

**ВОЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

---

**МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ  
ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНОВ  
РУКОПАШНИКОВ**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

Санкт-Петербург  
2006

**ББК 75.716**  
**М54**

*Рецензенты:*

- *Засл. работник физической культуры РФ, докт. пед. наук, профессор Щеголев В.А.*
- *Засл. тренер РФ, докт. пед. наук, профессор Тараканов Б.И.*

**М54** **Методика спортивной тренировки спортсменов рукопашников:** Учебно-методическое пособие / Под общ. ред. А.В. Зюкина. –СПб.: ВИФК, 2006. – 115 с.

**ISBN5–94-976-037**

Учебно-методическое пособие «Методика спортивной тренировки спортсменов рукопашников» предназначено для тренеров и спортсменов, занимающихся рукопашным боем. Оно имеет своей целью помочь тренерам правильно организовывать и планировать тренировочный процесс в спортивных секциях.

Авторами учебника являются: канд. пед. наук, доц. полковник **Ариткулов А.Х.** (гл. 3); подполковник **Батурич А.Е.** (гл. 4); **Горохов А.В.** (2.1); **Горохов В.В.** (2.2); канд. пед. наук, доц. подполковник **Горобец В.И.** (3.2.); докт. пед. наук, проф. полковник **Зюкин А.В.** (гл. 2, 3) канд. пед. наук, доц. подполковник **Коваленко В.Н.** (гл. 2, 6); канд. пед. наук, доц. подполковник **Кузьмин А.В.** (гл. 5); канд. пед. наук, **Ротенберг Б.Р.** (3.3, 3.4.); подполковник **Сучков В.А.** (гл. 1).

**ISBN5–94-976-037**

**ББК 75.716**  
**М54**



## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>ГЛАВА 1. Возникновение и развитие рукопашного боя</b> .....	<b>4</b>
<b>ГЛАВА 2. Принципы и методы тренировки рукопашника</b> .....	<b>12</b>
2.1. Методы спортивной тренировки рукопашника. ....	12
2.2. Принципы спортивной тренировки рукопашника. ....	14
<b>ГЛАВА 3. Составные части спортивной тренировки рукопашника</b> .....	<b>17</b>
3.1. Физическая подготовка.....	17
3.2. Техническая подготовка.....	21
3.2.1. Основы ударной техники .....	21
3.2.2. Упражнения на боксерских снарядах .....	35
3.2.3. Основы борцовской техники.....	36
3.2.4. Комбинационная техника рукопашника.....	49
3.3. Тактическая и теоретическая подготовка рукопашника .....	51
<b>ГЛАВА 4. Методика проведения учебно-тренировочных занятий по рукопашному бою</b> .....	<b>56</b>
4.1. Методика проведения учебно-тренировочного занятия по рукопашному бою.....	56
4.2. Особенности подготовки спортсмена рукопашника в подготовительном, предсоревновательном, соревновательном и восстановительном периоде .....	62
<b>ГЛАВА 5. Питание и средства восстановления спортсменов</b> .....	<b>67</b>
5.1. Питание бойцов и сброска веса .....	67
5.2. Средства восстановления .....	67
5.3. Профилактика и первая помощь при травмах в контактных единоборствах .....	76
<b>ГЛАВА 6. Организация и проведение соревнований по рукопашному бою</b> .....	<b>83</b>
6.1. Характер, значение и подготовка соревнований по рукопашному бою.....	83
6.2. Условия проведения соревнований по рукопашному бою.....	86
6.3. Правила соревнований по рукопашному бою.....	90
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	<b>105</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Рукопашный бой возник одновременно с появлением человечества, и в разных странах существовал в различных формах проявления. В Древней Греции – это панкратион, по стилю напоминающий вольную борьбу, в Испании были популярны поединки на ножах, а в Древнем Риме получили широкое распространение бои гладиаторов. У нас на Руси издревне были традиционными кулачные бои.

Рукопашный бой как вид спорта представляет собой вид единоборства, когда действия бойцов направлены на преодоление сопротивления партнера. Именно эта особенность делает СБЕ ценным прикладным видом спорта и создает широкие возможности для развития таких физических качеств как быстрота и ловкость, сила и гибкость, а также выносливость, для воспитания ценных морально-волевых качеств.

Рукопашный бой – это, с одной стороны, спортивное единоборство, регламентируемое определенными правилами ведения поединка, а с другой стороны – это боевое единоборство без ограничения какими-либо правилами, цель его – любыми средствами и методами одержать победу над противником, т.е. это вид профессиональной деятельности определенной категории людей. Официальной датой возникновения рукопашного боя можно считать 1982 г., когда в ВС СССР, в частности в ВДВ были проведены первые соревнования. Назывался тогда этот вид спорта военно-спортивным единоборством (ВСЕ).

## ГЛАВА 1. ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ РУКОПАШНОГО БОЯ

Истоки развития этого вида физических упражнений и в то же время боевой и учебно-боевой деятельности идут из глубокой древности, когда любая война представляла собой рукопашные схватки самого различного масштаба с использованием простейшего вооружения и без него. Фрагменты боевых поединков, в том числе кулачных боев, отражены в наскальных рисунках на наскальных памятниках, датируемых IV и III тысячелетиями до н.э. (В. Олилова, 1985). В египетских гробницах времен фараонов прошлых тысячелетий найдены изображения серий движений, свидетельствующие о владении техникой борьбы (Х. Вилсдорф, 1939). У древних египтян имела место соответствующая подготовка к выполнению боевых приемов и проводились соревновательные поединки с участием судей (Д. Драегер, Р. Смит, 1969; В. Олилова, 1985).

В третьем тысячелетии до н.э. на острове Крит единоборства включались в программу различных праздников. Для защиты от травм применялись специальные приспособления (А. Эванс, 1936).

В древней Индии сведения о ритуальной гимнастике с элементами рукопашного боя относятся ко II и I тысячелетиям до н.э. (Л. Кун, 1982). Проходило также и обучение боевым приемам (Л. Кун, 1982). При этом применялись и методики йоги (ауто-тренинга) для повышения самообладания и готовности к бою (С. М. Ашкинази, 1994).

Л. Кун (1982) пишет, что в третьем тысячелетии боевые единоборства проводились так же в Китае (по системе «Кунфу»). Распространялись они в Японии и Корее (Р. Хаберсетцер, 1983). Официально существовавшая в древнем Китае государственная доктрина конфуцианства предусматривала различные лечебные физические упражнения, обучение рукопашным схваткам с оружием и без оружия. Во II и I веках до н.э. там стало распространяться Ушу как боевое искусство, боевая техника, в том числе в действиях без оружия (Г. Музруков, 1989; У-Цы, 1958; Н.Г. Цед, 1990; Л. Е. Янгутов, 1963; Р. Хаберсетцер, 1983), где предусматривался определенный настрой на стремление к победе, готовность к трудностям т.е. то, что мы рассматриваем как психологическую подготовку к боевой и учебно-боевой деятельности (В.Л. Марищук, 1988 и др.).

В VIII-IV веках до н.э. единоборства достигли относительно высокой степени развития в древней Греции. Физические упражнения для молодых представителей рабовладельческого общества включали в себя бег, метание копья, диска, борьбу. Учебные площадки и сами учебно-воспитательные учреждения назывались палестнами (от слова «пале» - борьба). Большое значение придавалось рукопашным схваткам в различных видах борьбы, кулачному бою (В.М. Выдрин, 1956; С.М. Ашкинази, 1994 и др.). В спорте кулачный бой даже именовался спартанской гимнастикой. Различные виды борьбы постоянно включались в программу Олимпийских игр. Интересно,

что один из древнегреческих мыслителей - философ Платон - был однажды победителем соревнований по борьбе.

В древнем Риме условия соревновательных рукопашных схваток резко ожесточились (стали применяться железные накладки на кулаки и т.п.), что потребовало более тщательной подготовки бойцов, в том числе технической, тактической, психологической (применяя нашу терминологию). Особо тщательная подготовка велась к действиям с холодным оружием в войсках и при обучении и тренировках гладиаторов (В.М. Выдрин, 1956; С. Диелл, 1967 и др.).

В начале новой эры в Индии, Китае рукопашный бой получил дальнейшее развитие, определились его более тесные связи с учением йоги (Лю Рй, 1931; Чанг Чен-Ши, 1959). В боевом разделе так называемой «Даосской йоги» были разработаны тычковые удары по различным болевым точкам как с помощью оружия, палок, так и голыми руками. Воздействия на определенные биологически активные точки вызывало негативные функциональные состояния или даже летальный исход (А.А. Долин, Г.В. Попов, 1990). В психологической подготовке (вновь применим современный термин) даосы воспитывали бесстрашие, презрение к смерти. В VI веке шире распространялись идеи об укреплении духа и тела в едином комплексе разносторонней подготовки при овладении боевыми искусствами.

В период средневековья (V и XV века) до изобретения пороха ведение боя холодным оружием в защитной одежде (латы, кольчуги, шлемы) было основным средством вооруженной борьбы и требовало развития у воина достаточной силы, ловкости, быстроты. Иначе трудно было парировать удары мечом, палицей, топором, пользоваться тяжелым щитом. Но, чтобы нанести такой удар, разрубить шлем или проткнуть кольчугу, также требовалась немалая сила. Велась тяжелая силовая борьба. Это способствовало развитию особой рыцарской физической тренировки, в содержание которой входили, кроме владения мечом, копьем, щитом, стрельбой из лука, упражнения для развития необходимых для боя физических и психических качеств. Получили развитие захваты и броски (закованного в железо рыцаря пехотинец стремился стащить с лошади, повалить на землю и лежащего поразить мечом или кинжалом в незащищенные части тела). Стали вновь отрабатываться приемы борьбы без оружия для пеших воинов и даже соответствующие поединки, броски противника через бедро, голову, подножки (П. Кун, 1982 и др.).

В XVI веке в Европе среди крестьян или ремесленников отмечаются поединки на папках в Англии все большее распространение получает кулачный бой - бокс. Развивается также исландская борьба «глима», турецкая «пеливан», швейцарская «швинген», грузинская «чидаоба», армянская «кох» и др. (С. М. Ашкинази, 1994).

В средние века на Руси искусство рукопашного боя было достаточно распространено. В аспектах подготовки к боевым действиям использовались кулачные схватки, борьба на палках. В VI веке н.э. греческий историк

Маврикий писал о наших предках, что они выносливы и искусно владеют оружием (по Г. Попову, 1992). Широкая информация по этому поводу имеется в русских летописях, былинах, сказках. Это народные повествования о князе Мстиславе Удалом, Демьяне Куденевице, Никите Кожемяке, Евпатии Коловрате и др. исторических личностях, так как о них упоминается также в летописях. Русские воины нередко получали хорошее физическое развитие, необходимую подготовку в единоборствах, народных играх, кулачных боях, стихийных состязаниях. Историки пишут, что кулачные и палочные бои составляли для русской молодежи потеху, увеселения в праздничные дни, проводились нередко массовым групповым методом «стенка на стенку», зимой на льду. Однако такие потехи давали разностороннюю физическую подготовку и способствовали формированию навыков рукопашного боя (А. Белов, 1990; А.А. Долин, Г.В. Попов, 1990; Г.В. Попов, 1982; В.П. Старченков, 1985; и др.).

Русские воины, как правило, не использовали тяжелое защитное вооружение, латы. Успех достигался за счет ловкости, быстроты реакции, силы. Были распространены приемы нанесения ударов кованными наручниками, гревцами, защищавшими руку до локтя. Для защиты ног использовались кожаные или кольчужные поножи, к которым крепились шипы, крюки, позволявшие наносить в бою удары ногами.

Рукопашный бой того периода имел ряд направлений: московское, рязанское, новгородское и вятское и кроме них практиковалась славянско-горецкая борьба, охотничья борьба (поединки с животными), борьба на поясах и на «одной ручке» (С.М. Ашкинази, 1994). Общим для них было стремление обезоружить противника, бросить его на землю, заставить сдаться. Были общие правила: не бить лежачего, щадить признавшего поражение, не бить в спину, демонстрировавшие гуманность русской души. Приемы нападения: удары, броски, защиты имели свои особенности, в тонкостях различий которых разобраться пока не удалось. Но совершенно очевидно, что все они помимо увеселительного, спортивного значения, имели большую прикладную направленность. Свидетельством тому являлись победы русских воинов в многочисленных сражениях, где в основе были рукопашные схватки. В бою на Чудском озере, в Куликовской битве, в борьбе с татарскими ордами, с литовско-польскими захватчиками наряду с княжескими дружинами против вражеских воинов, как правило, выступало народное ополчение - крестьяне и ремесленники, получившие навыки рукопашного боя в народных играх, увеселениях, в состязаниях «стенка на стенку» и т.д.

В XVII-XIX веках рукопашный бой в русских войсках занимал очень высокое место. Хорошо им владели стрельцы (А.С. Булатов, 1978; В. В. Столбов, 1975; И.Г. Чудинов, 1970 и др.). Петровские войска под Полтавой именно в штыковом бою достигли решающего успеха. Не было равных в рукопашном бою и суворовским солдатам. В Бородинском сражении штыковые атаки русских полков во многом противостояли воинскому



искусству Наполеона Бонапарта и его генералов, предводительствовавших хорошо подготовленными солдатами-ветеранами многих войн. В рукопашном бою русские солдаты преуспели и в Крымской войне 1853-1856 гг., и в среднеазиатских походах середины XIX века, и в освободительной войне на Балканах 1877-1878 гг.

Большим сторонником завершающего штыкового удара был знаменитый генерал М.Д. Скобелев. Даже в бесславной русско-японской войне 1900-1905 гг. солдаты в штыковых боях себя не опозорили. Последователь А.В. Суворова выдвинул тезис: «Пуля поумнела, но и штык не поглупел». Рукопашному бою он придавал большое психологическое значение, справедливо предполагая, что, хорошо владея им, солдат стремится сблизиться с противником, надеясь одолеть его в рукопашной схватке.

В результате развития военной техники, появления автоматического оружия значение искусства владения штыком, разумеется, снизилось, но определенное, достаточно важное значение оно еще сохранило. В конечном счете, особенно без применения оружия массового уничтожения, победа обычно достигается завершающим столкновением лицом к лицу. Характерно, что и в подготовке, например, артиллеристов, имеет место обучение рукопашному бою. Так, прорвавшись на огневые позиции пушек, минометов противника солдат должен стремиться захватить их, а расчеты обязаны обороняться, не исключая применения средств рукопашного боя.

В советский период при подготовке личного состава Красной Армии рукопашный бой вначале стал проводиться в основном по методикам, унаследованным из прошлых уставных документов.

Положительную роль в рассмотрении рукопашного боя в Красной Армии и для допризывников сыграли выпущенные через РККА пособия «Самооборона и нападение» (М. Солонович, 1928), «Самозащита без оружия» (А. Буценко, 1928). Затем для оперативных сотрудников ГПУ и милиции было выпущено руководство «Искусство рукопашного боя» (Н.Н. Ознобишин, 1930), где предусматривалось: на расстоянии от 6 метров применять огнестрельное оружие; 2-3 метра удары ногами; 1-2 метра - удары руками; в захвате и в случае падения - джиу-джитсу. Дано описание и нескольких приемов (А.Н. Медведев и С.А. Богачев, 1993; В.П. Карякин, 1974; В.П. Старченков, 1985).

Большой вклад в развитие советской системы рукопашного боя внесли В.С. Ощепков, имевший высокие личные достижения в дзюдо, организовавший Федерацию борьбы вольного стиля в СССР и подготовивший ряд блестящих учеников: В.В. Сидорова, работавшего в Центральной школе милиции; Н.М. Галковского - в московском ГЦОЛИФКе; А.М. Ларионова, В.Г. Кузовлева - в Ленинградском ГДОИФКе; А.А. Харлампиева, разработавшего целый ряд новых приемов самбо и методик обучения этому виду единоборств (В.Н. Медведев, С.А. Богачев, 1993 и др.).

В 1932 г. упражнения по рукопашному бою были включены во всесоюзный комплекс, что весьма способствовало начальной военной подготовке молодежи и формированию ее готовности к защите Отечества.

Успехи в обучении рукопашному бою перед Отечественной войной 1941-1945 гг. заслуживают изучения, обобщения и в ряде случаев внедрения в сегодняшнюю практику. Во время Отечественной войны 1941-1945 гг. в подготовке личного состава к рукопашному бою, если была возможность, уделялось достаточно большое внимание как в учебных, запасных, так и действующих частях Советской Армии. Учили бить штыком, прикладом, саперной лопатой, каской, кулаком (К. Т. Булочко, 1945; А. П. Варакин и др., 1954, 1962; и др.). Немцы, особенно в СС-совских подразделениях, учили своих солдат, кроме того, ударам ножом. Этим же приемом овладевали наши разведчики, десантники.

Перед Отечественной войной техника рукопашного боя под термином «боевое самбо» успешно совершенствовалась среди сотрудников НКВД и офицеров армейской разведки. В книге В. Ознобишина (1930) «Искусство рукопашного боя» были даны разработки для овладения ударами ногами (по схеме французского саватэ), руками, как в классическом боксе; в ближнем бою ставка делалась на подсечки, броски, болевые приемы из арсенала фену-фентцу и дзюдо.

В. Ознобишин считал, что на дистанции до 4-5 метров целесообразно пользоваться револьвером (если он, конечно, имеется). На дистанции 2-3 шага уже можно успешно наносить удары ногами. Если дистанция сократилась до 1-2 шагов, можно бить кулаком, ладонью, пальцами, плечом; далее - приемы борьбы в стойке без обхвата и с обхватом (подсечки, броски, удары плечом, коленом, головой); лежа на противнике или под ним - различные удушения и болевые приемы.

В НКВД разучивались эффективные удары коленом и головой, заимствованные из так называемого «русского стиля». Известно, что находясь рядом с противником, стремящемся к захвату, целесообразно бить его коленом в пах. Эффективно проходил также удар коленом в область почек. При захвате сзади рекомендовался удар каблуком назад в половые органы или голень. Среди ударов головой разучивался удар головой в живот с одновременным подхватом ног противника у колен. Применялся также удар головой сзади в почки с подхватом ног сзади. Сначала противник отрывался от земли руками за ноги, а затем наносился удар в почки головой. Удар головой в лицо наносился с одновременным притягиванием его головы к себе с хватом в области затылка или с хватом за верхнюю часть одежды. При обхватывании противником сзади ему наносился удар затылком в лицо. Точкой опоры при этом должны были служить руки обхватившего противника.

С одной стороны опыт Отечественной войны 1941-1945 гг. подтвердил важное значение рукопашного боя для военнослужащих по всем направлениям: в непосредственном его применении - нанесении ударов,

защит (в частности для пехотинцев, разведчиков); в ходе боя в траншеях, в домах, развалинах; при захвате «языков»; при выходе противника на огневые позиции для артиллеристов; после аварийного приземления на территории противника для летчиков и т.д.

С другой стороны, определились многочисленные факты, когда под ударами танковых клиньев и под автоматным огнем немецких войск гибли массы храбрых красноармейцев, хорошо обученных рукопашному бою.

Время на рукопашный бой в учебных планах военных училищ и планах учебно-боевой подготовки частей и соединений стала все более снижаться. В послевоенном Наставлении по физической подготовке (НФП-48) рукопашный бой и преодоление препятствий были разделены на самостоятельные дисциплины. Были исключены действия подручными средствами, приемы нападения и защиты без оружия. Постепенно в физической подготовке военнослужащих приемам и действиям личным оружием внимания стало уделяться все меньше и меньше, что характерно для НФП-59, НФП-66, НФП-78.

В 80-х годах осуществлен ряд исследований по обоснованию более эффективных методик обучения приемам нападения и самозащиты с личным оружием и без оружия. А.Ю. Чихачев (1992) рассмотрел вопросы формирования и совершенствования соответствующих навыков не только на учебных занятиях, но и во всех других формах физической подготовки. А.А. Михеев (1990) и И.Л. Борщев (1992) разработали схему базово-кустового подхода к обучению, т.е. усвоение ряда узловых базовых упражнений, на основе которых легче формировать многие приемы нападения и защиты. А.А. Косачев (1992) изучал способы ускоренного обучения таким приемам. И.Б. Смирнов (1992) применил комплексный подход (сочетание упражнений) к преодолению препятствий с метанием гранат и рукопашным боем, что как уже упоминалось ранее, находило применение в Советской Армии в 80-х годах.

В настоящее время в вузах большое количество часов тратится на овладение приемам рукопашного боя, преимущественно по программе «Самбо».

Проходятся следующие темы: специальные подготовительные упражнения; страховка и самостраховка, стойки, захваты, перемещения; приемы борьбы стоя: болевые приемы, броски, конвоирование; болевые приемы лежа, удержание; удары и защиты от них; удушающие приемы; освобождение от захватов, обезоруживание, задержание и сопровождение, изъятие оружия, выбивание оружия; задержание, наружный осмотр, сковывание и переноска оказывающих пассивное сопротивление; разъяснение захватов; тактика применения самбо, комбинации приемов.

В послевоенное время определенное внимание при подготовке по рукопашному бою стало уделяться специальной психологической подготовке, формированию психологической устойчивости военнослужащих, под которой понимается способность сохранять высокий уровень психологических и

психомоторных процессов, готовность к успешным самоотверженным действиям в условиях воздействия различных неблагоприятных факторов внешней и внутренней среды (А.В. Барабанщиков, В.П. Давидов и др., 1986; В.Л. Маришук, 1988; Я.Я. Юрченко, 1981 и др.).

С древних времен в обучении, в тренировках и в реальных боях применялась защитная одежда (боевые шлемы, кольчуги, латы, подлокотники, наколенники, кирасы и др.). В наше время при распространении восточных единоборств вначале широко применялось лишь обозначение ударов, что имеет место и в обучении рукопашному бою. Исключение составлял бокс, в котором для смягчения силы удара и уменьшения вероятности тяжелых травм надеваются кожаные перчатки с мягкой прокладкой.

Распространение в современном спортивном рукопашном бою прямых контактов имеет большой зрелищный эффект, особенно в коммерческих предприятиях, но нередко ведет к различным телесным повреждениям, не говоря уже о большом нравственном ущербе как для самих исполнителей, так и для публики, значительную часть которой составляют люди, далекие от общечеловеческих ценностей. Отдельные из них усиливаются в антигуманистических воззрениях. Очевидно, что для систематического обучения прямым контактным способом личного состава Вооруженных Сил требуются меры для предупреждения травм. Это и специальная защитная одежда, и различные приспособления на оружии для предупреждения ударов, способных нанести травмы. К сожалению, в применении защитной одежды еще нет единых стандартных условий. Ее изготовление чаще осуществляется кустарным способом, спортсмены оказываются в неравных условиях, поэтому в данном направлении еще надо работать.

В последние годы как вид спорта получил свое развитие рукопашный бой без оружия, включающий в свое содержание практически всю технику различных единоборств. В широко зрелищном и отчасти в коммерческом варианте этот вид спорта нашел себя в Панкратионе, где в поражающих атакующих действиях фактически очень мало ограничений. В таком же аспекте развивается сейчас спортивно-боевое единоборство - зрелищное соревнование в защитной одежде. Кстати говоря, в таком единоборстве можно видеть возвращение к истокам спортивного бокса.

Английский призовой бокс в начале XVIII века являл собой соединение кулачного боя с борьбой в стойке и включал в себя ряд приемов из единоборств, существовавших в Англии со средних веков. В отличие от кулачного боя в России, ограниченного рядом гуманных правил (например "лежачего не бить" и др.) развитие бокса в Англии приняло коммерческий характер, как выступление профессионалов в балаганах, бараках, на ярмарках за плату, на пари, с проявлением жестокости на потребу самым низменным инстинктам.

Первые правила бокса были разработаны в 1743 г. содержанием цирка Джемсом Браутоном в целях предотвращения споров зрителей, заключавших

большие пари. По правилам Браутона при падении боксера его нельзя было бить ногами или руками, и, если в течение 30 секунд он не поднимался и не вставал в середину ринга, то считался побежденным. По правилам в продолжении этих контрольных 30 секунд секундант мог помочь своему подопечному подняться, и в этом случае противник имел право вновь наносить удары.

Правила Браутона, позволявшие применять подсечки и другие приемы борьбы, существовали около 100 лет, хотя выполнялись не во всех цирках и других местах зрелищ. Они ограничивали быстроту передвижения по рингу, применение захватов препятствовало выполнению ударов и снижало зрелищность. Постепенно в технику боя вошли защитные движения подставки, уклоны, нырки (К. В. Градополов, 1968).

В 1838 году вошли в обиход новые Правила лондонского призового ринга, приблизившие бокс к его современному виду (запрещены подсечки, захваты, броски). Наконец, в 1967 г. правилами были предусмотрены перчатки (правила Кинсберри), что резко снизило травмирование, повысило динамичность поединков и зрелищность на основе красоты техники, оценки тактических действий, обоснованности применения приемов нападения и защиты. Бокс с ударами голым кулаком ушел из спортивного употребления - закрепилось применение трехминутных раундов с короткими перерывами, что позволило после перерывов снова действовать быстро и активно.

Надо признать, что распространение Панкратиона и спортивно-боевого единоборства - это в известной мере есть приближение к прежним профессиональным коммерческим схваткам.

Во времена расцвета Олимпийских игр Панкратий называли самым красивым из всех видов атлетики. Он сочетал приемы кулачного боя и борьбы, требуя от участников силы, выдержки и умения искусно использовать различные приемы, что особенно ценили зрители. Панкратисты, как и борцы, кулачные бойцы, начинали схватку стоя, стремясь сбить с ног противника. Атлеты высокого роста с длинными руками применяли кулачные удары, а приземистые предпочитали приемы борьбы.

Рукопашный бой как вид спорта представляет собой вид единоборства, когда действия бойцов направлены на преодоление сопротивления партнера. Именно эта особенность делает СБЕ ценным прикладным видом спорта и создает широкие возможности для развития таких физических качеств как быстрота и ловкость, сила и гибкость, а также выносливость, для воспитания ценных морально-волевых качеств.

Рукопашный бой - это, с одной стороны, спортивное единоборство, регламентируемое определенными правилами ведения поединка, а с другой стороны - это боевое единоборство без ограничения какими-либо правилами, цель его - любыми средствами и методами одержать победу над противником, т.е. это вид профессиональной деятельности определенной категории людей. Официальной датой возникновения рукопашного боя можно считать 1982 г.,

когда в ВС СССР, в частности в ВДВ были проведены первые соревнования. Назывался тогда этот вид спорта военно-спортивным единоборством (ВСЕ).

С 1991 г. стали проводиться чемпионаты СА ВМФ. С 1993 г. состязания по военно-спортивному единоборству переименовывают в соревнования по рукопашному бою. В ВС РФ и по настоящее время они проходят под таким названием.

## **ГЛАВА 2. ПРИНЦИПЫ И МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ РУКОПАШНИКА**

### **2.1. Методы спортивной тренировки рукопашника**

В спортивной тренировке применяются различные методы, позволяющие чередовать работу и отдых, регулировать двигательную деятельность. С учетом особенностей видов спорта выделяются методы: непрерывный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный и игровой, контрольный, а также «круговая» тренировка.

**Непрерывный (равномерный) метод** - непрерывное и продолжительное выполнение работы умеренной интенсивности в основном для развития общей выносливости. Тренировка проводится на достаточно высоком функциональном уровне (ЧСС -140-160 уд/мин), продолжительность работы значительно увеличивается (от 15-20 мин до 1 часа и более), интенсивность повышается умеренно.

**Переменный метод** - выполнение непрерывной работы в различном ритме и с изменяющейся интенсивностью, скоростью, темпом и мощностью. Такая работа предъявляет повышенные требования к функциональным возможностям организма спортсмена. Этот метод позволяет варьировать динамику нагрузки и корректировать ее, повышать интенсивность упражнений. Продолжительность работы значительная - от 30 до 120 мин и более. При использовании этого метода совершенствуются аэробные и анаэробные процессы, а также способность противостоять утомлению.

**Повторный метод** - многократное выполнение упражнений со строго дозированными нагрузками и отдыхом, обеспечивающим полное восстановление организма после тренировочных занятий. При применении этого метода многократно, с определенными интервалами отдыха, выполняются легкоатлетические, тяжелоатлетические, гимнастические и другие ациклические движения. Продолжительность упражнений - от нескольких секунд до минуты и более. Повторный метод оказывает существенное тренирующее воздействие на спортсменов.

