

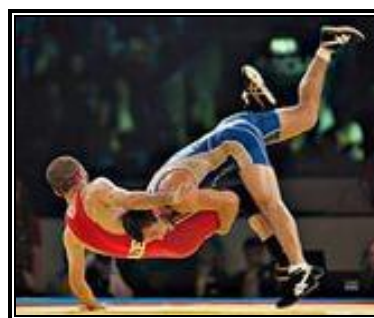
МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ВОЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ  
БАЗОВЫМ ВИДАМ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ,  
РАЗДЕЛАМ СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И  
ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫМ ВИДАМ СПОРТА

## РУКОПАШНЫЙ БОЙ

ЧАСТЬ II - III.



САНКТ-ПЕТЕРБУРГ  
2015

Военный институт физической культуры

«ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ,  
РАЗДЕЛАМ СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И  
ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫМ ВИДАМ СПОРТА»

(РУКОПАШНЫЙ БОЙ)

*Учебник*

*Под общей редакцией*

*Заслуженного работника физической культуры*

*Российской Федерации, кандидата педагогических наук,*

*профессора А.Х. Ариткулова*

Допущено Министерством обороны Российской Федерации  
в качестве учебника для курсантов и слушателей  
Военного института физической культуры, а также других вузов МО РФ  
и специалистов по физической культуре и спорту,  
осуществляющих образовательную деятельность  
по специальности 034301 – «служебно-прикладная физическая подготовка»

*Рецензенты:*

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

Рукопашный бой: Учебник / Под общ. ред. А.Х. Ариткулова. – СПб.: МО РФ, 2015. – 410 с.

Учебник «Рукопашный бой и спортивные единоборства» предназначен для слушателей и курсантов основных курсов Военного института физической культуры. Он имеет своей целью помочь слушателям и курсантам овладеть программным материалом по рукопашному бою и спортивным многоборьям. Может быть использован специалистами по физической подготовке и спорту в организации и проведении обучения и воспитания личного состава частей и военно-учебных заведений Вооруженных сил России.

В данном учебнике рукопашный бой рассматривается как военно-специальная дисциплина, раздел физической подготовки, вид боевой деятельности военнослужащих и вид спорта; военно-спортивные единоборства как средство подготовки военнослужащих к рукопашному бою.

В учебнике обобщен многолетний опыт работы кафедры, а также передовой опыт учебно-воспитательной и спортивной работы преподавателей ряда военно-учебных заведений и специалистов по физической подготовке воинских частей и соединений.

Авторами учебника являются:

канд. пед. наук, профессор полковник **Ариткулов А.Х.** (1; 2);

старший лейтенант **Богус Ю.З.** (6.4);

канд. пед. наук., доц. подполковник запаса **Вольский В.В.** (6.2);

майор **Глуханьков А.П.** (5.1);

канд.пед.наук, доцент, полковник **Горобец В.И.** (5.2);

старший лейтенант **Кирюхин С.А.** (6.1);

канд. пед. наук, проф. полковник запаса **Князев В.М.** (5.3);

доц. подполковник запаса **Кузьмин В.А.** (4);

подполковник **Мехед С.Н.** (8);

канд. пед. наук, подполковник **Труль А.Р.** (7);

канд. пед. наук., доц. подполковник запаса **Кусакин С.И.** (6.3);

майор **Матвеев Е.Л.** (3);

лейтенант **Темирханов Т.А.** (6.5)

## ЧАСТЬ II. ПРИЕМЫ РУКОПАШНОГО БОЯ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ.

### Глава 1. ПРИЕМЫ РУКОПАШНОГО БОЯ

*Изготовки к бою* - это наиболее удобные положения военнослужащих для нападения на противника или самозащиты. Они могут выполняться без оружия и с оружием (автомат, нож, пехотная лопата), левосторонними, правосторонними и фронтальными (фото 11).



фото 11

*Для изготовки к бою без оружия* - выставить левую ногу на шаг вперед и слегка согнуть обе ноги в коленях. Туловище немного наклонить вперед.

Вес тела равномерно распределить на обе ноги. Левую руку согнуть в локтевом суставе и вывести вперед кисть на высоту груди, кисть правой руки – впереди и несколько выше пояса.

*Для изготовки к бою с автоматом* - подбросить автомат штыком (стволом) вперед и подхватить его левой рукой за цевье и ствольную накладку сбоку, а правой - за шейку приклада. Одновременно левую ногу выставить на шаг вперед и поставить ее на всю ступню. Все тело равномерно распределить



на обе, слегка согнутые ноги. Туловище немного подать вперед, острие штыка держать на высоте шеи напротив левого плеча, кисть правой руки – перед поясом.

*Для изготовления к бою с ножом* - принять левостороннюю стойку, нож держать в правой согнутой руке клинком вверх или вниз. При положении ножа в руке клинком вперед принимается левосторонняя или правосторонняя стойка.

*Для изготовления к бою с пехотной лопатой* - выставить правую ногу на шаг вперед и поставить ее на всю ступню. Одновременно вывести согнутую правую руку с лопатой вперед, кисть правой руки - на уровень груди. Лопату держать за конец рукоятки лотком вправо (влево). Вес тела равномерно распределить на обе, слегка согнутые ноги. Левая рука согнута, кисть - на высоте пояса.

Передвижения включают: шаг, шаг с переменной изготовки к бою, скачок, бег.

Приемы самостраховки предохраняют от травмирования при падениях. Они включают группировку, кувырки, падения.

*Группировка* - сесть на землю и обхватить обеими руками голени ног, колени слегка развести, пятки вместе, туловище согнуть, округлив спину, голову наклонить, прижав подбородок к груди фото 12 а. Подтягивая руками голени, приблизить туловище к бедрам фото 12, б.



а



б

фото 12

*Кувырок вперед* - из фронтальной стойки присесть, сгруппироваться, колени слегка развести в стороны, упереться ладонями о землю фото в, а. Оттолкнувшись ногами и опираясь на ладони (пальцами внутрь), перекатиться через спину вперед а, б, в. Вскочить и изготовиться к бою.



а



б



в

фото 13

*Кувырок назад* - из фронтальной стойки присесть, прижать подбородок к груди и, падая назад, сгруппироваться фото 14, а. В момент касания земли плечами опереться о нее руками около головы (пальцами внутрь) фото 14, б, перекатиться назад через голову, вскочить и изготвиться к бою фото 14, в.



фото 14

*Падение вперед* - из фронтальной стойки фото 15, а, упасть вперед на слегка согнутые и разведенные в локтях руки и сгибанием в локтях смягчить удар или подпрыгнуть и упасть вперед на слегка согнутые и разведенные в локтях руки; сгибая руки фото 15, б, опуститься на грудь; перекатиться с груди на живот, прогибаясь в пояснице фото 15 в. Закончив падение, встать и изготвиться к бою.





в

фото 15

*Падение назад* – из исходного положения присесть ближе к пяткам, сгруппироваться (руки вперед, ладонями вниз) фото 16, а; перекатываясь на спине назад, сделать упреждающий удар прямыми, слегка разведенными руками о землю фото 16, б; при нападении противника нанести удар ногами ему навстречу, вскочить и изготавиться к бою фото 16, в.



а

б



в

фото 16

*Падение на бок* – из исходного положения присесть, сгруппироваться (руки – вперед ладонями вниз) фото 17, а; перекатываясь назад и

разворачиваясь в сторону падения, сделать упреждающий удар выпрямленной рукой о землю фото 17, б и лечь на бок так, чтобы одна согнутая в колене нога находилась на земле, а стопа другой (нога коленом вверх) – у ее голени фото 17, в, вскочить, изготавиться к бою.



а



Б



В

фото 17

*Кувырок через плечо* - из фронтальной (боковой) стойки наклониться вперед и пропустить левую (правую) руку между ног ладонью вниз, подбородок прижать к груди (а); оттолкнувшись ногами, сделать перекат через спину в направлении левой (правой) ноги (ягодицы) (б) и занять положение лежа на левом (правом) боку (в), вскочить, изготавиться к бою (фото 18).



а



б



В  
фото 18

### **Начальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-Н)**

*Укол штыком (тычок стволом)* без выпада – быстро выпрямляя руки, направить автомат (карабин) штыком (стволом) в цель и ударным движением рук поразить противника, выдернуть штык и принять изготовку к бою на месте или продолжать движение (фото 19).



фото 19

*Укол штыком (тычок стволом)* с выпадом - направить автомат (карабин) штыком (стволом) в цель с одновременным толчком правой ноги и выпадом левой ударным движением рук поразить противника (а); выдернуть штык и толчком левой ноги принять изготовку к бою на месте или продолжать движение (б) (фото 20).



фото 20 а





фото 20 б

*Удар прикладом сбоку* - движением оружия правой рукой налево, а левой - на себя с одновременным поворотом туловища влево нанести удар углом приклада. Удар может наноситься с места или с коротким шагом сзади стоящей ноги (фото 21).



фото 21

*Удар магазином* нанести быстрым движением рук (автоматом вперед) от себя с одновременной подачей туловища вперед и выпрямлением сзади стоящей ноги или выпадом, а также с коротким шагом сзади стоящей ноги (фото 22).



фото 22

*Защита подставкой автомата (карабина)* выполняется влево, вправо, вверх и вниз под удары противника.

*Освобождение от захвата противником автомата* - нанести противнику удар ногой в пах, повернуться боком к противнику и, нанося удар ногой в колено, вырвать оружие.

### **Общий комплекс приемов рукопашного боя (РБ-1)**

Включает приемы, предусмотренные комплексом РБ-Н и дополнительно следующие приемы.

#### **Приемы нападения с оружием.**

*Удар прикладом снизу* - движением оружия правой рукой вперед, а левой - на себя с одновременным поворотом туловища влево, нанести удар углом приклада. Удар может наноситься с места или с коротким шагом.

*Удар затыльником приклада* - с замахом стволом назад за плечо, магазином от себя вверх, затем с выпадом правой (левой) ногой поразить цель затыльником приклада.

*Колющие и режущие удары ножом* - нанести быстрым ударным движением вооруженной руки (сверху (а), снизу (б), сбоку, прямо (в) и наотмашь (г) ) (фото 23).



фото 23 а



фото 23 б





фото 23 в



фото 23 г

*Уколы штыком, удары ножом, лопатой, прикладом и магазином - нанести в незащищенные места, после чего немедленно принять изготовку к бою*

### **Приемы защиты с оружием.**

*Отбивы автоматом (карабином) - ударить концом ствола или штыком по оружию противника (вправо (а), влево (б) или вниз направо (в) ); вслед за отбивом провести ответную атаку (фото 24).*





Фото 24 а



фото 24 б





фото 24 в

**Приемы нападения без оружия.**

*Удар рукой прямо* - нанести кулаком (основанием ладони): из изготровки к бою толчком ноги перенести тяжесть тела на впередистоящую ногу и с поворотом туловища нанести удар (фото 25).



фото 25 а

*Удары рукой сбоку (а), снизу (б),* - нанести кулаком (основанием пальцев и мышечной частью), ребром ладони (в) и локтем (г) (фото 26).



фото 25 а



фото 25 б



фото 25 в



фото 26 г

*Удар ногой снизу* - нанести носком, подъемом стопы (а) или коленом (б) (фото 27).



фото 27 а



фото 27 б

*Удары ногой* (вперед прямо, сверху, сбоку, назад, в сторону) - нанести стопой (а) , каблуком (б) или ребром (в) подошвы обуви (фото 27а).





фото 27 а



фото 27 б



фото 27 в

### **Приемы защиты без оружия.**

*Защита от ударов рукой* - выполнить отбив руки в сторону, подставкой под удар ладони, одного или двух предплечий (а, б, в, г), или плеча, нырком под удар, уклоном или отходом назад (д). После защиты немедленно нанести противнику ответный удар рукой или ногой в уязвимое место (е) (фото 28).



фото 28 а



фото 28 б



фото 28 в





фото 28 г



фото 28 д



фото 28 е

*Защита от удара ногой* - выполнить подставкой стопы (каблука, бедра) под удар (а), после чего нанести встречный удар рукой в голову или туловище противника (б) (фото 29).



фото 29 а



фото 29 б

*Защита от удара ногой подставкой рук – остановить ногу противника предплечьями прямых скрещенных рук (при ударе правой ногой правая рука сверху) (а), захватить ее правой рукой за пятку, завести стопу в локтевой сгиб левой руки (б,в), рывком вверх на себя бросить противника на землю, нанести удар ногой (г), наступить на другую ногу и выкрутить захваченную ногу (д) (фото 30).*



фото 30 а



фото 30 б, в



фото 30 г



фото 30 д

*Защита от удара коленом снизу - прикрыть пах бедром, подняв согнутую в колене ногу вверх к опорной ноге.*

**Приемы обезоруживания.**

**Обезоруживание противника при уколе штыком:**

*с уходом влево - с шагом влево и разворотом туловища направо отбить предплечьем и захватить оружие, с шагом вперед захватить оружие другой*

рукой, нанести удар ногой в пах (колени) сбоку, вырвать оружие;

*с уходом вправо* - с шагом вправо и разворотом туловища налево отбить предплечьем и захватить оружие, с шагом вперед захватить оружие другой рукой, нанести удар ногой в колено сбоку и вырвать оружие.

Обезоруживание противника при ударе ножом:

*сверху* - с шагом вперед защититься подставкой предплечья руки вверх под удар вооруженной руки противника на замахе, другой рукой захватить его предплечье снизу в районе локтя, нанести удар ногой в пах, нажимая предплечьем на боковую часть клинка наружу, обезоружить его;

*снизу или прямо* - с шагом вперед и в сторону защититься подставкой предплечья левой (правой) рукой вниз, остановить удар и захватить вооруженную руку за запястье, потянуть ее вправо (влево) от себя и ударом основания правой (левой) ладони по тыльной поверхности кисти противника выбить нож.

Освобождение от захватов противником:

*шеи сзади* - приседая, захватить руку (руки) противника и повернуть голову в сторону, нанести удар каблуком по голени, резким движением рук вверх освободиться от захвата, нанести удар рукой (ногой);

*шеи (одежды) спереди* - нанести удар ногой (коленом), соединяя вместе кулаки и разведя локти в сторону, нанести удар снизу вверх между руками противника и освободиться от захвата, нанести удар рукой (ногой).

**Специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-2)**

Включает приемы, предусмотренные комплексом РБ-1, и дополнительно следующие приемы.

**Приемы нападения с оружием.**

*Удары пехотной лопатой* - нанести сверху и сбоку (а, б), наотмашь (в). Тычок лопатой выполнить с выпадом правой ногой (г) (фото 31).



фото 31 а



фото 31 б



фото 31 в



фото 31 г

**Приемы защиты с оружием.**

*Отбивы пехотной лопатой* - выполнить ударом ребром лопаты по оружию противника вправо, влево, вниз направо, вверх. Вслед за отбивом нанести ответный удар лопатой.

**Приемы защиты без оружия.**

*Защита от удара ногой уходом в сторону* - при ударе противника правой ногой с шагом левой влево-вперед повернуться направо и подхватить левой рукой ногу снизу (а); рвануть ее вверх, опрокинуть противника на землю и

нанести удар ногой (б) (фото 32).



фото 32 а



фото 32 б

### **Обезоруживание противника при ударе пехотной лопатой:**

*сверху или справа* - с шагом вперед защититься подставкой предплечья вверх под вооруженную руку противника на замахе, другой рукой захватить черенок лопаты снаружи, нанести удар ногой, обезоружить противника, выкручивая лопату в сторону большого пальца, и нанести удар лопатой противнику по голове;

*наотмашь или тычком* - с шагом вперед в сторону и поворотом к противнику отбить предплечьями вооруженную руку противника на замахе и захватить ее, нанести удар ногой, захватить черенок лопаты, обезоружить противника, выкручивая лопату в сторону большого пальца, и нанести удар лопатой противнику по голове.

### **Специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-3)**

Включает приемы, предусмотренные комплексами РБ-Н, РБ-1, РБ-2, и дополнительно следующие приемы.

#### **Болевые приемы и удушения.**

*Загиб руки за спину* - захватить рукой кисть руки противника, другой



рукой - сверху одежду у локтя и нанести удар ногой (а), вывести противника из равновесия рывком на себя, согнуть его руку в локтевом суставе (б), а затем – перевести ее за спину; нанести удар ребром ладони по шее, захватить рукой за воротник (у плеча), волосы или каску и, удерживая болевым воздействием, конвоировать противника (в). Для связывания свалить противника на землю, сесть на него, нанести удар по голове (г), плотно прижать захваченную руку и провести загиб другой руки (д) (фото 33)



а



б

фото 33



фото 33 в



фото 33 г





фото 33 д

*Рычаг руки наружу* - захватить кисть противника двумя руками снизу (а), нанести удар ногой, поднимая захваченную руку вверх, согнуть кисть к предплечью и, выкручивая руку наружу (б), рывком на себя свалить противника на землю (в), нанести удар ногой (г), загнуть руки за спину (д), связать (е) (фото 34).



фото 34 а



фото 34 б



фото 34 в



фото 34 г



фото 34



фото 34 е



фото 34



фото 34 е

*Рычаг руки внутрь* - захватить предплечье руки противника двумя руками сверху снаружи (а), нанести удар ногой в голень или пах (б); рывком выкручивая руку внутрь, вывести противника из равновесия, подвести его плечо под свое плечо (в) и, нажимая им, свалить противника (г); надавливая рукой на локтевой сустав, перевести руку на загиб за спину и сесть верхом на противника, провести загиб другой руки (д), связать (е) (фото 35).



фото 35 а



фото 35 б



фото 35 в



фото 35



фото 35 д



фото 35 е

*Узел руки наверху* - захватить правой рукой правую руку противника за кисть сверху (а); рванув ее на себя, ударить левой рукой в локтевой сгиб; поднимая предплечье руки противника вверх (б), захватить левой рукой свое правое предплечье (завязать узел) (в). Поворачиваясь налево, нанести удар ногой в пах противника (г), свалить его (д), нанести удар ногой, провести загиб руки за спину, сесть на противника верхом и связать его (е, ж) (фото 36).



фото 36 а



фото 36 б





фото 36 в



фото 36 г



фото 36 д



фото 36 е



фото 36 ж

*Удушение сзади* - подскочить к противнику сзади, рукой захватить голову и с одновременным ударом ногой в подколенный сгиб рвануть голову на себя (а, б); предплечьем другой руки захватить шею хватом за предплечье сверху, соединить руки и, разворачиваясь влево (вправо), навалиться противника себе на спину, провести удушение (в, г) (фото 37).





фото 37 а



фото 37 б



фото 37 в



фото 37 г

## **Броски.**

*Задняя подножка* – из исходного положения (изготовка к бою или обоюдный захват) захватить противника за одежду у локтя и на плече со стороны его впереди стоящей ноги, с шагом вперед и в сторону движением рук и туловища вниз осадить противника на эту ногу (а, б); поставить ногу за опорную ногу противника, подбивая ее, и рывком рук бросить через ногу противника на землю, нанести удар ногой, связать (в, г) (фото 38).



фото 38 а



фото 39 б



фото 38 в



фото 38 г

*Бросок через спину* – с шагом вперед захватить противника за руку, с рывком на себя повернуться к нему спиной на согнутых ногах и подвести свое плечо под руку противника, захватить ее другой рукой (а); выпрямляя ноги и наклоняясь вперед, подбить противника тазом, рывком рук вниз бросить на землю (б), нанести удар ногой, связать (в) (фото 39).



а

б

фото 39



фото 39 в

*Бросок с захватом ног и удушение* - подскочить к противнику сзади (а) и захватить руками его ноги ниже колен (б); толкнув его плечом под ягодицы, рвануть ноги на себя вверх, бросить противника на землю и, не выпуская ног, нанести ему удар носком в промежность или живот (в). Прыжком сесть на поясницу противника, поставив левую ногу на колено, а правую - ступней на землю впереди себя (под плечо противника), нанести удар по голове (г), отогнуть голову назад одной рукой и наложить на горло предплечье другой руки; соединив руки, провести удушение (д). При сопротивлении противника перекатиться на спину, обхватив его туловище ногами на уровне пояса, соединить их и, выпрямляя ноги, продолжать удушение руками и ногами (е) (фото 40).



фото 40 а



фото 40 б



фото 40 в



фото 40 г



фото 40 д



фото 40 е



## Приемы обезоруживания.

*Обезоруживание противника при уколе штыком с уходом влево (варианты): с шагом левой ногой влево (вперед-влево) и разворотом туловища вправо отбить правой рукой и захватить оружие противника (а, б), сделать шаг правой ногой к левой ноге противника и захватить оружие левой рукой (в); нанести удар ногой в пах (г), провести заднюю подножку и обезоружить противника ударом ногой по руке, державшей оружие (д, е) (фото 41); прыжком уйти влево от укола, отбить и захватить оружие двумя руками;*



фото 41 а



фото 41 б



фото 41 в



фото 41 г



фото 41 д



фото 41 е



фото 41

поднимая оружие, нанести удар в пах; вырвать оружие (ж);

с шагом левой ногой вперед-влево с одновременным поворотом туловища вправо на носке правой ноги уйти с линии атаки, скручивающим движением внешней частью предплечья правой руки наружу провести автомат по направлению его движения и захватить его сверху, подбивая левым предплечьем приклад снизу-вперед, а затем - круговым движением вверх (заводя под плечо) с одновременным движением правой руки сверху-вниз обезоружить противника.

*Обезоруживание противника при уколе штыком с уходом вправо:* шагом или скачком уйти от укола вправо, развернув туловище влево, отбить ствол оружия противника левой рукой и захватить его (а, б); нанести одновременно удар наотмашь по лицу (горлу), а правой ногой - под стопу впереди стоящей ноги противника (в, г), с ударом ногой вырвать оружие и нанести противнику удар прикладом (д, е) (фото 42).



фото 42 а



фото 42 б



фото 42 в



фото 42 г



д

е

фото 42

*Обезоруживание противника при ударе ножом:*

прямо - отбить предплечьем внутрь вооруженную руку противника и захватить его двумя руками за кисть, нанести удар ногой, провести рычаг руки наружу, обезоружить;

сверху - защититься подставкой предплечья руки вверх под вооруженную руку противника на замахе (а), захватить другой рукой предплечье противника, сверху нанести удар ногой (б), провести рычаг руки внутрь, обезоружить (в, г, д) (фото 43);



фото 43 а



фото 43 б



фото 43 в





фото 43 г



фото 43 д

снизу - с шагом вперед встретить вооруженную руку противника подставкой предплечья вниз (а), захватив другой рукой сверху одежду у локтя, нанести удар ногой в пах или колено (б); провести загиб руки за спину и обезоружить противника (в, г) (фото 44);



фото 44 а



фото 44 б



фото 44 в



фото 44 г

наотмашь - с шагом вперед-в сторону и поворотом к противнику защититься подставкой предплечий под вооруженную руку (а), захватить руками предплечье сверху (б) и нанести удар ногой (в); провести рычаг руки внутрь (или узел руки наверху), обезоружить (г, д, е) (фото 45).



а

б

фото 45



фото 45 в



фото 45 г



фото 45 д



фото 45 е

*Обезоруживание противника при угрозе пистолетом:*

при попытке достать пистолет из кобуры (кармана) - с шагом (выпадом) вперед просунуть кисть между предплечьем и туловищем противника, другой рукой захватить ее снаружи (соединить руки в замок), нанести удар коленом, провести загиб руки за спину, обезоружить;

при попытке достать пистолет из-за пояса брюк (кобуры спереди) - с шагом вперед захватить кисть противника, нанести удар ногой, провести рычаг руки наружу и обезоружить;

в упор спереди - с шагом вперед-в сторону отбить пистолет, и поворотом туловища уйти с направления огня (а), захватить вооруженную руку противника (б), нанести удар ногой (в), провести рычаг руки наружу, обезоружить (г, д, е) (фото 46);



фото 46 а



б

фото 46 б



фото 46 в



фото 46 г





фото 46 д



фото 46 е

в упор сзади - с поворотом кругом отбить предплечьем вооруженную руку противника (а, б) и захватить ее двумя руками сверху (в), нанести удар ногой, провести рычаг руки внутрь, обезоружить (г) (фото 47).



а  
фото 47  
б



В



Г

фото 47

*Обезоруживание противника при ударе пехотной лопатой сверху:* с шагом левой ногой вперед-влево с одновременным поворотом туловища вправо на носке правой ноги уйти с линии атаки, внешней частью предплечья правой руки встретить и сопроводить удар противника по ходу его движения, захватить руку в лучезапястном суставе (можно нанести удар ногой). Вывести противника из равновесия вперед, выполнить рычаг руки внутрь и обезоружить.

**Освобождение от захватов противником:**

*шеи спереди (одежды на груди)* – захватить левой рукой предплечье правой руки противника снизу, правой рукой захватить сверху за запястье (над левой рукой противника), нанести удар ногой, рывком сбить захват левой руки, на правую - провести рычаг руки внутрь;

*шеи сзади* - приседая, захватить руку (руки) противника и повернуть голову в сторону; нанести удар каблуком по голени, резким движением рук вверх освободиться от захвата; удерживая руку (руки) противника, провести бросок через спину, нанести удар ногой (связать);

*туловища с руками сзади* - нанести противнику удар каблуком по голени (стопе) или затылком в лицо; приседая, освободиться от захвата, захватить его руку одной рукой за предплечье, нанести удар локтем в живот, другой рукой захватить за плечо, провести бросок через спину; нанести удар ногой (связать);

*туловища сзади* - нанести удар каблуком в голень, захватить руку противника за кисть и локоть, поворачиваясь, провести загиб руки за спину;

*туловища спереди* - нанести противнику удар коленом в пах, а основанием ладоней - в лицо (фото 48);

*туловища с руками спереди* - нанести удар коленом в пах или ребром ладони, приседая, рывком развести руки в стороны, нанести удар ногой;

*ног спереди* - нанести удар сверху рукой по голове, захватить одной рукой затылок сверху, а другой - подбородок снизу, с шагом назад и рывком повернуть голову, свалить противника (фото 49).;

*ног сзади* - падая вперед на руки, вырвать одну ногу из захвата и нанести противнику удар ногой.

## Специальные приемы и действия.

### Связывание противника:

веревкой - свалить противника на землю и загнуть руки за спину; веревку надеть петлей на запястье его левой руки, перекинуть петлей через шею (или правое плечо, под грудь, пропустив в локтевой сгиб левой руки) и связать запястья обеих рук;



фото 48

брючным и поясным ремнями - свалить противника на землю и загнуть руки за спину; брючным ремнем связать кисти, поясной ремень пропустить под шею и привязать к брючному ремню;

брючным ремнем или веревкой - свалить противника на землю вниз лицом, ноги подогнуть и скрестить, руки заложить за спину и связать правую руку с левой ногой, левую руку с правой ногой;



фото 49

палкой - свалить противника на землю, просунуть палку в рукава куртки за спиной и привязать к ней запястья рук или связать спереди руки и ноги противника и просунуть палку в локтевые и подколенные сгибы связанных рук и ног.

### Обыск:

в упоре у стены - заставить противника широко развести ноги, наклониться вперед и опереться о стенку или землю прямыми руками и, угрожая оружием, произвести обыск (фото 50);



фото 50

в упоре согнувшись - заставить противника принять положение "упор согнувшись" (ноги врозь, руки вместе) и, угрожая оружием, произвести обыск (фото 51);



фото 51

лежа на земле - заставить противника лечь на землю лицом вниз, руки в стороны, ноги вместе и, угрожая оружием, произвести обыск (фото 52).



фото 52

Конвоирование:

на болевом приеме - произвести загиб руки за спину, захватить за каску,

волосы, одежду на противоположном плече противника, потянуть его на себя и, удерживая, заставить следовать в нужном направлении;

под угрозой оружия - угрожая оружием и находясь на расстоянии 3 - 5 м, лишая тем самым противника возможности применить прием обезоруживания, сопровождать его в нужном направлении.

### **Метание ножа и пехотной лопаты:**

метание ножа хватом за клинок - из изготовления к бою, держа клинок ножа лезвием наружу от ладони, а рукояткой - вперед, выполнить замах вооруженной рукой вверх назад над плечом, не сгибая запястья, метнуть нож в цель (фото 53);

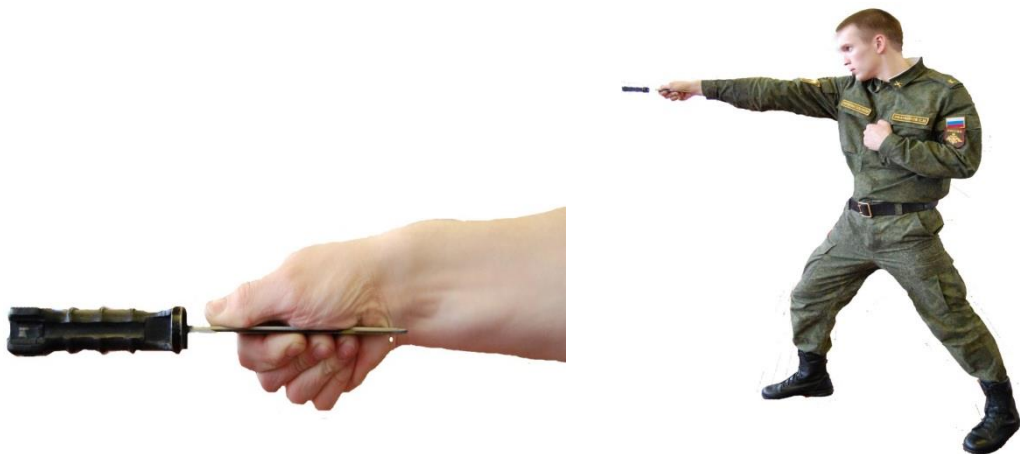


фото 53

метание ножа хватом за рукоятку – выполнить аналогично, замах вооруженной рукой вверх, назад над плечом, не сгибая запястья метнуть нож в цель;

метание пехотной лопаты - из изготовления к бою, удерживая лопату за дальнюю треть рукоятки лезвием вперед-вверх, черенок - вдоль оси предплечья, после замаха, выпуская рукоятку из ладони, послать лопату в цель.

### **Комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов (фото 54).**

Исходное положение - строевая стойка.

1. С шагом левой ногой вперед изготовиться к бою.
2. Выполнить левой рукой отбив вверх и удар правой рукой вперед прямо.
3. Выполнить удар правой ногой вперед прямо или снизу.
4. С поворотом направо и шагом правой ногой в сторону выполнить удар в сторону слева наотмашь ребром ладони правой руки.
5. С шагом правой ногой назад выполнить левой рукой отбив внутрь.
6. С шагом правой ногой вперед выполнить удар кулаком правой руки вперед сверху.
7. Выполнить удар левой ногой вперед прямо и принять левостороннюю



изготовку к бою.

8. С шагом левой ногой назад и поворотом налево принять строевую стойку



И.П.



Раз



Два



Три



Четыре

Пять

Шесть

Семь

Восемь

фото 54

**Комплекс рукопашного боя с автоматом (карабином) на 8 счетов (фото 55).**

Исходное положение - строевая стойка.

1. С шагом левой ногой вперед изготoвиться с бою.

2. Выполнить стволoм автомата отбив вправо и укол штыком (тычок стволoм) с выпадом.

3. С шагом правой ногой назад выполнить удар затыльником приклада назад прямо.

4. С шагом правой ногой назад выполнить стволoм автомата отбив влево.

5. С коротким шагом правой ногой вперед выполнить удар прикладом сбоку.

6. С поворотом кругoм через левое плечo, отставляя правую ногу назад, защититься подставкой автомата под удар снизу.

7. С шагом правой ногой вперед выполнить удар магазином вперед прямо и рубящий удар штыком (стволoм) слева-направо вниз.

8. С шагом правой ногой назад, поворотом направо принять строевую стойку.



И. П.



Раз



Два



Три

Четыре

Пять

Шесть

Семь

Восемь

фото 55

## Глава 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМАМ РУКОПАШНОГО БОЯ

Для проведения обучения отдельному приему (положению, действию) рукопашного боя в соответствии с современной методикой существует определенный алгоритм действий руководителя, определяющий последовательность обучения и совокупность методических приемов.

**Порядок действий руководителя** (командира или курсанта, выполняющего методическое задание):

1. Построить подразделение в две (одну) шеренги. Назначить военнослужащего, действующего за противника (ассистента, удерживающего боксерские лапы, мишень, тренировочную палку и т.д.), вызвать к себе и объяснить ему его и свои действия. Провести ознакомление:

назвать прием;

показать его в быстром темпе, находясь к обучаемым в положении, дающем при просмотре наилучшее представление о движениях; при необходимости показать прием второй раз (в другую сторону, в др. положении и т.п.);

указать, где применяется и целевое (тактическое) предназначение;

объяснить технику выполнения, показывая прием в медленном темпе.

При объяснении приема указывать исходное положение; направление перемещения туловища, ног, рук; оружия; ударные поверхности; характер движения; степень усилия; способы захвата, уязвимые области (болевы точки) на теле "противника", названия приемов и действий, структурно входящих в изучаемый прием; положение, до которого прием должен быть выполнен согласно описанию. Например: "На удар противником ножом сверху, с шагом левой ногой вперед на замахе защититься подставкой левого предплечья под вооруженную руку противника, захватить ее правой рукой ближе к кулаку изнутри сверху, нанести удар носком обуви в пах (по голени); рывком на себя вправо, вращая, перевести руку противника под левое плечо (привести рычаг руки внутрь), перехватывая правой рукой кисть противника, обезоружить; с шагом левой вперед свалить на грудь, провести загиб за спину; связать";

выделить главное в технике выполнения.

2. Провести разучивание приема, выбрав в соответствии с методикой обучения один из способов:

*в целом;*

*по разделением;*

*по частям (по элементам);*

*с помощью подготовительных упражнений.*

При обучении сложным техническим действиям практиковать применение последовательно двух способов разучивания. Например, с помощью подготовительных упражнений, а затем – по разделением.



При разучивании приема (действия) по разделениям (способ организации военнослужащих: фронтальный одно- или двухсторонний) соблюдать следующую последовательность:

- разучивание по разделениям на большое количество счетов;
- разучивание приема с сокращением счетов (если возможно);
- выполнение приема под счет;
- выполнение приема по команде в целом в нарастающем темпе;
- выполнение приема по заданию (количество раз, темп выполнения);
- выполнение приемов в быстром темпе по команде «на предварительную оценку».

Последовательность исправления ошибок: сначала – грубые и общие, затем – мелкие и индивидуальные; исправление ошибок достигается повторным объяснением элементов действия и (или) показом руководителем, разъяснением целевого предназначения приема, уточнением (изменением) характера действия военнослужащих, выступающих в роли "противника" (ассистента).

При отдаче распоряжений на выполнение элементов приема (действия) не допускается использование выражений: "противник", "нанести удар"; в данном случае, в отличие от объяснения техники при ознакомлении, необходимо говорить: "партнер", "соперник", "обозначить удар по ..." и т.п.

3. Тренировка (совершенствование) разученных приемов (действий, положений) проводится:

- при многократном повторении, (поочередном) выполнении приемов в нарастающем темпе;

- при выполнении из различных исходных положений;

- при выполнении в сочетании с другими приемами и действиями;

- при выполнении приемов в усложненных условиях (выполнение приемов в другую сторону, на другую (неудобную) руку, ногу; выполнение приемов и действий с различными по весу и росту противниками; выполнение приемов в ограниченном пространстве; в снегу на льду; на узкой опоре, высотных площадках и т.п.).

**Методика обучения** приемам из различных групп (приемы боя оружием, приемы боя рукой и ногой, болевые приемы и удушения, броски, приемы освобождения от захватов противником, приемы обезоруживания противника, специальные приемы) имеет свои особенности:

- что необходимо для обучения;

- как проводится обучение (способы разучивания);

- меры предупреждения травм.

### **Обучение приемам боя оружием.**

Перед обучением приемам рукопашного боя военнослужащим необходимо освоить изготровки к бою и передвижения.

Для принятия изготровки к бою на месте следует автомат (из положения «в руку») или карабин (из положения «в руку» или «к ноге») быстрым движением послать штыком вперед и подхватить его левой рукой за цевье и ствольную накладку, а правой - за шейку приклада. Одновременно левую ногу выставить

на шаг вперед. Вес тела равномерно распределить на обе ноги, полусогнутые в коленях. Туловище слегка подать вперед. Оружие держать левой рукой так, чтобы штык находился напротив левого плеча и угрожал противнику, а правой рукой - за шейку приклада впереди пряжки пояса. В различных ситуациях рукопашного единоборства штык может находиться и на уровне правого плеча или пояса. Эти положения оружия имеют разное тактическое назначение. Во-первых, они могут представлять конечное положение защит (отбивов) перед проведением ответных атак, во-вторых, вызывать противника на желательные действия, в-третьих, быть средством маскировки своих действий.

Для изготровки к бою в движении (шагом или бегом) все действия выполняются так же, только автомат (карабин) подается вперед дальше, чем при изготровке к бою на месте.

Передвижение в рукопашном бою представляет собой перемену местонахождения общего центра тяжести (ОЦТ) тела по отношению к противнику. Оно осуществляется переступанием, прыжками (скачками), выпадом, бегом и используется для сближения с противником и удаления от него (разрыва дистанции), а также для занятия более выгодного положения по отношению к противнику.

При передвижении шагом в изготровке к бою с автоматом (карабином) темп движения ускоряется, шаги - укороченные и учащенные почти на прямых ногах.

Передвижение в единоборстве с противником осуществляется переступанием (приставными шагами) и скачками:

шаг вперед - отталкиваясь правой ногой, шагнуть левой вперед через пятку и подставить правую ногу так, чтобы сохранить изготровку к бою;

шаг назад - отталкиваясь левой ногой, отставить правую ногу назад на один шаг и подставить левую ногу так, чтобы сохранить изготровку к бою;

шаг вправо - отставить правую ногу на шаг вправо и поставить левую ногу перед правой;

шаг влево - отставить левую ногу на шаг влево (через носок) и подставить правую ногу сзади левой;

скачок вперед - отталкиваясь правой ногой, одновременно резким взмахом голени левой ноги выполнить прыжок вперед, сохраняя изготровку к бою;

скачок назад - отталкиваясь левой ногой, одновременно резким взмахом правой ноги выполнить прыжок назад, сохраняя изготровку к бою.

Шаги и скачки вперед применяются для сближения с противником, шаги и скачки назад - для разрыва дистанции, шаги влево и вправо - для уклона туловища от атаки противника без увеличения дистанции. При передвижениях важно, чтобы ОЦТ тела оставался на одной высоте, для чего необходимо стоять на полусогнутых ногах и не делать движений в вертикальной плоскости.

Выпад представляет собой действие для быстрого сближения с противником в атаке. Он выполняется толчком правой ногой с одновременным быстрым движением голени левой ноги вперед и постановкой ее перекатом с

каблука на ступню. Выпад также может выполняться правой ногой. Для этого толчком правой ногой нужно сделать широкий шаг вперед. В момент выпада туловище чуть наклоняется вперед и за счет напряжения мышц спины фиксируется в таком положении. Это необходимо для того, чтобы иметь возможность выполнять защитные действия против ответной атаки противника. Возвращение с выпада применяется для быстрого ухода с ближней дистанции в изготовку к бою. Для этого нужно толчком впередистоящей ногой с одновременным сгибанием в коленном суставе сзади стоящей поставить впередистоящую ногу в положение, которое она должна занимать в изготовке к бою. Переход с выпада вперед в изготовку к бою применяется с целью продолжения нападения на противника. Например, для проведения повторной атаки он выполняется перестановкой правой (сзади стоящей) ноги в положение, которое она должна занимать при изготовке к бою.

Обучение изготкам к бою проводится в составе подразделения на месте, а затем - в движении.

Разучивание изготки к бою на месте организуется односторонним групповым методом по командам руководителя занятий и самостоятельно. Для принятия изготки к бою подается команда «К бою-ГОТОВЬСЬ». По предварительной команде «К бою» оружие взять в правую руку, по исполнительной команде «ГОТОВЬСЬ» принять изготку к бою. Основное внимание при этом необходимо обратить на быстроту и четкость выполнения изготки к бою, на положение рук, ног, корпуса, способа держания оружия.

Разучивание изготки к бою в движении проводится в колонне по одному. Обучаемые передвигаются по кругу или прямоугольнику. Дистанция при передвижении шагом – 2 - 3 м, бегом – 3 - 4 м. При передвижении шагом основное внимание обращается на увеличение темпа передвижения и укорочение длины шага (короткий и частый шаг почти на прямых ногах); при беге - на недопущение размахивания оружием в стороны.

Обучение передвижениям организуется односторонним и двухсторонним групповыми методами, сначала по командам руководителя «Шаг - ВПЕРЕД (НАЗАД, ВЛЕВО, ВПРАВО)»; «Скачок-ВПЕРЕД (НАЗАД)», затем-самостоятельно.

Обучение выпад и возвращению с выпада назад или вперед также проводится односторонним групповым методом вначале без оружия, затем - с оружием по командам руководителя «Выпад начи-НАЙ», «Назад (вперед) с выпада - УЙТИ» и самостоятельно.

Тренировка осуществляется методом упражнения с «противником». Она заключается в синхронном маневрировании вначале без оружия, а затем с оружием.

Обучение уколам штыком проводится на макетах оружия и чучелах (мишенях). Уколы штыком разучиваются методом упражнения с условным «противником» по командам руководителя и самостоятельно в такой последовательности: стоя перед чучелом; с уходом от чучела после укола; в движении шагом и бегом; в поражении группы чучел уколами в движении.

Разучивание стоя перед чучелом проводится по разделениям, начиная с освоения определяющего двигательного звена - посылка оружия штыком в цель: 1 - нанести укол; 2 - не меняя положения ног и корпуса, выдернуть штык и 3 - изготовиться к бою. Выполнение укола в целом проводится по команде «КОЛИ». Обучаемые из изготовления к бою наносят укол. Выдернув штык из чучела, изготавливаются к бою. Основное внимание при этом обращается на быстроту, силу и точность укола.

Для ухода от чучела после укола указывается, с какой стороны обойти чучело, и подается команда «ВПЕРЕД». Обучаемые наносят укол в чучело, проходят 6 - 8 шагов в изготовке к бою, самостоятельно берут оружие в руку и возвращаются на исходное положение.

Для нанесения уколов в движении шагом и бегом обучаемые располагаются в 10 - 15 шагах от чучел и по команде руководителя движутся ускоренным шагом или бегом к чучелам, за 5 - 7 шагов до них изготавливаются к бою, поражают чучела уколом штыка, обходят справа или слева, проходят 5 - 8 шагов в изготовке к бою, берут оружие в руку и возвращаются на исходное положение.

Для воспитания у занимающихся смелости проводятся «сквозные атаки» с поражением чучел уколами штыком. При этом интервалы между чучелами увеличиваются до 3 шагов и точно указывается сторона их обхода.

