

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
Глава 1. Обоснование актуальности и военно-прикладной значимости армейского рукопашного боя	5
1.1. Цели, задачи и научные основы развития АРБ	5
1.2. Техника безопасности при проведении занятий.....	11
1.3. Содержание учебно-тренировочного занятия	13
1.4. Методика обучения технике борьбы (стоя и лёжа)	14
1.5. Обучение отдельному приёму	16
1.6. Методы развития двигательных навыков	17
1.7. Определение и контроль физической нагрузки. Профилактика травматизма в АРБ	18
Глава 2. Основы техники АРБ	25
2.1. Подготовительная часть. Разминка	25
2.2. Команды, подаваемые при проведении подготовительной части занятия	35
Глава 3. Подготовка к броскам, захваты, выведения из равновесия	36
3.1. Стойки и передвижения при освоении борцовской техники	36
3.2. Захваты в АРБ	37
3.4. Выведения из равновесия	40
3.5. Уходы с линии атаки	41
Глава 4. Основные броски (сваливания) с захватом кимоно	43
4.1. Броски, выведения из равновесия с захватом кимоно	43
4.2. Броски, выведения из равновесия в качестве защиты от ударов руками и ногами	73
4.3. Броски с дистанции	82
Глава 5. Техника рукопашного боя в стойке и в партере.....	87
5.1. Болевые приёмы на руки с ударами	87
5.2. Болевые приёмы на ноги	97
5.3. Техника защиты в партере (уходы с опасных положений)	104
Глава 6. Основы биомеханики в армейском рукопашном бое	110
6.1. Общее понятия биомеханики в подготовке бойцов АРБ.....	110
6.2. Кинематика в АРБ	117
Глава 7. Подготовка к соревнованиям	120
7.1. Тактика и совершенствование в ней.....	120
7.2. Подготовка бойцов (спортсменов) к соревнованиям.....	120
7.3. Спортивная форма и экипировка в АРБ	121
Глава 8. Терминология приёмов, применяемая для обозначения техники в АРБ.....	124
Список рекомендуемой литературы.....	128

ВВЕДЕНИЕ

Для представителей силовых структур Российской Федерации, проходящих службу в Вооруженных Силах РФ (воздушно-десантных войсках, морской пехоте, войсковой разведке и др.), в структурах Росгвардии, ФСИН, ФСБ, а также в системе правоохранительной деятельности (полиции), рукопашный бой является обязательной составной частью физической подготовки. Рукопашный бой, как один из всесторонних и гармоничных видов единоборств, воспитывает у занимающихся, уже осуществляющих профессиональную деятельность, а также у курсантов в период обучения в специальных вузах смелость, решительность, уверенность в своих силах, уважение к сопернику, умения управлять своими психическими и физическими качествами и мн. др.

Учебные занятия организуются и проводятся в соответствии с Наставлением по физической подготовке (НФП) в ВС РФ. Важно отметить, что в ряде видов ВС РФ и некоторых родах войск развивается Армейский рукопашный бой (АРБ) как самостоятельный – военно-прикладной вид спорта.

АРБ представляет собой универсальную систему защиты и нападения, соединивший в себе многие элементы из огромного арсенала мировых видов единоборств, опробованную в реальной боевой деятельности.

В учебно-методическом пособии сделана попытка изложить теоретические и практические основы базовой техники АРБ. Подробно, рассмотрена и описана техника борьбы стоя и лёжа, предложена методика обучения базовым техническим действиям. Предлагаемая методика построена на принципе освоения приёмов от простого к сложному, что позволяет проводить обучение различным техническим действиям в рукопашном бое на высоком профессиональном уровне. Приемы и действия, предложенные в данном пособии, были подобраны на основе анализа техник наиболее распространенных и культивируемых как в нашей стране в частности, так и в мире, в целом различных видов единоборств.

Учебно-методическое пособие будет полезно для тренеров по АРБ, для преподавателей физической подготовки военных вузов, инструкторов рукопашного боя, курсантов и военнослужащих специальных подразделений, а также всех, кто занимается и интересуется рукопашным боем.

ГЛАВА 1. ОБОСНОВАНИЕ АКТУАЛЬНОСТИ И ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЙ ЗНАЧИМОСТИ АРМЕЙСКОГО РУКОПАШНОГО БОЯ

Знание – есть сила...

1.1. Цели, задачи и научные основы развития АРБ

Основная цель военно-прикладного вида спорта Армейский рукопашный бой (АРБ) заключается в подготовке курсантов и военнослужащих, овладении практическими навыками и теоретическими знаниями, а также организаторскими и методическими умениями на высоком профессиональном уровне с целью осуществлять подготовку к рукопашному бою личного состава воинских частей и курсантов Воздушно-десантных войск и учебных заведений ВС РФ.

Основа философии военно-прикладного вида спорта Армейский рукопашный бой – это подготовка к защите Отечества, Родины и формирование личности.

Цели и задачи сводятся к следующему:

- дать необходимые практические навыки и теоретические знания по содержанию АРБ;
- усвоить роль АРБ в системе боевой и физической подготовки войск;
- дать знания о понятийном аппарате и усвоить специфический язык дисциплины как средства общения специалистов и обучаемых;
- обучить методике подготовки и обучению военнослужащих АРБ (методике обучения приемам и действиям, развитию и воспитанию физических и волевых качеств, формированию психологической устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов и др.);
- обучить организации и проведению различных форм физической подготовки, в процессе которых осуществляется подготовка к АРБ;
- обучить приемам и действиям АРБ;
- дать представление о материальном обеспечении занятий АРБ, строительстве спортивных залов, площадок, городков и т.п.

АРБ опирается на многовековой опыт и традиции Русской армии, Советских Вооружённых Сил и в настоящее время ВС РФ. Исторический обзор подготовлен по материалам кафедры преодоления препятствий, рукопашного боя и горной подготовки ВИФК МО РФ г. Санкт-Петербург.