**Интервальный метод** - повторение работы достаточно высокой мощности при определенных, регламентированных интервалах отдыха, не обеспечивающих полного восстановления работоспособности перед выполнением очередной серии упражнений, которые предельно выполняются на фоне утомления. Подобная тренировка способствует

повышению подготовленности спортсмена за счет использования всех функциональных резервов организма. Интенсивность упражнений равна 75-95% от соревновательных, отдых регламентируется временем восстановления ЧСС от оптимальной для данного спортсмена. ЧСС может быть очень высокой (до 200 и более уд/мин), а к концу паузы отдыха – 120-140 уд/мин. Интервальный метод применяется во многих видах спорта для развития выносливости, силы, скоростной выносливости, быстроты.

Многократное повторение кратковременных упражнений способствует улучшению аэробных процессов. Анаэробные процессы совершенствуются при повышении интенсивности нагрузки, когда увеличивается кислородный долг.

Интервалы отдыха разделяются на максимальные, минимальные и оптимальные в зависимости от их продолжительности. Максимальный или достаточный отдых способствует снятию утомления, позволяет увеличить нагрузку, но при этом уменьшается общее тренировочное воздействие. Минимальный (жесткий) отдых дает возможность применять очередную нагрузку на фоне значительного утомления, недовосстановления, подчас даже без учета функционального состояния организма. Такая тренировка может проводиться с хорошо подготовленными спортсменами. Оптимальные интервалы отдыха строго индивидуализированы, они позволяют тщательно регулировать нагрузку. Интервальная тренировка в оптимальном режиме предполагает контроль и самоконтроль за функциональным состоянием.

Таким образом, интервальный метод - один из важных способов повышения тренированности, совершенствования таких качеств, как скорость и выносливость, способствует индивидуальному дозированию нагрузки.

В отдельную группу выделяются соревновательный и игровой методы.

**Соревновательный метод** предполагает выполнение упражнений и действий в условиях, копирующих соревнования, содержащих элементы максимальных напряжений, что позволяет адаптироваться организму к тем нагрузкам, которые имеют место во время выступлений или превышают их. Условия соревнований на тренировке, их моделирование (борьба с условным противником, прикидки, контрольные тренировки, спарринги, гандикапы и т. п.) вызывают более глубокие функциональные сдвиги, воздействуют на психику спортсмена, приспособляют организм занимающихся спортом к будущим стартам. Этот метод успешно применяется в тренировочном процессе для воспитания психической устойчивости, формирования психической готовности к соревнованиям, сравнения своей подготовленности с подготовленностью соперников.

**Игровой метод** широко применяется при проведении тренировок со специально создаваемыми игровыми условиями, при выполнении любых упражнений, приемов и действий.

Особой формой организации спортивных занятий является **круговая тренировка**. В ее основе лежит многократное последовательное выполнение относительно простых упражнений на отдельных «точках» для развития силы, силовой выносливости, гибкости. Круговая тренировка

позволяет с помощью различных тренажеров, приспособлений, снарядов избирательно воздействовать на определенные мышечные группы, особенно недостаточно развитые для того, чтобы выполнять основные действия из избранного вида спорта. В качестве упражнений применяются различные наклоны, приседания, поднятие туловища и т. п.

## 2.2. Принципы спортивной тренировки рукопашника

Под принципами понимаются исходные положения какой-либо теории, учения. В тренировочном процессе осуществляются общие принципы обучения и воспитания - сознательности и активности, самостоятельности, доступности, систематичности, наглядности, последовательности, индивидуализации.

Особенности спортивной тренировки требуют применения не только общих, но и специфических принципов, к которым относятся:

- углубленная специализация и направленность к высшим достижениям;
- единство общей и специальной подготовки спортсмена;
- непрерывность тренировочного процесса;
- постепенное повышение нагрузок и доведение их до максимальных величин;
- цикличность тренировочного процесса.

*Углубленная специализация и направленность к высшим достижениям* заключаются в том, что спортсмен вместе с тренером заранее определяют узкую спортивную специальность, ближнюю и дальнюю перспективу, свою профессиональную (применительно к спорту) деятельность. Поиск индивидуально одаренных спортсменов, раскрытие их возможностей - весьма важная часть работы тренеров. Наряду со специализацией спорт направляет деятельность человека на достижение самых высоких результатов, безусловно, доступных для данного индивидуума. Высокий результат - это плод огромной работы, многих лет тренировок, рационального сочетания физической, технической, психологической и тактической подготовки. Максимальное достижение (рекорд или занятое место) имеет большое воспитательное значение, играет весьма существенную общественно-педагогическую роль, так как характеризует целеустремленность человека, эффективность всего тренировочного процесса. Для достижения планируемого результата необходима правильная организация тренировки, использование рациональных средств и методов, углубленная специализированная подготовка.

*Единство общей и специальной подготовки* спортсмена - важный принцип, предполагающий такое построение тренировки, когда спортсмен



готовится всесторонне, обучается, воспитывается, повышает свои функциональные возможности, т.е. развивается духовно и физически. Только на основе общей подготовки может быть осуществлена должным образом специальная подготовка. Двигательные умения и навыки, а также физические качества более совершенно развиваются на базе всесторонней подготовки, спортсмены, имеющие хорошую двигательную подготовку, более быстро осваивают новые формы движений, элементы, приемы и действия

В учебно-тренировочном процессе постоянно осуществляются и общая и специальная (на базе общей) подготовка. В начале тренировочного процесса больше времени уделяется общей подготовке, затем - специальной. Например, в подготовительном периоде тренировки спортсмены используют различные упражнения общего плана (ходьбу, бег, поднимание тяжестей и т. п.), направленные на фундаментальную подготовку. По мере улучшения своих физических и функциональных возможностей они начинают применять больше средств специальной подготовки, т.е. тех упражнений, которые необходимы для конкретного вида спорта и для развития присущих ему качеств.

***Непрерывность тренировочного процесса*** - обязательное условие для достижения высоких результатов и обеспечения стабильных показателей. Если ранее тренировки проводились в зависимости от календаря, то в настоящее время тренировочный процесс - многолетний и круглогодичный, что обеспечивает функциональное приспособление и педагогический эффект. Приспособление организма к высоким нагрузкам происходит более целенаправленно, и воздействия его в процессе каждого занятия наслаиваются на «следы» предыдущего, закрепляются и углубляются на тренировке. Непрерывность способствует повышению работоспособности занимающихся. Она оказывает существенное влияние на формирование двигательных навыков, так как практикой установлено, что постоянные тренировки стабилизируют технику выполнения упражнений и улучшают способности к обучению новым элементам, приемам, упражнениям.

В течение недели выдающиеся спортсмены тренируются по 2-3 раза в день от 12 до 15 раз в неделю, при этом занятия могут быть различными, их количество и нагрузка зависят от сроков соревнований, периода тренировки и уровня подготовленности. Поэтому каждое занятие строится с определенной дозировкой и нужными для восстановления перерывами. Это и будет способствовать созданию наиболее благоприятных условий для выработки у спортсмена наивысшей работоспособности.

***Постепенное повышение нагрузок и доведение их до максимальных величин*** - принцип, в основу которого положено свойство организма пополнять затраты энергии и превышать резервные возможности человека в период восстановления. Постепенное повышение функциональных нагрузок повышает и функциональные, и психические

возможности организма. В процессе непрерывных тренировочных занятий воздействия на спортсмена, нагрузка, требования к физической, технической, психической, тактической подготовке возрастают постепенно, что мобилизует занимающегося на выполнение большого объема работы и соревновательных действий.

Современный уровень развития спорта требует применения на занятиях высоких нагрузок, как правило, превышающих соревновательные. Если взять соревновательную нагрузку за условную единицу, то в тренировках она увеличивается в 2, 3 раза и более.

Говоря о максимальных нагрузках, необходимо напомнить, что применять их надо только с учетом индивидуальных особенностей, функциональных возможностей спортсмена. Тем не менее, не следует опасаться больших нагрузок, так как возможности человека чрезвычайно высоки, и сейчас предельные нагрузки переносят (после постепенного повышения) не только высококвалифицированные спортсмены, но и спортсмены, занимающиеся массовым спортом.

Наиболее рациональное повышение и понижение тренировочных нагрузок позволяет варьировать различные занятия в течение тренировочного цикла, что связано со взаимодействием процессов утомления и восстановления. Динамика нагрузок при этом такова, что благодаря их быстрому увеличению и строго регламентированному отдыху спортсмен вработывается, и его организм приспособливается к условиям соревнований.

Нагрузки в течение недели могут быть малыми, средними и большими. Обычно спортсмены в понедельник получают малую нагрузку, во вторник - среднюю, в среду - большую, в четверг - малую, в пятницу - среднюю, в субботу - большую. Таким образом, в течение недели нагрузка варьируется, и в последние три дня она несколько выше, чем в первые.

**Цикличность тренировочного процесса** - один из основных принципов, на котором строится спортивная тренировка. Цикл - относительно завершенная часть процесса подготовки, которая включает отдельные занятия, этапы, периоды. Циклы бывают малые (микроциклы), средние (мезоциклы), большие (макроциклы). По существу тренировка - это цикл, имеющий свои задачи, которые ставятся перед тренером и учеником. Циклы повторяются, но в каждом новом цикле уровень тренировочного процесса повышается, улучшается и подготовленность спортсменов. В целях более успешной подготовки для каждого цикла составляются план и расписание.

В обучении и воспитании как юных, так и взрослых спортсменов весьма важен индивидуальный подход к ним. Знание индивидуальных способностей, черт личности, характера ученика помогает отобрать нужные средства и методы для рационального воздействия на него.

Индивидуализация способствует более правильному выбору спортивной специальности и дальнейшему совершенствованию. Особенно

важна она при применении максимальных нагрузок, дозировок в тренировках, моделирующих условия соревнования.

Таким образом, общие дидактические и специфические принципы спортивной тренировки являются фундаментом подготовки спортсменов, они находятся в тесном единстве и взаимодействуют друг с другом, распространяются на каждое занятие и весь многолетний тренировочный процесс. Главное внимание тренеров в подготовке спортсмена обращается на воспитательную работу, совершенствование качеств личности.

### ГЛАВА 3. СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ РУКОПАШНИКА

#### 3.1. Физическая подготовка

Физическая подготовка является основой для формирования двигательной активности рукопашника.

Основными физическими качествами, необходимыми для достижения победы, являются сила, быстрота и выносливость, уровень которых достигается посредством физической подготовки.

В соответствии с этими физическими качествами, физическая подготовка решает задачи развития собственно-силовых, скоростно-силовых, функциональных способностей.

##### *Развитие собственно-силовых способностей*

Для того чтобы преодолеть физическое сопротивление и давление противника в ближнем бою, борьбе необходим высокий уровень развития собственно-силовых способностей, который проявляется в максимальной силе мышц.

Из многочисленных способов его достижения мы рассмотрим пока два.

1 способ. Для повышения уровня силы полезно использовать физические упражнения с отягощениями весом 60-70% от максимума и продолжительностью серии упражнения 20-40 с, т. е. весом, который можно поднять 5-10 раз. При этом необходимо выполнять тренировочную работу достаточно длительно: 1,5-2 часа, осуществляя по 3-4 подхода в каждом упражнении. Целесообразно, чтобы каждое упражнение выполнялось «до отказа» и каждый следующий подход осуществлялся на фоне недовосстановления.

Такой метод повышения максимальной силы основан на увеличении мышечной массы.

2 способ. Этот путь повышения максимальной силы основан на формировании оптимальной согласованности в работе мышц, участвующих в движении. Величина отягощения при выполнении упражнений по этому методу должна быть небольшой.

К таким упражнениям относятся:

Бои с тенью с отягощениями в руках и на ногах, сгибание рук в упоре с хлопками и без хлопков.

Выталкивание от груди металлической палки или штанги весом 5-10 кг из положения фронтальной стойки. При этом максимально быстро отталкивайтесь от опоры и выпрямляйте ноги после пружинящего подседа. Выпрыгивание из низкого и среднего седа с отягощениями и без.

Метание ядер, камней, медицинбола весом 3-8 кг с соблюдением техники ударов. Влезание по канату без помощи ног, упражнения с резиной.

Эти упражнения целесообразно выполнять по схеме:

1-й подход - с отягощением:

2-й подход - без отягощения: 3-й подход - с отягощением.

### **Развитие скоростно-силовых способностей**

Для спортсменов занимающихся рукопашным боем характерно комплексное проявление физических качеств, большинство действий которых носит ярко выраженную скоростно-силовую направленность.

Формирование скоростно-силовых способностей обусловлено развитием динамической силы. При проявлении динамической силы характер усилий может быть быстрым и взрывным:

- для эффективного выполнения серии ударов, преодолении инерции тела и отдельных его звеньев при неожиданных передвижениях необходим высокий уровень «быстрой» силы:
- для нанесения нокаутирующих одиночных ударов - «взрывной» силы.

**Быстрая сила** характеризуется способностью мышц к быстрому выполнению движения.

Для совершенствования быстрой силы применяются имитационные упражнения с отягощениями:

- для рук - 200-500 г;
- для ног - 200-1000 г.

Необходимо уделять внимание мгновенному, неожиданному выполнению движения или серии движений.

Для развития быстроты движений туловища используются упражнения с весом 10-20 кг, такие как:

- повороты туловища с отягощением, удерживаемым на плечах;
- быстрые наклоны вправо и влево, вперед и назад с отягощением на плечах.

Для развития быстроты передвижений используются отягощения весом 20-40 кг (штанга, мешок с песком).

**Взрывная сила** проявляется в способности мышц развивать максимальные напряжения за минимальное время.

При совершенствовании взрывной силы наиболее эффективна динамическая работа с акцентом на преодолевающий режим. При этом темп выполнения упражнений должен быть максимальным. Особое внимание следует уделять мгновенному началу выполнения упражнения.

Для совершенствования взрывной силы используются упражнения с величиной отягощения:

- 70-90% от максимума;
- 30-50% от максимума.

В первом случае в большей степени совершенствуется силовой компонент, во втором — скоростной. Продолжительность выполнения

упражнений при совершенствовании взрывной силы составляет 5-15 с, а количество повторений 6-12.

Можно использовать следующие упражнения:

- жим штанги лежа;
- имитация ударов по схеме (подход без отягощений, подход с отягощениями, подход без отягощений);
- сгибания и разгибания рук в упоре лежа, выполненные в виде резких отталкиваний от опоры с хлопком;
- удары ногами по лапам с отягощением на плечах ногах;
- выталкивание ядер, камней, медицинбола с соблюдением координационной структуры удара.

### ***Развитие функциональных способностей***

Высокий уровень функциональных способностей проявляется в общей аэробной и специальной (анаэробной) выносливости рукопашника.

Выносливость определяется как способность противостоять утомлению и длительно совершать тренировочную и соревновательную работу без снижения ее эффективности.

Для расширения аэробных возможностей можно применять кросс, плавание, спортивные игры, упражнения со скакалкой и др. Главным условием при выполнении этих упражнений является умеренная интенсивность.

Применение интенсивных объемов нагрузок аэробной направленности создает базу функциональной подготовленности спортсмена.

Для совершенствования выносливости очень эффективны упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности. К таким упражнениям относятся:

- спортивные игры переменной интенсивности;
- длительный непрерывный бег в равномерном темпе (6-10 км);
- длительный бег с разной скоростью по пересеченной местности;
- чередование бега с различными общеразвивающими и специальными упражнениями.

Упражнения аэробно-анаэробной направленности способствуют улучшению сердечной деятельности рукопашников, увеличению максимального потребления кислорода, что является основным показателем общей выносливости.

**Специальная выносливость** - это выносливость спортсмена по отношению к соревновательной деятельности

Специальная выносливость обусловлена:

- скоростной выносливостью;
- силовой выносливостью.

**Скоростная выносливость** проявляется в его способности многократно выполнять быстрые движения на протяжении всего поединка.

Для повышения скоростной выносливости целесообразно использовать следующие упражнения:

- выталкивание от груди штанги весом 20-40% от максимума из положения фронтальной стойки после пружинящего полуприседа; количество повторений в одном подходе - 30-40, количество подходов - 3-5; упражнение должно выполняться максимально быстро;
- нанесение ударов по легкому мешку или по лапам по схеме: 20-25 с работы в среднем и низком темпе, 10-15 с работа в максимальном темпе: и так на протяжении всего раунда; выполнение бросков по схеме 30-40 с в низком и среднем темпе, 15-20 с в максимальном темпе в одной тренировке до 6-8 таких раундов;
- упражнение, аналогичное предыдущему, только продолжительность работы в максимальном темпе увеличивается до 30-40 с, а интервалы «спокойной» работы сокращаются до 20 с.

Подобные схемы можно использовать в упражнениях со скакалкой.

**Силовая выносливость** проявляется в его способности противостоять утомлению и не снижать мощности скоростно-силовых усилий на протяжении всего поединка.

Для совершенствования силовой выносливости можно использовать упражнения по схемам, приведенным выше. Такие удары следует выполнять по тяжелым снарядам с максимальными усилиями и в максимально быстром темпе.

Также можно использовать следующие упражнения

1. Нанесение ударов по мешку по схеме:
  - 20 с максимальное количество быстрых ударов
  - 10 с максимальное количество сильных ударов и так на протяжении всего раунда.
2. Нанесение ударов по снарядам с отягощениями на руках (300-500 г) и на ногах (500-1000 г).
  - Бой с тенью с отягощениями в руках и на ногах.
  - Выталкивание от груди штанги весом 40-50% от максимума из положения фронтальной стойки после пружинящего подседа. Количество повторений в одном подходе 20-30, количество подходов 3-5.
3. В ходе тренировки применяются методические приемы, способствующие повышению функциональной подготовки рукопашников:
  - Увеличение продолжительности поединков до 4-6 мин.
  - Проведение схваток с постоянной сменой свежего партнера по схеме 4-6 раундов по 2-3 мин.
  - Сокращение интервалов отдыха.

- Уменьшение продолжительности раундов с увеличением интенсивности.
- Деление раунда на интервалы интенсивной работы в борьбе, ударах, работе руками и ногами и в полной координации.
- Работа с частой сменой партнера в раунде по схеме 6-8 раундов по 2-3 мин.

### ***Средства и методы развития координационных способностей***

С целью совершенствования координационных способностей рукопашников применительно к боевым условиям используются такие специальные приемы, как отягощение движений, выполнение соревновательного упражнения в оптимально утомленном состоянии.

Движение с отягощением эффективно способствует совершенствованию его координационной структуры, то есть развитию умения спортсмена наиболее совершенно, быстро и точно решать двигательные задачи. Для отягощения скоростных движений ударного типа оптимальным будет такой вес, который не вносит существенного нарушения в технику движения. В специально-подготовительных упражнениях, в бою с тенью, при имитации ударных действий для этой цели могут применяться гантели весом 0,5-5 кг. Так же можно использовать утяжеленные жилеты, манжеты на запястья, стельки в обуви.

Координация рукопашника развивается имитационными упражнениями: элементарными и произвольными (бой с тенью), в основе которых лежат элементы техники передвижений, ударов и защит. Бой с тенью позволяет без помех со стороны партнера совершенствовать боевые движения и слитно чередовать их, вырабатывая тем самым пластичность в непрерывных переходах от одних к другим - способность характеризующая высокое мастерство рукопашника. Для развития координации могут использоваться упражнения в условном и вольном бою, где спортсмен должен действовать рационально и размеренно, уметь легко переходить от одних действий к другим в зависимости от возникающих ситуаций.

Тренировка динамического равновесия производится с помощью тех же упражнений, выполняемых в движении.

## **3.2. Техническая подготовка**

### ***3.2.1. Основы ударной техники***

***Удары руками.*** Удары руками в рукопашном бою имеют очень большое значение и применяются как отдельно, так и в сочетании с ударами ногами и борцовской техникой.

Удары руками не являются такими мощными, как удары ногами или коленями, но они более точные и легче достигают цель.

Мы предлагаем лишь основные удары и связки из огромного арсенала ударов, применяемых в рукопашном бою.



**Прямые удары (рис 1).** Прямой удар левой рукой в голову. Этот удар используется для определения расстояния до цели, проверки устойчивости противника, его координации, умения защищаться и держать удары. Прямой удар передней рукой раздражает, потрясает противника и мешает ему сосредоточиться. С этого удара начинается много атак.



***Рисунок 1. Удар рукой прямо***

Техника выполнения: Вес тела переносится на переднюю ногу, левое плечо поворачивается вправо до центральной линии корпуса, а затем резко выпрямляется рука по прямой линии. В момент соприкосновения с целью кулак делает рывок, который получается резким поворотом кулака на четверть оборота по часовой стрелке так, чтобы ладонь была обращена книзу. При ударе вся сила направлена от корпуса, и при возвращении руки в исходное положение она идет расслабленной без траты энергии. В положении, когда рука вытянута вперед, левое плечо должно прикрывать подбородок слева, а правый кулак – подбородок справа или спереди.

*Варианты прямого удара в голову*

*Легкий повторный удар левой в голову.*

Такого рода удары наносятся быстро, легко. Один за другим выполняют несколько ударов подряд и соединяют их с шагом вперед.

Особенность этого удара в его легкости. При его выполнении нет необходимости делать вращательное движение туловищем – удар наносят, быстро разгибая руку в локтевом и плечевом суставах. Тактическое назначение – дезориентировать, запутать противника, раскрыть его.

*Прямой удар левой снизу в голову.*

Этот удар очень быстр и силен. От него трудно защититься, так как он неожидан и необычен по направлению.

Его наносят не из боевой позиции, а из исходного положения, которое возникает после уклона влево, отбива влево, поворотов туловища влево. Из боевой позиции прямые удары снизу в голову можно наносить, если противник высок и выпрямлен.

Техника выполнения. Из исходного положения, например, после уклона влево, в результате которого левая рука отходит несколько назад и

оказывается ниже головы противника, спортсмен резко посылает кулак в цель. Одновременно спортсмен сильно разворачивает туловище слева направо. Локоть левой руки опущен вниз, большой палец повернут кверху. В остальном техника удара и страховки не отличается от основной.

*Прямой удар левой в голову с перемещением назад.*

Этот удар применяют как встречный против активно атакующего противника. Спортсмен перемещает вес тела на правую ногу, кулак выбрасывает прямолинейно на противника, туловище резко вращает слева направо, в левом тазобедренном суставе. В остальном от основной техники отличий нет.

Если противник атакует очень энергично, двигаясь вперед, удар можно соединить с шагом назад и сайд-степом, во время которого спортсмен и наносит встречный удар.

Основные ошибки при исполнении прямого удара в голову:

- наклон головы набок (вправо или влево), одергивание ее назад или поворот;
- вынос локтей рук или локтя левой руки в сторону, открывая туловище и искажая движение удара (прямолинейность движения);
- опускание руки после возвращения ее в исходное положение;
- отвод правого локтя в сторону, не страхуя рукой голову;
- удар выполняется только движением руки, без вращения туловища;

*Прямой удар правой рукой в голову*

Этот удар используется главным образом как контрудар, и с него никогда не начинают атаку, так как при повороте корпуса влево на туловище раскрывается много уязвимых мест, которые сложно закрыть. В атаке он используется в тех случаях, когда противник раскрыт.

Техника выполнения. Из боевой стойки вес тела перемещается на левую ногу, при этом левая сторона тела образует прямую линию. Затем правое бедро и плечо разворачиваются в направлении удара и правая рука резко выпрямляется. Кулак движется по прямой линии на уровне плеча, а в момент соприкосновения перчатки с целью производится резкий поворот кулака против часов стрелки на четверть оборота, так, чтобы в момент удара ладонь была обращена вниз. В конечной фазе удара правое плечо прикрывает подбородок справа, а левый кулак – слева и спереди. Рука возвращается также, как и при ударе передним кулаком.

Прямой удар правым кулаком в туловище служит для ослабления противника, сбивания дыхания и для того, чтобы заставить его опустить руки.

При этом ударе сила получается за счет резкого поворота корпуса влево вокруг левой ноги и одновременного броска туловища на левую ногу за счет сгибания правого колена. Правая рука начинает распрямляться, когда правое плечо приближается к положению над левой ступней. Корпус

все время следует за рукой. Рука распрямляется по прямой линии от плеча к цели.

В зависимости от тактических задач и обстановки боя прямой удар правой в голову можно применять как атакующий, встречный и ответный.

Атакующий удар противнику легко заметить, поэтому сразу атаковать правой можно лишь очень слабого и утомленного противника. Обычно атакующий удар подготавливают ложными или действительными ударами левой руки.

Встречный прямой удар правой в голову применяют против ударов как левой, так и правой руки противника. В первом случае шаг (полувыпад) делают влево-вперед, чтобы раскрыть противника. Во втором – делают небольшой уклон влево, которым избегают удара, а руку направляют прямолинейно в голову противника, для чего нужно прицеливаться в его левое плечо, противник неизбежно сместится влево, и удар попадет точно в голову.

*Варианты прямого удара правой рукой в голову.*

*Прямой удар правой в голову сверху*

Во время движения удара спортсмен поднимает локоть бьющей руки в сторону вверх, отчего кулак движется как бы по спирали. В результате левая рука противника, если она наносит удар, будет отбита предплечьем и плечом бьющей руки.

Этот же удар, если локоть поднят выше, может принять форму перекрестного удара, противопоставляемого прямому удару левой противника. Здесь удар становится как бы промежуточным между прямым и боковым ударами. Для того, чтобы прямой удар правой сверху был сильнее, следует перед ударом подняться на носки.

*Прямой удар правой в голову снизу.*

Исходное положение для удара: уклон вправо, поворот туловища вправо (при отбивах и т.д.). В остальном техника исполнения совпадает с основной.

*Удары рукой сбоку (рис. 2).*



**Рисунок 2. Удар рукой сбоку**

Удары сбоку (крюки) наносят согнутой в локтевом суставе рукой. В зависимости от дистанции угол, образуемый предплечьем и плечом, может быть прямым, а также больше прямого, уменьшаясь в отдельных случаях в ближнем бою и увеличиваясь на дальней дистанции. Кулак бьющей руки спортсмен направляет к цели сбоку, описывая им кривую линию (часть окружности или параболы), предплечье и локоть ведет в одной плоскости с кулаком. Главное в движении удара составляет вращение туловища и перенос веса тела с ноги на ногу, разноименную бьющей руке, так как при такой координации спортсмен наносит наиболее сильные удары. Разновидности этих ударов зависят от положения и движения бьющей руки, а также от различных сочетаний в движении руки ног.

*Удары сбоку левой рукой.*

Техника выполнения. Толчком носка левой ноги вес тела переносят на правую ногу, в тазобедренном суставе которой осуществляют вращение слева направо. Левую руку, сгибая в локтевом суставе под прямым углом, направляют кулаком к цели по кривой (отрезку окружности или параболы) сбоку. Кулак, предплечье и плечо бьющей руки направляют к цели в одной плоскости - горизонтальной или направленной несколько вниз. Правой рукой страхуют голову от возможных встречных ударов.

Удар сбоку левой с шагом вперед левой ногой отличается от удара на месте только тем, что движению удара предшествует шаг, а вращение в левом тазобедренном суставе спортсмен начинает в момент, когда подтягивает правую ногу к левой и ставит ее на место соответственно боевой позиции. Этот удар может быть атакующим с дальней дистанции, в особенности, если его подготовить предварительными финтами и маневрированием; удар можно также использовать в ближнем бою как самостоятельный или же в числе других ударов серии. Сделанный с акцентом удар сбоку левой может служить завершающим ударом в серии.

*Удары сбоку правой рукой.*

Удары сбоку правой рукой относятся к числу самых сильных. Как и прямые удары правой, они часто бывают нокаутирующими.

*Прямые*

Удар сбоку правой под шаг (полувыпад) левой ногой будем считать основной техникой. Движение ног здесь такое же, как в прямом ударе под шаг левой: спортсмен делает шаг вперед или вперед-влево левой ногой, причем в момент приземления несколько сгибает ее. Уже в момент толчка носком правой ноги спортсмен начинает вращать тело в правом тазобедренном суставе, а правую руку, согнутую под прямым углом, направляет по дуге окружности или параболы к цели. Кулак соприкасается с целью одновременно с постановкой на пол левой ноги или на мгновение раньше. Удар очень удобен тем, что, если противник отходит назад, легко увеличить длину шага и согнуть левую ногу, благодаря чему, даже в случае промаха спортсмен сохранит равновесие.