Для поражения уколами штыком группы чучел создается обстановка из 5 - 6 и более чучел на расстоянии 2 - 3 шагов друг от друга. Обучаемые выстраиваются в 18 - 20 шагах от чучел, после этого отдается предварительное распоряжение, в котором указывается исходное положение, порядок выполнения упражнения и заключительное положение, затем подается команда «ВПЕРЕД».

При обучении ударам штыком, стволом и прикладом автомата упражнения без «противника» и с условным «противником» применяются в такой последовательности:

удары без поражения цели (имитация ударов);

удары по большому шару тренировочной палки стоя на месте;

удары по большому шару тренировочной палки в процессе маневрирования.

Разучивание ударов без поражения цели проводится по разделениям на два счета: 1 - имитировать удар и остаться в положении удара; 2 - вернуться в положение изготовления к бою. Для этого подразделение выстраивается в две шеренги с интервалами между обучаемыми 2 - 3 шага и с дистанцией между шеренгами 4 - 6 шагов. Эти действия также можно выполнять по следующим командам: «Штыком сверху-БЕЙ». После исправления ошибок по команде «ЗАКРОЙСЬ» принимается положение изготовления к бою. Затем обучаемые выполняют прием в целом. По команде «Штыком слева горизонтально-БЕЙ» обозначают удар и, не задерживаясь, возвращаются в изготовку к бою.

Удары по большому шару тренировочной палки выполняются следующим образом. Подразделение перестраивается в две шеренги - одна с

оружием, другая - с тренировочными палками, лицом друг к другу. Интервалы между обучаемыми - 3 - 4 шага, дистанция между шеренгами - 4 - 5 шагов. По команде руководителя занятий «К бою - ГОТОВЬСЬ» военнослужащие первой шеренги изготавливаются к бою, а второй - подставляют шары для удара. По командам, а в дальнейшем — самостоятельно обучаемые наносят удары по шару. После усвоения техники приемов обучаемые приступают к нанесению ударов в процессе маневрирования. По команде «ВПЕРЕД» военнослужащие начинают маневрировать, инициатива в этом принадлежит вооруженному автоматом (карабином). Основное внимание обращается на короткий замах оружием, быстрое сближение с шаром и нанесение точного удара. Смена ролей между обучаемыми проводится по команде руководителя.

При обучении отбивам и подставкам применяются методы упражнения с «противником», с условным «противником» и проводятся в такой последовательности:

отбивы (подставки) по неподвижной палке, а затем - по палке, посылаемой на укол (удар);

отбивы (подставки) в сочетании с ответной атакой уколом (ударом);

отбивы (подставки) в движении в сочетании с ответной атакой уколом (ударом);

отбивы (подставки) в движении в сочетании с ответными атаками уколами и ударами по группе чучел.

Разучивание отбива (подставки) проводится по разделениям по неподвижной палке. Для этого обучаемые строятся в шеренги лицом друг к другу на дистанции 3 - 4 шага и интервалах 2 - 3 шага. Одна шеренга вооружена автоматами (карабинами), другая - тренировочными палками. Командир подразделения, прежде чем приступить к разучиванию отбивов (подставок), должен научить военнослужащих правильно действовать тренировочной палкой. Показав порядок подачи палки и проверив правильность выполнения ими действий, он приступает к проведению разучивания приемов.

По команде «К бою-ГОТОВЬСЬ» обе шеренги изготавливаются к бою, палки направляются малым шаром в грудь справа или слева от оружия (в зависимости от разучиваемого отбива). Для разучивания подставок палкой проводится замах.

По команде «Влево (вправо, вниз-направо) - ОТБЕЙ» обучаемые выполняют отбив (командир исправляет ошибки), по команде «ЗАКРОЙСЬ» - принимают изготовку к бою.

Первые 2 - 3 раза прием выполняется по командам. Вначале палка посылается медленно, а затем - быстрее. После устранения ошибок обучаемые приступают к отработке приемов в парах самостоятельно под наблюдением и контролем руководителя занятий. Основное внимание обращается на выполнение защиты точно, быстро и достаточно сильно, но не размашисто. В дальнейшем руководитель требует проявления большей активности от нападающих с палкой, чтобы они самостоятельно выбирали момент для атаки палкой, а занимающиеся - успевали ее отразить.



Разучивание отбива в сочетании с ответной атакой уколom (ударом) также проводится вначале по разделениям, а затем - в целом, стоя перед чучелом. Для этого подается команда «Вправо (влево, вниз-направо) - ОТБЕЙ, прямо - КОЛИ (прикладом - БЕЙ)». После усвоения техники отбива в сочетании с ответным уколom стоя перед чучелом, выполняется уход от мишени вперед. Основное внимание при этом обращается на согласованность в действиях при выполнении отбива в сочетании с ответным уколom и движением вперед.

Выполнение отбива (подставки) в движении в сочетании с ответным уколom (ударом) проводится следующим образом: обучаемые в шеренгах выстраиваются в 10 - 15 шагах от линии чучел, по команде «ВПЕРЕД» шеренга начинает движение (шагом, а в дальнейшем - и бегом), за 5 - 8 шагов они изгибаются к бою, без остановки отбивают тренировочную палку, подаваемую для укола (удара), наносят укол (удар) и, выдернув штык, обходят чучело, проходят 5 - 8 шагов в изготовке к бою, самостоятельно берут оружие в руку и возвращаются на исходное положение.

Палка на укол первые 2 - 3 раза посылается медленно, а затем - быстро и решительно. Обращается внимание на безостановочное движение в сочетании с отбивом и ответным уколom. Для достижения высокой плотности занятия упражнение может выполняться потоком и в обоих направлениях.

Дальнейшее совершенствование в отбивах в сочетании с ответными уколами и ударами проводится при выполнении их среди группы чучел и военнослужащих, вооруженных палками. В этих упражнениях чучела расставляются в произвольном порядке. Для обеспечения подачи тренировочных палок командир по числу чучел назначает военнослужащих, научившихся правильно действовать палками. Подразделение выстраивается в колонну по одному или по два в 10 - 15 шагах от чучел. Командир ставит задачу и подает команду «ВПЕРЕД». Военнослужащие в указанном порядке выполняют упражнение и бегом возвращаются в строй.

Порядок выполнения упражнения каждый раз меняется. Если обучаемые овладели несколькими защитами, то поражение чучел проводится в сочетании со всеми изученными отбивами и подставками, при этом руководитель занятия заранее обуславливает, в какую часть тела должны наносить укол (удар) военнослужащие, действующие палками. В дальнейшем они самостоятельно избирают способ атаки палкой.

Действия тренировочной палкой производятся следующим образом. При обучении защитам военнослужащие с тренировочной палкой располагаются перед обучаемыми в изготовке к бою малым шаром вперед на дистанции несколько большей, чем дистанция укола автоматом (карабином). Палка несколько оттянута назад.

Для отбивов - палка быстрым и сильным движением правой руки по ладони левой посылается в цель и обозначает укол. После отбива принимается изготовка к бою. Для подставок - медленным широким движением выполняется замах и наносится удар палкой, после чего военнослужащие изгибаются к бою.

При обучении отбиву вправо или вниз-направо с последующим ответным уколом «противник» должен стать слева от чучела, держа палку малым шаром вперед между чучелом и правым боком, в изготовке к бою, т. е. левой рукой - впереди хватом снизу, правой - сзади хватом сверху; правая нога - впереди на уровне чучела. Для укола послать палку малым шаром вперед в правую часть тела движением правой руки со скольжением ее по левой руке с одновременным выпадом левой ногой чуть вперед и влево после отбива, поворачиваясь вправо, приставить правую ногу к левой и опустить палку на землю. Дать возможность обучаемому после ответного укола пройти вперед.

При обучении отбиву влево с последующим ответным уколом стать справа от мишени, держа палку малым шаром вперед между мишенью и левым боком в изготовке к бою, т. е. правой рукой - впереди хватом снизу, левой - сзади хватом сверху; левая нога - впереди на уровне чучела. Для укола движением левой руки со скольжением ею по правой с одновременным выпадом правой ногой чуть вперед и вправо послать палку вперед в левую часть тела обучаемого. После отбива, поворачиваясь влево, приставить левую ногу к правой и опустить палку на землю. Дать возможность обучаемому после ответного укола пройти вперед.

При обучении отбиву влево с последующим ударом прикладом стать правым боком к обучаемому, держа палку слева хватом сверху обеими руками (правая рука — впереди). Большой шар - сзади. Для укола послать палку в левую часть тела обучаемого малым шаром, одновременно сделать шаг правой ногой вперед. После отбива сделать шаг левой ногой влево и, повернувшись вполборота направо, подставить большой шар для удара, прижимая палку под плечом к правому боку. После удара опустить шар на землю справа от себя и пропустить обучаемого вперед.

Обучение ударам ножом и пехотной лопатой проводится методом упражнения с условным «противником». Удары разучиваются по командам руководителя и самостоятельно в такой последовательности: стоя перед чучелом (шаром), в движении шагом или бегом, в поражении ударами группы чучел (шаров) в движении.

Разучивание стоя перед чучелом (шаром) проводится по разделением: 1 - нанести удар; 2 - принять изготовку к бою. Выполнение удара в целом производится по командам «Ножом (лопатой) сверху (снизу, сбоку) - БЕЙ!». Обучаемые из изготовки к бою наносят удар и изготавливаются к бою. Основное внимание при этом обращается на быстроту, силу и точность удара.

Для нанесения ударов в движении (шагом или бегом) обучаемые располагаются в 5 - 6 шагах от чучел и по команде руководителя занятия движутся к чучелу, самостоятельно изготавливаются к бою (за 2 - 3 шага), поражают чучело ударом и проходят вперед.

Для поражения ударами группы чучел обучаемые выстраиваются в 8 - 10 шагах от них. По команде руководителя они, как правило, потоком шагами или скачками передвигаются между чучелами и поражают их. При этом

военнослужащие, вооруженные тренировочными палками, неожиданно и с разных направлений подают шары.

При обучении отбивам пехотной лопатой применяются методы упражнения с «противником» и условным «противником». Техника действий тренировочной палкой такая же, как и при обучении приемам рукопашного боя с автоматом (карабином).

Обучение проводится в такой последовательности:

отбивы по неподвижной палке, а затем - по палке, посылаемой на укол (удар);

отбивы в сочетании с захватом и ответным ударом;

отбивы в движении в сочетании с ответным ударом;

отбивы на месте и в движении в сочетании с несколькими ударами (ответным и атакующим по группе чучел).

Особое значение при совершенствовании приемов боя с оружием приобретает быстрота и точность их выполнения. Наряду с методами стандартного повторения приемов необходимо использовать вариативно-переменные упражнения, которые создают предпосылки для формирования обобщенного, вариативного умения их выполнять путем применения различных методических приемов:

изменения внешних условий тренировки (выполнение приемов в узких местах, проходах, на уменьшенной площади опоры, на высоте; при слабой видимости, в средствах индивидуальной защиты);

целенаправленного изменения внутреннего состояния обучаемых (выполнение приемов на фоне значительной физической и психической нагрузки);

переключения внимания на действия по внезапным командам, сигналам;

введения помех эмоционального характера.

Обучение метанию оружия проводится в такой последовательности:

изучение способа держания ножа, пехотной лопаты;

метание по разделениям и в целом стоя перед мишенью;

метание по внезапным командам и сигналам;

метание с подхода к мишеням;

метание по движущимся мишеням;

метание из различных положений (лежа, с колена, после переползания и т. п.) и в различные стороны.

В качестве подготовительного упражнения для обучения используется метание металлических пластин.

Изучение способов держания ножа и пехотной лопаты проводится в разомкнутом одношереножном строю групповым методом. После этого необходимо приступить к разучиванию способа метания по разделениям без выпуска оружия: 1 - шагом левой ногой вперед выполнить замах; 2 - толчком правой ногой и поворотом туловища влево движением руки обозначить бросок. Руководитель занятия обращает внимание на заключительную фазу движения,

в которой обучаемые должны зафиксировать кисть вооруженной руки в лучезапястном суставе.

После изучения структуры движения следует приступить к выполнению способа в целом без выпуска оружия. При этом внимание обращается на сохранение обучаемыми устойчивого равновесия. Ось оружия в момент обозначения броска является продолжением оси предплечья. Фиксация оружия в кисти осуществляется за счет давления большим пальцем, что необходимо для устранения дополнительного разгибательного движения кисти в момент выпуска оружия, которое приводит к беспорядочному вращению оружия в полете.

Для метания стоя перед мишенью обучаемых рекомендуется рассчитывать на смены (по количеству мишеней) и каждому выдать 3 - 4 ножа (пехотные лопаты). По команде «К бою-ГОТОВЬСЬ» первая смена выходит на линию метания и принимает изготовку к бою. По распоряжению руководителя обучаемые приступают к метанию оружия. Надо обратить внимание на то, что в момент выпуска оружия следует направлять руку в мишень ногтем большого пальца, а после выпуска - тянуться за ним до полного выпрямления сзади стоящей ноги. Важно избегать закрепления руки в локтевом и плечевом суставах и чрезмерного напряжения пальцев.

Первоначальные метания проводятся на дистанции 5 - 6 шагов от мишени. Это обеспечивает безопасность обучаемых при отскоке оружия от нее. Кроме того, оружие делает один - полтора оборота, что позволяет ему втыкаться острием в мишень. В дальнейшем дистанция до мишеней должна постепенно увеличиваться.

После усвоения техники метания оружия стоя перед мишенью необходимо усложнять условия обучения: проводить метания по внезапным командам, с подхода к мишени, по движущимся мишеням, соблюдая при этом меры безопасности.

### **Методика обучения приемам боя рукой и ногой.**

При обучении вначале осваиваются приемы нападения на противника, затем защиты в сочетании с ответными действиями. Перед их разучиванием проводится обучение личного состава изготавкам к бою и передвижениям.

Обучение изготавкам к бою организуется односторонним групповым методом по командам руководителя и самостоятельно. Основное внимание при этом руководитель обращает на быстроту и четкость принятия соответствующих положений рук, ног, туловища, головы при различных изготавках (высоких, средних, низких, левосторонних, правосторонних и фронтальных). Тренировка заключается в выполнении различных изготавок в сочетании с поворотами по внезапным сигналам и в процессе маневрирования. Дальнейшее совершенствование в них производится на всех последующих занятиях при обучении различным приемам рукопашного боя.

Передвижения осуществляются шагами, переступанием и скачками. Быстрое сближение с противником выполняется при помощи выпадов вперед и в стороны.

Обучение передвижениям организуется односторонним и двухсторонним групповыми методами. В начале применяется метод упражнения без «противника», а затем - с «противником». Упражнения в передвижении без «противника» проводятся вначале по командам и сигналам руководителя, а затем - самостоятельно. Метод упражнений с «противником» применяется в процессе тренировки и заключается в совершенствовании синхронного передвижения при сохранении заданной дистанции во взаимодействии с «противником». Дальнейшая тренировка в передвижениях осуществляется в процессе каждого последующего занятия.

Обучение ударам производится путем систематического выполнения специальных подготовительных упражнений, направленных на увеличение подвижности в суставах, гибкости и на укрепление ударных поверхностей конечностей. Эти упражнения, как правило, включаются в подготовительные части занятий и выполняются самостоятельно в парах и на различных снарядах.

При обучении ударам в полном объеме применяются все методы упражнений: без «противника», с «противником», с условным «противником» и «противником», с несколькими «противниками».

Обучение ударам, стоя на месте, проводится односторонним групповым способом организации занимающихся, в движении - потоком, вначале - по командам руководителя, а затем - самостоятельно в такой последовательности:

формирование ударных поверхностей конечностей;

выполнение движений (упражнений), которые способствуют усвоению деталей техники ударов (движения рук, вращение бедрами, туловищем, движение бедра при ударах ногой, сохранение устойчивого равновесия и др.);

выполнение ударов по мягким мишеням (чучелам) на месте и в движении;

выполнение серии ударов по мишеням (чучелам) на месте и в движении;

выполнение ударов во взаимодействии с «противником», который действует с боксерскими лапами или с подвижным (переносным) чучелом.

Как правило, эти упражнения выполняются по командам руководителя и самостоятельно.

В качестве подготовительных упражнений, в которые заложено основное двигательное звено ударов, являются:

для ударов рукой - выполнение попеременных ударов прямо из средней фронтальной стойки, вначале без «противника», а затем с условным «противником» (упражнение выполняется по команде руководителя, который задает своим счетом его темп в зависимости от методической целесообразности);

для ударов ногой - выполнение ударов коленом из левой правосторонней стойки без «противника» (основная задача упражнения заключается в достижении устойчивого равновесия в момент одноопорного положения, упражнение выполняется по команде руководителя).

В процессе разучивания удары рукой наносятся по мягким мишеням (чучелам) и выполняются по разделениям: 1 - из изготровки к бою нанести удар;



2 - принять изготовку к бою. Удары ногами по разделениям не разучиваются из-за невозможности фиксации устойчивого равновесия в одноопорном положении.

После освоения определяющего двигательного звена переходят к выполнению ударов стоя перед мишенью. По командам руководителя обучаемые выполняют удары вначале в медленном темпе, затем - в быстром с постепенным увеличением силы удара.

Тренировка в выполнении ударов производится самостоятельно стоя перед чучелом и при сближении с ним, вначале - одиночные удары, затем - серии ударов с постоянным соблюдением заданной руководителем дистанции. При упражнениях удары наносятся с максимальной силой и быстротой в определенную точку, обозначенную на чучеле.

Выполнение упражнений с «противником», действующим боксерскими лапами (переносным чучелом), является важным моментом тренировки. В процессе упражнений у обучаемых формируется чувство дистанции и времени, развиваются быстрота реакции, сила ударов, а также умение видеть открывшиеся уязвимые места и т. п.

В процессе обучения военнослужащим следует:

в момент нанесения удара, особенно ногами, сохранять устойчивое равновесие;

удары сопровождать активным выдохом, резко сокращая мышцы живота, межреберные мышцы (что в значительной степени будет способствовать быстроте и силе ударов);

удары выполнять за счет последовательного сокращения вначале больших мышечных групп, а затем - и бьющей конечности;

при ударах прямо разноименную ногу ставить вперед, а при ударах наотмашь и в сторону делать шаг (выпад) одноименной ногой вперед или в сторону.

При подаче команд руководитель должен указать: изготовку к бою; уязвимое место или часть тела противника, куда нанести удар; конечность, наносящую удар, или ударную поверхность; направление удара. Например: «Из правосторонней стойки в лицо (нижнюю челюсть) кулаком левой прямо - БЕЙ» или «Из фронтальной стойки по горлу ребром ладони правой наотмашь - БЕЙ». При сокращенной подаче команд название изготовления к бою и ударной поверхности можно опускать. Например: «Правой ногой снизу - БЕЙ».

При обучении защитам выполняются:

конечные положения основных защит стоя на месте и при маневрировании;

отбив по выпрямленной руке (ноге) «противника» (партнера) ;

парные упражнения с условным «противником» и «противником»;

парные упражнения с «противником».

Упражнения в принятии конечных положений защит проводятся по командам руководителя. Для занятия того или иного положения подаются команды: «Левым предплечьем от удара сверху - ЗАКРОЙСЬ» или «Левой

вверх - ОТБЕЙ». Обучаемые при этом находятся во фронтальной средней стойке. Основное внимание обращается на быстроту и четкость принятия конечного положения защиты. После этого продолжается разучивание защит с шагом вперед, назад, в стороны и т. п.

Дальнейшее обучение защитам проводится путем упражнений с «противником» по командам руководителя и самостоятельно. Вначале защиты выполняются по неподвижно вытянутой руке (ноге), направленной в определенное место. Конечное положение защит при этом фиксируется, чтобы иметь возможность поправить положение руки (ноги).

Для обучения ответным атакам в сочетании с защитами применяются упражнения с условным «противником» (чучелом) и «противником». «Противник» наносит удары, применяя палки (алюминиевые или бамбуковые). Обучаемые защищаются и атакуют условного «противника» вначале стоя на месте, а затем - в процессе маневрирования.

В дальнейшем выполняются простейшие упражнения с «противником» в виде парных боевых действий. Они составляются по принципу «атака-защита-ответ». К примеру: атака ударом рукой в туловище — уступающая защита отбивом предплечья - ответ ударом ноги.

Парные упражнения являются важным средством в подготовке военнослужащих к рукопашному единоборству с противником без оружия.

### **Обучение действиям и основам тактики рукопашного единоборства**

Исходя из тактической целесообразности, различают атакующие удары, контрудары, встречные и ответные, упреждающие, двойные и серии ударов.

Атакующий удар - это инициативное наступательное действие, выполненное внезапно для противника, с целью его травмирования. Как правило, атакующему удару предшествуют подготавливающие действия (маневрирование, разведка, ложные и обманные действия и т. п.), которые должны обеспечить его эффективность.

Контрудар наносится в момент атаки противника и почти всегда соединяется с каким-либо защитным действием, выполненным другой конечностью. Контрудары бывают встречные и ответные. Встречный удар - это удар, опережающий атаку противника; ответный удар - выполняемый после непосредственной защиты.

Упреждающий удар предупреждает атаку противника.

Двойной удар - два быстро следующих один за другим удара. Они могут быть односторонними или двухсторонними. Односторонние двойные удары - это такие удары, которые наносятся одной рукой, ногой или двумя одноименными конечностями; двухсторонние - выполняются двумя разноименными конечностями (руками, ногами или рукой и ногой).

Серии ударов проводятся слитно в разные уязвимые места противника с целью подавить его сопротивление, «парализовать» волю.

Защитные действия в единоборстве по тактической целесообразности делятся на уступающие и упреждающие.

Уступающие защиты сочетаются с отходами, т. е. выполняются передвижением с целью разрыва дистанции с противником в момент его атаки. Дистанция при этом должна быть такой, чтобы сохранялась возможность проведения ответной атаки.

Упреждающие (встречные) защиты выполняются с приближением к противнику для остановки или резкого замедления его атаки.

Во всех вышеперечисленных действиях особое значение приобретает чувство дистанции и боя, т. е. постоянное понимание боевой обстановки, действий и замыслов противника, основанное на индивидуальном опыте. Важная роль в данных случаях отводится остроте зрительных восприятий, тонкости психологического анализа, точности мышечных и тактильных ощущений, чувству дистанции и времени.

Важным средством при обучении военнослужащих действиям в рукопашном единоборстве являются парные упражнения, выполняемые путем применения различных практических методов. При обучении атакующим, двойным ударам и сериям ударов применяется метод упражнения с условным «противником» (мишень, чучело). В процессе упражнений необходимо обращать внимание обучаемых на быстрое сближение с «противником», на быстроту, точность и силу ударов.

Обучение контрударам, встречным и упреждающим ударам производится путем упражнений с «противником», который может действовать боксерскими лапами, переносным чучелом или быть в защитном снаряжении. В дальнейшем парные упражнения выполняются на полуобусловленные действия и вольные бои с одним «противником», а затем - с двумя (тремя) «противниками».

При обучении основам тактики единоборства следует иметь в виду, что структуру тактических действий составляют: восприятие ситуации, умственное решение задачи и психомоторная реализация решения. Исходя из этого необходимо создавать модели предполагаемых ситуаций, а затем формировать знания, тактические умения и навыки. Знания реализуются в тактических умениях, т. е. в практических действиях, совершаемых в конкретно сложившейся ситуации. Тактические навыки представляют собой заученные индивидуальные и коллективные действия для различных характерных ситуаций.

### **Методика обучения приемам боя в захвате с противником.**

Обучение приемам единоборства в захвате с противником проводится в такой последовательности: вначале военнослужащие обучаются приемам самостраховки, затем разучивают захваты, болевые приемы, удушения, броски и на этой основе в процессе последующей тренировки совершенствуют навыки в освобождении от захватов противника.

Приемы самостраховки обеспечивают безболезненное падение при сваливаниях, бросках, столкновениях с противником и в других случаях. Кроме того, они играют значительную роль при обучении военнослужащих технике выполнения болевых приемов, бросков, освобождений от захватов и обезоруживания противника, так как гарантируют безопасность при обучении и обеспечивают психологическую готовность к овладению техникой сложных приемов. При выполнении приемов самостраховки нужно превратить поступательное движение падающего тела во вращательное и за счет последовательного касания частями тела площади опоры и упреждающих ударов руками (ногами) уменьшить силу удара в момент падения.

Приемы самостраховки выполняются как без оружия, так и с оружием. Они включают: кувырки (вперед, назад, через плечо), падения вперед, назад и на бок.

При кувырке вперед прижать подбородок к груди и, падая вперед, округлить спину, опереться ладонями в площадь опоры. Оттолкнувшись ногами и опираясь затылком, сделать перекат через спину вперед. В конечной фазе переката захватить руками голени и, закончив кувырок, встать в изготовку к бою.

При кувырке назад нужно быстро присесть, прижав подбородок к груди, и, падая назад, сгруппироваться. В момент касания опоры плечами опереться на нее руками около головы и перекатиться через спину или плечо, встать в изготовку к бою.

При кувырке вперед через плечо необходимо быстро наклониться вперед и влево, направить одну руку ладонью вниз между ног, голову прижать к плечу, а подбородок - к груди. Падая вперед и отталкиваясь ногами, сделать перекат по диагонали и принять положение лежа на боку. Кувырок заканчивается упреждающим ударом рукой и ногами о площадь опоры. В конечном положении одна нога согнута в коленном и тазобедренном суставах, а другая - в положении скрестно над ней и опирается на поверхность опоры ступней или каблуком.

При падении вперед приземлиться на слегка согнутые и разведенные локтями в стороны руки, голову повернуть в сторону, выполнить перекат с груди на живот и бедра.

При падении назад приседая вниз к пяткам, перекатиться в группировке на спину, амортизируя свое падение упреждающим ударом разведенных в стороны и развернутых ладонями к площади опоры рук (под углом 40-45° по отношению к туловищу).

При падении на бок быстро присесть и одновременно «закрутить» туловище в сторону. Опускаясь и касаясь ягодицей опоры, перекатиться в группировке на бок. В момент касания опоры нанести упреждающий удар рукой. В конечном положении на боку одна нога согнута, а другая находится скрестно под ней и опирается на площадь опоры ступней или каблуком.

Обучение приемам самостраховки проводится в такой последовательности: кувырки вперед и назад, падения назад и на бок, кувырки

через плечо, падение вперед. В заключение военнослужащие изучают приемы самостраховки при падениях с оружием. При разучивании приемов самостраховки применяется односторонний групповой способ организации обучаемых. Военнослужащие располагаются в середине площадки (ковра) в одношереножном (двухшереножном) разомкнутом строю (интервалы и дистанции между военнослужащими - два - три шага).

Кувырки выполняются от середины площадки на край. Вначале - из низкой фронтальной стойки или упора присев, а затем—из средней и высокой фронтальной стойки. При разучивании подаются команды: «Низкую (среднюю, высокую) фронтальную стойку—ПРИНЯТЬ», «Кувырок вперед - начи-НАЙ», «Кувырок вперед через правое (левое) плечо — начи-НАЙ».

Приемы самостраховки при падениях (кроме падения вперед) разучиваются в такой последовательности:

- принятие конечного положения;
- отработка упреждающих ударов руками и ногами;
- выполнение падений из положения сидя в группировке;
- выполнение падений из низкой, средней и высокой фронтальной стоек;
- выполнение падений в движении, в сочетании с другими действиями (после толчков, сваливаний и т. п.).

Самостраховка при падениях вперед разучивается таким образом:

- перекаты вперед-назад в положении лежа на животе;
- перекаты вперед с колен (руки за спину);
- падение вперед из высокой фронтальной стойки на согнутые руки;
- падение прыжком вперед с последующим перекатом на грудь, живот, бедра из низкой, средней и высокой фронтальных стоек;
- выполнение падений в движении и в сочетании с другими действиями (после толчков, сваливаний и т.п.).

Приемы самостраховки разучиваются на первом занятии по обучению военнослужащих приемам единоборства в захвате с противником. Дальнейшее совершенствование их в процессе последующих занятий производится в подготовительной части каждого занятия и при выполнении приемов борьбы с противником.

Приемы самостраховки при падениях с оружием разучиваются после того, как военнослужащие будут обучены приемам самостраховки без оружия.

Для выполнения приемов самостраховки подаются следующие команды: «Падение назад (вперед) на правый (левый) бок—начи-НАЙ».

Обучение болевым приемам проводится в двухшереножном разомкнутом строю (дистанция и интервал - два-три шага) лицом друг к другу методом упражнения с «противником». Вначале прием разучивает первая шеренга обучаемых, затем - вторая. В процессе разучивания руководитель обращает внимание обучаемых на следующее: прежде всего выполняется захват руки «противника» и обозначается удар ногой в пах или голень; затем производится выкручивание руки в лучезапястном и локтевом суставах до логического завершения (связывания, конвоирования). Захват руки производится быстро, а

выкручивание - медленно, плавно и без рывков. Сваливание осуществляется за счет болевого воздействия. После сваливания «противника» обозначаются еще удары ногами и производится загиб рук за спину для связывания или перевода его в положение стоя и конвоирования на болевом приеме (загиб руки за спину).

Броски должны выполняться от середины ковра (ямы) на край. Обучаемые после выполнения бросков не должны падать на «противника»; выполняющие бросок, обязательно должны осуществлять страховку «противника» в момент касания им ковра (песка).

Бросок с захватом ног сзади и задняя подножка разучиваются в такой последовательности: по разделениям, в целом, но в медленном темпе; самостоятельно в разном темпе, быстро и слитно.

Броски через голову, спину и плечи («мельница») разучиваются при помощи подготовительных упражнений. Так, например, при разучивании броска через спину применяются следующие упражнения:

повороты на месте (из правосторонней стойки захватить «противника» левой рукой за одежду у локтя, а правой - за плечо снизу);

подвороты и отрывы «противника» от площади опоры (из положения захвата выполнить подворот и, выпрямляя ноги, подбить «противника» тазом);

выполнение бросков в целом.

Броски через голову разучиваются с помощью следующих подготовительных упражнений:

приседая на левой (правой) ноге, выполнить кувырок назад в упор на колени;

лечь на спину, правой ногой упереться в живот «противника», руками захватить его одежду на груди или снизу на руках. Оторвав «противника» от площади опоры и выполнив несколько покачиваний его на ноге, кувырком назад и толчком ногой перевернуть через себя;

выполнить бросок в целом.

Тренировка в выполнении бросков осуществляется с помощью «противника» путем многократного выполнения их в разные стороны. Вместе с тем ее следует организовывать в условиях, приближенных к реальным боевым. Например, бросок с захватом ног сзади целесообразно совершенствовать после бесшумного сближения с «противником», после переползания по-пластунски и т. п. Другие броски—при непосредственном захвате «противника» за плечи, одежду на руках, груди и при освобождении от захватов. В заключение броски необходимо выполнять при незначительном сопротивлении «противника», а также при проведении тренировочных единоборств. Единоборства следует проводить на обусловленные, полубусловленные и в дальнейшем - на необусловленные действия, когда военнослужащих надо учить применять и броски, и болевые приемы. Только в этих случаях у них будет формироваться тактическое умение, развиваться специализированное восприятие и воспитываться уверенность в собственных силах.



Обучение приемам освобождения от захватов противником проводится при той же организации военнослужащих, которая была рассмотрена выше, так как конечными действиями при освобождении, как правило, являются болевые приемы или броски. Все приемы разучиваются в обе стороны.

Разучивание приемов осуществляется в целом в медленном темпе и путем самостоятельного выполнения приемов. Сначала приемы выполняются по командам и распоряжениям руководителя занятий, затем - самостоятельными действиями обучаемых.

При обучении указанным выше приемам необходимо строго соблюдать правила предупреждения травматизма. По сигналу «противника» выполнение приема нужно немедленно прекратить.

### **Приемы обезоруживания противника.**

Встреча лицом к лицу с вооруженным противником - очень сильный психологический момент рукопашного боя, особенно если она произошла неожиданно. У безоружного воина могут возникнуть неблагоприятные для него психические состояния, такие, как страх, растерянность, напряженность и другие.

Совершенное владение приемами обезоруживания противника является обязательным условием подготовки военнослужащих к рукопашному единоборству, так как владеющий техникой обезоруживания способен победить противника в самых критических ситуациях.

Название данной группы приемов определяет двигательную задачу, которую должен решить военнослужащий. Однако в процессе ее решения нужно всегда помнить и о цели рукопашного боя, т.е. достижении победы над противником. Поэтому после обезоруживания необходимо использовать и другие приемы: удары, удушение, болевые приемы, связывание и т.п.

К обучению приемам обезоруживания противника приступают после того, как военнослужащие осваивают все изготровки к бою, защиты руками, удары ногами и руками, болевые приемы и броски, а также приемы самостраховки. В противном случае данные двигательные действия обучаемые будут искажать, появится неуверенность в выполнении приемов обезоруживания и на тренировке они не смогут импровизировать действия, необходимые в реальных условиях.

Основным методом в обучении является метод упражнения с «противником», вооруженным макетом оружия, а в дальнейшем (для воспитания уверенности в собственных силах) и настоящим оружием. Следует иметь в виду, что и обучаемый и «противник» при этом выполняют активную роль.

При разучивании обучаемые располагаются в двухшереножном разомкнутом строю лицом друг к другу на увеличенных интервалах (до трех шагов).

Разучивание производится в такой последовательности: по разделениям, в целом в медленном темпе, самостоятельно, в боевом темпе.

Особое внимание обучаемых в процессе разучивания обращается на сознательное выполнение всех основных действий: отбивов (отводов) оружия противника, уходов из зоны поражения, захватов оружия или вооруженной руки, ответных ударов и приемов, с помощью которых производится обезоруживание.

При выполнении приема по разделениям обучаемые должны усвоить очередность двигательных актов, каждым из которых они предварительно уже овладели. Поэтому лишних разделений, не свойственных двигательному действию, допускать нельзя, и руководитель при подаче распоряжений и команд это должен учитывать. Подавая распоряжения, он должен определять действия как «противника», так и обучаемого. Например: «На счет "раз" "противник" наносит удар ножом сверху, обучаемый, с шагом вперед выполняет защиту подставкой вверх левой рукой. По команде: „Делай-РАЗ“; проверяет правильность действий; затем подает команду «Делай-ДВА» - обучаемый захватывает правой рукой предплечье вооруженной руки „противника" и обозначает удар ногой в пах и т. д.

При выполнении приема в целом в медленном темпе надо обращать внимание на слитность и безостановочность двигательного акта. Для этого руководитель подает команду: «Обезоруживание противника в медленном темпе-НАЧИНАЙ». При этом, если необходимо, указывает действие противника, наносящего удар ножом сверху.

Основным упражнением при разучивании является самостоятельное выполнение приема, при котором происходит формирование двигательного навыка, способности стабильно, на удовлетворительном уровне, решать двигательную задачу по обезоруживанию противника с сознательным контролем всех действий. При этом обучаемый сам выбирает темп выполнения и постепенно убыстряет его. Задача руководителя заключается в устранении индивидуальных ошибок и поощрении индивидуальной манеры действий у обучаемых. Для самостоятельного выполнения приема руководитель подает команду: «К самостоятельному выполнению приема - ПРИСТУПИТЬ». Количественно нормировать самостоятельное выполнение не следует, так как это снизит активность обучаемых. В процессе самостоятельного выполнения руководитель должен определить момент, после которого можно приступить к выполнению приема в боевом темпе, а затем - и к тренировке. Как правило, он наступает тогда, когда обучаемые на удовлетворительном уровне решают двигательную задачу.

Разучивание проводится сначала с одной шеренгой, а затем - в такой же последовательности и с другой. Обучаемые, которые освоили приём, теперь выступают в роли не только «противника», но и помощника руководителя в обучении своего партнера. Их внимание сосредоточивается как на своих действиях, так и на действиях партнеров, которым они подсказывают, как исправить и скорректировать действия.

Совершенствование техники приемов производится путем многократного выполнения их на быстроту и точность, в движении и из различных исходных

положений, на различных «противниках», и в сочетании с другими действиями и т. п.

Основным средством совершенствования являются парные боевые упражнения, моделирующие различные ситуации. В заключение для воспитания уверенности в собственных силах, смелости и решительности выполняются упражнения с настоящим оружием.

В практике накоплено большое количество различных приемов обезоруживания. В данном разделе рассматриваются основные из них, которые включены в НФП-2009.

### **Глава 3. ПОДГОТОВКА ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ К РУКОПАШНОМУ (ШТЫКОВОМУ) БОЮ**

Характер современной войны, мощное оружие и сложная боевая техника,

находящаяся на вооружении Российской армии и флота, повысили роль боевого мастерства воинских коллективов, особенно мелких подразделений, и в то же время не снизили требовательности к их готовности вести рукопашный бой при непосредственном соприкосновении с противником.

Ближний бой при правильных и умелых действиях противодействующих сторон (при соблюдении уставных требований) почти всегда будет заканчиваться рукопашным, что требует заблаговременного формирования готовности к нему воинских подразделений (отделения, взвода, роты).

Рукопашный бой не укладывается в стандарты, и требования его не нормированы. Победа в нем достанется тому, кто готов к встрече с неожиданностями, с самой разнообразной и сложной обстановкой. Подготовленность к действиям в таких условиях характеризует боевую умелость подразделения. Наиболее специфическими психологическими компонентами ее являются:

тактические умения всех военнослужащих подразделения;

развитое коллективное мышление;

привычка к активным, инициативным, самостоятельным, творческим, дерзким боевым действиям.

Психологические компоненты, свойственные боевой умелости, в большей степени, чем другие, формируются в процессе обучения и воспитания военнослужащих в условиях, максимально приближенных к реальным. Поэтому на данном этапе подготовки проводится дальнейшее и более углубленное обучение и воспитание в процессе полевой учебы на основе предыдущих этапов обучения. Знания, умения и навыки реализуются в обстановке, приближенной к боевой, и превращаются в инструмент решения практических задач. Завершается подготовка военнослужащих к рукопашному бою в процессе специально организованных занятий на местности, а также на занятиях по тактике, специальной подготовке и перед заступлением в караул.

Специалист по физической подготовке в творческом содружестве с командирами подразделений разрабатывает методические рекомендации, определяет материальное обеспечение и способы физической тренировки.

При изучении темы «Отделение (взвод, рота) в наступлении» рекомендуются соответствующие мероприятия по подготовке личного состава подразделений к следующим действиям:

уничтожению противника в траншеях, блиндажах, подземных галереях, днем и ночью, в рукопашной схватке, а также в условиях применения противником зажигательного оружия и отравляющих веществ;

действиям в составе штурмовых групп, воздушных тактических десантов, создаваемых для захвата различных объектов, зданий, уничтожения ДОС, захвата и уничтожения средств ядерного и химического нападения;

уничтожению и пленению мелких групп противника, подразделений охраны и т.п.

При отработке темы «Отделение (взвод, рота) в обороне» рекомендуются мероприятия по подготовке к следующим действиям:

уничтожению в рукопашной схватке противника, ворвавшегося на позицию обороны;

захвату в плен мелких групп противника, 'вклинившегося на позицию обороны;

уничтожению в рукопашной схватке противника, ворвавшегося в обороняемое здание.

На занятиях по темам походного и сторожевого охранения, боевых разведывательных дозоров основное внимание обращается на подготовку к внезапному нападению на противника, действиям по уничтожению или пленению мелких групп, действиям при встрече с разведкой и охранными подразделениями противника.

Подготовка военнослужащих и подразделений к действиям в опорном пункте является комплексным видом обучения, так как включает в себя передвижение по разнообразной местности с преодолением препятствий и сооружений, стрельбу навскидку, метание гранат и рукопашные схватки в различных условиях. Она будет состоять из обучения:

атакующим и защитным действиям, направленным на одиночного противника и на группу противников;

действиям в траншеях, ходах сообщения, коридорах, из-за угла и т. п.;

действиям в составе отделения (группы).

Обучение атакующим и защитным действиям, направленным против одиночного противника, проводится в такой последовательности:

простые атаки с различных дистанций стоя перед чучелом и с продвижением вперед;

защиты и ответные атаки стоя перед чучелом и с продвижением вперед;

простые и ответные атаки в процессе маневрирования с «противником», вооруженным тренировочной палкой или деревянным макетом карабина с мягким наконечником, стоя перед чучелом и с продвижением вперед;

сложные атаки (повторные, ложные, с обманом и с отбивом оружия «противника») с различных дистанций стоя перед чучелом и с продвижением вперед;

сближение с чучелом («противником»), выполнение действий в зависимости от ситуации, созданной «противником», вооруженным тренировочной палкой, продвижение вперед к следующему чучелу;

выполнение комплексных упражнений, моделирующих условия действий как в атаке, так и в обороне опорного пункта.

Обучение атакующим и защитным действиям, направленным на группу противника, проводится в таком порядке:

простые атаки стоя перед двумя (тремя) чучелами и с продвижением вперед;

защиты и ответные атаки стоя перед двумя (тремя) чучелами и с продвижением вперед;

сближение с группой чучел, выполнение простых и ответных атак с продвижением вперед;

сложные атаки стоя перед чучелами и с продвижением вперед;

сближение с группой чучел, выполнение действий в зависимости от ситуации, созданной «противниками», вооруженными тренировочными палками, продвижение вперед к следующей группе чучел;

комплексные упражнения, моделирующие условия действий как в атаке, так и в обороне опорного пункта.

Обучение действиям в траншеях, ходах сообщения, коридорах зданий, из-за угла и т. п. предусматривает:

передвижения в этих условиях;

быструю перемену изготовок к бою и поворотов в узких проходах;

атаки в разных направлениях с поворотами и изменениями изготовок к бою;

защитно-ответные действия с поворотами и изменениями изготовок к бою.

Особое внимание при обучении необходимо уделить атакам, выполняемым уколами автоматом (карабином) со скольжением по левой ладони и ударами прикладом сверху. Для этого военнослужащих необходимо обучать:

атакам с бруствера траншеи на противника, находящегося в траншее, т. е. атакам сверху;

атакам из траншеи на противника, находящегося на бруствере, т.е. атакам снизу;

атакам из-за угла, невысокой стенки и т.п.

При обучении действиям в составе мелких подразделений (групп) необходимо, чтобы обучаемые усвоили следующие правила рукопашной схватки:

прежде всего уничтожать ближнего противника;

поразив одного, немедленно атаковать следующего;

быть готовым отразить нападение с любой стороны;

всегда помогать соседу и, особенно, командиру.

Обучение групповому бою проводить в такой последовательности:

бой одного против двух (трех);

бой двух против трех (четверых);

бой отделения против отделения.