Рукопашный бой как средство защиты и нападения известен с зарождения человеческого общества и появления войн. Способы ведения боя, а туда входил, и рукопашный бой совершенствовались в зависимости от улучшения оружия, роста численности войск, повышения их выучки. В древние времена исход боя решался в рукопашной схватке главных сил: отрядов пехоты, вооруженных мечами, щитами и копьями. Славяне имели постоянную армию, княжеские дружины и воинов-ополченцев. В случае

военных действий воином становился каждый мужчина. Постоянная борьба русских (славян) против византийцев, половцев, татар, шведов и немцев обязывала каждого мужчину племени, общины, а позднее княжества быть готовым в любой момент встать в ряды воинов. Многие исторические документы свидетельствуют о том, что рукопашный бой со стороны русских всегда отличался упорством и мужеством. Много славных побед в рукопашном бою одержали русские воины в период покорения Руси татарами. Пользуясь общим разорением Руси и потерпев неудачу от своих «крестовых» походов, шведы и немцы двинулись на Новгород. В битве у реки Невы в 1240 г. новгородцы показали примеры исключительной храбрости, отваги и ненависти к врагам. После шведов на Новгород пошли ливонские рыцари. Весной 1242 г. новгородцы встретили немцев на льду Чудского озера, где в рукопашной схватке разгромили противника. Не менее выдающаяся победа была одержана русскими войсками над армией Мама в Куликовской битве 1380 г., что предопределило изгнание татар с русских земель и прекращение татаро-монгольского ига на Руси. Это была грандиозная рукопашная схватка, представляющая собой одну из самых блестящих страниц русской военной истории. Высокое развитие в этих боевых схватках получает фехтование как вид физических упражнений, непосредственно направленный на совершенствование боевых качеств воинов.

С появлением и развитием огнестрельного оружия изменяются состав, организация и вооружение армий, а также способы ведения боевых действий. Огнестрельное оружие начинает применяться в массовом количестве и превращается в решающее средство для завоевания победы. С объединением русского государства XIV–XVI вв. создается и сильное постоянное войско, появляются первые руководства и уставы. В вышедшем в 1647 г. первом русском воинском уставе «Учение и хитрость ратного строения пехотных людей» приемам владения холодным оружием отведена целая часть. Но этот устав мало был приспособлен к условиям и требованиям русского войска, в связи с чем воеводы чаще использовали сложившиеся в армии народные средства и формы подготовки воинов.

Начиная с петровских времен, складывается русская национальная система боевой подготовки войск, в которой значительное место занимает полевая выучка и рукопашный бой на местности. Ее утверждению во многом способствовала военно-учебная и полководческая деятельность Петра I, а затем П. А. Румянцева и А. В. Суворова. В 1700 г. передовые идеи подготовки русских войск нашли свое отражение в первом строевом уставе «Краткое обыкновенное учение». В нем впервые были даны основы строевого и тактического обучения владению огнестрельным оружием со штыком. В Полтавской битве 1709 г., принесшей русской армии важную победу, исход сражения решила штыковая атака. Новгородский полк со штыками наперевес решительно двинулся на шведов. Штыковую атаку новгородцев поддержали другие полки. Шведы не выдержали общего натиска и начали отступать по всему фронту, а затем обратились в бегство. Армия Карла XII была разбита

наголову. Созданные Петром I регулярные армия и флот одержали в Северной войне еще ряд блестящих побед. Трудно переоценить значение Петра I как основателя прогрессивной системы боевой подготовки армии, в основу которой был положен «Воинский устав 1716 года», требующий обучения воинов тому, что необходимо на войне: значительное место при этом отводилось физической тренировке, направленной на развитие большой физической выносливости, силы, быстроты, смелости и решительности, умению быстро выполнять приемы стрельбы и штыкового боя, совершать продолжительные марши, преодолевать полевые препятствия и водные преграды. А.В. Суворов придавал большое значение обучению рукопашному бою, что входило в строевую и тактическую подготовку. Вначале каждый солдат проходил индивидуальную подготовку, где его тщательно обучали заряданию ружья, прицеливанию, передвижениям шагом и бегом и приемам штыкового боя. В «Полковом учреждении» и в «Науке побеждать» А.В. Суворов требует учить солдат без «жестокости и торопливости» с «подробным объяснением и показыванием» каждого приема. Русские войска под командованием А.В. Суворова в многочисленных победоносных сражениях проявили большую физическую выносливость и показали сокрушительную силу штыковой атаки, способы ведения боя, методы обучения и воспитания войск оказали огромное прогрессивное влияние на дальнейшее развитие военного искусства. Ученик Суворова – великий русский полководец М.И. Кутузов в практике обучения войск так же много внимания уделял штыку в атаке. В войне с французами в 1805 г. войска Кутузова сражались преимущественно врукопашную на улицах городов, резались штыками, бились прикладами. При объезде своих войск под Бородино в 1812 г. он дал указание войскам: в случае наступательного движения производить его в сомкнутых колоннах, в атаке стрельбою не увлекаться, а действовать быстро и точно холодным оружием. Крупнейший флотоводец XVIII в. Ф.Ф. Ушаков так же придавал большое значение рукопашному бою. Перед штурмом Корфу он проводил учения личного состава кораблей по преодолению завалов, волчьих ям, высадке десанта и рукопашному бою. В одном из своих приказов он требовал регулярно обучать действию ружьем, пикой и тесаком. Таким образом, в русской армии и на флоте сложилась система боевой подготовки войск, в том числе и рукопашному бою. После Крымской войны 1855-1856 гг., показавшей несостоятельность плац-парадной муштры, предпринимаются попытки к улучшению боевой и физической подготовки войск. С 1858 г. методика обучения штыковому бою несколько совершенствуется тем, что вводятся уколы и удары по чучелам «для укрепления рук и глаза». Но данный этап обучения рассматривался лишь как заключительный, широкого применения не имел, основным по-прежнему оставалось непреложное выполнение приемов на месте, по разделениям. Применение в Крымской войне наиболее современной техники и тактики потребовало от воинов таких качеств, которым прежде вообще не уделялось должного внимания. Это, в свою очередь, вызвало необходимость внедрения в систему обучения