*Прямые удары рукой в голову.*

Техника выполнения. С шагом левой ноги вперед и одновременным вращением туловища слева направо, стремительно направить левую руку в цель. В момент первого удара обязательно развернуть туловище влево вперед, чтобы создать удобное исходное положение для акцентированного удара правой рукой, вес тела сместить на правую ногу. Из этого положения, двигаясь вперед, быстро направить правую руку в цель, вращая туловище справа налево.

*Двойные боковые удары в голову.*

Техника выполнения. Из наступательной или активной защитной позиции развернуть туловище налево, создавая исходное положение для удара, отталкиваясь левой ногой, делая шаг вперед и несколько влево, поворачиваясь на носке левой ноги нанести удар левой рукой. Толчком правой ноги и поворотом таза и туловища справа налево, нанести удар правой рукой в голову. В момент удара кулак повернут кистью вниз.

*Прямой удар правой – левой боковой в голову.*

Техника выполнения. Для нанесения удара в голову с дальней дистанции необходимо сделать подшаг и одновременно нанести удар правой рукой, переместив тяжесть тела на левую ногу. Туловище при этом поворачивается влево. Толчком левой ноги, посылая тело вперед и вращая его слева направо, нанести боковой удар левой рукой.

***Трехударные комбинации.***

*Левой, левой, правой в голову.*

Техника выполнения. Эта серия в голову состоит из легких повторных прямых ударов левой и акцентированного прямого удара правой.. первые два удара левой наносятся легко, при этом нужно удерживать вес на правой ноге, передвигаясь вперед подскоком, а последующий прямой удар правой наносится под один шаг вперед левой ногой.

*Левой, правой, левой в голову.*

Техника выполнения. При атаке серией прямых ударов следует учитывать паузу после второго удара, во время которой противник должен успеть раскрыться и, тем самым, позволит поразить себя ударом левой рукой. Во время этой паузы боец должен хорошо подготовить исходное положение для третьего удара, т.е. больше повернуть тело справа налево с тем, чтобы прямой удар левой в голову был более эффективным.

***Общие правила выполнения ударов следующие:***

- предплечье и плечо направлять в одной плоскости с идущим к цели кулаком. Плоскость может быть горизонтальной, вертикальной, наклонной;
- движение удара сочетать с вращательным движением туловища;
- в момент удара не проваливаться, центр тяжести все время держать под собой;

- концентрация усилий происходит в конечной точке в момент соприкосновения с целью.

Все удары сопровождать энергичным выдохом. Упражнения в нанесении ударов вначале нужно проводить в замедленном темпе, пока не освоена техника удара, затем быстроту и темп можно увеличивать, доведя до максимума. Каждый удар наносится из исходного положения – боевой стойки с последующим возвращением в нее после удара.

### ***Защита от прямых и боковых ударов***

В рукопашном бою широко применяются традиционные защиты от ударов руками, такие как: защита движением ног, уклоны, нырки.

Наравне с традиционными видами защит в рукопашном бою широко применяются защиты с проходом в ноги. Данный элемент широко применяется как в ходе защитных действий при атакующих ударах руками, так и в ходе атаки.

**Техника выполнения.** При атакующих действиях руками в голову выполнить нырок к передней ноге противника, захватить ногу и провести техническое действие (бросок или сваливание).

### ***Защита движением ног.***

Эти защиты основаны на шагах назад и в стороны, сочетаются с небольшими выпадами и поворотами (сайд-степами), в результате которых спортсмен изменяет дистанцию и заставляет противника промахиваться.

В бою применяют шаги назад (отходы) и в стороны - вправо и влево (уходы).

Отход (шаг) назад применяют против любого удара. Эта защита удобна именно тем, что после нее можно нанести любой ответный контрудар как левой, так и правой рукой с шагом вперед, а в ряде случаев с места. Основу ее составляет обычный шаг назад (рис. 3).

Уход (шаг) вправо применяют против прямых ударов как правой, так и левой рукой, реже - против ударов снизу. Основу ее составляет обычный шаг вправо. Защита достаточно надежна, но ее недостаток - пассивность, так как сделавший шаг вправо спортсмен выходит из боя и не может контратаковать правой рукой.



### ***Рисунок 3. Отход***

Поэтому защиту видоизменили, соединив ее с поворотом влево передней части любой ступни и переносом веса тела после поворота на правую ногу (сайд-степ вправо). Выполнивший защиту спортсмен оказывается под прямым углом к атакующему противнику и легко может перейти в контратаку. С этой защитой можно соединять любые ответные удары левой рукой и встречные удары снизу (под рукой противника).

Уход (шаг) влево чаще применяют против прямого удара правой и реже - против удара снизу. Данную защиту выполняют с поворотом вправо и переносом веса тела на левую ногу, то есть делают сайд-степ влево. После защиты возможен любой ответный удар правой рукой и встречные левой прямой и снизу (последний под руку противника).

*Уклоны (рис. 4).*

В бою применяют три разновидности уклонов: вправо, влево и назад (отклон).

Уклон вправо применяется наиболее часто, так как с помощью его можно защищаться от всех ударов в голову (кроме некоторых ударов слева и снизу).



***Рисунок 4. Уклон***

Для того чтобы выполнить уклон вправо, спортсмен переносит вес тела на правую ногу, несколько поворачивает туловище и наклоняется вправо, уводя голову в сторону от направления удара. Несмотря на то, что защита эта надежна, необходимо страховать голову правой перчаткой. С уклоном вправо сочетают встречные прямые и боковые удары левой рукой и любые ответные удары правой.

Уклон влево применяют против прямых ударов правой рукой. Для этого спортсмен переносит вес тела на левую, несколько согнутую ногу, поворачивает и слегка наклоняет туловище влево, уводя голову в сторону от линии удара. Перчаткой правой руки, если ею спортсмен не наносит в этот момент встречного удара, следует страховать голову от возможного повторного удара противника.

Важно проследить, чтобы защищающийся не выводил голову за вертикальную линию от носка его левой ноги. Уклон влево сочетают со встречным прямым и боковым ударами правой рукой и ответным или встречным ударами левой в туловище.

Отклон назад применяют довольно редко, так как, если противник атакует серией ударов, спортсмен может попасть в невыгодное положение. В положении отклонения назад легко потерять равновесие, а в углу площадки трудно защищаться от серий ударов. Но на середине ринга, тем более для спортсмена, предпочитающего контратаковать, отклон назад может быть очень полезен, особенно если сочетать его с немедленным контратакующим ударом. Чтобы выполнить отклон назад, надо перенести вес тела на правую (стоящую сзади) ногу и сделать движение туловищем назад на расстояние, необходимое, чтобы избежать удара. После этой защиты возможен любой ответный контрудар как левой, так и правой рукой.

#### *Нырки.*

Эту защиту применяют против ударов сбоку, а также против прямых, хотя против последних она менее удобна. Против ударов снизу эта защита неприменима. Защиту нырком большей частью соединяют с уклонами, но можно ее применять и как самостоятельную. Наиболее просто нырок выполнять без уклона: спортсмен несколько сгибает ноги, посылая колени вперед и распределив вес тела равномерно на обеих ногах или слегка сместив его на правую ногу, туловище несколько сгибает в верхней части спины, подбородок опускает на грудь. В результате спортсмен как бы подныривает под удар противника. Такую разновидность нырка можно применять как против ударов сбоку, так и против прямых ударов. Против ударов сбоку чаще всего применяют нырки, соединенные с уклонами. Если нырок применяется от удара сбоку левой рукой, то спортсмен сначала слегка уклоняется влево, а затем соединяет нырок, описанный выше, с уклоном вправо, как бы подныривая под бьющую руку. Против удара сбоку правой сначала делают очень небольшое движение уклона вправо, а затем соединяют нырок с уклоном влево, под удар и навстречу ему. Нырки всех типов сочетают обычно с ответными ударами всех типов. Встречные удары в сочетании с нырками легко выполнять только в туловище.

#### *Удары ногами*

Техника ударов ногами в рукопашном бое построена на естественных и рациональных движениях, что позволяет спортсмену наносить удары ногами максимально быстро, сильно и в то же время не затрачивая на это больших усилий. Поэтому при изучении и отработке ударов следует обращать особое внимание на естественность движений.

Неоспоримое достоинство ударов ногами заключается в том, что они позволяют атаковать на дистанции, вне зоны действия ударов руками, а благодаря массивным мышцам бедра и икроножным мышцам удары ногами являются очень мощным оружием.



*Прямые удары ногами (рис. 5).*

Прямые удары ногами применяются в основном как встречные для остановки атакующего противника или используются в качестве финта для завязки боя, атаки. По своему исполнению они больше похожи на мощные толчки.



***Рисунок 5. Удар ногой прямо***

Прямые удары наносятся как правило в область солнечного сплетения (туловища) или в голову противника.

*Прямой удар правой ногой.*

Этот удар, направленный в подбородок противника применяют как контрудар и завершающий удар. При правильном исполнении выглядит очень эффективно.

**Техника выполнения.** В положении изготовки к бою толчком правой ноги перенести вес тела на левую ногу. Одновременно, используя энергию толчка, послать вперед-вверх бедро правой ноги при этом разгибая ее в коленном и тазобедренном суставах (усиливая удар движением таза вперед). В конце движения правая нога полностью выпрямляется. Туловище подать немного назад. Руки страхуют голову и корпус от возможных встречных ударов.

Прямой удар ногой наносится подошвой стопы, ребром стопы или основой пальцев (для этого носок следует оттянуть от себя, а пальцы - на себя).

*Прямой удар левой ногой.*

Данный удар в основном используется как встречный для остановки атакующего противника, опережения его удары и наносится в туловище.

**Техника выполнения.** В положении изготовки к бою перенести вес тела на правую ногу. Затем быстро поднять вверх бедро левой ноги, одновременно разгибая ее в коленном и тазобедренном суставах. В конце движения нога полностью выпрямляется. Руками страховать голову и корпус от возможных встречных ударов. Туловище отклонить немного назад. Аналогично выполняется и применяется удар правой ногой в правосторонней стойке.

Прямой удар левой ногой также может выполняться одновременно с небольшим скачком вперед на правой ноге. В данном случае он применяется в начале атаки.

Основные ошибки при исполнении прямых ударов ногами:

- удар наносится без разворота таза;
- нет устойчивого положения на опорной ноге;
- туловище при ударе остается в вертикальном положении.

Защита от прямого удара ногой:

- шаг в сторону (обычно с одновременным зацепом или подхватом ноги рукой);
- отход назад (обычно с одновременным отбивом и последующим подхватом атакующей ноги);
- отклон назад.

В зависимости от тактических задач и обстановки боя прямой удар применяется как атакующий или встречный.

Атакующий прямой удар ногой применяется как самостоятельный удар или в серии ударов.

Встречный удар - как опережающий атаку противника.

*Удары ногой вперед прямо.*

Техника выполнения. Из положения изготовки к бою вынести вперед бедро правой ноги, с разворотом влево резко выполнить разгиб в тазобедренном суставе. Туловище и бедро должны быть на одной линии. Удар нанести ребром стопы или пяткой в туловище или голову противника.

*Удар ногой с разворотом.*

Техника выполнения. Из левосторонней стойки, начиная движение с пятки передней ноги, выполнить разворот на  $180^{\circ}$ . при этом вынести бедро правой ноги, в конце разворота выполнить резкий разгиб в тазобедренном и коленном суставе. В конечной фазе необходимо сначала увидеть противника, а затем нанести удар. Удар нанести ребром стопы или пяткой. данный удар может наноситься и в прыжке.

*Удары ногами сбоку.*

Удары ногами наиболее часто используются в рукопашном бою. Они отличаются большой силой и скоростью выполнения. Удары ногами сбоку можно разделить на две группы:

- высокие удары - наносятся в туловище или голову противника голенью или подъемом стопы;
- низкие удары (лоукики) - наносятся голенью по ногам противника.

Отличительной чертой ударов ногой сбоку является то, что они выполняются с разворотом на опорной ноге и с «проносом», то есть в случае промаха нога движется по инерции дальше.

Спортсмен может наносить удары как правой, так и левой ногой, находясь в левосторонней или в правосторонней боевой стойке. Смену стойки можно осуществлять шагом (вперед или назад) или прыжком.

*Высокие удары ногами (рис. 6).*

Удар ногой сбоку в голову и туловище.

Удар наносится голенью или подъемом стопы.



***Рисунок 6. Удар ногой сбоку (высокий)***

Техника выполнения. Вес тела переносится на левую ногу, таз и правое плечо резко разворачиваются влево, разворот при этом осуществляется на выпрямленной опорной ноге. Затем выносятся правое бедро по дуге и в момент, когда правая сторона корпуса приближается к центральной линии следует резкое разгибание ноги в коленном суставе и ступня посылается по дуге к цели в голову или туловище противника. При выполнении удара правая нога не должна сгибаться в тазобедренном суставе, то есть таз разворачивается вместе с бедром, составляя с ним единое целое. Руки при ударе защищают голову.

Основные ошибки при исполнении высоких ударов ногами:

- нет разворота на ноге;
- носок бьющей ноги не оттянут;
- не осуществляется защита руками;

- таз «отстает» от бедра, то есть не разворачивается слитно с ним.

В зависимости от тактических задач и обстановки боя круговые удары ногами могут применяться как атакующие, встречные или ответные.

Атакующие удары применяются как самостоятельные удары или в серии. Например, часто применяются в серии с прямыми ударами руками.

Встречные удары ногами применяются против атакующего противника.

Ответные удары ногами наносятся сразу после защиты от удара противника.

Удар правой ногой сбоку может наноситься после шага левой ногой влево или вперед-влево. Аналогично, удар левой ногой сбоку может наноситься после шага правой ногой вправо или вперед-вправо.

Эти движения в основном применяются против атакующего противника. Смещаясь вправо или влево, спортсмен уходит с линии атаки противника и наносит встречный удар ногой.

*Защиты от высоких ударов ногами:*

- подставка плеча, предплечья при ударах в голову;
- подставка локтя при ударах в туловище;
- отклон назад;
- отскок назад;
- захват ноги рукой;

*Низкие удары (лоукик), (рис. 7).*

Этот очень опасный удар, наносимый в бедро или в место ниже коленного сустава, как с внутренней, так и с внешней стороны, может сделать противника неспособным стоять на ногах, парализуя их. Многие бойцы из других единоборств боятся, прежде всего, этих ударов наравне с ударами коленями и локтями.

Техника выполнения. Левая ступня делает разворот влево, вес тела переносится на немного согнутую левую ногу. Затем следует резкий поворот таза и правого плеча влево, за которым следует вынос правого бедра по дуге. Как только правая сторона корпуса приближается к центральной линии нога разгибается в колене и следует по дуге к цели.



***Рисунок 7. Удар ногой сбоку (низкий)***

Удар наносится голенью по внутренней части бедра противника, а так же по внутренней части голени ниже колена мышце или ахиллесову сухожилию. Удар может наноситься как правой, так и левой ногой из основной позиции, так же с шагом вперед, либо при смене позиции шагом назад или перескоком.

Примечание. Спортсмен выполняет движение туловищем, правым плечом, и страховку левой рукой аналогично уклону влево. Правую руку свободно отбрасывает вправо (противоположно направлению удара). Таким образом при выполнении удара, уклоняясь влево, защищает себя от встречных ударов, и сгибая при этом левую ногу, придает удару дополнительную силу.

В зависимости от тактических задач и обстановки боя, лоу-кик можно применять как атакующий, встречный и ответный удар. Атакующий удар применяется как одиночный или удар в серии.

Встречный удар применяется при атаке противника руками (особенно прямыми ударами) или при подготовке противника к атаке рукой или ногой, при которой он переносит вес тела на ногу, по которой и наносится встречный удар.

Ответный удар применяется как контрудар после защиты от атакующего удара противника.

Основные ошибки при выполнении низких ударов:

- нет разворота на опорной ноге;
- удар выполняется без уклона, из-за чего теряется основная сила удара и нет защиты от встречных ударов противника руками;
- нет страховки левой или правой рукой;
- не сгибается опорная нога, из-за чего теряется сила удара.

Защиты от низких ударов (лоукиков):

- подставка голени;
- шаг назад левой ногой;
- отскок назад;

***Удары коленями***

Благодаря большой массе ног, удары коленями являются очень мощными и из-за малого количества участвующих в ударе суставов являются очень жесткими. Они незаменимы в ближнем бою, когда руки осуществляют захваты.

*Прямые удары коленями (рис. 8).*

*Прямой удар коленом*

Техника выполнения. Из положения в захвате. Отталкиваясь носком правой ноги, послать тело вперед, перенести вес тела на левую ногу. Вращая туловище справа налево на левой ноге, вынести правое плечо вперед. Одновременно с разворотом туловища, таза и прогибом в пояснице, потянуть противника на себя и послать вперед колено правой ноги. Голень правой ноги прижимается к бедру, носок оттягивается на себя.



**Рисунок 8. Удар коленом**

*Защита от прямых ударов коленями:*

- Защита подставкой предплечий двух рук;
- Войти в плотный захват для проведения броска.

### **3.2.2. Упражнения на боксерских снарядах**

В упражнениях на боксерских снарядах совершенствуется техника различных ударов, приемов и защит, вырабатывается быстрота, чувство дистанции, точность, резкость и сила удара. На снарядах также решаются тактические вопросы и вырабатываются формы ведения боя.

*В упражнениях на боксерском мешке* — предоставляется большая возможность для постановки и совершенствования техники одиночных, двойных и серийных ударов. Здесь можно наносить удары в воображаемую голову, туловище и ноги противника, моделировать технико-тактические формы и фазы боя. Целенаправленная и осмысленная работа при выполнении упражнений на снарядах позволяет лучшим образом моделировать условия боя, способствует развитию боевого мышления.

При нанесении ударов очень важно уметь сочетать мышечное расслабление с мгновенным напряжением.

Лапа является самым универсальным снарядом для отработки ударов, поскольку ее перемещения лучше всего имитируют смещение целей удара в реальном бою.

*В упражнениях на лапах* - вырабатывается точность удара, быстрота, чувство дистанции, решаются отдельные тактические задачи. С помощью лап совершенствуются отдельные связки, встречные и ответные контрудары.

С использованием лап совершенствуются такие тактические формы, как элементы неожиданности и внезапности, активные наступательные действия, создание условий для вхождения в ближний бой, развитие контратаки и т.д.

Продуктивность и направленность во многом зависит от опыта тренера, его изобретательности и искусства владения лапами.

### **3.2.3. Основы борцовской техники**

#### ***Специальные подготовительные упражнения***

Перед тем как приступить к изучению бросков и болевых приемов, необходимо освоить правильные способы страховки и само страховки, которые позволят избежать травм при падениях. Кроме того, необходимо подготовить все суставы и связки организма к выполнению не стандартных движений и нагрузок. В зрелом возрасте упор делается на восстановление гибкости и эластичности у занимающихся, а у детей – на укрепление и развитие мышц и связок.

Одновременно на занятиях обучающиеся знакомятся с правилами борьбы и в первую очередь с теми, от которых зависит их безопасность.

Обучение начинается с выполнения простых элементов акробатики и специальных упражнений борца. После этого изучаются приемы страховки и само страховки.

К основным элементам акробатики, используемым на тренировках борцов, относятся:

- кувырок вперед;
- кувырок через правое, левое плечо;
- кувырок спиной вперед;
- полет-кувырок;
- фляк вперед и назад;
- переворот боком;
- сальто вперед, назад.

Специальные упражнения борца включают в себя:

- выполнение гимнастического моста из положения лежа на спине;
- забегание в правую, левую сторону из положения стоя на «мосту»;
- вставание на «мост» и развитие мышц шеи;
- скручивание из положения лежа на животе;

- всевозможные передвижения на коленях и в низком седе;
- ходьба на руках;
- упражнения с партнером для развития гибкости;
- упражнения на координацию;

Занятие акробатикой, выполнение специальных упражнений борца направлены в первую очередь на профилактику травматизма, развития координации и ловкости, развитие специальных физических качеств.

Существует ряд специальных приемов страховки и самостраховки, которые позволяют борцу избежать травм при падениях и бросках.

При падении вперед самостраховка выполняется за счет выставления согнутых рук перед собой или кувырка вперед. При падении назад самостраховка выполняется путем наклона головы вперед до касания подбородком груди, спина делается круглой, руки ударом ладонями вниз в стороны гасят скорость падения. При падении вправо (влево) выполняется кувырок через правое (левое) плечо и ударом ладони вниз гасится скорость падения. Причем при выполнении кувырка голова наклоняется вперед и закрывается рукой, по которой выполняется кувырок.

Основными правилами предупреждения травматизма при падениях, бросках и выполнении болевых приемов являются следующие:

- нельзя бросать и падать на голову;
- нельзя при бросках падать на соперника;
- нельзя приземляться на прямые руки;
- нельзя делать резко болевые приемы;
- нельзя выполнять запрещенные захваты (за пальцы рук и ног, за лицо и т.д.)

### ***Техника борьбы стоя***

В данном пособии мы предлагаем наиболее эффективные приемы, которые наиболее часто применяются в рукопашной схватке. Каждый бросок представлен кратким описанием техники его выполнения, а, кроме того, рассматриваются основные ошибки, варианты подготовительных действий и способы продолжения атаки.

*Сваливания (рис. 9).*

Техника выполнения. Данное техническое действие наиболее часто применяется в рукопашной схватке, в момент когда противник атакует руками в голову или наоборот после успешной атаки рукой в голову выполняется проход в ноги противника.

Прижавшись грудью к бедру противника перенести центр тяжести вперед, выполнить зацеп изнутри или снаружи под одну или под две ноги противника и свалить.

Основные ошибки:

- медленно выполняется проход в ноги противника;
- в момент атаки недостаточно плотно выполняется захват;



- В момент выполнения сваливания центр тяжести находится не впереди, а по центру.



**Рисунок 9. Сваливания**

Рекомендации:

- переход на удержание;
- переход на болевой прием (руку или ногу).

Сваливание может выполняться по направлению как назад, так и вперед.

### ***Броски вперед***

#### ***Бросок через бедро (рис. 10).***

Техника выполнения. Захватив соперника за пояс на спине и рукав в районе локтя, необходимо потянуть его на себя с одновременным шагом навстречу и разворотом на 180 градусов. При этом необходимо согнуть ноги в коленях. Выпрямляя ноги и наклоняя туловище вперед, перебросить соперника через себя. Бросок может быть выполнен из стойки, но наиболее эффективен с падением атакующего борца. Кроме указанного варианта, бросок может быть выполнен и с других захватов.

*Основные ошибки атакующего:*

- при переходе соперник не выводится из равновесия;



- подход на прямые ноги;
- при разгибание ног и наклоне туловища нет полного контакта с соперником;

*Подготовительные действия:*

- заставить соперника наклониться вперед и перевести центр тяжести на носки;
- начать ложную атаку: зацеп изнутри, бросок захватом ноги.

*Рекомендуемые продолжения:*

- бросок через бедро с падением;
- подхват изнутри;
- зацеп изнутри пяткой, носком;
- бросок через грудь, посадка;
- переход на удержание сбоку, болевой прием – узел руки.

### ***Рисунок 10***

#### **Передняя подножка (рис 11).**

Техника выполнения. Передняя подножка выполняется из стойки или с колена. Основным условием проведения приема является создание такой ситуации, когда соперник для сохранения равновесия должен шагнуть вперед. В этот момент, атакующий боец, повернувшись спиной и продолжая тянуть вперед, перекрывает ноги соперника своей выставленной ногой. Захват атакуемого, как правило, выполняется за рукав и разноименный разворот куртки, однако многие практикуют одноименный захват. Этот захват обеспечивает мощную тягу и применяется, как правило, бойцами, обладающими большой физической силой.



***Рисунок 11. Передняя подножка***

*Основные ошибки:*

- соперник не перенес центр тяжести на носок правой ноги;
- блокирующая нога перекрывает ногу соперника выше колена;
- захват левой рукой за рукав соперника ниже локтя;
- недостаточный разворот туловища.

*Подготовительные действия:*

- заставить соперника шагнуть правой ногой вперед и перенести центр тяжести на переднюю ногу;
- начать ложную атаку: зацеп разноименной голенью изнутри; зацеп разноименной ноги снаружи.

Рекомендуемые продолжения:

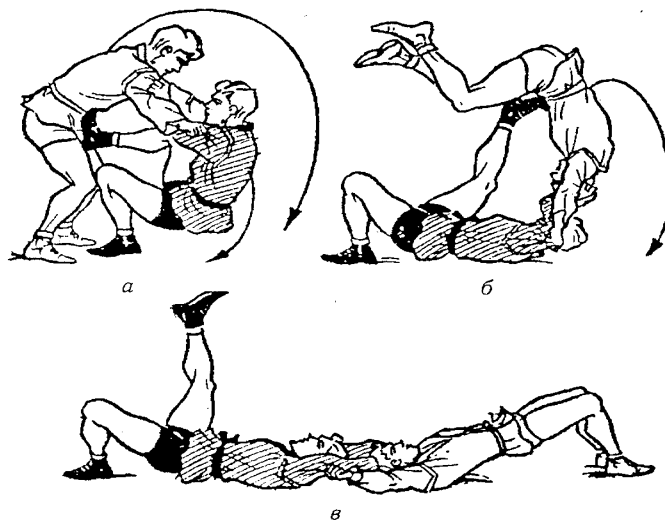
- зацеп разноименной голенью изнутри;
- бросок захватом разноименной ноги изнутри;
- переход на болевой прием – рычаг локтя;
- зацеп разноименной ноги снаружи.

### **Бросок через голову с упором колена в живот (рис. 12).**

Техника выполнения. Бросок через голову упором колена в живот выполняется в тот момент, когда соперник, выполнил захват ноги и, согнувшись, оказывает сильное давление вперед. Атакующий боец делает шаг навстречу и, приседая, упирается коленом в живот соперника. Рывок на себя и упираясь коленом в живот, атакующий боец перекидывает соперника через себя. При выполнении этого приема, как правило, выполняется захват за пояс соперника или вокруг туловища.

*Основные ошибки:*

- выполняет прием в тот момент, когда атакуемый тянет назад;
- опорную ногу ставит далеко от соперника;
- слабо тянет руками;
- не выполняет толчок коленом в туловище;
- в момент броска затылком касается ковра.



**Рисунок 12. Бросок через голову**

*Рекомендуемые продолжения:*

- зацеп изнутри, снаружи;
- броски захватом ног.

**Подхват изнутри**

Техника выполнения. Данный прием выполняется из прямой стойки, как правило, против бойца, который, согнувшись, оказывает давление вперед. Захватив рукав и отворот соперника, атакующий выполняет тягу на себя, одновременно разворачиваясь, ставит ногу между ног соперника. Продолжая тягу рук на себя – вперед, махом другой ноги подбивает внутреннюю часть бедра соперника и, наклоняясь вперед, перебрасывает его через себя. Подхват может быть выполнен подбивом двух ног спереди, однако данный вариант выполнения приема требует от атакующего бойца значительного преимущества в физической силе. Иногда прием может быть выполнен ногой, обвитой вокруг ноги соперника.

*Основные ошибки:*

- недостаточно плотный вход, опорная нога стоит перед атакуемым;
- недостаточно высокий мах ноги;
- подбивает не верхней частью бедра, а голенью;
- слабая тяга руками.

*Подготовительные действия:*

- необходимо заставить соперника наклониться вперед и перенести центр тяжести на носки;
- начать ложную атаку: зацеп снаружи разноименной ноги, бросок через бедро, боковая подсечка.

*Рекомендуемые продолжения:*

- обвив;
- зацеп изнутри;
- задняя подножка, отхват;
- болевой прием на колено из стойки.

### **Бросок через спину из стойки**

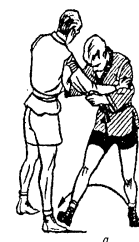
Техника выполнения. Данный бросок выполняется аналогично броску через спину с колен, однако во время подворота атакующий не встает на колени, а просто подседает под своего соперника, затем, продолжая тягу руками, разгибает ноги и, наклонившись вперед, перебрасывает соперника через себя.

*Основные ошибки:*

- соперник не выведен из равновесия;
- недостаточно плотный вход, вход на прямые ноги;
- нет плотного захвата;
- рабочее плечо опущено вниз.

*Подготовительные действия:*

- заставить соперника двигаться вперед;
- начать ложную атаку зацепом изнутри, задней подножкой, подсечкой, броском через спину в другую сторону.



