

БАЗОВО-КУСТОВОЙ МЕТОД ОБУЧЕНИЯ РУКОПАШНОМУ БОЮ

Климов О. Е., Баранов Л. Г., Клочков А. В. (Учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова», кафедра физического воспитания и спорта)

Аннотация. В данной работе рассмотрено использование базово-кустового метода как универсального для различных ситуаций. Данный метод обладает большим количеством вариантов применения приемов в подготовке спортсменов-рукопашников.

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 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 заставляет нас искать наиболее рациональные пути обучения рукопашному бою. Вначале обучение строилось на основе изучения ударной техники [1, с. 4]. Однако вскоре обнаружилось, что одной ударной техникой невозможно решить всего многообразия задач рукопашного боя. В результате сформировался метод, который мы назвали синтетическим. Суть его – объединение различных видов боевых единоборств. Новый метод позволил улучшить качественный уровень рукопашной подготовки студентов, занимающихся в группах ПСМ и в центре курсовой подготовки. 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 обучению рукопашному бою.

Главная идея метода состоит в расчленении сложного движения на простые составляющие движение 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» вращение 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].

Цель обучения – 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. Студенты, освоившие базово-кустовой принцип построения приемов, не имеют в этом необходимости, прием «конструируется» ими для конкретно поставленных условий.

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. Базовое перемещение и движение частей тела возможно и при применении холодного оружия и различных подручных средств. 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 заходом за спину противника и т. д. Выбор того или иного варианта определяется конкретной ситуацией.

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

Литература

1. Баранов, Л. Г. Обучение ударной технике ног в учебно- тренировочных группах спортивного совершенствования: метод. рекомендации / Л. Г. Баранов. – Могилев: УО «МГУ им. А.А. Кулешова», 2008. – 28 с.
2. Бурцев, Г. А. Основы рукопашного боя / Г. А. Бурцев, С. Г. Малашенков, В. В. Смирнов, З. С. Сямиуллин. – М.: Воениздат, 1991. – 206 с.: ил.