворачиваться спиной к противнику;
- атакующие действия выполнять с перемещением под углом к противнику или по кругу, ставя его в неудобное положение, как для атаки, так и для защиты;
- во время атаки применять серию ударов;
- все удары направлять в различные уровни;
- в бою рекомендуется менять уровни атаки от ударов в прыжке до подкатов;
- при обороне использовать круговые перемещения вокруг противника и уходы с линии атаки;
- после ухода с линии атаки немедленно должна следовать контратака. Каждое движение должно быть ударным, защитным или сочетать в себе оба действия;
- при ведении боя с несколькими противниками следует перемещаться таким образом, чтобы ставить противников на одну линию, создавая помеху друг другу.

Всегда следует выполнять блок, уход с линии атаки и удар одновременно. Блокирующие и атакующие действия должны быть направлены сразу против двух и более противников.

В этой главе мы рассмотрели лишь некоторые варианты атакующей и защитной тактики. Подробное рассмотрение тактических действий редко встречается в методиках по рукопашному бою.

Знание приемов не может обеспечить успех в боевой ситуации, необходимо уметь правильно их использовать, сочетая с ударами, надежной блокировкой ударов противника и качественными контратаками. При всем разнообразии технических приемов тактические возможности рукопашного боя неограничены.

## ВЕДЕНИЕ БОЯ ЛЕЖА

Лежа на левом боку, защищающийся опирается на предплечье левой руки, левая нога вытянута вперед, правая нога перекинута через левую и согнута в колени (правая стопа стоит на полу). Правая рука, полусогнутая в локте, прикрывает правый бок и голову от возможных атак противника. В позиции лежания применяются следующие перемещения:

- перекат сбоку на бок;
- подползание к противнику;
- переворот назад через левое плечо;
- выход в стойку за счет круговых маховых движений ногами.

Из позиции лежа проводятся различные варианты атаки. Выставленная вперед правая рука кроме оборонительной функции может выполнять атакующие действия, например, против наваливающего противника. Выпрямленной ногой можно проводить зацепы ног противника при его перемещении вокруг защищающегося. Согнутой ногой можно атаковать ударом сбоку ребром стопы, ударом назад на любом уровне, то есть по ногам, туловищу, в голову. Ногами можно действовать по принципу ножниц, нанося удары по ногам противника или выполняя зацепы за ноги, что позволяет травмировать противника или удерживать его в зависимости от поставленной задачи.

## ТЕХНИКА ДЫХАНИЯ

Дыхание является наиболее важной частью нашей жизни. Без пищи человек может прожить больше месяца, без воды – несколько дней, а без воздуха не может прожить и несколько минут.

Во время обучения приемам рукопашного боя нами уделяется большое внимание правильной технике управления дыханием, что позволяет наилучшим образом осознать его силу [5, с. 10]. Правильное дыхание стимулирует мозг и делает ум более острым.

Использованный и отработанный воздух, лишенный энергии и накопивший «яды», заменяется свежим, насыщенным энергией жизни. Сигналы, передаваемые нервной системой, переносятся значительно быстрее, укрепляются защитные функции и системы организма. Правильное дыхание (полное, брюшное, глубокое дыхание носом) дает нам силу и здоровье, хорошую концентрацию внимания, уверенность в себе, спокойствие и раскованность. Это является одним из важнейших критериев в обучении приемам рукопашного боя.

### Виды дыханий

– полное глубокое дыхание – очищает от отработанных газов, наполняет тело кислородом и энергией. Медленный и полный вдох, начинающийся с низа живота, заполняет нижнюю часть легких, затем расширяется грудная клетка, наполняя среднюю часть легких и поднимая плечи вверх – наполняем верхнюю часть легких. Полный выдох, до полного опустошения легких, производится в обратном порядке.

– мощное дыхание с напряжением всех мышц, способствует мгновенной активизации всего организма. Вдох – носом, выдох – ртом.

– Быстрый вдох носом с поднятием ладоней рук к груди и медленный выдох через рот с опусканием ладоней вниз, применяется для восстановления организма после длительной физической нагрузки.