Приступая к обучению действиям в рукопашных схватках, следует на лучших военнослужащих продемонстрировать способы ведения такого боя и зависимость успеха от инициативы, сообразительности и решительности каждого бойца. После этого провести со всеми обучаемыми несколько тренировочных боев с целью формирования умения применять на практике основные правила ведения рукопашной схватки.

Групповой бой организуется так же, как и парные боевые упражнения, и проводится с посредниками. Смена бойцов происходит поочередно, чтобы каждый учился вести бой в составе разных по количеству групп военнослужащих и приобретал навыки коллективного взаимодействия. По



окончании группового боя проводится краткий его разбор, в котором указываются ошибки и пути их устранения, а также отмечаются удачные действия.

Подготовка подразделений к внезапному нападению на мелкие подразделения противника чаще всего осуществляется перед разведкой. Она является важным условием выполнения боевых заданий.

В разведку, как правило, назначается мотострелковый взвод или отделение (группа специально подготовленных солдат и сержантов) для выполнения задачи боевого разведывательного дозора, а также для устройства засад, организации налетов и проведения поиска. Разведывательные задачи выполняются путем наблюдения, в засадах, налетами, поиском, а при необходимости - и боем. В случае внезапной встречи с противником, когда невозможно уклониться от боя, подразделение должно первым напасть на противника, и, используя его замешательство, захватить пленных, применяя средства рукопашного боя.

В целях захвата пленных, документов, образцов вооружения и боевой техники противника на вероятных направлениях его движения устраиваются засады.

Заняв позицию для засады, важно ничем себя не обнаружить. Мелкие группы или одиночные солдаты и офицеры противника внезапными действиями захватываются в плен. При этом используются все боевые действия рукопашного боя. Более крупные группы противника и отдельные машины подпускаются на близкое расстояние и уничтожаются огнем. Оставшиеся в живых солдаты и офицеры противника захватываются в плен или бесшумно уничтожаются с применением действий рукопашного боя. Для уничтожения важных объектов организуются налеты, особенно - в горах и в лесу (в темное время суток). При этом подразделения должны действовать внезапно, решительно, дерзко.

Налет, как правило, используется для захвата или уничтожения важных объектов противника. При его организации из состава дозора могут назначаться солдаты для уничтожения охраны (часовых) объекта и отделение (группа) огневого обеспечения.

При проведении налета дозор скрытно выдвигается как можно ближе к объекту, бесшумно или после внезапного огневого поражения стремительно нападает и уничтожает противника огнем и в рукопашной схватке. Оставшиеся в живых солдаты и офицеры противника захватываются в плен, документы изымаются.

После налета подразделение отходит в заранее намеченный район и продолжает действовать в соответствии с поставленной ему задачей.

В целях захвата пленных, документов, образцов вооружения, боевой техники противника организуется поиск. Он проводится преимущественно ночью или в других условиях ограниченной видимости и, как правило, в пешем порядке (или на лыжах).

Объектами нападения при проведении поиска могут быть одиночные

солдаты или небольшие группы, расчеты огневых и других средств на переднем крае и в глубине расположения противника.

Перед поиском командир подразделения устанавливает непрерывное наблюдение за объектом поиска и действиями противника в этом районе, намечает маршрут выдвижения к объекту, назначает отделение (группы, подгруппы) для нападения на противника, проделывания проходов в заграждениях, если это необходимо, а также огневого обеспечения действий нападающих. Затем осуществляется подготовка подразделения к поиску, в процессе которого особое внимание уделяется действиям военнослужащих в рукопашном бою.

В установленное время подразделение скрытно выдвигается к объекту нападения. Первыми для проделывания прохода в заграждениях идут саперы. После получения от них сигнала о готовности прохода - отделение огневого обеспечения, за ним - отделение нападения.

Приблизившись к объекту, отделение нападения по сигналу своего командира внезапно и, как правило, без выстрелов нападает на противника, захватывает пленных, документы, образцы вооружения и боевой техники. Командир подразделения обычно находится с отделением нападения. Отделение огневого обеспечения должно быть в полной готовности, чтобы прикрыть нападающих огнем. Первым отходит отделение нападения, затем - отделение огневого обеспечения и последними - саперы. Отход совершается бесшумно или под прикрытием огня.

Для успешного проведения разведки необходима заблаговременная и непосредственная подготовка к каждому из ее видов. Заблаговременная подготовка, как правило, осуществляется на занятиях по тактической подготовке, а непосредственная - в процессе специально организованных занятий перед выполнением боевых задач. При этом следует строго придерживаться требований Боевого устава Сухопутных войск.

#### **Глава 4. ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ И ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИМИ ПРИЕМОВ И ДЕЙСТВИЙ РУКОПАШНОГО БОЯ, ОРУЖИЯ, ПОДРУЧНЫХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ**

С момента принятия военной присяги военнослужащий понимает своё предназначение и после изучения воинских уставов руководствуется ими и приказами командиров в повседневной службе. К сожалению, недостатки в воспитательной работе нередко приводят к использованию навыков, приобретённых до и во время службы в армии, в преступных целях с применением огнестрельного, холодного оружия, подручных средств и приёмов единоборств.

Военнослужащий должен чётко знать и помнить, в каких случаях применение навыков рукопашного боя правомерно.

Правомерно применение оружия, физической силы, боевых приемов, подручных и специальных средств в боевых условиях в отношении противника, а также в мирное время при исполнении обязанностей по поддержанию правопорядка, охране прав и законных интересов граждан, общества, государства, в условиях чрезвычайного и военного положения.

Эти же средства рукопашного боя могут найти применение в борьбе с терроризмом, осуществлении военнослужащими миротворческой деятельности, направленной на устранение угрозы миру или акта агрессии.

Пункт 4 ст. 1 Федерального закона «О статусе военнослужащих» содержит положение о том, что военнослужащие имеют право на хранение, ношение, применение и использование оружия в порядке, определяемом законами и иными нормативно-правовыми актами Российской Федерации.

При исполнении обязанностей военной службы, а при необходимости и во внеслужебное время, военнослужащие в соответствии со ст. ст. 11 и 12 Устава внутренней службы ВС РФ имеют право на хранение, ношение, применение и использование оружия в качестве крайней меры лично или составом подразделения для:

отражения группового или вооруженного нападения на охраняемые военные и государственные объекты, на расположения воинских частей и подразделений, здания и сооружения воинских частей, воинские эшелоны, колонны машин и единичные транспортные средства и караулы, если иными способами и средствами их защитить невозможно;

пресечения попытки насильственного завладения оружием и военной техникой, если иными способами и средствами их защитить невозможно;

задержания лица, совершившего преступление, либо застигнутого при совершении тяжкого и опасного преступления, оказывающего вооруженное сопротивление, а также вооруженного лица, отказывающегося выполнить законные требования о сдаче оружия, если иными способами и средствами подавить сопротивление, задержать преступника или изъять оружие невозможно;

защиты военнослужащих и гражданских лиц от нападения, угрожающего их жизни или здоровью, если иными способами и средствами защитить их невозможно.

В соответствии с Уставом внутренней службы ВС РФ ст. 13 гласит: Военнослужащие при исполнении обязанностей военной службы, а при

необходимости и во внеслужебное время в соответствии с законодательством Российской Федерации имеют право на хранение, применение и использование оружия.

Правила хранения оружия, условия и порядок применения его военнослужащими определяются настоящими Уставом внутренней службы и Уставом гарнизонной и караульной служб Вооруженных сил Российской Федерации. При ношении и использовании оружия военнослужащие обязаны обеспечить его сохранность и исключить доступ к нему посторонних лиц.

Военнослужащие в соответствии с законодательством Российской Федерации могут применять оружие лично, а командиры (начальники) приказать подчиненным применять оружие для защиты жизни, здоровья и собственности в состоянии необходимой обороны или крайней необходимости в следующих случаях:

для отражения вооруженного, либо группового нападения на охраняемые государственные и военные объекты, а также на расположения воинских частей и подразделений, здания и сооружения воинских частей, воинские эшелоны, колонны машин, единичные транспортные средства и караулы, если иными способами и средствами их защитить невозможно;

для защиты военнослужащих и гражданских лиц от нападения, угрожающего их жизни или здоровью, если иными способами и средствами защитить их невозможно;

для задержания лица, совершившего противоправные действия и оказывающего вооруженное сопротивление, а также вооруженного лица, отказывающегося выполнить законные требования о сдаче оружия, если иными способами и средствами подавить сопротивление, задержать данное лицо или изъять у него оружие невозможно.

В соответствии со ст. 14 Устава внутренней службы ВС РФ военнослужащие имеют право использовать оружие для подачи сигнала тревоги или вызова помощи, а также против животного, угрожающего жизни или здоровью людей.

При применении и использовании оружия военнослужащий обязан принять меры для обеспечения безопасности окружающих граждан, а в случае необходимости оказывать первую помощь пострадавшим.

Запрещается применять огнестрельное оружие в отношении женщин, лиц с явными признаками инвалидности, несовершеннолетних, когда их возраст очевиден или известен, за исключением случаев совершения указанными лицами вооруженного или группового нападения, угрожающего жизни военнослужащего или других граждан, если иными способами и средствами отразить такое нападение или сопротивление невозможно.

О каждом случае применения или использования оружия военнослужащий докладывает командиру (начальнику).

Случаи правомерного применения оружия могут возникнуть при несении военнослужащими караульной службы, об этом говорится в статьях 210 и 213 УГ и КС ВС РФ.

«Часовой обязан применять оружие без предупреждения в случае явного нападения на него или на охраняемый им объект, а также в случае непосредственной угрозы нападения (физического воздействия), когда промедление в применении оружия создаёт непосредственную опасность для жизни людей или может повлечь за собой иные тяжкие последствия».

«При необходимости вступить в рукопашную схватку для защиты себя или охраняемого объекта часовой должен смело действовать штыком – ножом (штыком) и прикладом».

Нельзя применять оружие и приемы рукопашного боя в отношении женщин, лиц с явными признаками инвалидности, несовершеннолетних. Исключение составляют случаи, когда эти лица совершают вооруженное или групповое нападение. О каждом применении оружия или приемов рукопашного боя, повлекшем причинение вреда здоровью человека, военнослужащий обязан немедленно, но не позднее суток, сообщить в полицию и своему непосредственному командиру.

Военнослужащие должны знать и руководствоваться определенными статьями УК РФ.

### ***Статья 37 УК РФ. Необходимая оборона***

1. Не является преступлением причинение вреда посягающему лицу в состоянии необходимой обороны, то есть при защите личности и прав обороняющегося или других лиц, охраняемых законом интересов общества или государства от общественно опасного посягательства, если это посягательство было сопряжено с насилием, опасным для жизни обороняющегося или другого лица, либо с непосредственной угрозой применения такого насилия.

2. Защита от посягательства, не сопряженного с насилием, опасным для жизни обороняющегося или другого лица, либо с непосредственной угрозой применения такого насилия, является правомерной, если при этом не было допущено превышения пределов необходимой обороны, то есть умышленных действий, явно не соответствующих характеру и опасности посягательства.

2.1. Не являются превышением пределов необходимой обороны действия обороняющегося лица, если это лицо вследствие неожиданности посягательства не могло объективно оценить степень и характер опасности нападения.

3. Положения настоящей статьи в равной мере распространяются на всех лиц независимо от их профессиональной или иной специальной подготовки и служебного положения, а также независимо от возможности избежать общественно опасного посягательства или обратиться к другим лицам или органам власти.

### ***Статья 39. Крайняя необходимость***

1. Не является преступлением причинение вреда охраняемым уголовным законом интересам в состоянии крайней необходимости, то есть для устранения опасности, непосредственно угрожающей личности и правам данного лица или иных лиц, охраняемых законом интересам общества или государства, если эта опасность не могла быть устранена иными средствами и при этом не было допущено превышения пределов крайней необходимости.

2. Превышением пределов крайней необходимости признается причинение вреда, явно не соответствующего характеру и степени угрожавшей опасности и обстоятельствам, при которых опасность устранялась, когда указанным интересам был причинён вред равный или более значимый, чем предотвращенный. Такое превышение влечет за собой уголовную ответственность только в случаях умышленного причинения вреда.

#### ***Статья 41. Обоснованный риск***

1. Не является преступлением причинение вреда охраняемым уголовным законом интересам при обоснованном риске для достижения общественно полезной цели.

2. Риск признается обоснованным, если указанная цель не могла быть достигнута не связанными с риском действиями (бездействием) и лицо, допустившее риск, предприняло достаточные меры для предотвращения вреда охраняемым уголовным законом интересам.

3. Риск не признается обоснованным, если он заведомо был сопряжен с угрозой для жизни многих людей, с угрозой экологической катастрофы или общественного бедствия.

## **ЧАСТЬ III. СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА**

### **Глава 5. БОКС КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ К РУКОПАШНОМУ БОЮ**



К боевой подготовке личного состава различных видов и родов войск в настоящее время предъявляются очень высокие требования. Специфика боевой деятельности военнослужащих различных подразделений характеризуется скоротечностью наступательных операций, выполнением боевых задач в тяжелых условиях, на незнакомой местности. Все это в значительной степени увеличивает возможность возникновения внезапных столкновений с противником, ближнего боя и рукопашной схватки с ним.

Боеготовность воина в большей мере характеризуется развитием у него высоких моральных, профессионально-боевых, соответствующих психологических и физических качеств. Эти качества постоянно воспитываются и развиваются в процессе боевой подготовки. Однако на обычных занятиях он работает, как правило, не в максимальном режиме, соответственно которому оптимально проявляются его физические и психические качества. Поэтому обыденные занятия не всегда в полной мере стимулируют проявление физических и психических качеств.

Характерной особенностью спорта, в частности бокса, является то, что он носит состязательный характер и требует от спортсмена не оптимального, а максимального проявления всех физических и психических возможностей, что обеспечивает интенсивное развитие и совершенствование необходимых качеств.

Занятия боксом развивают смелость, решительность, настойчивость, ловкость, психологическую устойчивость, надежность действий в сложных условиях, которые важны военнослужащим в рукопашном бою.

В психологической подготовке воинов немалое значение имеет хорошее знание и умелое применение приемов бокса. Воин, в достаточной степени овладевший этими приемами, уверен в себе, в своем преимуществе над противником в рукопашной схватке. Это часто создает ему моральное и физическое превосходство в поединке.

Успех в современном бою иногда решают доли секунды. Воин, овладевший приемами бокса, в случае столкновения способен вывести из строя противника. В то же время приемы бокса, как разносторонние физические упражнения, помогают совершенствовать разнообразные двигательные навыки, развить ловкость, быстроту в действиях, силу, повысить эмоциональную устойчивость, скорость переработки информации, развить оперативное мышление, которые являются неотъемлемой частью дисциплины Рукопашный бой.

Таким образом, бокс следует считать важным средством подготовки военнослужащих к рукопашному бою, способным комплексно решать целый ряд задач их физической и психологической закалки, способствовать повышению надежности их боевой деятельности.

## **5.1. Краткая история развития бокса**

**Бокс**, как вид спорта, был официально признан в Англии в 1719 году. Тогда популярный боксер и фехтовальщик Джеймс Фигг был признан сильнейшим боксером Англии. С тех пор в Англии регулярно ведут учет своим турнирам и первый спортивный репортаж о боксерском поединке был опубликован там в 1681 году в газете "Протестантский Меркурий". В том репортаже были перечислены присутствовавшие влиятельные лица, а имя победителя так и не было названо.

Известно о поединках, проводившихся в XIII веке, а истоки бокса уходят в далекое прошлое. В окрестностях Багдада археологами были найдены две плитки с изображениями борцов и боксеров, которым по оценкам специалистов около 5 тысяч лет.

По одним преданиям родоначальником кулачного боя был герой Афин Тезей, по другим сын Посейдона и нимфы Мелии король Амыкус.

В программах Олимпиад кулачные бои появились на XXIII играх. Первым Олимпийским чемпионом был грек Ономастус. Публичные кулачные бои были популярны и Древнем Риме. Император Калигула привозил из Африки рабов крепкого телосложения и устраивал между ними поединки. Известен также древнегреческий боксер Тагенес, которого до сих пор никто не может превзойти. Он одержал победы в 1425 боях.

Первые бои велись голыми кулаками, затем стали наматывать кожаные ремни, укрепляя кисти рук и пальцы. Эти ремни и явились прообразом современных перчаток.

Официальной датой рождения **профессионального бокса** считается 1892 год. В этом году был проведен легендарный поединок между Салливаном и Корбеттом. Последний в истории чемпион мира в боях на "голых" кулаках Салливан проиграл нокаутом в 21-м раунде.

Так как профессиональный бокс это в первую очередь зрелищность, а от результата поединка зависел заработок спортсмена, то раньше он отличался жестокостью. Скорее, его можно было назвать дракой. Были разрешены удары ногами, локтем, различные захваты и броски, удары ниже пояса, избивание лежащего, тыканье пальцами в глаза. Это продолжалось до середины XVIII века, а удары головой были разрешены еще и в начале XIX века, хотя и не поощрялись.

Бои раньше велись до полной победы, то есть пока один из соперников не мог больше продолжать поединок. Самый длинный бой прошел в 1855 году, он шел 6 часов 15 минут. Самый короткий бой состоялся в Америке в 1886 году и продолжался всего 30 секунд.

Первые общепризнанные правила боксерских поединков были написаны в 1867 году маркизом Квинсберри. В этих правилах был очень важный пункт – введение перчаток, после чего бокс перестал походить на драку и начал приобретать вид спортивного искусства.

В 1921 году в США была создана Национальная боксерская ассоциация, которая в 1962 году вышла на международный уровень и сменила название на WBA. В следующем, 1963 году, была основана еще одна международная

организация WBC (всемирный боксерский совет). Внутри WBA вскоре появились разногласия, и в 1976 году была создана еще одна организация. с 1984 года называемая IBF. Большим авторитетом в мире пользуется и Всемирная боксерская организация – WBO. Эти четыре сообщества и задают тон в современном профессиональном боксе.

**Любительский бокс** впервые заявил о себе в мировом масштабе на Олимпийских играх в Сент-Луисе в 1904 году. Интересный факт: боксер, завоевавший золотую медаль, мог вступить в борьбу за "золото" в следующей, более тяжелой категории ( американинец О. Кирк ), а любая страна могла выставить на игры несколько боксеров в одной категории. Позже эти правила были отменены (1928 г.). В постоянной программе Олимпийских игр бокс присутствует с 1920 года.

В 1924 году создается Международная ассоциация боксеров любителей - ФИБА (с 1946 - АИБА).

С 1924 года начинают проводиться чемпионаты Европы. Но первый чемпионат мира среди любителей был проведен только в 1974 году, причем по инициативе федерации бокса СССР. Непревзойденным лидером в первенствах мира является кубинский тяжеловес Феликс Савон (5 золотых медалей). Он же выиграл и три олимпийских "золота", так же как и его земляк Теофило Стивенсон и венгр Ласло Папп.

В **России** знакомство с английским боксом произошло во времена Ивана IV. Приезжавшие в Москву послы Елизаветы I устраивали "потешные" поединки, но как вид спорта бокс начал развиваться в конце XIX века, во многом благодаря поручику лейб-гренадерского полка Михаилу Кистеру, который в 1894 году опубликовал практически первый самоучитель по боксу – "Руководство с рисунками. Английский бокс".

15 июля 1895 года был проведен первый официальный турнир по боксу. Эти соревнования проходили в полку Кистера, а сам Михаил занял на нем 2-е место. Эта дата и считается началом русского бокса.

Первый спортивный клуб бокса был открыт в 1896 году тем же М. Кистером. Назывался он "Арена" и просуществовал до 1900 года.

Первым чемпионом России в 1913 году был объявлен Иван Граве, который опубликовал в газетах вызов всем желающим сразиться с ним и победил трех добровольцев. В 1915 году были разработаны первые в России правила проведения боксерских поединков.

На единую организационную основу бокс был поставлен в России в 1918 году, когда было введено всеобщее военное обучение, а бокс вошел в его обязательную программу.

В 1920 году Советские власти запретили бокс, но в 1926 г. благодаря всесоюзной дискуссии, которую организовали сторонники бокса, он был опять разрешен, и в том же году прошел первый чемпионат СССР.

Первый международный матч советские боксеры провели в 1928 году со сборной Швейцарии и выиграли его. В 1935 году была создана Всесоюзная секция бокса (в 1959 переименована в федерацию бокса СССР).

Поединки с участием женщин известны с начала XVIII века. Причем по травматичности и драматичности **женский бокс** не уступал мужскому. На Олимпиаде 1904 года в Сент-Луисе были проведены показательные женские поединки. Несмотря на это, до конца 20-го века женские бои проводились нерегулярно и по организации скорее напоминали шоу.

Главное отличие женского бокса заключается в экипировке. Женщины обязаны одевать защищающие грудь протекторы - пластиковые щитки. Хотя, исходя из практики, видно, что женщины уступают мужчинам и в скорости и в силе удара, особенности их экипировки делают поединки не менее зрелищными, так как большинство ударов наносится в голову из-за хорошо защищенного корпуса.

В 1988 году в Швеции прошли первые в мире официальные соревнования санкционированные национальной федерацией. С этого момента женский бокс бурно развивается. В 1994 году женский бокс признала АИБА. В 1997 в Греции состоялись первые международные женские соревнования по боксу. Представительницы России в них тоже принимали участие.

В 2001 году в апреле во Франции состоялся первый чемпионат Европы, а первый чемпионат мира прошел в декабре этого же года в США. На обоих этих турнирах сборная России заняла первое место в неофициальном командном зачете.

В России первый чемпионат страны состоялся в 1999 году. Несмотря на бурное развитие женского бокса, ощущается недостаток квалифицированных спортсменок, особенно в тяжелом весе, и поединки часто заканчиваются досрочно.

### **Выступления российских боксеров на Олимпийских играх**

В Олимпийских играх наша сборная (тогда еще СССР) впервые участвовала в 1952 г. в Хельсинки (2 серебра и 4 бронзы).

Прошедшие XXX летние Олимпийские игры для российской команды по боксу, которая завоевала 6 наград разного достоинства, стали вторыми по общему количеству медалей (вместе с ОИ-2004), уступив лишь результату в 7 наград ОИ-2000. Но, с другой стороны, если брать в расчёт лишь медали высшей пробы, то единственного золота полутяжеловеса Егора Мехонцева хватило лишь для того, чтобы повторить худший результат, показанный нашими боксёрами на ОИ – 1996, где российская сборная впервые в истории выступала отдельной командой. Если же учитывать лишь показатели мужской сборной, то результат на лондонском ринге точь-в-точь повторил достижение отечественных мастеров кожаной перчатки на Олимпиаде в Атланте – 1 золотая и 3 бронзовых награды.

Правда, количество весовых категорий у мужчин было сокращено. Но зато в олимпийской программе впервые в истории Игр появились соревнования среди женщин-боксёров. И вот как раз девушки в некотором смысле

компенсировали не полностью оправдавшиеся медальные ожидания от выступлений своих соотечественников-мужчин. В итоге единственное золото принёс Егор Мехонцев (81 кг), два серебра обеспечили девушки – Софья Очигава (60 кг) и Надежда Торлопова (75 кг), и три бронзы достались мужчинам – Давиду Айрапетяну (до 49 кг), Михаилу Алояну (52 кг) и Андрею Замковому (69 кг).

### Динамика результатов выступления российских боксеров на Олимпийских играх

|  |   |   |
|--|---|---|
| Олимпийские игры – 2012 год (Лондон, Великобритания) | <b>6</b> (1-2-3) медалей в 13 весовых категориях (10 – у мужчин и 3 – у женщин) | Егор Мехонцев (81 кг) – <b>золото</b> ;<br>Софья Очигава (60 кг), Надежда Торлопова (75 кг) – <b>серебро</b> ;<br>Давид Айрапетян (49 кг), Михаил Алоян (52 кг), Андрей Замковой (69 кг) – <b>бронза</b> .  |
| Олимпийские игры – 2008 год (Пекин, Китай)           | <b>3</b> (2-0-1) медали в 11 весовых категориях                                 | Алексей Тищенко (60 кг), Рахим Чахкиев (91 кг) – <b>золото</b> ;<br>Георгий Балакшин (51 кг) – <b>бронза</b> .  |
| Олимпийские игры – 2004 год (Афины, Греция)          | <b>6</b> (3-0-3) медалей в 11 весовых категориях                                | Алексей Тищенко (57 кг), Гайдарбек Гайдарбеков (75 кг), Александр Поветкин (+91 кг) – <b>золото</b> ;<br>Сергей Казаков (48 кг), Мурат Храчев (60 кг), Олег Саитов (69 кг) – <b>бронза</b> .  |
| Олимпийские игры – 2000 год (Сидней, Австралия)      | <b>7</b> (2-3-2) медалей в 12 весовых категориях                                | Олег Саитов (67 кг), Александр Лебзяк (81 кг) – <b>золото</b> ;<br>Раимкуль Малахбеков (54 кг), Гайдарбек Гайдарбеков (75 кг), Султан Ибрагимов (91 кг) – <b>серебро</b> ;<br>Камиль Джамалутдинов (57 кг), Александр Малетин (60 кг) – <b>бронза</b> . |
| Олимпийские игры – 1996 год (Атланта, США)           | <b>4</b> (1-0-3) медали в 12 весовых категориях                                 | Олег Саитов (67 кг) – <b>золото</b> ;<br>Альберт Пакеев (51 кг), Раимкуль Малахбеков (54 кг), Алексей Лезин (+91 кг) – <b>бронза</b> .  |

## 5.2. Основы методики обучения приемам бокса

### Общие основы обучения

Эффективность обучения приемам бокса во многом зависит от организации и методики проведения занятий, которые предполагают

творческое применение принципов и методов обучения и воспитания военнослужащих. Важнейшими педагогическими принципами обучения являются: научность в обучении, сознательность и активность, наглядность, доступность и прочность усвоения, принцип учить войска тому, что необходимо на войне.

При обучении приемам бокса применяются словесный и наглядный методы, метод упражнений и тренировки. Ведущее место в обучении приемам бокса принадлежит методу упражнений и тренировки, который организуется односторонним и двухсторонним групповыми способами обучения.

**Односторонний** групповой метод применяется главным образом при разучивании боевых положений и передвижений. Сюда относятся правильное положение кулака, боевая стойка, элементы передвижения. Суть его состоит в том, что обучаемые под общим руководством командира подразделения в составе группы одновременно выполняют одни и те же действия без противодействия с противником.

**Двухсторонний** групповой метод применяется при обучении отдельным приемам бокса (ударам, контрударам, сериям ударов, защитам). Суть его заключается в том, что изучение приемов и действий, тренировка в их выполнении производится в парах, во взаимодействии с партнером (условным противником). Подразделение делится на пары (примерно одинаковые по весу и росту), в которых один из партнеров наносит удар, а другой – выполняет защитные действия. На начальном этапе обучения разучивание приемов и действий проводится по общей команде руководителя в двухшереножном строю, затем обучаемые самостоятельно тренируют прием по заданию руководителя в парах, свободно передвигающихся по залу. После этого обучаемые совершенствуют изученные приемы и действия в условном бою с ограниченным и конкретным узким заданием, затем в условном бою с широко поставленными технико-тактическими задачами и в вольном бою, который не ограничивает действий партнеров.

Качество обучения приемам бокса в значительной степени зависит от умения руководителя занятий правильно и своевременно применить такие методические приемы, которые в наибольшей степени обеспечивали бы решение конкретных учебных задач.

Обучение отдельному приему проводится в такой последовательности: ознакомление с приемом, его разучивание, тренировка в выполнении.

Ознакомление с приемом проводится с целью создания у обучаемых правильного представления о технике его выполнения и тактических особенностях применения. Для ознакомления с приемом необходимо: четко назвать его и образцово показать в целом в боевом темпе; рассказать, в какой тактической обстановке он применяется; показать, если необходимо, еще раз по разделениям или частям с попутным объяснением техники выполнения; указать на основные элементы в технике.

Разучивание приема производится с целью формирования новых двигательных навыков. Оно проводится односторонним или двухсторонним



групповым методом. В зависимости от структуры и сложности изучаемого упражнения, уровня подготовленности обучаемых при разучивании применяются следующие методические приемы: разучивание упражнения по разделениям, в целом, с помощью подготовительных упражнений.

Разучивание по разделениям – наиболее часто применяемый методический прием в обучении приемам бокса. Особенностью его является то, что в ходе разучивания выполнение приема не прерывается, а производится последовательная фиксация определенных положений (частей приема) с исправлением замеченных ошибок в технике его выполнения. При этом наиболее целесообразно членение приема на логически завершенные, относительно самостоятельные элементы.

Разучивание приема в целом осуществляется в том случае, если он технически несложен и доступен обучаемым для выполнения в целом или если его невозможно или нецелесообразно расчленить на части.

Разучивание приема с помощью подготовительных (подводящих) упражнений применяется в том случае, когда выполнить прием в целом нельзя из-за его трудности, а разделить на части невозможно.

Тренировка в выполнении приема проводится с целью закрепления сформированных двигательных навыков путем систематического многократного выполнения разученного приема в постепенно усложняющейся обстановке.

Усложнение обстановки при выполнении приема осуществляется выполнением упражнений в парах, свободно передвигающихся по залу, действиями в боях, которые обусловлены какими-либо конкретными заданиями, имеющими целью совершенствовать обучаемого в определенном направлении, а также в вольных боях, которые не ограничиваются какими-либо условиями.

### **Предупреждение и исправление ошибок**

Одним из важнейших элементов обучения является предупреждение и исправление ошибок обучаемых. Основными причинами возникновения ошибок при обучении приемам бокса являются:

- неправильное применение руководителем занятий принципов и методов обучения;
- слабая воинская дисциплина на занятиях;
- низкий уровень общей физической подготовки обучаемых.

Важнейшей задачей руководителя занятий является своевременное предупреждение ошибок, что достигается устранением причин, их вызывающих. Большое значение в предупреждении ошибок имеет также качественный показ приемов и подробное доходчивое объяснение техники их выполнения.

Исправление ошибок осуществляется руководителем занятия в ходе обучения. Наиболее целесообразно исправлять вначале общие, наиболее

существенные и характерные для всех обучаемых ошибки, затем – индивидуальные, свойственные отдельным обучаемым. Для исправления общих ошибок руководитель прерывает занятия и добивается их исправления. Индивидуальные ошибки исправляются в ходе обучения с помощью персональных указаний и замечаний.

### **Предупреждение травматизма**

При обучении приемам бокса возможны различные травматические повреждения. Это требует от руководителей занятий твердого знания причин возникновения травм, несчастных случаев и мер их предупреждения.

Основными причинами травм на занятиях по боксу являются:

- Плохая организация занятий;
- Низкий уровень методической подготовленности руководителя;
- Слабая воинская дисциплина;
- Неподготовленность мест занятий и инвентаря;
- Незнание правил соревнований.

Мероприятия по предупреждению травматизма можно разделить на общие и специальные.

Общими мерами предупреждения травматизма являются:

- Поддержание высокой воинской дисциплины;
- Правильная организация и проведение подготовительной части занятий;
- Соблюдение последовательности выполнения приемов и действий;
- Тщательная подготовка мест занятий и инвентаря.

Кроме того, существуют и частные меры предупреждения травм.

При обучении ударам, контрударам и сериям ударов, необходимо, чтобы все приемы и действия выполнялись только по команде руководителя занятий, который должен следить за тем, чтобы, упражняясь в условном и вольном боях, более сильные партнеры не злоупотребляли своим превосходством над более слабыми, чтобы партнеры всегда вели бой корректно, технически правильно с соблюдением правил соревнований.

### **5.3. Основы техники бокса**

Прежде всего, необходимо уяснить, что сильные и резкие удары, точно направленные в строго определенные места на теле, могут оказать нокаутирующее действие, т. е. привести противника к кратковременной или долговременной потере боеспособности.

К наиболее уязвимым местам на теле относятся: подбородок, височная область головы, область сердца, солнечного сплетения и печени.

#### **Боевая стойка**

Все удары наносятся из положения боевой стойки. Под ней принято понимать исходное положение, которое позволяет боксеру постоянно быть в готовности осуществлять свои планы в поединке и предупреждать активные действия противника. Это наиболее удобное положение, из которого возможно в любой момент боя выполнять активные защитно-атакующие действия (наносить удары противнику и самому в любой момент защититься от его удара).



фото 1

фото 2

фото 3

Различают левостороннюю (фото 1), правостороннюю (фото 2) и фронтальную боевые стойки (фото 3).

В левосторонней стойке (фото 4) боксер расположен левой стороной тела вперед (вполоборота к противнику), левая нога выдвинутая вперед, опирается о пол передней частью ступни, правая стопа отставлена на расстояние небольшого шага назад и вправо (примерно на ширине плеч), стопа параллельно левой и опирается о пол передней частью. Вес тела равномерно распределен на обеих слегка согнутых ногах. Голова наклонена вперед, левая рука согнута в локтевом суставе, пальцы сжаты в кулак, обращены вправо и находится на уровне глаз, локоть опущен, рука не напряжена. Правая рука согнута, локоть прижат к телу, кулак закрывает подбородок, пальцы в кулак обращены влево.

В правосторонней стойке боксеры поворачиваются к сопернику правой стороной тела (фото 5). При этом правая нога ставится вперед, левая – назад влево. Правая рука занимает положение левой при левосторонней стойке, левая – положение правой. Правосторонняя стойка – зеркальное отражение левосторонней.



фото 5



фото 4

### **Техника передвижений**

При обучении передвижениям сначала усваивают одиночные шаги вперед, назад, в стороны, далее двойные, а затем шаги вправо, влево и по кругу (носящие «скользящий» характер).

При передвижении вперед необходимо перенести вес тела на сзади стоящую правую ногу (у левши – левую), освобождая этим впереди стоящую левую ногу. Затем толчком сзади стоящей ноги сделать скользящий шаг вперед, поставив шагнувшую ногу на переднюю часть стопы. Стоящая сзади нога подтягивается вперед и обучаемый занимает положение аналогичное исходному. Техника выполнения двойных шагов аналогична технике одиночного шага, только добавляется еще один шаг.

Передвижения назад, вправо, влево подобны по технике выполнения передвижению вперед, только любое из всех движений всегда начинается ногой, стоящей ближе к направлению движения.

В передвижениях основным правилом является то, что ступни ног после перемещения (вперед, назад или в сторону) должны оставаться на первоначальном расстоянии друг от друга, т. е. на расстоянии определяемом боевой стойкой, а ноги никогда не должны перекрещиваться.

### **Обучение боевой стойке и передвижениям**

Обучение боевой стойке и передвижениям проводится групповым односторонним методом в разомкнутом одношереножном (двухшереножном) строю.

Ознакомив обучаемых с боевой стойкой, руководитель занятия приступает к ее разучиванию. Предупреждение и исправление ошибок проводится согласно методике, описанной выше.

При обучении боевой стойке встречаются следующие ошибки:

- а) неправильное положение ног;
- б) далеко вперед выставляется левая (при правосторонней стойке –

правая) рука;

в) поднята голова.

Обучение передвижениям проводится по такой же методике.

При обучении технике передвижения наиболее часто встречаются следующие ошибки:

а) неправильное положение туловища, головы и рук;

б) нарушение расстояния между ногами при передвижениях;

в) передвижение не на передней части, а на всей ступне; шаги на пятках;

г) неправильное расположение ступней (ступни непараллельны);

д) потеря равновесия при неправильном передвижении.

Команды для обучения боевой стойке: «К бою готовьсь!», «Боевую стойку принять!»; для передвижений: «Шаг вперед (назад, вправо, влево)!», «Два шага вперед (назад и т. д.)!», «Приставным шагом правым (левым) боком вперед – марш!».

### Положение кулака при ударе

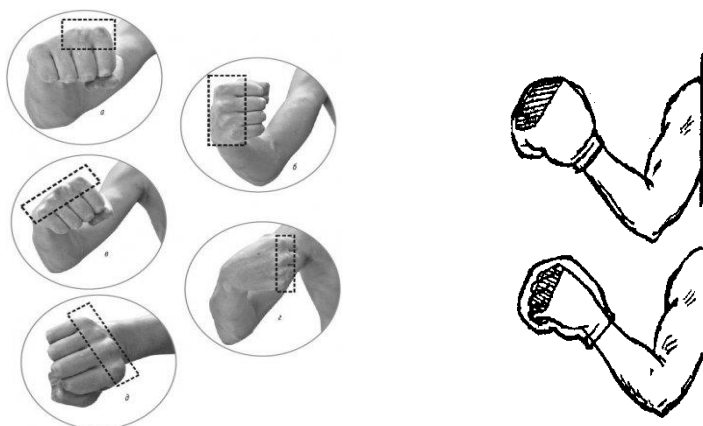


фото 6

рис. 1

Положение кулака при ударе должно быть следующим: пальцы согнуты в кулак, большой палец прижат к средней фаланге указательного пальца. Ударной частью кулака являются головки пястных костей (фото 6, рис.1).

В начальный момент удара кулак расслаблен и лишь перед самым соприкосновением с целью его необходимо крепко сжать. Это придаст большую твердость удару и предохранит кулак от повреждений.

Особое внимание при ударе обратить на то, чтобы предплечье бьющей руки было в момент касания цели перпендикулярно к ней.

### Техника ударов

#### Одиночные удары с места и методика обучения им

Одиночные удары с места изучаются в первую очередь.

Прямой удар в голову с места состоит из следующих элементов:

а) переноса тяжести тела на впереди стоящую ногу за счет толчка сзади стоящей ноги;

б) разворота туловища в ту или иную сторону;

в) движения руки параллельно полу к цели.

Обучение проводится односторонним групповым методом. После ознакомления с ударом, руководитель занятия приступает к разучиванию приема. Сначала изучается первый элемент удара, затем к нему добавляется второй (поворот туловища) и потом к этим двум элементам – третий (движение руки к цели). Когда элементы изучены, следует все три движения проделать одновременно, слитно и так, чтобы кулак достигал цели в тот момент, когда первый элемент закончен, а второй (поворот туловища) заканчивается.

Этот же принцип соблюдается и при изучении всех других ударов. Изменяются лишь положение руки (боковой, снизу), ноги, на которую переносится тяжесть тела (левая, правая), стороны, куда вращается туловище (вправо, влево).

После этого приступают к тренировке приема. Команды, подаваемые руководителем занятий при обучении одиночным ударам на месте (на примере прямого удара левой рукой в голову): «К бою готовьсь!», «Толчком сзади стоящей ноги перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу – делай раз!», «Сделать небольшой разворот туловищем слева направо – делай два!», «Разогнув левую руку в локтевом суставе, нанести удар в цель – делай три!», «Принять исходное положение – делай четыре!» и т. д. «Одиночным прямым (боковым, снизу) в голову (в туловище) с места – бей!».

Наиболее характерные ошибки, допускаемые при разучивании ударов с места:

а) неправильное конечное положение кулака при нанесении удара;

б) в момент нанесения удара голова приподнята;

в) страхующая рука в момент нанесения удара опускается вниз;

## **Техника ударов в боксе и защита от них**

### **Прямой удар левой рукой в голову**

Перед ударом тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги (фото 7). Толчком правой ноги тело посылается вперед на противника, а левой ногой делается «скользящий» шаг вперед. Левая рука резко выносится вперед к цели, при этом удар сочетается с быстрым вращательным движением туловища слева направо и вперед, что увеличивает скорость и силу удара. За 15 – 20 см до цели скорость бьющей руки увеличивается за счет кивка и сжатия кулака. Удар наносится кулаком, обращенным пальцами вниз.

После толчка правая нога в момент удара подтягивается к левой, таким образом, сохраняя положение ног как в боевой стойке. Правая рука в момент удара находится у подбородка, а опущенный локоть защищает туловище.



фото 7

### **Защита от прямого удара левой рукой в голову**



фото 8

фото 9

Подставка раскрытой ладони правой руки (фото 9); подставка левого плеча; отбив правой внутрь или левой рукой наружу; уклон вправо и влево (фото 8); Нырок вправо и влево; шагом назад; сайд-степ (шаг вправо или влево с одновременным поворотом туловища перпендикулярно к направлению движения противника).

### **Прямой удар левой рукой в туловище**

Толчком сзади стоящей ноги сделать «скользящий» шаг левой ногой вперед (фото 10). Левый кулак, повернутый пальцами вниз, в момент наклона туловища вперед-вправо резко выносят вперед к цели. Голова наклонена вперед, подбородок прижат к левому плечу. Кулак правой руки защищает подбородок. Ноги согнуты в коленях.

Наклон туловища вперед-вправо при ударе увеличивает силу наносимого удара и обеспечивает защиту от встречных ударов противника.





фото 10

### **Защита от прямого удара левой рукой в туловище**



фото 11

Подставка предплечья левой руки (фото 11); отбив правой рукой внутрь; шагом назад.

### **Прямой удар правой рукой в голову**

Этот удар принадлежит к числу наиболее сильных. Он начинается с толчка сзади стоящей правой ноги, посылающей тело вперед, одновременно туловище вращается справа налево.левой ногой делается «скользящий» шаг к противнику и она ставится на такое расстояние, с которого можно было бы нанести этот удар уже без шага. Одновременно с движением туловища кулак правой руки от подбородка резко выносится вперед по прямой линии к цели, а левая рука, сгибаясь в локте, двигается к подбородку (фото 12).

Правая нога после толчка подтягивается к левой на необходимое расстояние, чтобы сохранить равновесие. Страховку от встречных ударов осуществляют защиту головы – ладонью левой руки, а туловища – опущенным локтем.



Фото 12

### Защита от прямого удара правой рукой в голову

Подставка раскрытой ладони правой руки (фото 14); подставка левого плеча; отбив правой внутрь или левой рукой наружу; уклон влево (фото 13) и вправо (фото,15); Нырок вправо и влево; шаг назад; сайд-степ (шаг вправо или влево с одновременным разворотом туловища перпендикулярно к направлению противнику).



фото 13



фото 14



фото 15



## Прямой удар правой рукой в туловище



фото 16

Чтобы нанести этот удар, нужно энергично выпрямить правую ногу, перенести вес тела целиком на вышагивающую вперед-влево левую ногу. Наклоняясь вперед-влево и вращаясь справа налево, туловище в момент удара приходит в положение полуоборота к противнику. Кулак в момент касания цели обращен пальцами вниз. Наклон туловища с поворотом справа налево и движение кулака вперед происходят одновременно. В момент удара левая нога должна быть полусогнута в коленном суставе и опираться о пол передней частью стопы. Левая рука у подбородка (фото 16).

## Защита от прямого удара правой рукой в туловище

Подставка согнутой в локте левой руки; отбив левой рукой внутрь; шагом назад.