*Рекомендуемые продолжения:*

- зацеп изнутри;
- подсечка изнутри;
- броски захватом ног;
- бросок через спину в другую сторону;

**Бросок с захватом руки под плечо (рис. 13).**

Техника выполнения. Захватив разноименный отворот куртки соперника, атакующий боец тянет его на себя и одновременно выполняет вращение на 180 градусов, обхватывая руку атакуемого под плечо своей свободной руки. Бросок выполняется за счет падения атакующего бойца вперед, который в момент падения перебрасывает соперника через себя. Часто этот бросок выполняется после попытки выполнить бросок задняя подножка.

**Рисунок 13***Основные ошибки:*

- захват за рукав берется ниже локтя;
- недостаточное вращение (падает на живот);
- не плотно захватывает руку под плечо;
- не перекрыл ногу соперника своей ногой.

*Подготовительные действия:*

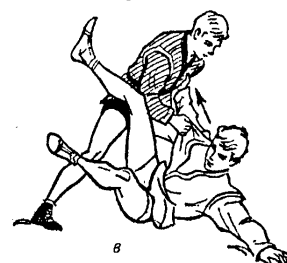
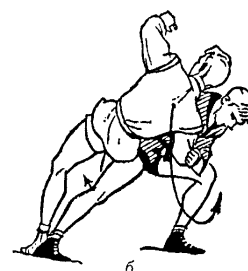
- вывести соперника из равновесия вперед;
- начать ложную атаку: задней подножкой, зацепом снаружи, зацепом изнутри, передней подсечкой.

*Рекомендуемые продолжения:*

- бросок через голову подсадом голени в живот;
- задняя подножка;
- обвив;
- зацеп изнутри;
- зацеп снаружи;
- переход на удержание сбоку, узел руки.

**Задняя подножка (рис. 14).**

Техника выполнения. Прием выполняется в момент, когда соперник тянет на себя. Атакующий борец делает шаг в сторону опорной ноги соперника и свободной ногой перекрывает ее, препятствуя шагу назад. Далее, увлекая соперника назад, выполняет бросок. Прием проводится с разноименного захвата отворота куртки и рукава, однако многие выполняют прием со средней дистанции, имея односторонний захват. Этот прием требует полной мобилизации, так как нерешительная попытка, как правило, заканчивается успешным контрприемом соперника.

*Основные ошибки:*

- атакуемая нога соперника не является опорной;
- голова атакующего борца отклонена назад;
- не сокращена дистанция перед атакой;

*Подготовительные действия:*

- рывками вперед атакующий борец заставляет соперника тянуть на себя для сохранения равновесия;
- начать ложную атаку передней подсечкой, передней подножкой, броском через спину.

Рекомендуемые продолжения:

- отхват;
- бросок захватом руки под плечо;
- удержание сбоку, узел руки;
- рычаг локтя.

*Рисунок 14*

*Задняя подножка с захватом ноги противника (рис 15).*

Техника выполнения. Противник атакует ногой прямо или сбоку. Захватить ногу противника, правой рукой выполнить захват за плечо, вокруг шеи или за пояс противника. Шагнуть левой ногой вперед-влево, правой ногой перекрыть опорную ногу противника, выполнить бросок назад.

Рекомендации:

- выполнить добивание противника;
- выполнить болевой прием на ногу противника.



### ***Рисунок 15. Задняя подножка с захватом ноги***

#### **Зацеп изнутри**

Техника выполнения. Существуют три основных варианта проведения приема: зацеп носком, зацеп пяткой, зацеп голенью. Прием выполняется в этот момент, когда соперник тянет назад, и выполняется, как правило, на опорную ногу. Зацеп носком изнутри может быть выполнен непосредственно в момент переноса центра тяжести на атакуемую ногу. Этот прием требует очень четкой согласованности работы рук и ног и так называемой чувствительности спортсмена. Захваты при проведении зацепов могут быть самыми разными, важно, чтобы атакующий боец мог контролировать своего соперника и своевременно менять направление атаки.

#### **Зацеп снаружи**

Техника выполнения. Захватив отворот и рукав соперника, атакующий боец за счет передвижения и силы рук перемещает центр тяжести соперника на одну ногу и разворачивается к нему боком. Затем носком ближней ноги зацепляет опорную пятку соперника и, работая одновременно руками и ногой, опрокидывает соперника вбок-назад. Прием очень часто применяется в связке с бросками вперед, т.к. когда соперник успевает отставить атакуемую ногу, создается оптимальная ситуация для подворота на бросок вперед.

#### *Основные ошибки:*

- в момент атаки атакующий боец не загрузил зацепляемую ногу;
- после выполнения зацепа выведение из равновесия направлено в сторону свободной ноги атакуемого;
- при выполнении зацепа снаружи руки атакующего борца тянут только назад, а не на себя;
- прием выполняется с дальней дистанции;

#### *Подготовительные действия:*

- путем передвижения и тяги рук необходимо добиться, чтобы атакуемый боец большую часть своего веса перенес на атакуемую ногу;
- начать ложную атаку бросками вперед: через спину, передней подножкой, подхватом и. д.

#### *Рекомендуемые продолжения:*

- атака бросками вперед;
- бросок через спину с колен;
- передняя подножка;
- подхват;
- переход на удержание со стороны ног.

#### **Боковой переворот**

Техника выполнения. Атакующий боец выполняет захват соперника одной рукой за отворот в районе шеи, а другой обхватывает бедро снаружи как можно выше. В этот момент нога атакующего находится между ног

соперника ближе к захваченному бедру. Подшагивая второй ногой, атакующий боец за счет разгибания ног и спины поднимает соперника вверх и, переворачивая его в воздухе, бросает на спину. Вместо отворота захват может выполняться за рукав выше локтя или куртку на спине. Прием, как правило, выполняется в качестве контратакующего действия, однако успешно может быть выполнен и во время атаки.

*Основные ошибки:*

- неглубокий вход;
- захват за ногу ближе к колену, а не к промежности;
- соперник не прижат к груди атакующего борца.

### **Бросок через спину с колен**

Техника выполнения. В выполнении броска принимают участие практически все группы мышц, поэтому бросок может быть выполнен в самых различных ситуациях. Однако наиболее благоприятный момент для атаки наступает тогда, когда соперник или напирает, или передвигается вслед за атакующим бойцом.

По координации прием достаточно сложен, поэтому для выработки навыка требуется значительное количество времени и многократное выполнение броска. Атакующий захватывает своего соперника за рукав разноименной руки в районе локтя и за отворот куртки. (Бросок может быть выполнен и с других захватов, как через правое, так и через левое плечо.) Увлекая соперника на себя атакующий боец разворачивается на 180 градусов и встает на колени между ног соперника. Следует отметить, что в этот момент, атакуемый должен стоять на носках и передней частью туловища прижиматься к спине атакующего борца.

Продолжая выполнять тягу руками, атакующий выполняет движение, аналогичное кувырке вперед через плечо.

*Основные ошибки:*

- недостаточно глубокий вход;
- слабая тяга руками;
- неполный подворот атакующего борца;
- после выполнения подворота атакуемый борец не выведен из равновесия.

*Подготовительные действия:*

- выполнить рывок руками в направлении, обратному подвороту;
- выполнить рывок руками вниз, заставляя соперника раскрыться;
- выполнить имитацию броска назад: зацеп изнутри, бросок захватом ноги и др.

*Рекомендуемые продолжения:*

- зацеп изнутри, зацеп снаружи;
- броски с захватом ног, подсечка изнутри;
- бросок через спину в другую сторону.

### **Техника борьбы лежа**



Одна из особенностей борьбы заключается в том, что, даже владея прекрасной техникой выполнения бросков, спортсмен не будет себя чувствовать уверенно, если не овладеет техникой борьбы лежа.

***Болевые приемы на руки (рис. 16).***

Болевые приемы на руки выполняются за счет разгибания руки в локтевом суставе против естественного сгиба. Как правило, плечо атакуемого бойца фиксируется между ног атакующего, запястье прижимается к груди и разгибание руки проводится за счет мышц спины, причем в момент разгибания необходимо запястье атакуемого бойца развернуть так, чтобы мизинец касался груди атакующего.

Болевые приемы выполняются из положения, когда атакующий находится сверху, обычно после выполнения удержания или в момент попытки ухода с удержания соперника. Атакующий захватывает руку соперника за куртку под локтевым сгибом, ставит одну ногу на колено и садится верхом на захваченную руку. В момент проведения указанных действий необходимо контролировать соперника на спине при помощи ног и свободной руки. При разгибании руки можно помочь себе ногой, отжимая голову. При разрыве захвата необходимо сильно сжать бедра и второй рукой захватить запястье соперника, не давая ему вращать руку. Этот болевой прием часто выполняется сразу после броска из стойки, так как в данный момент противник не всегда успевает подготовиться к защите.



### ***Рисунок 16. Болевой прием на руку***

Болевой прием – рычаг локтя – может выполняться из положения, когда соперник стоит на четвереньках или лежит на животе, а атакующий находится сверху. Захватив руку соперника, атакующий одновременно оплетает туловище соперника ногами, препятствуя ему встать в стойку. Затем, сползая на плечо соперника, атакующий боец разгибает руку и выполняет болевой прием. Если соперник, уходя с болевого приема, выполнит кувырок или забегание и окажется на спине, то концовка приема выполняется аналогично первым двум вариантам. Разучивая данный прием, следует сразу учить обучающихся ложиться на правильный бок, т.к. в противном случае общий центр тяжести может оказаться в пределах площади опоры атакуемого бойца, что позволит ему встать в стойку.

Выполняя рычаг локтя, многие бойцы не могут разорвать захват соперника в конечной фазе приема, особенно если соперник физически сильнее. Существует ряд способов разрыва захвата, которые позволяют выполнить данное техническое действие.

Разрывая захват, атакующий должен постараться разъединить руки соперника, свое предплечье просунуть ближе к запястью атакуемой руки, тягу выполнять спиной и активно работать ногами.

#### **Узел локтя**

Прием выполняется путем фиксирования руками или ногами согнутой под прямым углом руки соперника и создание болевого ощущения в локтевом суставе и плечевом суставе.

Узел руки может выполняться в комбинации с другими болевыми приемами или техническими действиями, например, после удержания сбоку. Как показывает практика соревнований, наиболее часто применяют узлы, выполняемые при помощи ног. Данный прием может применяться в тот момент, когда атака начиналась рычагом локтя, но атакуемому бойцу удалось освободить руку.

#### **Болевые приемы на ноги**

Болевые приемы на ноги выполняются путем воздействия на голеностопный, коленный и тазобедренный суставы. Опытные бойцы очень часто выполняют приемы в связках, атакуя колено, они переходят на голеностопный сустав и наоборот.

Болевой прием на голеностопный сустав выполняется за счет ущемления ахиллова сухожилия, причем прием становится результативным в том случае, когда атакующему удалось разогнуть стопу атакуемой ноги и своим предплечьем прижать сухожилие к голени. Очень важно, чтобы в этот момент выполнения болевого приема атакуемая нога была жестко зафиксирована. Атакуемый боец в качестве защиты должен тянуть носок атакуемой ноги к себе, не давая прижимать сухожилие к голени и стараться просунуть захваченную ногу глубже, вперед. Допускается в качестве защиты обоюдный захват ноги у атакующего бойца и попытаться выполнить тот же прием.

### **Ущемление икроножной мышцы (узел ноги)**

Это один из эффективных приемов борьбы, который требует минимального количества времени для изучения. Болевой прием выполняется путем фиксации голени атакующего бойца в коленном сгибе атакуемого и сгибания ноги в сторону естественного сгиба. Очень важно, чтобы в коленном сгибе была зафиксирована наиболее жесткая часть голени ближе к голеностопному суставу.

#### **Болевой прием на колено**

Болевой прием на колено выполняется путем разгибания ноги в коленном суставе против естественного сгиба. Как правило, бедро атакуемого бойца фиксируется ногами атакующего, а разгибание ноги выполняется за счет мышц спины. Очень важно, чтобы фиксация атакуемой ноги была в районе сустава или чуть выше.

#### **Болевой прием на тазобедренный сустав**

Данный прием эффективен против бойцов, которые обладают недостаточной гибкостью. Как правило, он выполняется после попыток выполнить узел ноги или болевого приема на голеностопный сустав. Возможен обратный переход от попытки выполнить болевой прием на тазобедренный сустав к болевому приему на голеностопный.

Кроме рассмотренных болевых приемов на колено, ахиллово сухожилие и тазобедренный сустав, существует ряд самых разнообразных болевых приемов на ноги, число которых постоянно растет. Часто болевое воздействие приемов бывает комплексным, то есть одновременно болевое ощущение возникает в двух суставах.

При разучивании и совершенствовании приемов следует помнить о мерах предупреждения травматизма, так как неправильное выполнение приемов может закончиться травмой для партнера.

#### **Удержание (рис. 17).**

Мы рассматриваем данное техническое действие т.к. в некоторых Контактных видах единоборств по правилам соревнований за удержание соперника на спине в течение 20 секунд боец получает баллы, которые нередко являются решающими при определении победителя. Во время удержания атакующий боец контролирует действия лежащего на спине соперника, прижимая верхнюю часть его туловища к коврику. Начало удержания считается с того момента, когда атакующий боец прижимается своим туловищем (грудью, боком, спиной) к туловищу соперника и фиксирует его в положении «на лопатках».



**Рисунок 17. Удержание**

*Существуют следующие основные удержания:*

- удержание верхом;
- удержание сбоку;
- обратное удержание сбоку;
- удержание сбоку с захватом шеи рукой;
- удержание со стороны головы;
- удержание поперек;
- удержание со стороны ног.

Обучение удержаниям в борьбе можно начинать с первых занятий параллельно с изучением приемов самостраховки и развитием физических качеств. Прием можно изучать с конечного положения, когда атакующий борец получает задание удержать своего партнера на спине определенное время, а соперник старается освободиться от захвата. После того как обучающийся научится правильно держать соперника, можно показывать варианты ухода с удержаний. Обычно для ухода с удержаний необходимо встать на мост и перекатить соперника через себя. Для совершенствования приемов можно давать борьбу в партере в начале и в конце занятия. Во время борьбы в партере обучающиеся развивают свои физические качества, совершенствуют технические умения и навыки, максимально разогревают весь организм. Борьба в партере развивает способность управлять своим дыханием в самых разнообразных положениях, которые очень трудно смоделировать другими приемами и средствами. В то же время борец в течение поединка может неоднократно оказаться в борьбе лежа, где борьба без специфического дыхания, как правило, возможна только в защитном варианте.

#### **3.2.4. Комбинационная техника рукопашника**

Развитие рукопашного боя, как вида спорта, выход его на международную арену, требует от спортсменов все более качественной технической подготовки. В связи с этим возрастает роль комбинационной техники в рукопашном бою.

Основываясь на многолетнем опыте работы со сборными командами различных уровней мы предлагаем в аспекте данной проблемы следующие рекомендации.

Очень важно научить спортсменов использовать те или иные технические действия в тот момент, когда противник наименее к этому готов, учитывая дистанцию применения этих приемов и используя разрыв или сокращение дистанции. В практике ведения боя существует три дистанции – дальняя, средняя и ближняя. Боец должен уметь вести бой в каждой из них, чтобы лучше ориентироваться во всех ситуациях боевой обстановки. расстояние между бойцами определяет время необходимое для нанесения ударов и защит, а также применение той или иной техники. Действия бойца на той или иной дистанции вызваны рядом факторов: уровнем его физической подготовки, умением координировать свои действия, быстротой, выносливостью, силовыми качествами, ловкостью, технической подготовленностью, тактической задачей, а также от того, к какой технике рукопашного боя (ударной или борцовской) более привержен спортсмен и его противник. Но, как правило, дистанции по ходу боя все время меняются, и боец, который умеет вести бой на всех дистанциях, может применить более широкий арсенал технических средств.

Изучение комбинаций следует начинать в двух направлениях: комбинаций ударов руками и ногами и комбинаций ударов и бросков. Следует разучивать комбинации с учетом изменения противником дистанции и с учетом возможных контратакующих действий. Лучше и целесообразнее будет изучать множество возможных комбинаций, более подробно останавливаясь на наиболее эффективных и часто встречающихся, а также на индивидуальных приемах и комбинациях («коронках»). Это будет способствовать улучшению техники спортсменов и развитию их боевого мышления, ускорению процессов в нервно-мышечном аппарате. К числу наиболее часто встречающихся относятся следующие комбинации:

Комбинации из серии ударов руками и ногами:

1. Из левосторонней стойки удар передней ногой сбоку по ноге (в корпус, голову), с постановкой ноги удар правой рукой прямо в голову.
2. Серия прямых ударов рукой в голову, удар ногой прямо в корпус.
3. Серия прямых ударов рукой в голову, удар левой ногой (передней) сбоку в голову (корпус).
4. Серия прямых ударов рукой в голову, удар ногой сбоку по ноге (лоукик).
5. Правый прямой удар рукой в голову, левой ногой сбоку в голову (корпус).
6. Серия ударов в голову, с разворота удар ногой в корпус прямо или в голову сбоку.

Комбинации из ударов и бросков:

1. Серия ударов рукой в голову, проход в ноги, сваливание зацепом под переднюю (заднюю) ногу.

2. Серия ударов рукой в голову, проход в ноги, боковой переворот с переходом на болевой прием.

3. Серия ударов рукой в голову, захват, бросок через бедро с переходом на болевой прием.

4. Удары рукой в голову в захвате, бросок через спину с колен.

5. Удары коленом в захвате, бросок передняя подножка или через бедро с переходом на болевой прием.

6. Захватить правую ногу противника (при ударе ногой), нанести правой рукой прямой удар в голову, провести заднюю подножку под опорную ногу, выполнить болевой прием на ногу.

В ходе тренировочного процесса широко применяются обусловленные, полуобусловленные и вольные бои.

Обусловленные бои применяются как раз с целью развивать чувство дистанции, выработать своевременную обусловленную реакцию на действия противника. С помощью обусловленного спарринга надо научить сближать, разрывать и сохранять дистанцию.

Основным средством обучения тактическим действиям является свободный обусловленный спарринг. Обусловленный спарринг - это модель соревновательного спарринга, где каждый из партеров стремится выполнить поставленную тренером индивидуальную задачу, используя ограниченное количество приемов. Обусловленный спарринг имеет большое значение при обучении техники.

При проведении обусловленного спарринга спортсмены учатся вести бой так называемым первым и вторым номерами, каждый из них получает свое задание: первый – бьет, второй только борется; первый бьет только руками, второй контратакует ногами и борется и т.д. Тактических заданий при проведении обусловленного спарринга должно быть как можно больше, в том числе можно акцентировать внимание не на характере технических действий, а непосредственно на том или ином техническом действии.

Одни бойцы действуют в очень быстром темпе, другие держатся на дистанции, третьи стремятся сократить дистанцию и ввязаться в борьбу - все эти ситуации нужно моделировать в ходе тренировок. При всем этом самый опытный противник – это боец, умеющий вести бой на всех дистанциях, активный быстрый подвижный.

Учитывая скоротечность схватки в рукопашном бою (2-3 мин) нужно научить бойца решать свои тактические задачи быстрее противника, быстро и грамотно перестраиваться по ходу боя, быстрее проводить тактические действия, а также держать в голове весь ход боя, чтобы уметь по ходу ведения боя изменить свой тактический план и выиграть бой.

### **3.3. Тактическая и теоретическая подготовка**

Тактика рукопашного боя - основной и наиболее важный раздел. Под тактикой рукопашного боя следует понимать искусство применения технических средств с учетом своих технико-тактических, морально-волевых и физических возможностей в бою с разными по стилю и манере противниками. Тактические возможности бойца во многом определяются его физическими способностями. Высоко развитые быстрота, сила, ловкость, выносливость позволяют спортсмену избирать наиболее выгодные пути для достижения победы. Чтобы правильно ориентироваться в сложной, постоянно меняющейся обстановке, своевременно реагировать на возникающие изменения, боец должен обладать логическим мышлением, осмысливать каждый тактический маневр. Тактика не терпит шаблона. Применение каждый раз одного и того же тактического маневра мешает достижению лучшего результата, так как соперники получают возможность подготовить контр действия.

Тактика находит свое выражение в атаках и контратаках, умелом использовании способов вызова на атаку, применения защит с последующими активными действиями. Тактическая зрелость определяется боевым опытом. Чем больше у бойца встреч с опытными и

сильными противниками, тем выше его тактическое мастерство. По тактической направленности действия бойца можно разделить на три группы.

1) Подготовительные действия включают в себя:

- ознакомление с уровнем мастерства противника, его стилем и манерой ведения боя
  - сокрытие своих замыслов с помощью обманных действий анализ и оценку действий противника, его стиля и манеры ведения боя, физической подготовленности, смелости и решительности, применения излюбленных приемов, поведения после пропущенной атаки или удачно проведенной им
  - умение вести бой на нужной для себя и неудобной для противника дистанции
  - выяснение реакции противника на активные ложные действия
- Подготовительные действия осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками, одним-двумя ударами, защитами и т.д.

2) наступательные действия находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки в свою очередь, могут быть встречные, ответные и повторные на контратаку противника. Атака - это лучшее тактическое средство единоборства для достижения победы. Но атакующий может рассчитывать на успех только в том случае, если проводит атаку свое временно и неожиданно для противника. В этом и состоит его некоторое тактическое преимущество перед обороняющимся, ибо он инициатор действий, может начать атаку в момент наибольшей готовности. Именно поэтому атаку следует готовить, один из предварительных моментов успешной атаки - умение раскрыть защиту противника ложными действиями, отвлечь его внимание от выбранной цели. Рекомендуем чаще использовать смену уровня и характера атаки с целью дезориентировать противника и затруднить его защиту. В практике боевых действий одни бойцы пользуются атакой как основным средством: непрерывно атакуют и лишь изредка применяют форму контратак. Другие как основную форму используют контратаку: атакуют они для завязки боя, с тем, что бы вызвать противника на атаку и провести свою.

Необходимым условием успешного решения тактических задач (тактического мышления) является наблюдательность, зрительная память и воображение спортсмена. Ведь для достижения победы необходимо умело применять наиболее целесообразные методы борьбы, находить оптимальные в данных условиях способы и приемы (неожиданные для противника), создавать ситуации выгодные для себя и невыгодные для него.

Теоретическая подготовка бойца – рукопашника должна осуществляться в двух направлениях:

- общая теоретическая подготовка, включающая в себя общие сведения из истории единоборств, философии, знаний о пользе занятий



физической культурой и спортом, вреде курения, алкоголя, наркотиков и т.д.

- специальная теоретическая подготовка – информация о технике, тактике рукопашного боя, соревнованиях, основных противниках. Особенно ценен видео-просмотр соревнований, их анализ совместно с тренером.

### **3.4. Психологическая подготовка к рукопашному бою**

Рукопашный бой как вид спорта предъявляет высокие требования к психике спортсмена. Значительно легче достичь определенного уровня физической и технико-тактической готовности к турниру, чем готовности психологической. Принято делить психологическую подготовку на этапы – этап общей психологической подготовки, специальной психологической подготовки и непосредственной подготовки перед боем. Эти этапы взаимосвязаны, но каждый имеет свои особенности, которые необходимо учитывать в методике спортивной тренировки. Общая психологическая подготовка направлена на формирование необходимых свойств личности и проводится в ходе базовой подготовки. Специальная психологическая подготовка бойца диктуется задачами, которые необходимо решать в ходе соревнований, а именно:

- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;
- создание состояния психической готовности к бою;
- приобретение готовности к максимальным волевым физическим напряжениям и умение проявить их в условиях соревнований.

В ходе специальной психологической подготовки широко применяется идеомоторная тренировка. Если мысленное представление (идео) реализуется в движении (моторика), то говорят об идеомоторной тренировке. Этим приемом часто пользуются спортсмены рукопашники. Они стараются четко представить с закрытыми глазами то движение, которое предстоит выполнить. Суть идеомоторной тренировки в том, чтобы прочувствовать в последовательности все мышечные ощущения предстоящего движения (приема). Это очень помогает в отработке технических приемов и действий.

В системе психофизической тренировки рекомендуются занятия по медитации, а также широко применяется аутогенная тренировка. Цель таких занятий – научиться подавлять свои чувства и эмоции, настраиваться на предстоящую деятельность. Также рекомендуется использовать тренировки с нагрузкой на психику:

- спарринги с более скоростным, более мощным, более опытным противником;

- спарринги в усталом состоянии с постоянно сменяющимися друг друга противниками;
- спарринги с увеличенным числом и продолжительность раундов;
- спарринги с равными и более слабыми противниками.

В единоборствах требуется максимально концентрировать свое внимание на одном объекте – противнике. Тренировать объемное зрение и переключение внимания. Следует отметить, что все упражнения для развития быстроты реакции одновременно улучшают внимание бойца, так как требуют распределить внимание на двух практически одновременных моментах: появлении раздражителя (действия противника) и начале собственного ответного действия.

Психологическая подготовка бойца непосредственно перед боем подразумевает выработку оптимального боевого состояния которое достигается самокодированием, т.е. самовведением в сознание кратких и категоричных логических доказательств. Наличие их – главное и принципиальное отличие самокодирования от самовнушения, которое в свою очередь базируется на безоговорочной вере в то, что внушается. При самовнушении (внушении) человек не задумывается: «Так это или не так?». Если не задумываться над реальностью своих возможностей, то возникает опасность переоценки (как и недооценки) себя или ситуации. Самокодированием можно усилить и утвердить в себе те качества, которые уже есть у тебя, или над которыми работаешь в настоящее время. Постоянно напоминая себе необходимые качества, утверждаешь их на длительное время.

Приказы (формулы самокодирования бывают, в основном, двух видов. Первый направлен на улучшение и утверждение своих бойцовских качеств. Например: «Я быстрый!», «Я храбрый!», «Я отлично подготовлен!», «Я спокоен», «Я решителен!» и т.д. можно приказывать себе более категорично: «Будь решителен!», «Будь смелым!».

Формулы самокодирования подбираются тренером для каждого спортсмена индивидуально, исходя из психических особенностей каждого спортсмена

Перед боем спортсмена сопровождают различные переживания, поэтому необходимо успокоиться, а затем представить во всех подробностях ход боя и отдельные боевые ситуации, настроиться на самый худший исход боя. Полезно отключиться от предстоящего поединка до момента начала разминки перед боем.

Чрезмерная стимуляция победы перед боем зачастую приводит к скованности и одностороннему восприятию боевой обстановки. Задача тренера – снять излишнее нервное напряжение, успокоить, убедить в том, гораздо сильнее, опытнее, поднять «боевой дух» спортсмена. Спортсменов с неуравновешенной нервной системой следует отвлечь от предстоящего боя (чтением, музыкой, шутками и т.д.).

Большое значение для психологического состояния имеет содержание разминки перед боем. В ходе разминки следует делать акцент на любимых связках или приемах.

После окончания боя также важно психическое воздействие как на победителя, так и на проигравшего. Тренер должен следить чтобы после победы не появилось зазнайство, неоправданная самоуверенность и беспечность, пренебрежительное отношение к тренировочной работе.

В случае проигрыша тренер обязан успокоить спортсмена, а затем, когда пройдет возбуждение, или наоборот, исчезнет угнетенность и заторможенность объяснить в чем причины поражения и как их устранить, над чем работать. Необходимо убедить что проигрыши неизбежны и что они позволяют лучше оценить свои слабые стороны и ликвидировать их.

## **ГЛАВА 4. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ**

### **4.1. Методика проведения учебно-тренировочного занятия по рукопашному бою.**

Принцип сознательного и активного участия спортсменов в учебном процессе также существенно влияет на качество подготовки. На занятиях необходимо обеспечивать заинтересованное отношение занимающихся к процессу обучения и его результатам. Цели и задачи обучения должны быть ясными и обоснованными, что будет способствовать лучшему их достижению, без чего достижение успеха в процессе формирования компонентов подготовленности становится невозможным. Необходимо обращать внимание на создание в процессе обучения повышенных, но посильных трудностей. Подбор и преподавание учебного материала, выбор условий, приемы демонстрации, контроль и оценивание действий обучающихся - эти компоненты учебного процесса должны находиться в тесной взаимосвязи друг с другом и подчиняться требованиям подготовленности спортсменов высокого уровня. При формировании технических навыков большое значение имеет соблюдение принципа последовательности и систематичности обучения. Успех в формировании и развитии компонентов подготовленности зависит и от умения преподавателя в ходе занятия вызывать у обучаемых психические реакции, характерные для реальной обстановки проведения соревнований. Решению этой задачи в значительной степени способствует метод психологического моделирования.

