

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ БОЙЦОВ АРМЕЙСКОГО  
РУКОПАШНОГО БОЯ НА ОСНОВЕ УЧЕТА ИНДИВИДУАЛЬНОГО  
СТИЛЯ ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 417 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Логунова Олега Вячеславовича

**Научный руководитель**

старший преподаватель

\_\_\_\_\_

подпись, дата

О.В. Дергунов

**Зав. кафедрой**

кан. филос. наук, доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2022

## ВВЕДЕНИЕ

В современном мире военные конфликты в разных частях планеты доказывают, что оснащение армии самой передовой техникой и вооружением, применение современных технологий в ведении боевых действий все равно требует от бойцов наличия у них высокой физической подготовленности. Солдаты нового поколения обязаны, помимо грамотного управления современной техникой, вести рукопашный бой и быстро реагировать на поведение противника. Многие моменты успеха определяют функциональное состояние и психоэмоциональную устойчивость военных. Техника рукопашного боя включает в себя использование приемов борьбы в бою, а также подручных средств и введение ударных и боевых приемов. Жизнь человека, взвода, роты зависит в основном от мастерства и умения применять сложные технические и тактические действия армейского рукопашного боя. Главным обстоятельством роста эффективности многолетней подготовки бойцов в армейском рукопашном бое является создание методики, позволяющей учитывать индивидуальные особенности ведения поединка. Только определив индивидуальный стиль, можно эффективно применять индивидуальный подход.

**Актуальность исследования.** Под понятием индивидуального стиля ведения поединка мы подразумеваем выделение индивидуальных двигательных действий, манеры ведения боя бойцом, в котором доминируют определенные устойчивые индивидуальные способы выполнения двигательных действий, обусловленные свойствами нервной системы и функциональными возможностями организма. В этих условиях важными компонентами успешности выполнения задачи является не только уровень специальной физической подготовленности военных, но и их психологическая устойчивость, а также тактическая выучка для ведения боевых действий в различных условиях пространства. В связи с этим актуальным становится вопрос совершенствования программы обучения армейскому рукопашному бою в условиях воинской части.

**Проблема исследования.** Проведенный анализ научно-методических трудов, а также личный практический опыт позволяют обозначить проблему, связанную с отсутствием новых инновационных технологий и методик для подготовки бойцов армейскому рукопашному бою. Специалисты отмечают, что проблема подготовки связана с отсутствием единых методических подходов к спортивной подготовке. Однако, недостаточный уровень развития навыков рукопашного боя, физической, психологической подготовленности и профессиональных действий зачастую приводит к неоправданным потерям в рядах военнослужащих. Данное обстоятельство требует пересмотра методики проведения занятий по армейскому рукопашному бою.

**Цель исследования** – разработать методику, которая позволила бы учитывать индивидуальные особенности ведения поединка.

**Объект исследования** – система обучения армейскому рукопашному бою в воинских частях Российской Федерации.

**Предмет исследования** – содержание и методика подготовки военнослужащих по армейскому рукопашному бою.

**Гипотеза исследования.** Предполагалось, что применение методики формирования и оптимизации индивидуального стиля ведения поединка бойцов армейского рукопашного боя в тренировках будет способствовать более эффективному и быстрому росту основных показателей подготовленности военнослужащих.

**Задачи исследования:**

1. Изучить научно-методическую литературу по вопросу подготовки резерва в армейском рукопашном бою.
2. Провести анализ основных приемов и технических действий, которые применяют бойцы во время поединка.
3. Разработать методику, позволяющей учитывать индивидуальные особенности ведения поединка, и экспериментально обосновать ее эффективность.

Для решения поставленных задач и цели исследования в работе применялись следующие **методы:**

1. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы.
2. Метод педагогического наблюдения.
3. Контрольные испытания.
4. Педагогический эксперимент.
5. Метод математической обработки.