военнослужащих специальных средств, обеспечивающих повышение, как боеспособности армий, так и физической подготовленности солдат. В качестве одного из таких средств выдвигается гимнастика. Однако обучение приемам рукопашного боя продолжает оставаться основным видом подготовки войск. В начале 20 века появляется литература по обучению рукопашному бою. Кроме этого, нельзя и обойти казачество. У казаков на борьбу с врагом выступало все взрослое мужское население, способное носить оружие. Все казаки считались военнообязанными. Они хорошо умели сражаться как в конном, так и в пешем строю. В основном были конными легковооружёнными воинами. Это добивалось за счет превосходства в одиночной подготовке, которая у казаков всегда была на высоте. Казаков считали войском особого рода. Военно-физическая подготовка казаков всегда была хорошо организованным делом. В них большее место занимали самобытные средства физической и боевой закалки казаков — владение холодным и огнестрельным оружием, кулачные и (палочные) бои, различные виды борьбы, а также джигитовка. Постоянные, частые войны приучали казаков не привязываться ни к чему земному, ценить истинных друзей и верность долгу. Боевая жизнь вырабатывала смелость, бесстрашие и уверенность в своей силе, в успехе в бою и в делах. Можно сказать, что удалыцы среди казаков не переводились. После революции 1917 г., гражданской войны и в период становления Красной Армии началась активная разработка руководств по рукопашному бою для бойцов Красной Армии. В начале 30-х гг. прошлого века на основе многочисленных национальных видов борьбы, распространенных на территории бывшего союза, начала создаваться борьба самбо. Первые шаги к созданию новой системы сделали Виктор Афанасьевич Спиридонов и Василий Сергеевич Ощепков. Первоначально самбо создавалось как военно-прикладная дисциплина для нужд и с целью обучения бойцов Красной Армии, частей НКВД и милиции.

В конце 30-х гг. ученик В. С. Ощепкова Анатолий Аркадьевич Харлампиев представил комитету по делам физкультуры и спорта уже получившую определенную структуру, термины и правила новую технику борьбы. На конференции, где обсуждался новый вид единоборства, предложили назвать его борьбой вольного стиля. Новая борьба стала очень популярной, ее пропагандировали, преподавали и изучали по всей стране. Уже через год был организован первый чемпионат СССР по молодому виду единоборства. Великая Отечественная война 1941-1945 гг. исключила возможность проведения соревнований, зато потребовались новые наставления и руководства по рукопашному бою, а также массовая подготовка личного состава Красной Армии, а затем и Советской Армии к рукопашному бою.

На основании обобщения опыта боев на Дальнем Востоке (1938-1939 гг.) и против белофиннов (1939-1940 гг.) было выпущено новое Руководство по подготовке к рукопашному бою (РПРБ-41), в котором давались указания по проведению на занятиях комплексной тренировки в приемах преодоления

препятствий, метания гранат и рукопашного боя в разнообразных условиях. Боевые действия против японцев и белофиннов позволили проверить правильность системы подготовки и внести коррективы. Подготовка военнослужащих к ведению ближнего боя, включавшая передвижение, преодоление препятствий и рукопашный бой, имела большое значение для успешного ведения боевых действий нашими войсками в войне 1941-1945 гг. В Руководстве по подготовке к рукопашному бою Красной Армии (1941 г.) и пр. Занятия по рукопашному бою носили комплексный характер и проводились в сочетании с преодолением препятствий, бегом, перелазанием и гранатометанием. Результаты этой подготовки сказывались на результатах рукопашных боев на Днепре, в Сталинграде, в Ростове-на-Дону, Новороссийске, Харькове, Будапеште, Берлине и др. Всему миру известен беспримерный подвиг защитников Сталинграда, где в большом количестве боев решающее значение имели рукопашные схватки.

Рукопашный бой в период Великой Отечественной войны имел также большое значение в действиях партизан, бойцов разведывательных, десантных подразделений и отрядов морской пехоты. Партизанам, разведчикам и десантникам для выполнения возложенных на них заданий приходилось, чаще всего, действовать в тылу противника. Нередко, в зависимости от обстановки, требовалось действовать бесшумно, без стрельбы и гранат, применяя только холодное оружие. Обучение приемам рукопашного боя в период Великой Отечественной войны проводилось главным образом в запасных частях в процессе учебных занятий и других форм физической подготовки. Основным содержанием подготовки являлись приемы боя винтовкой (карабином) со штыком, малой лопатой и обезоруживание.

Большую помощь в этой работе оказали методические материалы и учебные пособия А.А. Тарасова и К.Т. Булочко, изданные в период Великой Отечественной войны: «Техника рукопашного боя», «Уничтожай врага в рукопашной схватке», «Требования фронта к рукопашному бою» и др. Таким образом, в период Великой Отечественной войны 1941-1945 гг. шло дальнейшее совершенствование рукопашного боя, уточнялось его содержание, техника выполнения отдельных приемов и действий, методика обучения рукопашному бою. После окончания Великой Отечественной войны на основе ее опыта разрабатываются новые уставы и наставления.

В 1948 г. издается «Наставление по физической подготовке Вооруженных Сил СССР», в котором «Рукопашный бой» представлен самостоятельным разделом физической подготовки войск.