В процессе тренировки огромное внимание уделяется не только при выполнении блоков и ударов, но и при выполнении различных упражнений на растяжку и медитации.

Выполняя замах для выполнения удара или для постановки блока, ухода от атаки или готовясь к атаке соперника, нужно выполнить вдох носом.

Выполняя удар, блок или бросок, необходимо сделать выдох через рот, нос или сомкнутые зубы.

На вдохе нужно сконцентрировать энергию, а на выдохе выбросить силу, подобной силе шаровой молнии.

Поэтому наносить удар и ставить блок следует на выдохе, а чтобы вздохнуть- отойти от соперника.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Особенности эмоциональных переживаний в спорте**

Спортивная деятельность отличается сильными и яркими эмоциональными переживаниями. Вне эмоций спорт немыслим. Насыщенность спортивных действий сильными чувствами, их эмоциональная увлекательность – это одно из важнейших условий положительного влияния спорта на личность человека. Эмоциональные переживания в спорте могут быть стеническими и астеническими и оказывать, как положительное, так и отрицательное влияние на органические процессы и поведение человека.

Эмоциональные переживания, связанные с высоким уровнем совершенства в выполнении технически сложных, трудных и опасных физических упражнений. Эти эмоции отражают состояние повышенной общей работоспособности организма, переживание успеха в данном действии и вызванное этим сознание личного превосходства: ощущать себя сильным, смелым, уверенным в своих силах, способным выполнить не всякому доступное трудное упражнение. Что мы довольно часто наблюдаем во время тренировочного процесса. Эти чувства соотносятся со способностью спортсмена направлять большие усилия воли, направленные на преодоление значительных трудностей, что является существенной чертой его характера, в результате чего происходит оценка его личного достижения.

И наоборот, в случае травмы или даже просто неудачной попытки при выполнении трудного упражнения, которыми иногда заканчиваются спортивные занятия, могут вызывать астенические эмоциональные переживания: неуверенность, боязнь, заторможенность и прочее.

Переживаемое при выполнении опасных физических упражнений стеническое чувство успеха часто имеет в своей основе преодоление страха, вы-

званного выполнением спортивных действий (приема) в сложных и трудных условиях. Опираясь на многолетний опыт, мы определили, что у опытного спортсмена, в совершенстве владеющего спортивной техникой, сознание опасности и сопровождающее его чувство страха не дезорганизует поведение, а наоборот, вызывают прилив сил, направленных на преодоление опасности. В этих случаях у спортсмена возникает стремление неоднократно испытывать своеобразное чувство риска, в котором элемент страха вызывает удовольствие, поскольку он сопровождается сознанием собственного умения и силы, способных преодолеть опасное препятствие (выполнение приема с металлическим ножом, падением на деревянный пол, землю, бетонное покрытие и т. д.).

Эмоциональные переживания, связанные с выполнением того или иного приема, всегда имеют напряженный характер, в них отражаются большие усилия, направленные на достижение победы. По своей интенсивности они намного превышают те эмоциональные состояния, которые доступны человеку в его обычной повседневной деятельности. В процессе тренировок необходим индивидуальный подход. Показать по разделам выполнение приема. При удачном выполнении сложного приема эмоциональное состояние успеха может достигнуть степени бурного аффекта радости (часто происходит с девушками).

При неудачах нередко наступает чувство растерянности, упадка сил, неуверенности в себе. В таких случаях мы морально поддерживаем спортсмена, внушая ему веру в себя, свои силы и умения справиться с определенной задачей.

Таким образом, для спортивной деятельности характерны:

а) сильные эмоциональные переживания, захватывающие личность спортсмена и оказывающие большое влияние на его деятельность; одновременно это требует умения владеть своими эмоциями и противодействовать тем из них, которые носят астенический характер;

б) разнообразие эмоциональных переживаний, охватывающих самые различные по качеству эмоции – от простых физических чувств, связанных с мышечной деятельностью, до глубоких нравственных чувств, в основе которых лежит общность интересов, сплачивающих спортивный коллектив в единое целое;

в) динамичность эмоциональных состояний во время спортивных соревнований, проходящих с большей интенсивностью и нередко сопровождающихся быстрыми и резкими переходами от поражения к победе.