**Теоретическая значимость исследования.** Был проведен анализ основных средств физической и технико-тактической подготовки военнослужащих по армейскому рукопашному бою. Также была обоснована эффективность квалификации основных технических базовых действий по армейскому рукопашному бою.

**Практическая значимость исследования.** В процессе исследования была установлена общая классификация приемов и технических действий армейского рукопашного боя. Выявлена необходимость методических рекомендаций по физической, функциональной и технико-тактической подготовке бойцов с учетом стиля ведения боя.

**Структура выпускной квалификационной работы.** Бакалаврская работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованных источников и приложения. Материал изложен на 64 страницах печатного текста и содержит 3 таблицы, 5 рисунков. Список литературы охватывает 51 источник.

## Основное содержание работы

Исследовательская работа проходила в несколько этапов.

На первом этапе педагогического исследования (декабрь 2020 года – февраль 2021 года) был проведен анализ и обобщение имеющейся научно-методической литературы по изучаемому вопросу. На данном этапе изучалась отечественная и зарубежная научно-педагогическая литература, диссертационные работы и авторефераты. Проводился анализ состояния проблемы теории и практики различных видов единоборств, в частности, в рукопашном бое и его разновидности – армейском рукопашном бое. На данном этапе был проведен обобщительный анализ передовой практической деятельности тренеров и инструкторов по рукопашному бою. Работа на данном этапе позволила определить цель, объект, предмет и задачи исследования, сформулировать рабочую гипотезу, а также выявить основные методы проведения научной работы.

На втором этапе (март-апрель 2021 года) осуществлялись предварительные исследования – педагогическое наблюдение. Объектом исследования являлся тренировочный процесс военнослужащих 60-й ракетной дивизии (воинской части 89553). Помимо этого была изучена документация по планированию тренировочного процесса данного контингента исследуемых. В этот период была разработана теория и методика проведения экспериментальной программы в экспериментальной группе.

На третьем этапе педагогического исследования (май-ноябрь 2021 года) осуществлялась основная работа в виде эксперимента. Было осуществлено предварительное тестирование контингента контрольной и экспериментальной групп, после которого проведен основной педагогический эксперимент. В конце эксперимента все испытуемые контрольной и экспериментальной групп снова прошли тестирования.

На заключительном этапе педагогического исследования (декабрь 2021 года) проводилась обработка и систематизация результатов проведенного

эксперимента, уточнялись выводы, редактировался и оформлялся текст выпускной квалификационной работы согласно требованиям ГОСТ.

Для решения поставленных задач и цели исследования в работе применялись следующие методы:

1. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы.
2. Метод педагогического наблюдения.
3. Контрольные испытания.
4. Педагогический эксперимент.
5. Метод математической обработки.

Анализ и обобщение данных научно-методической литературы

В процессе изучения научно-методической литературы был применен метод реферирования, позволивший собрать, проанализировать и обобщить методические положения по исследуемому вопросу. Помимо специальной литературы по единоборствам, анализу подверглись материалы по физиологии, психологии и методологии преподавания. В общей сложности было изучено более 60 источников.

Анализ доступных программ по армейскому рукопашному бою позволяет предположить, что в них не полностью раскрыт характер и содержание физической, функциональной и технико-тактической подготовки бойцов с учетом стиля ведения боя. Подобный подход служит важной составляющей для повышения эффективности процесса многолетней боевой подготовки военнослужащих. В настоящий момент основным документом в системе подготовки по армейскому рукопашному бою является модифицированная образовательная программа, разработанная на базе программы для детско-юношеских спортивных школ по армейскому рукопашному бою, утвержденной Президиумом Федерации армейского рукопашного боя России, протокол № 1 от 25 февраля 2009 года. Данная программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 13.01.1996 г.

Таким образом, проанализировав достаточное количество литературных источников, получилось составить представление о состоянии

исследуемого вопроса, обобщить данные литературные данные и мнения специалистов, тренеров и инструкторов.

#### Метод педагогического наблюдения

Педагогическое наблюдение проводилось за тренировочным процессом, где изучалось влияние средств, методов и методик, применяемых в подготовке бойцов армейского рукопашного боя; выполнением технических действий в процессе схваток, где определялась их эффективность и процентное соотношение.

На протяжении педагогического наблюдения проводился планомерный анализ индивидуальных технических действий испытуемых экспериментальной и контрольной группы, а также их физической подготовленности.

#### Контрольные испытания

Целью контрольных испытаний являлось определение уровня технико-тактической и физической подготовленности военнослужащих, занимающихся армейским рукопашным боем. Также с помощью данного метода мы прослеживали и анализировали динамику изменений результатов.

В данном исследовании применялась следующая батарея тестов, позволяющая выявить уровень физической и технической подготовленности.

На протяжении педагогического исследования контрольные испытания проводилось дважды: в начале и в конце эксперимента.

Методические указания по проведению тестирования:

- перед началом прохождения контрольных испытаний военнослужащие выполняли индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора по армейскому рукопашному бою;
- в процессе проведения контрольных испытаний предоставлялись все необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников эксперимента.

#### Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент проходил в период с мая по ноябрь 2021 года. Базой эксперимента являлась воинская часть 89553 дислоцируемая в

ЗАО Светлый, Саратовской области. Военная часть входит в состав 27 гвардейской армии РВСН, также подчиняется ЦВО (Центральному военному округу). Стоит отметить, что данная военная часть имеет полное название «60 Таманская (Татищевская) ордена Октябрьской Революции Краснознаменная ракетная дивизия».

В представленной работе педагогическое исследование проходило в естественных условиях. Его основной целью являлось обоснование эффективности разработанной методики формирования и оптимизации индивидуального стиля ведения поединка бойцов армейского рукопашного боя для повышения показателей технико-тактической и физической подготовленности военнослужащих в возрасте от 18 до 23 лет. Всего в исследовании приняли участие 48 человек, которые были разделены на контрольную и экспериментальную группы по 24 испытуемого в каждой.

#### Метод математической обработки

Данный метод применялся для обработки результатов, полученных в процессе контрольных испытаний (тестирования). Сравнительный анализ подразумевал сравнение полученных результатов в ходе проведенного исследования.

Все количественные характеристики, полученные в процессе педагогического исследования, обрабатывались методом вариационной статистики (по Стьюденту).

Расчеты результатов контрольных испытаний проводились с помощью компьютера пакетом программ Microsoft Excel.

Оценка показателей испытуемых контрольной и экспериментальной групп в период исследования проводилась 2 раза.

Определялись следующие статистические параметры:

$\bar{X}$  – средняя арифметическая,

$m$  – ошибка средней арифметической,

$t$  – критерий Стьюдента,

$P$  – вероятности по распределению Стьюдента.

Совершенствование и оптимизация двигательных действий проводились в рамках совершенствования технико-тактических действий и особенно физической подготовки с учетом индивидуального стиля и манеры, в которой бойцы ведут бой. Методика включает в себя освоение и совершенствование различных стилей ведения поединка в рамках создания оптимальных двигательных программ с учетом индивидуального стиля ведения поединка бойцов армейского рукопашного боя.

Основными задачами методики являются:

- определение индивидуального стиля боя;
- совершенствование и оптимизация двигательных действий испытуемого экспериментальной группы, умение заставлять, корректировать или изменять стиль боя в зависимости от условий его ведения;
- выполнение микроциклов подготовки.

При выполнении первой задачи был проведен анализ видеозаписей соревновательной деятельности испытуемых, также были определены индивидуальные стили ведения схватки. Стоит отметить, что большинство испытуемых применяют два вида ведения боя: атакующий и оборонительный, однако, первый представлен в большей степени. Существует также универсальный стиль, в котором успешно реализуется как атакующий, так и оборонительный стиль.

Техническая подготовка проводилась с учетом реализации основных технико-тактических действий по армейскому рукопашному бою. Функциональная тренировка проводилась на основе учета физических возможностей, аэробных характеристик, функционального состояния и резервных возможностей организма испытуемых экспериментальной группы.

Содержание экспериментальной методики заключалось в реализации теоретической и практической части. В теоретической части перед началом спортивной подготовки проводилось изучение стилей ведения поединка ведущими бойцами РФ и зарубежными бойцами на основе анализа видеосъемки соревнований. Были изучены плюсы и минусы индивидуально-

типологического способа проведения поединка испытуемых, участвующих в эксперименте. В итоге было проанализировано более 40 видеороликов схваток по армейскому рукопашному бою.

Для реализации экспериментальной методики был разработан программный комплекс на 7 микроциклов, который включает в себя общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, собственно техническую подготовку, тактико-техническую подготовку.

Программный комплекс состоит из микроциклов: развивающий физический, развивающий технический, тренировочный, контрольный, подготовительный, соревновательный и восстановительный. Весь программный комплекс повторялся по два раза за период проведения эксперимента.

В конце исследования в результате включения в тренировочный процесс предложенного комплекса упражнений в экспериментальной группе произошли более значимые изменения по сравнению с показателями контрольной группы. И в контрольной и в экспериментальной группах изменения носили положительный характер.

Следует отметить, что рост исследуемых показателей в контрольной группе был ниже, а в экспериментальной группе прослеживается более выраженные изменения.

Предложенный комплекс упражнений оказал положительное влияние на уровень общей и специальной физической подготовленности бойцов экспериментальной группы. К концу исследования у испытуемых выросли показатели во всех тестах и статистически значимыми были три теста: «Прыжок в длину с места», «Подтягивание на высокой перекладине в течение 20 секунд», «Сгибание-разгибание рук в положении упор лежа в течение 20 секунд» ( $P < 0,05$ ).

В контрольной группе, чей тренировочный процесс проходил по традиционной программе, также намечены улучшения. Однако они носили статистически не значимый характер ( $P > 0,05$ ).

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучение научно-методической литературы по вопросу подготовки резерва в армейском рукопашном бое показал, что в действующих программах и научно-методических трудах по армейскому рукопашному бою отсутствуют исследования в области формирования и оптимизации индивидуального стиля ведения поединка. Анализ доступных программ по армейскому рукопашному бою позволяет предположить, что в них не полностью раскрыт характер и содержание физической, функциональной и технико-тактической подготовки бойцов с учетом стиля ведения боя. Подобный подход служит важной составляющей для повышения эффективности процесса многолетней боевой подготовки военнослужащих армии Российской Федерации.

С этой целью была разработана методика, позволяющая учитывать индивидуальные особенности ведения поединка в армейском рукопашном бое. В процессе исследования была обоснована эффективность квалификации технических базовых действий бойца в данном виде контактных единоборств. При создании экспериментальной методики за основу были приняты следующие требования, которые предъявляются условиями поединка по армейскому рукопашному бою: способности, характерные для конфликтных взаимодействий в комплексных единоборствах, обладание арсеналом двигательных действий и возможностями изменять их согласно условиям поединка; способности быстро ориентироваться в обстановке действия противника, принимать решения в короткий промежуток времени; максимальное использование индивидуального стиля ведения спортивного поединка.

Экспериментальная методика состояла из двух частей: теоретической и практической. Теоретическая часть включает изучение стилей ведения схватки на основе анализа видеосъемки поединка, выявление преимуществ и недостатков индивидуально-типологической манеры ведения поединка бойцами, принявшими участие в эксперименте. Экспериментальная часть

методики состояла из комплекса, содержащего 7 микроциклов, включающих в себя различное соотношение параметров общефизической, специальной физической, технической, тактико-технической подготовки.

Разработанный и апробированный комплекс упражнений оказал эффективное влияние на испытуемых экспериментальной группы. Это обстоятельство подтверждается результатами проведенных тестирований.