В структуре каждого тренировочного занятия, как правило, выделяют три его части: подготовительную, основную и заключительную. Особенности же формальной структуры занятия и отдельных ее компонентов определяются, исходя из сложности комплекса решаемых задач.

Содержание занятий может иметь как комплексный, так и однонаправленный характер, иначе говоря, решать несколько сопряженных или только одну приоритетную задачу.

Комплексная направленность отдельного занятия затрудняет управление ходом тренировочного процесса. Это связано с тем, что сочетание в одном занятии нагрузок разного физиологического воздействия может иметь как положительный, так и отрицательный эффект взаимодействия, т.е. при неумелом построении тренировки может происходить не улучшение тренированности, а ее регресс. Необходимо исключить возможность появления таких отрицательных эффектов взаимодействия нагрузок рациональным построением тренировочных занятий. Поэтому каждое отдельное занятие целесообразно строить по принципу решения одной главной задачи и двух-трех дополнительных частных задач. Решение же всего комплекса задач тренировки достигается

оптимальной последовательностью их решения в рамках недельного цикла, мезоцикла, этапа и т.д.

Подготовительная часть занятия.

В подготовительной части следует предусмотреть такие подбор и последовательность упражнений, которые бы обеспечили подготовку опорно-мышечного аппарата и психики, обучающихся к выполнению приемов в условиях активного противодействия соперника, учитывая обязательность специальных подготовительных упражнений и упражнений самостраховки. Для развития мышечной системы организма целесообразно проведение подвижных игр, выполнение обучающимися акробатических упражнений.

Целью подготовительной части является разминка, в ходе которой осуществляется подготовка занимающегося к выполнению специальных приемов и действий рукопашного боя или упражнений физической подготовки. Различают общую и специальную разминку. Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе.

Задача специальной разминки – подготовка к занятию тех суставов, связок, мышц, ударных поверхностей, на которые ложится наибольшая нагрузка при выполнении специфических для рукопашного боя приемов и действий: ударов, блоков, прыжков, перемещений, связок (комбинаций) и комплексов формальных упражнений.

В ходе разминки происходит и психическая подготовка занимающихся, их "настрой" на выполнение намеченной программы тренировки. Недаром в восточных школах боевых искусств все занятия и поединки начинались с выполнения упражнений на сосредоточение и медитацию.

Перед занятием необходимо продумать содержание разминки, ее соответствие целям, задачам и условиям тренировки. Если занятие проводится на улице, в холодную погоду, то рекомендуется сначала выполнить пробежку на 0,5-1,5 км, а затем комплекс обще-подготовительных упражнений. Методическая последовательность выполнения таких упражнений обычная: сверху - вниз, т.е. сначала разминаются мышцы шеи и пояса верхних конечностей, а затем туловища и ног. После этого можно выполнять упражнения на гибкость.

Если занятие проводится в спортивном зале, то его также желательно начать с различных видов ходьбы и бега, общеразвивающих упражнений в движении и на месте, а закончить – специально подготовительными упражнениями на растягивание.

В зале разминку можно начать и с выполнения преимущественно статических упражнений. Однако такая разминка должна обязательно закончиться выполнением динамических упражнений на растягивание, в число которых можно включить различные махи ногами, растяжки на гимнастической стенке. В целом такая разминка занимает от 30 до 40 минут, одновременно решая задачи развития гибкости.

На практике установлено, что даже после интенсивной разминки, когда выполнена пробежка, комплексы обще и специально подготовительных упражнений, когда мышцы уже достаточно разогреты и в основном готовы к специфической работе, связки и суставы не всегда бывают подготовлены к выполнению ударов и бросков в полную силу и маховых движений с предельной амплитудой. Эффективным средством, устраняющим такой "недостаток", и являются статические упражнения на растягивание.

Разминку можно провести и по другому варианту, приступив сразу к выполнению специальных упражнений – ударов, передвижений, связок (комбинаций), постепенно увеличивая интенсивность их выполнения, а также включая по мере разогревания и повышения интенсивности работы упражнения на растягивание и махи. Но такую разминку могут себе позволить проводить только достаточно опытные спортсмены, имеющие большой стаж тренировки.

При выполнении разминочных упражнений необходимо постепенно повышать амплитуду движений, а также следить за ритмом их выполнения. Для этого следует про себя вести счет. Как правило, все упражнения выполняются на счет, кратный четырем. Однако несложные упражнения, выполняемые одним движением, можно выполнять на счет, кратный десяти.

Содержание вариантов разминки:

Варианты	Содержание
I на улице	Ходьба, бег 500-1000 м, общеразвивающие и специально подготовительные упражнения на растягивание из разминочного комплекса.
II в спортзале	Ходьба и бег в различном темпе, специальные упражнения в передвижении, прыжковые упражнения, приемы самостраховки, общеразвивающие упражнения на месте, специальные упражнения на координацию, растягивание мышц ног, спины, туловища (шпагаты, полушпагаты, наклоны, мосты, упражнения с партнером, наклоны и скручивания), простейшие единоборства («пятнашки», выталкивания, борьба в партере)

Описанные варианты разминки можно использовать и в форме отдельных дополнительных занятий по физической подготовке на утренней физической зарядке или в дни, свободные от специальных тренировок. При этом желательно лишь увеличить продолжительность пробежки до 4-6 км (20-30 минут бега) в данных вариантах. Продолжительностью комплекса на растягивание в третьем варианте можно варьировать, исходя из резерва времени.

В случаях, когда в основной части занятия предстоит преимущественное изучение и совершенствования приемов и действий ударной техники, в разминку необходимо включать специальные упражнения для данных технических действий (махи ногами, имитация

ударов, передвижения, простейшие связки (комбинации) и т.п.). В случаях, когда в основной части занятия предстоит преимущественное изучение и совершенствования приемов и действий борцовской техники, в разминку необходимо включать специальные упражнения для данных технических действий (упражнения для мышц шеи, упражнения на гибкость, самостраховки, простейшие единоборства в захвате и т.п.). В случаях, когда в основной части занятия предстоит комбинированное совершенствование борцовской и ударной техники, в разминку необходимо включать все специальные упражнения для данных технических действий.

Основная часть занятия.

При решении в тренировочном занятии одной главной задачи основная его часть строится в порядке последовательного выполнения заданий (упражнений), обеспечивающих решение как этой главной, так и дополнительных задач занятия. Такое ранжирование физических нагрузок по направленности на решение какой-либо задачи осуществляется не только последовательностью выполнения упражнений, но также их объемом и интенсивностью.

Можно предложить три наиболее часто применяющихся варианта построения основной части занятия.

ВАРИАНТ "А" – предназначен для занятий с преимущественной направленностью на физическую подготовку, т.е. на улучшение и поддержание "физической кондиции". Проводится, как правило, в подготовительный период подготовки. В зависимости от главной задачи и соответствующей направленности на развитие и совершенствование того или иного качества будет изменяться и его структура. Такое занятие состоит из одного или нескольких последовательных логически взаимосвязанных "блоков" нагрузки разной направленности. Необходимо остановиться на допустимых сочетаниях нагрузок различной физиологической направленности:

- после аэробной работы малого объема (разминка, зарядка) можно выполнять упражнения любой направленности;
- после аэробной работы большого объема (например, бега на 10 км) рекомендуется выполнить только легкую разминку и быть осторожным при выполнении упражнений на растягивание;
- после большого объема работы на разучивание и совершенствование техники можно выполнять упражнения на растягивание, быстроту и силу;
- упражнения на быстроту, как правило, выполняются в начале основной части занятия, после них можно выполнять силовую работу;
- упражнения для развития специальной (гликолитической) выносливости выполняются после упражнений на быстроту или отдельной тренировкой; после них нецелесообразно выполнять какую-либо работу, кроме небольшой аэробной заминки.

Этот вариант построения занятий приемлем и для большинства дополнительных тренировок, в том числе проводимых и в форме УФЗ.

ВАРИАНТ "Б" – предназначен для комплексной тренировки с преимущественной направленностью на решение одной главной задачи разучивания и совершенствования техники приемов и действий рукопашного боя и дополнительной - развития физических качеств. Он основан на последовательном применении двух относительно больших "блоков" нагрузки. В первом "блоке" обязательным условием является решение частных задач разучивания и совершенствования техники отдельных приемов рукопашного боя в рамках главной задачи. Методика обучению отдельному приему обычно предусматривает следующие этапы:

#### *Ознакомление*

- правильное название приема;
- показ приема быстро на подготовленном спортсмене;
- объяснение, в каких случаях прием может быть применен наиболее эффективно;
- показ приема медленно с пояснением техники и выделением главного;

#### *Разучивание*

- разучивание приема в парах (по разделениям, элементам, с помощью подготовительных (подводящих) упражнений) с исправлением наиболее характерных ошибок;
- отработка приема в целом в медленном, а затем постепенно убыстряющемся темпе;
- отработка приема в боевом темпе;

#### *Тренировка*

- многократное выполнение приема;
- отработка приема с увеличением скорости;
- выполнение приема по команде, постепенно увеличивая скорость;
- выполнение приема из различных исходных положений;
- выполнение приема на скорость поочередно со сменой партнеров;
- выполнение приемов при сопротивлении спортсменов вполсилы;
- выполнение приемов после ложной атаки;
- выполнение приемов в движении (поединок с односторонним сопротивлением);
- выполнение приема в сочетании с ранее изученными приемами на фоне значительных физических нагрузок;
- выполнение конкретного приема в соревновательных схватках (обусловленных, полуобусловленных);
- выполнение приемов в вольных боях.

Данная последовательность обучения в основном подходит ко всем приемам, однако сложно координационные технические действия допускается на начальном этапе делить части и отрабатывать отдельно. Необходимо иметь в виду, что постоянное разучивание приемов по разделениям опасно возникновением стереотипа «остановки».



Предложенный порядок обучения техническим действиям может быть изменен, особенно на последнем этапе с учетом конкретных условий и подготовленности обучающихся. Во втором "блоке" решаются задачи физической подготовки. Это наиболее удобный вариант построения основной части, так как он позволяет проводить углубленное разучивание сложных технических приемов рукопашного боя параллельно с развитием необходимых двигательных качеств.

С увеличением объема освоенных технических приемов рукопашного боя и ростом физической подготовленности, накоплением тренировочного опыта можно усложнить структуру занятия.

ВАРИАНТ "В" – структура этого варианта состоит из нескольких (3-5) относительно небольших комплексных "блоков" нагрузки, в которых решается одна главная задача специальной технической подготовки и дополнительные задачи физической подготовки. В этих "блоках" выполнение упражнений для технико-тактической подготовки чередуется с упражнениями на гибкость, скоростно-силовую подготовку и специальную выносливость. Как правило, в последнем "блоке" объем выполнения упражнений для развития физических качеств увеличивается. Такое построение основной части занятия дает возможность "переключаться" после отработки техники отдельных ударных или защитных действий и их комбинаций на выполнение упражнений специальной физической подготовки. Этим можно избежать сильного специфического утомления высших нервомоторных функций управления движениями. В конечном итоге, при таком построении занятий удастся или существенно увеличить объем выполняемой технической работы, или при выполнении одинаковых объемов сложно-координированных технических действий существенно уменьшить степень утомления.

Отдельно выделяются занятия с проведением учебных боев. Они проводятся согласно правил соревнований по АРБ, и предназначены для этапного контроля за уровнем технической и физической подготовленности, а также для возможности моделирования у спортсмена характера ведения поединка с различными соперниками по технике и уровню подготовленности.

#### Заключительная часть занятия.

В спортивной тренировке эту часть занятия чаще всего называют заминкой. Смысл ее – в обеспечении переключения функциональных восстановительный режим, восстановительных процессов, интенсивной тренировки к возможным функциональным нарушениям, которые могут возникнуть при резком прекращении напряженной тренировки, особенно у тех, кто малотренирован и не имеет достаточного опыта самостоятельных занятий.

Содержание заминки обычно составляют упражнения невысокой интенсивности: плавное и медленное выполнение формальных комплексов, дыхательные, маховые, растягивающие и релаксационные упражнения. В

наиболее простом варианте это может быть просто медленный бег трусцой 400-800 м с последующим выполнением упражнений на расслабление. В число этих упражнений можно включить встряхивание мышц, самомассаж наиболее нагруженных мышечных массивов и психорегулирующие упражнения (аутотренинг).

Продолжительность заминки обычно не превышает 10-15 минут.

Имеет смысл после выполнения упражнений на релаксацию и сосредоточение подвести итоги занятия и не забыть затем записать свои свежие впечатления и выполненную работу в дневник тренировок.

После окончания занятия обязательным является выполнение гигиеническо-восстановительных мероприятий. К ним прежде всего относится душ, а также целый комплекс дополнительных средств, ускоряющих восстановление организма (различные ванны, сауна и т.п.).

#### **4. 2. Особенности подготовки спортсмена рукопашника в подготовительном, предсоревновательном, соревновательном и восстановительном периоде**

Одним из важнейших условий осуществления эффективного тренировочного процесса спортсмена рукопашника является его оптимальное построение на достаточно длинных отрезках времени. Потому что ни за день, ни за неделю, месяц и даже за год невозможно всесторонне подготовиться к соревнованиям различного уровня. Это длительный многолетний процесс систематического совершенствования в технике, тактике и психофизической подготовке.

Спортивная форма является выражением гармоничного единства всех сторон подготовленности к предстоящим соревнованиям: технико-тактической, физической и психической готовности. Процесс развития спортивной формы имеет фазовый характер, выражающийся в последовательной смене основных периодов спортивной тренировки.

1. В первом, **подготовительном периоде** создаются базовые предпосылки, которые и обеспечивают формирование спортивной формы.

2. Во втором, **предсоревновательном периоде** достигается высокий устойчивый уровень специальной работоспособности.

3. В третьем, **соревновательном периоде** поддерживается необходимый уровень для успешной соревновательной деятельности.

4. В четвертом, **восстановительном периоде** обеспечивается восстановление адаптационных возможностей организма за счет снижения специфических тренировочных нагрузок и переключения организма на реабилитационную работу.

Занятия в этих периодах определяются логикой решения частных задач тренировки и организованы в малые циклы или микроциклы, в которых они приобретают значение взаимосвязанных звеньев целостного процесса.

Микроциклы – элементарные, относительно законченные, повторяющиеся фрагменты более крупных этапов тренировки. Наиболее удобная продолжительность микроцикла – неделя (недельный цикл). Микроциклы служат, как бы блоками, из которых складываются более крупные средние циклы – мезоциклы.

Первый микроцикл (6 дней занятий и 1 день отдыха) включает ежедневные 2-х разовые тренировки. Одна тренировка посвящена совершенствованию общей выносливости, где упражнения берутся из циклических видов спорта: бег, плавание, лыжи и др. Другая тренировка – специализированная. В этом микроцикле нецелесообразно применять соревновательные нагрузки (спарринги и т.д.).

Второй микроцикл (6 дней занятий и 1 день отдыха) включает ежедневные одноразовые тренировки, которые в этом микроцикле только специализированные. Одну тренировку в микроцикле можно провести по ОФП. Вначале объем увеличивается, затем объем сокращается, но увеличивается интенсивность. Условия проведения тренировок постепенно приближаются к условиям соревновательного боя (2-3 раунда условного боя с повышенной интенсивностью).

Третий микроцикл (заключительный) состоит из 2-3 дней. Каждый день проводятся вольные бои, а также работа на снарядах. Вольные бои максимально приближены к условиям соревнований и моделируют их. Для большего приближения к условиям соревнований можно использовать бойцов, занимающихся у разных тренеров.

***Методика подготовки спортсмена рукопашника в подготовительном периоде.***

Для качественной подготовки спортсменов к соревновательному периоду необходимо развивать, как общефизические, так и специальные качества. Особенности подготовки рукопашника в подготовительном периоде заключаются в том, что необходимо подбирать специальные упражнения для развития общефизической и специальной подготовки с направленностью на ударную и борцовскую технику. В подготовительном периоде целесообразно проводить занятия, направленные на повышение общефизической подготовки спортсменов. Их можно проводить как в зале, так и на площадке рукопашного боя. Примеры занятий проводимых на площадке приведены ниже.

Пример №1:

бег 1000–1500 м;

общеразвивающие упражнения, бег в гору 4х100–15 мин;

ходьба с имитацией ударов и защит, бег с ускорением 4х40;

отжимания на кулаках 15–20 раз 3–4 подхода;

метание набивного мяча (правой, левой рукой) – 3–4 раза;

бег с ускорением на 15–20 м;

тренировка вестибулярного аппарата (вращения, кувырки);

удары прямые, боковые, снизу;

прыжки на правой, левой ноге;  
медленный бег – 5–10 мин.

Пример №2:

бег – 5–10 мин;  
общеразвивающие упражнения – 15 мин;  
метания камней – 15 мин;  
имитация ударов руками – 10 мин;  
упражнения на координацию – 5 мин;  
имитация ударов с отягощением – 10 мин;  
прыжковые упражнения – 5–10 мин;  
бег с шиной – 5–10 мин;  
прыжки с отягощением – 5 мин;  
медленный бег – 5 мин.

На занятиях по специальной физической подготовке моделировать возможные варианты боя и сочетать упражнения на динамическую и статическую выносливость, удары и борьбу. Рекомендуется два варианта такой подготовки.

вариант №1: 5 раундов x 2 мин. С 30 сек. отдыхом сочетая удары по лапам или мешку с борьбой в стойке в соотношении 2/3 (борьба-удары-борьба-удары-борьба) и наоборот.

вариант №2: отличается от первого сокращением времен работы до 20-30 сек. И части сменой специфики работы (до 15 смен) с отдыхом 1 мин. После каждых 5-6.

Теоретическая подготовка спортсмена рукопашника в этот период должна осуществляться в двух направлениях:

общая теоретическая подготовка, включающая в себя общие сведения из истории единоборств, философии, знаний о пользе занятий физической культурой и спором, вреде курения, алкоголя и наркотиков и т.д.

специальная теоретическая подготовка - информация о технике, тактике рукопашного боя, соревнованиях, основных противниках, особенно

ценен видео-просмотр соревнований, их анализ совместно с тренером.

***Методика подготовки спортсмена рукопашника в предсоревновательном периоде.***

Предсоревновательная подготовка длится около двух месяцев: из них 3 недели - общеподготовительный этап и три недели - специально-подготовительный.

Основные задачи общеподготовительного этапа подготовки: сохранение общей и специальной работоспособности спортсменов как базы для приобретения высокой спортивной формы к моменту участия в соревнованиях: совершенствование физических и морально-волевых качеств, совершенствование избранной тактики и техники.

Основная задача специально-подготовительного этапа состоит в постепенном повышении специальной работоспособности до уровня, обеспечивающего успех в данных соревнованиях.

На общеподготовительном этапе время занятий, посвященных специальной подготовке (куда включается и специальная физическая и технико-тактическая подготовка) составляет 1,5 часа. Упражнения с партнером проводятся в размеренном темпе, их (средняя по величине) интенсивность в течение тренировки почти не изменяется (работа постоянной интенсивности). Отсутствие больших, утомительных нагрузок, т.е. упражнений на специальную выносливость, дает возможность бойцу в спокойных условиях совершенствоваться в технике и тактике и развивать быстроту и ловкость.

Спарринг, применяемый на этом этапе, носит тренировочный характер и позволяет определить уровень подготовленности бойца, его сильные и слабые стороны.

Упражнения со снарядами и лапами направлены на развитие быстроты и силы ударов.

В «ударную» неделю того же этапа тренировки с максимальными нагрузками (когда в дневные часы проводится бег переменной интенсивности или кросс высокой интенсивности, а в вечерние - упражнения со снарядами с целью развития скоростно-силовой выносливости) служат дополнительной нагрузкой, способствующей развитию общей выносливости.

На специально-подготовительном этапе общее время занятий по специальной подготовке длится около 1,5 часа в первой неделе, и около 1 часа во второй и третьей неделях. Интенсивность специальных упражнений на специально-подготовительном этапе подготовки меняется как в процессе занятий, так и в течение каждой недели и всего этапа. Все специальные упражнения с партнером и на снарядах выполняются с переменной интенсивностью (наблюдается чередование средней, большой и максимальной интенсивности), что необходимо для достижения высокого уровня специальной выносливости.

Изменяют характер и величину интенсивности упражнений с партнером с помощью подбора и смены партнеров и постановки соответствующих заданий по технике и тактике в условных и вольных боях.

На 1-й неделе, когда еще не ставится задача достижения высокого уровня выносливости, спортсмену дается возможность достигнуть относительного восстановления организма в процессе занятия путем чередования упражнений с большой и малой интенсивностью.

На 2-й неделе, когда ставится задача достигнуть высокого уровня специальной и психической выносливости, задания предусматривают воздействие на спортсменов в течение 8-10 минут условного и вольного боев максимальных нагрузок, превышающих соревновательные. Бойцам даются указания проводить условные и вольные бои (кроме первого,

«разминочного») в высоком темпе. Основному бойцу в случае усталости его партнеров предлагается продолжить бои с другими, «свежими» партнерами. После спарринга, отдохнув, бойцы переходят к упражнениям со снарядами.

В последнюю неделю накануне соревнований спортсмены ведут преимущественно вольные бои в присущей им манере боя с легкими быстрыми противниками различного стиля (в том числе обязательно с «левшами»).

***Методика подготовки спортсмена рукопашника в соревновательном периоде.***

Основные формы тренировки на соревновательном этапе - специальные и комплексные занятия по физической, технической и тактической подготовке с применением индивидуального и групповых методов работы. Возрастает удельный вес соревновательного и интервального методов тренировки. Сокращается время тренировки, при этом увеличивается ее интенсивность (ЧСС 160-180 уд/мин). Стабилизируется объем тренировочной нагрузки, интенсивность выполнения упражнений продолжает повышаться. Сокращается время на проведение подготовительной части занятия. Возможно использование сауны, бани для необходимой подготовки спортсмена для работы в основной части. Методы развития физических качеств приобретают комплексный характер и направлены преимущественно на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений и специальной выносливости. Большое внимание уделяется специальной тренированности, которая достигается специальными упражнениями.

***Методика подготовки спортсмена рукопашника в восстановительном периоде.***

Важное место в восстановительном периоде занимает - активный отдых. Для активного отдыха применяются упражнения, вызывающие у спортсменов положительные эмоции: спортивные игры, прогулки по лесу, плавание, легкий кросс на местности, катание на лыжах и т.д. Такие упражнения способствуют не только физическому развитию бойца и повышению его работоспособности, но и активизируют протекание всех восстановительных процессов в организме.

Массаж ускоряет процессы восстановления, улучшает эластичность мышц и их работоспособность, положительно влияет на нервную систему и психику бойца, способствует лечению некоторых травм.

Отличное воздействие на организм спортсмена, особенно в период интенсивных тренировочных занятий, оказывает парная баня.

## ГЛАВА 5. ПИТАНИЕ И СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ

### 5.1. Питание бойцов и сгонка веса

Питание бойцов осуществляется на общегигиенических основах с учетом некоторых специфических особенностей, связанных с характером мышечной деятельности и необходимостью поддержания определенной массы тела. Калорийность пищи в сутки у борцов должна быть 70-75 ккал на 1 кг массы тела. Суточная потребность в основных веществах составляет следующие величины в среднем (г на 1кг массы тела), белки - 2.4-2.8, жиры — 1.8-2, углеводы - 10-11.8. Пища бойцов должна быть богата белками животного происхождения, продуктами, содержащими фосфористые соединения, минеральные соли и витамины. Рекомендуется 4-х разовый режим питания с перерывом между приемами пищи не более 5ч.

Для сгонки веса рекомендуется постепенное (10-12 дней) снижение веса тела за счет соответствующего изменения питания, питьевого режима, тренировочных программ и применения тепловых процедур. При этом отсутствие декомпенсации водно-минерального обмена позволяет применить нагрузки большего объема и интенсивности. В период сгонки веса в рационе необходимо увеличить содержание продуктов, богатых холином, метионином, ненасыщенными жирными кислотами и витаминами группы В (творог, рыба и т.д.). Частая сгонка веса опасна, особенно для подростков и юношей в условиях продолжающегося развития и формирования организма.

### 5.2. Средства восстановления

#### *Физические средства восстановления работоспособности*

Физические воздействия, изменяя реактивность организма и повышая сопротивляемость факторам внешней среды, являются средствами закаливания. Наиболее активными и физиологичными из доступных средств является ультрафиолетовое излучение, аэроионизация, холодовые и тепловые процедуры. Воздействие их осуществляется через кожу. Физическое раздражение рецепторов кожи оказывает рефлекторное воздействие и на деятельность мышечной системы, внутренних органов и ЦНС. Ультрафиолетовое облучение (УФО), воздействуя на поверхностный и кожи, вызывает местные, сегментарные и общие реакции организма. При этом повышается содержание в тканях биологически активных веществ, возрастает синтез в организме витамина D и улучшается усвоение костной тканью кальция и фосфора, активизируются ферментативные реакции, изменяется проницаемость клеточных мембран и капилляров, усиливается кровообращение и питание тканей в целом, нормализуется деятельность нервной системы.

Ультрафиолетовые лучи стимулируют защитные силы организма и оказывают болеутоляющее действие.

В естественных условиях прекрасный оздоровительный эффект дает использование солнечно-воздушных ванн. Начинать принимать их необходимо с 2-3 минут поочередно на переднюю и заднюю поверхность тела, увеличивая каждый день время экспозиции на 2-3 минуты.

В осенне-зимний период и ранней весной используют искусственные источники ультрафиолетового облучения. Это компенсирует «световое голодание» и оказывает оздоровительный, общеукрепляющий эффект на организм. Некоторые спортивные залы оснащаются ультрафиолетовыми установками для длительного профилактического облучения во время тренировочных занятий. Выраженный положительный эффект наблюдается при 3-4 месячном применении таких воздействий.

Холодовые аппликации задерживают развитие острых воспалительных процессов. При кратковременном воздействии они усиливают, а при продолжительном - понижают возбудимость периферической и центральной нервной системы, усиливают обменные процессы в организме, снижают ЧСС. Реакция на холодовые раздражители проявляется не только локально, а распространяется на весь организм. Регулярное применение Холодовых процедур возрастающей интенсивности оказывает тренирующее влияние на системы терморегуляции, закаливает организм.

Холодовые воздействия применяют при травмах, охлаждая болезненное место водой, снегом, льдом или хлорэтилом, предупреждая этим развитие гематом. Аппликации изо льда применяют на область живота и промежности для предупреждения утомления.

Выраженный лечебный эффект оказывает последовательное применение холодных и горячих ванночек при травмах и болях в мышцах и связках конечностей, особенно ахилловых сухожилий. Утром, обычно 5-10 минут, принимают холодные ванночки на болезненное место, а вечером, в течение 5-20 минут - горячие.

Под воздействием тепловых процедур повышается температура крови и тела, усиливается кровоток, увеличивается ЧСС и глубина дыхания, изменяется АД, усиливается потообразование. Тепло действует болеутоляюще и антиспазматически, вызывая расслабление мышц и изменяя чувствительность организма. Тепловые процедуры применяют в виде электросветопроцедур, водных процедур, бани и др.

Парная баня в России является самым распространенным и традиционным средством восстановления работоспособности и оздоровления организма. В последние годы широко используется и суховоздушная баня-сауна. Основное различие между ними заключается в температурном режиме и влажности. В парной бане температура составляет 40-60° С при относительной влажности более 80%. а в суховоздушной бане - температура достигает 90-120° С при влажности менее 15%. В спортивной практике сауна используется наиболее часто. Она рекомендуется для ускорения восстановительных процессов, релаксации мышц, снятия чувства напряженности и усталости. После сауны улучшается настроение, появляется бодрость и спокойствие, снижается утомляемость.



Обычно сауну используют после тренировочных занятий, хотя некоторые авторы рекомендуют кратковременное пребывание в сауне перед тренировкой для разогревания мышц и связок. Если на следующий после бани день планируется тренировочное занятие, то количество заходов в парилку не рекомендуется больше 2-3 раз. Если же планируется отдых, то количество заходов в парилку увеличивают до 5-6 раз.

Рациональным считается такой режим парения, когда первый заход длится примерно 5 минут, второй заход самый продолжительный - до 8-10 минут, а все последующие заходы сокращаются на 1-2 минуты. Продолжительность отдыха между заходами в парилку определяется индивидуально от появления чувства готовности к продолжению процедуры. Сразу же после выхода из парилки целесообразно принять охлаждающие гидропроцедуры: холодный или контрастный душ, холодную купель и т.п.