## **ФРУСТРАЦИЯ КАК ФОРМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА**

Фрустрация (от лат. Frustration – обман, расстройство, разрушение планов) – психическое состояние человека, вызываемое объективно непреодоли-

мыми (или субъективно так воспринимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели или к решению задачи.

Фрустрация нами рассматривается как острое переживание неудовлетворенной потребности, т. е. барьер, мешающий достижению цели, который возникает внезапно и неожиданно.

При всем разнообразии причин фрустрации их можно разделить на четыре группы:

– Физические барьеры (причины) – замкнутое пространство, не до конца отработанное техническое действие (удар ногой, рукой и т. д.).

– Биологические барьеры – болезнь, усталость, старение. Такой барьер может быть причиной сильных профессиональных стрессов у спортсменов.

– Психологические барьеры – страх, неуверенность в собственных силах. Ярким примером этого барьера является, например, высокое предстартовое волнение, в результате которого, даже отличная подготовленность спортсмена может закончиться поражением.

– Социокультурные барьеры – нормы, запреты, правила, которые существуют в обществе. В профессиональной деятельности они могут проявляться в виде необходимой поддержки мнения большинства или начальника, даже если мы уверены, что он абсолютно не прав.

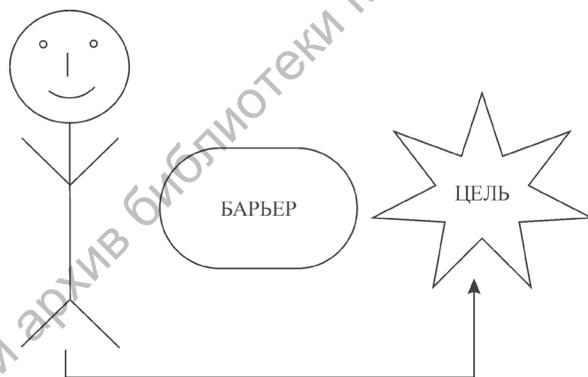


Рисунок 7. Схема развития фрустрации

Фрустрация обычно сопровождается переживанием негативных эмоций – гнева, агрессии, чувства вины, раздражения. Сильное переживание этих чувств может привести к дезадаптивным формам поведения:

- агрессивные реакции, направленные на другого человека;
- уход из ситуации, апатия;

– регрессия, когда взрослые начинают вести себя как дети, перестают общаться, обижаются и т. д.

– двигательное возбуждение, когда человек не может контролировать свое внешнее поведение и совершает бесцельные и неупорядочные действия;

– включение механизмов защиты, которые в данном случае помогают пережить остроту фрустрации.

Эти формы поведения не способствуют решению проблемы, однако дают возможность снизить накопившиеся в результате фрустрации напряжение.

Рассматривая фрустрацию как острый стресс, можно предложить различные методы, повышающие адаптацию к фрустрации. Например, отказ от каких-либо действий или использовать приемы самоконтроля и техник саморегуляции. Мощным поддерживающим фактором является также составление и проговаривание формул самозащиты – кратких формул самовнушения, составленных в позитивном ключе («Я справлюсь!», «Прорвемся!» и т. д.).

Фрустрационная толерантность возрастает, если оказавшись в абсолютной безвыходной ситуации, мы начинаем придумывать и искать возможные варианты выхода из нее. На данном этапе даже рискованные идеи лучше, чем мысль о том, что выхода нет.

## **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМ НА ЗАНЯТИЯХ**

На практических занятиях, как и при проведении рукопашного боя, так и в других формах физической подготовки, приемы рукопашного боя выполняются в разнообразной обстановке на фоне значительных физических нагрузок и психических напряжений. Активная двигательная деятельность в процессе обучения связана с возможностью получения занимающимися тяжелых телесных, психических повреждений, поэтому руководители занятий должны постоянно проводить профилактику этих повреждений.

Основными причинами травм на занятиях по рукопашному бою являются:

– плохая организация занятий;

– слабое владение руководителем занятий методикой обучения;

– низкая дисциплина;

– неподготовленность мест занятий и инвентаря.