## Боковые удары

### Боковой удар левой рукой в голову

Различают длинный (свинг) (фото 17) и короткий (хук) боковые удары в голову. Длинный боковой удар наносят из боевой стойки почти разогнутой рукой. Первоначальное движение для удара начинают правой ногой, передавая толчком вес тела на вышагивающую левую ногу; одновременно левой рукой, слегка опуская ее, делают дугообразное движение, начиная его снизу вверх и далее по горизонтали до самой цели. Этому движению руки содействует поворот туловища направо. Удар фиксируют на цели ударным местом кулака, повернутого пальцами наружу. Правую руку оставляют для страховки головы, защищая ее раскрытой ладонью от встречных ударов противника.

Движение в атаке коротким боковым ударом начинают толчком правой ноги, посылая тело вперед одновременно с шагом левой ногой.левой рукой, согнутой в локте, без замаха, одновременно с вращением туловища направо, начинают полукруговое движение снизу вверх и далее по горизонтали до цели. Кулак поворачивают ногтями вниз к себе. В момент удара атакующий

упирается



фото 17

передней частью стопы в пол, чтобы не потерять равновесия, защищая при этом голову от встречных ударов ладонью правой руки.

Для выполнения бокового удара с шагом вперед левой ногой делают небольшой шаг влево, после чего вышагивают вперед правой ногой, на которую передают вес тела. Туловище резко поворачивают, а бьющей левой рукой, одновременно с общим движением тела, делают полукруговое движение, нанося длинный или короткий удар сбоку.

#### **Защита от бокового удара левой рукой в голову**



фото 18



фото 19

Подставка тыльной стороны кисти правой руки; отбив ладонью или предплечьем правой руки; шагом назад; нырок (фото 18); подставкой раскрытой ладони левой руки (фото 19).

#### **Боковой удар левой рукой в туловище**

Боковые удары левой в туловище наносят теми же способами, что и в голову, но тело для удара в туловище наклоняют вперед-вправо, сгибают ноги и

изменяют направление бьющей руки.

### **Защита от бокового удара левой рукой в туловище**

Подставка согнутой в локте правой руки; отбив ладонью или предплечьем правой рук; шаг назад.

### **Боковой удар правой рукой в голову**

Боковые удары правой рукой как правило проводят после удара левой (прямого или бокового) (фото 20).



фото 20

Наиболее употребителен в атаке короткий боковой удар. Атакуя им, необходимо одновременно с толчком сзади стоящей правой ноги сделать стремительный шаг левой ногой к противнику (несколько влево), а правую руку, несколько приведенную к туловищу и сжатую в кулак (обращенный пальцами вполоборота вниз к туловищу), направляют по дуге снизу вверх и далее по горизонтали к цели. В то же время левая рука, сгибаясь в локте, двигается к подбородку. Правая нога подтягивается к левой в первоначальное положение. В конце ударного движения боксер опирается на переднюю часть стопы левой ноги, правая рука, значительно согнутая в локтевом суставе (примерно  $90^\circ$ ), касается кулаком цели. Левая рука раскрытой ладонью защищает подбородок от встречных ударов, а локтем – туловище.

### **Защита от бокового удара правой рукой в голову**

Подставка раскрытой ладони правой руки или левого плеча; подставка тыльной стороны кисти левой руки; отбив ладонью или предплечьем левой руки; шаг назад; нырок.

### **Боковой удар правой рукой в туловище**

Этот удар выполняется так же, как и боковой удар правой в голову, но тело наклоняют вперед несколько влево, сгибают ноги и изменяют направление бьющей рук.

### **Защита от бокового удара правой рукой в туловище**

Подставка согнутой в локте левой руки; отбив ладонью или предплечьем левой руки; шаг назад.

## **УДАРЫ СНИЗУ**

### **Удар снизу левой рукой в голову**

Наиболее распространены короткие удары снизу (апперкот) (фото 21). При выполнении этого удара необходимо из положения боевой стойки толчком сзади стоящей правой ноги сделать небольшой шаг левой ногой к противнику, перенося на нее тяжесть тела. В момент удара туловище резко поворачивают направо и одновременно выпрямляют. Бьющую руку, согнутую в локте под острым углом, коротко и быстро направляют снизу вверх (предплечье направлено прямолинейно к цели). Кулак, обращенный пальцами к боксеру, касается цели головками пястных костей. Правый кулак прикрывает подбородок, а локтем область печени.



фото 21

### **Защита от ударов снизу левой рукой в голову**

Подставка раскрытой ладони правой руки (фото 22); отбив ладонью или предплечьем правой руки; шагом вправо, влево или назад.



фото 22

### **Удар снизу левой рукой в туловище**

Удар снизу левой рукой в туловище отличается от такого же удара в голову только направлением бьющей руки и ее положением, изменяющимся в зависимости от длины удара (фото 23).

При длинном ударе рука согнута в локте под тупым углом, кулак обращен пальцами вверх. При коротком ударе руку сгибают в локте под меньшим углом, кулак держат пальцами вверх. Все остальные движения тела схожи с движениями удара в голову.



фото 23

### **Защита от удара снизу левой рукой в туловище**

Подставка раскрытой ладони правой руки; отбив ладонью или предплечьем правой руки; шагом вправо, влево или назад; подставка предплечья правой руки (фото 24).





фото 24

### **Удар снизу правой рукой в голову**

Выполнение этого удара начинают с толчка правой ногой и переноса веса тела на вышагивающую вперед левую ногу. Вращая туловище справа налево, правое плечо выдвигают вперед, предплечье направляют вверх, кулак повернут пальцами к себе. Одновременно правая нога подтягивается к левой до расстояния, обеспечивающего устойчивое положение. Левая рука с началом движения правой к цели начинает перемещаться к подбородку. В конечном положении она защищает подбородок, а опущенным локтем левую сторону туловища.

### **Защита от удара снизу правой рукой в голову**



фото 25

Подставка раскрытой ладони правой руки (фото 25); отбив ладонью или предплечьем левой руки; шагом вправо, влево или назад.

### **Удар снизу правой рукой в туловище**

Удар снизу правой рукой в туловище отличается от такого же удара в голову только направлением бьющей руки. Движение туловища и ног в этом ударе подобно движению удара в голову.

### **Защита от удара снизу правой рукой в туловище**



фото 26

Подставка раскрытой ладони правой или согнутой в локтевом суставе левой руки (фото 26); отбив ладонью или предплечьем левой руки; шагом назад.

### **Повторные, двойные и серийные удары**

Повторными называются такие сочетания ударов, в которых последовательно наносятся два удара одной рукой; двойными – в которых последовательно наносятся два удара поочередно разными руками.

Техника выполнения повторных и двойных ударов аналогична описанной выше технике одиночных ударов. Однако в комбинациях быстрые удары должны предшествовать сильным. Комбинацию, как правило, оканчивают акцентированным (сильным) ударом.

Цель ударного движения можно изменять:

так, один удар можно направить в голову, другой в туловище, и наоборот; при выполнении предыдущего удара надо создавать предпосылки для последующего путем сохранения устойчивого положения, принятия в конце предыдущего удара исходного положения для выполнения последующего удара и активной работы ног при переходе от одного удара к другому.

В сериях ударов – удары наносят попеременно обеими руками в различные цели, в самых разнообразных сочетаниях. Составляющие серию удары нужно наносить слитно и непрерывно; каждый входящий в серию удар технически должен быть построен так, чтобы его конечное положение одновременно служило исходным положением для следующего удара. Это дает

возможность действовать непрерывно сериями ударов и наносить их из удобных положений. Применяя серии ударов, необходимо сохранять равновесие на обеих ногах попеременно, но не полностью перемещая вес тела с одной ноги на другую и сопровождая удары небольшими поворотами туловища.

### Контрудары



фото 27



фото 28



фото 29



фото 30

Все контрудары делятся на ответные и встречные (фото 27-32). Ответным называется удар, наносимый после защиты. Встречным называется удар, опережающий атаку противника, т. е. наносимый с таким расчетом, чтобы этот удар дошел до тела противника раньше, чем его атакующий удар дойдет до цели или будет остановлен защитой. Встречный удар должен наноситься с соответствующей страховкой (защитой) с целью предохранения себя от получения атакующего удара противника. В качестве страховки могут применяться почти все виды защиты.

Встречный удар должен наноситься с соответствующей страховкой (защитой) с целью предохранения себя от получения атакующего удара

противника. В качестве страховки могут применяться почти все виды защиты.

При обучении контрударам сначала изучаются ответные, а затем встречные контрудары.



фото 31



фото 32

### Техника защиты

Защиты используются для того, чтобы:

- 1) надежно защищать от удара уязвимые места тела;
- 2) выбирать необходимый момент и организовывать свои действия для перехода от защиты к контратаке и атаке.

Они осуществляются руками – подставка, отбив, блок; туловищем – уклон, отклон, нырок и с помощью ног – уход с линии атаки (сайд-степ), шагом назад.

Наиболее надежной и простой является защита подставкой руки. Она применяется при защите от всех ударов.

Защита 1. Подставка раскрытой ладони правой руки применяется от прямых ударов левой и правой в голову, от боковых ударов правой в голову и в туловище, от ударов снизу правой в голову и в туловище. При выполнении этой защиты нужно из положения боевой стойки выдвинуть навстречу удару (примерно на 10–15 см) жесткую открытую ладонь правой руки (мышечную часть), подставляя ее под движущийся кулак противника. Одновременно с движением руки навстречу удару вес тела толчком правой ноги переносится на левую ногу.

Защита 2. Подставка тыльной стороны кисти правой руки является основной защитой от бокового удара левой в голову. В момент приближения кулака противника к цели нужно перенести вес тела на левую ногу, немного разворачивая влево туловище. (Раскрытая правая ладонь). Правая рука, сжатая в кулак, поднимается вверх-вправо на 10–15 см и защищает правую часть головы в области виска. Голова опущена, подбородок прижимается к левой ключице.

Защита 3. Подставка раскрытой ладони левой руки применяется от следующих ударов: снизу левой в голову и в туловище, бокового левой в голову и в туловище. При выполнении этой защиты открытая ладонь левой руки выдвигается навстречу удару (примерно на 10–15 см) и подставляется под движущийся кулак противника.

Одновременно с движением руки навстречу удару вес тела переносится на правую ногу.

Защита 4. Подставка левого плеча применяется в основном от прямого и бокового ударов правой в голову.

В момент приближения кулака к цели следует перенести вес тела на правую ногу, слегка повернуться к противнику левым плечом и, быстро подняв его, подставить под удар. При этом голова опущена, подбородок, прижатый к левой ключице, плотно прикрывается левым плечом, правая кисть дополнительно страхует подбородок, а локоть – область печени.

Защита 5. Подставка согнутой в локте правой руки применяется от прямых, боковых ударов и ударов снизу левой в туловище.

В момент начала атаки противника необходимо перенести вес тела на левую ногу, смягчая удар, и подставить согнутую в локте правую руку.

Защита 6. Подставка согнутой в локте левой руки надежно используется от всех ударов правой в туловище. На атаку противника левая рука, согнутая в локте, чуть касаясь тела, подставляется под удар. Одновременно вес тела переносится на правую ногу, а туловище слегка разворачивается вправо. Раскрытой правой ладонью защищается подбородок.

### **Методика обучения ударам и защиты от них**

Обучение любому приему, в данном случае ударам в движении, начинается с ознакомления. Проведя ознакомление, руководитель занятия приступает к разучиванию, которое начинается с группового усвоения техники удара без перчаток под общую команду в одношереножном строю (без партнера).

Дальнейшее усвоение удара проводится групповым двухсторонним методом (с партнером) под общую команду руководителя занятий. При обучении этим методом одна шеренга выполняет роль атакующей, а другая – защищающейся.

Обучая наносить атакующий удар и защищаться от него, руководитель занятия общей для всех командой исключает момент внезапности, чем облегчает возможность своевременно и правильно выполнить прием защиты, сохранить правильную форму движения и нужное расстояние до партнера. После этого подается команда для самостоятельного усвоения приема в парах, свободно передвигающихся по залу. Руководитель занятия, наблюдая за упражняющимися, направляет действия партнеров, делает необходимые замечания, устраняет ошибки.

Тренировка в выполнении приема осуществляется путем многократного его выполнения в боевом темпе в условном бою с ограниченным и конкретным узким заданием действий партнеров. Условный бой служит важнейшим методическим приемом обучения и тренировки и содействует технической подготовке партнеров.

Дальнейшее совершенствование изучаемых приемов проходит в условном бою с широкими технико-тактическими задачами и в вольном бою (без ограничения действий партнеров), который приносит определенную пользу обучаемому, придает ему уверенность в своих силах и способностях.

Команды для разучивания ударов и защит двухсторонним методом (на примере прямого удара правой в голову и защиты подставкой раскрытой ладони правой руки): «К бою готовься ! Первые номера – нанести прямой удар правой в голову, вторые номера – защититься подставкой раскрытой ладони правой руки – делай РАЗ! Вернуться в исходное положение – делай ДВА!», «Упражнение в целом на два счета Начи - НАЙ!», «К самостоятельному выполнению упражнения – приступить!».

### **Наиболее часто встречающиеся ошибки у обучаемых**

#### При обучении ударам

1. Удары наносятся с замахом и с высоко поднятой головой, что повышает вероятность получить встречный удар.
2. Удар наносится запрещенной частью кулака.
3. скованные действия атакующего.
4. Удар сильный, но не быстрый и не точный.
5. При нанесении удара закрываются глаза.

#### При обучении защитам

1. Отворачиваются от удара противника.
2. Поднимают высоко голову.
3. Закрывают глаза.
4. Подставляют ту или иную часть тела дальше или ближе указанного расстояния.
5. Защита выполняется напряженно.

### **Бои в усложненных условиях**

В процессе обучения приемам и действиям бокса для более успешного и надежного их усвоения применяются усложнения условий, в которых проводится обучение:

1. Условный бой одного против двух противников, работающих только левой (только правой; левой и правой) рукой прямыми ударами.
2. Условный бой одного против двух противников, работающих только

левой (только правой; левой и правой) рукой боковыми ударами.

3. Условный бой одного против двух противников, работающих только левой (только правой) рукой всеми изученными ударами.

4. Условные бои одного против двух противников.

5. Условные бои со сменой противников. Пары располагаются по кругу и по команде через каждую минуту происходит смена партнеров в парах, независимо от различий в весовых категориях.

При выполнении боев дается указание по ограничению силы ударов и осуществляется постоянный контроль преподавателем за действиями обучаемых.

В связи с ограничением времени, в рамках которого проводится обучение, вольные бои не проводятся, чтобы избежать травматизма.

### **Тренировка на специальных боксерских снарядах**

Боксер должен систематически упражняться на специальных снарядах, которые помогают целенаправленно развивать необходимые физические качества, изучать и совершенствовать технические приемы. Специальное оборудование позволяет максимально использовать возможности боксерской тренировки.

**Боксерские мешки.** Боксерские мешки бывают цилиндрическими и конусообразными, разных размеров и массы; чаще всего они набиваются волосом, морской травой и технической ватой. В последние годы стали применять поролоновые мешки (круглые поролоновые шайбы надеваются на металлический стержень). Мешок обшивается войлоком и вкладывается в брезентовый, дерматиновый или кожаный чехол.

На верхней части металлического стержня находится кольцо, в которое продевается ремень, соединяющийся с ремнями чехла. От кольца идет цепочка или веревка для подвешивания к потолку.

Мешок можно крепить так, чтобы он передвигался по кругу или горизонтально по прямой для овладения ударами из разных положений (с **шагом вправо** и влево, вперед и назад).

**Пневматическая груша.** Пневматическая груша состоит из кожаной крышки и вложенной внутрь резиновой камеры, накаченной воздухом до необходимой упругости. Груши могут быть двух-трех размеров; чем меньше груша, тем более она подвижна. При помощи шарнира груша подвешивается к горизонтальной платформе диаметром 20 см и толщиной 5-6 см из твердых пород дерева. Платформа крепится к стене или специальным рамам на высоте, удобной для боксеров. В зале рекомендуется установить 3-4 платформы.

**Насыпные и набивные груши.** Бывают разной массы и размеров. Состоят из кожаной крышки, внутри которой помещен мешочек из брезента или кожи, наполненный горохом, мелкой фасолью, резиновой крошкой или песком с опилками. С успехом применяются груши, в которых до половины налита



вода, а затем накачан воздух.

Очень удобна для тренировок набивная груша большого размера (60-70 см в длину, диаметром 30-40 см).

В зале желательно разместить пять-шесть груш разной величины и массы.

**Груша на пружине.** Снаряд состоит из чугунной площадки, укрепленной на полу, к которой на высоте 165-175 см прикрепляется стальная пружина диаметром 4-5 см. Сверху пружины крепится груша, широкой частью кверху. От удара груша наклоняется в сторону и снова возвращается в прежнее положение. На этом снаряде боксеры совершенствуют прямые и боковые удары.

**Мяч на резинах.** Сверху и снизу мяча сделаны кожаные петли, к которым крепятся растяжки. Обычно верхняя растяжка резиновая, а нижняя — кожаная или капроновая (можно обе из резинового жгута, но желательно, чтобы верхняя растягивалась, а нижняя имела постоянный размер). Мяч после удара движется в горизонтальном направлении. Как правило, боксеры на нем совершенствуют прямые и боковые удары.

Для совершенствования ударов снизу (а также прямых) такой мяч крепится на более коротких горизонтальных растяжках.

**Настенная боксерская подушка.** Из досок толщиной 30 мм изготавливается рама 100 x 800 мм; верхний ее край обивают мягким материалом, а внутреннюю часть набивают конским волосом, кусками резины или войлока и покрывают кожей, дерматином или брезентом. Подушки крепятся на стене и предназначены для изучения и совершенствования прямых и боковых ударов. Желательно иметь в зале две-три настенные подушки.

**Подвесной теннисный мяч.** Теннисный мяч, обшитый кожей, при помощи капронового шнура крепится к круглому щиту из досок толщиной 30 мм и диаметром 1,5-2 м. Мяч от удара взлетает по дуге вверх и, ударяясь о площадку, возвращается обратно или меняет направление движения в зависимости от направления удара. На этом снаряде упражняются в прямых и боковых ударах.

Качающиеся и вращающиеся снаряды; груши насыпные, пневматические, подвесные, на растяжках, на вертикальных или горизонтальных пружинах; боксерские мешки разного веса и формы с разным наполнением; манекены "Ванька-встанька" и др.

Снаряды со сложным комплексом движений и действию: группа снарядов, смонтированных на "карусели", продольном тросе, конструкциях, позволяющих имитировать ударные действия с отягощениями (дозированными нагрузками), боксерский батут, универсальный тяжелоатлетический станок, боксеры-роботы и др. приспособления и сооружения.

К установкам со срочной информацией относятся боксерские снаряды с смонтированными в них датчиками, позволяющими объективно фиксировать самые разнообразные показатели физической, технической, тактической и психологической подготовки боксера.

## **Психологическая подготовка боксеров**

Психологическая подготовка спортсмена – сложный условно-рефлекторный процесс, который можно разделить на два раздела:

- 1) Общая психологическая подготовка.
- 2) Психологическая подготовка к конкретному соревнованию.

Каждый из этих видов психологической подготовки решает свои строго определенные задачи и вместе с тем они взаимосвязаны.

### **1) Общая психологическая подготовка боксера**

Общая психологическая подготовка стоит в одном ряду с физической, технической и тактической подготовкой и осуществляется с ними на протяжении всего периода спортивного совершенствования. Она направлена не только на подготовку боксеров к предстоящему соревнованию, но и на решение задач спортивного совершенствования.

Основные задачи общей психологической подготовки:

1. Воспитание моральных черт и качеств личности спортсмена.
2. Формирование спортивного коллектива и психологического климата команды.
3. Развитие процессов восприятия, в том числе формирование и совершенствование специализированных видов восприятия, таких как «чувство дистанции», «чувство партнера», «чувство ринга», «чувство времени».
4. Развитие внимания, в частности, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения.
5. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения, способности быстро и правильно оценивать боевую ситуацию, принимать эффективное решение и контролировать свои действия.
6. Развитие способностей управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и в процессе самого боя.
7. Развитие волевых качеств.

#### **1. Воспитание моральных черт и качеств личности спортсмена**

Очень важно в процессе учебно-тренировочной работы не только подготовить высококвалифицированного спортсмена с точки зрения его физических, технических и тактических качеств и навыков, но и оказать положительное влияние на развитие его характера, чувства коллективизма, разносторонних интересов, правильного отношения и любви к спорту и других качеств личности.

Важнейшим фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

#### **2. Формирование спортивного коллектива и психологического климата команды**

Особенности формирования моральных черт и качеств личности боксеров и их проявление находятся в тесной связи со спецификой бокса.

#### **3. Развитие процессов восприятия**

Умение видеть как можно больше деталей, их непрерывное движение, умение ориентироваться в сложных условиях, являются важнейшими качествами боксеров. Это прежде всего связано с развитием особенностей зрительных восприятий.

Объем поля зрения. Деятельность боксеров требует, чтобы у них в первую очередь было высоко развито периферическое зрение, т. е. развит большой объем поля зрения.

Недостаточно развитое периферическое зрение значительно сужает и обедняет тактические действия боксеров, так как они принимают решения и выполняют тот или иной прием, ориентируясь только на находящегося перед ним соперника, не используют благоприятные ситуации для развития атаки и тем самым создают условия для успешных действий противника.

Опыты с исключением периферического зрения во время специфических действий показывают, что у спортсменов резко ухудшалось ощущение направления движения и равновесия, отмечалось нарушение координации, возникали дополнительные мышечные напряжения, значительно замедлялся переход от одного действия к другому, ухудшалась точность глазомера.

Глубинное зрение. Правильное и своевременное выполнение того или иного технического приема тесно связано со способностью точно оценивать расстояние между спортивными объектами.

Мастерство боксеров во многом зависит от точности глазомера – «чувства дистанции». Так, у боксеров точность глубинного зрения оказалась в 2–2,5 раза лучше, чем, например, у гимнастов, пловцов, борцов. Точность глазомера, так же как и периферическое зрение, находится в прямой зависимости от состояния тренированности. Так, в состоянии спортивной формы точность глазомера у боксеров в среднем выше на 40–45 %, чем в состоянии нетренированности. Пропуск занятий на 2–3 недели приводит к ухудшению точности глазомера на 20–30 %.

Поскольку периферическое зрение и точность глазомера играют в боксе большое значение, различные приемы и упражнения для развития данных зрительных восприятий должны включаться в учебную тренировку.

Для развития точности глазомера и периферического зрения боксеру необходимо больше варьировать дистанции в тренировках на снарядах, «лапах», в упражнениях с партнером и т. д.; очень эффективны упражнения с различными приспособлениями для фиксации на определенном расстоянии объекта, по которому наносится удар.

Немаловажным фактором воздействия на психику человека является влияние цвета, психофизиологическая функция которого – обеспечение наиболее благоприятных условий зрительного восприятия, снижения утомления, улучшение освещенности.

Восприятие движений. По разнообразию двигательных навыков бокс является одним из наиболее сложных видов спорта. В восприятии движений как целого действия, приема, так и его отдельных частей отражаются различные их свойства такие, как характер, форма, амплитуда, направление,

продолжительность и ускорение.

Одной из очень важных психологических особенностей двигательных навыков боксеров является то, что спортсмен, выполняя те или иные приемы (например, удар), регулирует свои движения и мышечные усилия в связи с оценкой расстояния между боксерами. Все это связано с выработкой зрительно-моторной координации, очень точных и дифференцированных пространственных, временных восприятий и выполняемых движений и носит специализированный характер.

Исследование точности восприятия мышечных усилий кистей рук показывает, что она возрастает более чем в 2 раза у тренированных по сравнению с нетренированными.

Бокс требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, он проходит в условиях острого дефицита времени и колеблется в зависимости от состояния спортивной формы. В состоянии спортивной формы у боксеров резко уменьшается время реагирования и точность, реакции становятся стабильными, что говорит о высокой надежности.

Следует отметить, что особенно изменяется время реакции на периферические раздражители.

Для развития быстроты реакции необходимо включить в учебно-тренировочный процесс большое количество скоростных упражнений, требующих быстрого переключения внимания с одних действий на другие; упражнения с различными неожиданными и нелогичными продолжениями; с сокращением дистанции при защитных и нападающих действиях и увеличением скорости удара.

Неожиданные изменения направления движения, быстрые повороты головы при ориентировке – все это вызывает значительные раздражения всех отделов вестибулярного аппарата. Экспериментально установлено, что деятельность вестибулярного (аппарата) анализатора взаимосвязана с деятельностью других анализаторов, в частности, с мышечно-двигательным и зрительным, а его раздражения оказывают значительные влияния на психомоторные и сенсорные процессы. Раздражение вестибулярного аппарата вызывает замедление скорости движения рук и ног, нарушение координации и точности движений, ухудшение зрительных восприятий, интенсивности внимания и особенно устойчивости, распределения и переключения. Исследования показывают, что даже после незначительного раздражения вестибулярного аппарата время реакции увеличивается на 15–20 %, а в отдельных случаях до 70–90 %.

Однако тех приемов, упражнений, которые имеются в арсенале боксера, недостаточно для повышения вестибулярной устойчивости. Это в определенной степени сказывается на повышении спортивного мастерства. Помимо упражнений, способствующих вообще тренировке вестибулярной устойчивости, тренировка вестибулярного аппарата должна носить специфический характер. Технические приемы, тренируемые на фоне раздражения вестибулярного аппарата, нарушаются меньше, чем

тренированные в обычных условиях. В тренировочном процессе должно быть уделено специальное время для развития вестибулярной устойчивости. Для этого необходимо включать сложнокоординационные виды упражнений, требующие при их выполнении большой активности занимающихся с противодействием неприятных субъективных ощущений – различные виды акробатических и гимнастических упражнений, прыжки на батуте, прыжки в глубину (1,8–2,5 м), различные вращательные движения, всевозможные ускорения (вперед, назад, вправо, влево) и т. п.

Специализированные восприятия. Особенности деятельности боксеров способствуют развитию специфических качеств внимания, ощущений, восприятий, в результате чего у них появляется высокоразвитое специализированное комплексное восприятие. В основе этих специализированных восприятий лежит тонкая дифференцировка раздражений, поступающих в различные анализаторы. Основную роль при этом играют мышечно-двигательные, зрительные, вестибулярные и слуховые ощущения. В боксе встречаются следующие специализированные восприятия – «чувство дистанции», «чувство партнера», «чувство времени».

#### 4. Развитие внимания

Анализ бокса и проведенные исследования показывают, что успешность технических и тактических действий боксеров в значительной степени определяется высоким уровнем развития у них таких свойств внимания, как объем, интенсивность, устойчивость, распределение и переключение.

Боксеру в процессе боя в ринге приходится одновременно воспринимать большое количество объектов или их элементов (4–8), что и определяет его объем внимания. Причем он воспринимает в этих объектах малейшие детали, например, отдельные элементы движения противника, его взгляд и т. д., что позволяет ему быстро и правильно организовать и выполнять свои действия. Например, объем внимания у боксеров на 25–30 % больше, чем у гимнастов, борцов, пловцов.

Бокс – очень динамичная игра; бывают моменты, которые требуют очень напряженного, интенсивного внимания во время непосредственного контакта и ослабления его в промежуточные периоды. Чем интенсивнее внимание, тем больше нервной энергии затрачивает спортсмен. Длительность боя, разнообразие технических ситуаций требуют высокой устойчивости внимания, сохранения способности к эффективной мобилизации его (внимания) на протяжении всего поединка, способности противостоять различным отвлечениям.

Современный бокс характеризуется высокой скоростью действий, быстрым перемещением спортсменов, быстрой и внезапной сменой ситуаций – все это предъявляет высокие требования не только к объему, интенсивности и устойчивости внимания, но и требует от спортсмена мгновенного переключения и широкого распределения его. Например, боксер, применяя защиту, одновременно распределяет свое внимание между многими моментами – определяет расстояние, следит за его перемещением, выбирает способ для

нанесения ответных действий и т. п. Только за одну секунду внимание боксера переключается поочередно на 3–6 объектов.

Все вышеперечисленные качества внимания значительно изменяются в зависимости от состояния тренированности. Следует отметить такой факт – месячный перерыв в занятиях снижает объем внимания на 23,6 %.

Внимание необходимо развивать следующим образом. Прежде всего необходимо приучить себя быть внимательным при любой работе и в разнообразных условиях. Недостаточная физическая подготовка приводит к быстрому утомлению, что ведет к резкому снижению внимания. Объем внимания можно тренировать в самых разнообразных условиях, для разрешения которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов, но не более 7–8.

Развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств. Надо дисциплинировать себя, приучать даже в мелочах быть хозяином своих действий.

Для распределения и переключения внимания в тренировку боксеров необходимо включать различные упражнения с несколькими объектами и всевозможными перемещениями; упражнения, в которых требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты, моменты за счет второстепенных.

#### 5. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения

Для повышения тактического мастерства у боксеров необходимо развивать следующие способности: а) наблюдательность – умение быстро и правильно подмечать по ходу поединка важные моменты соревновательной борьбы, быстро и правильно ориентироваться в сложной боевой обстановке; б) сообразительность – умение быстро и правильно оценивать сложившуюся ситуацию, учитывать ее последствия; в) инициативность – умение быстро и самостоятельно применять эффективные тактические приемы; г) предвидение – умение разгадывать тактические замыслы противника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

#### 6. Развитие способности управлять своими эмоциями

Большая двигательная активность боксеров, быстро меняющаяся обстановка, чередование удач и неудач, физическое напряжение, кроме того, влияние зрителей, активно выражающих свое эмоциональное отношение к тому, что происходит на ринге, – все это делает бокс одним из наиболее эмоциональных видов спорта.

Для эмоций в процессе поединка характерны не только ярко выраженные положительные и отрицательные эмоциональные состояния, интенсивность их переживания, но и то, что переменность успеха во время боя определяет резкую их смену у боксеров.

Интенсивность эмоциональных состояний зависит от значимости и

ответственности поединка: чем важнее бой, тем интенсивнее эмоциональное переживание. В течение боя интенсивность эмоциональных состояний неодинакова. Наиболее интенсивные эмоции проявляются в ответственные моменты, особенно при завершении поединка.

Характер и содержание эмоциональных состояний оказывает большое влияние на активность боксеров как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность боевых действий. Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают боксеру избегать излишних возбуждений во время тренировочных занятий и соревнований, сохранить нужную координацию и точность движений, ясность тактической мысли и т. п.

В психологии спорта разработаны приемы психорегуляции, которые применяются с целью: а) снятия или снижения физического утомления и восстановления спортивной работоспособности; б) снятия или снижения нервного утомления и переутомления, связанного с эмоциональным перенапряжением во время тренировочных занятий и соревнований; в) снятия или снижения неблагоприятных состояний перед соревнованием и во время поединка и успокоение при излишнем нервном возбуждении; г) борьбы с бессонницей.

#### 7. Развитие волевых качеств

Большое напряжение внимания, сложность двигательных навыков, острая соревновательная борьба, лимит времени и т. д. требуют от спортсменов большого напряжения воли. Волевые качества боксеров проявляются в их действиях, направленных на преодоление трудностей и препятствий, определяемых спецификой данного вида спорта.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач подготовки высококвалифицированного спортсмена. Для того, чтобы развивать те или иные волевые качества, боксеру необходимо исходить из конкретных трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе своей спортивной деятельности.

Существует два вида трудностей – объективные и субъективные. Объективные трудности – это трудности, обусловленные особенностями бокса, а субъективные трудности – особенностями личности спортсмена.

Волевая подготовка – это сложный и длительный процесс. Основным и необходимым условием развития волевых качеств у боксеров является систематическое выполнение в процессе учебно-тренировочных занятий упражнений, требующих приложения волевых усилий.

Основные волевые качества, которыми должен обладать боксер, это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость. Эти качества выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед боксерами, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

У спортсменов прежде всего необходимо воспитывать сознательное отношение к овладению техникой, тактикой боя; развивать интерес к данной



работе; ставить им конкретные задачи на определенный срок и неукоснительно их выполнять; включать упражнения, различные по сложности и трудности, и обязательно контролировать их выполнение, проводить занятия в любых условиях; не останавливаться на пути к достижению цели, несмотря на временные неудачи.

Выдержка и самообладание. Эти качества выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т. п.), в преодолении нарастающего утомления.

Воспитывать у боксеров способность преодолевать утомление и болевые ощущения; добиваться выполнения любого задания точно и до конца; не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своими действиями, проявляя при этом рассудительность и сдерживая отрицательные эмоции; развивать специальную выносливость; тренироваться в усложненных условиях.

Решительность и смелость. Эти качества выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты боя и без колебания приводить их в исполнение.

Воспитывать у спортсмена способность преодоления чувства боязни, колебания, (например, упражнения, связанные с риском и т. д.); включать в тренировочный процесс элементы футбола, баскетбола, прыжки в воду, если возможно – прыжки с парашютом с вышки.

Инициативность и дисциплинированность. Эти качества выражаются в способности спортсмена вносить в тренировку творчество, не поддаваться влиянию других людей и действий. Боксер, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении спортсмена подчинять свои действия задачам коллектива, плану действий своей команды.

Воспитывать у боксеров инициативность можно лишь при хорошей технической и тактической подготовленности, т. е. только в процессе самостоятельного решения поставленных задач, самостоятельного нахождения путей и средств достижения целей. Излишняя опека подавляет инициативность, приучает полагаться во всем только на тренера.

Эффективным средством воспитания инициативности является условный бой, проводимый со специальными заданиями в условиях, требующих от боксеров максимального проявления.

Что касается развития дисциплинированности, то сознательная дисциплина предполагает не слепое подчинение по принуждению, а добровольное, на основе осознания необходимости, осознания своего долга. Для дисциплинированного человека характерны исполнительность, организованность, в дисциплинированности находят свое выражение все волевые качества.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. Выполнение спортсменом установленных

правил и требований, которые должны быть целесообразными и обоснованными и носить сознательный и систематический характер. Определенное значение для воспитания дисциплинированности имеет строгое соблюдение режима. В воспитании дисциплинированности особую роль играют коллектив и тренер, где тренер является образцом дисциплинированности и организованности.

Вышеперечисленные волевые качества неразрывно связаны друг с другом и взаимно обуславливают друг друга. Но далеко не у всех боксеров все волевые качества развиты равномерно. Формирование волевых качеств не может происходить стихийно; они развиваются тем успешнее, чем правильнее организован тренировочный процесс, чем лучше поставлена воспитательная работа.

## **2) Психологическая подготовка боксера к соревнованию**

Психологическая подготовка боксеров к предстоящим соревнованиям или бою осуществляется на базе общей психологической подготовки и связана с решением задач, встающих перед спортсменами в данном, конкретном соревновании. Особое значение она приобретает при подготовке к крупным турнирным соревнованиям. Например, олимпийский турнир по боксу начинается на второй день после торжественного открытия Игр и заканчивается за день до их закрытия. В течение двух недель продолжается спор сильнейших боксеров-любителей за олимпийские награды. В каждом из 4–5 боев с новым противником боксер должен сохранить на высоком уровне свое психическое и физическое состояние, боеспособность и волю к победе, избегая при этом травм или залечивая их по ходу соревнования, длительно поддерживать вес в рамках весовой категории за счет резкого сокращения питания и ограничения жидкости.

Специальную психологическую подготовку боксеров к конкретным соревнованиям можно условно разделить на пять этапов: 1) психологическая подготовка на предсоревновательном этапе тренировки; 2) психологическая подготовка к бою; 3) психологическое воздействие во время боя; 4) психологическое воздействие на протяжении всего турнира; 5) психологическое воздействие после окончания соревнований.

### ***Психологическая подготовка на предсоревновательном этапе тренировки***

Продолжительность этого этапа соответствует промежутку времени от начала предсоревновательного сбора до сообщения результатов жеребьевки на соревнованиях.

К числу основных задач этапа следует отнести следующие:

#### **I. Осознание боксерами особенностей и спортивных задач предстоящих соревнований.**

Весьма важным в этот период является формирование общественно значимых и личных мотивов успешного результата выступления. Под влиянием тренера и всего коллектива (сбора) боксер должен подлинно, а не формально осознать важность успеха в соревнованиях для всей страны, республики,

города, спортивного и трудового коллектива, своей семьи. Необходимо укрепить желание боксера добиться решения тех задач, которые он поставил перед собой, приступая к тренировке, например, выполнение норматива мастера спорта или мастера спорта международного класса, заслуженного мастера спорта или завоевание звания чемпиона города, республики, страны, мира, Европы, Олимпийских игр и др.

### II. Изучение конкретных условий соревнований.

В начале сбора тренерский состав должен сообщить о сроках, положении и месте проведения соревнований, количественном составе участников, об основных претендентах среди команд соперников, о климатических и временных условиях, реакции болельщиков и др.

### III. Изучение особенностей будущих соперников и их учет в тренировке.

На предстоящие национальные, а иногда и международные соревнования дается определенная информация о соперниках. С этой целью обычно тренеры и боксеры ведут постоянно пополняющийся учет о всех ведущих или перспективных спортсменах в интересующих их весовых категориях. Если же по каким-то причинам соперники неизвестны, то необходимо всеми возможными способами узнать о них как можно больше. Для этого необходимо встретиться с тренерами и боксерами, которые участвовали в различных соревнованиях, где выступали предполагаемые соперники. Необходимо узнать, что собой представляет соперник, его особенности, манеру ведения боя, техническую подготовленность, «психологическую устойчивость», излюбленные приемы, применяемые им в бою, недостатки и слабые стороны подготовки.

Наибольшую ценность представляют сведения, полученные с помощью просмотра видеозаписей поединков, разбирая со спортсменами особенности ведения боя противников, с которыми придется, возможно, встретиться, нужно объективно оценивать сильные и слабые стороны и никогда не надо гипертрофированно восхвалять их достоинства. Интересно отметить, что в начале 70-х годов, когда кубинские боксеры только входили в элиту мирового бокса, они часто использовали в тренировках просмотр видеозаписей. По рассказам заслуженных тренеров РСФСР Романова В.М. и Быстрова В.М., долгое время работавших на Кубе, почти перед каждым занятием по боевой практике кубинские тренеры и боксеры осуществляли просмотр и анализ видеозаписей боев с участием советских боксеров, используя полученные сведения в тренировке.

Имея информацию о противниках, следует строить тренировочные занятия с учетом их особенностей, тщательно подбирая специальные упражнения на снарядах, перед зеркалом, в бою с воображаемым противником, на «лапах», с тренером. Особое внимание должно уделяться вольным боям и спаррингам с партнерами, манера ведения боя и специальные физические и психические качества которых соответствуют будущим соперникам.

Для подготовки к боям с известным соперником большое значение имеет психологическая настройка, которая позволяет максимально мобилизовать и

настроить боксера на победу на соревнованиях. В классическом варианте психологическая настройка состоит из трех частей. В первой части создаются условия для максимального отдыха и создания словесных и мысленных образов. Во второй части осуществляется идеомоторная тренировка – мысленное осознание и выполнение технико-тактических приемов. И в третьей части обеспечивается готовность к выполнению реального действия.

Психологическую настройку можно проводить перед любой частью учебно-тренировочного занятия, направленного на совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства, однако наибольшую ценность (с целью подготовки к бою с известным соперником) она приобретает перед вольными боями и спаррингами. Оптимальная продолжительность отдельных частей психологической настройка следующая: I часть – 30–40 с, II часть – 1,5–2 мин, III часть – 20–30 с.

В перерывах между раундами вольного боя или спарринга принципиальное построение психологической настройка сохраняется, однако время ее проведения сокращается до одной минуты. Основное внимание при этом уделяется максимально возможному восстановлению и коррекции действий на следующий раунд.

#### IV. Формирование уверенности в своих силах.

Влияние психических состояний боксера на его действия определяется перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. В одних случаях боксеры испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах, что повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий, в других – возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения, которые снижают готовность и возможности спортсмена. Поэтому одной из важнейших задач предсоревновательной подготовки является создание и укрепление у боксера уверенности в своих силах.

Очень значима роль тренера в формировании у боксера уверенности в своих силах. Она определяется авторитетом тренера, его знаниями и умениями, человеческими качествами. Вся система подготовки, педагогические и медико-биологические тесты, контрольные спарринги, с помощью которых регистрируется динамика роста тренированности, должны анализироваться и оцениваться не только с целью заключения о качестве проделанной работы, но и применяться как средство профилактики неблагоприятных психических состояний и обеспечения психической готовности к соревнованиям. Боксеру необходимо показать и доказать, что у него повысился уровень технической, тактической и физической подготовленности, и предлагаемая система предсоревновательной тренировки, применяемые нагрузки, подбор спарринг-партнеров дадут хороший эффект, и он подойдет к соревнованиям в отличной спортивной форме. Осознание этого самим спортсменом позволит ему поверить в вероятность успешного выступления в предстоящих соревнованиях.

В дальнейшем, тренер организовывая и подбирая соответствующих спарринг-партнеров, должен в большей степени хвалить боксера за успешное

действие, преднамеренно завышая оценку его технико-тактического мастерства, чем указывать на его недостатки. Проводя совместный анализ манеры ведения боя будущих соперников и объективно оценивая сильные стороны, целесообразно не преувеличивать их достоинства, а постараться найти недостатки, уязвимые места, которыми можно успешно воспользоваться и убедить боксера в том, что все возможности у него для этого есть.

Большое влияние оказывает на предсоревновательное психическое состояние боксера оценка его возможностей выступления в соревнованиях со стороны тренера и товарищей по команде. Практически все боксеры, особенно те, которые чувствуют неуверенность в своих силах, болезненно воспринимают различные мнения. Поэтому, для того, чтобы у боксера появилась твердая уверенность в своих силах, необходимо заставить поверить его в искренность высказываний о реальности достижения успеха в соревнованиях.

#### V. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предсоревновательной подготовкой и соревнованиями.

В процессе предсоревновательной деятельности на боксера действуют различные стрессоры, связанные с максимальной нагрузкой, травмой и заболеванием, эмоциональным воздействием и т. д.

На психическое состояние боксера непосредственно перед соревнованиями влияет обстановка предстоящих соревнований, их масштаб и значимость, тревожность, связанная с боязнью поражения и его последующей социальной оценкой, чрезмерная установка тренеров и спортивных руководителей только на выигрыш, титулы и звания предполагаемых противников, встреча с противником, обладающим нокаутирующим ударом.

Помимо чисто спортивных аспектов, на психическое состояние спортсменов в предсоревновательной обстановке могут влиять и личные, бытовые моменты (неурядицы в семье, на работе, в школе или институте, болезни близких людей, плохие отношения в коллективе и т. д.).

Следует отметить, что психическая напряженность у боксеров повышается в конце предсоревновательной подготовки в связи с необходимостью снижения массы тела. Особенно болезненно она протекает у тех спортсменов, которые «сгоняют» вес «форсированным» методом на 3–5 кг от тренировочного. У этих боксеров нарушается сон, ухудшается восстановительный процесс, они становятся раздражительными, конфликтными, мнительными и требуют к себе повышенного внимания.