При пользовании баней необходимо контролировать свой вес - его потери не должны превышать 500-800 г за одно посещение. В целях безопасности не рекомендуется находиться в бане одному, так как в парилке возможны тепловые удары, обмороки, потеря сознания.

#### ***Процедуры гипербарической оксигенации (ГБО).***

ГБО - это процесс насыщения организма кислородом под повышенным давлением, который проводится в барокамере.

Наиболее эффективно применение данных методик в предсоревновательный и соревновательный периоды, когда требуется максимальное восстановление работоспособности спортсмена за короткий промежуток времени. Положительный результат достигается за счет перехода легочной и сердечнососудистой систем на более экономный уровень функционирования (замедляется ЧД и ЧСС), улучшения психофизиологических характеристик (памяти, внимания, быстроты реакции, эмоциональной устойчивости), быстрого выведения недоокисленных продуктов метаболизма: глюкозы (молочной кислоты).

Сеанс ГБО длится в среднем от 45 до 60 минут, при давлении от 1,5 до 2,5 МПа. Достаточно проведение курса из 10 процедур.

#### ***Гидротерапевтические средства восстановления работоспособности***

Гидротерапия способствует регуляции кровоснабжения тканей и ускорению в них окислительно-восстановительных процессов, выведению из организма метаболитов, ликвидации застойных явлений и микротравматических повреждений в опорно-двигательном аппарате.

Самой распространенной водной процедурой является обычный дождевой душ, который Вы принимаете после каждой тренировки в гигиенических целях. В зависимости от температуры воды душ может быть холодным (15-20°C), прохладным (20-30°C), индифферентным (31-36°C), теплым (37-38°C) или горячим (свыше 38°C).

После УФЗ (утренней физической зарядки) обычно применяют кратковременный (0,5-2,0 минуты) холодный или горячий душ, который освежает и несколько возбуждает. После тренировки или вечером - теплый

душ успокаивающий. В некоторых случаях можно использован, контрастный душ - комбинирование горячего и холодного душа: 50-60 сек душ с температурой воды 38-40°C, затем 10-20 сек - с температурой 10-20°C чередовать 5-8 раз. Контрастный душ также несколько освежает и возбуждает.

Широко применяются для восстановления работоспособности различные ванны. Продолжительность общей ванны - 10-20 минут. Вода может быть пресной или содержать какие-либо добавки: солевые, щелочные или ароматические (хвойный экстракт и др.).

Пресная (гигиеническая) ванна: температура воды 36-37°C, продолжительность 10-20 минут. Может применяться после тренировок, во время сауны. После такой ванны рекомендуется принять душ температурой 33-35°C в течение 1-2 минут.

Горячая, или гипертермическая ванна. Она может быть общей, сидячей или ножной. Температура воды от 39 до 43°, продолжительность - 5-7 минут. Используется для восстановления функций опорно-двигательного аппарата при «забитости» мышц, болях в мышцах ног, для профилактики травм и перегрузок. Для этих целей, по указанию врача, можно применять различные лекарственные добавки. Сидячие ванны применяют с профилактической целью. Ножные ванны рекомендуют в основном тем, кто выполняет большие беговые или прыжковые нагрузки. Например, после продолжительного бега в мышцах ног могут появиться боли. Мышцы при этом уплотнены, «забиты» и болезненны, плохо расслабляются.

Противопоказанием для применения горячих ванн являются острые травмы, патологические изменения видимые на ЭКГ, сильное общее утомление или переутомление.

Хлоридно-натриевые (солевые) ванны - используются при появлении болей в мышцах и суставах после занятий, при «забитости» мышц, после бега по твердому покрытию (асфальт, бетон и т. п.). Для приготовления ванны необходимо растворить в ней 1,5-2,0 кг поваренной соли. Принимать 10-15 минут при температуре воды 34-38°C.

Ванна с морской солью - используется при увеличении тонуса мышц для их релаксации. Пакет морской соли высыпают в холщевый мешок помещают в ванну под струю горячей воды. По мере растворения соли долить в ванну холодную воду до температуры 34-38°C принимать 10-15 минут.

Щелочная ванна - используется для снятия утомления после больших физических нагрузок. Для ее приготовления в ванне растворить 200-300 г питьевой соды при температуре воды 35-37°C принимать 5-10 минут.

Хвойная ванна - используется после больших физических нагрузок, для ускорения восстановительных процессов. Хвойный экстракт растворить предварительно в горячей воде, развести в ванне до температуры 35-39°, принимать 5-15 минут.

***Фармакологические средства восстановления работоспособности***

Различные лекарственные вещества уже много веков применяются медициной для лечения и реабилитации человека. В последние годы некоторые малотоксичные биологически активные препараты целенаправленно используют в спортивной практике для ускорения восстановления, активного восполнения израсходованных пластических и энергетических ресурсов, избирательного управления важнейшими функциональными системами организма при больших физических нагрузках. Применение малотоксичных фармакологических восстановителей оправдано и в процессе физической подготовки к профессиональной деятельности, оздоровительной физической культуры.

Рекомендуемые средства по направленности их действия условно разделяют на несколько групп.

*Витаминные препараты.*

Среди фармакологических средств восстановления работоспособности при повышенных физических нагрузках особое место принадлежит витаминам. Их потери во время работы или хронический недостаток в продуктах питания приводят не только к снижению работоспособности, но и к различным болезненным состояниям.

Для удовлетворения потребностей организма в витаминах, дополнительно принимают, кроме овощей и фруктов, готовые поливитаминные препараты.

Ундевит. Применяется для восстановления после больших физических нагрузок. Дозировка: при работе скоростно-силового характера по 2 драже 2 раза в день в течение 10 дней, затем по 1 драже 2 раза в день в течение последующих 20 дней: при работе на выносливость - 2 драже 2 раза в день в течение 15-20 дней.

Тетравит. Ускоряет восстановление после больших нагрузок, применяется в условиях тренировок в жарком климате. Дозировка: 1 драже х 2-3 раза в день.

Витамин С (аскорбиновая кислота) - недостаточность этого витамина появляется в повышенной утомляемости, уменьшении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Длительный недостаток аскорбиновой кислоты приводит к цинге. Дефицит обычно наблюдается в конце зимы и ранней весной. Витамин С является эффективным стимулятором окислительных процессов, повышает выносливость, ускоряет восстановление физической работоспособности. Входит в состав всех поливитаминных комплексов, питательных смесей для применения во время тренировок и соревнований на выносливость, в горах для ускорения восстановления.

Адантогены (фитоадаптогены) - это вещества, оказывающие общее тонизирующее воздействие на организм и повышающие его устойчивость при больших физических нагрузках, в условиях гипоксии, при резких биоклиматических изменениях. К этой группе фармакологических восстановителей относят прелаты на основе женьшеня, элеутерококка, аралии, китайского лимонника, пантов оленя, мумие и некоторые другие.

Эти препараты не следует принимать при повышенной нервной возбудимости, бессоннице, повышенном артериальном давлении, нарушениях мышечной деятельности, а также в жаркое время года. Необходима периодическая смена адаптогенов для предупреждения привыкания к ним. В народной медицине рекомендуется прием адаптогенов утром, а на ночь успокаивающих препаратов растительного происхождения (валерианы, пустырника, мяты и др.).

Женьшень - препараты на его основе оказывают тонизирующее действие на организм, стимулируют обмен веществ, препятствуют развитию усталости, истощения и общей слабости, повышают работоспособность. Выпускается в виде настойки, порошка в капсулах и таблетках. Настойку женьшеня применяют по 15-25 капель 3 раза в день в небольшом количестве растворенной питьевой соды, курс - 10-15 дней.

Экстракт элеутерококка - применяют по тем же показаниям, что и женьшень. Вместе с тем, элеутерококк обладает более сильным антиоксидантным и радиозащитным, антигипоксическим и антистрессорным действием. В спортивной медицине используют как тонизирующее и восстанавливающее средство при больших физических нагрузках, переутомлении. Рекомендуемая дозировка: по 2-5 мл за 30 мин до еды в первой половине дня в течение 2-3 недель.

Лимонник китайский - принимают в виде настойки, порошка, таблеток, отвара сухих плодов или добавляют в чай сухие плоды, свежий сок. Лимонник является своеобразным биостимулятором, тонизируя ЦНС, сердечнососудистую и дыхательную системы, повышает устойчивость к гипоксии. Применяют для активизации обмена веществ, ускорения восстановления организма при больших физических нагрузках, для повышения работоспособности, при переутомлении и перетренированности. Противопоказан при нервном перевозбуждении, бессоннице, гипертонии.

Рекомендуемая дозировка: 20-30 капель 2-3 раза в день в течение 2-4 недель.

Золотой корень (радиола розовая). Препарат из этого растения выпускается в виде спиртового экстракта. Оптимизирует восстановительные процессы в ЦНС, улучшает зрение и слух, повышает адаптивные возможности организма к действию экстремальных факторов, повышает работоспособность. Рекомендуемая дозировка: по 10-40 капель экстракта в первой половине дня, постепенно увеличивая дозу. Курс - 1-2 месяца.

Пантокрин - препарат из пантов оленей. Выпускается в виде спиртового экстракта, в таблетках и в ампулах для инъекций. Оказывает тонизирующее действие при переутомлении, возникновении астенических и неврастенических состояний, перенапряжении миокарда, гипотонии. Применяют при повышенных физических нагрузках для предупреждения неблагоприятных нарушений в организме и ускорения восстановления. Рекомендуемая дозировка: по 25-40 капель или по 1-2 таблетки за 30 мин до еды 2 раза в день в течение 2-3 недель.

*Мази, гели, спортивные кремы и растирки*

В комплексе средств восстановления физической работоспособности широко применяются различные лечебные мази и гели, а также спортивные кремы для массажа и растирки. Они способствуют улучшению мышечного крово- и лимфообращения, расслаблению скелетных мышц и повышению их эластичности, восстановлению в них нормального обмена веществ, выведению накопившихся в мышцах продуктов метаболизма и снятия болевых ощущений в суставах, мышцах и связках.

Возникающие иногда после физических нагрузок мышечные и суставные боли, отеки, являются следствием микротравм сосудов, мышечных волокон, растяжений сухожилий и связок.

Лечебное и восстановительное действие мазей, гелей и кремов обусловлено свойствами входящих в их составы компонентов. Некоторые мази вызывают гиперемия (разогревание) тканей, другие, наоборот, охлаждают мышцы и связки или снимают отек и воспаление.

Применение этих средств направлено на локальное обезболивание, уменьшение отеков и воспалительных процессов, рассасывания гематом, восстановления нарушенного кровотока и физической работоспособности в целом.

В практике физической подготовки и спорта наиболее часто применяют следующие отечественные и зарубежные препараты.

Апизартрон - мазь, содержащая пчелиный яд. Обладает противовоспалительным и легким разогревающим эффектом. Показала при ушибах, воспалении мышц (миозитах), радикулитах, невралгиях. Мазь наносят на поврежденный участок тела и втирают с массажем.

Випросал - мазь, содержащая яд гюрзы. Применяется при ушибах, миозитах, артритах, радикулитах. Ее накладывают на болезненный участок и втирают с массажем.

Гепариновая мазь - обладает рассасывающим, противоотечным эффектом, оказывает противовоспалительное и сосудорасширяющее действие. Действие меняется при воспалительных процессах, ушибах, для рассасывания гематом. Мазь (3-5 см) накладывают на поврежденное место и осторожно втирают и накладывают повязку.

Эфкамон - мазь, обладающая обезболивающим и разогревающим действием. Применяется при миозитах, ушибах и т.п. На болезненный участок накладывают 1-3 см мази и втирают с массажем.

Никофлекс - спортивный крем. Обладает легким разогревающим действием. Применяется при ушибах, мышечных болях, перенапряжениях мышц, спазмах мышцы и судорогах. На болезненное место наносят 1-3 см крема и втирают с массажем.

Финалгон - мазь, вызывающая сильное разогревание. Применяется при растяжениях мышц, сухожилий и связок, миозитах, радикулитах и т.п.

На болезненный участок наносят 0,5-1,0 см мази и осторожно втирают пластиковым аппликатором. Мазь не должна попадать на слизистые и ссадины.

Венорутон - гель, содержащий активные растительные компоненты.

Оказывает обезболивающий и противовоспалительный эффект, слегка охлаждает место аппликации, снимает напряжение в мышцах. При использовании этого средства не применять одновременно тепловые процедуры и разогревающие средства. Гель наносят на болезненный участок тела несколько раз в день.

Троксевазин - гель, обладающий таким же действием, как и «Венорутон».

Мазь скипидарная - применяют в качестве отвлекающего и противовоспалительного средства. Оказывает местное раздражающее, обезболивающее и антисептическое действие. Применяют для ускорения восстановления мышц после больших физических нагрузок.

Все перечисленные лекарственные средства не имеют ничего общего с допингами - стимулирующими организм для предельной мобилизации при физических нагрузках и искусственного повышения работоспособности, в результате чего происходит его истощение и возможна гибель человека.

При использовании фармакологических восстановителей физической работоспособности всегда необходимо помнить о том, что их воздействие на организм человека сугубо индивидуально. Поэтому любой препарат должен применяться только «по назначению», под контролем врача и с известной осторожностью!

#### *Применение восстановительных компрессов*

Довольно часто возникающие от больших физических нагрузок боли в суставах, мышцах и связках можно снять компрессами. Эти компрессы очень просты и эффективны, и обычно применяются на руки и ноги. Надо только всегда помнить два правила:

Перед применением компрессов обязательно посоветуйтесь с врачом.

Не применяйте компрессы в первые двое суток после получения явных травм и при острых болях в мышцах, суставах и связках.

Накладывать такие восстановительно-лечебные компрессы надо по следующей стандартной схеме:

Приготовьте марлевую салфетку (несколько раз сложенный чистый бинт) так, чтобы она покрывала весь болезненный участок тела.

Смочите эту салфетку согласно указаниям.

Наложите на болезненный участок мазь, а сверху - смоченную салфетку.

Накройте салфетку сверху компрессной бумагой (но ни в коем случае не полиэтиленовой пленкой) и слоем ваты.

Закрепите компресс бинтом (желательно взять обычный широкий бинт, а не эластичный) так, чтобы компресс был хорошо зафиксирован, но повязка не вызывала отека или «пульсации» в сосудах.

После больших физических нагрузок и появления локальных болевых синдромов компрессы очень удобно применять на ночь, особенно после водных и тепловых процедур. При необходимости повязки с компрессами можно оставлять и на более длительный срок.

Компресс с вазелиновым маслом. Применяется при болях в суставах, связках и мышцах после больших физических нагрузок. Салфетку слегка смочить вазелиновым маслом и сильно отжать. Затем наложить на болезненный участок и зафиксировать повязкой.

Полуспиртовый компресс с вазелиновым маслом. Применяется при болях в суставах, связках и мышцах после больших нагрузок. Смазать вазелинным маслом болезненное место. Салфетку смочить водой, отжать, а сверху опрыскать спиртом. Можно просто смочить водкой и отжать. Наложить на болезненное место вместе с повязкой.

Компресс с «Випросалом» и медицинской желчью. Применяется при болях в суставах, связках и мышцах, возникающих после больших физических нагрузок. На болезненное место наложить 2-3 см мази «Випросал» и втереть. Салфетку смочить желчью и отжать, наложить на место компресса и закрепить повязкой. Компресс можно не снимать в течение суток. Иногда желчь, пропитав повязку, может испачкать постельное белье, если Вы примете компресс на ночь. Не огорчайтесь - эти пятна легко отстирываются.

Спиртовой компресс с мазью Вишневского. Это один из самых эффективных компрессов, применяемых спортсменами при возникновении болей в суставах, связках и мышцах, для снятия отеков и рассасывания гематом. Очень часто применяется при болях в голеностопных суставах и ахилловых сухожилиях. Болезненное место смазать мазью слоем в 1-2 мм. Салфетку смочить спиртом или водкой, отжать и наложить повязку. Компресс можно не снимать до 2-х суток.

Компресс с мазью Вишневского и свинцовой примочкой. Применяется как и предыдущий компресс. Эффективен для снятия болей в голеностопном суставе и ахилловых сухожилиях. Компресс накладывается так же, как и предыдущий, только салфетку необходимо смочить свинцовой примочкой.

*Комплексное применение средств восстановления работоспособности после физических нагрузок.*

Использование доступных восстановительных средств должно носить комплексный системный характер, быть связано с физиологической направленностью работы и методикой тренировки, исходить из понимания единства тренировки и восстановления.

При подборе средств восстановления очень важное значение имеет рациональное сочетание средств общего и локального действия.

Средства общего воздействия обладают широким диапазоном неспецифического общеукрепляющего влияния на организм. Адаптация к ним развивается более медленно, чем к локальным средствам.

Локальные средства главным образом направлены на устранение утомления определенных мышечных групп путем улучшения их кровоснабжения и усиления клеточного метаболизма или на отдельные звенья функциональных систем организма. В комплексе восстановительных мероприятий локальные средства всегда применяются после средств общего воздействия.

### **5.3. Профилактика и первая помощь при травмах в контактных единоборствах**

Профилактика спортивного травматизма - это комплекс организационно-методических мероприятий, направленных на постоянное совершенствование материально-технического обеспечения, повышения уровня дисциплинированности обучаемых, улучшения условий проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований, постоянное повышение квалификации тренерско-преподавательского состава, неукоснительное соблюдение правил медико-педагогического контроля, повышения уровня морально-волевых качеств военнослужащих-спортсменов, укрепление их здоровья.

Профилактика спортивного травматизма в ходе учебно-тренировочных занятий по рукопашному бою должна включать:

- соблюдение правильной организации и методики проведения занятий (полноценную разминку /подбор упражнений и действий должен соответствовать задачам и содержанию основной части занятия);

- соблюдение последовательности выполнения приемов, действий и упражнений, установлением оптимальных интервалов и дистанций между занимающимися;

- правильное применением приемов страховки и само страховки;

- применение исправного инвентаря, экипировки и защитного снаряжения

- соблюдение высокой дисциплины;

- выполнение болевых приемов с небольшой силой и их немедленным прекращением по сигналу партнера, а также только обозначением ударов;

- соблюдение санитарно-гигиенических требований (температура помещения, влажность, освещенность, подбор и подгонка спортивного инвентаря и снарядов и др.);

- соблюдение методических принципов (не форсировать нагрузки, учитывать подготовленность, возраст, пол, систематичность занятий, состояние здоровья и т.п.);

- массаж, самомассаж, баню и др.

Медицинские рекомендации, направленные на снижение количества повреждений:

1. Каждый участник соревнований должен представить организаторам справку о состоянии здоровья.

Каждый спортсмен должен иметь список всех проведенных поединков с указанием всех перенесенных травм.

Врач должен присутствовать на всех соревнованиях.

В случае повреждения глаза, уха или головы спортсмен должен пройти медицинское обследование, прежде чем снова принять участие в соревнованиях. После травмы головы (нокаут, посттравматическая амнезия) спортсмен может участвовать в соревнованиях как минимум через 4 недели.



Следует проводить соревнования по весовым категориям.

Рефери, судьи, тренеры и инструкторы должны уметь оказать первую помощь.

Спортсмены должны применять соответствующие средства защиты.

#### *Первичное лечение острых травм*

Первичное лечение острой травмы у спортсмена может ускорить процесс его восстановления и предотвратить последующие травмы. Несвоевременное или неквалифицированное лечение отрицательно сказывается на восстановлении, продолжительности лечения и последующей физической деятельности. Своевременное выявление травмы и назначение соответствующего лечения способствуют снижению потенциальных длительных отрицательных последствий травмы.

При травме мышц, сухожилий, связок первоначальной реакцией организма является кровотечение, которое возникает при разрыве кровеносных сосудов, расположенных вокруг этих структур. Кровотечение быстро распространяется на соседние ткани, увеличивая зону травмы. Эта начальная фаза может привести к воспалению значительного участка, поэтому своевременные действия могут существенно снизить продолжительность процесса заживления.

Повреждение кровеносных сосудов вследствие острой травмы может вызвать значительное локальное кровоизлияние, которое распространяется на соседние ткани и может привести к изменениям давления. Эти изменения вызывают боль, что увеличивает локальную опухоль и давление на ткани, задерживая процесс заживления и реабилитации. Быстрые и адекватные действия, направленные на остановку кровотечения, защиту окружающих тканей от повреждения давлением, снижение величины травмы и воспалительной реакции — основные факторы, определяющие продолжительность процесса восстановления.

Усталостные травмы, хотя и не вызывают реакцию локального кровотечения, могут привести к такому же типу циклического повреждения ткани. Классическая усталостная травма обусловлена микротравмой структуры, которая повторяется в результате продолжения активности. В результате этого возникает воспалительный процесс, что ведет к повреждению тканей. Таким образом, своевременное устранение воспалительного процесса, вызванного повторяющейся микротравмой, имеет большое значение для восстановления.

Воспалительный процесс проявляется в тканях образованием отека, повышением температуры, эритемой, болью и потерей функции. Боль ограничивает функцию и задерживает реабилитацию, замедляет процесс восстановления и отрицательно влияет на физическую деятельность. Воспалительная реакция — это реакция организма на травму или повреждение тканей, содержащих кровеносные сосуды.

Ряд факторов играет важную роль в исходном лечении спортивной травмы, один из них — первый подход к спортсмену и к полученной им травме.

**ПОДХОД К ТРАВМЕ.** Специалисты в области спортивной медицины выполняют множество функций. Большое значение для профилактики и лечения травм играет подготовка. Бригада оказания помощи спортсменам может включать тренеров, арбитров, массажистов, врачей. Члены бригады должны знать, что существует шесть факторов, которые охватывают все аспекты участия представителей спортивной медицины в соревнованиях и оказание помощи пострадавшим: присутствие/наличие; управление; наблюдение; история травмы; физическое обследование; контроль).

На основании этих факторов осуществляется адекватная оценка острых травм и инициируется процесс лечения и профилактики.

Описанный выше подход позволяет снизить количество травм, однако при получении травмы необходимо обеспечить ее своевременное лечение. Рассмотрим, какой должна быть первая помощь.

Оказание **ПЕРВОЙ ПОМОЩИ** включает: защиту, отдых (покой), лед, бинтование, лечение положением.

**ЗАЩИТА.** Спортсмена в первую очередь следует защитить от усугубления травмы, а затем защитить неповрежденные структуры, расположенные вокруг поврежденных. Используют различные методы защиты: чаще всего шины для иммобилизации конечностей; костыли для снятия нагрузки на поврежденную конечность.

**ОТДЫХ (ПОКОЙ).** Покой может быть двух видов: абсолютный и относительный. Абсолютный покой предусматривает полное прекращение двигательной активности и обычно назначается в первые 24 часа после травмы. Относительный покой предусматривает активность неповрежденных участков или систем. Отдых имеет большое значение для быстрого снятия воспалительного процесса.

**ЛЁД.** Охлаждение травмированного участка при ушибах, вывихах, растяжениях связок, переломах позволяет уменьшить отек и боль. Используются холодные компрессы, лед, массаж льдом. Наибольший эффект достигается при непрерывном охлаждении в первые 2 – 4 часа после травмы.

**БИНТОВАНИЕ.** Раннее наложение повязки поддерживает травмированный участок ограничивает отечность. При наличии открытой раны бинтование проводится после ее обработки и наложения стерильной повязки.

**ЛЕЧЕНИЕ ПОЛОЖЕНИЕМ.** Придание приподнятого положения поврежденной конечности, специальной позы снижает отечность, уменьшает повреждение тканей и способствует быстрейшему их восстановлению. Следует убеждать спортсмена в целесообразности этой процедуры.

В ходе соревнований помощь при травмах оказывается обязательно присутствующим врачём-специалистом (терапевтом, хирургом, неврологом). После оказания таковой, как правило, вызывается бригада скорой (неотложной) медицинской помощи.

**ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ** при наиболее часто встречающихся на тренировках (соревнованиях) по рукопашному бою травмах.

При нокауте («knock-out») необходимо:

- положить спортсмена на ровную поверхность и зафиксировать шею при помощи воротника Шанца;
- снять защитный шлем (маску) и ослабить нагрудный жилет;
- убедиться в свободной проходимости дыхательных путей, проверить пульсацию на лучевой или сонной артерии;
- обеспечить вдыхание паров нашатырного спирта (возможно применение портативных электро-нейростимулирующих аппаратных средств для воздействия на точки реанимации);
- при необходимости начать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца;
- вызвать бригаду скорой помощи.

При повторном нокауте («knock-down») в ходе боя тренеру (рефери) необходимо убедиться в адекватности поведения (ориентировании во времени и пространстве, памяти на прошедшие события, правильном назывании имен); проверить равновеликость зрачков, их реакцию на свет; оценить тонус скелетной мускулатуры. Рекомендовать (настоять) осмотр врачом-неврологом.

При травме шейного отдела позвоночника (без потери сознания):

- положить спортсмена на ровную поверхность и зафиксировать шею при помощи воротника Шанца;
- с особой осторожностью снять защитный шлем (маску) и ослабить нагрудный жилет;
- наложить лед, использовать охлаждающие растворы (аэрозоли);
- вызвать бригаду скорой помощи.

При травмировании мягких тканей лица:

- использовать лед и холод на травмированный участок.

При травмировании костей лицевой части черепа:

- использовать лед и холод на травмированный участок;
- обеспечить осмотр врачом-хирургом.

При травме грудного и поясничного отдела позвоночника:

- положить спортсмена на ровную поверхность;
- обеспечить абсолютный покой;
- использовать обезболивающие препараты;
- осмотр врачом-неврологом;
- вызвать бригаду скорой помощи.

При травмировании пояса верхних конечностей:

- наложить фиксирующую повязку;
- обеспечить покой травмированных суставов и мышц;
- использовать лед и холод;
- рекомендовать (настоять) на осмотре врачом-хирургом.

При травмировании грудной клетки:

- обеспечить покой;
- снять жилет, проветрить помещение;
- использовать лед и холод на поврежденные участки;

- обеспечить осмотр врачом-специалистом (терапевтом, хирургом).

При ударе в проекцию «солнечного сплетения» (pl. solaris):

- положить спортсмена на ровную поверхность;
- использовать лед и холод;
- рекомендовать (настоять) на осмотре врачом-хирургом.

При травме кистей рук:

- применить обезболивающие препараты (анальгин, баралгин);
- наложить иммобилизирующую повязку;
- обеспечить покой травмированной кисти;
- использовать лед и холод;
- рекомендовать (настоять) на осмотре врачом-хирургом.

При травме локтевого сустава:

- применить обезболивающие препараты (анальгин, баралгин);
- провести иммобилизацию с помощью бинтования и наложения шины;

- исключить движения в локтевом суставе;
- использовать лед и холод;
- обеспечить осмотр врачом-хирургом.

При травме костей рук:

- применить обезболивающие препараты (анальгин, баралгин);
- провести иммобилизацию наложением шины;
- обеспечить покой травмированной конечности;
- использовать лед и холод;
- обеспечить осмотр врачом-хирургом.

При травме тазобедренного сустава:

- применить обезболивающие препараты (анальгин, баралгин);
- провести иммобилизацию наложением шины;
- обеспечить покой;
- использовать лед и холод;
- транспортировка в травматологическое отделение госпиталя.

При травме коленного сустава:

- применить обезболивающие препараты (анальгин, баралгин);
- провести иммобилизацию наложением шины и бинтованием;
- обеспечить покой;
- использовать лед и холод;
- транспортировка в травматологическое отделение госпиталя.

При травме голеностопного сустава:

- применить обезболивающие препараты (анальгин, баралгин);
- снять обувь;
- наложить иммобилизирующую повязку;
- обеспечить покой травмированного сустава;
- использовать лед и холод;
- рекомендовать (настоять) на осмотре врачом-хирургом.

При травме костей ног:

- применить обезболивающие препараты (анальгин, баралгин);

- провести иммобилизацию наложением шины;
- обеспечить покой травмированной конечности;
- использовать лед и холод;
- обеспечить осмотр врачом-хирургом.

При травмировании паховой области:

- обеспечить покой пострадавшего;
- использовать лед и холод на травмированную область в течение 2-3 минут;
- рекомендовать осмотр врача-хирурга.

При ушибах мягких тканей:

- использовать лед и холод;
- рекомендовать осмотр врача-хирурга.