В целях предупреждения травм у обучаемых руководитель занятий обязан:

– соблюдать последовательность выполнения упражнений, следить за интервалами и дистанциями между обучаемыми при выполнении приемов боя, особенно с оружием и в движении;

- следить за правильным применением приемов самостраховки и страховки;
- применять на занятиях ножи (штыки) с надетыми на них ножнами или макеты ножей, малых лопат, автоматов (карабинов);
- следить, чтобы вырывание оружия, выкручивания рук, болевые приемы проводились правильно, плавно, без применения большой силы и по сигналу партнера голосом «Есть» или после частых хлопков о поверхность поля медленно прекращались;
- следить, чтобы удары ножом, рукой и ногой на партнере только обозначались.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Тщательно изучая литературные источники и опираясь на опыт практической работы в данном направлении, мы пришли к выводу, что только ориентируясь на весь спектр управляющих воздействий, на тренировочный процесс, есть возможность добиться результата в овладении приемами рукопашного боя. Подготовка студентов в учебно-тренировочных группах, особенно первого года обучения, должна заложить фундамент индивидуальной технико-тактической подготовки и в то же время, сохранить потенциал и здоровье студентов для дальнейшего их развития. В связи с этим мы постарались осветить некоторые вопросы тренировочного процесса, которые, как нам кажется, могут помочь в обучении и совершенствовании техники рукопашного боя.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Баранов, Л.Г. Обучение ударной технике ног в учебно-тренировочных группах спортивного совершенствования : метод. рекомендации / Л.Г. Баранов. – Могилев : МГУ им. А.А. Кулешова, 2008. – 28 с.

2. Бурцев, Г.А., Малашенков, С.Г., Смирнов, В.В., Сямуллин, З.С. Основы рукопашного боя / Г.А. Бурцев, С.Г. Малашенков, В.В. Смирнов, З.С. Сямуллин. – М. : Воениздат, 1991. – 206 с. : ил.

3. Теория и методика физического воспитания : учебник для студентов факультета физической культуры пединститутов по специальности 03.03 «Физическая культура» / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др. ; под ред. Б.А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.

4. Титов, В.В. Развитие зрительных анализаторов в единоборствах : метод. реком. / В.В. Титов. – Могилев : МГУ им. А.А. Кулешова, 2010. – 32 с. : ил.

5. Климов, О.Е. Самостоятельные занятия по самообороне для студентов : метод. реком. / О.Е. Климов, Т.В. Мискевич. – Могилев : МГУ им. А.А. Кулешова, 2005. – 30 с. : ил.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	3
Базово-кустовой метод обучения рукопашному бою .....	4
Последовательность обучения отдельному приему .....	7
Двигательные умения и навыки .....	13
Спортивная тактика .....	24
Психофизиологические аспекты действия рукопашника .....	27
Упражнения для выработки навыков самостраховки .....	29
боевая стойка .....	34
Освобождение от захватов .....	35
Техника нанесения ударов .....	38
Атака при движении по кругу .....	40
Ведение боя лежа .....	42
Техника дыхания .....	43
Психологическая структура спортивной деятельности .....	44
Фрустрация как форма психологического стресса .....	45
Предупреждение травм на занятиях .....	47
Заключение .....	48
Литература .....	49

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Электронный архив библиотеки МГУ имени А.А. Кулешова

Учебное издание

**Климов** Олег Евгеньевич

**ОБЩИЕ ОСНОВЫ  
МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ  
ТЕХНИКЕ РУКОПАШНОГО БОЯ**

Методические рекомендации

Технический редактор *А. Л. Позняков*  
Компьютерная верстка *А. Л. Позняков*

Подписано в печать 06.12.2017.

Формат 60x84/16. Гарнитура Times New Roman Cyr.

Усл.-печ. л. 3,0. Уч.-изд. л. 3,0. Тираж 34 экз. Заказ № 420.

Учреждение образования «Могилевский государственный университет  
имени А. А. Кулешова», 212022, Могилев, Космонавтов, 1

Свидетельство ГРИИРПИ № 1/131 от 03.01.2014 г.

Отпечатано в отделе оперативной полиграфии

МГУ имени А. А. Кулешова. 212022, Могилев, Космонавтов, 1