Планируя тренировку, тренеры предусматривают мероприятия, направленные на устранение отрицательных психоэмоциональных факторов и создание таких условий в быту и тренировочных занятиях, которые бы способствовали возникновению у боксеров положительных эмоций.

Для уменьшения отрицательных последствий напряженных специальных предсоревновательных тренировочных нагрузок, должны использоваться в качестве активного отдыха утренние прогулки и пробежки, игры в футбол и баскетбол на открытом воздухе, плавание. Большое внимание необходимо уделить восстановительным мероприятиям, включая: режим дня, полноценное

высококалорийное питание, физиотерапевтические процедуры, баню, различные виды массажа, гидропроцедуры, по назначению врача витаминные и фармакологические препараты.

Полезно включить в психологическую подготовку к соревнованиям психомышечную тренировку (ПМТ), которая снимает негативные воздействия различных раздражителей. Спортсмену необходимо научиться при помощи словесных или мысленных представлений создать себе «состояние глубокого покоя». Это позволит ему уже через 5-10 минут почувствовать себя отдохнувшим. Но еще лучше восстанавливает силы сон. Оптимальная продолжительность его – 20–40 минут. Длительность восстановительного самовнушенного сна-отдыха и его глубина определяются многими факторами: типологическими особенностями нервной системы боксера, его физическим состоянием, степенью утомления и т. д.

И все же самое большое влияние на создание положительных эмоций, обеспечение нервной и физической свежести оказывает правильно и интересно организованное свободное от тренировок время, отдых. Совсем не случайно ему уделял так много внимания старший тренер сильнейшей сборной команды СССР по боксу 60-х годов В.И. Огуренков. Для развлечений и отдыха он широко использовал в выходные дни выезды за город (боксеры сами готовили себе еду, ловили рыбу, загорали). В зимнее время приглашались жены, друзья и знакомые девушки боксеров на спортивные базы, где после совместных лыжных прогулок устраивались праздничные обеды за счет ранее сэкономленных (по общей договоренности) средств. Доброжелательный микроклимат в коллективе создавался и за счет участия в самодеятельности, просмотра различных кинофильмов, прослушивания музыки, танцев, выездов с показательными выступлениями в институты, заводы, колхозы, празднования юбилеев, торжественных дат, дней рождения. Все эти мероприятия благоприятствовали эмоциональному и физическому состоянию боксеров, позволяли достаточно безболезненно переносить максимальные нагрузки и подойти к соревнованиям в пике спортивной формы.

#### VI. Осознание и оценка собственного психического состояния.

Эффективность применения психологических процедур, предназначенных для произвольной релаксации, самовнушения и управления собственным психическим состоянием, во многом зависит от знания боксером своих индивидуально-типологических качеств, умения оценивать в себе особенности изменения различных состояний, в частности, состояний нервно-психической активности и тревожности.

Самоконтроль психического состояния предполагает способность различать отдельные ощущения, выделять главные и правильно оценивать их. Такие способности развиваются постепенно при постоянном, и длительном самоанализе. Для этого нужно проводить сравнительные оценки (одновременно уровня эмоционального возбуждения и тревожности) по субъективным ощущениям и таким психофизиологическим методикам, как регистрация электрокожного сопротивления, анализ частоты дыхания, оценка критической

частоты световых мельканий и др.

Каждый человек по-разному реагирует на эмоциональное напряжение. Одни рефлекторно напрягают мышцы шеи и плеч, другие – мышцы спины и ног. Нередко при высокой тревожности появляются неприятные ощущения в области желудка, частые позывы на мочеиспускание. Появляется учащенное или, наоборот, уреженное сердцебиение, выступает пот на лбу или ладонях, чувство жара или озноба.

Для того, чтобы лучше разбираться в собственных ощущениях и сопоставлять их с результатами спортивной деятельности, можно воспользоваться анкетой, предложенной Р.М. Найдиффер

Весьма важна и оценка собственной нервно-психической активности. Для большинства спортсменов она бывает средней или выше средней, для отдельных спортсменов – благоприятной и высокой.

### **Организационно-методические указания**

1. Программа по боксу разработана с учетом требований приказа Министра Обороны Российской Федерации № 200 от 21 апреля 2009 года (Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации), на основе анализа спортивной и учебно-методической литературы по боксу.

2. В содержание программы включены: теоретическая подготовка, боевая стойка, передвижения, положение кулака при ударе, прямые, боковые удары и удары снизу (одиночные, повторные, двойные), защиты от ударов контрудары (ответные и встречные).

3. Приемы бокса изучаются и отрабатываются в спортивных залах или на ровных площадках. Для обеспечения прохождения программы необходимы боксерские перчатки, мешки, подушки, лапы, зеркала.

4. В целях повышения эффективности программы рекомендуется концентрированное ее прохождение. Главной формой обучения основам техники бокса являются практические учебные занятия.

5. Совершенствование в выполнении приемов бокса может осуществляться в различных формах физической подготовки.

Утренняя физическая зарядка организуется и проводится в соответствии с гл. 3 ст. 115–120 НФП-2009. С целью преимущественного развития физических, психических качеств и двигательных навыков, способствующих решению задач подготовки воинов к овладению приемами бокса в содержание утренней зарядки, необходимо включать:

при проведении зарядки по 1-му варианту – общеразвивающие парные и специальные парные упражнения (передвижения, бой с тенью, простейшие единоборства);

при проведении зарядки по 2-му варианту – выполнение отдельных приемов бокса (бой с тенью) на фоне перенесения значительных физических



нагрузок (в конце смешанного передвижения до 4000 м и кросса до 3000 м).

при проведении зарядки по 3-му варианту – выполнение отдельных приемов бокса (без перчаток) после преодоления участков полосы препятствий и всей полосы в целом;

В подготовительной и заключительной части занятия и во время зарядки проводятся упражнения в произвольном напряжении и расслаблении мышц, дыхательные упражнения, самоконтроль за своим эмоциональным состоянием, осуществляемый также в ходе выполнения условных боев.

Вместе с этим, приемы и действия бокса могут применяться и во время физической тренировки в процессе учебно-боевой деятельности (гл. 3 ст.121–124 НФП-2009).

Общая организация и проведение спортивной работы осуществляются в соответствии с гл. 3 ст. 125–140 НФП-2009. Спортивная работа по боксу в подразделении проводится в виде учебно-тренировочных занятий и простейших состязаний. В содержание учебно-тренировочных занятий включается совершенствование в выполнении приемов и действий, определенных настоящей программой и изученных ранее на учебных занятиях. Простейшие состязания по боксу в подразделении включают: условные бои с ограниченными конкретным узким заданием действиями партнеров, условные бои с широкими технико-тактическими задачами, и в усложненных условиях.

Тренировка приемов и действий бокса может проходить в часы самостоятельной физической тренировки (гл. 3 ст. 141–143 НФП-2009).

6. Проверка и оценка овладения навыками боксерских приемов - проводится в условных боях выявлением победителя.

7. Теоретические знания, предусмотренные настоящей программой, усваиваются в ходе практических занятий.

## **Объем требований**

### **Теоретическая подготовка**

Значение овладения приемами бокса для повышения боеспособности воинов. Уязвимые точки на теле человека. Меры предупреждения травматизма на занятиях по боксу. Основные положения правил соревнований.

### **Практическая подготовка**

Основные положения: боевая стойка, передвижения. Одиночные удары (прямые, боковые, снизу), повторные, двойные, серии ударов, контрудары (ответные и встречные). Защиты от ударов.

## **Рекомендуемые для изучения и тренировки удары, защиты и их комбинации**

Одиночные удары – прямые, боковые и удары снизу в голову и в туловище.

Повторные прямые.левой: в голову .в туловище – в голову; правой: в голову, в туловище – в голову.

Двойные прямые.левой – правой в голову и наоборот, левой в туловище – правой в голову, левой в голову – правой в туловище.

Одиночные боковые.левой: в голову, в туловище; правой: в голову, в туловище.

Повторные боковые.левой: в голову, в туловище – в голову; правой: в голову, в туловище – в голову.

Двойные боковые.левой – правой в голову, левой в туловище – правой в голову.

Одиночные снизу.левой: в голову, в туловище; правой: в голову, в туловище.

Повторные снизу.левой в голову; правой в голову.

Двойные снизу.левой – правой в голову.

Серии ударов.левой – правой – левой прямые в голову, левой – правой прямые в голову – левой боковой в голову, левой прямой в туловище – правой прямой в голову, левой боковой в голову.

Контрудары (одиночные, повторные и двойные) выполняются в ответной и встречной формах вышеперечисленными ударами.

Все защиты выполняются с шагом назад.

## **Глава 6. СПОРТИВНАЯ БОРЬБА КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ К РУКОПАШНОМУ БОЮ**

## 6.1. Краткая историческая справка о развитии спортивной борьбы

Борьба - один из самых древних видов спорта. Истоки её зарождения уходят в глубину веков. Еще в первобытно-общинном строе человеку приходилось вступать в единоборства, в которых формировались определенные навыки, тактические уловки. Человек искал и находил такие способы, которые обеспечивали бы ему победу с наименьшим риском и наименьшей затратой сил. Так, наряду с трудовыми навыками накапливались и приемы борьбы, которые передавались из поколения в поколения.

Судьбы многих народов решались в многочисленных войнах. А исход сражений зачастую зависел от искусства воинов вести единоборство. Естественно, наши предки не могли не оценить благотворного влияния мирных борцовых поединков на воспитание отважных и сильных воинов при подготовке защитников родной земли.

Случайно найденные приемы, придуманные уловки и хитрости становились достоянием людей. Создавались наметки народных видов борьбы. До настоящего времени практически у всех народов, наряду с международными видами борьбы культивируются самобытные, национальные виды спортивной борьбы.

Так сформировался вид спорта, представляющий собой единоборство между двумя противниками, которое осуществляется в соответствии с установленными правилами.

Зарождение борьбы как вида спорта можно отнести к 2000 г. до н.э. Об этом свидетельствуют рисунки на стенах гробниц в Египте, расписанные эпизодами из борцовских схваток. Несмотря на древность этой находки, многие приёмы, которые применяли египетские борцы, существуют и по сей день (например, цель поединка – выполнить бросок противника на землю и прижать его спиной к земле). Правила египетской борьбы разрешали применять удары и болевые приемы (История физической культуры, 1956).

В Древней Спарте существовала целая система физического воспитания, в которой видное место занимала борьба. В Древней Греции борьба имела особую популярность, об этом свидетельствует тот факт, что она была вторым после бега видом спорта, включённым в программу олимпийских игр древности.

В Римской империи борьба как вид спорта получила широкое распространение. Подготовленные в специальных школах борцы добывали себе средства к существованию, выступая на различных состязаниях. Многие из них достигали большой популярности, становились поистине национальными героями.

В XVI веке появились первые книги по борьбе. К числу наиболее значительных следует отнести «Искусство борьбы» Ф. Ауэрсвальда (1539).

Дальнейшее развитие спортивная борьба получила в конце XVII века. В 1973 г. вышла книга известного педагога Гутс-Лутса «Гимнастика для юношества», в которой впервые были затронуты вопросы спортивной борьбы.

Из огромного количества национальных видов борьбы оформились и закрепились на спортивной международной арене следующие виды борьбы: греко-римская, вольная, самбо, дзюдо.

## **6.2. Спортивная борьба как средство развития физических качеств, функциональных возможностей организма и воспитания морально-волевых качеств**

Спортивная борьба приобретает особую значимость в наши дни, когда научно-технический прогресс всё более ограничивает двигательную активность человека, отдаляет его от природы. Занятия борьбой формируют необходимые жизненные позиции у молодёжи, содействуют интеллектуальному, эстетическому, волевому воспитанию, укрепляют здоровье, гармонически укрепляют и развивают телосложение и физические качества, вооружают большим объемом специальных знаний и технико-тактических действий. Борьба учит сдерживать своё волнение, не раскисать после первой неудачи и, самое главное, не бояться своего противника, даже если он в данном конкретном случае сильнее по тем или иным параметрам. Всё это способствует значительному повышению работоспособности, формируя социально активных граждан.

Естественность, активность, эмоциональность, наличие весовых категорий, снимающих ограничения для занятий борьбой всем желающим, высокое оздоровительное, воспитательное, образовательное значение - вот далеко не полный перечень преимуществ культивирования различных видов спортивной борьбы. Именно эти обстоятельства послужили основой для высокой оценки борьбы со стороны ряда выдающихся людей различных эпох (Платон, Аристотель, Ф. Рабле, П.Ф. Лесгафт, В.В. Горишевский и др.)

Широкая воспитательная, оздоровительная и образовательная роль спортивной борьбы послужила основой для её введения в учебные программы общеобразовательных школ многих стран мира (Иран, Мексика, Монголия, Болгария, Румыния, США, Турция, Франция, Япония, Швеция и др.). В нашей стране спортивная борьба как дисциплина введена в начальные школы обучения для мальчиков с 11 лет.

Спортивная борьба – естественный, доступный каждому человеку вид физических упражнений. Построенная на соревновательных началах, позволяющая показать свою силу, ловкость, решительность, волю к победе, она является излюбленным видом спорта для всех народов, во все времена их существования и имеет большое число разновидностей. Изучение многочисленных народных видов борьбы показывает, что их содержание зависит от условий и образа жизни людей, отражает национальные обычаи,

особенности культуры. В них разработана самобытная техника, определены своеобразные способы достижения победы и определения победителей. В южных странах распространена борьба с захватом ног руками, подножками, зацепами ног и другими специфическими действиями; у якутов, эскимосов, скандинавов и других северных народов борьба связана с захватом за одежду и обхватом туловища. Захваты руками за ноги здесь затруднены особенностями одежды. Известны такие виды борьбы, в которых разрешен только захват выше пояса. У народов, образ жизни которых связан с длительными передвижениями на лошадях (монголы, татары, казаки и др.) распространена борьба наездников верхом. Среди народов Азии популярны виды единоборств, которые проводятся на дистанции и предъявляют высокие требования к скорости и ловкости. У многих народов Востока тело борцов смазывается маслом (так называемая масляная борьба).

Являясь прекрасным средством развития человеческого тела, борьба представляет собой такой вид спорта, который разносторонне и гармонично его развивает, благотворно отражаясь на работе важнейших внутренних органов: дыхания, кровообращения, нервной системы, пищеварения.

Современный поединок борцов предъявляет к спортсменам особые требования. Искусство борьбы, прежде всего, в умении эффективно контролировать ситуацию и формировать ее в свою пользу. Такому искусству анализа ситуации борец учится именно в единоборствах, стараясь использовать неточности в действиях противника, вводя его в заблуждение обманчивыми движениями, проводя сложные комбинации, разгадывая намерения противника. В этих условиях такие интеллектуальные качества, как внимательность, рассудительность, приобретают первостепенное значение. Чтобы побеждать, нужно иметь высокий уровень скоростно силовых качеств, огромную выносливость в мышечной работе, выполняемой в широком диапазоне интенсивности, с большими перепадами.

Борьба включает в работу все мышцы, делает их упругими и эластичными, способными выдерживать динамическую нагрузку и статическое напряжение.

После тренировки борцы испытывают чувство свежести, удовольствие, вызываемые благоприятным влиянием на нервную систему организма, а через неё и на другие органы и системы. Дело в том, что разнообразные физические упражнения во время тренировки стимулируют выделение из надпочечников очень важного для организма гормона – адреналина, который разносится по организму с помощью крови.

Среди борцов нет людей с плохо развитой мускулатурой, плоской грудной клеткой, дряблыми мышцами, привычкой ходить шаркая ногами, с немощным телом, усталыми чертами лица, вялых и самоуспокоенных. Борьба играет в жизни спортсмена большую роль, она окрашивает жизнь человека в яркие краски, делает более жизнерадостным, появляется легкость, уверенность в движениях.

Спортсмен должен уметь рационально чередовать предельное мышечное напряжение с расслаблением (одинаково успешно в трех режимах работы мышц: преодолевающим, уступающим, удерживающим).

Признаками хорошего пропорционального развития человека являются соотношения размеров различных частей тела, например, окружность талии должна составлять 75% окружности груди, а окружность груди больше на 10% окружности таза. В возрасте 25 - 30 лет при росте 167 - 170 см вес должен быть 68 - 70 кг, окружность грудной клетки – 95 - 98 см, талии - 76 - 80 см, бицепсов – 35 - 37 см (А.П. Купцов, 1978).

У борцов при тренировке увеличивается масса и объём скелетных мышц. Больше всего гипертрофируются мышцы, выполняющие силовые и статические напряжения. Динамическая работа вызывает меньшее морфологическое изменение мышц. Развитие скелетных мышц ведет к увеличению удельного веса тела. Этому способствует потеря воды и жира.

Мышечная деятельность оставляет длительные следы в состоянии различных систем организма. Повторные нагрузки углубляют эти следы и способствуют более выраженным биохимическим, морфологическим и функциональным перестройкам в организме, обеспечивающим его работоспособность и улучшение моральных качеств.

При тренировочных занятиях спортивной борьбой масса мышц значительно увеличивается, они становятся более сильными, нервные импульсы в них вызывают сокращения большой силы. Кости также становятся толще, так как мышцам нужна опора. Мышечная система человеческого организма представляет собой единое целое, поэтому у борцов развиваются не только мышцы рук, ног, туловища, но и значительно развивается сердечная мышца, что улучшает кровообращение и положительно влияет на все системы организма (нервную, дыхательную, пищеварения, выделения и т.д.).

Анализ движений, выполняемых борцами в схватке, свидетельствует об их многогранности воздействия на формирование координационных способностей. Так, борцам приходится молниеносно и мощно выполнять (в том числе из необычных положений) координационно сложные атакующие технические действия, своевременно и непринужденно ликвидировать атаки противника (киноролик).

Значительная доля времени в схватке расходуется на поиск рационального захвата, маневрирование с целью его осуществления, удержания и теснения противника, блокирования или оттеснения его подвижности. С этой целью меняется ритм схватки, осуществляются угрозы, атаки, выведения из равновесия, выжидания и т.п. Всё это происходит в условиях жесткого лимита времени, яростного сопротивления и жесткого контроля судей соревнований, наказания которых часто предрешают исходы поединков. Движения борцов выполняются в различных плоскостях (фронтальной, сагиттальной и латеральной); они имеют траекторию и различные амплитуды

### 6.3. Техничко-тактическая подготовка

Технической подготовкой спортсмена принято называть обучение его технике движений и действий, служащих средством ведения спортивной борьбы или средством тренировки и доведения их до необходимой степени совершенства.

В процессе технической подготовки спортсмен овладевает техникой избранного вида спорта – познает биомеханические закономерности движений и действий, относящихся к предмету спортивной специализации, и осваивает соответствующие умения и навыки, доводя их до возможно высокой степени совершенства.

В тесном единстве с технической проводится тактическая подготовка спортсмена. Спортивную тактику можно кратко определить как искусство ведения спортивной борьбы.

#### ***Борьба в стойке***

***Бросок через бедро с захватом пояса*** (фото 84 а, б, в). Благоприятные условия: борцы находятся на ближней дистанции, противник напирает.

*Подготовка.* 1. Осаживание. 2. Сбивание в сторону подбиваемой тазом ноги. 3. Заведение в сторону, противоположную броску. 4. Сбивание на выставленную ногу. 5. Рывок в сторону, противоположную броску.



фото 84, а



фото 84, б



фото 84, в

*Проведение приема.* Повернуться к противнику спиной, подбить дальнюю ногу в верхнюю часть бедра назад-вверх.

*Характерная ошибка.* Не получается отрыв противника от ковра.

*Учебная схватка на выполнение броска через бедро.* Атакующему дается задание захватить руку и пояс партнера и выполнить бросок через бедро. Атакуемый ведет схватку, не освобождаясь от захвата и не выпрямляя рук. Вначале он должен использовать только активную защиту (перемещением), а затем пассивную (с сопротивлением). Сначала захват делается для проведения броска в привычную сторону, а затем - в непривычную.

**Бросок через спину с захватом руки на плечо** (фото 85 а, б, в, г). Благоприятные условия: противник в высокой стойке тянется рукой для захвата шеи.

*Подготовка.* Сбивание на носки. Заведение захватом руки локтевым сгибом в сторону, противоположную броску. Вызвать движение противника на атакующего.

*Проведение приема.* Захватить руку противника двумя руками. Повернуться к нему спиной и положить его руку на свое одноименное плечо. Ноги немного согнуть и поставить вместе. Наклоняясь и выпрямляя ноги так, чтобы тазом подбить бедро противника назад-вверх, выполнить бросок.



фото 85, а



фото 85, б



фото 85, в



фото 85, г



**Передняя подножка с захватом руки и пояса** (фото 86). Благоприятные условия: противник, ожидая проведения атакующим задней подножки, немного отставляет ногу назад.

*Подготовка.* Толкнуть противника так, чтобы он перенес вес тела на атакуемую ногу. Можно, имитируя боковую подсечку под разноименную ногу, вынудить его перенести вес тела на атакуемую ногу.

*Проведение приема.* Поворачиваясь к противнику, атакующий ставит свою ногу на ковер перед его ногами так, чтобы подколенный сгиб атакующей ноги упирался в колено одноименной ноги противника, создавая препятствие передвижению противника вперед. Притягивая атакуемого к себе и наклоняясь, атакующий выполняет бросок через свою ногу, скручивая противника вокруг продольной оси. Свободная нога в момент наклона сгибается, что позволяет атакующему при проведении приема использовать тяжесть тела.



фото 86

#### *Характерные ошибки.*

1. Атакующий ставит свою ногу не перед ногами партнера, а сбоку. Это грубая ошибка, которая может привести к травме ноги партнера. Ее следует исправлять в первую очередь.

2. Атакующая нога сгибается и не служит прочным барьером, через который должен падать противник. Атакуемый переносит свою ногу вперед или падает сзади атакующего, опрокидывая его на спину.

#### *Исправление ошибок.*

1. Атакующий должен располагать свою ногу, выполняющую подножку, снаружи одноименной ноги противника таким образом, чтобы стопы ног стояли вплотную носками в одном направлении. Подколенный сгиб атакующей ноги должен упираться в колено противника.

2. Нога, выполняющая подножку, должна ставиться прочно и как бы отталкиваться от ковра, другой ногой в этот момент следует делать выпад в сторону.

Опора на атакующую ногу позволяет использовать при броске силу ног и вес тела.

**Бросок подхватом** (фото 87 а, б). Благоприятные условия: противник

толкает, несколько наклоняясь вперед, и держит ноги прямыми. Дистанция средняя. Осуществляется захват рук (отворотов, пройм, ворот, рукавов, пояса).

*Подготовка.* 1. Рывок на себя с таким расчетом, чтобы сбить противника на выставленную ногу. 2. Рывок на себя, чтобы вынудить противника шагнуть в направлении броска. 3. Заведение в сторону, противоположную броску.



фото 87, а



фото 87, б

*Проведение приема.* Отступая назад-в сторону и поворачиваясь спиной к противнику, атакующий выносит ногу вперед так, чтобы она находилась выше колена дальней ноги противника, и тянет его руками на себя.

Когда противник наклоняется и его ноги по отношению к коврику будут находиться под острым углом, атакующий подбрасывает их своей ногой назад-вверх. Когда падение противника определилось, атакующий выставляет вперед ногу, которой выполняется подбив, и этим останавливает свое падение, оставаясь в стойке.

*Характерные ошибки.*

1. Проводящий прием сильно замахивается ногой и бьет ею в область колена, ушибая икроножную мышцу.

2. Проводящий прием наносит удар по ноге противника снаружи.

**Бросок через голову** (фото 88 а, б, в). Благоприятные условия: противник сильно сгибается. Дистанция средняя или ближняя. Захватываются руки, проймы, руки и проймы.



фото 88, а



фото 88, б



фото 88, в

*Подготовка.* 1. Толкая противника, вызвать сопротивление (осаживание).  
2. Тяга назад с падением. 3. Рывок одной и толчок другой рукой (скручивание).

*Проведение приема.* Атакующий, прыжком ставя одну ногу между ногами противника, одновременно садится к своей ноге, сгибая другую ногу перед собой так, чтобы атакуемый лег животом на подошву (носок). Когда противник ляжет на ногу, атакующий рывком рук и толчком ногой в живот выполняет бросок через себя.

*Характерные ошибки.*

1. Противник "зависает", и атакующему не хватает силы, чтобы перетянуть его через себя.

2. Атакующий упирается ногой в грудь, или его нога соскальзывает с живота противника.

3. Атакующий ударяет его в пах.

*Исправление ошибок.*

1. Необходимо стремиться сесть глубже между ногами противника.

2. Атакующий не сгибает толчковую ногу в первый момент броска, а стремится упереться ногой в противника еще до падения на спину. Необходимо уходить под партнера с согнутой ногой (поджатой к груди). Толчок выполнять только после того, как атакуемый наваливается сверху на ногу.

***Задняя подножка под выставленную ногу*** (фото 89 а, б, в, г).  
Благоприятные условия: противник выставляет вперед ногу и тянет атакующего; противник стоит на атакуемой ноге.

*Подготовка.* Резким рывком вынудить противника перенести вес на атакуемую ногу. Для сохранения равновесия он отклоняется назад и уменьшает устойчивость в направлении броска.



фото 89, а



фото 89, б



фото 89, в



фото 89, г

*Проведение приема.* Атакующий ставит ступню сзади между ногами противника, упираясь в его подколенный сгиб своим подколенным сгибом. Выпрямляя ногу и отталкиваясь ею от ковра, атакующий сгибает ближнюю ногу противника и увлекает его на себя вперед и в сторону. При падении противника на спину необходимо сделать шаг вперед другой ногой, поддержать его и смягчить падение.

*Характерные ошибки.* 1. Начиная постановку ноги, атакующий отклоняется назад. 2. Атакующий переносит вес противника на его дальнюю ногу (неатакуемую). 3. Атакующий выполняет бросок преимущественно за счет тяги руками, не используя силу тяжести своего тела.

*Зацеп изнутри* (фото 90 а, б, в, г). Благоприятные условия: противник стоит широко расставив ноги, наклоняется и тянет; мышцы ног напрягаются. Дистанция средняя, осуществляется захват руки и одежды на передней части туловища (пройма, отворот, ворот, пояс, под плечо).



фото 90, а      фото 90, б



фото 90, в      фото 90, г

*Подготовка.* 1. Рывок руками на себя. 2. Заведение.

*Проведение приема.* Вынести ногу вперед между ногами противника, зацепить его разноименную ногу голенью или подколенным сгибом, сбивая в сторону и затем на себя. Руками толкать противника в том направлении, где до этого стояла зацепленная нога.

*Характерные ошибки.* При проведении (разучивании) приема партнер падает, садясь в направлении своей опорной ноги. В схватке противник свободно переносит свою ногу через ногу атакующего и восстанавливает равновесие.

*Причины ошибок.*

1. Неправильное направление толчка из-за сильного разворота стопы носком в сторону. Атакующий поворачивается боком к атакуемому. Поэтому усилие направляется в сторону опорной ноги противника. Чтобы предотвратить эту ошибку, нужно атаковать сзади стоящей ногой, не поворачиваясь боком к противнику.

2. Сильный толчок руками и падение в сторону противника из-за того, что атакующий развивает усилие от себя, а не вниз и в сторону зацепленной ноги.

3. Непрочный зацеп – результат того, что борец не прижимает ногу противника голенью к своему бедру снаружи. При зацепе бедро должно двигаться наружу-назад, а голень – внутрь-назад.

4. Атакующий не может развить нужную амплитуду движения; затягивая ногу противника за себя, он прогибается. Дело в том, что в момент зацепа опорная нога разворачивается носком в сторону, противоположную направлению тяги. Следует дать борцу указание прыжком развернуть стопу и в момент зацепа сгибаться (отводить таз назад).

**Бросок с захватом ног** (фото 91 а, б, в). Благоприятные условия: противник стоит в прямой фронтальной стойке, приблизив ноги к атакующему.



фото 91, а

фото 91, б



фото 91, в

*Проведение приема.* Шагнув вперед и наклоняясь, атакующий захватывает ноги (бедра) противника и поднимает его вверх, отрывая от ковра. Затем он наклоняется, в результате чего противник падает спиной на ковер. В момент броска следует потянуть ноги партнера вверх, что смягчит его падение и поможет сохранить равновесие проводящему прием.

*Характерные ошибки.*



1. Недостаточно сгибаются ноги, в результате чего прием выполняется в основном за счет сильного напряжения мышц - разгибателей спины (мышцы ног не участвуют в выполнении приема). Занимающийся жалуется, что у него не хватает силы хорошо выполнить прием.

2. Перед отрывом партнера от ковра проводящий прием разводит колени в стороны, в результате чего ноги партнера в момент падения оказываются между его ногами.

*Исправление ошибок.* 1. Прием выполнять больше за счет приседания, а не наклона. Обратить внимание на правильное подшагивание. 2. При отрыве партнера от ковра следует соединить свои бедра. При отпускании – развести.

**"Мельница"** (фото 92 а, б, в). Благоприятные условия: противник в высокой стойке несколько наклоняется вперед и толкает проводящего прием.



фото 92, а



фото 92, б



фото 92, в

*Подготовка.* 1. Толчок противника в плечо. 2. Обратный захват другой руки и отведение ее в сторону. 3. Рывок за руку.

*Проведение приема.* Потянув за руку, немного сгибая ноги и наклоняясь, подвести голову под плечо захваченной руки противника и одновременно захватить его одноименное бедро изнутри. Выпрямляясь и несколько пригибаясь, оторвать противника от ковра, затем, поворачиваясь и наклоняясь к его голове, сбросить на ковер через голову в сторону – вперед.

*Характерные ошибки.*

1. Проводящий прием не использует силу ног и, выпрямляясь, не может оторвать противника от ковра.

2. Проводящий прием выполняет бросок, направляя ноги противника на себя. В результате тот падает так, что рука, за которую проводится страховка, оказывается на дальней стороне туловища. Противник падает ногами в другую сторону.

**Боковая подсечка с захватом рук снизу** (фото 93 а, б, в, г).  
Благоприятные условия: противник при отступлении или наступлении в высокой стойке выносит далеко вперед ногу, при движении в сторону скрещивает ее с опорной ногой, пронося сзади. Захват рук снизу.



фото 93, а

фото 93, б



фото 93, в

фото 93, г

*Подготовка.*



1. Толчок, вынуждающий противника перенести вес тела на сзади стоящую ногу и сопротивляться толчку.

2. Заведение до скрещивания ног.

*Проведение приема.* Ударом подошвы разноименной ноги снаружи-сбоку атакующий сбивает впереди стоящую ногу противника на себя и в сторону (внутри) и рывком рук на себя и в сторону (навстречу движению своей ноги) выводит противника из равновесия. Не давая ему упереться в ковер подбиваемой ногой, атакующий бросает противника к своим ногам. Когда падение противника определено, атакующий выставляет в сторону ногу, которой выполнялась подсечка, и восстанавливает свое равновесие.

*Характерные ошибки.* 1. В момент подбива противник переносит вес тела на атакуемую ногу. 2. Подбив выполняется под опорную ногу.

*Исправление ошибок.* Рывок должен выполняться только после подбива ноги.

**Бросок через грудь** (рис. 94 а, б, в). Благоприятные условия: дистанция вплотную.



рис. 94, а

рис. 94, б



рис. 94, в

*Подготовка.* 1. Сбивание на выставленную ногу. 2. Рывок в сторону,

противоположную броску.

*Проведение приема.* Захватить руку и туловище партнера, прижать к себе, падая назад и прогибаясь, бросить его через грудь и плечо.

***Выведение из равновесия рывком с падением.*** Благоприятные условия: противник напирает.

*Подготовка.* 1. Уход в сторону от направления усилия противника.

2. "Раскручивание" противника вокруг себя.

*Проведение приема.* Взять противника за рукав и отворот. В момент постановки его на ноги вперед падать назад с одновременным рывком противника за руку и толчком в плечо. В падении повернуться на живот, увлекая противника за собой.

*Характерные ошибки.* 1. Руки тянут на себя, не создавая вращения тела противника вокруг продольной оси. 2. Недостаточное отшагивание.

*Исправление ошибок.* Прием следует выполнять в движении.

### ***Борьба лежа***

***Удержание сбоку*** (фото 95).



фото 95

В соответствии с правилами удержанием считается прием, которым борец вынуждает противника лежать спиной на ковре, а сам прижимается туловищем к его груди.

*Проведение приема.* Атакующий садится сбоку от партнера, одной рукой захватывает его шею, а другой – руку. Захваченную руку он прижимает к своей груди и боку, голову наклоняет к коврику около головы партнера.

*Характерные ошибки.*

1. Атакующий касается тазом грудной клетки противника, который может легко уйти, перетащив атакующего через себя.

2. Атакующий выносит обе ноги вперед, и противник может выполнить прием – уход садясь.

3. Атакующий недостаточно выносит ногу вперед, и противник может уйти через мост.

4. Атакующий неправильно держит руку противника, захватив ее ниже локтя - противник может уйти, вращаясь в сторону атакующего.

**Рычаг локтя через бедро** (фото 96 а, б). Благоприятные условия: прием проводится после выполнения удержания сбоку.



фото 96, а



фото 96, б

**Проведение приема.** Захватить предплечье атакуемого и отжать его к бедру ноги, лежащей на ковру, так, чтобы плечо ложилось на бедро, а предплечье опускалось к ковру между ногами. Плавно разгибать руку до подачи сигнала. Если борцу не хватает силы одной руки для отжимания руки противника, следует помочь бедром, усилив давление на предплечье разгибаемой руки.

**Переворот рычагом** (фото 97 а, б, в). Благоприятные условия: противник стоит на четвереньках, опустив голову и широко расставив руки.

**Проведение приема.** Стать сбоку от противника лицом к его голове, положить дальнюю руку на шею противника и захватить эту руку другой рукой из-под ближней его руки (изнутри). Потом атакующий подтягивает руки вверх к себе, а голову противника наклоняет вниз и, ложась грудью вперед на руку противника, переворачивает его на спину.



фото 97, а



фото 97, б

**Характерные ошибки.**

1. Атакующий накладывает на шею пальцы, а не предплечье.
2. Атакующий толкает противника в сторону опоры на дальнюю руку, проводя прием в сторону наибольшей устойчивости противника.



фото 97, в

3. Атакующий стремится перевернуть противника усилием одних рук, не используя силу ног и силу тяжести своего тела.

**Переворот с захватом руки и ноги изнутри** (фото 98 а, б, в).  
Благоприятные условия: противник в положении "скамеечка" (высоко поднимает таз), его руки и ноги разведены нешироко. Атакующий сбоку от него.

*Подготовка.* Потянуть противника на себя.

*Проведение приема.* Одной рукой захватить плечо дальней руки противника, а другой рукой из-под его живота – дальнейшее бедро изнутри. Рывком рук к себе и толчком грудью в бок перевернуть противника на спину.



фото 98, а



фото 98, б



фото 98, в

**Рычаг локтя захватом руки между ногами** (фото 99 а, б).  
Благоприятные условия: противник стоит на четвереньках, проводящий прием – сбоку, захватив ближнюю руку атакуемого одноименной рукой из-под плеча.

*Проведение приема.* Захватив плечо ближней руки изнутри одноименной рукой, атакующий подсовывает под противника одноименную захватываемой руке ногу, кувырком вперед ложится на бок. Перекинув другую ногу через спину и голову противника, он упирается голенью в его шею и опрокидывает его на спину. Затем, зажав захваченную руку бедрами, а также прижимая предплечье захваченной руки к груди и прогибаясь, он медленно выпрямляет руку противника, дожидаясь сигнала.



фото 99, а



фото 99, б

*Характерные ошибки.*

1. Атакующий плохо зажимает руку атакуемого бедрами.
2. Атакующий садится далеко от атакуемого, и его локоть упирается в промежность или немного выше.
3. Садясь, атакующий не тянет руку противника вверх.

**Удержание верхом с захватом рук** (фото 100).

Благоприятные условия: противник лежит на спине между ногами атакующего.



фото 100

*Проведение приема.* Атакующий садится на живот противника, одновременно прижимаясь грудью к его груди, захватывает руки локтевыми сгибами под плечи, а свою голову прижимает к коврику или плечу противника.

*Характерные ошибки.* Атакующий сводит при удержании ноги, что не



позволяет при вращении противника опираться на них и препятствовать уходу.

**Узел предплечьем вниз (обратный узел) после удержания поперек** (фото 101). Благоприятные условия: атакующий выполняет удержание поперек, противник держит дальнюю руку ладонью к коврику.



фото 101

**Проведение приема.** Атакующий, лежа поперек груди противника, захватывает разноименной рукой предплечье дальней руки у запястья, накладывая кисть сверху, и прижимает захваченное предплечье к коврику. Другую (одноименную) руку атакующий со стороны головы противника подводит под плечо и захватывает сверху предплечье своей руки. Локоть разноименной руки должен прочно упираться в ковер. Отводя плечо к голове противника и приподнимая локоть вверх, атакующий вращает плечо до сигнала о сдаче. Прием изучают только после усвоения борцами болевого приема – узла поперек. Рекомендуется изучать этот прием в комбинации с узлом поперек.

**Характерные ошибки.**

1. Атакующий не фиксирует грудью плечевой сустав дальней руки. При проведении приема противник приподнимает от коврика лопатки и даже приходит иногда в положение сидя.

2. Атакующий перемещает локоть по направлению к ногам противника.

3. Атакующий не сковывает движения противника силой тяжести своего тела.

4. Атакующий недостаточно сгибает руку противника.

**Удержание со стороны головы с захватом рук** (фото 102). Благоприятные условия: противник лежит на спине, атакующий находится со стороны головы.



фото 102

**Проведение приема.** Прижимаясь грудью к груди противника и разведя широко в стороны ноги, атакующий захватывает руки противника под плечи или в сгиб локтя.

*Характерные ошибки.*

1. Проводящий прием узко держит ноги (противник может уйти вращением).

2. Проводящий прием не прижимается грудью к груди противника (тот может отжать атакующего).

**Удержание со стороны ног** (фото 103). Благоприятные условия: противник лежит на спине, проводящий прием стоит со стороны ног.



фото 103

*Проведение приема.* Встав на колени таким образом, чтобы туловище находилось между ногами противника, а бедра - под его бедрами, проводящий прием наклоняется грудью к груди противника, руками захватывает его пояс, туловище или руки из-под плеч. Голову необходимо прижимать к коврику возле плеча противника.

**Узел ногой** (фото 104). Благоприятные условия: атакующий проводит прием - удержание сбоку с захватом шеи; противник, освобождая руку, выводит ее к ногам атакующего и к своей голове.



фото 104

*Проведение приема.* Проводящий прием, захватывая свободной рукой запястье разноименной руки противника, отжимает его руку от своего туловища и накладывает плечо этой руки на свое бедро. Продолжая отжимать вперед-вниз предплечье противника, он накладывает на него голень этой же ноги так, чтобы его предплечье располагалось у подколенного сгиба. Продвигая пятку ноги с зацепленной рукой под другую ногу, атакующий, приподнимая таз, выкручивает руку противника в плечевом суставе.

*Характерные ошибки.*

1. Проводящий прием не фиксирует голову противника, и тот прижимает плечо к голове или голову к плечу и защищается от приема.

2. Проводящий прием не сковывает противника, прижимая его своей грудью, и тот разворачивается и уходит от приема.

**Ущемление ахиллова сухожилия с упором в подколенный сгиб другой ноги** (фото 105). Благоприятные условия: атакующий стоит, захватив ноги противника, который лежит на спине.



фото 105

**Проведение приема.** Захватывая разноименную голень противника под плечо, атакующий садится, упираясь разноименной ногой в подколенный сгиб его свободной ноги. Отжимая ногой ногу противника, атакующий кладет другую ногу на его грудь и проводит ущемление ахиллова сухожилия.

#### **6.4. Физическая подготовка**

Цель физической подготовки - расширить функционально-динамические и структурные возможности и навыки обучаемого. В обучении и воспитании физическая подготовка решает задачи общей и специальной физической подготовки. Используются методы и средства, применяемые в самозащите и заимствованные из других видов физического воспитания.

Совершенствование физической подготовленности обучаемых складывается из воспитания у них отдельных физических качеств. Основными физическими качествами являются: сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость и точность.

Методы и средства, используемые для совершенствования физических качеств у обучаемых, способствуют воспитанию общих и специальных качеств.

На базе комплекса физических качеств можно создать базу общей физической и специальной подготовленности. Как общая, так и специальная подготовленность обучаемых решает свои задачи.

**Общая физическая подготовка** расширяет функционально-динамические возможности организма и мышечной системы обучаемых. Методами и средствами для этого могут быть динамические и статические упражнения, увеличение интенсивности, нагрузка на время, скорость, общеразвивающие и специальные упражнения, приобретение новых умений и навыков, выполнение упражнений в облегченных условиях, повторение, изменение времени за счет инерции, за счет приложения внешних сил, и т.д.

**Специальная физическая подготовка** расширяет функционально-



динамические и структурные возможности навыков и их связи у обучаемых с помощью упражнений, которые по своим параметрам и структуре движений близки к основным физическим упражнениям, то есть к технике и приемам.

Специальная физическая подготовка связана с необходимостью целенаправленного совершенствования у обучаемых физических качеств; она обеспечивает специфику действий и условий, максимально приближенных к реальной обстановке. В этой связи руководитель должен определить соотношение объема выполняемой работы для каждого вида физических качеств (например, 40% на силу, 25% на быстроту, 15% на выносливость, и т.д.), а также упражнения, совершенствующие физические качества с учетом изучаемых приемов и "бегущих" действий, например, после пробега дистанции (атаки), перепрыгивания, перелезания, снова перелезания и спрыгивания выполнить приемы, имитируя удар ножом, защиту и бросок через спину.

Для изучающих приемы самозащиты можно рекомендовать такой порядок расположения физических качеств по степени важности: быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость, точность. Для каждого обучаемого подход может быть индивидуален, т.е. вначале надо выполнить показатели для отдельных видов физических качеств, а затем приступить к специализации.

Для совершенствования специальной физической подготовленности основными являются методы варьирования структуры техники и тактики, изменение физических и психологических нагрузок. Например, для повышения подготовленности применяются сами приемы, схватки, комбинации и другие сочетания, а также упражнения, близкие по структуре к приемам, которые выполняются на преодоление нагрузки, на темп движения, длительность, интенсивность, на задание, опережение, с форой, с "гандикапом", интервальный метод и т.д., с учетом изменения условий внешней среды, смены партнеров, варьирования структуры приема и изменения техники и тактики, и т.д.