В послевоенные годы начинают проводиться состязания на первенство Советского Союза по спортивному рукопашному бою. Последний чемпионат лично-командного первенства СССР был проведен в г. Казани 5-8 сентября 1952 г. В 1953 г. на вооружение Советской Армии поступает ядерное оружие, а к 1960 г. завершается перевооружение Советских Вооруженных Сил ракетно-ядерным оружием и другой боевой техникой. Широко внедряется радиоэлектроника, проводится реорганизация Вооруженных Сил, создается

новый вид Вооруженных Сил – Ракетные войска стратегического назначения – основа оборонного могущества нашей Родины. Менялась стратегия и тактика ведения войны, предъявлялись новые требования к подготовке войск. Выходят наставления по физической подготовке Вооруженных Сил СССР 1954 и 1959 гг.

В 1954 г. издается учебник «Преодоление препятствий, метание гранат и рукопашный бой» для слушателей КВИФКиС им. В.И. Ленина под редакцией А.Б. Нечаева. В нем впервые рассматривается этот комплексный раздел физической подготовки войск, как единая научная и учебная дисциплина для военно-учебных заведений и воинских частей. В связи с дальнейшим развитием Вооруженных Сил в нашей стране, уточнением и конкретизацией задач, решаемых отдельными видами Вооруженных Сил, родами войск и воинскими специальностями, спецификой их воинского труда, штатной организации, вооружения и т. д., все большее значение приобретает комплексирование приемов рукопашного боя с другими военно-прикладными упражнениями.

В 1961 г. сотрудники кафедры Военного факультета А.П. Варакин, В.В. Вышпольский, И. М. Тарасов, К. П. Туманов и Ю.Т. Чихачев издают учебник для слушателей факультета «Передвижение, преодоление препятствий и рукопашный бой». Учебник был разработан с учетом современных научных взглядов по вопросам физической подготовки войск и в соответствии с требованиями боевой подготовки ВС.

Наряду с целесообразным подбором содержания раздела, в нем широко раскрываются вопросы совершенствования организации и методики обучения этим сложным военно-прикладным упражнениям, с учетом передового опыта частей и военно-учебных заведений. Дальнейшее свое развитие рукопашный бой в Советских Вооруженных Силах получил в новом «Наставлении по физической подготовке» 1966 г (НФП-66), в котором раздел рукопашного боя назывался «Нападение и самозащита». В нем все более сокращаются традиционные действия с карабином, и значительно увеличивается содержание приемов боя невооруженного. Это в определенной степени объясняется тем, что у большинства категорий военнослужащих различных видов Вооруженных Сил в качестве личного оружия имеется уже автомат и пистолет. В НФП-66 излагалась техника выполнения приемов, где определялась последовательность их изучения, а также подробные методические указания по обучению и организации занятий. Выделение раздела «Нападение и самозащита» в отдельную главу в НФП-66, несомненно, было важным шагом вперед в развитии рукопашного боя. Рукопашный бой с этих пор включался в программы по физической подготовке всех видов ВС. Особая роль этому разделу отводилась в Воздушно-десантных войсках, морской пехоте, разведывательных подразделениях, частях и подразделениях специального назначения. В Наставлении по физической подготовке Вооруженных Сил СССР (НФП-66) и Военно-спортивном комплексе ставились задачи обучения рукопашному бою. Определялись формы подготовки (учебные занятия, попутная

физическая тренировка, спортивная работа), раскрывалось содержание обучения (приемы самостраховки, нападения, самозащиты), порядок и особенности изучения приемов рукопашного боя, давались указания по оборудованию мест занятий и инвентаря, по предупреждению травматических повреждений и по порядку проверки и оценки подготовленности военнослужащих.

Таким образом, в послевоенный период идет дальнейшее совершенствование рукопашного боя, как раздела физической подготовки, его содержания, организации и методики обучения. Затем принимается наставление по физической подготовке НФП-78, где также предложен раздел рукопашного боя.

Через десять лет на смену НФП-78 принимается наставление по физической подготовке НФП-87, где также предложен раздел рукопашного боя, который долго служил основой обучения военнослужащих советской армии рукопашному бою, вплоть до 1991 г. Положениями и разделами этого наставления пользовалась российская армия и российские вооружённые силы. Одновременно в Вооружённых Силах начинает активно развиваться военно-прикладная дисциплина АРБ (Армейский рукопашный бой).

Официальной датой возникновения АРБ можно считать 1982 г., когда в ВС СССР, а именно в ВДВ были проведены первые соревнования. Затем на базе 7 гвардейской дивизии ВДВ в 1979 году был проведён первый чемпионат ВДВ по АРБ. Созданный специалистами и энтузиастами физической подготовки и спорта ВДВ, РВСН и других видов и родов войск, АРБ был успешно внедрён в программу обучения и стал составляющей частью физической подготовки курсантов и всех категорий военнослужащих.

АРБ – это универсальное, контактное боевое искусство, приближенное к реальному бою. Техника рукопашного боя впитало лучшее, что есть в других видах единоборств. Зрелищность поединков, способность бойцов продемонстрировать настоящее мастерство, силу воли, настоящий мужской характер, а также надёжная защитная экипировка делает АРБ популярным видом спорта среди курсантов и военнослужащих всех категорий.

В целях развития и популяризации 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 (АКВЕ). В 1993-1996 г. г. АРБ был включён в военно-спортивную классификацию, а в 1997-2000 г. в единую всероссийскую спортивную классификацию.

1.2 Техника безопасности при проведении занятий

Не один раз приходилось слышать, да и видеть, как на занятиях курсант или военнослужащий получил травму. Возникает вопрос. Что в этом случае делать? И кто виноват? Здесь всегда нужно выбирать золотую середину и, конечно же, иметь чувство меры. Помните о том, что человеческое тело не предназначено, чтобы по нему били или наносили

удары. Поэтому тренировки должны учить, закалять и укреплять его во всем, а не калечить.