При ссадинах:

- обработать травмированные участки антисептическими средствами;
- рекомендовать осмотр врача-хирурга.

При травмировании ударных поверхностей рук (на тренировке):

- использовать лед и холод на травмированную область в течение 2-3 минут;
- использовать ванночки с растворами антисептиков и дубильных веществ.

Возвращение спортсмена в строй. Последним этапом в лечении спортивной травмы является решение спортсмена вернуться к физической деятельности. Это очень важный вопрос для специалистов по спортивной медицине. После поставленного врачом диагноза и назначения лечения возвращение спортсмена в строй зависит от следующих факторов:

- если оно не усугубит полученной травмы;
- отсутствие повышенного риска получения новых травм;
- если спортсмен может выступать на уровне, достаточном, чтобы защитить себя и не подвергать риску других спортсменов.

В случае удовлетворения всех этих критериев можно рассматривать вопрос о возвращении спортсмена в спорт. При этом следует принимать во внимание такие факторы, как важность соревнования; сроки проведения следующих соревнований, а также соревновательные условия. После этого спортсмен проходит специальный функциональный тест, по результатам которого принимается соответствующее решение.

На спортсмена, возвратившегося в строй после травмы, следует обратить серьезное внимание. Принимая решение о возможности его возвращения, следует исходить в первую очередь из интересов самого спортсмена — не навредить его здоровью.

## ГЛАВА 6. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ

### 6.1. Характер, значение и подготовка соревнований по рукопашному бою.

Спортивные соревнования играют важную роль в физическом совершенствовании спортсменов, в воспитании у них воли к победе, способности стойко переносить предельные физические нагрузки и нервно-психические напряжения.

Спортивные соревнования по рукопашному бою как процесс целенаправленной деятельности спортсменов-тренеров, организаторов и судей объективизирует оценку вложенного труда. Этим определяется ведущая роль соревнований в деле подготовки спортсменов. Они проводятся в соответствии с утвержденными правилами и условиями.

Соревнования по рукопашному бою представляют следующие задачи:

- подведение итогов учебно-тренировочных занятий и проверка уровня спортивных достижений отдельных спортсменов и команд.
- спортивно-техническое совершенствование и повышение спортивной квалификации, воспитание волевых и физических качеств, дисциплины и товарищеской сплоченности.
- обмен опытом работы по рукопашному бою, его пропаганда.
- популяризация лучших рукопашников и команд, выявление молодых способных спортсменов и привлечение их к систематическим занятием рукопашным боем.
- подготовка рукопашников, команд и судей к более ответственным соревнованиям.
- организация активного и культурного отдыха.

Участие в соревнованиях является объективной проверкой овладения спортсменами комплексов приемов, качеств и навыков, необходимых для достижения высоких спортивно-технических результатов в рукопашном бою.

По характеру проведения соревнования делятся на личные, командные, лично-командные и классификационные.

К личным относятся соревнования, в которых определяются места отдельных участников в каждой весовой категории.

К командным относятся соревнования, в которых определяются места каждой команде по результатам ее встреч.

К лично-командным относятся соревнования, в которых определяются места отдельных участников во всех весовых категориях, а по их результатам и места команд. В личных и лично-командных соревнованиях участник выступает в той весовой категории, которая установлена для него при взвешивании.

Классификационные соревнования проводятся для выполнения или подтверждения разрядов (личные места, занятые рукопашниками, чаще всего не определяются Положением в соревнованиях).

### ***Подготовка соревнований.***

От качества мероприятий, связанных с подготовкой соревнований, зависит успешное их проведение.

Подготовительная работа начинается задолго до проведения соревнований и должна включать:

- составление плана-календаря спортивных мероприятий.
- составление Положения и доведение их до спортивных организаций.
- проведение регулярных учебно-тренировочных занятий в спортивных секциях и командах.
- подготовку материальной базы, помещений и инвентаря.
- агитационную работу с использованием печати, радио, кино, афиш, бесед, лекций, показательных выступлений.
- проведение семинаров судей и подготовку их к судейству соревнований.
- медицинское и материальное обеспечение участников.
- подготовку судейской документации, грамот, призов, вымпелов, переходящих призов для награждения победителей в личном и командном первенствах.
- работу мандатной комиссии.
- совещание судей, представителей, участников.
- составление подробного плана проведения соревнований.

Подготовка соревнований осуществляется по годовому плану спортивных мероприятий, на основании которого составляются годовые календарные планы в спортивных организациях.

В плане указывается наименование мероприятий (в том числе и по рукопашному бою), сроки и место их проведения, состав команд и их количество, ответственные за организацию и проведение соревнований, сроки проведения учебно-тренировочных сборов для подготовки команд к ним.

Основным документом для организации соревнований, а также для подготовки участвующих команд является Положение о соревнованиях. Оно составляется и обсуждается членами Спортивного комитета, а затем утверждается президентом федерации. Оно должно быть в подлиннике разослано по спортивным коллективам не позднее чем за три месяца, а при проведении более ответственных соревнований, еще раньше для того, чтобы участвующие команды смогли к ним хорошо подготовиться.

В положении и соревновании указывается:

- наименование соревнований.
- цели и задачи соревнований.
- Место и время проведения соревнований.
- руководство соревнованиями (на кого непосредственно возлагается руководство и спортивно-техническое проведение соревнований).
- требования к составам команд и участникам соревнований (какие

команды и рукопашники каких разрядов допускаются к ним, наличие тренера-преподавателя).

- условия и программа соревнований (способы проведения их).
- система оценки, определение личного и командного первенства.
- условия и порядок награждения победителей.
- порядок и сроки представления заявок (предварительных и окончательных).

За 20-30 дней до начала соревнований создается организационный комитет. Составляется приказ на проведение соревнований, в котором указывается:

- цель, задачи, сроки и место проведения соревнований.
- день прибытия команд и участников.
- состав и основные обязанности организационного комитета.
- главный судья, заместитель главного судьи и главный секретарь.
- сроки проведения работы мандатной комиссии, заседаний судейской коллегии совместно с представителями команд.
- количество участников и судей, порядок и место размещения, и их проживания.
- место и время проведения учебно-тренировочных занятий команды и индивидуальных тренировок участников.
- порядок организации питания участников и судей.
- культурно-массовая программа для спортсменов.
- порядок медицинского обеспечения соревнований.

Организационный комитет в период подготовки к соревнованиям обеспечивает:

- подготовку мест соревнований.
- спортивное оборудование и инвентарь.
- места для размещения, питания, культурного и бытового обслуживания участников и судей.
- предусмотренные Положением призы, грамоты и другие награды.
- транспортные средства.
- оформление и радиофикация мест проведения соревнований.
- медицинское обслуживание и другое.

Для полноценного проведения соревнований необходимо организовать контроль за намеченными в приказе мероприятиями. Основное внимание при проведении соревнований обращается на подготовку материальной базы.

При проведении соревнований должны быть оборудованы места для судейской коллегии, почетных гостей, представителей, участников и зрителей. Кроме того, необходимо иметь место для проведения парада участников, подъема флага, а также для подсобных помещений: раздевалки для участников, место врача и комнату для взвешивания участников, комнату для судейской коллегии, зал для разминки.



Помещение для соревнований должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям и быть художественно оформлено: оборудованы стенды, витрины, отражающие учебно-спортивную работу по рукопашному бою, при входе и в центре помещения следует поместить плакаты с приветствием участников ("Привет участникам соревнований", "Добро пожаловать").

Для участников и зрителей желательно организовать буфет, где можно было бы получить горячий кофе, соки, сахар и т.д. Буфет должен работать по расписанию, согласованному с главным судьей. Для соблюдения порядка на местах соревнований заблаговременно назначается комендант и группа обслуживания, которая обеспечивает порядок и выполняет указания коменданта и главного судьи соревнований.

## 6.2. Условия проведения соревнований по рукопашному бою

Проведение соревнований подразделяется на торжественную и спортивную части. Содержание и продолжительность *торжественной части* определяется, в первую очередь, масштабом соревнований. Для проведения крупных соревнований составляется план торжественного открытия. В нем указывается: время и место построения участников парада, порядок построения, фамилия командующего и принимающего парад, порядок подъема флага и торжественного прохождения, форма одежды. Если в содержание торжественного открытия включаются показательные выступления, то уточняется состав участников для каждого из них, время начала выступления и его продолжительность, назначается ответственный за организацию выступления.

В *спортивную часть* включаются упражнения в соответствии с программой.

Качество проведения любого соревнования зависит от четкости и согласованности действий судейской коллегии, начальников команд (представителей) и всех участников. Соревнования должны проводиться в строгом соответствии с действующими правилами и положением. Для точного соблюдения программы соревнований судья при участниках обеспечивает своевременное прибытие спортсменов и команд к назначенному месту. Передвижение участников к местам проведения соревнований производится, организовано под руководством судьи при участниках или другого назначенного лица.

На протяжении всего соревнования оперативно осуществляется информация. В ней напоминается программа соревнований, даются сведения о командах и отдельных участниках, о рекордах и достижениях, разъясняются правила соревнований. Ход соревнований и предварительные результаты доводятся до присутствующих судьей-информатором и отражаются в протоколах соревнований на специальных щитах.

Главный судья и его заместители, осуществляя общее руководство соревнованиями, оказывают необходимую помощь судейским бригадам. При

многодневных соревнованиях, в конце каждого дня проводятся заседания судей и представителей команд, на которых обсуждаются отмеченные недостатки, рассматриваются протесты начальников команд (представителей) и задачи на очередной день, а также обсуждаются замечания и предложения по улучшению проведения соревнований. Секретариат ведет учет личных и командных результатов за каждый день и суммарно за несколько дней, готовит соответствующие материалы для текущей информации и для окончательного подведения итогов соревнований.

Подведение итогов имеет целью определить победителей, обобщить положительные стороны и недостатки в подготовленности участников.

По окончании соревнований проводится заключительное заседание судейской коллегии, на котором каждая судейская бригада докладывает результаты своей работы. На основе судейских материалов подготавливается сводный протокол и списки победителей. Главный судья соревнований составляет отчет. В нем указывается: срок, место проведения и программа соревнований, число участников и их краткая характеристика (по спортивным званиям и разрядам); обобщенные спортивные результаты соревнований, установленные рекорды, их сравнение с результатами предыдущих соревнований; количество участников, выполнивших разрядные нормы и требования, общее заключение о подготовке участников; отдельные интересные и поучительные моменты соревнований; оценка работы судейской коллегии; дисциплина и организованность участников соревнований, выводы и предложения. Содержание отчета главного судьи используется на для доклада на итоговом спортивном вечере.

Подведение итогов соревнований включает: построение участников соревнований и объявление перед строем итоговых личных, командных результатов и победителей, получивших право на звание "чемпион"; вызов перед строем или на пьедестал почета команд-победительниц и победителей личных соревнований, поздравление их с победой и награждение; представление лучшим спортсменам права на спуск флага, а лучшим командам – право на почетное прохождение торжественным маршем.

В приказе об итогах соревнований дается краткая оценка их проведения, объявляются победители, отмечаются командиры подразделений, спортсмены которых добились высоких показателей, а также команды, занявшие первые места. Приказом утверждаются результаты соревнований и по усмотрению командира поощряются лучшие участники, команды и лица, обеспечивающие высокое качество проведения соревнований. При необходимости обращается внимание отдельных командиров на неудовлетворительные результаты выступления их команд или подразделений, а также указываются пути по дальнейшему развитию спорта. Приложением к приказу может быть сводный протокол общекомандного первенства и список участников, занявших призовые места.

Слаженность работы механизма военно-спортивных соревнований зависит от четкой работы организационного комитета. В период подготовки к соревнованиям он обеспечивает подбор судейской коллегии; подготовку мест,

необходимого спортивного оборудования и инвентаря; условий размещения, питания, культурного и бытового обслуживания участников и судей; заготовку приказов, грамот и других наград; подготовку транспортных средств; оформление и радиофикацию мест проведения соревнований, медицинское обслуживание.

Главный судья в период подготовки соревнований должен: изучить положение о соревнованиях и совместно с главным секретарем составить их программу по дням и часам; провести инструктаж старших судей и совместно с ними подобрать остальной состав судейской коллегии; проинструктировать каждого судью о его обязанностях и порядке работы во время соревнований; лично проверить пригодность инвентаря и мест для проведения соревнований; правильность разметки площадок рукопашного боя и составить акт о их приемке; накануне состязаний провести заседание судейской коллегии совместно с представителями команд, довести до их сведения порядок открытия, проведения и закрытия соревнований, провести мандатную комиссию и утвердить состав участников; провести взвешивание и жеребьевку участников.

Главный судья в период проведения соревнований руководит работой судейской коллегии, обеспечивает точную регистрацию и протоколирование результатов соревнований, быстрое определение показателей личного и командных первенств. Проводит соревнования в точном соответствии с действующими правилами и положением о соревнованиях, внимательно следит за выполнением их судьями и участниками. Обеспечивает проведение соревнований в соответствии с утвержденным графиком точно в установленные сроки и со строгим соблюдением положенных мер безопасности. Немедленно пресекает все случаи грубости, нарушения воинской и спортивной этики спортсмена и о фактах нарушений доводит до сведения начальников (представителей) команд. При многодневных соревнованиях проводит в конце каждого дня заседание судей и представителей команд, рассматривает протесты, а также замечания и предложения по улучшению организации и проведения соревнований.

Врач, назначенный для медицинского обеспечения соревнований, в период подготовки к ним должен: проверить наличие заключений врача, разрешающих каждому участнику выступать в соревнованиях и организовывать медицинский осмотр участников на взвешивании; обеспечить готовность медицинского обслуживания в ходе соревнований; проверить санитарное состояние мест соревнований.

Врач в период соревнований находится на месте их проведения и имеет в готовности необходимые медикаменты и средства оказания медицинской помощи, включая санитарную машину. По требованию главного судьи, запросам начальников (представителей) команд или по заявлению спортсмена врач дает заключение о состоянии здоровья спортсмена и о его возможности участия в соревнованиях.

Каждое соревнование должно развивать у участников и зрителей стремление к физическому совершенствованию, систематическим занятиям

спортом, воспитывать чувство прекрасного, бодрость и жизнерадостность, гордость за наш спорт, за наши спортивные успехи.

Начальник (представитель) команды в ходе проведения соревнований должен представлять в судейскую коллегию всю необходимую документацию; четко выполнять распоряжения и требования судейской коллегии; ежедневно, в установленное время, докладывать главному судье о состоянии команды и не отлучаться с соревнований без разрешения главного судьи; обеспечить своевременную явку команды на парад, а отдельных участников к началу поединка и на другие мероприятия, предусмотренные судейской коллегией или организационным комитетом; поддерживать среди участников соревнований строгую дисциплину и порядок; проводить повседневную воспитательную работу в команде; объявлять каждому спортсмену о порядке, месте и времени соревнований, порядке размещения и питания.

Начальник (представитель) команды участвует в совместных заседаниях судейской коллегии в качестве официального лица и в проведении жеребьевке. В случае нарушения правил соревнований со стороны судей, представителей или участников других команд он подает письменные протесты в судейскую коллегию в соответствии с правилами соревнований.

Участник в ходе проведения соревнований должен прилагать все силы и способности к тому, чтобы в честной спортивной борьбе добиться победы, показать максимально возможный результат. Он обязан строго соблюдать режим, дисциплину и порядок; выполнять указания своего тренера, начальника команды, судей и других официальных лиц; являться образцом подтянутости, опрятности и аккуратности, вести себя вежливо и культурно, призывая к этому других спортсменов; всемерно поддерживать среди товарищей по команде высокий моральный дух и стремление к победе. Все возникающие спорные вопросы участник решает через начальника (представителя) команды. За грубое нарушение правил, требований положения о соревнованиях, спортивной этики и воинской дисциплины участник может быть снят с состязаний и дисквалифицирован на определенный срок, а показанный им результат аннулирован.

Подведение итогов соревнований включает: анализ спортивных результатов соревнований, тщательное изучение качества работы организационного комитета, главного судьи и судейской коллегии, врача состязаний, обслуживающего персонала и других лиц, подготовку итогового отчета о проведении соревнований.

Итоговый отчет разрабатывается главным судьей соревнований. В нем отражается:

- сроки и место проведения соревнований;
- цель и задачи соревнований;
- состав и характеристика деятельности организационного комитета, главного судьи и судейской коллегии, врача, обслуживающего персонала;

- состав спортсменов-участников соревнований (по спортивной квалификации, возрасту, служебному положению);
- материально-технические условия проведения соревнований;
- общая оценка политико-морального состояния участников соревнований;
- случаи нарушения дисциплины;
- результаты личного и командного первенства, наиболее характерные недостатки в подготовленности спортсменов;
- передовой опыт в организации и проведении соревнований;
- рекомендации по формированию сборной команды на основе результатов, показанных участниками в процессе соревнований;
- выводы и предложения.

Отчет вместе со всеми организационными документами и протоколами соревнований представляется президенту федерации. Результаты соревнований и отчет о них тщательно изучается и обсуждается на заседании тренерского совета. Подведение итогов соревнований – непереносимое требование и условие успешного решения задач многолетнего цикла спортивной подготовки спортсменов и команд. Анализ итогов соревнований не только позволяет тренеру разработать предложения по их совершенствованию, но и дает возможность сделать выводы.

При проведении соревнований главный судья и другие члены судейской коллегии руководствуются в своей работе положением о соревнованиях и правилами соревнований по рукопашному бою.

### **6.3. Правила соревнований по рукопашному бою**

#### ***Характер проведения соревнований.***

Соревнования по характеру проведения делятся на:

- личные;
- командные;
- лично-командные;
- классификационные.

Характер и способы проведения соревнований определяются Положением о данных соревнованиях, которое утверждается после согласования с соответствующими спортивными комитетами.

В личных соревнованиях определяются места, занятые участниками в каждой весовой категории.

В командных соревнованиях определяются места команд.

В лично-командных соревнованиях определяются места, занятые участниками и командами.

К классификационным соревнованиям относятся такие соревнования, в которых результаты участников учитываются для повышения или подтверждения ими спортивной классификации. Личные и командные места в этих соревнованиях не определяются.

***Способы проведения соревнований.***

Соревнования могут проводиться:

- по олимпийской системе;
- по способу с выбыванием;
- по круговому способу.

При олимпийской системе участник заканчивает выступление после первого поражения.

В соревнованиях с выбыванием участник заканчивает выступление, как только получит 6 штрафных очков после поражений.

При круговом способе (стенка на стенку) каждый участник данной весовой категории (команда) встречается с каждым другим участником этой же весовой категории (командой).

Порядок составления пар для всех способов проведения соревнований изложен в приложении 2.

***Проведение соревнований по олимпийской системе.***

По олимпийской системе проводятся личные и лично-командные соревнования.

Порядковый номер каждого участника определяется по жребию.

За призовые места проводятся поединки между бойцами, вышедшими в полуфинал, где разыгрываются также 3-е место и выход в финал. В финале разыгрываются 1-е и 2-е места.

***Проведение соревнований по способу с выбыванием.***

По способу с выбыванием проводятся личные и лично-командные соревнования.

Порядковый номер каждого участника определяется по жребию и сохраняется за ним до конца соревнований.

Участник, получивший 6 и более штрафных очков, выбывает из соревнований. Штрафные очки начисляются:

- победа явным преимуществом - 0 штрафных очков;
- победа по очкам - 1 штрафное очко;
- поражение по очкам - 3 штрафных очка;
- поражение при явном преимуществе соперника - 4 штрафных очка.

1, 2, 3-е места определяются в финальных боях соревнований.

Финал начинается тогда, когда в данной весовой категории остаются три не выбывших участника.

В случае, когда в данной весовой категории остаются только два не выбывших бойца (или один), то другим (или двумя другими) финалистом (финалистами) будет боец (бойцы), имеющий (имеющие) меньше штрафных очков.

Если при этом несколько бойцов имеют равное количество штрафных очков, то финалисты определяются по результатам собственной встречи. Она проводится, если бойцы ранее не встречались между собой.

Бойцы, вышедшие в финал, обязательно встречаются между собой, если до этого не было взаимных поединков. С участников, вошедших в финал, снимаются все штрафные очки. Если бойцы встречались между собой

до финала, результат взаимной встречи засчитывается и их штрафные очки переносятся в финал.

Победителем соревнований становится боец, получивший в финальных поединках наименьшее количество штрафных очков.

Если два бойца имеют в финале одинаковое количество штрафных очков, и один победил у другого, то для победителя определяется лучшее место.

Если у трех финалистов окажется одинаковое количество штрафных очков, то при определении мест предпочтение отдается бойцу, проведшему большее количество боев. Если и эти показатели одинаковы, то учитываются штрафные очки, полученные за все соревнования.

4-е и последующие места участников определяются в зависимости от того, в каком круге соревнований они выбыли. Бойцы, выбывшие в одном круге, считаются закончившими соревнования одновременно. В этом случае их места определяются по следующим показателям в указанной последовательности:

- а) по наименьшему количеству полученных штрафных очков;
- б) по победе во взаимной встрече (при определении мест двух участников);
- в) по большему числу встреч;
- г) по большему количеству побед;
- д) по большему количеству побед явным преимуществом;
- е) по меньшему времени, затраченному на победы;
- ж) по меньшему количеству предупреждений.

В случае равенства всех показателей занятые места делятся между этими участниками.

Если участник выбыл из соревнований по болезни или из-за травмы, ему присуждается место, считая, что во всех пропущенных им боях он получил поражения, а его противники - победы явным преимуществом.

Участникам, не явившимся на бой, а также снятым с соревнований из-за нарушения Правил:

- в личных соревнованиях место не определяется;
- в лично-командных соревнованиях определяется последнее место в данной весовой категории.

#### ***Проведение соревнований по круговому способу (стенка на стенку).***

По круговому способу (стенка на стенку) проводятся классификационные (командные) соревнования.

#### **Участники соревнований**

##### ***Допуск участников к соревнованиям.***

К участию в соревнованиях допускаются лица, заявленные тренером и прошедшие медицинский осмотр не ранее, чем за 10 дней до начала соревнований.

Допуск к соревнованиям оформляется в соответствующей заявке по установленной форме (приложение 7) и осуществляется мандатной комиссией.

В мандатную комиссию входят: инспектор соревнований, главный судья и его заместитель, секретарь и врач.

***Весовые категории.***

Участники соревнований делятся на следующие весовые категории.

Подростки, юноши, юниоры:	Мужчины:
до 30	до 60
до 33	до 65
до 36	до 70
до 39	до 75
до 42	до 80
до 45	до 85
до 48	св. 85
до 51	
до 55	
до 60	
до 65	
до 70	
до 75	
до 80	
св. 80	

Юниоры, достигшие возраста 16 -17 лет и имеющие собственный вес, совпадающий с мужскими весовыми категориями, могут быть допущены к соревнованиям мужчин только при наличии спортивной классификации «Кандидат в мастера спорта».

Примечание. К детско-юношеским соревнованиям допускаются участники не моложе 10 лет.

***Взвешивание участников.***

Взвешивание участников производится в первый день соревнований и заканчивается не менее чем за 2 часа до начала состязаний.

При взвешивании участник обязан предъявить удостоверение личности и заполненную карточку участника (приложение 4).

Результаты взвешивания заносятся в протокол (приложение 5).

Участник, опоздавший на взвешивание, к соревнованиям не допускается.

Взвешивание проводит комиссия, в которую входят: заместитель главного судьи, секретарь и врач. При проведении взвешивания на двух и более весах количество членов комиссии должно быть соответственно увеличено.

В личных и лично-командных соревнованиях участник должен выступать только в весовой категории, установленной при взвешивании.

Порядковый номер каждого бойца (команды) определяется по жребию непосредственно после окончания взвешивания.

***Состав и представители команд.***

Количественный состав команды определяется Положением о соревнованиях.



Каждая команда, участвующая в соревнованиях, должна иметь своего представителя, который является руководителем команды и посредником между судейской коллегией и участниками. Если команда не имеет специального представителя, то его обязанности выполняет тренер или капитан, назначенный из числа участников команды.

Представитель несет ответственность за дисциплину участников команды как на соревнованиях, так и в других общественных местах.

Представитель участвует в жеребьевке, присутствует на совещаниях судейской коллегии, если она проводится совместно с представителями.

Представитель команды имеет право подать апелляцию в случае, если он считает, что при определении результата поединка были допущены нарушения настоящих правил. Апелляционное заявление подается инспектору соревнований в течение 10 минут с момента объявления результата. В заявлении указывается, какой пункт Правил нарушен, и кто из судей допустил нарушение. Просроченные заявления к апелляции не принимаются. В случаях, когда апелляция признана необоснованной, участнику (в личных соревнованиях) или команде (в лично-командных или командных), чей представитель подал заявление, начисляется 2 (два) штрафных очка.

Представителю, тренеру, капитану команды запрещается вмешиваться в работу судей и лиц, проводящих соревнования.

Во время боя тренерам и представителям запрещается давать указания соревнующимся бойцам. За нарушение данного пункта представителю (капитану) или тренеру могут быть объявлены замечания и предупреждения, идущие в зачет спортсмену, находящемуся на ковре.

Представители и тренеры не могут быть использованы в качестве судей на данных соревнованиях.

#### ***Обязанности и права участников.***

*Участник обязан:*

- а) знать и строго выполнять требования настоящих Правил и Положения о соревнованиях;
- б) быть вежливым и корректным по отношению ко всем участникам, судьям, зрителям и персоналу, обслуживающему соревнования;
- в) выполнять все требования судей и представителя (капитана) команды;
- г) сообщать в судейскую коллегию через своего представителя о невозможности продолжать соревнования не позднее чем за 20 минут до боя;
- д) немедленно являться на поединок по вызову. За опоздание по вызову или при устранении замечаний по экипировке перед боем спортсмену объявляется:
  - до 1 минуты — замечание;
  - от 1 до 3 минут — предупреждение.
  - более 3 минут — поражение, а его сопернику - победа явным преимуществом;

- е) обмениваться приветствием с соперником перед началом поединка, а после его окончания пожать ему руку;
- ж) не останавливать самостоятельно бой для приведения костюма или защитных средств в порядок без разрешения на это рефери;
- з) не покидать площадку без разрешения рефери.

*Участник имеет право:*

- а) обращаться в судейскую коллегия через представителя или капитана своей команды;
- б) в личных соревнованиях при отсутствии представителя обращаться непосредственно в судейскую коллегия;
- в) за 1 час до начала взвешивания проводить контроль своего веса на весах официального взвешивания;
- г) подавать условный сигнал поднятием руки при получении травмы или отказе продолжать бой, а также при необходимости приведения в порядок защитных средств.

#### ***Костюмы участников.***

Костюмом участника служит белое кимоно с прорезями для пояса. Пояса должны быть только синего или красного цвета.

Кимоно участника должно удовлетворять следующим требованиям:

- а) куртка и штаны изготавливаются из плотной хлопчатобумажной ткани. Рукава куртки должны покрывать больше половины предплечья и быть достаточно широкими, чтобы просвет между рукавом и рукой был не менее 5 см. Полы куртки должны доходить до паха;
- б) штаны должны покрывать не менее двух третей голени;
- в) на куртке спортсмена должна быть нанесена следующая символика:

на левой стороне груди — эмблема Федерации армейского рукопашного боя России;

на спине полукругом надпись «АРМЕЙСКИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ» и в центре наименование региона;

допускается размещение на правой стороне груди эмблемы регионального отделения ФАРБ России;

допускается размещение на рукавах эмблем спонсоров;

- г) кимоно для всей команды должны быть однообразными.

#### ***Защитная экипировка спортсменов.***

Обязательная защитная экипировка участников:

шлем с металлической решеткой (красный или синий);

защитный жилет;

раковина;

перчатки-краги (красные или синие);

накладки на голень;

борцовки — футы с защитой подъема стопы и пятки.

Цвет шлема и перчаток-краг должен соответствовать цвету пояса спортсмена, в котором он приглашается на поединок.

В качестве вышеперечисленных защитных средств должны быть использованы сертифицированные изделия, полностью отвечающие требованиям по травмобезопасности и имеющие заключение Спортивного комитета МО РФ об их пригодности.

Защитное снаряжение - жилет, накладки на голень, раковина - должно одеваться только под кимоно.

### **Судейская коллегия**

#### ***Состав судейской коллегии.***

Судейская коллегия должна состоять только из судей, аттестованных комиссией Федерации армейского рукопашного боя России и имеющих удостоверение судьи установленного образца.