Основные приемы своими количественными повторениями на технику (структуру), нагрузку и тактику, как и вспомогательные упражнения, способствуют повышению качества подготовленности. Дополнительными средствами тренировки являются, например, гантели, скакалка, тренажеры, тренировочные устройства, макеты и т.д., применяемые для повышения интенсивности обучения.

Главное для специальной физической подготовленности – определенная структура физических качеств, которая нужна в самозащите.

### **Подготовительные упражнения (разминка)**

Подготовительная часть занятий готовит организм занимающихся к предстоящей работе. Преподаватель сообщает цели и задачи занятия, указывает спортсменам место в строю и знакомит их с порядком построения.

Строевые упражнения способствуют поддержанию на занятии дисциплины и организованности занимающихся. К ним относится выполнение

команд: "Равняйся!", "Смирно!", "Налево равняйся!", "На первый – второй рассчитайся!", "Налево!", "Направо!", "Кругом!".

**Упражнения разминки в движении** позволяют совершенствоваться в способах перемещения по коврику и одновременно эффективно решать задачи урока.

*Примеры упражнений.*

1. Ходьба на носках, на пятках, носками внутрь, носками наружу, на внутреннем и наружном крае стопы, в полуприседе, в полном приседе.

2. Бег спиной вперед, боком вперед (приставными шагами, со скрещиванием ног), на четвереньках.

3. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с поворотом в воздухе на 180 и 360°, через предметы.

4. Ходьба с вращением рук вперед и назад.

5. Ходьба с поворотами туловища.

6. Ходьба с дыхательными упражнениями: поднимая руки – вдох, опуская – выдох.

7. Чередование прыжков и бега.

8. Кувырок вперед с места. Поставив ноги вместе и присев не разводя коленей, сильно согнуть спину и поставить ладони на коврик. Чуть приподняв таз, затылком коснуться коврика и, оттолкнувшись носками, сделать перекат вперед по спине, не выпрямляясь. Во время переката по спине ноги согнуть. Кистями рук захватить голени и прижать пятки к ягодицам.

*Характерные ошибки при выполнении кувырка.*

1. Касание коврика теменной частью головы.

2. Жесткое падение с рук на спину.

*Исправление ошибок.*

1. При толчке ногами необходимо поднять таз.

2. Следует сгибать руки, а толчок ногами выполнять позднее.

**Упражнения разминки на месте** обычно выполняются после упражнений в движении. Когда группа занимающихся большая, а помещение для занятий недостаточно просторное, выполняются только упражнения на месте. При этом все занимающиеся строятся на коврике в колонну по четыре на расстоянии вытянутых рук.

*Примеры упражнений.*

1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра.

2. Бег на месте с ускорением (по хлопку тренера).

3. Бег с доставанием пятками ягодиц.

4. Прыжки с поворотом на 180° (360°) на двух ногах, то же на одной ноге.

5. Махи ногой вперед, назад, в стороны (с максимальной амплитудой).

6. Приседания на двух ногах, на одной ноге, с партнером на плечах.

7. Наклоны вперед без сгибания ног, руками касаться коврика.

8. Из положения лежа на спине, поднимая ноги, достать носками коврик за головой.

9. При упоре головой и руками в коврик движения вперед, назад, в

стороны.

10. В положении моста движения вперед, назад, в стороны.

Помимо проведенных упражнений на уроке изучают кувырок вперед с прямых ног. Занимающимся дается задание выполнить обычный кувырок вперед, но без сгибания ног. Можно также предложить борцам сначала сделать кувырок без сгибания ног из положения ноги врозь (шире плеч), затем выполнить кувырок вперед из положения ноги вместе. После переката по спине ноги следует согнуть, чтобы встать в стойку.

**Упражнения с отягощением** (весом тела) применяются в основном для развития силы и эластичности мышц. Величина отягощения зависит от того, насколько велика нагрузка, которую приходится преодолевать работающим мышцам. Эти упражнения очень разнообразны и проводятся на ковре и на гимнастических снарядах.

*Примеры упражнений.*

1. Сгибание и разгибание рук в различных упорах (помогает развить силу мышц-разгибателей плеча): а) в упоре стоя; б) в упоре лежа; в) в упоре лежа, ноги на рейке гимнастической стенки; г) в стойке на руках с опорой ногами о стену или с партнером, держащим борца за ноги; д) в упоре стоя сзади с опорой на спинку стула, гимнастическую стенку и пр. Эти упражнения можно делать с опорой как двумя руками, так и одной рукой. В зависимости от физической подготовленности занимающихся следует применять первые или последние упражнения.

2. Приседание (развивает силу мышц ног, особенно мышц-разгибателей): а) на двух ногах; б) на двух ногах с выпрыгиванием (нагрузка в приведенных двух упражнениях регулируется количеством повторений, изменением темпа; в) на одной ноге с отставлением другой в сторону; г) на одной ноге с выносом другой ноги вперед (для сохранения равновесия можно держаться за стул и т.п., но рукой при этом не помогать).

**Упражнения с партнером для развития быстроты** выполняются с максимальной скоростью. Партнер служит для отягощения.

*Примеры упражнений.*

1. Бег с партнером на плечах.

2. Перетаскивание партнера. Выполняющий упражнение находится в положении стоя или на четвереньках (лежа).

3. Поворот (под партнером, лежащим сверху) на живот и с живота на спину (упражнения 1, 2, 3 могут выполняться в условиях соревнования).

4. Кувырки вперед с партнером. Борцы захватывают голени друг друга и последовательно делают кувырки вперед через лежащего партнера.

5. Кувырки назад с партнером. Захват тот же, что и в предыдущем упражнении.

**Футбол с набивным мячом.** Игра проводится на ковре и преследует цели: 1) развить быстроту, выносливость, силу и точность движения ног; подготовить к выполнению подсечек, зацепов и других приемов с действием ногами; 2) выработать умение падать.

Правила игры можно изменять в зависимости от цели.

1. Игра с вратарем. Один борец в "воротах", а другие поочередно "бьют" с различного расстояния.

2. Игра без вратаря. Играют две команда по 4 – 5 человек, игроки стремятся забить мяч в ворота соперников.

3. Игра с задержкой игрока руками, толчками, подножками, захватами ног, бросками.

4. Игра без задержки игрока.

*Кувырок вперед* способствует развитию ловкости и выработке умения падать.

*Кувырок с захватом стоп скрещенных ног.* В положении сидя скрестить ноги, захватить стопы руками снаружи, встать, наклониться вперед, приподнять таз и сделать кувырок, не расцепляя захвата.

*Кувырок с набивным мячом.* В положении приседа зажать мяч между стопами, выполнить кувырок вперед. В том же положении, захватив мяч руками, поставить его на ковер и затем, не расцепляя захвата, сделать кувырок вперед.

***Упражнения с партнером для развития силы*** с преодолением силы тяжести партнера и созданием им нагрузок на различные мышцы.

*Примеры упражнений.*

1. Ходьба и бег с партнером, сидящим на плечах.

2. Наклоны с партнером, сидящим на плечах.

3. Приседания с партнером, сидящим на плечах.

4. Поднимание партнера с наклоном вперед из положения стоя спина к спине и сцепив руки в локтях.

5. Поднимание сидящего партнера: а) с упором ногами и захватом рук; б) со стороны спины с захватом под плечи.

6. Сгибание и разгибание рук. Партнер противодействует, захватив кисти спереди.

7. Поднимание и опускание рук через стороны. Партнер противодействует, захватив кисти сзади.

8. Сгибание и разгибание шеи в положении на четвереньках. Партнер, стоя спереди, противодействует упором в голову.

9. Ходьба на руках. Партнер держит за ноги.

10. Сгибание и разгибание рук в стойке на кистях. Партнер держит за ноги.

***Упражнения с набивными мячами для выработки быстроты реакции.*** Мяч следует бросать партнеру с различной скоростью и по различной траектории.

*Примеры упражнений.*

1. Броски мяча в парах одной рукой.

2. Броски мяча в парах двумя руками.

3. Броски мяча из одной руки в другую.

4. Броски мяча по "воротам" (партнер стоит вратарем).

5. Броски мяча по "воротам" с поворотом на 360°.
6. Броски вверх и ловля мяча с поворотом на 360 и 720°.
7. Броски и ловля мяча садясь.
8. Броски и ловля мяча садясь и вставая.
9. Броски мяча партнеру двумя ногами.

**Кувырок назад с прямыми ногами** способствует развитию умения падать назад из стойки. Исходное положение (И.П.): стоя на прямых ногах, согнуться, голову прижать к груди, руки вдоль туловища; садясь назад, сделать кувырок, перекатившись по спине через голову, встать в И.П.

*Характерные ошибки.* 1. Жесткое падение на ковер. 2. Сгибание ног.

3. Падение с ударом спиной из-за недостаточного наклона вперед или преждевременного отклонения назад и поднимания рук вверх.

**Упражнения с партнером для развития гибкости** очень эффективны, так как партнер помогает увеличить амплитуду движений.

*Примеры упражнений.*

1. Наклоны с партнером на плечах.
2. Повороты с партнером, лежащим на плечах.
3. Наклоны в положении сидя ноги врозь. Партнер, стоя сзади, помогает наклону, опираясь в спину.
4. Сведение рук за спиной. Партнер стоит сзади, захватив локти.
5. Наклоны вперед в положении стоя лицом друг к другу, руки положены на плечи. Нажимая сверху, увеличить наклон.
6. Прогибы назад в положении сидя на скамейке. Партнер держит за голени.
7. В положении лежа на животе, руки за головой прогибы в пояснице, партнер сидит на ногах.
8. Вставание на мост из стойки через партнера, стоящего в партере (на четвереньках).
9. Вставание на мост с поддержкой партнера (под поясницу).

**Упражнения для развития гибкости** выполняются с максимальной амплитудой.

*Примеры упражнений.*

1. Ходьба на внутреннем и наружном крае стопы.
2. Повороты туловища на каждый шаг.
3. Выпады вперед с левой и правой ноги.
4. Из И.П. ноги вместе наклоны вперед (достать лбом колени).
5. Из И.П. ноги на ширине плеч, руки вниз прогибание назад.
6. Из И.П. лежа на животе прогибание в пояснице.
7. Маховые движения ногой возле опоры.
8. Из И.П. стоя на коленях доставание ягодицами ковра.
9. Круговое вращение тазом.
10. Круговое вращение туловищем.
11. Из И.П. стоя на коленях прогиб и доставание ковра головой.
12. Мост: а) из упора головой в ковер движения вперед, назад, в стороны;

б) из положения лежа на спине вставание на мост и движения вперед, назад с поворотом головы; в) стоя спиной к мягкой стенке, встать на мост, опираясь о стенку руками; г) из стойки встать на мост с помощью или без помощи партнера.

При выполнении **упражнений для развития ловкости** нужны умение ориентироваться в пространстве и развитый вестибулярный аппарат.

*Примеры упражнений.*

1. Кувырок вперед с места.
2. Кувырок вперед с разбега с поворотом в воздухе на 180°.
3. Полет-кувырок с разбега через предметы.
4. Кувырок назад с прямых ног.

5. Кувырок назад с предмета (выполняется так же, как и обычный кувырок назад). Можно делать кувырок с набивного мяча, чучела, мешка. Делая кувырки, следует обращать внимание на падение и перекат, который выполняется с согнутой спиной, и на положение головы (нагнуть вперед).

Кувырки назад с предмета (чучела, стула и др.) выполняются в сед на ковер. Сначала должны коснуться ковра ладони рук, а затем ягодицы. После этого борец в темпе перекачивается по спине назад, как при обычном кувырке.

**Упражнения для гибкости, развивающие навыки в выполнении движений с большой амплитудой.** Эти упражнения делают после хорошей разминки (до пота) для повышения эластичности мышц и связок.

*Примеры упражнений.*

1. Махи ногой вперед, назад, в стороны.
2. Наклоны вперед с касанием пальцами ковра (ноги не сгибать).
3. Выпады вперед с левой и правой ноги.
4. Из положения лежа на спине доставать ногами ковер за головой (ноги не гнуть).
5. Стоя на коленях, доставать ягодицами ковер.
6. Пружинистые движения в положении продольного шпагата. Руки упираются в ковер.
7. Пружинистые движения в положении поперечного шпагата. Руки упираются в ковер.

**Прыжковые упражнения** служат хорошим средством развития силы.

*Примеры упражнений.*

1. Прыжки с места на одной ноге: а) в длину; б) в высоту; в) с поворотом на 180°; г) через свою захваченную ногу.
2. Прыжки в движении: а) на одной ноге; б) на носке; в) на одной ноге в полуприседе; г) на одной ноге (другую держать за голень); д) на одной ноге через предметы; е) с высоты (со стула, с гимнастической стенки).

**Упражнения для гибкости, укрепляющие мышцы и связки шеи,** позволяют выработать качества, необходимые для защиты от приемов борьбы лежа, а также для проведения некоторых бросков.

*Примеры упражнений.*

1. Наклоны головы вперед, назад, в стороны.

2. Наклоны головы вперед, назад, в стороны с помощью рук.
3. В положении стоя на четвереньках с упором головой в ковер движения вперед, назад, в стороны.
4. В упоре головой в ковер движения вперед, назад, в стороны с помощью и без помощи рук.
5. Из положения лежа на спине встать на мост и делать движения вперед, назад, в стороны с помощью и без помощи рук.
6. Встать на мост с помощью партнера, держащего под поясницу.
7. Встать на мост через партнера, стоящего на четвереньках.
8. Из стойки встать на мост и подняться с помощью рук в И.П. (упражнение можно выполнять и у стены).

**Упражнения у стены** являются вспомогательными для развития всех физических качеств борца и помогают разнообразить занятия.

*Примеры упражнений.*

1. Отталкиваться от стены, сгибая и разгибая руки.
2. И.П. – руки на стене; касаться стены грудью, прогибаясь в пояснице.
3. Стоя спиной к стене, опускаться на мост, упираясь руками в стену.
4. В положении одна нога на стене прыжки на опорной ноге.
5. Махи ногой высоко.
6. И.П. – упор лежа, ноги на стене; сгибание и разгибание рук.
7. И.П. – стойка на кистях у стены; сгибание и разгибание рук.
8. Вращение под рукой из упора в стену.
9. И.П. – стойка на голове и руках у стены; движения головы вперед, назад, в стороны.

**Упражнения для развития силы** выполняются с околопредельной нагрузкой на соответствующие группы мышц.

*Примеры упражнений.*

1. Ходьба в полуприседе с партнером, лежащим на плечах.
2. Наклоны туловища в стороны с партнером, лежащим на плечах.
3. Вставание на носки с партнером, лежащим на плечах.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой на пальцы.
5. Отжимание на одной руке в упоре лежа.
6. Приседание на двух ногах.
7. Приседание на одной ноге.
8. Прыжки на двух ногах с поворотами в воздухе на 180 и 360°.
9. Переменное сгибание и разгибание рук в паре с партнером, стоя лицом к друг другу.
10. Движение на месте с партнером, сидящим на бедрах.

**Упражнения с партнером** способствуют совершенствованию навыков преодоления силы тяжести и выполняются без сопротивления и с сопротивлением.

*Примеры упражнений.*

1. Поднимание партнера на спину наклоном вперед (борцы стоят спиной друг к другу, захватив руки под локти).

2. Поднимание партнера с захватом ноги и руки.

3. Поднимание партнера поворотом к нему спиной с захватом руки, как при броске через спину. Взять партнера за куртку, повернуться к нему спиной на согнутых ногах и, выпрямляя ноги, поднять его.

**Наклоны с сопротивлением** способствуют развитию силы мышц спины.

*Примеры упражнений.*

1. И.П. – ноги на ширине плеч, руки внизу, партнер висит на шее, захватив ее двумя руками, его ноги согнуты; сгибание и разгибание шеи.

2. Сгибание и разгибание туловища с партнером на шее.

3. То же, но партнер, захватив плечо, не дает борцу выпрямиться.

**Упражнения в положении лежа** на ковре делают после упражнений в движении. Объяснение занимающиеся слушают в положении сидя, а упражнение выполняют в положении лежа.

*Примеры упражнений, выполняемых в положении лежа на спине.*

1. Поднимание ног с доставанием ковра за головой. Ноги опускать медленно, не касаясь локтями ковра.

2. Перекладывание поднятых до 90° ног с одной стороны на другую (справа налево и обратно).

3. Встречные круги ногами. Ноги держать под углом 45°.

4. Жим штанги от груди.

5. Жим штанги из-за головы.

6. Перекладывание штанги прямыми руками из-за головы на бедра.

*Примеры упражнений, выполняемых в положении лежа на груди.*

1. Отжимание от ковра.

2. Прогибание с таким расчетом, чтобы достать руками голени.

3. Поднимание прямых рук с гантелями через стороны вверх.

4. Лежа на табуретке, ноги зацепить за тяжелый предмет и прогибаться с гантелями за головой.

5. Передвижение ползком с помощью рук и ног (по-пластунски).

**Поднимание партнера двумя ногами и одной ногой** способствует развитию силы мышц ног. И.П. – лежа на спине, ноги подняты вверх, согнуты в коленях: 1) поднимание сидящего сверху партнера двумя ногами (ногой); 2) поднимание лежащего сверху партнера двумя ногами (ногой); 3) поднимание падающего из стойки партнера двумя ногами (ногой); 4) поднимание лежащего на животе партнера с захватом любой ноги (снаружи, изнутри) и обеих ног (сзади обратным захватом).

### **Общая физическая подготовка (общеразвивающие упражнения)**

К этой группе упражнений относятся простые упражнения гимнастического характера (различные движения руками, ногами, туловищем, выполняемые с отягощением, без отягощения, с предметами, без предметов и с партнером) и вспомогательные виды спорта (тяжелая атлетика, гребля,



спортивные игры: регби, ручной мяч, баскетбол и т.д.).

Общеразвивающие упражнения улучшают всестороннее физическое развитие борца, расширяют запас двигательных навыков, увеличивают функциональные возможности организма, способствуют восстановлению его работоспособности.

Из всего разнообразия общеразвивающих упражнений следует отдавать предпочтение тем из них, которые имеют сходство по характеру нервно-мышечных усилий и режиму работы организма с упражнениями в борьбе.

Одними и теми же простыми упражнениями и упражнениями из вспомогательных видов спорта в зависимости от характера и условий выполнения можно решать различные педагогические задачи, связанные с развитием физических качеств. Например, многократное повторение гимнастических упражнений с отягощением (гантелями, палками, набивным мячом и др.) вырабатывает силовую выносливость. Выполнение этих же упражнений с максимальной быстротой, но непродолжительными сериями способствует развитию быстроты, силы и т.д.

В то же время каждое упражнение в отдельности наилучшим образом развивает определенное качество или группу качеств. Так, упражнение со штангой и упражнения в подтягивании и отжимании собственного веса более всего пригодны для развития силы; бег по пересеченной местности (кросс) – для развития выносливости; гимнастические упражнения, выполняемые с максимальной быстротой, и бег на короткие дистанции – для развития быстроты; игра в баскетбол хорошо развивает ловкость, выносливость и быстроту, и т.д.

Условно принято различать упражнения: на силу, выносливость, быстроту, гибкость, ловкость.

Выполнение общеразвивающих упражнений с небольшой интенсивностью в условиях повышенной эмоциональной возбудимости содействует быстрому восстановлению работоспособности организма и особенно нервной энергии после напряженных занятий по борьбе. Общеразвивающие упражнения используются в подготовительной части и в конце основной части занятий по борьбе. Помимо этого, для выполнения общеразвивающих упражнений специально организуют занятия по физической подготовке.

Для более быстрого восстановления организма, приведения его в относительно спокойное состояние после большой физической нагрузки борцы на каждом занятии выполняют упражнения на расслабление и успокоение дыхания (встряхивающие движения предельно расслабленных мышц, упражнения, расширяющие грудную клетку для глубокого вдоха и сдавливающие - для полного выдоха).

В зависимости от периодов и этапов тренировки общеразвивающие упражнения используются по-разному: в подготовительном периоде, на предварительном и послесоревновательном этапах основного периода и особенно в переходном периоде (в этот период им уделяется больше внимания,

чем в остальное время тренировки).

По-разному используются эти упражнения в зависимости от классификации спортсменов. Так, при прочих равных условиях борцы младших разрядов выполняют их в большем объеме, старших разрядов – в меньшем.

### ***Примерные упражнения для развития силы***

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, на брусьях, стоя на кистях рук у стены. Сгибание и разгибание рук, медленное и быстрое поднимание прямых рук вверх, разведение в стороны, отведение назад с отягощением: гантелями, штангой, камнем, преодолевая сопротивление резинового амортизатора или груза на специальном снаряде, и т.д. Подтягивание на перекладине, кольцах. Подбрасывание набивного мяча и ловля, броски на дальность и в высоту двумя и одной рукой. Подъем силой на гимнастических кольцах. Лазание по канату на одних руках. Упражнения со штангой: поднимание штанги вперед и вверх прямыми руками из положения стоя; то же, но поднимание штанги с помощью сгибания рук в локтевых суставах, хватом снизу; то же хватом сверху; поднимание штанги от груди; поднимание штанги из-за головы (голову опустить); поднимание штанги рывком до уровня груди из положения стоя. Круговые вращения гири вокруг головы одной и двумя руками в положении стоя; поднимание штанги, лежа на спине. Упражнения выполняются с помощью изометрического метода (удерживая отягощения без движения).

*Упражнения для ног.* Приседание на одной и обеих ногах; прыжки на одной и обеих ногах; прыжки из приседа; прыжки из положения на коленях – на ступни и обратно; бег по воде, снегу, песку (все перечисленные упражнения могут применяться с отягощением). Поднимание гири ногой, зацепив стопой за дужку. Поднимание чучела или мешка голеньями вверх на согнутых ногах. Упражнения выполняются и с помощью изометрического метода (удерживая отягощения без движения).

*Упражнения для туловища.* Наклон туловища вперед, удерживая отягощение на плечах (штангу, чучело, партнера). Наклон туловища вперед, стоя на скамейке и удерживая гирю или штангу на вытянутых руках; отрыв штанги от пола за счет выпрямления спины. Наклон туловища к ногам, держа руки за головой в положении лежа с закрепленными ногами; то же с отягощением; поднимание ног к голове лежа; подъем переворотом в упор на перекладине; то же с отягощением; то же в виси на перекладине, кольцах; то же с отягощением; вращение гири вокруг головы с движением туловища; повороты туловища со штангой на плечах. Упражнения выполняются и с помощью изометрического метода (удерживая отягощения без движения). Гребля на короткие дистанции. Броски и ловля ядра, метание диска, молота.

### ***Примерные упражнения на быстроту***

Быстро изменять положение тела по внезапно подаваемой команде (сесть, встать, лечь и т.д.). Команда подается на одно движение вперед, чтобы доводить быстроту выполнения до предельной. Обычный бег и бег с

препятствиями на дистанции 20 – 30 м.

### ***Примерные упражнения на ловкость***

Упражнения из других видов спорта. Акробатические упражнения: кувырки через голову, вперед, назад; подъем разгибом из положения лежа на спине; перевороты вперед и в сторону через одну и обе руки; перевороты вперед через голову; перевороты назад и вперед втроем, вдвоем, держа друг друга за туловище со стороны груди и со стороны спины; кувырки вперед и назад вдвоем, держа друг друга за ноги; прыжки в высоту различными способами на небольшой высоте толканием и метание облегченных снарядов. Баскетбол, ручной мяч, футбол.

### ***Примерные упражнения на гибкость***

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Стоя на месте или во время ходьбы выполнять следующие движения: поднимать прямые руки одновременно и попеременно вверх до отказа; опускать вниз-назад и разводить в стороны до отказа; вращать кисти рук в лучезапястных суставах, в плечевых суставах; "выкручивать" руки в плечевых суставах назад, держа за концы палку или скалку (веревку) различной длины. Наклонять туловище влево и вправо; наклонять туловище до касания ладонью пола; поворачивать туловище и касаться правой рукой левой пятки и наоборот; вращать туловище, таз; лежа на спине, поднимать ноги и касаться руками ковра. Прогибаться назад у гимнастической стенки и выполнять гимнастический мост; сгибать и разгибать руки в положении гимнастического моста.

*Упражнения для ног.* Ходьба на наружном и внутреннем крае ступни; на скрещенных ногах, в полуприседе и приседе. Стоя на широко расставленных коленях, сесть на одну пятку, затем на другую; сесть между голеньями, отклонить туловище назад и коснуться головой ковра (прогнуться) - выпрямиться; сидя, подтянуть стопу к животу (колени наружу), то же - ко лбу и попытаться заложить ногу за голову в положении шпагата (полушпагата); поворачивать туловище направо и налево до касания руками ковра; стоя на одной ноге, делать мах ногой вперед, назад и в сторону, доводя амплитуду движения до максимальной; выполнять шпагат вперед и в стороны.

### ***Примерные упражнения на расслабление***

Для борца очень важно научиться расслаблять мышцы, не участвующие в движении, и для отдыха на короткие промежутки времени. Лечь на спину, поднять руки вперед, встряхнуть их и расслабленно опустить на ковер. То же проделать ногами. Лежа, добиться полного расслабления мышц тела. Ноги на ширине плеч; расслабить мышцы рук и опустить их вниз; ритмичные подскоки, встряхивая расслабленные мышцы плеч и шеи. Ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонить вперед и поднять руки в стороны: пружинисто сгибая и разгибая ноги в коленях, опускать расслабленные руки и по инерции возвращать их обратно. Ноги на ширине плеч; расслабленно наклонить туловище вперед и одновременно согнуть ноги в коленях.

### **Специальные упражнения**

Они разделяются на специально-подготовительные (подводящие) и

имитационные.

К *специально-подготовительным (подводящим) упражнениям* относятся такие, которые по характеру и структуре движений имеют значительное сходство с техническими и тактическими действиями. Сюда же относятся элементы борьбы, страховка, самостраховка в самбо и простейшие формы борьбы. Эти упражнения выполняют с целью развития необходимых физических и волевых качеств, а также для более успешного овладения техникой сложных приемов. Они могут проводиться без снарядов, со снарядами (чучелом, мешком, штангой и т.д.), с партнером.

*Имитационные упражнения* – это выполнение приемов борьбы и их элементов без снарядов и со снарядами (борцовским чучелом и мешком). Эти виды упражнений позволяют осваивать и совершенствовать технику, тактику проведения приемов.

Имитационные упражнения без снарядов рекомендуется выполнять лишь после того, как борец усвоит структуру данного приема, правильно и ясно представит себе его проведение во всех деталях.

Имитационные упражнения со снарядами особенно широко используются в тех случаях, когда создаются трудности в многократном выполнении приемов и отдельных элементов с партнером (например, при многократных повторениях бросков прогибом).

Но увлекаться отработкой приемов с чучелом (мешком) не следует, так как структура приема при его выполнении с чучелом и с партнером различна.

Имитационные упражнения применяются и для развития быстроты ловкости и гибкости. Кроме того, упражнения, выполняемые со снарядами, могут служить средством развития выносливости и силы. Так, имитируя с относительно тяжелым чучелом такой элемент броска с прогибом, как отрыв от ковра, борец одновременно с совершенствованием техники развивает силу мышц ног и спины. Длительное и интенсивное выполнение имитационных упражнений хорошо влияет на развитие выносливости.

На занятиях с борцами-новичками и спортсменами младших разрядов специально-подготовительные (подводящие) и имитационные упражнения часто используются в виде комплексов для освоения сложных приемов.

Борцы старших разрядов, в тренировочном процессе которых обучение занимает сравнительно мало места и которые достаточно подготовлены к освоению сложных по координации приемов, выполняют специально-подготовительные и имитационные упражнения, главным образом, с целью дальнейшего целенаправленного развития необходимых физических качеств, совершенствования техники и тактики борьбы, исправления выявившихся недостатков.

Эти упражнения преимущественно применяются во второй половине утренней зарядки (тренировки) и в подготовительной части урока (в разминке перед схваткой), а также в разное время в основной части занятий. В течение спортивного года разнообразные специальные упражнения используются на протяжении всего подготовительного и основного периодов тренировки.

Ниже приведены примерные специально-подготовительные (подводящие) упражнения.

### ***Упражнения на сопротивление***

Цель этих упражнений – подготовить борца к умению напрягаться и оказывать сопротивление в различных положениях, которые встречаются в борьбе. Их выполняют с партнером и в группе.

*Упражнения для ног.* Стоя лицом друг к другу, положить руки на плечи партнера, поднять вперед прямую ногу до взаимного скрещения и отводить ногу партнера в сторону.

Сидя на ковре (лицом друг к другу), опереться руками в ковер, вытянуть ногу, поднять ее вверх до взаимного скрещения голеней и отводить ногу партнера в сторону. Сидя друг против друга, опереться сзади руками в ковер. Левая нога у обоих борцов полусогнута и упирается стопой одна в другую. Нажимать на ногу партнера, стараясь ее согнуть, а свою выпрямить. Те же упражнения двумя ногами.

Борцы лежат на спине рядом на левом боку, головой в противоположные стороны, захватив друг друга под руку. Поднять обоим левую ногу, зацепить одну за другую и стараться перетянуть друг друга так, чтобы партнер перевернулся через голову.

*Упражнения для рук.* Встать вполборота лицом друг к другу, обоим выставить правую ногу вперед, взяться правой рукой, другую ногу положить на бедро. Один толкает от себя вытянутую вперед руку, другой сопротивляется.

Встать лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, взять друг друга за руки. Попеременное переталкивание: одну руку партнера сгибать, а другой уступать движению партнера. Партнер делает противоположные движения. Встать на левое колено лицом друг к другу. Колени рядом под прямым углом. Упереться локтем правой руки в колено своей ноги и взяться за кисть руки партнера. Отводить руку партнера в сторону до отказа, не снимая локтя с колена. Встать в упор лежа на руках, ноги врозь, опереться друг к другу правым плечом. Переталкивать друг друга за определенную линию, помогая руками и ногами.

*Упражнения с сопротивлением группой.* Борцы из одной шеренги берутся под руки и становятся лицом к борцам, находящимся в другой шеренге, затем подходят к ним вплотную. Упираясь грудью, стараются вытолкнуть друг друга за определенную черту. Борцы могут выполнять упражнения, встав спиной друг к другу.

*Упражнения с сопротивлением с применением снарядов.* Один из партнеров держит за концы эстафетные палочки. Другой берется за другие концы и вырывает их любым способом.

Сесть на ковер, опереться друг к другу ступнями и держать палку двумя руками. Перетягивать партнера к себе.

Перетягивание каната или шеста. Отнимание набивного мяча любым способом, стоя и лежа.

Также в процессе тренировки используются игры с сопротивлением.

*"Бой всадников"*. Две партии выстраиваются вдоль черты. Каждая партия делится на "всадников" и "лошадей". "Всадники" садятся верхом на "лошадей". По сигналу "всадники" стаскивают друг друга с "лошадей".

*Борьба в кругу*. Два борца стараются вытолкнуть друг друга из круга диаметром 3 – 4 м. Стоять на обеих ногах. Положение рук произвольное.

*"Петушиный бой"*. Борцы находятся друг против друга на одной ноге, руки за спиной. Прыгая и толкая друг друга плечом, стараются сбить партнера на обе ноги.

*Баскетбол с набивным мячом*. Две команды по 5 – 8 человек. Вес мяча - 5 кг. Играют на ковре. Бегать с мячом можно любое количество шагов и передавать мяч броском своим партнерам. Отнимать мяч можно любым способом, стараясь свалить противника на ковер. Мяч надо прижать к коврику в специально отмеченном месте.

*Борьба за обхват*. Сущность борьбы заключается в том, чтобы первому обхватить туловище партнера спереди и соединить руки на спине.

*Борьба за захват*. Первым захватить партнера за запястье руки или за ногу, или за шею.

## **Специальная физическая подготовка**

### ***Упражнения для освоения моста***

1. *Вставание на мост из положения лежа*. Из положения лежа на спине согнуть ноги в коленях и поставить их на ширину плеч. Ладонями опереться в ковер около ушей. Поднимаясь и прогибаясь в поясничном, грудном и шейном отделах позвоночного столба, опереться лбом в ковер.

2. *Упражнения в положении на мосту*. Движения туловищем вперед и назад; когда туловище движется в сторону головы, коснуться ковра носом, а когда в сторону ног, коснуться ковра затылком и лопатками.

Сначала это упражнение проделывают с упором на руки, а по мере укрепления мышц шеи руки кладут на грудь или на ковер за голову. Затем при движении туловища поворачивают голову направо и налево, поворот головы выполняется и при движении туловища в сторону ног. Это упражнение проводится с помощью и без помощи рук.

3. *Вставание на мост из положения стоя*. Борец, сильно прогнувшись назад, опускается и становится прямо на лоб. При этом надо, чтобы голова была сильно откинута назад, а мышцы напряжены. Начинать обучение вставанию на мост из положения стоя необходимо с помощью партнера, который поддерживает встающего на мост за руку. Партнер может также поддерживать упражняющегося за руку и поясницу. По мере овладения этим упражнением партнер оказывает борцу все меньшую помощь. Затем борец встает на мост самостоятельно. При этом первое время упражнение выполняется с упором руками и головой в ковер, а в дальнейшем – без помощи рук.

4. *Забегание вокруг головы.* Из положения стоя на мосту положить руки за голову предплечьями на ковер. Выбрать в поле зрения какой-либо предмет и смотреть на него. Не поворачивая головы, сделать несколько шагов в одну сторону и повернуться грудью вниз, продолжая движение ногами в том же направлении, опять встать на мост. Таким образом, меняя положение, описать ногами вокруг головы полный круг. При переходе из положения моста на грудь в последний момент происходит "перекручивание" позвоночного столба: из прогнутого он становится согнутым. При переходе на мост выполняется аналогичное движение, но в обратном направлении.

5. *Переворот с моста через голову.* Захватить руками край ковра (ноги партнера, штангу, весовые гири, тренировочный мешок), сильно прогнуться, перенести тяжесть тела больше к голове, оттолкнуться ногами от ковра, перебросить ноги и туловище через голову и встать в положение ноги врозь с опорой на лоб. В дальнейшем это упражнение выполняют без партнера.

6. *Переворот со стойки через мост.* Прогнуться назад, согнуть колени и опуститься на мост. В момент касания головой ковра оттолкнуться ногами, перевернуться через голову и встать в положение ноги врозь с опорой на лоб, оттолкнуться руками и встать в стойку. Первое время упражнение выполняют с опорой руками. Падение должно происходить круто на лобную часть.

#### ***Упражнения для укрепления моста***

1. *Наклон назад, стоя на коленях.* Встать на колени на ширину плеч, прогнуться в пояснице и, сильно отклоняя голову назад, коснуться ковра верхней частью лба. Вначале упражнение проделывают с помощью партнера.

2. *Боковой перекат.* Из положения лежа на спине с вытянутыми руками и ногами переворачиваются на живот, прогибаясь так, чтобы ни руки, ни ноги не коснулись ковра. Упражнение усложняют, держа руками и между ступнями набивные мячи.

3. *Вставание из положения на мосту вперед.* Стоя на мосту, сильно прогнуться, перенести тяжесть тела вперед и встать вперед на ступни.

4. *Отжимание на руках из положения на мосту на голове.* Встать на мост, поставить обе руки у головы, отжаться до положения гимнастического моста (на руках) и опуститься в исходное положение.

5. *Попеременное поднятие ног из положения на мосту.* Стоя в положении моста, поднимать попеременно правую и левую ногу вверх до предела. Это упражнение особенно важно для проведения приемов в вольной борьбе.

6. *Сгибание и разгибание шеи в упоре о ковер.* Из положения стоя ноги врозь наклониться вперед и опереться лбом в ковер. Выполнять движения вперед, касаясь ковра затылком, и назад, касаясь ковра носом. Из этого же положения делать движения в стороны, касаясь ковра попеременно одним и другим ухом. Вначале упражнение выполняется с помощью рук.

7. *Упражнения для укрепления моста с помощью снарядов.* В качестве снарядов применяют тренировочный мешок (чучело), штангу (лучше шаровую) и весовые гири. В положении стоя на мосту положить на себя мешок или

чучело, обхватить его руками и выполнять упражнения на мосту, как они описаны в упражнении 2. Эти упражнения можно проводить со штангой, с гириями и с партнером.

*В положении на мосту выполнить следующие упражнения со снарядами:* выжимать штангу на вытянутые руки от груди; выжимать штангу и весовые гири из-за головы; встать со стойки на мост с чучелом (в момент касания головой ковра чучело остается на груди).

### **Подводящие и имитационные упражнения** (примерные комплексы упражнений для переводов)

*Упражнения для переводов вертушкой за ногу.*

1. Из борцовской стойки вытянуть руки вперед, подтянуть левую на уровень правой и выпрямиться.

2. Сделать выпад правой ногой и опуститься на левое колено, подтянуть левую ногу и встать.

3. Выполнять упражнения 1 и 2, захватывая конец висящего каната и поднимая его вверх.

4. Выполнять упражнения, захватывая конец качающегося каната в момент, когда он приближается к борцу.

*Упражнения для перевода выседом.*

1. Выпад и высед на правое бедро.

2. То же, захватывая канат в самом низу.

3. То же с опорой правой рукой о ковер и поворотом на грудь вправо.

4. То же с захватом руками за низ каната с последующим поворотом на живот.

5. То же с дальней дистанции с выпадом левой влево, выседом на правое бедро и поворотом на живот.

### **Примерный комплекс упражнений для бросков.**

*Упражнения для броска через спину.*

1. Кувырок вперед через плечо.

2. Кувырок вперед после поворота кругом.

3. Бросок набивного мяча из-за головы с наклоном туловища вперед.

4. Наклон туловища вперед с захватом резинового жгута, закрепленного на гимнастической стенке.

5. Поворот кругом на правой ноге с подставлением левой.

6. Поворот кругом на обеих ногах со скрещиванием.

7. Круговое вращение тазом на согнутых ногах; при движении таза назад ноги выпрямлять.

8. То же с отягощением.

9. Поворот кругом у стены с толчком тазом в стенку.

10. Упор присев, руки к левой ступне – выпрямить колени, не отрывая рук от ковра.

11. Захватить чучело за руку и шею, повернуться кругом, наклониться



вперед-влево и перебросить чучело через себя, падая вместе с ним.

12. Повернуться на согнутых ногах, по окончании поворота подбить тазом чучело снизу и, дернув его за руку и шею, перебросить через спину, не падая.

*Упражнения для бросков наклоном.*

1. Ноги врозь, набивной мяч держать у живота обеими руками – рывком подбросить мяч вверх и поймать его.

2. Гири на уровне живота или на полу – рывком поднять их вверх и опустить.

3. То же упражнение со штангой.

4. Присесть ноги врозь, прыгнуть вверх и опустить гири.

5. Наклонить туловище вперед, сделать выпад правой ногой вперед, приставить левую ногу к правой и прыгнуть вверх.

6. То же с мячом, гирей или штангой.

7. Из полуприседа со штангой на плечах рывком выпрямить ноги (вес штанги равен весу борца).

8. Спрыгнуть с высоты до 1 м в полуприсед со штангой на плечах.

9. Ноги врозь, руки за головой, наклониться вперед и выпрямиться рывком.

10. То же с набивным мячом, гирей, штангой или чучелом.

11. Лечь бедрами на гимнастическую скамейку или коня, рывком прогнуться назад.

12. То же с мячом, гирей, диском.

13. Обхватить туловище наклонившегося вперед партнера и поднять его вверх.

14. Обхватить сзади туловище партнера, находящегося между ногами грудью вверх и прогнувшегося назад, рывком поднять его вверх и, прогнувшись назад, поставить на ноги за своей спиной. Партнер может быть в положении спиной вверх. Бросок с наклоном чучела на ковер между ногами вправо и влево.

*Упражнения для подхвата.*

1. Имитация приема без снаряда.

2. Упражнение в равновесии на одной ноге с движением подхвата.

3. Подхват (движение ноги) с отягощением или амортизатором.

4. Подхват на чучеле.

5. Поворот, подседание и подхват ногой, держа штангу на согнутых руках хватом снизу.

6. Те же движения, держа чучело горизонтально перед собой и выполняя рывок на себя.

*Упражнения для бросков прогибом.*

1. Падение со стойки спиной к коврику со страховкой партнера.

2. То же с поворотом грудью вниз.

3. Из полуприседа выпрямить ноги, сделать толчок животом вперед и прогнуться.

4. То же, но при прогибании встать на носки.
5. То же, но выполнять с чучелом.
6. Из стойки встать на мост.
7. Перебросить набивной мяч через себя и встать на мост.
8. Перебросить чучело через себя и встать на мост.
9. Перебросить чучело через себя и повернуться грудью на него.

*Упражнения для бросков прогибом с обвивом.*

1. Подбрасывать набивной мяч, растягивать амортизатор и поднимать гирию рывком с зацепом стопой.
2. Простейшие формы борьбы с сопротивлением и с зацепом ног.
3. Присесть на одной ноге и резко встать, подняв другую ногу вверх.
4. Разгибать одну ногу из полуприседа с отягощением, а другой отталкивать мешок, чучело.
5. Резко выполнить прием с чучелом, стоя на одной ноге и отталкивая другой ногой.

*Упражнения для бросков подсечкой.*

1. Для боковой подсечки имитировать прием без снаряда. То же движение, но с отягощением гантелями и ударом подошвой по гире – для выработки навыка выворачивать стопу. То же, но удар стопой по мешку для выработки силы подбива.

2. Для передней подсечки различные имитации приема.

*Упражнения для бросков "мельницей".*

1. Присесть и поднимать партнера или тяжести на плечах.
2. Передвигаться в приседе и на коленях без отягощения и с отягощением на плечах.
3. Растягивать амортизатор с отведением руки в стороны - назад.
4. Присесть и наклоняться с чучелом или партнером на плечах.
5. Имитировать бросок "мельницей" без партнера. Выполнять быстрый подсед и захват на чучеле.

### **Примерный комплекс упражнений для переворотов.**

*Упражнения для переворотов "забеганием".*

1. Из упора лежа переходить в выседа на правое и левое бедро прыжком.
2. Выполнить "забегание", упираясь на предплечье из положения выседа с поворотом на грудь в сторону предплечья.
3. Выполнить "забегание", опираясь на набивной мяч.

*Упражнение для переворотов переходом.* Из положения выседа на правом бедре прыжком забросить обе ноги в сторону спины и лечь на грудь в упор лежа на предплечьях, вернуться прыжком в положение выседа.

*Упражнения для переворотов накатом.*

1. Выполнять все упражнения для укрепления моста.
2. Стоя на мосту, затащить на грудь гирию из положения сбоку и из-за головы.
3. Из положения на мосту переносить гирию с одной стороны на другую.

4. Из положения стоя на коленях обхватить набивной мяч или чучело, встать на мост и положить мяч или чучело себе на грудь.

5. Встать на колени с мячом или чучелом; выполняя мост, перевернуть мяч или чучело через свою грудь на другую сторону и вернуться обратно.

6. Из положения партера соединить руки, лечь на левый бок, согнуть ноги в коленях, опереться ступнями в ковер, встать на мост, перекатиться на другой бок и снова встать в положение партера.

7. Встать на правое колено, обхватить руками набивной мяч, опустить левое колено на ковер и лечь на левый бок плечом ближе к левому колену. Перенести правую ногу через левую назад, повернуться на правый, встать на мост и перевернуться на живот вправо. Упражнения выполнять с помощью, со страховкой партнера и без страховки.

8. Встать на оба колена, плотно прижать чучело к груди, лечь на левый бок, касаясь головой ковра и упираясь ступнями в ковер. Встать на мост, затащить на себя чучело и, перевернув через себя, лечь грудью на него.

*Упражнения для переворота разгибанием.*

1. Лечь у гимнастической стенки на бок грудью к ней. Отведением ноги назад растягивать амортизатор.

2. То же на другом боку другой ногой.

3. Лечь на скамейку лицом вниз, партнер удерживает ноги. Прогибаться назад без отягощения и с отягощением.

4. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Партнер отводит ноги назад до предела. Упражняющийся отжимается руками от стенки.

*Упражнения для переворота с зацепом дальней ноги.*

1. Тянуть штангу до уровня груди (вес равен категории борца).

2. Поднимать партнера за ногу и руку до уровня груди.

3. Выполнить шпагат без отягощения и с отягощением.

4. Поднимать партнера за руку и ногу, прыжки на одной ноге.

5. Поднимать партнера за ногу и руку с коленей в положение стоя до уровня груди.

6. Имитация приема.

*Упражнения для переворота с обратным захватом бедра или туловища.*

1. Упражнения для развития силы сгибателей рук.

2. Упражнения для развития силы туловища.

3. Отрывать партнера из партера от ковра с обратным захватом за туловище или бедро.

4. Отрывать партнера, поднимаясь на ноги.

5. Имитация переворота и броска без снаряда.

6. Имитация приема с чучелом.

### ***Основные (собственные) упражнения борца***

К ним относятся упражнения в проведении технических и тактических действий (и их элементов) с партнером и различного характера схватки.

Упражнения с партнером дают возможность тонко почувствовать все

детали выполняемого технического или тактического действия, добиться четкого и оптимально быстрого выполнения приема.

Однако это удастся только при правильном поведении партнера: когда он точно воспроизводит заданную ситуацию и каждый раз оказывает необходимую в данный момент степень сопротивления. В зависимости от задачи, стоящей перед упражняющимися, партнер может сопротивляться слабо (иначе говоря, относительно не сопротивляться), сопротивляться вполсилы или в полную силу. Выполнение упражнений при абсолютном отсутствии сопротивления не принесет упражняющемуся пользы, так как это может привести к искажению рациональной структуры приема.

### **Методы определения и оценки функционального состояния и тренированности**

*Функциональные пробы* – это различные дозированные нагрузки и возмущающие воздействия, которые позволяют оценить функциональное состояние организма в зависимости от формы движения, мощности, длительности и ритма работы.

*Тест* – измерение или испытание с целью определения функционального состояния спортсмена.

Функциональные пробы со стандартной нагрузкой дозируются по величине выполненной работы или по сдвигам физиологических показателей.

В настоящее время нет универсальных тестов, позволяющих дать исчерпывающий ответ на все вопросы оценки здоровья, функционального состояния и тренированности. Поэтому очень важно выбрать наиболее информативные пробы для данного вида спорта с учетом задач тестирования и этапов подготовки.

*Специальная функциональная проба борца* – броски чучела два раза подряд по 30 с. Тренер ведет хронометраж бросков, контролирует и оценивает выполняемые приемы (правильный отрыв от ковра, опрокидывание чучела и падение с ним), а также учитывает количество бросков.

Предварительно у сидящего в покое борца подсчитывается ЧСС (частота сердечных сокращений), дыхание, АД (артериальное давление) по обычной методике. После привычной разминки регистрируются те же показатели (манжетка для измерения АД с плеча на снимается), борец выходит на середину ковра, устанавливает перед собой чучело и по команде "Внимание, марш!" выполняет броски. Задание – провести в течение 30 с максимально возможное количество бросков прогибом или через спину при сохранении правильной их структуры.

По команде "Стоп!" спортсмен прекращает упражнение и тотчас же садится к столу. Манжетку соединяют с аппаратом и в первые 10 с подсчитывают ЧСС. После восстановления через 3 мин спортсмен вновь

выходит на ковер для повторного выполнения пробы по той же методике.

Оценка результатов функциональной пробы основывается на сопоставлении показателей работоспособности (количество приемов при технически правильном их выполнении на оценку 4 и 5 баллов) и адаптации (сопоставление со средними величинами и по типам реакции сердечно-сосудистой системы).

При массовом тестировании используется проба – броски чучела в течение 20 с. Для оценки подготовленности борцов высокого класса применяется проба – броски чучела в течение 6 мин. После привычной и достаточной разминки борцы выполняют броски прогибом: в первые 3 мин за 50 с проводят 5 бросков, а в последние 10 с на каждой минуте работы – максимальное количество бросков. После 1 мин отдыха в последующие 3 мин работы спортсмен выполняет максимальное количество бросков в течение 20 с каждой минуты. Остальные 40 с каждой минуты борец проводит по 4 броска.

Скоростные качества борцов могут оцениваться и по измерению времени, затраченного на проведение 10 излюбленных технических действий (приемов) с чучелом или партнером.

### **Морально-волевая подготовка**

Для современного спорта характерны неуклонный и значительный рост спортивных результатов, огромные затраты участниками спортивных соревнований не только физической, но и психической энергии: даже очень хорошо физически и технически подготовленный спортсмен не может одержать победу, если у него недостаточно развиты необходимые для этого психические и психологические функции личности. Таким образом, психологическая подготовка спортсмена имеет такое же большое значение в его спортивном совершенствовании, как физическая, техническая и тактическая подготовка.

Тренировочные занятия в любом виде спорта включают в себя достаточное число трудных упражнений, для выполнения которых требуются волевые усилия. Это позволяет тренеру широко применять специальные упражнения с целью воспитания воли у спортсменов. Воспитывая волю в процессе тренировки, необходимо придерживаться следующих правил.

1. Начинать с незначительных трудностей, постепенно увеличивая их. Роль малых усилий в воспитании воли на начальных стадиях процесса тренировки весьма велика: они способствуют формированию у спортсмена уверенности в своих силах. Однако абсолютно легкие задания непригодны для этой цели. Непригодны и чрезмерные трудности. Как только препятствие становится неодолимым, волевое усилие ослабевает и у спортсмена появляется недоверие к своим силам.

2. Вызвать у тренирующихся стремление выполнить поставленную задачу. Трудность всякого задания относительна. В значительной степени она определяется силой побудительных причин, заставляющих человека

предпринять данное действие. Педагогический опыт показывает, что для воспитания и укрепления у спортсмена способности к волевым усилиям следует предлагать ему решать более трудные, чем обычно, задачи, выдвигая при этом соревновательные цели. Участие в соревновании способно побудить на значительные усилия даже тогда, когда сами задания по своему содержанию и характеру не вызывают у занимающихся достаточного интереса.

3. Создать у спортсмена уверенность в том, что предлагаемое ему трудное задание выполнимо. Очень часто занимающиеся не проявляют требуемых от них усилий воли только потому, что не уверены в своих силах и способностях. В таких случаях важно так показать упражнение, чтобы спортсмены убедились, что они способны сделать то же самое и преодолеть данную трудность.

4. Вызвать у спортсменов быстрые и энергичные волевые напряжения. Все упражнения, применяемые для воспитания способности к волевым усилиям, в большинстве случаев достигают цели только тогда, когда они проводятся энергично, в быстром темпе. Вялые, расслабленные действия приносят только вред.

5. Требовать, чтобы спортсмен выполнял задание с сосредоточенным вниманием, не отвлекаясь на посторонние раздражители, не прерывая работу.

6. Выбатывать у занимающихся способность к продолжительным волевым усилиям, применяя упражнения на выдержку.

7. Добиваться результативности упражнений, применяемых для воспитания воли; усилия воли, затрачиваемые впустую, сводят на нет способности к их проявлению.

Способность к волевым усилиям формируется и совершенствуется у спортсменов в процессе преодоления тех или иных трудностей.

Различают две основные группы трудностей, встречающихся в спортивной деятельности: объективные и субъективные.

*Объективными* называются трудности, обусловленные специфическими конкретными (объективными) особенностями данного вида спорта.

Примерами таких трудностей могут быть: большая мышечная сила, которую нужно проявить при поднимании штанги; быстрота, требующаяся при нанесении удара; необходимость продолжать усиленную мышечную работу в состоянии утомления (например, в беге на длинные дистанции, при финишировании, когда наступает кислородное голодание); высокая координированность движений, необходимая при выполнении гимнастических упражнений на снарядах, и т.п. Все эти трудности объективные, поскольку они обусловлены особенностями самого вида спорта, а не особенностями личности спортсмена. Отличительной чертой объективных трудностей является то, что они по своему содержанию одинаковы для всех людей, занимающихся данным видом спорта, и варьируются лишь по количественным нормативам, устанавливаемым для спортсменов различного возраста, различной квалификации, не меняясь по своему психологическому качеству. Поэтому через объективные трудности обязательно должен пройти каждый спортсмен, избравший для специализации данный вид спорта.

Без детального изучения объективных трудностей, составляющих специфику данного вида спорта, не может быть правильной методика воспитания соответствующих волевых качеств спортсмена. Она будет в основе своей одинакова для всех занимающихся данным видом спорта. Преодоление объективных трудностей возможно лишь на базе соответствующей данному виду спорта физической и технической подготовки спортсмена; эти виды подготовки, таким образом, обязательно включают в себя элементы волевой подготовки и без них не могут быть правильно осуществлены.

Физические упражнения, ставшие легкими и вполне доступными спортсмену, утрачивают свое значение для воспитания у него волевых качеств. Такие физические упражнения одновременно перестают быть средствами эффективной физической и технической подготовки спортсмена: физическое развитие и уровень технических навыков в этом случае как бы стабилизируются. Для их дальнейшего повышения необходимо, чтобы объективные трудности, связанные с данными физическими упражнениями, были увеличены и тем самым вновь стали бы побуждать спортсмена к затрате усилий.

*Субъективными* называются трудности, основу которых составляет личное отношение спортсмена к объективным особенностям данного вида спорта. Как правило, они носят индивидуальный характер и могут быть различны у представителей одного и того же вида спорта. Примерами субъективных трудностей могут быть: страх, связанный с воспоминаниями о травме, полученной на предыдущей тренировке; смущение, вызываемое реакцией зрителей; боязнь противника, обусловленная преувеличенной оценкой его сил и способностей; незаинтересованность в данных соревнованиях (например, масштаб их представляется спортсмену незначительным, в связи с чем не является стимулом к затрате больших волевых усилий).

Методика преодоления субъективных трудностей, а следовательно, и методика воспитания соответствующих волевых усилий иные, нежели методика воспитания волевых усилий при преодолении объективных трудностей: большое значение приобретают методы убеждения, воздействия примером, проведение тренировок и соревнований в различных условиях в целях выработки приспособляемости к ним и накопления опыта соревновательной борьбы, самоприказы (сущность которых составляет усилие воли, направленное на подавление астенических эмоций). Все эти и многие другие средства позволяют привести нервную систему спортсмена в состояние, оптимальное для решения стоящей перед ним задачи, воспитать у него спокойное отношение к сопутствующим соревнованию неблагоприятным внешним факторам.

Отличительной особенностью спорта по сравнению со многими другими видами деятельности является то, что спорт – это деятельность, всегда требующая преодоления тех или иных трудностей. Поэтому воспитание волевых качеств спортсмена составляет органическую часть его общей психологической подготовки.

Основной задачей общей психологической подготовки спортсмена является развитие и совершенствование следующих волевых качеств: целеустремленности, дисциплинированности, уверенности, инициативности, самостоятельности, смелости (мужества), настойчивости (упорства, воли к победе), решительности, самообладания, стойкости (силы воли).

Эти качества личности характеризуются следующими особенностями.

Целеустремленность – способность к сознательной постановке как общих целей действия (с отдаленными перспективами), так и частных (осуществляемых в ближайшее время и помогающих достижению общей цели).

Дисциплинированность – способность подчинять свои действия установленным правилам и нормам поведения.

Уверенность – способность к трезвому и объективному анализу своих сил и возможностей, в связи с чем спортсмен без каких-либо сомнений предпринимает данные действия и выполняет их данным образом.

Инициативность – способность объективно оценивать сложившуюся в процессе спортивной борьбы ситуацию и самостоятельно разрешать ее, беря на себя ответственность за предпринимаемые действия.

Самостоятельность – способность принимать решения, начинать и доводить до конца действия, не ожидая указаний и помощи тренера или других спортсменов, проявляя при этом изобретательность и творчество.

Смелость – способность активно действовать для достижения цели в опасных и трудных ситуациях, сознавая возможность тяжелых для себя последствий, например, возможность получить травму.

Настойчивость – способность не останавливаться на пути к достижению цели, несмотря на временные неудачи или трудности, стремление во что бы то ни стало выйти победителем в борьбе с этими трудностями.

Решительность – способность быстро принимать наиболее правильные в данных условиях решения и активно проводить их в жизнь.

Самообладание – способность не теряться в трудных или неожиданных обстоятельствах, управлять своими действиями, проявляя при этом рассудительность и сдерживая отрицательные эмоции.

Стойкость – способность выдерживать в процессе спортивной борьбы большие трудности, продолжать борьбу в состоянии сильного утомления или даже получив травму, проявляя при этом большую силу воли.

## **6.5. Травматизм в спортивной борьбе и методы его предупреждения**

Эффективность борьбы с травмами в спорте во многом зависит от согласованности работы врачей, тренеров и самих спортсменов. При этом на тренера возлагается основная функция в реализации практических мер по профилактике травм и проведению специальных реабилитационных



мероприятий после повреждений и заболеваний. Для решения этих задач ему необходимо знать основные проявления, причины и условия, при которых возникают различные травмы, и разбираться в особенностях проведения специальной реабилитации у спортсменов. Кроме того, тренеры должны уметь правильно оказывать первую помощь, так как от ее умелого оказания во многом зависит результат лечения и сроки восстановления спортивной работоспособности.

### **Основные причины травматизма**

Трудность осуществления оздоровительной направленности спортивной тренировки состоит в том, что занятия спортом, помимо основной задачи – физического совершенствования, решают и задачи сложного специализированного приспособления и совершенствования организма человека к максимальным нагрузкам в условиях, приближенных к экстремальным. Следует отметить, что профилактике травм в спорте уделяется еще мало внимания, отсутствует активная пропаганда необходимости профилактических мероприятий как основной части тренировочного процесса.

Повышая эффективность учебно-тренировочного процесса, тренер не должен забывать о раннем выявлении и устранении причин, вызывающих то или иное патологическое состояние спортсмена.

Согласно принятой классификации (М.В. Волков, 1973; З.С. Миронова, 1976), имеется 5 групп причин, которые приводят к травмам и заболеваниям у спортсменов:

1. Недостатки в организации и методике учебно-тренировочных занятий и соревнований.
2. Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, спортивного инвентаря, одежды и обуви спортсменов.
3. Неблагоприятные санитарно-гигиенические условия при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.
4. Нарушение правил врачебного контроля.
5. Нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

В основе происхождения спортивной травмы, так же как и в любой другой патологии, лежат объективные и субъективные факторы, каждый из которых в одном случае может быть причиной повреждения, а в другом – условием его возникновения. Здесь следует учитывать, кроме того, характер и локализацию травмы, находящиеся в зависимости от квалификации и возраста спортсмена. Так, у новичков и спортсменов низших разрядов преобладают легкие травмы, не требующие длительного лечения (ушибы мягких тканей, ссадины, явления, связанные с перегрузкой опорно-двигательного аппарата и т.п.). У высококвалифицированных спортсменов отмечается уменьшение количества травм. Спортивная квалификация, стаж и спортивный опыт позволяют им избежать многих повреждений. Для спортсменов высокой квалификации характерны специфические травмы, связанные с особенностями их спортивной деятельности и вызванные чрезмерной, многократно

повторяющейся нагрузкой.

Кроме того, для определения мер профилактики травматизма в спорте необходимо учитывать организационные и методические недостатки в построении учебно-тренировочного процесса, к которым относятся:

отсутствие достаточно продолжительного периода предварительной общефизической, психической и двигательной подготовки, во время которой соответствующие способности спортсмена доводятся до уровня, позволяющего приступить к обучению двигательным действиям;

неправильное формирование двигательного навыка при начальном обучении, то есть формирование ошибочной техники, присущей избранному виду спорта;

неправильная структура процесса обучения, то есть отсутствие последовательности в постановке задач, выборе методов и средств обучения и т.п.;

погрешности в проведении тренировки отдельных микро- и мезоциклов, всего годового цикла, многолетней подготовки, то есть неправильный выбор упражнений и нагрузок, чрезмерные нагрузки при недостаточном восстановлении, стремление продлить пребывание в состоянии пика спортивной формы, сокращение времени отдыха для увеличения общего времени тренировки, недостаточный для восстановления перерыв между соревнованиями и пр.;

отсутствие индивидуального подхода к спортсмену без учета его возраста, состояния здоровья, степени подготовленности и тренированности, уровня и особенностей развития, условий жизни, труда и учебы, мотивации.

Как видно из сказанного выше, основная и решающая роль во всем этом принадлежит тренеру.

### **Общие факторы риска**

При подробном опросе спортсменов, получивших травму, выясняются совпадения, на первый взгляд, едва заметные: череда неблагоприятных обстоятельств, соединяющих те или иные случайности, которые вырастают в закономерную логическую цепочку. И порой получается, что, не изучив внимательно эти обстоятельства, не исследовав их достаточно глубоко, за основную причину травмы принимают ту, которая непосредственно к ней привела. Если же провести подробный анализ, то почти всегда можно найти момент, являющийся как бы пусковым механизмом возникновения травмы. Чаще всего таким отправным моментом являются различные факторы риска.

Факторы риска – это вредно действующие агенты, которые сами не в состоянии вызвать травму, но в определенных условиях способствующие ее возникновению и клиническому проявлению, особенно если одни факторы сочетаются с другими.

Например, алкоголь, курение, недостаточная тренированность и т.п. являются факторами риска в отношении возникновения у спортсменов перенапряжений опорно-двигательного аппарата. Каждый из них в какой-то мере способствует перенапряжению, но если эти факторы действуют в

совокупности, вероятность возникновения травмы или заболевания возрастает в несколько раз.

Компенсаторные возможности человеческого организма позволяют противодействовать этим факторам. В тех же случаях, когда сопротивляемость организма снижена по тем или иным причинам, возникают травмы. К общим факторам риска относятся: отклонения в состоянии здоровья, недостатки в общей физической подготовленности, утомление, нарушение весового режима, курение, употребление алкогольных напитков, применение стимуляторов, нарушение правил врачебного контроля и самоконтроля.

### **Специфические факторы риска**

Определение специфических факторов риска в отдельных видах спорта является основополагающим моментом в разработке конкретных мер профилактики травматизма.

К основным специфическим факторам риска, характерным для всех видов спорта, относятся: несоответствие спортивной техники возможностям спортсмена; недостатки ранней специальной физической подготовки; погрешности в разминке, неумение правильно выполнять страховку и самостраховку; несоответствие обуви и одежды спортсмена условиям тренировок и соревнований; дефекты в использовании индивидуальных средств защиты; изготовление и наличие спортивного инвентаря без учета обеспечения безопасности; несовершенство правил соревнований и необъективное судейство; неподготовленность мест проведения тренировок и соревнований; особенности психоэмоциональных проявлений; нарушение дисциплины; несоблюдение правил самоконтроля.

### **Оказание первой помощи**

Качество и особые условия оказания первой помощи, ее своевременность с учетом специфики травмы отражаются на эффективности дальнейшего лечения.

При оказании первой травматологической помощи следует учитывать условия получения травмы: во время соревнований или тренировки на стадионе, в спортивном зале, плавательном бассейне и т.п., в присутствии спортивного врача или дежурного персонала в медпункте. В этом случае время от момента возникновения травмы до оказания первой помощи должно быть предельно сокращено, а на тренера возлагается обязанность по оказанию первой помощи.

Тренеры, знакомые с основами анатомии, физиологии, спортивной медицины, являются достаточно подготовленными в оказании квалифицированной первой помощи травмированному спортсмену. При этом тренер не должен забывать главного правила: доврачебная помощь строится по принципу – до врача, но не вместо врача. По оказании первой помощи спортсмена необходимо немедленно направить для квалифицированного лечения к спортивному травматологу, в стационар или поликлинику.

В каждом спортивном зале должна быть аптечка первой помощи. Она содержит только средства, необходимые для оказания непосредственно первой

помощи. К ним относятся: индивидуальные пакеты; кровоостанавливающий жгут; настойка йода; марлевые бинты; зеленка; вата; лейкопластырь; хлорэтил; нашатырный спирт; перекись водорода; вазелин; ножницы.

Кроме того, каждому тренеру желательно иметь свою личную переносную аптечку, в которой должны быть бинт, вата, перекись водорода, настойка йода, зеленка, лейкопластырь, бактерицидный пластырь, нашатырный спирт, медицинский клей БФ, маленькие ножницы, противовоспалительные и согревающие мази, вазелин.

В спортивной практике нашли применение следующие противовоспалительные мази – артросенекс, венорутон, гепариновая мазь, гепаронд, мобилат, репарингель, хирудонт и согревающие мази – апизартрон, алжипан, випратокс, випросал, виропин, дольпик, никофлекс, слонц, тигровая мазь, форапин, финалгон, эфкамон.

### **Реабилитация спортсмена после травмы**

Реабилитация – это система средств и мероприятий, направленных на максимально быстрое восстановление здоровья спортсменов и обретение ими максимальной спортивной формы после различных травм и заболеваний.

Спортивная реабилитация помимо чисто медицинских средств лечения включает и педагогические средства, направленные на восстановление спортивной работоспособности. Главным в них является реализация принципа объема и характера нагрузок в учебно-тренировочном процессе. Кроме того, от знаний и умений, организованности, дисциплинированности тренера и спортсмена во многом зависит окончательный результат восстановления.

В процессе реабилитации перед тренером и спортсменом стоят следующие задачи:

1. Сохранение при лечении достаточно высокого уровня развития нервно-мышечного аппарата поврежденной области (зоны).
2. Создание у спортсмена определенного психологического фона, который помогает ему быстрее перейти к полноценным тренировкам.
3. Раннее восстановление амплитуды движений и силы поврежденной области (зоны).
4. Поддержание общей и специальной тренированности.

На решении всех этих задач строится весь комплекс мероприятий, включающий различные виды физических упражнений и имеющий лечебную и тренировочную направленность.

В процессе восстановительного лечения применяются следующие формы занятий: утренняя гимнастика; лечебная гимнастика, направленная на реабилитацию утраченной функции травмированной области (зоны); специальные занятия тренировочного характера.

Утренняя гимнастика включает привычный для спортсмена комплекс физических упражнений общеразвивающего характера, из которого исключены лишь упражнения с нагрузкой на травмированную область (зону). Продолжительность утренней гимнастики 10 – 15 минут.

В процессе реабилитационной тренировки необходимо периодически

проводить контроль за функциональным состоянием нервно-мышечного аппарата, который поможет судить об эффективности программы лечения, реабилитации и дальнейшего прогноза спортивных достижений.

## **Глава 7. ФЕХТОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ К РУКОПАШНОМУ БОЮ**

### **7.1. История развития фехтования**

**Фехтование в древнем мире. Борьба первобытного человека за**

существование, а позднее непрерывные захватнические и оборонительные войны, которыми полна история народов Древнего мира, были причинами возникновения и усовершенствования холодного оружия. Одновременно росло мастерство владения им. В древности обучение воинов начиналось с раннего детства, что можно установить на основе анализа исторических памятников, бытовых и религиозных обрядов, данных по истории физической культуры, произведений изобразительного искусства.

У народов Древней Индии существовала святая книга, содержащая принципы упражнений с оружием. В качестве преподавателей выступали члены секты браминов. Они давали свои уроки на городских площадях. В дальнейшем обучением искусству фехтования стали заниматься профессиональные воины.

В Древнем Египте распространенным видом упражнения с оружием было фехтование на палках со специальной рукояткой, предохраняющей вооруженную руку. Тонкая дощечка, закрепленная на предплечье свободной руки тремя ремнями, представляла собой щит для отражения ударов противника.

В Древней Греции в почете были физические упражнения и военные игры. В качестве оружия греки пользовались подобием шпаги, которая являлась как колющим, так и рубящим оружием. Греки создали школы обучения владению холодным оружием. Основным средством защиты был щит. Чтобы избежать укола или удара использовались уклонения туловищем, а также перемещения назад и в стороны.

В Римской империи широко практиковалось изучение владения холодным оружием. Довольно значительное количество преподавателей, которых называли «докторами оружия», обучали солдат в римской армии. «Доктора оружия» в Риме были очень известными людьми и нередко награждались высокими знаками отличия.

Фехтование как зрелищное искусство владения холодным оружием получило широкое распространение в Древнем мире. В период разложения Римской империи кровавые поединки были излюбленным зрелищным развлечением народа. В Риме первые поединки гладиаторов проводились в 264 г. до н. э. на празднествах. Гладиаторы набирались из рабов, которых обучали искусству владения холодным оружием. Начинающие гладиаторы упражнялись вначале деревянными шестами и палками. Они наносили удары по столбу, врытому в землю, или по чучелу, набитому соломой. При этом изучались положения и позы, строго соблюдаемые при публичных выступлениях.

**Фехтование в России и Российской армии.** Владение холодным оружием в Древней Руси имело большое военно-прикладное значение. Русские воины использовали копья, пики, топоры, секиры, мечи и дротики. В веках живут славные победы русских воинов в битвах с иноземными захватчиками на Чудском озере и Куликовом поле.

Фехтование западно-европейского типа возникло в России в первой

половине XVII в. В отличие от Запада оно развивалось не из турнирной и дуэльной форм, а было заимствовано как средство развития ловкости, воспитания воинского духа, как «шпажное искусство».

Во второй половине XVIII в. возникла отечественная школа военно-физической подготовки. Основоположником ее был великий русский полководец А. В. Суворов. Основные положения обучения русского солдата Суворов изложил в своей книге «Наука побеждать» (1796—1799 гг.) Он придавал исключительное значение искусству владения штыком в рукопашной схватке. Общеизвестны слова А. В. Суворова: «Расстреляли патроны, ружья нет, штык всегда есть, всегда заряжен».

В начале XIX в. значительная роль отводилась русским преподавателям фехтования. Особый вклад в развитие фехтования в России внесли И. Е. Сивербрик (ученик Б. Фишера) и Соколов. Сивербрик вел большую преподавательскую работу в Петербурге - сначала в Первом кадетском корпусе, позже в Пажеском и других корпусах. В 1821 г. он организовал при Константиновском военном училище школу помощников преподавателей фехтования с трехлетним сроком обучения. Окончившие школу распределялись по кадетским корпусам.

В 1851 г. в Петербурге был открыт Императорский фехтовальный зал (где преподавал И. Е. Сивербрик), а в 1857 г. в Инженерном павильоне - Санкт-Петербургский офицерский фехтовально-гимнастический зал.

С 1860 г. начали устраиваться соревнования по фехтованию на императорские призы (специальный темляк на шашку). К соревнованиям допускались только офицеры. Обладатель императорского приза завоевывал звание чемпиона России по данному виду оружия, если он 2 года подряд занимал первое место.

Соревнования обычно были предварительными и заключительными. В предварительных соревнованиях боев не было. В них проходила проверка технической подготовленности участников. Выдержавшие это испытание допускались к заключительным соревнованиям, т. е. к фехтовальным поединкам. Бои проводились на время, их продолжительность была от 3 до 7 минут.

В начале XX в. в Петербурге организуются офицерские фехтовальные курсы. Позже к этим курсам прибавились гимнастическо-фехтовальные курсы для унтер-офицеров, которые выпускали помощников офицеров по преподаванию фехтования. В 1909 г. курсы были реорганизованы в Главную гимнастическо-фехтовальную школу на 100 слушателей по образцу французской школы в Жуанвиле, а в 1910 г. была открыта Московская военная фехтовально-гимнастическая школа. Среди слушателей военных школ выделялись талантливые фехтовальщики, впоследствии заслуженные мастера спорта В. М. Захаров и Т. И. Климов. Преподаватели, подготовленные в этих школах, вели работу в Харькове, Новочеркасске, Твери, Одессе, Киеве, Севастополе, Туле, Таганроге, Риге, Томске, Смоленске и других городах.

В это же время довольно широко стали проводиться соревнования по фехтованию. Однако вначале они организовывались только в пределах городов. Ежегодно в Петербурге устраивались соревнования среди студентов университета, Политехнического и Технологического институтов на приз первенства высших учебных заведений по рапире и эспадрону.

Официальных правил соревнований по фехтованию в России не было. При их проведении руководствовались отдельными инструкциями, практическим опытом и традициями. Отчасти пользовались сведениями из учебной литературы по фехтованию, преимущественно зарубежной. Некоторое обобщение вопроса о проведении соревнований было представлено в книге К. Тернана «Фехтование на рапирах», изданной в Петербурге в 1913 г.

Таким образом, в дореволюционной России зародились основы отечественного фехтования, которое имело скорее прикладной, чем спортивный характер и получило свое развитие в первой половине XIX в. В русской армии основное внимание уделялось сабельному и штыковому фехтованию, оно предназначалось для подготовки воинов к рукопашному бою. Спортивное фехтование было доступно лишь дворянской аристократии и буржуазии и служило их классовым интересам.

Преимущественное развитие фехтование получило среди офицеров русской армии. Однако спортивно-техническая подготовленность русских фехтовальщиков была относительно невысока, о чем свидетельствовали их выступления на международной арене.

## **7.2. Классификация технических приемов и боевых действий, терминология фехтования**

Классификация - это распределение технических приемов и боевых действий по общим признакам и в определенном порядке для облегчения усвоения фехтования на основе системного подхода к предмету. В тесной зависимости от классификации находится терминология фехтования, знание которой позволяет спортсменам, тренерам и судьям более эффективно взаимодействовать в ходе тренировок и соревнований, а также полноценно пользоваться специальной литературой.

В процессе развития фехтования - вначале как системы владения холодным оружием, а затем как спортивно-педагогической дисциплины - предпринималось много попыток систематизировать средства, которыми пользуются участники поединка. Из литературных источников можно установить, что еще в XVI и XVII вв. были определены положения клинка (позиции) по отношению к фехтовальщику, держащему оружие, наиболее уязвимые секторы поражаемой поверхности бойца и средства для прямого нападения, а также нападения с переводом, финтом и действием на оружие.

Классификация технических приемов и боевых действий и тер-



минология фехтования совершенствовались вместе с развитием теории и методики спорта, ростом мастерства спортсменов и тренеров.

Значение работы по уточнению классификации и терминологии выходит за рамки совершенствования теоретических основ фехтовального спорта. Отражение в классификации достигнутого уровня знаний особенностей деятельности фехтовальщиков позволяет определить возможный диапазон педагогических задач по техническому и тактическому совершенствованию спортсменов в тренировочном процессе и боевой практике.

В настоящее время имеет место различное толкование отдельных технических приемов и боевых действий, а главное, использование одинаковых терминов для обозначения существенно отличающихся категорий деятельности фехтовальщиков.

В настоящей классификации охвачены технические и тактические компоненты средств фехтования, определен уровень значимости элементов, обозначающих тактическую сущность и состав двигательной деятельности спортсменов, нет смысловых и терминологических повторений.

### **Классификация технических приемов и боевых действий**

***Фехтовальный бой*** - условный поединок на холодном спортивном оружии, регламентированный официальными правилами соревнований. Правила определяют как бы юридическую модель единоборства. Классификация технических приемов и боевых действий должна в полной мере отображать возможные варианты боевых средств фехтования.

В боях возможны самые различные сочетания двигательных элементов и тактических задач. Причем из одного двигательного акта может вытекать несколько тактических факторов, оказывающих влияние на исход схватки. Изменение любого из компонентов, как двигательного, так и тактического, меняет сущность боевых средств, возможности и диапазон их применения в каждой ситуации боя.

В поединке фехтовальщиков техника и тактика взаимосвязаны, так как решение боевой задачи осуществляется в единстве намерений и действий. Однако представить в общей схеме, на основе одного критерия как смысловые, так и двигательные компоненты боевой деятельности фехтовальщиков не представляется возможным. Поэтому условно, в целях облегчения теоретического анализа средств фехтования, они делятся на технические приемы и боевые действия.

***Технические приемы*** - это специализированные положения и движения фехтовальщиков, отличающиеся характерной двигательной структурой, взятые вне тактической ситуации. Приемы составляют основу техники фехтования.

В арсенале технических приемов фехтовальщиков - основные

положения и движения, передвижения, перемены позиций и соединений, уколы (удары), показы укола (удара), батманы, захваты, отбивы. Технические приемы различаются пространственными, пространственно-временными, временными, силовыми, инерционными и ритмическими характеристиками.

Каждый из перечисленных приемов может быть выполнен отдельно, как вне контакта с противником, так и в ходе взаимодействия с ним. Определенные сочетания приемов составляют взаимосвязанные двигательные компоненты - приемы выполнения атак, встречных нападений, защит и ответов, игры оружием, маневрирования, ложных нападений и защит.

**Тактическая деятельность** фехтовальщиков направлена на подготовку и применение средств ведения поединков, на построение боев и поведение в процессе всего турнира.

**Боевые действия** - это движения фехтовальщиков, применяемые для решения тактических задач в отдельной схватке. Боевые действия имеют несколько тактических задач (намерений), воплощающих определенный элемент соревновательной деятельности фехтовальщиков (схема 1).

Тактические задачи по подготовке атак, защит и ответов, встречных нападений выполняются путем разведки, маскировки, вызовов, которые находят воплощение в игре оружием, маневрировании, ложных нападениях и защитах с различной угрозой безопасности. В тактические задачи, выражающие зависимость между намерениями фехтовальщиков и их двигательной деятельностью, входят: боевое назначение средств (атака, встречное нападение, защита), особенности их применения на различных этапах развития схватки (атаки основные, повторные, ответные, на подготовку, обоюдные, контратаки, ремизы, нападения с прямой рукой, конкретные и обобщающие защиты и ответы).

Тактические задачи, в которых выражен диапазон вариантов действий, определяют возможность применения средств фехтования: простых (с однотемповым двигательным компонентом), с финтами, с действием на оружие, комбинированных, с различной продолжительностью, временем начала и завершения, а также со сближением, отступлением, остановкой на месте.

Тактические намерения характеризуют степень готовности спортсмена к действию (преднамеренно, экспромтно, преднамеренно-экспромтно), ступени проявления инициативы (первое намерение, последующие намерения), приоритеты на основе правил соревнований (тактическая правота, выигрыш темпа, оппозиция и уклонение).

Воплощение данных тактических намерений в боях имеет специфические особенности, зависящие от боевого назначения, этапов развития схватки, правил ведения боя на различных видах оружия. Так, нападения прямой рукой бывают только преднамеренными, а ремизы - преднамеренными и экспромтными. Обоюдные атаки - это действия первого

намерения. Ремизы и контратаки не могут быть с тактической правотой в боях на рапирах и саблях. В фехтовании на шпагах правилами боя совсем не предусмотрена тактическая правота и, следовательно, нет понятия «прямая рука». Уклонения могут являться самостоятельными средствами защиты, использоваться параллельно с защитой оружием, совмещаться с атаками, встречными нападениями и ответами. Защитные задачи решают также и оппозиции.

Схема 1

*Классификация боевых действий*



Тактическая сущность средств фехтования зависит и от характера реакций спортсменов, выполняющих действия обусловлено, с выбором, с переключением. Тактические характеристики действий, вытекающих из особенностей двигательных реакций (простых или сложных), отражают один из важных функциональных аспектов психической деятельности фехтовальщиков.

В единоборстве фехтовальщиков каждое техническое «как» диктуется тактическим «почему». Подобная связь техники и тактики наиболее ярко выражена в тех ситуациях боя, когда тактические категории приобретают двигательные характеристики действий (глубина, быстрота, ритм атак и защит, амплитуда и мощность действий оружием и др.). Так, излишняя глубина нападения и амплитуда действий оружием могут заменить финты, ибо вызывают идентичное тактическое воздействие на противника — он реагирует защитой. В свою очередь, медленно начатая атака и легкий батман (захват) могут быть использованы, чтобы не вызвать у противника защитной реакции, а максимальная быстрота атак (ответов) и мощность действий на оружие могут разрушить защиту противника, несмотря на адекватный ситуации поединка выбор противодействия.

В процессе единоборства имеет место деятельность спортсменов, выходящая за рамки задач отдельного средства фехтования, а поэтому и не нашедшая места в классификации боевых действий, отражающая особенности ведения боя, связанные с завоеванием или потерей территории поля боя, использованием пространства дорожки, времени поединков и др. Задачами, направленными на построение поединков, являются установки на ведение наступательного или оборонительного боя, единоборство с противниками в ходе турнира — маневренно или позиционно, скоротечно или выжидательно, с использованием лишь определенных положений оружия, подготовок, дистанций и др.

На тактическую модель всего боя оказывают влияние также задачи овладения пространством поля боя, инициативой ведения боя, удержания завоеванного преимущества в счете при истечении времени поединка, сдерживания активности противника и др.

## **Терминология**

Терминология фехтования охватывает важнейшие положения единоборства на всех видах оружия. В терминологии имеют место термины французского происхождения, поскольку официальным языком для судейства международных соревнований является французский.

### ***Общие термины***

***Фехтование*** - вид спорта, представляющий собой условное еди-

ноборство на холодном спортивном оружии.

**Фехтовальное оружие** - рапиры, шпаги, сабли, состоящие из клинка, гарды, рукоятки.

**Рапира** - спортивное колющее оружие весом до 500 г, имеющее клинок длиной до 90 см прямоугольного сечения и круглую гарду диаметром не более 12 см.

**Шпага** - спортивное колющее оружие весом до 770 г, имеющее клинок длиной до 90 см треугольного сечения и круглую гарду диаметром не более 13,5 см.

**Сабля** - спортивное рубящее и колющее оружие весом до 500 г, имеющее клинок длиной не более 88 см трапецевидного сечения и овальную гарду с дужкой.

**Гарда** - металлический щиток выпуклой формы на рукоятке оружия для защиты кисти от уколов (ударов).

**Лезвие** - рубящий край сабельного клинка.

**Обух** - край сабельного клинка, противоположный лезвию.

**Острие клинка** - конец оружия, предназначенный для нанесения укола, имеющий защитный, утопающий в рапире и шпаге наконечник.

**Части клинка** - условное деление клинка на слабую (ближнюю к острию оружия), среднюю и сильную (ближнюю к гарде) части.

**Электрофиксатор** - аппарат для судейства боев, фиксирующий нанесение уколов в фехтовании на рапирах и шпагах и показывающий преимущество во времени нанесения укола в фехтовании на шпагах.

**Бой** - спортивное единоборство на одноименном оружии, обусловленное правилами соревнований.

**Ближний бой** - бой на очень короткой дистанции, в котором участники имеют возможность нормально пользоваться своим оружием.

**Боевая схватка** - отдельный эпизод единоборства, состоящий из непрерывно следующих действий.

**Положение «кор-а-кор»** - соприкосновение фехтовальщиков какими-либо частями тела в ближнем бою.

**Столкновение** - резкое соприкосновение фехтовальщиков по вине одного или обоих спортсменов.

**Поле боя** - площадка, предназначенная для ведения боя.

**Границы поля боя** - линии, ограничивающие поле боя (боковые и задние).

**Дистанция** - расстояние между фехтующими.

**Дальняя дистанция** - расстояние между фехтовальщиками, дающее возможность поразить противника уколом (ударом), только сделав предварительно шаг вперед и выпад или «стрелу».

**Средняя дистанция** - расстояние между фехтовальщиками, дающее возможность поразить противника уколом (ударом) с выпадом.

**Ближняя дистанция** - расстояние между фехтовальщиками, дающее возможность поразить противника уколом (ударом), действуя только

вооруженной рукой.

***Поражаемая поверхность*** - определяемые правилами соревнований части тела фехтовальщика, нападения в которые засчитываются.

**Непоражаемая поверхность** - определяемые правилами соревнований части тела фехтовальщика, нападения в которые не засчитываются.

**Сектор** - часть поражаемой поверхности фехтовальщика, ограниченная вертикальной и горизонтальной линиями, пересекающимися в центре гарды, и определяемая в зависимости от положения оружия. Сектор может быть верхним или нижним, внутренним или наружным.

**Линии фехтовальные** - условное понятие о сторонах пространства, лежащих внутри и снаружи, вверх и вниз от клинка фехтовальщика.

**Правый (левый) бок** - часть туловища фехтовальщика, поражаемая в боях на саблях.

**Правая (левая) щека** - поражаемая сторона маски саблиста.

**Голова** - часть маски саблиста, поражаемая ударом сверху.

**Нападение** - попытка нанести укол (удар) вне зависимости от тактической правоты или разницы во времени между действиями фехтовальщиков.

**Действительный укол (удар)** - укол (удар), отчетливо и в соответствии с правилами нанесенный в поражаемую поверхность.

**Недействительный укол (удар)** - укол (удар), нанесенный или в непоражаемую поверхность фехтовальщика или с нарушением правил. Недействительный укол (удар) не подлежит зачету.

**Фехтовальный темп** - продолжительность выполнения одного простого действия.

**Положение с прямой рукой** - положение, в котором вооруженная рука спортсмена выпрямлена, а острие клинка угрожает поражаемой поверхности.

**Средства фехтования** - действия, используемые фехтовальщиками в бою, а также технические приемы и боевые действия, применяемые в процессе тренировки.

**Техника** - совокупность наиболее целесообразных приемов фехтовального боя, а также структура их выполнения.

**Тактика** - характер ведения боя и сумма способов обыгрывания, применяемых фехтовальщиком в единоборстве.

**Доктрина фехтовальщика** - понятие, отражающее подход спортсмена к решению конкретных задач схватки, боя, соревнования.

### **Технические приемы**

**Строевая стойка** - положение фехтовальщика с оружием и маской в невооруженной руке.

**Исходное положение перед боем** - положение фехтовальщика с вытянутым вперед оружием и маской в невооруженной руке.

**Салют** - приветствие оружием.

**Положение оружия «подвысь»** - фрагмент салюта с направленным вертикально вверх клинком, гардой на уровне подбородка.

**Боевая стойка** - положение фехтовальщика, отражающее его готовность к двигательной деятельности в процессе поединка.

**Позиция** - положение оружия по отношению к собственной поражаемой поверхности фехтовальщика. Позиции могут быть нижними или верхними в зависимости от направленности острия клинка вверх или вниз от горизонтали.

**Соединение** - соприкосновение клинков вне боевой схватки.

**Перемена соединения** - переход своим оружием из одной линии в другую.

**Владеть соединением** - быть защищенным от нападений прямо в определенный сектор.

**Шаги** - перемещения фехтовальщика по полю боя, исключая безопорные фазы и скрещивания ног.

**Скачки** - перемещения фехтовальщика без скрещивания ног с использованием безопорных фаз.

**Скрестные шаги** - перемещения фехтовальщика со скрещиванием ног.

**Выпад** - движение фехтовальщика вперед из боевой стойки толчком сзади стоящей ноги и последующей опорой на выставляемую впереди стоящую ногу.

**Шаг и выпад, скачок и выпад** - двигательные компоненты нападений, состоящие из непрерывно выполняемых шага и выпада, скачка и выпада.

**«Стрела» («бросок», или «флеш»)** - двигательный компонент нападения, выполняемый бегом или прыжком из боевой стойки и приземлением на выставляемую впереди сзади стоящую ногу.

**Закрытие назад (вперед)** - возвращение в боевую стойку после выпада, шага и выпада, скачка и выпада, «стрелы».

**Укол** - определенной силы прикосновение острия клинка к поражаемой поверхности противника, фиксируемое судьей или аппаратом-электрофиксатором.

**Удар** - прикосновение лезвия (или первой трети обуха со стороны острия) клинка с определенной силой к поражаемой поверхности противника.

**Показ укола (удара)** - движение оружием в направлении поражаемой поверхности противника, имитирующее начальную фазу нападения.

**Укол, удар, показ укола (удара) прямо** выполняются по кратчайшему пути в направлении к поражаемой поверхности противника, без необходимости обходить его оружие или части тела.

**Укол, удар, показ укола с переводом** выполняются обведением клинка, гарды или вооруженной руки противника.

**Укол, удар, показ укола с переносом** выполняются обведением острия клинка противника.

**Укол с углом** - укол, при котором предплечье вооруженной руки



фехтовальщика и оружие образуют угол.

**Батман** - удар оружием по клинку противника.

**Захват** - силовое воздействие оружием на клинок противника в соединении с ним.

**Завязывание** - разновидность захвата, выполняется с перемещением клинка противника в различных плоскостях.

**Отбив** - отражение клинка противника, приближающегося к поражаемой поверхности.

**Отбив подстановкой** - отбив, выполняемый выдвижением сильной части клинка и лезвия в определенный сектор.

**Отбив отведением** - отбив, выполняемый из соединения силовым противопоставлением своего клинка оружию противника.

**Отбив уступающий** - отбив, выполняемый противопоставлением сильной части своего клинка оружию противника путем его перемещения из верхнего соединения в нижнее или из нижнего в верхнее.

**Батманы, захваты, отбивы прямые** - батманы, захваты, отбивы, выполняемые перемещением клинка в горизонтальной плоскости.

**Батманы, захваты, отбивы полукруговые** - батманы, захваты, отбивы, выполняемые перемещением клинка в вертикальной плоскости.

**Батманы, захваты, отбивы круговые** - батманы, захваты, отбивы, выполняемые вертикальным и горизонтальным перемещениями клинка и возвратом в первоначальную позицию.

**Батманы и отбивы ударные** - батманы и отбивы, выполняемые встречным движением клинка к оружию противника.

**Батманы и отбивы проходящие** - батманы и отбивы, выполняемые скользящим движением вдоль клинка противника с последующим обведением острия.

## **Боевые действия**

**Подготавливающие действия** - действия без задачи нанесения или отражения укола (удара).

**Разведка** - действия, применяемые с целью получения информации о противнике.

**Маскировка** - действия, отвлекающие противника от определенных намерений, предстоящих действий, скрывающие состояния.

**Вызов** - действие, побуждающее противника на применение определенного действия.

**Игра оружием** - перемещения клинка как при отсутствии, так и при наличии контакта с оружием противника.

**Маневрирование** - глубокие перемещения по полю боя с целью создать условия для применения действительных средств.

**Ложные нападения и защиты с различной угрозой безопасности** - нападения и защиты, выполняемые с меньшей глубиной, чем это необходимо, при нанесении укола (удара) противнику и с большей

глубиной - при отражении его нападений.

**Атака** - наступательное действие с целью нанесения укола (удара), выполняемое выпрямлением вооруженной руки, с непрерывной угрозой поражаемой поверхности противника.

**Атака основная** - атака, начинающая боевую схватку.

**Атака повторная** - атака, выполненная на противника, защитившегося без попытки ответа, отступлением или уклонением.

**Атака ответная** - атака, выполненная на противника, отступающего после неудавшейся атаки.

**Атака на подготовку** - атака, выполненная на противника, приближающегося с целью перехода в атаку.

**Встречные нападения** - нападения с целью нанесения укола (удара), противодействуя атакующему (наносящему ответ) противнику при взаимных попытках.

**Обоюдные атаки** - атаки, начинаемые и завершаемые обоими фехтовальщиками одновременно.

**Контратака** - нападение на противника с целью опередить начатую им атаку или избежать укола оппозицией, уклонением.

**Ремиз** - нападение после столкновения с защитой противника с опережением ответа.

**Нападение с прямой рукой** - нападение с уколом на атакующего противника с целью использовать тактическую правоту, избегая столкновения с его оружием.

**Защита оружием** - отражение оружия противника, совершающего нападение.

**Контрзащита** - отражение оружием ответа противника.

**Защита конкретная** - защита, применяемая с целью отражения нападения противника в определенный сектор.

**Защита обобщающая** - защита, выполняемая для столкновения с оружием нападающего противника при перемещениях клинка.

**Ответ** - нападение, выполняемое непосредственно после защиты.

**Контрответ** - нападение, выполняемое после отражения ответа противника.

**Простые атаки, ответы, контратаки, ремизы, нападения с прямой рукой** - действия, выполняемые с однотемповым движением оружия.

**Атаки, ответы, контратаки с финтами** - действия, выполняемые с угрожающими движениями оружием и уколом (ударом).

**Финт** - угрожающее движение оружием, вызывающее у противника реагирование защитой.

**Двойной (тройной) перевод** - действие, состоящее из одного (двух) финта с переводом и укола с переводом в другой сектор, с целью обойти прямую (полукруговую) защиту противника.

**Удвоенный перевод** - действие, состоящее из одного финта с переводом и укола с переводом в тот же сектор с целью обойти круговую защиту противника.

**Атака с действием на оружие** - атака, состоящая из батмана (захвата, завязывания) и укола (удара).

**Комбинированная атака** - атака, состоящая из действия на оружие, финтов и укола (удара).

**Обусловленные действия** - действия, основанные на быстроте простых двигательных реакций, с заранее predetermined деталями выполнения, такими, как сектор завершения нападения, направление действий на оружие и финтов, их количество, путь защитного движения оружием и др.

**Действия с выбором** - действия, основанные на проявлениях дизъюнктивных сложных реакций, состоящие из двух или нескольких определенных вариантов обороны, нападения или их завершающей фазы.

**Действия с переключением** - действия, основанные на проявлениях дифференцированных реакций, выполняемые непрерывно в ходе схватки после начавшегося другого действия.

**Преднамеренные действия** - действия, выполнение которых спортсмен заранее предполагал.

**Экспромтные действия** - действия, выполняемые при неожиданно возникающих поводах.

**Преднамеренно-экспромтные действия** - действия с преднамеренной начальной фазой и экспромтным завершением.

**Действия первого намерения** - действия без передачи противнику тактической и временной правоты в ходе схватки.

**Действия последующих намерений** - действия с передачей противнику тактической или временной правоты и последующим их завоеванием в ходе непрерывной схватки.

**Действия с тактической правотой** - действия с приоритетом, определяемым правилами соревнований для атак, ответов, нападений с прямой рукой, в схватках с одновременно нанесенными уколами (ударами).

**Действия с выигрышем темпа** - действия с опережением по времени продолжительностью в одно простое: действие оружием, фиксируемым визуально руководителем боя на рапире и сабле, электрофиксатором - на шпаге.

**Действия с оппозицией** - действия с силовым воздействием оружием на оружие противника с целью закрыть один из секторов поражаемой поверхности в ходе нападения и избежать укола (удара).

**Действия с уклонением** - действия с перемещением поражаемой поверхности с целью затруднить противнику нанесение укола (удара) и избежать его получения.

**Контртемп** - нападение с целью опередить контратаку противника или его атаку на подготовку.

**Бой наступательный** - бой с преимущественным применением атак, завоеванием поля боя.

**Бой оборонительный** - бой с преимущественным применением

средств противодействия атакам (защит и ответов, контратак, нападений с прямой рукой), отступления или уклонения.

**Бой маневренный** - бой с постоянными глубокими перемещениями по фехтовальной дорожке.

**Бой позиционный** - бой с незначительными перемещениями по фехтовальной дорожке.

**Бой выжидательный** - бой с продолжительной подготовкой боевых действий.

**Бой скоротечный** - бой с борьбой за атаковую инициативу и незначительной подготовкой боевых действий.

### 7.3. Характеристика фехтования на рапирах

Современное фехтование на рапирах сформировалось в результате обобщения опыта различных национальных школ. Важнейшей чертой современного фехтования на рапирах является первостепенная значимость владения техникой, в которую каждый мастер вкладывает своеобразие, воплощенное в манере боя. На базе высокой техники действий оружием основывается и тактическая подготовка рапиристов.

Фехтование на рапирах характерно большим разнообразием средств нападения и защиты. Некоторые специалисты считают, что в подготовке рапириста самую важную часть составляют защитно-ответные действия и что в тренировочном процессе этим действиям должно уделяться наибольшее внимание. Прочное владение защитными действиями имеет громадное значение и позволяет спортсмену увереннее вести бой, легче бороться с атаками противника, смелее входить в дистанцию для атаки. Вместе с тем наблюдения за боями сильнейших рапиристов показывают, что наиболее результативными являются фехтовальщики, широко применяющие разнообразные атакующие действия, для которых характерны внезапность, быстрота, глубина и уколы в различные секторы поражаемой поверхности.

Сильнейшие рапиристы уделяют большое внимание выбору места укола. Атаки в нижние секторы, ранее мало поражаемые, уколы в бок, в спину сверху в настоящее время стали довольно распространенными и исполняются иногда чаще, чем типовые атаки в верхние секторы.

Широко применяются защиты со сближением, увеличилось использование круговых защит, а также защит с оппозицией и уклонением.

Бой рапиристов становится все более динамичным в результате увеличения длины поля боя с 12 до 14 м. Все чаще применяется атака «стрелой», которая ранее в рапирном бою встречалась сравнительно редко.

Рост значимости маневрирования вызывает необходимость тщательной работы над передвижениями, что повышает требования к силе мышц ног. Большое разнообразие технических и тактических средств ведения боя требует постоянной заботы о совершенствовании быстроты,

точности, координации движений и вариативности в управлении оружием.

Большая подвижность в ходе боя, разнообразные движения оружием, необходимость поиска сектора для нанесения укола в ходе нападений приводят к расширению вариантов защитных действий, резко увеличивают уровень психических напряжений, подвижность психических процессов спортсменов. Поэтому, все более возрастает значение психологической подготовки, которая играет важнейшую роль во встрече противников, примерно равных по своей физической и технической подготовленности.

Стиль ведения боя сильнейших рапиристов в настоящее время отличается ярко выраженным атлетическим характером, быстротой и мощностью движений. Увеличение динамичности рапирного боя, его маневренности, глубина подготавливаемых действий требуют от спортсменов умения внезапно переходить от одних действий к другим, молниеносно выходить в атаки выпадом и «стрелой», переключать амплитуды и ритм движений тела и рапиры.

Бой на рапирах, легком оружии, которым разрешается наносить только уколы в ограниченную поражаемую поверхность (туловище), не требует у начинающих большой физической силы, поэтому фехтованием на рапирах занимаются также и женщины.

#### **7.4. Характеристика фехтования на шпагах**

В боях на шпагах — колющем виде оружия — нет ограничений относительно места нанесения уколов, отсутствует понятие тактической правоты в действиях спортсменов. Победителем в схватке является тот спортсмен, который раньше нанесет укол. В случае, когда уколы зафиксированы одновременно (разница во времени должна быть не более 0,05 с.), они присуждаются обоим спортсменам. При счете 5:5 бой может закончиться взаимным поражением спортсменов, если время поединка истекло. Этими обстоятельствами фехтование на шпагах отличается от других видов фехтования.

Возможность наносить уколы в туловище, руку, ногу, маску, расположенные на различном удалении от острия шпаги и отличающиеся по размеру, предъявляет особые требования к технике подготавливающих, атакующих и защитных действий. Нападения шпажиста должны быть точными, выполняться с максимальной скоростью, легко и экономично. В бою на шпагах необходимо также предвидеть постоянные изменения расстояний до цели (неподвижной или перемещающейся в различных направлениях), улавливать микроинтервалы времени для опережения противника в атаках, контратаках и ремизах.

В процессе единоборства спортсмены постоянно держат под угрозой своего оружия вооруженную руку партнера, пытаясь нанести в нее укол,

либо создавая мнимую угрозу и отвлекая внимание противника от атаки, в туловище или ногу. Угроза укола в руку применяется и для того, чтобы затруднить атаку противника. В то же время умение шпажиста точно попадать в кисть руки с различных расстояний является показателем мастерства.

Для поединков шпажистов характерно частое применение контратак, самостоятельных или в сочетании с различными защитными действиями. Контратаки выполняются как с целью выигрыша фехтовального темпа, так и с оппозицией или уклонением. После неудавшейся атаки или ответа наиболее часты попытки нанесения повторного укола. Разнообразие и результативность повторных атак и контратак заставляют шпажистов изыскивать и применять контрмеры, главным образом, действия на оружие и оппозиции. Поэтому для поединков характерно значительное количество действий клинками, превращающих процесс подготовки нападений и защиты в своеобразную игру оружием.

Действия, применяемые в шпажном бою, по структуре движений напоминают приемы и действия рапиристов. Однако специфика шпажного фехтования накладывает отпечаток на технику положений и движений вооруженной руки, которые имеют много вариантов - от почти выпрямленной руки (кисть закрыта гардой) до полностью убранной руки из линии укола. При общей тенденции посылки острия оружия в цель кратчайшим путем необходимо уметь одновременно смещать гарду в различные стороны при уколах в руку с углом, в туловище и ногу с оппозицией. Постоянное сочетание угрозы укола в руку противника с защитой собственной кисти и предплечья гардой - основа техники управления оружием.

Определенное значение имеет то, что шпага отличается от рапиры по форме и весу. Шпажисту трудно и опасно противодействовать атакам противника только контратаками или защитами оружием. Это вызывает необходимость широко пользоваться в обороне сочетаниями защит оружием с контратаками и отступлениями. Наиболее характерное сочетание действий - контратака в руку с разрывом дистанции и защита оружием.

Выполняя защиту и ответ, спортсмен должен постоянно учитывать возможность нанесения противником повторного опережающего или одновременного укола. В таком случае решающее значение приобретает умение сопровождать укол оппозицией, при выполнении которой на помощь зрительному восприятию приходит осязание, именуемое у фехтовальщиков «чувством оружия». Поэтому не случайно в шпажном фехтовании заметно преобладают защиты с отведением, облегчающие применение ответов с оппозицией. Сложность противодействия атакам вынуждает шпажистов держаться в бою на дистанции несколько большей, чем в боях на рапирах, и бдительно сохранять ее.

Сложные проблемы приходится решать и атакующему. Преодоление

в атаке большой дистанции и постоянная забота об устранении возможной контратаки со стороны противника предъявляют повышенные требования к подготовке атаки, выбору ее момента, к точности и согласованности движений. Активный посыл оружия вперед шпажисты начинают в различные моменты выпада — до снятия впереди стоящей ноги с пола, одновременно с началом махового движения и в середине его. Координация движений вооруженной рукой и ногой зависит от расстояния острия клинка до цели, а также от действий противника.

В процессе поединков нередко ситуации, когда оба шпажиста оказываются в непосредственной близости друг от друга. Такие ситуации могут возникать или непредвиденно для спортсменов, или создаваться одним из фехтовальщиков. Ближний бой возникает в моменты, когда оба фехтовальщика одновременно начинают атаки, а также при нанесении ответов с оппозицией и сближением. В подобных случаях шпажисты стремятся как можно быстрее вернуть острие оружия в линию укола и поразить противника в ближайшую часть тела, а это приводит к ближнему бою с поворотами туловищем, силовым единоборством оружием, глубоким взятием оружия на себя.

Чувство времени и дистанции, предугадывание намерений противника, высокие показатели интенсивности, концентрации и переключения внимания лежат в основе достижения высоких спортивных результатов.

## **7.5. Характеристика фехтования на саблях**

С фехтованием на других видах оружия фехтование на саблях роднит общность основ техники и тактики, закономерностей, присущих единоборству на холодном спортивном оружии. Аналогичными являются и подавляющее число методов и педагогических задач, используемых в тренировочном процессе, боевой и соревновательной практике.

Специфика сабельных боев ярко выражена в технике основных положений и движений, атак, защит, встречных нападений, подготавливающих действий, в эффективности различных боевых средств, дистанции ведения боев, уровне и диапазоне требований к развитию определенных специализированных умений.

Существенные особенности боевой деятельности фехтовальщиков на саблях во многом вытекают из правил ведения боев, которые определяют возможности поражения противника, регламентируют форму, размер и вес оружия, поражаемую поверхность, «тактическую» правоту действий и др.

Большая поражаемая поверхность (туловище, руки, голова), два способа поражения противника - удар и укол, тактическая правота атак и ответов при одновременных ударах (уколах) определили высокую результативность действий нападения. Возможность нанесения удара в любой плоскости превращает атаку в самое важное средство для

достижения победы, а также делает преднамеренное ведение ближнего боя крайне трудным и для специальной тренировки практически бесперспективным.

Простота выполнения контратакующих ударов по руке, как ближайшему месту поражаемой поверхности, гибкость сабельного клинка, а также усложненность защиты оружием из-за разнообразия плоскостей нападения и вертикальных движений оружием диктуют строгое сохранение дальней дистанции.

Необходимость постоянно маневрировать, быстро передвигаться по дорожке на значительные расстояния определила специфику боевой стойки (центр тяжести тела несколько выше, чем в фехтовании на рапирах), естественное положение левой руки с тем, чтобы наиболее широко использовать весь арсенал передвижений. Трудность защиты, особенно против атак с действием на оружие, требует разнообразия исходных положений и свободы подготавливающих движений оружием, частого опускания острия клинка вниз.

Из-за постоянных глубоких перемещений в боях вперед и назад, стремления саблистов к внезапности и глубине нападений и отступлений широкое применение находят различные варианты выпада, шага и выпада, «стрелы» и их комбинаций, отступления скачками, переходящими в быстрый бег назад и др. Важнейшую роль играют подбор и соблюдение оптимальной дистанции для каждой боевой ситуации, так как ошибка в выборе дистанции позволит противнику беспрепятственно приблизиться и нанести удар или лишить атакующего возможности результативно завершить нападение.

Существующая в тактической борьбе с противником большая опасность для атакующего получить опережающий удар (укол) в ходе нападения (особенно по руке) обусловила применение широкого круга подготавливающих действий, атак с действием на оружие, атак с целью парировать возможную контратаку противника по ходу сближения.

Преимущественно вертикальные движения оружием и относительно большая дистанция боя позволяют широко использовать атаки в открывающийся сектор поражаемой поверхности, а также преднамеренно-экспромтные атаки с двумя или несколькими вариантами завершения, в которых спортсмен выбирает сектор для нанесения удара в ходе атаки или совмещает намерение атаковать с возможностью парировать контратаку по ходу сближения. От подобных нападений очень трудно защищаться оружием, однако их применение предъявляет высокие требования к уровню развития у спортсменов сложных реакций и предвосхищений пространственно-временных параметров движений.

Фехтование на саблях характерно разнообразным использованием атакующих действий с различной быстротой выполнения в тактических целях, а также насыщенностью действиями, основанными на быстроте дилеммных реагирований и переключений. Значительное место отводится вызовам в ходе выполнения действий нападения и обороны,



рассчитанным на использование ранних привычных реагирований противников, поиску наиболее результативных средств борьбы с контратаками.

Особое значение в достижении высоких результатов имеют быстрота и прямолинейность движений оружием в атаках (ответах), устойчивость техники защитных движений оружием, разнообразие защитного арсенала, точная реакция. Широкое и рациональное использование маневра позволяет вести бой ближе к противнику, атаковать проще по форме, создавать моменты для нападений после подготавливающих сближений и отступлений, атаковать на подготовку.

Особенностью тренировки саблистов являются более высокие специфические требования к диапазону и уровню развития комплекса сложных реагирований, так как преобладающее место в боях занимают действия, основанные на проявлениях дилеммных реакций и реакций с переключением. А при выполнении этих действий решающее значение имеет точность пространственных и пространственно-временных предвосхищений дистанционных и моментных характеристик движений оружием и передвижений (своих и противника). Поэтому уровень подготовленности фехтовальщика на саблях во многом характеризуется точностью предвосхищений в атаках, контратаках, защитах, ответах; способностью спортсмена сохранить качество движений оружием и передвижений в ситуациях, требующих перестройки двигательных структур (или их сохранения, несмотря на сбивающие факторы - рефлексорные «помехи»), степенью овладения комплексом специализированных умений.

## **Глава 8. АРМЕЙСКИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ К РУКОПАШНОМУ БОЮ.**

### **8.1. Краткая история развития армейского рукопашного боя**

Армейский рукопашный бой (АРБ) — универсальная система обучения приемам защиты и нападения, соединившая в себе многие функциональные элементы из арсенала мировых видов единоборств (ударная техника руками, ногами, борцовская техника, болевые приёмы), опробованная в реальной боевой деятельности. Современный и быстро развивающийся вид боевых единоборств, получивший популярность за полноконтактные поединки.

Датой рождения АРБ как военно-прикладного вида спорта принято считать 1979 год, когда в городе Каунасе (посёлок Гайджунай, в\ч 42235, или 242-й учебный центр ВДВ), на спортивной базе 7-й гвардейской дивизии ВДВ состоялся первый чемпионат Воздушно-десантных войск. С тех пор, чемпионаты ВДВ по армейскому рукопашному бою стали проводиться ежегодно.

Следует отметить что проведение первого чемпионата по АРБ стало возможным благодаря предшествовавшей этому многолетней практике и экспериментам с различными видами единоборств. Среди призывного контингента тщательно отбирались спортсмены-разрядники и призёры соревнований по боксу, борьбе, самбо, дзюдо и т. д. Методичная работа бойцов и командиров дала толчок к зарождению системы, которая ныне широко известна под названием Армейский рукопашный бой. На тот момент (нач. 70-х гг.) фактическое обучение солдат срочной службы рукопашному бою называлось «Программой подготовки инструкторов по спорту и специальным приёмам ВДВ».

Универсальность подготовки рукопашников, зрелищность поединков, надежная защитная экипировка и понятное судейство сделали новый вид спорта популярным среди военнослужащих. Это позволило провести в 1991 году в городе Ленинграде первый чемпионат Вооруженных сил, определивший пути и направления развития АРБ. Учебно-методической

базой развития АРБ стал Военный институт физической культуры (ВИФК). На кафедре преодоления препятствий, рукопашного боя и горной подготовки проходили обучение основам АРБ будущие специалисты физической подготовки и спорта Вооруженных сил и силовых структур Российской Федерации, стран СНГ, ближнего и дальнего зарубежья. В центре рукопашного боя готовятся инструкторы, повышают квалификацию тренеры и судьи. Кафедра преодоления препятствий, рукопашного боя и горной подготовки занимается разработкой и изданием учебников, методических пособий по армейскому рукопашному бою.

В целях популяризации и развития АРБ по инициативе Спортивного комитета Министерства обороны (СК МО) в 1992 году была создана Федерация армейского рукопашного боя (ФАРБ) в рамках Армейской ассоциации контактных видов единоборств (ААКВЕ). Целенаправленная работа ФАРБ совместно со СК МО дала возможность включить АРБ в военно-спортивную классификацию на 1993—1996 годы, в Единую всероссийскую спортивную классификацию на 1997—2000 годы, разработать и издать в 1995 году правила соревнований и получить от Госкомспорта России право предоставления документов на присвоение звания «Мастер спорта России» и спортивных разрядов.

До 1994 года АРБ обладал статусом военно-прикладного вида спорта и культивировался только в армейских подразделениях. Со временем широкий спектр технических приемов из арсенала АРБ, его прикладные возможности, высокая квалификация тренерско-преподавательского состава, насыщенный календарь соревнований с высоким уровнем мастерства участников вызвали большой интерес не только спортсменов, занимающихся различными единоборствами, но и подрастающего поколения. Что позволило в короткий срок пройти путь от ФАРБ (в рамках ААКВЕ), до создания в 1995 году Общероссийской общественной организации «Федерация армейского рукопашного боя России» (ФАРБ России). ФАРБ России, зарегистрированная в Министерстве юстиции Российской Федерации, получила право на развитие АРБ, самостоятельно или через региональные отделения в субъектах Российской Федерации.

Сегодня АРБ представлен во всех федеральных округах, успешно развивается более чем в половине субъектов Российской Федерации, силовых структурах, спортивных обществах и ведомствах. Особых успехов в развитии АРБ достигли Южный, Центральный, Приволжско-Уральский, Дальневосточный федеральные округа; Ростовская, Московская, Саратовская, Ивановская, Архангельская, Самарская, Костромская, Омская, Иркутская области; Приморский, Ставропольский, Краснодарский края; Дагестан, Кабардино-Балкария и Ханты-Мансийский автономный округ; города Москва и Санкт-Петербург. Более чем 500 тыс. граждан России активно занимаются АРБ.

## 8.2. Принципы и методы тренировки военнослужащих по армейскому рукопашному бою

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 прделываются 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.

Многokратное 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, приспособливают 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, поднимание туловища и т. п.

Под принципами понимаются исходные положения какой-либо теории, учения. В тренировочном процессе осуществляются общие прин-

ципы 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, поднятие 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.

### **8.3. Методика проведения учебно-тренировочного занятия по армейскому 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 общеподготовительных 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.

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.

#### Содержание вариантов разминки:

| Вариант        | 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) |

В случаях, когда в основной части занятия предстоит преимущественное изучение и совершенствование 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 совершенствование 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 обучения 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 изучение 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 правилам 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 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.).

#### **8.4. Физическая подготовка военнослужащих в армейском рукопашном бою**

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-й 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-й 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, преодоления 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.

## **8.5. Тактическая и теоретическая подготовка военнослужащих в армейском рукопашном бою**

Тактика армейского рукопашного боя - основной и наиболее важный раздел. Под тактикой армейского 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 контрдействия.

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, чтобы 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.

## **8.6. Психологическая подготовка военнослужащих к армейскому рукопашному бою**

Армейский 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 продолжительностью 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, 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 проигрышы неизбежны и что они позволяют лучше оценить свои слабые стороны и ликвидировать их.

## **8.7. Организация и проведение соревнований по армейскому рукопашному бою**

### **8.7.1. Значение и подготовка соревнований по армейскому 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 армейскому 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 армейскому рукопашному бою включают 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 занятиям 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 армейском рукопашном бою.

#### ***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 его 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 о соревновании указываются:

- 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, место размещения и 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 армейскому 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.

### **8.7.2. Условия проведения соревнований по армейскому 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 напоминает программа соревнований, даются сведения о командах и отдельных участниках, о рекордах и достижениях, разъясняются правила соревнований. Ход соревнований и предварительные результаты доводятся до присутствующих судей-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 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 об 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 возможности его 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 жеребьевки. 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 отражаются:

- 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 изучаются и обсуждаются на заседании тренерского совета. Подведение итогов соревнований – неперемное 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 армейскому рукопашному бою.

### 8.7.3. Характер и способы проведения соревнований

По характеру зачета военно-спортивные соревнования могут быть *личными, командными и лично-командными, личные с командным зачетом исходя из Всероссийского реестра видов спорта.*

*К личным* относятся соревнования, в которых определяются результаты всех участников, с определением занятых ими мест.

*К командным* относятся соревнования, в которых результаты отдельных участников суммируются в общий результат с последующим определением места каждой команде.

*К лично-командным* относятся соревнования с участием в каждой из противоборствующих сторон трех и более спортсменов (групп, экипажей, пар и т.д.), результаты которых суммируются с целью определения команды-победительницы.

*К личным с командным зачетом* относятся соревнования, в которых выводятся личные места отдельным участникам, а также производится ранжирование команд-участниц спортивных соревнований по итогам выступлений спортсменов (групп, экипажей, пар и т.д.) во всех видах программы.

Характер спортивных соревнований в каждом отдельном случае определяется Положением о соревнованиях.

Каждый командир должен организовывать подготовку своих подчиненных по военно-прикладным видам спорта и упражнениям, систематически привлекать их к участию в военно-спортивных соревнованиях.

#### **1. Способы проведения соревнований.**

Соревнования могут проводиться:

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

**При олимпийской системе** участник заканчивает выступление после первого поражения.

По этой системе проводятся соревнования личные и личные с командным зачетом. 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 с выбыванием.**

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

По способу с выбыванием проводятся соревнования личные и личные с командным зачетом.

Порядковый номер каждого участника определяется по жребию и сохраняется за ним до конца 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 места определяются в финальных боях, финал начинается тогда, когда в данной весовой категории остаются три невыбывших участника.

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

Если несколько бойцов имеют равное количество штрафных очков, то финалисты определяются по результатам личной 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, то лучшее место определяется победителю финала.

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. Если и эти показатели равны, то победитель определяется согласно п. «г» - «ж» данного раздела.

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 с 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 с явным преимуществом.

Участникам, не явившимся на соревнования, а также снятым с соревнований из-за нарушения правил:

в личных соревнованиях место не определяется;

в личных с командным зачетом – определяется последнее место в данной весовой категории.

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

При круговом способе каждый участник данной весовой категории встречается с каждым другим участником этой же весовой категории.

По круговому способу проводятся классификационные (командные) соревнования.

### **8.7.4. Проведение поединков**

#### **Количество поединков.**

Количество поединков в течение дня каждому участнику определяется Положением о соревнованиях (но не более 4-х в день). Перед каждым поединком участник должен 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 3 минуты у мужчин и 2 минуты у юниоров. Финальные поединки: 3 минуты для юниоров и 4 минуты для мужчин.

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

В случае нарушений в костюме или защитных средствах бойца поединок останавливается для устранения недостатков (разрешается помощь представителя команды).

#### **Технические действия.**

К техническим действиям относятся: удары рукой и ногой; броски; болевые приемы. Зоны нанесения ударов: голова; грудь; живот; боковые части тела; ноги (кроме внутренней части бедра).

#### **Удары рукой**

Удар рукой в туловище (фото 106 а, б).



(фото 106, а)



(фото 106, б)

Удар рукой в голову (фото 107 а, б).



(фото 107, а)



(фото 107, б)

### *Удары ногой*

Удар ногой по ногам (фото 108 а, б).



(фото 108, а)



(фото 108, б)

Удар ногой в туловище (фото 109 а, б, в).



(фото 109, а)



(фото 109, б)



(фото 109, в)

Удар ногой в голову (фото 110 а, б).



(фото 110, а)



(фото 110, б)

### ***Броски***

Сваливание противника с падением на него (фото 111 а, б, в).



(фото 111, а)



(фото 111, б)



(фото 111, в)

Бросок с отрывом от ковра (фото 112 а, б).



(фото 112, а)



(фото 112, б)

Бросок с отрывом от ковра, выполненный с большой амплитудой и в быстром темпе (фото 113 а, б).



(фото 113, а)



(фото 113, б)

### ***Болевые приемы***

Болевые приемы на руку (фото 114 а, б).



(фото 114, а)



(фото 114, б)

Болевые приемы на ногу (фото 115 а, б).



(фото 115, а)



(фото 115, б)

### **Запрещенные приемы.**

В армейском рукопашном бою запрещены следующие приемы и действия при ведении поединка:

- а) нанесение ударов пальцами в глаза;
- б) проведение удушающих захватов и болевых приемов на шею, позвоночник, кисть, стопу;
- в) прыжки ногами на лежащего соперника;
- г) удары в пах, шею, по суставам ног, внутренней части бедра, затылок, спину и позвоночник;
- д) болевые приемы в стойке;
- е) захват за шлем или решетку шлем-маски;



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

з) умышленные выходы за пределы площадки во время боя;

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

к) в возрастных группах «юноши» - нанесение ударов ногой по сопернику находящемуся в положении партера.

В случае указанных в п.п. «б», «г», «д», «е», «ж», «з» - за одноименное нарушение, не повлекшее за собой травмирование соперника, 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 п.п. «а», «в», «г», «д», «ж», «и», «к» 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 боковые судьи. Решение об исходе поединка принимается заместителем главного судьи 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 – **НОКАУТ**;
- бойцу, в случае получения соперником 2-х **НОКДАУНОВ**;
- бойцу, выполнившему болевой прием;
- бойцу, соперник которого отказался продолжать поединок;
- бойцу, соперник которого не явился на бой или дисквалифицирован за допущенные нарушения правил;
- бойцу, соперник которого не явился на бой в течении 3-х минут после повторного приглашения на бой;
- бойцу, представитель (секундант) которого снял своего спортсмена или отказался от продолжения боя.

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        |
| <b>УДАРЫ НОГАМИ</b> |   |          |
| ПО                  |   | НОГАМ    |
| .....               | 1 |          |
| В                   |   | ТУЛОВИЩЕ |
| .....               | 2 |          |
| В                   |   | ГОЛОВУ   |
| .....               | 3 |          |

При нанесении ударов, зачитывается только сильные акцентированные удары, наносимые в разрешенные зоны.

**БРОСКИ**

|   |   |
|---|---|
| сваливание противника с падением на него.....                               | 1 |
| с отрывом от ковра.....   | 2 |
| с отрывом от ковра, выполненный с большой амплитудой и в быстром темпе..... | 3 |

**НОКДАУН.....**

3

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

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ**

запрещенное техническое действие или 2 однотипных замечания – плюс 2 очка;

на выполнение болевого приема спортсмену дается не более 20 с;

на выполнение броска в захвате или борьбу в партере предоставляется не более 10 секунд.

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

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

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

Боец, по чьей вине наносится травма в следствии проведения 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  |

### 8.7.5. 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 и осуществляется мандатной комиссией.

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

#### **Весовые категории.**

Участники соревнований делятся на весовые категории в соответствии с правилами проведения соревнований.

#### **Взвешивание участников.**

Взвешивание участников производится в первый день соревнований и заканчивается не менее чем за 2 часа до начала состязаний. Разрешается проводить взвешивание за один день до начала соревнований. Участники соревнований одной весовой категории должны взвешиваться на одних весах.

При взвешивании участник обязан предъявить удостоверение личности (военный билет, паспорт, свидетельство о рождении), заполненную карточку участника и другие документы, определенные Положением о соревнованиях. Результаты взвешивания заносятся в протокол взвешивания. 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 соревнованиях личных и личных с командным зачетом участник должен выступать только в весовой категории, установленной при взвешивании.

Порядковый номер каждого бойца или команды\* определяется по жребию непосредственно после окончания взвешивания. Жеребьевка может проводиться в процессе взвешивания. Допускается электронная жеребьевка.

#### **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, 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 главному судье соревнований в течение 10 минут с момента объявления результата. В апелляции указывается, какой пункт Правил нарушен, и кто из судей допустил нарушение. К апелляции прилагается видеозапись и другие материалы, подтверждающие нарушение правил.

Заявления к апелляции, поданные позже указанного времени и без видеоматериалов к рассмотрению не принимаются. В случаях, когда апелляция признана необоснованной, участнику (в личных соревнованиях) или команде (в лично-командных или командных соревнованиях), чей представитель подал заявление, начисляется 2 (два) штрафных очка.

Решение по апелляции рассматривает главный судья соревнований или его заместитель в присутствии представителей команд участников боя по видеозаписи. Видеозапись плохого качества или освещающая не весь бой к рассмотрению не принимается.

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.**

#### **1. 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-х минут – поражение, а его сопернику – победа с 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.

#### **2. УЧАСТНИК** имеет право:

а) обращаться в судейскую коллегию через представителя или капитана своей команды;

б) в личных соревнованиях при отсутствии представителя обращаться непосредственно в судейскую коллегию;

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 команды, которую представляет спортсмен; допускается размещение на рукавах и спине эмблем спонсоров.

г) кимоно для всей команды должно быть однообразным.

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

В обязательную защитную экипировку участников входят:

а) шлем с металлической решеткой (красный или синий);

б) шлем с пластиковой решеткой (для юношей) (красный и синий);

в) защитный жилет;

г) раковина;

д) перчатки – краги (красные или синие);

е) накладки на голень;

ж) борцовки – футы с защитой подъема стопы и пятки.

Цвет шлема и перчаток-краг должен соответствовать цвету пояса спортсмена, в котором он приглашается на поединок. Защитное снаряжение: жилет, накладки на голень, раковина – должно одеваться только под кимоно.

### **8.7.6. Судейская коллегия**

#### **Состав судейской коллегии.**

Судейская коллегия назначается Президиумом коллегии судей Управления физической подготовки Вооруженных сил совместно с Федерацией армейского рукопашного боя.

В судейскую коллегию входят: главный судья, заместители главного судьи (заместители главного судьи - старшие площадки), главный секретарь, заместители главного секретаря, рефери, боковые судьи, судьи-

хронометристы, судьи при участниках, судья-информатор, врач и комендант соревнований.

Поединок судит бригада в составе: рефери и трех боковых судей. Рефери руководит ходом боя в соответствии с настоящими Правилами, боковые судьи находятся за столиками на углах площадки и ведут учет техникой действий спортсменами в судейских записках. Во время боя запрещается заменять рефери и боковых судей.

Решение о результатах боя принимается заместителем главного судьи – старшим площадки, на основании судейских записок боковых судей или решения рефери. Фиксацию времени на соревнованиях проводит судья-секундометрист.

Костюм членов судейской бригады состоит из хлопчатобумажной футболки белого цвета с эмблемой на левой стороне груди «*Судья*», темных брюк, спортивной обуви.

### **Главный судья.**

Главный судья соревнований проверяет состояние спортивного сооружения, пригодность оборудования, инвентаря, необходимую документацию и их соответствие настоящим правилам, результаты проверки оформляет актом. Руководит проведением соревнований в соответствии с настоящими правилами и Положением о соревнованиях.

Перед началом соревнований главный судья лично проводит заседание мандатной комиссии, проверяет и утверждает составы пар участников на каждый круг соревнований, проводит семинар судейской коллегии и ежедневно подводит итоги с утверждением результатов дня, а также проводит совещания судей и представителей в тех случаях, когда это необходимо по ходу соревнований.

По окончании соревнований оценивает работу каждого члена судейской коллегии по 5-бальной системе, сдает отчет и протоколы за подписью главного секретаря в организацию, проводящую соревнования, не позднее, чем через три дня после их окончания. Если представителями команд были поданы апелляции, то главный судья рассматривает их и принимает по ним решение.

### **Заместитель главного судьи.**

Заместитель главного судьи вместе с главным судьей руководит соревнованиями и несет ответственность за их проведение, а также организует работу судейской коллегии и следит за внешним видом судейских бригад.

В своей деятельности заместитель главного судьи руководствуется Положением о проведении соревнований. В отсутствие главного судьи соревнований 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 и представить главному судье соревнований необходимые данные для итогового отчета.

### **Рефери.**

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

Перед началом поединка рефери 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 по внешнему радиусу 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 или заместителя главного судьи (старшего ковра);
- 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 вниз под углом 45° ладонями вниз, указывающими на место, расположенное в 1 м от красного края ковра;

б) *размещение спортсменов для приветствия и начала поединка* - стоя посреди ковра обе руки разведены в стороны и вниз под углом 45° ладонями вниз, указывающими на исходное положение спортсменов;

в) *приглашение к приветствию* - руки согнуты на уровне груди, чуть касаясь друг друга кончиками фаланг пальцев, кисти рук собраны в кулак;

г) *начало поединка* - голосом команда «бой» и одновременный 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, выпрямленный указательный палец;

— предупреждение - та же рука, поднятая вверх, выпрямленный большой палец;

**за что** — той же рукой имитируется нарушение.

е) *объявление технического перерыва* - (указание кому предоставляется) рука в сторону спортсмена вниз под углом 45°, 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 заместителем главного судьи – старшего площадки прекращает бой и объявляет победителя (решение о снятии участника, получившего травму, принимает заместитель главного судьи 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 техническими действиями бойцов, оценивать их в соответствии с Правилами соревнований, заполнять судейские записки и определять победителя.

Рефери и боковые судьи обязаны:

- принимать объективные решения по оценке действий бойцов;
- быть всегда готовым 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;

чистое время боя между командами рефери на начало (возобновление) и остановку боя;

время неявки спортсмена на площадку после вызова (не более 3 минут);

время перерыва при травмах и устранения недостатков в костюме участника или средствах защиты (не более 3 минут);

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 заместителя главного судьи - старшего площадки или 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.**

Перед началом поединка судья при участниках, заранее предупреждает спортсменов о выходе на площадку для участия в поединке, по документам проверяет личности спортсменов, приглашаемых на бой, проверяет состояние кимоно и защитных средств экипировки, (наличие цветных поясов, шлем-маски и перчаток-краг (1-й в паре – красного цвета, 2-й в паре – синего), сообщает старшему площадке и главному секретарю о неявках, отказах и снятии участников с соревнований.

#### **Судья-информатор.**

Судья-информатор объявляет программу и порядок проведения соревнований, представляет состав судейской коллегии и судейских бригад, представляет спортсменов, поясняет отдельные положения правил соревнований, объявляет результат каждого боя и состав очередных пар.

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

#### **Порядок составления пар при проведении соревнований по армейскому рукопашному бою.**

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 2-м, бои приведения начинаются с первой пары.

2. Соревнования по способу выбывания.

а) порядковый номер каждого бойца (команды) определяется по жребию 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 -и 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-ое место для составления пар в следующем круге. В этом случае боец (команда), стоявший первым по жребию, занимает 2-е место, второй - 3-е и т.д.

3. Соревнования по круговому способу.

а) порядковый номер участника (команды) определяется жеребьевкой и сохраняется на все время соревнований.

б) пары составляются следующим образом. Для составления пар первого круга пишутся номера участников в виде двух столбцов. Первый номер в левом столбце сверху, а второй - в правом сверху, а 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.