Командир или руководитель занятия должен сделать так, чтобы занятия были в радость и стимулировали занимающихся. На занятиях все должно идти от простого к сложному. Приемы и движения или комбинации следует на первоначальном этапе разучивать в медленном темпе с маленькой скоростью без сопротивления вашего партнера, что позволит выполняемое движение или прием поправить, обдумать или осмыслить. Соответственно меньше будет ошибок и травм, это проверено практикой. И только после разучивания и закрепления приемов или движений можно включать скорость и силу. И, конечно же, самым главным средством профилактики травматизма на занятиях будет соблюдение мер безопасности.

Соблюдение мер безопасности достигается:

- четкой организацией и правильной методикой проведения занятий;
- высокой дисциплинированностью курсантов и военнослужащих, хорошим знанием приемов и правил предупреждения травматизма;
- своевременной подготовкой мест занятий и инвентаря;
- изучением занимающимися мер безопасности, обучением их приемам самостраховки;
- систематическим и строгим контролем за соблюдением установленных мер безопасности со стороны руководителя.

Руководитель занятия в целях предупреждения травм обязан выполнять следующее.

Соблюдать последовательность выполнения приемов, действий и упражнений, установить оптимальные интервалы и дистанции между занимающимися. Следить за правильным применением приемов страховки и самостраховки.

При выполнении захватов и бросков необходимо напоминать бойцам-спортсменам о необходимости страховать партнера, поддерживая его за руку и не допуская падения на него. Болевые приемы проводить плавно, без применения большой силы, и по сигналу партнера голосом «Есть» немедленно прекращать все действия. Помните о том, что в каждом подразделении должна быть книга доведения инструктажей по технике безопасности. Проводится инструктаж перед занятием рукопашным боем и ставится роспись в книге, вы страхуете себя как командир или руководитель чисто юридически, а вот практически необходимо выполнять в процессе всех занятий все вышеперечисленные требования. Такова жизнь. В некоторых подразделениях один раз в неделю (иногда седьмым часом) проводится занятие по технике безопасности в соответствии с приказами и программами. Это способствует предотвращению травматизма, вот только травм от этого меньше не стало. Главное, чтобы подобные занятия не проводились формально и приносили пользу.

1.3 Содержание учебно-тренировочного занятия

Учебно-тренировочного занятия направлены на формирование у спортсменов навыков и умений, необходимых им для качественной организации и проведения тренировочного процесса.

Например, вводная часть занятия проводится в течении 3–5 минут. Основная задача вводной части – это организационные мероприятия, воспитание дисциплины, сосредоточения внимания и формирование положительного настроения у спортсменов в начале занятия. Проводится: построение, проверка группы, проверка формы одежды, строевые приёмы на месте. Идёт доведение цели и задач. По необходимости проводятся краткие беседы организационного и воспитательного характера.

Подготовительную часть учебно-методического занятия проводится в течении 20–30 мин. Основная задача подготовительной части – подготовка организма спортсменов к основной части занятия. Подготовка мышц, связок, развитие основных физических качеств таких как: силы, гибкости, ловкости, быстроты. Основными средствами являются: разминка, упражнения на развитие вышеперечисленных качеств, специально-подготовительные упражнения без партнёра и с партнёром. В конце подготовительной части включаются кувырки и приёмы самостраховки.

Основная часть учебно-методического занятия проводится в течении 60–90 мин. Основная задача основной части занятия – разучивание, отработка техники и тактики АРБ. А также дальнейшее совершенствование в них и развитие основных физических качеств и морально-волевых качеств через учебные и тренировочные бои (или схватки).

Заключительную часть учебно-методического занятия проводится в течении 5-10 мин. Основная задача заключительной части занятия – приведение организма в спокойное состояние и подведение итогов, разбор качества выполнения задания. Основные средства: медленный ритмичный бег, ходьба, упражнения на расслабления. В ней подводятся итоги, даются объявления и задание на самостоятельную подготовку.

Для спортсменов 2-го, 3-го года обучения, а также для разрядников, а также в период проведения спаррингов, занятие может быть построено следующим образом:

- вводная часть – построение, определение цели и задач;
 - подготовительная часть – разминка (общая или индивидуальная);
 - основная часть – совершенствование изученных приёмов. Борьба в партере, две схватки по 5 минут. Тренировочные схватки (3–5 схваток);
 - заключительная часть – выполнение упражнений на восстановление.
- Построение, подведение итогов, объявления.

При этом в подготовительной части самостраховку только повторяют. Основная часть занятия увеличивается.

1.4 Методика обучения технике борьбы (стоя и лёжа)

Обучение технике борьбы (лёжа и стоя) проводится в следующей последовательности. Вначале проводится разминка всего тела за счёт общеразвивающих и укрепляющих упражнений, затем отрабатывают приемы самостраховки, после чего осваивают технику борьбы лёжа: перевороты, удержания, болевые приемы, удушения и проводятся схватки в положении лёжа. После чего идёт освоение техники борьбы стоя: захваты, броски, болевые приемы, освобождения от захватов и проводят схватки в борьбе стоя. На этой основе в процессе последующих тренировок совершенствуют технику и тактику борьбы.

Приемы самостраховки обеспечивают безопасное падение при бросках, столкновениях с соперником и в других случаях. Кроме того, они играют значительную роль при обучении технике выполнения болевых приемов, бросков, освобождений от захватов, так как гарантируют безопасность при обучении и обеспечивают психологическую готовность к овладению техникой единоборств. При выполнении техники самостраховки, необходимо снизить силу удара тела при падении за счет последовательного касания частями тела и увеличения площади опоры упреждающих конечностей (т. е. ударов руками ногами).

Приемы самостраховки включают: кувырки (вперед, назад, через плечо), падения вперед, назад и на бок. При выполнении кувырка 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 выполнении кувырка 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 выполнении кувырка 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 суставах, а другая над ней. 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 телу).