В судейскую коллегия входят: главный судья, 2 заместителя главного судьи, главный секретарь, рефери, боковые судьи, судьи- секундометристы, судьи при участниках, судья-информатор, врач и комендант соревнований.

Поединок судит бригада в составе: рефери на площадке и трое боковых судей. Рефери руководит ходом боя в соответствии с настоящими Правилами, боковые судьи находятся за столиками на углах площадки и ведут судейские записки. Во время боя запрещается заменять рефери и боковых судей.

Решение о результатах боя принимается главным судьей (заместителями главного судьи) на основании судейских записок боковых судей.

Фиксацию времени на соревнованиях проводит судья-секундометрист.

Костюм членов судейской бригады состоит из:

хлопчатобумажной рубашки с эмблемой Федерации на левой стороне груди, на спине полукругом надпись «АРМЕЙСКИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ» и в центре «СУДЬЯ»;

темных брюк;

спортивной обуви.

#### ***Главный судья.***

*Главный судья обязан:*

- а) проверить состояние спортивного сооружения, пригодность оборудования, инвентаря, наличие необходимой документации и их соответствие настоящим Правилам. Результаты проверки оформить актом (приложение 3);
- б) руководить проведением соревнований в соответствии с настоящими Правилами и Положением о соревнованиях;
- в) лично проводить заседание мандатной комиссии;
- г) проверять и утверждать составы пар участников на каждый круг соревнований;
- д) лично проводить семинар судейской коллегии перед началом соревнований и ежедневно подводить итоги и утверждать результаты дня, а также проводить совещания судей и представителей в тех случаях, когда это необходимо по ходу соревнований;
- е) давать, по окончании соревнований, оценку работы каждого члена судейской коллегии по 5-балльной системе;

ж) сдать отчет и протоколы за подписью главного секретаря в организацию, проводящую соревнования, не позднее чем через три дня после их окончания;

з) рассматривать поданные представителями апелляции и принимать решения по результатам поединка.

*Главный судья имеет право:*

а) перенести начало соревнований на определенный срок, если место проведения, оборудование и инвентарь окажутся непригодными для соревнования;

б) прекратить соревнования или сделать временный перерыв в случае неблагоприятных условий или по каким-либо причинам, мешающим нормальному проведению соревнований;

в) по согласованию с организацией, проводящей соревнования, внести изменения в программу и расписание соревнований, если в этом возникла крайняя необходимость;

г) отстранить от работы судей, совершивших грубые ошибки или не справляющихся с исполнением возложенных на них обязанностей. Факт отстранения отразить в отчете;

д) по согласованию с врачом принимать решение о снятии с соревнований участника, получившего травму;

е) изменить очередность встреч в финале, если в этом возникла необходимость.

Примечание. Распоряжение главного судьи обязательно для всех участников, судей и представителей команд.

***Заместитель главного судьи.***

Заместитель главного судьи вместе с главным судьей руководит соревнованиями и несет ответственность за их проведение.

Заместитель главного судьи организует работу судейской коллегии.

Заместитель главного судьи следит за костюмом и внешним видом членов судейских бригад.

В своей деятельности заместитель главного судьи руководствуется обязанностями главного судьи, а в его отсутствие исполняет его обязанности.

***Главный секретарь.***

Главный секретарь ведет протоколы заседаний судейской коллегии, проводит жеребьевку, составляет порядок встреч по кругам и графики соревнований, оформляет распоряжения и решения главного судьи, принимает заявления, регистрирует их, передает главному судье, ведет всю судейскую документацию, руководит работой секретариата, с разрешения главного судьи дает сведения информатору, представителям команд и корреспондентам.

Главный секретарь обязан обеспечить запись в классификационные зачетные книжки спортсменов сведений о результатах соревнований и занятых ими местах, а также выдачу справок об одержанных победах.

Главный секретарь представляет главному судье соревнований необходимые данные для итогового отчета.

***Судья-рефери.***

Рефери руководит ходом поединка, следит, чтобы поединок проходил в строгом соответствии с Правилами соревнований.

Рефери перед началом поединка проверяет готовность бойцов к предстоящему бою и состояние защитных средств. По его команде начинается и заканчивается поединок. Командам рефери беспрекословно подчиняются бойцы.

На площадке рефери должен перемещаться таким образом, чтобы постоянно находиться сбоку от спортсменов, контролируя пространство между ними.

***Рефери объявляет:***

а) начало и окончание поединка, его остановку;  
 б) замечания, предупреждения и другие дисциплинарные меры, вплоть до снятия или недопущения участника к поединку при нарушении Правил соревнований;  
 в) решение судейской коллегии о результатах боя.

Рефери подает команду «СТОП» и останавливает поединок в следующих случаях:

а) по истечении времени боя;  
 б) в случаях явного преимущества;  
 в) при нарушении правил соревнования;  
 г) когда один или два бойца не могут продолжать поединок из-за травмы;  
 д) по просьбе бойца, подавшего сигнал рукой;  
 е) по требованию главного судьи;  
 ж) в случае пассивности одного или обоих спортсменов;  
 з) для вызова врача в необходимых случаях.

***Жесты рефери:***

а) вызов спортсменов на ковер для осмотра готовности экипировки - обе руки вытянуты под углом 45° ладонями вниз. Указывает на место, расположенное в 1 м от красного края ковра.

б) размещение спортсменов для приветствия и начала поединка - у стоящего посреди ковра рефери обе руки разведены в стороны под углом 45° ладонями вниз. Указывает на исходное положение спортсменов.

в) приглашение к приветствию - руки согнуты на уровне груди, касаясь кончиками пальцев раскрытых ладоней.

г) начало поединка - голосом дается команда «бой» и одновременно делается взмах правой рукой сверху вниз между спортсменами.

д) объявление замечаний и предупреждений проводится в следующей последовательности:

кому - рука в сторону и вниз под углом 45° к нарушившему спортсмену;

что - замечание - та же рука, поднятая вверх, с выпрямленным указательным пальцем;

предупреждение - та же рука, поднятая вверх, с выпрямленным большим пальцем;

за что - той же рукой имитируется нарушение.

е) объявление технического перерыва - (указание - кому предоставляется) рука в сторону спортсмена вниз под углом  $45^\circ$ , и смыкание ладоней перпендикулярно одна к другой.

ж) пассивность - указательный палец, вытянутый вверх, вращательное круговое движение.

з) объявление победителя - держа за запястье спортсменов, поднимается рука победителя.

Все жесты рефери производит, стоя лицом к столу главного судьи (старшего на ковре).

При травме, полученной одним из бойцов, рефери останавливает поединок и вызывает врача для оказания пострадавшему медицинской помощи. Во время осмотра спортсмена или оказания ему помощи рефери должен находиться рядом с пострадавшим. Если по истечении 3 минут боец не способен продолжать поединок, рефери по согласованию с судейской коллегией прекращает бой и объявляет победителя (решение о снятии участника, получившего травму, принимает главный судья соревнований по согласованию с врачом).

#### ***Боковые судьи.***

Для судейства поединка назначаются три боковых судьи. Они располагаются за столиками в 1- 2 метрах от углов площадки.

Боковые судьи должны внимательно следить за всеми действиями бойцов, оценивать их в соответствии с Правилами, заполнять судейские записки (приложение б) и определять победителя.

#### ***Рефери и боковые судьи обязаны:***

принимать объективные решения по оценке действий бойцов;  
быть всегда готовыми объяснить мотивы принятых ими решений;  
при равном количестве очков в судейской записке определить победителя (для боковых судей);

не вступать в разговоры с посторонними лицами во время проведения поединков.

#### ***Судья-секундометрист.***

Судья-секундометрист должен находиться за судейским столиком площадки. Он фиксирует начало и конец поединка, время неявки спортсмена на площадку после вызова, время перерыва при травмах и устранения недостатков в костюме участника или средствах защиты, отдых спортсменов между финальными боями (не менее 30 минут). По истечении времени боя подает сигнал ударом в гонг или другим звуковым сигналом.

За 30 с до окончания поединка судья-секундометрист для главного судьи и судьи-информатора подает сигнал голосом «Осталось 30 секунд».

Судья-секундометрист пускает и останавливает секундомер по командам рефери, сообщает секретарю время продолжительности боя, если он закончился досрочно.

***Судья при участниках.***

Судья при участниках:

- а) заранее предупреждает спортсменов о выходе на площадку для участия в поединке;
- б) перед поединком проверяет состояние кимоно и защитной экипировки спортсмена.

***Судья-информатор.***

Судья-информатор объявляет программу и порядок проведения соревнований, представляет состав судейской коллегии, поясняет отдельные положения правил соревнований, дает спортивные характеристики участникам, объявляет результат каждого поединка и состав очередных пар.

Вся информация о ходе соревнований дается с разрешения главного судьи или его заместителя.

***Комендант соревнований.***

Комендант соревнований отвечает за своевременную подготовку мест проведения соревнований, мест для участников, судей и зрителей, за художественное оформление и радиофикацию помещения, следит за поддержанием порядка во время соревнований, а также выполняет все указания главного судьи, его заместителя и представителя организации, проводящей соревнования.

***Врач соревнований.***

Врач соревнований несет ответственность за медицинское обслуживание соревнований. Врач и медицинский персонал постоянно находятся в зале соревнований.

Врач соревнований:

- а) проверяет наличие в заявках участников визы врача о доступе спортсменов к соревнованиям;
- б) осуществляет медицинское наблюдение за участниками в ходе соревнований;
- в) ежедневно осматривает участников при взвешивании и в случае необходимости дает заключение о допуске спортсмена к соревнованиям;
- г) оказывает медицинскую помощь в случае травмы или заболевания участника;
- д) согласовывает с главным судьей вопрос о снятии участника соревнований и дает письменное заключение о причине такого решения;
- е) следит за соблюдением санитарно-гигиенических требований, размещением и питанием участников;
- ж) представляет главному судье отчет с соответствующими выводами и предложениями о медико-санитарном обеспечении соревнований, о случаях заболеваний и травм участников.

**Правила судейства соревнований*****Количество поединков.***

Количество поединков в течение дня для одного участника определяется Положением о соревнованиях (но не более 4 в день).

Перед каждым поединком участники должны отдыхать не менее 30 минут.

***Начало и конец поединка.***

Перед началом боя участники становятся на линиях исходных позиций, обозначенных на площадке. Рефери становится на судейскую линию, боковые судьи занимают свои места за столиками. Спортсмен с красным поясом находится справа от рефери, спортсмен с синим поясом — слева.

Поединок начинается командой рефери «БОЙ» и заканчивается командой «СТОП».

***Продолжительность боя.***

Бой длится:

для мужчин - 3 минуты;

для подростков, юношей и юниоров - 2 минуты;

финальные поединки - 3 минуты.

По истечении времени бой останавливается независимо от положения бойцов. Технические действия в период между сигналом об окончании поединка и командой рефери «СТОП» не засчитываются, а нарушения идут в зачет.

При каком-либо непорядке в костюме или защитных средствах бойца поединок останавливается для устранения недостатков (разрешается помощь представителя команды).

***Технические действия.***

К техническим действиям относятся:

удары руками и ногами;

броски;

болевые приемы.

***Зоны нанесения ударов.***

голова;

грудь;

живот;

боковые части тела;

спина;

ноги (кроме внутренней части бедра).

***Запрещенные приемы.***

Запрещены следующие приемы и действия при ведении боя:

а) нанесение ударов пальцами в глаза;

б) проведение удушающих захватов и болевых приемов на шею, позвоночник, кисть, стопу;

в) прыжки ногами и топающие удары по лежащему сопернику;

г) удары в пах, шею, по суставам ног и рук, внутренней части бедра, затылку и позвоночнику;

д) болевые приемы в стойке;

е) захват за шлем или решетку шлема;



ж) нанесение ударов и проведение атакующих действий после команды «СТОП»;

з) умышленные выходы за пределы площадки во время боя;

и) нарушение дисциплины, грубое, неэтичное поведение по отношению к своему сопернику, участникам соревнований, судьям или зрителям.

За нарушения, указанные в пп. «б», «г», «д», «е», «ж», «з», за однократное нарушение, не повлекшее за собой травмирование противника, бойцу объявляется:

в первый раз - замечание;

во второй раз - предупреждение;

в третий раз - 2-е предупреждение;

в четвертый раз - 3-е предупреждение с последующей дисквалификацией.

В случаях, указанных в пп. «а», «в», «г», «д», «ж», «и», спортсмену, допустившему нарушение, сразу может быть объявлено предупреждение или дисквалификация на данный поединок, или по решению главного судьи до конца соревнований.

#### ***Оценка технических действий.***

Техническое действие бойцов оценивают:

рефери: технические действия;

боковые судьи: начисление очков за технические действия.

Решение об исходе поединка принимается главным судьей на основании судейских записок боковых судей по окончании боя.

Поединок оканчивается:

по истечении времени;

когда один из бойцов имеет явное преимущество;

в случае дисквалификации одного из бойцов;

ввиду невозможности продолжать бой одним из участников из-за полученной травмы;

Явное преимущество присуждается:

бойцу за атакующее действие, в результате которого его соперник теряет координацию движений и не может защищаться - НО

КАУТ;

бойцу в случае получения соперником двух НОКДАУНОВ;

бойцу, выполнившему болевой прием;

бойцу, соперник которого отказался продолжать поединок;

бойцу, соперник которого не явился на бой или дисквалифицирован за допущенные нарушения Правил.

Победа по очкам присуждается бойцу, набравшему большее количество очков в поединке по судейским запискам.

#### ***Порядок начисления очков.***

**УДАРЫ РУКАМИ:**

в туловище..... 1

в голову..... 2

**УДАРЫ НОГАМИ:**

по ногам.....	1
в туловище.....	2
в голову или удар в прыжке в корпус или голову.....	3

Примечание. При нанесении ударов засчитывается только концентрированный удар, дошедший до цели.

**БРОСКИ:**

сваливание противника с падением на него.....	1
с отрывом от ковра.....	2
с отрывом от ковра, выполненный с большой амплитудой и быстротой.....	3

на выполнение броска или болевого приема спортсменам предоставляется не более 20 с.

**БОЛЕВОЙ ПРИЕМ** засчитывается после сигнала спортсмена (голосом или хлопком рукой или ногой) о сдаче.

<b>НОКДАУН</b> .....	3
----------------------	---

Примечание. При нокдауне к количеству очков за техническое действие добавляется 3 очка.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:**

запрещенное техническое действие или 2 одноименных замечания...2

***Судейская оценка действий спортсменов, приводящих к травмам.***

Наличие травмы, ее тяжесть и возможность продолжать бой определяет врач соревнований. Освобождение от поединка может быть дано только главным судьей или его заместителем на основании заключения врача.

Боец, по чьей вине наносится травма (использование запрещенного приема), в результате чего соперник не может продолжать бой, дисквалифицируется на данный поединок, и ему засчитывается поражение, а его сопернику - чистая победа.

Если боец получил травму не по вине соперника и не может продолжать бой, ему засчитывается поражение. Его сопернику присуждается чистая победа.

Если оба бойца одновременно получили травмы и не могут продолжать поединок (виноваты обоюдно), то обоим присуждается поражение.

***Определение результатов поединка.***

Поединок заканчивается победой одного из участников явным преимуществом, по очкам или в случае дисквалификации одного или обоих спортсменов.

Обозначение результатов боя в судейских записках:

явное преимущество - ЯП

победа по очкам - ПО

дисквалификация- ДК

предупреждение - W

***Определение командного первенства.***

В лично-командных соревнованиях места определяются в зависимости от личных результатов участников, входящих в зачетный состав команд. Зачетное количество участников определяется Положением о соревнованиях.

В соревнованиях, проводимых по способу выбывания, участник, занявший 1-е место в своем весе, дает команде 1 очко, занявший 2-е место - 2 очка и т.д. Место команды определяется по наименьшей сумме очков.

В соревнованиях, проводимых по олимпийской системе, в командный зачет идут только призовые места: 1-е место - 5 очков, 2-е место - 3 очка, 3-е место - 2 очка, 4-е место - 1 очко. Место команды определяется по наибольшей сумме очков. При равенстве очков у двух или нескольких команд места определяются:

- а) по наибольшему количеству 1-х (2-х, 3-х и т.д.) мест в личном зачете;
- б) по наибольшему количеству побед;
- в) по наибольшему количеству побед явным преимуществом;
- г) по наименьшему количеству дисквалифицированных участников;
- д) по наименьшему числу предупреждений.

Командные соревнования могут производиться по любой из систем, принятых для личных соревнований.

Места команд, выбывших в одном круге, определяются в такой последовательности:

- а) по победе во взаимной встрече;
- б) по большему числу командных побед;
- в) по наибольшему количеству побед явным преимуществом;
- г) по наименьшему количеству предупреждений.

Для команд, выбывших из соревнований из-за неявки на взвешивание, а также снятых судейской коллегией с соревнований - места не определяются.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### РАЗРЯДНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

##### *Выпуска из ЕВСК, часть 2*

##### ***Мастер спорта России международного класса*** - занять:

1-е место на Международном Мемориальном турнире, посвященном Герою Советского Союза генералу армии В.Ф. Маргелову, при условии проведения 3 боев и участия в весовой категории 2 мастеров спорта и 6 спортсменов не ниже кмс.

##### ***Мастер спорта России*** - занять:

1 - 4-е место на чемпионате (Кубке) России, при условии проведения 3 боев и участия в весовой категории 2 мастеров спорта и 6 спортсменов не ниже кмс;

1 - 3-е место на чемпионате (Кубке) Вооруженных сил Российской Федерации, при условии проведения 3 боев и участия в весовой категории 2 мастеров спорта и 6 спортсменов не ниже кмс;

2 - 3-е место на Международном Мемориальном турнире, посвященном Герою Советского Союза генералу армии В.Ф. Маргелову, при условии проведения 3 боев и участия в весовой категории 2 мастеров спорта и 6 спортсменов не ниже кмс;

1-е место на чемпионатах видов Вооруженных сил (родов войск), вузов ВС РФ при условии проведения 3 боев и участия в весовой категории 2 мастеров спорта и 6 спортсменов не ниже кмс;

1-е место на чемпионатах военных округов (флотов), занявших 1- 2-е командные места на последнем чемпионате Вооруженных сил, при условии проведения 3 боев и участия в весовой категории 2 мастеров спорта и 6 спортсменов не ниже кмс;

1-е место на Мемориальном турнире, посвященном Герою Советского Союза ст. сержанту Чепику Н.П., при условии проведения 3 боев и участия в весовой категории 2 мастеров спорта и 6 спортсменов не ниже кмс;

1-е место на чемпионате (Кубке) Федерального округа, 1 - 3-е командные места на последнем чемпионате (Кубке) России, при условии проведения 3 боев и участия в весовой категории 2 мастеров спорта и 6 спортсменов не ниже кмс.

##### ***Кандидат в мастера спорта*** - занять:

4 - 6-е место на чемпионате (Кубке) Вооруженных сил; Международном Мемориальном турнире, посвященном Герою Советского Союза генералу армии В.Ф. Маргелову, при участии в весовой категории 8 спортсменов не ниже I разряда;

2 - 4-е место на чемпионатах видов Вооруженных сил (родов войск), вузов ВС РФ; турнире, посвященном Герою Советского Союза ст. сержанту Чепику Н.П., при участии в весовой категории 8 спортсменов не ниже I разряда;

1 - 4-е место на чемпионатах военных округов (флотов) при условии проведения 3 боев и участия в весовой категории 8 спортсменов не ниже I разряда;

1-е место на чемпионате объединения, Военного института физической культуры, Рязанского института воздушно-десантных войск, при условии проведения 3 боев и участия в весовой категории 5 спортсменов не ниже I разряда;

2 - 4-е место на чемпионате (Кубке) Федерального округа при условии проведения 3 боев и участия в весовой категории 5 спортсменов не ниже I разряда;

1-е место на чемпионате (Кубке) региона России при условии проведения 3 боев и участия в весовой категории 5 спортсменов не ниже I разряда;

1 - 3-е место на первенстве России среди юниоров (16 - 17 лет) при условии проведения 3 боев.

***I спортивный разряд*** - занять:

1 - 2-е место на чемпионате соединения, при условии проведения 3 боев и участия в весовой категории 5 спортсменов не ниже II разряда;

2 - 3-е место на чемпионате Военного института физической культуры, Рязанского института воздушно-десантных войск, при участии в весовой категории 5 спортсменов не ниже II разряда;

одержать 8 побед над спортсменами I разряда или 15 побед над спортсменами II разряда на соревнованиях не ниже первенства ввуза в течение года.

***II спортивный разряд*** - одержать 10 побед над спортсменами III разряда на соревнованиях любого масштаба в течение года.

***III спортивный разряд*** - одержать 10 побед над спортсменами без разряда на соревнованиях любого масштаба в течение года.

***I юношеский разряд (15—16 лет)*** - занять:

1-е место на первенстве республики, края, области, города среди юношей, при условии участия в весовой категории 4 спортсменов I юн. разряда;

одержать 10 побед над разными спортсменами II юн. разряда на соревнованиях любого масштаба.

***II юношеский разряд (15 - 16 лет)*** - одержать в течение года 6 побед над разными спортсменами II юн. разряда на соревнованиях любого масштаба.

***II юношеский разряд (13 - 14 лет)*** - систематически заниматься армейским рукопашным боем в течение 1,5 лет и одержать в течение года 4 победы над спортсменами III юн. разряда на соревнованиях любого масштаба.

***III юношеский разряд*** - систематически заниматься армейским рукопашным боем в течение 1,5 лет и одержать в течение года 4 победы над спортсменами-новичками на соревнованиях любого масштаба.

### ***Условия выполнения разрядных требований***

1. Присвоение спортивного звания «Мастер спорта России международного класса» производится по результату на Международном турнире, включенном в Единый календарный план всероссийских и международных спортивных мероприятий, проводимом Госкомспортом России совместно с Федерацией армейского рукопашного боя России при участии в нем представителей пяти стран и не менее 3 зарубежных спортсменов в весовой категории.

Спортсмен, претендующий на присвоение спортивного звания «Мастер спорта России международного класса», должен иметь спортивное звание «Мастер спорта России» по армейскому рукопашному бою и в предшествовавшем или текущем году занимать 1 - 4 место на чемпионате России.

Главный судья, главный секретарь и заместитель главного судьи соревнований должны иметь судейскую категорию не ниже республиканской (Российской Федерации).

2. В составах судейских коллегий соревнований, где присваивается звание «Мастер спорта России», должно быть не менее 3 судей не ниже республиканской категории.

3. Для подтверждения разряда необходимо одержать в течение года 3 победы над спортсменами своего разряда или 6 побед над спортсменами на разряд ниже.

4. Для выполнения требований спортивных званий или разрядов, где не указано количество боев, необходимо провести не менее 3 боев.

***Порядок составления пар для проведения соревнований***

1. Соревнования по олимпийской системе:
  - а) порядковый номер участника (команды) определяется жеребьевкой;
  - б) пары определяются в порядке очередности: 1-й со 2-м, 3-й с 4-м, 5-й с 6-м и т.д.;
  - в) количество боев в первом круге определяется необходимостью приведения количества участников к числу, кратному двум, бои приведения начинаются с первой пары.

2. Соревнования по способу выбывания:

- а) порядковый номер каждого бойца (команды) определяется по жребью непосредственно по окончании взвешивания.

Пары первого круга составляются в следующем порядке: меньший номер встречается с ближайшим, например: 1-й со 2-м, 3-й с 4-м, 5-й с 6-м и т.д. При нечетном количестве участников последний номер в первом круге остается свободным от боев.

- б) во втором круге меньший номер встречается с ближним большим номером, с которым он еще не встречался, например: 1-й с 3-м, 2-й с 4-м, 5-й с 7-м и т.д.

Если в предыдущем круге было нечетное количество участников (команд), то боец (команда), оставшийся свободным, переходит на 1-е место для составления пар в следующем круге. В этом случае боец (команда), стоявший первым по жребью, занимает 2-е место, второй - 3-е и т.д.

3. Соревнования по круговому способу.

Порядковый номер участника (команды) определяется жеребьевкой и сохраняется на все время соревнований.

Пары составляются следующим образом. Для составления пар первого круга пишутся номера участников в виде двух столбцов. Первый номер в левом столбце сверху, второй - в правом сверху; под вторым столбцом пишутся последовательно порядковые номера: 3, 4, 5 и т.д. в количестве, равном половине всех участников. Продолжение переносится в левый столбец по порядку снизу вверх.

Для составления второго и последующих кругов производится перемещение номеров: 1-й номер остается на своем месте, а остальные переносятся против часовой стрелки в каждом последующем круге на одно место.

При нечетном количестве участников (команд) в левой колонке против последнего номера правой колонки дописывается 0. Боец (команда), номер которого окажется против 0, в данном круге освобождается от встреч.

**АКТ**  
**приема места соревнований по рукопашному бою**  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 200\_\_ г.

Настоящий акт составлен главным судьей соревнований, представителем организации, проводящей соревнования, и врачом в том, что место проведения и оборудование соответствует (не соответствует) Правилам соревнований по рукопашному бою.

*ПОЯСНЕНИЯ:* (В случаях несоответствия)

Адрес места соревнований \_\_\_\_\_

Гл. судья \_\_\_\_\_

Гл. секретарь \_\_\_\_\_

Врач \_\_\_\_\_

Представитель \_\_\_\_\_



**КАРТОЧКА УЧАСТНИКА**\_\_\_\_\_  
Вес\_\_\_\_\_  
№ жребия

Ф.И.О.

\_\_\_\_\_  
Организация \_\_\_\_\_ Год рождения \_\_\_\_\_

Разряд \_\_\_\_\_ стаж занятий \_\_\_\_\_ количество боев \_\_\_\_\_

Количество побед \_\_\_\_\_ лучший результат \_\_\_\_\_

Тренируется под руководством \_\_\_\_\_

Род занятий \_\_\_\_\_

Врач соревнований \_\_\_\_\_

Судья на взвешивании \_\_\_\_\_

Секретарь \_\_\_\_\_

**Протокол взвешивания**

Место проведения \_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 200\_\_ г.

Весовая категория \_\_\_\_\_

<b>№ п.п.</b>	<b>Ф.И.О.</b>	<b>Разряд</b>	<b>Команда</b>	<b>Вес</b>	<b>Номер жребия</b>
1					
2					
3					
4					

Заместитель главного судьи \_\_\_\_\_

Главный секретарь \_\_\_\_\_

Врач \_\_\_\_\_

*Судейская записка*

	<b>Ф.И.О.</b>	
	<b>Очки</b>	
	<b>Удар рукой</b>	
	<b>Удар ногой</b>	
	<b>Предупреждение</b>	
	<b>Итого</b>	

Победил \_\_\_\_\_

Характер победы

Судья \_\_\_\_\_

**УТВЕРЖДАЮ**  
**Председатель комитета по физической**  
**культуре и спорту**  
 \_\_\_\_\_ **А.А. Иванов**  
 «\_\_» \_\_\_\_\_ **200\_\_** года

**ЗАЯВКА**  
**на участие спортсменов**

---

наименование соревнований

---

наименование организации

№ п.п.	Ф.И.О.	Год рожд.	Спорт. разряд	Паспортные данные	Ведомство	Вес. кат.	Тренер	Виза врача
1								
2								
3								
4								
5								

Команда в количестве \_\_\_\_\_ человек к соревнованиям допущена

Врач \_\_\_\_\_

Руководитель спортивного коллектива \_\_\_\_\_

**ОТЧЕТ****главного судьи соревнований**

Место и время соревнований \_\_\_\_\_

Состав участников \_\_\_\_\_

Состав коллегии судей и оценка работы \_\_\_\_\_

Выполнение разрядных норм \_\_\_\_\_

мс \_\_\_\_\_

кмс \_\_\_\_\_

I р. \_\_\_\_\_

II р. \_\_\_\_\_

III р. \_\_\_\_\_

Первые три места в командном зачете:

1-е место -

2-е место -

3-е место -

Призеры соревнований согласно протоколам соревнований,  
 приложенных к настоящему отчету

Количество поданных протестов и их содержание \_\_\_\_\_

Количество травм и их причины \_\_\_\_\_

Оказание помощи \_\_\_\_\_

Общая оценка проведения соревнований \_\_\_\_\_

Вывод \_\_\_\_\_

Недостатки \_\_\_\_\_

Главный судья \_\_\_\_\_

Главный секретарь \_\_\_\_\_