При падении на бок быстро присесть и одновременно «закрутить» тело 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 с крестно под ней стопой на ковре.

Обучение приемам самостраховки проводится в такой последовательности: кувырки вперед и назад, падения назад и на бок, кувырки через плечо, падение вперед. При разучивании приемов самостраховки применяется односторонний групповой способ организации обучаемых. Спортсмены располагаются в середине площадки (ковра) в одно шереножном (много шереножном) разомкнутом строю (интервалы и дистанции – 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 – НАЧИНАЙ». «Кувырок вперед через правое (левое) плечо – НАЧИНАЙ».

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, бросков и т. п.).

Приемы самостраховки разучиваются на первых занятиях по освоению спортсменами техники борьбы лёжа и стоя. Дальнейшее совершенствование их в процессе последующих занятий производится в подготовительной части каждого занятия и при выполнении бросков.

Для выполнения приемов самостраховки подаются следующие команды: «Падение назад (вперед) на правый (левый) бок – НАЧИНАЙ».

Обучение болевым приемам проводится в разомкнутом строю (дистанция и интервал – два, три шага) для безопасного выполнения. В процессе освоения тренер обращает внимание на ошибки и поправляет их. При выполнении болевого приёма, соперник (напарник), почувствовав болевое ощущение, подаёт сигнал о сдаче хлопком ладонью по коврику или телу своего соперника (напарника).

Выполнение бросков, сваливания и выведений из равновесий. Броски, сваливания и различные выведения из равновесий должны выполняться от середины ковра (татами) на край. Обучаемые после выполнения бросков не должны падать на партнёра (соперника). Выполняющие бросок обязательно должны осуществлять страховку соперника в момент касания им ковра. Броски разучиваются: по разделениям, в целом, но в медленном темпе, самостоятельно в разном темпе, в зависимости от сложности быстро и слитно. Тренировка в выполнении бросков осуществляется путем многократного выполнения бросков (выведений из равновесий, сваливания) в

разные стороны. Затем по мере усвоения техники бросков следует приблизить тренировки к реальным схваткам, при непосредственном захвате с соперником выполняя броски с различных захватов и при незначительном сопротивлении вашего соперника, а также при проведении тренировочных схваток.

Сначала приемы выполняются по командам и распоряжениям руководителя занятий, затем – самостоятельно. При обучении указанным выше приемам необходимо строго соблюдать правила предупреждения травматизма. По сигналу соперника в виду невозможности тренироваться или выполнять прием нужно немедленно прекратить все действия.

1.5 Обучение отдельному приему

Построить группу в две (одну) шеренги (по возможности посадить). Назначить, действующего за соперника (ассистента). Вызвать к себе и объяснить ему его и свои действия. Провести ознакомление:

- назвать прием;
- показать его в быстром темпе. В момент показа находиться к спортсменам в положении, дающем при просмотре наилучшее представление о движениях (о приёме). При необходимости показать прием второй раз (в другую сторону или в другом положении и т.п.);
- указать, где применяется или его целевое (тактическое) предназначение;
- объяснить технику выполнения, показывая прием в медленном темпе.

При объяснении приема указать: исходное положение, направление перемещения тела, ног, рук, ударные поверхности, характер движения. А также степень усилия, способы захвата, уязвимые области (болевые точки) на теле соперника. При объяснении выделить главное в изучаемом приеме. Провести разучивание приема, выбрав в соответствии с методикой обучения один из способов:

- в целом;
- по разделениям;
- 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 разделениям.

При разучивании приема (действия) по разделениям соблюдать следующую последовательность:

- разучивание по разделениям на несколько счетов;
- разучивание приема с сокращением счетов (если возможно);
- выполнение приема под счет;
- выполнение приема по команде в целом в медленном (среднем, быстром) темпе;

- выполнение приема по заданию (количество раз, темп выполнения);
- выполнение приемов в быстром темпе по команде «на оценку».

Последовательность исправления ошибок: сначала – грубые и общие, а затем – мелкие и индивидуальные. Исправление ошибок достигается повторным объяснением элементов действия и (или) показом руководителя, разъяснением целевого предназначения прием. Для совершенствования (тренировки) разученных приемов (действий, положений) необходимо:

- многократное повторение, (поочередное) выполнение приемов в нарастающем темпе;
- выполнение приемов из различных исходных положений, в движении, в сочетании с другими приемами и действиями;
- выполнение приемов в другую сторону, на другую (неудобную) руку, ногу;
- выполнение приемов и действий с разными по весу и росту соперниками.

1.6 Методы развития двигательных навыков

Методы развития двигательных навыков направлены на совершенствование у спортсменов физических и специальных качеств, укрепление здоровья и улучшение антропометрических показателей, а также на приобретение необходимых навыков и умений. Что не обходимо знать о развитие двигательного умения, привычки и навыка?

Формирование двигательных навыков:

1. Двигательное умение.
2. Двигательная привычка.
3. Двигательный навык.

Двигательное умение: это неавтономное управление движениями. Где концентрация внимания на самом двигательном действии. Движение корявое не техничное, нет координации. Как правило, приобретается после одного, двух занятий.

Двигательная привычка: это автоматическое управление движениями, концентрация внимания на цели и условиях действий. Движения точные, экономичные и техничные. Контроль сознанием. Как правило, приобретается после трёх, четырёх занятий, и более.

Двигательный навык: это двигательное умение, доведённое до автоматизма или до уровня рефлексов. Умение высшего порядка – слитное и надёжное выполнение движения при изменении внешних условий. Как правило, приобретается после двух недель занятий и более.

Этапы обучения двигательным действиям.

1-й этап: сформировать в первичном виде ориентационные основы действий (или приёма). Выработать смысловую основу на базе имеющихся знаний.

2-й этап: сформировать или актуализировать зрительную, двигательную и другие чувственные представления о разучивании двигательных действий (или приёма).

3-й этап: выделить в ориентационные основы деятельности в начале наблюдаемом, затем самостоятельном виде деятельности. Разучить в доступной форме новые элементы деятельности и общий порядок выполнения движений, входящих в его состав.

1.7 Определение и контроль физической нагрузки. Профилактика травматизма в АРБ

Под нагрузкой понимается дополнительная степень активности организма, связанная с выполнением физического упражнения, а также степень переносимых при этом трудностей.

Понятие «объем нагрузки» означает протяженность ее во времени и суммарное количество работы, выполняемой в процессе выполнения упражнения (упражнений), а «интенсивность нагрузки» – напряженность работы и степень ее концентрации во времени.

Основными показателями объема являются: время, затраченное на выполнение упражнения; метраж или километраж преодоления дистанции (в циклических и комбинированных упражнениях); общий вес отягощений (в упражнениях с тяжестями); пульсовая стоимость упражнения (суммарная прибавка частоты сердечных сокращений относительно исходного уровня). Основными показателями интенсивности являются: скорость движения (или приёма), разовый вес отягощения (в расчете на отдельное движение), пульсовая интенсивность упражнения (или приёма) (отношение пульсовой стоимости упражнения (или приёма) к его продолжительности).

При оценке интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений используется следующая градация:

- низкая – до 130 уд. /мин.;
- средняя – 130–150 уд. /мин.;
- высокая – 150–170 уд. /мин.;
- максимальная – свыше 170 уд. /мин.

Соотношение объема и интенсивности физической нагрузки при выполнении физических упражнений (или приёмов) должно быть следующим: чем больше объем нагрузки, задаваемой в упражнении или при проведении приёма, тем меньше ее интенсивность, и наоборот, чем больше интенсивность нагрузки, тем меньше ее объем.

Суммарный объем физической нагрузки оценивается по сумме времени, затраченного на все физические упражнения (или приёмы) в течение отдельного занятия или ряда занятий (за неделю, месяц и т.д.). Суммарная интенсивность нагрузки (моторная плотность занятия) характеризуется отношением времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений, к общему времени занятия (в процентах). Величина физической нагрузки может определяться характером

ее воздействия на организм спортсмена. В процессе физической подготовки могут использоваться три способа повышения нагрузки: непрерывный, ступенчатый, волнообразный. Непрерывный способ повышения нагрузки характеризуется относительно равномерным (от занятия к занятию) повышением ее объема и интенсивности. Он применяется на начальных этапах учебно-тренировочного процесса, при относительно однородном составе занимающихся и сравнительно невысоком уровне их физической подготовленности, а также в том случае, если необходим быстрый рост физических возможностей спортсменов в краткие сроки обучения. Ступенчатый способ повышения нагрузки заключается в неоднократном чередовании этапов ее стабилизации (на протяжении нескольких занятий) и последующего увеличения. Этот способ используется при совместных занятиях спортсменов с различным уровнем физической подготовленности, что позволяет отстающим быстрее адаптироваться к повышенным нагрузкам. Волнообразный способ повышения нагрузки заключается в периодическом колебании ее объема и интенсивности. Начиная с незначительной нагрузки, затем с каждым последующим занятием повышая её. Достигнув соответствующего уровня, она несколько понижается, затем снова возрастает. Этот способ отличается гибкостью, возможностью максимально учитывать индивидуальные особенности физического состояния едиборцев. Повышение объема и интенсивности физической нагрузки на отдельном занятии достигается: сокращением времени на перестроения; краткостью и ясностью объяснений; увеличением количества повторений, быстроты выполнения упражнений или приёмов, массы отягощений; регулированием продолжительности отдыха; выполнением упражнений (или приёмов) всеми занимающимися одновременно или потоком. А также с применением круговой тренировки и соревновательного метода, с использованием тренажеров, а также другого оборудования и инвентаря.

Индексы для проверки адаптации к нагрузкам и общей тренированности

Индекс Рюффье. Используется для проверки адаптации к нагрузке. Измеряют пульс в положении сидя (P_1), затем спортсмен выполняет 30 глубоких приседаний в течение 30 с. После этого подсчитывают пульс стоя (P_2), а затем – через 1 мин отдыха (P_3). Оценка индекса производится по формуле:

$$I = \frac{(P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}$$

Индекс оценивается: <0 – отлично, 1–5 – хорошо, 6–10 – удовлетворительно, 11–15 – слабо, >15 – неудовлетворительно.

Показатель развития силы мышц спины = [становая динамометрия (кг) / вес (кг)] x 100

Малая сила спины – меньше 175% своего веса, сила ниже средней – от 175 до 190%, средняя сила – от 190 до 210%, сила выше средней – от 210 до 225%, большая сила – свыше 225% своего веса.

Относительная сила мышц рассчитывается по формуле:

$$F_{отн.} = F_{абс} / W$$

Где $F_{отн.}$ – относительная сила (кг), $F_{абс.}$ – абсолютная сила (кг), W – вес тела (кг).

Оценку скоростно-силовых показателей можно осуществить с помощью комплекса простых упражнений:

1. Прыжки в длину с места (в см).
2. Впрыгивание на стул, отталкиваясь двумя ногами от пола (количество раз).
3. Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (число отжиманий за 15 с).
4. Подъем ног под прямым углом из виса на прямых руках на гимнастической стенке (количество раз за 15 с).
5. Подтягивание на перекладине (количество раз за 10 с).
6. Поднимание туловища под прямым углом (ноги фиксирует партнер) из положения, лежа на спине (количество раз за 30 с).

В результате оценки показателей каждого упражнения получают комплексную скоростно-силовую величину.

Жизненный индекс в определенной степени характеризует функциональные возможности аппарата внешнего дыхания. Рассчитывается он путем деления показателя жизненной емкости легких (мл) на массу тела (кг):

$$ЖИ = ЖЕЛ \text{ (мл)} / m \text{ (кг)};$$

Силовой индекс служит для определения силовых возможностей определенных мышечных групп.

Он рассчитывается как процентное отношение показателей динамометрии соответствующей группы мышц к массе тела по формулам:

$$\frac{\text{динамометрия кисти (кг)} \times 100 \%}{\text{масса тела (кг)}}$$

$$\frac{\text{становая динамометрия (кг)} \times 100 \%}{\text{масса тела (кг)}}$$

Оценка результатов проводится по таблицам стандартов, а при мониторинговых обследованиях в сравнении с предыдущими результатами.

В начале каждого спортивного года борцы должны проходить комплексное диспансерное обследование. Учитывая состояние здоровья, физическое развитие и приспособляемость сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем к нагрузкам, им дают конкретные рекомендации по режиму и методике тренировки. Любой осмотр спортивный врач должен начинать с беседы со спортсменом. Подробный расспрос, анализ плана-дневника позволяет врачу составить представление о состоянии здоровья, работоспособности и тренированности спортсмена. О перенесённых им заболеваниях и травмах, режиме тренировок. После болезни и травмы боец обязательно должен показаться врачу. Такие заболевания, как ангина, грипп и другие, могут дать осложнения на сердце,

почки и другие органы, при которых, порой, нельзя заниматься спортом. При ухудшении самочувствия во время занятий борец обязан посетить врача. Врач следит за соблюдением необходимых санитарно-гигиенических правил по содержанию мест занятий, участвует в медико-санитарном обеспечении соревнований. В задачу врачебного контроля входит наблюдение за спортсменами во время занятий и соревнований.

При тренировочных занятиях очень важен не только контроль за тренировочным процессом занимающихся со стороны тренера или медицинских работников, но и со стороны самого спортсмена.

Самоконтроль – это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и физического развития, их изменений под влиянием тренировок. Самоконтроль не может заменить врачебного контроля, а является лишь дополнением к нему. Он позволяет оценивать эффективность занятий и тренировок, соблюдать правила личной гигиены, режим тренировок, и закаливания и т.п. Регулярно проводимый самоконтроль помогает анализировать влияние физических нагрузок на организм, что дает возможность правильно планировать и проводить тренировочные занятия. Самоконтроль включает в себя простые общедоступные наблюдения, учет субъективных показателей (сон, аппетит, настроение, потливость, желание тренироваться и др.) и данные объективных исследований (ЧСС, масса тела, ЧД, кистевая и стантовая динамометрия и др.).

Самоконтроль позволяет тренеру обнаружить ранние признаки перегрузок и соответственно корректировать тренировочный процесс. При проведении самоконтроля можно вести дневник, образец которого приведен в таблице 1.

Кратко поясним характеристики показателей дневника самоконтроля.

Самочувствие отражает состояние и деятельность всего организма. Самочувствие и настроение оцениваются как хорошее, удовлетворительное и плохое.

Работоспособность оценивается как повышенная, обычная и пониженная.

Сон является важным показателем восстановления силы и работоспособности. В норме бывает быстрое засыпание и достаточно крепкий сон. Плохой сон, долгое засыпание или частые просыпания, бессонница свидетельствуют о сильном утомлении или переутомлении.

Аппетит также позволяет судить о состоянии организма. Перегрузки, недосыпания, недомогания и пр. отражаются на аппетите. Он бывает нормальным, повышенным или пониженным (иногда отсутствует, хочется только пить).

Желание тренироваться характерно для здоровых людей. При отклонениях в состоянии здоровья, перетренированности желание тренироваться снижается или исчезает.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) — важный объективный показатель работы сердечно-сосудистой системы. В состоянии покоя, у тренированного человека пульс ниже, чем у нетренированного человека.

Пульс подсчитывают за 15 с, но если имеется нарушение его ритма, то подсчитывают за одну минуту. Чем тренированнее человек, тем быстрее его пульс приходит к норме после тренировки. Утром у тренированного спортсмена он реже.

Таблица 1 – Образец дневника самоконтроля

Показатель	Число, месяц, год, время дня: 01.10.2022, 9:30
ЧСС утром лежа, за 15 с	14
ЧСС утром стоя, за 15 с	18
Разница пульса	4
Масса тела до тренировки	70,4
Масса тела после тренировки	69,8
Жалобы	Нет
Самочувствие	Хорошее
Сон	хороший, 8,5 ч
Аппетит	Нормальный
Боли в мышцах	боли при пальпации в икрах
Желание тренироваться	Большое
Потоотделение	Умеренное
Ортостатическая проба (утром)	4
Проба Штанге (утром)	50 с
Кистевая динамометрия	пр. 43 кг, лев. 47 кг
Настроение	Хорошее
Волевые ощущения	в норме
Функция желудочно-кишечного тракта	ежедневно, нормально
Работоспособность	Обычная
Результаты	Растут
Нарушение трёхниточного режима	не наблюдалось

Потоотделение зависит от индивидуальных особенностей и функционального состояния человека, температуры воздуха, климатических условий, вида физической нагрузки и т.д. На первых тренировочных занятиях потливость выше, по мере тренированности потоотделение уменьшается. Потоотделение оценивают как обильное, большое, умеренное и пониженное. Потоотделение зависит также от количества жидкости, потребляемой спортсменом в течение дня.

Боли могут возникать в отдельных мышечных группах (наиболее нагружаемых мышцах), при тренировках после длительного перерыва или при занятиях на жестком грунте и т.п. Следует обращать внимание на боли в области сердца и их характер; на головные боли, головокружение, на возникновение болей в правом подреберье, особенно при беге, потому что такие боли нередко свидетельствуют о хроническом холецистите, холангите и других заболеваниях печени. Все эти случаи отражают в дневнике самоконтроля, и сообщает о них врачу. Нежелание тренироваться,

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru