

липня 1994 року. № 404. – К., 1995.

5. Тактика затримання викраденого автотранспорту та осіб, що скоїли ці злочини: Метод. Реком. – К., 1994.

6. Заходи щодо запобігання втрат особового складу під час проведення спеціальних операцій по затриманню озброєних злочинців та дій в екстремальних ситуаціях: Метод. Реком. – К., 1996.

7. Пам'ятка по несенню служби працівниками міліції з охорони громадського порядку / Юридична академія МВС України. – К., 2003. – 32 с.

**УДК 796.082, 796.09**

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РУКОПАШНОГО БОЯ КАК ВИДА СПОРТА И ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Мунтян В.С.**

**Национальный юридический университет имени Ярослава Мудрого, г. Харьков**

**Постановка проблемы.** Современная система рукопашного боя как вид единоборства относительно молодой вид спорта, который возник в результате объединения наиболее эффективных технико-тактических действий и методик подготовки из различных видов единоборств и боевых искусств. Таким образом, рукопашный бой необходимо рассматривать через призму методик подготовки спортсменов наиболее признанных видов единоборств.

Анализ эффективности соревновательной деятельности по рукопашному бою, кикбокингу, универсальному бою, панкратиону и другим видам единоборств, где проводятся поединки в полный контакт, показал, что победителями и призерами соревнований, как правило, становятся спортсмены, овладевшие в достаточной степени ударной техникой руками из бокса, ударной техникой ногами, а также подсечками, бросками, болевыми и удушающими приемами из других видов единоборств.

Из исторического обзора развития боевых искусств (единоборств) прослеживается закономерность, показывающая, что у различных народов формировались «свои» стили, виды и направления, исходя не только из их оптимальной эффективности, но и из учета местных традиций, которые часто преобладали над эффективностью. Многие виды и системы восточных единоборств перенасыщены национальными традициями и канонами, а это отрицательно влияет на эффективность подготовки бойцов [1, 2, 9, 10, 14].

Популярный знаток боевых искусств *Брюс Ли выступал против слепого следования канонам и считал, что они лишают творчества и являются помехой во время ведения поединка.* Итогом такого протеста стало создание собственного стиля Джит-кун-до (*опережающего кулака*) или, как он сам говорил, «стиль без стиля» [1, 2, 9].

Кикбоксинг, как вид спорта, возник благодаря признанию специалистами факта превосходства *техники работы руками* из бокса над техникой из каратэ во время ведения поединка в *полный контакт*.

Принято считать, что мастер айкидо использует энергию *нападающего* противника против него самого и постоянно ставит его в неудобное положение, склоняя к отказу от нападения. Однако «в чистом виде» айкидо не совсем эффективно в реальном поединке. Так, например, боксер или рукопашник, как правило, не наносит свой удар с шагом правой вперед и не «оставляет» руку сопернику для захвата и выполнения *эффектного* приема.

Однако необходимо отметить, что в рукопашном поединке:

– у спортсмена, ранее занимающегося боксом, наиболее *уязвимы ноги* (в случае применения подсечек или ударов по ногам (low kick). Также, определенным образом, могут *привести к дезориентации* удары соперника ногами по корпусу или в голову после серии из ударов руками;

– для борца *неожиданными* могут быть удары руками и ногами в голову, туловище или

по ногам (low kick), то есть применение различной ударной техники руками и /или ногами;  
– у спортсмена, занимающегося одним из самых жестких стилей контактного каратэ – Киокушинкай, *притупляется бдительность* в плане возможного нанесения ударов руками в голову, так как правилами соревнований они запрещены.

Большой популярностью у молодежи пользуется тхеквондо из-за преобладания (около 80 %) ударов ногами. Однако это и является самым большим недостатком, так как в контактном поединке целесообразнее применять ударную технику руками в голову, руками и ногами в туловище, а также технику борьбы.

В результате исследований выявлено, что чем больше представители «традиционных школ» привязаны к *своим канонам*, тем они хуже проводят *реальные* контактные поединки по причине *укоренения стереотипа* [5, 6].

Таким образом, становится очевидным актуальность изучения рукопашного боя как спортивного вида единоборства, представляющего собой синтез боевых искусств, который объединяет ударную технику руками и ногами, технику борьбы, выполнения болевых и душающих приемов.

**Формулирование целей работы. Цель исследования.** Раскрыть особенности рукопашного боя как спортивного вида единоборства.

**Задачи исследования:**

1. Провести анализ известных видов единоборств через призму технико-тактического арсенала и других особенностей рукопашного боя.

2. Осуществить анализ соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации по рукопашному бою.

3. Обобщить и обосновать результаты исследования.

**Изложение основного материала исследования.** Исторический обзор развития различных видов единоборств (боевых искусств) дает основание констатировать, что *самбо* Виктора Спиридонова, Василия Ощепкова, Нила Ознобишина и других специалистов, где использовалась противодействующая сила нападающего противника против него самого, возникло раньше (в 20-х гг. XX-го столетия), чем *айкидо* Морихея Уэсибы (в 50-х гг.) [5, 14].

В. А. Спиридонов, например, заявлял, что искусство самозащиты помогает одержать победу всеми имеющимися средствами, поэтому *в реальном поединке нельзя придерживаться какой-либо одной системы, никогда не охватывающей всех многочисленных и многообразных положений и ситуаций, а необходимо использовать все полезное и из других видов*. В. А. Спиридонов и В. С. Ощепков считали, что только в соревнованиях занимающиеся могут проявить себя, выявить недостатки в своей подготовленности, и что только *соревнования являются определенным итогом проделанной работы* [3, 5, 6, 11].

Знаменитый эксперт НКВД по рукопашному бою Н.Н. Ознобишин писал, что *нет ни одного «чистого» стиля, который был бы хорош для всех случаев*. В связи с этим необходимо отметить, что современная *система рукопашного боя* может претендовать на исключение из данного правила, так как она оптимально объединяет в себе (использует) технико-тактический арсенал и методики из других видов единоборств [5, 6, 11].

Ряд авторитетных источников подчеркивают, что основоположники самбо В.А. Спиридонов, В.С. Ощепков, Н.Н. Ознобишин, И. Солоневич и другие изучали и практиковали *джиу-джитсу*, *дзюдо* и другие виды как восточные (*ушу*, *каратэ*), так и западные – *английский бокс* и *французский сават*. Доказательством тому являются сами работы вышеперечисленных специалистов: «Руководство самозащиты без оружия по системе джиу-джитсу» (В.А. Спиридонов, 1927 г.); «Искусство рукопашного боя», на основе английского и французского бокса, американской вольной борьбы – кэтч и японского дзю-дзюцу (Н.Н. Ознобишин, 1930 г.); «Самооборона и нападение без оружия» (И. Солоневич, 1928 г.), где автор подчеркивает: «...это соединение бокса, борьбы и джиу-джитсу». В.С. Ощепков создал свою систему, включая элементы боевых искусств Японии, Китая, Европы и даже Америки. Также следует подчеркнуть, что именно *школа* В.С. Ощепкова и легла в

основу современного *спортивного раздела* самбо [4, 5, 11, 12].

Став спортивным видом единоборств, *самбо* потеряло то смысловое значение, которое было заложено изначально в это понятие. С выходом на спортивную арену началось разделение *самбо* на спортивный и боевой разделы. Боевой раздел затем начали называть «самозащита без оружия», хотя «самбо» означает то же [5, 6, 7].

Градация на олимпийские и не олимпийские виды *ставит* самбо в другую категорию рассматриваемых видов. Но для рукопашного боя как раз самбо со своей неотъемлемой частью – боевым разделом и является тем *остовом*, на котором он базируется как вид единоборства, и из которого почерпнул основные свои начала [5, 6, 7].

Вопрос объединения технико-тактического арсенала из различных видов единоборств и боевых искусств в настоящее время является особенно актуальным. Практика показала, на примере соревнований по *рукопашному бою, панкратиону, боям без правил, К-1* и др., что *обычно на дальней и средней дистанциях применяется ударная техника руками и ногами, на средней и ближней дистанциях – ударная техника руками, локтями и коленями, а в партере и лежа спортсмены стараются проводить болевые и удушающие приемы*. Очевидно, что спортсмен, владеющий перечисленным арсеналом технических приемов, имеет гораздо более широкий *диапазон* тактических возможностей [5, 7, 8].

В 80-х годах XX ст., в результате проведения огромной работы по изучению других видов единоборств, было объявлено о создании *системы рукопашного боя* как одной из самых эффективных систем ведения боя. Но, с выходом на спортивную арену, рукопашный бой также потерял свою *привлекательность*, несмотря на огромный технический арсенал. Соревнования по рукопашному бою в течение многих лет проводились по правилам ВУКО (Всемирной организации бесконтактного каратэ-до), где оценивалось первое (не всегда эффективное) техническое действие. Поединок мог быть остановлен для того, чтобы объявить, что «у спортсменов равные возможности» и т.д. [5, 6, 7].

В 1991 году (автором статьи) был внесен проект *изменений* в Правила соревнований по рукопашному бою, предусматривающий проведение поединка без остановки времени (для оценивания технического действия). Впервые, на базе ХОО «Динамо» в Харькове, организован и проведен семинар-тренинг, целью которого было обучение судей, направленное на то, чтобы поединок оценивали боковые судьи (путем заполнения судейских записок), а не рефери. Это привело к *очередному возрождению* спортивного варианта и наложило свой отпечаток на прикладной раздел этого вида единоборства [7].

В августе 2002 г. в городе Калаврита (Греция) Всемирная Федерация Единоборства Панкратион (W.P.A.F.) провела международный семинар-форум, где была предьявлена программа возрождения панкратиона как *олимпийской дисциплины*. Таким образом, был очевиден интерес к панкратиону и перспективность его развития как *олимпийского вида*. В тексте «Представления возрождаемого панкратиона Украины» от 2 июля 2003 года отмечено: «...атлетам разрешается применять практически весь арсенал технических действий борьбы вольной, греко-римской, самбо, дзюдо, восточных единоборств, бокса и кикбоксинга». Это нонсенс! Ведь говорится о возрождении Панкратиона, а не о создании нового стиля, который объединяет и «разрешает» использование приемов из других видов. «Признание» на Олимпийских играх в Афинах в 2004 году Панкратиона как олимпийского вида, могло объединить другие федерации вокруг него (Панкратиона)...

На своеобразии технико-тактического мастерства бойца влияют такие факторы как: вид единоборства, которым он занимался ранее, или отдает предпочтение в данный момент; особенности школы единоборства, где он занимается в данный момент, существующие *отличия* в рамках одного вида / школы (предпочтение ударной или бросковой технике) и т.д.

Во время соревнований или *реального поединка* практически все участники (представители различных стилей) проводят его (поединок) «общепринятым», естественным для боя способом, то есть, используя те технические действия, которые могли бы обеспечить победу в конкретной ситуации, а не по каким-то вымышленным канонам с использованием *шаблонной* техники. Ведь задача состоит в том, чтобы технически и тактически обыграть

противника, то есть – победить.

Вопрос влияния *Правил соревнований* на применение технико-тактического арсенала и на рисунок проведения поединка в целом является весьма актуальным. Целесообразность применения *определенных* технических действий (приемов) продиктована *правилами и положениями* о проведении соревнований и характером судейства (с остановками времени после каждого технического действия или без); оценка ударов и бросков по баллам (когда, выполненные удары руками и ногами в голову оцениваются выше, чем в туловище, проведение болевого или удушающего приема оценивается как «чистая победа» и т.д.). Поэтому спортсмены стараются проводить более «оцениваемые» приемы. Однако наблюдается тенденция, когда спортсмены практически не выполняют удары ногами в голову. Это связано с увеличением временных и энергетических затрат, а также нецелесообразностью («нежеланием») отдавать инициативу сопернику, так как оказавшись в одноопорном положении с высоко поднятой ногой, спортсмены оказываются в неудобном и даже опасном для себя положении. Основным *сдерживающим фактором* является недостаточный уровень физической и технической подготовленности спортсменов, а также их *психологической устойчивости* [8, 13].

В рукопашном бое особенно остро стоит вопрос комбинирования в одном эпизоде поединка ударной техники руками и ногами с проведением подсечек, бросков; борьба в партере, проведение удержания, болевого или удушающего приема. Поэтому *спортсмены высокого класса, во время ведения поединка и соревновательной деятельности в целом сочетают как эффективную, так и эффектную составляющие, подчеркивающие их технико-тактическое мастерство и индивидуализм.*

*Результаты исследования* (анализа видеозаписей) соревновательной деятельности двух чемпионатов Украины по рукопашному бою и двух чемпионатов мира по универсальному бою (34 поединков – 68 спортсменов) показали, что *объективное* отражение эффективности соревновательной деятельности затруднено, так как *практически невозможно повторить одинаковый результат и качество боев при таком же (одинаковом) количестве поединков.* Количество досрочно завершенных поединков в результате нокаута, применения болевых или удушающих приемов варьирует, и оно отличается в различных соревнованиях. Поэтому *каждые соревнования также «индивидуальны», как и каждый спортсмен* [6].

Например, при просмотре первых 18 поединков было *насчитано* всего лишь 21 удар в туловище, и только 10 из них достигли цели, т.е. результативны. Один поединок в весе до 85кг закончился на 12-й секунде боя в результате единственной контратаки – удара рукой в голову. Отчетливая тенденция нанести удар рукой в голову, продиктована «желанием» нокаутировать соперника, добиться досрочной, «чистой» победы. Удары ногами в голову практически не применяются, так как спортсмены не хотят рисковать и отдавать инициативу противнику. *На общем фоне выделяется желание выполнить бросок и болевой прием, однако часто они не достигают цели, не эффективны, так как эти приемы не являются «коронными», не доведены до автоматизма, а также по причине наличия перчаток и шлема, затрудняющих их выполнение.*

В результате исследования выявлены определенные закономерности соревновательной деятельности, которые показывают, что использование и реализация уровня подготовленности спортсменов зависит от многих факторов. Во-первых, это недостатки тактического характера. Спортсмены довольно часто проводят бой в «своем стиле» без учета манеры ведения боя противником. Во-вторых, ошибки технического плана, отсутствие в арсенале некоторых спортсменов *по настоящему* «коронных» приемов. В-третьих, недостаточный уровень волевых качеств и психологической устойчивости.

Результат анализа влияния исследуемых факторов на *итог* поединка показывает, что чуть больше половины атакующих технических действий – это удары руками (51,1%). Общий показатель ударов ногами составляет 27,1%. *Удары ногами в голову практически не наносятся, когда соревнования проводятся в полный контакт.* Большая часть выполненных атакующих и контратакующих ударов ногами *приходится* в туловище и по ногам (лоу-кик).

Бойцы довольно часто пытаются проводить броски (14,5% от общего числа выполненных технических действий), однако только 38,9% из них эффективны (рис. 1).

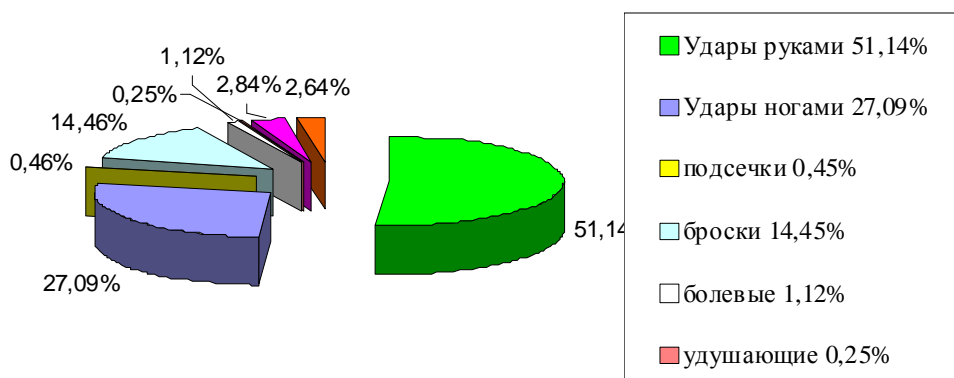


Рис. 1. Результаты анализа соревновательной деятельности

Эффективно применяются серии из ударов руками – 69,6 % из них достигают цели. Контратакующие серии из ударов руками часто носят «оборонительно-отбивающий» характер, тем самым снижается эффективность их применения. Самыми эффективными атакующими действиями являются комбинации, состоящие из ударов руками и ногами, подсечек и ударов руками и/или ногами, а также из ударов с переходом на борьбу (выполнение бросков). Причина состоит в том, что увеличение количества выполненных подряд технических действий ведет к дезориентации противника и тогда он становится более уязвимым. Эффективность таких комбинаций составляет 78,8 %. Однако общий процент их применения составляет всего 2,6 % от общего числа атакующих и контратакующих действий.

При повторном просмотре видеозаписей, фиксировались *только контратакующие действия*. Анализ результатов контратакующих действий показывает, что 59,4% достигли цели, а 40,6 % – нет. Число ударов ногами, достигших цели составляет 43,2%. Однако количество бросков и комбинаций, достигших цели, состоящих из подсечек и ударов руками и ногами эффективнее в качестве контратакующих действий, чем выполненных как атакующие.

Суммарный объем, применяемых ударов руками и ногами как «самостоятельные» технические действия, и отдельно в связках и комбинациях показывает, что эффективность атакующих действий, применяемых победителями и побежденными, а также результаты поединков практически всегда закономерны. Общее число выполненных атакующих и контратакующих технических действий у победителей составляет 57,5 %, а у побежденных – 42,5 %. Число эффективных контратакующих действий (*достигших цели*) у победителей – 56,0 %, у побежденных – 44,0 %.

Причина такого результата состоит в том, что во время выполнения собственной атаки спортсмены не всегда готовы к контратакующим действиям со стороны соперников, и часто даже пренебрегают защитой.

При сравнении данных было выявлено «несоответствие» между количеством атакующих и контратакующих действий (вместе) и защитных действий. Однако объяснение заключается в том, что на атаку противника спортсмены реагировали как различными защитными действиями, так и контратаками.

Анализ защитных действий показывает, что преобладает защита передвижением (шагом назад) – 45,3 %; далее – подставки руками – 15,4 %; уклоны (отклоны) назад – 13,1 %; отбивы – 9,9 %; уклоны в сторону – 9,2 %; нырки – 4,7 % и шаг в сторону (уход с линии атаки) – 2,4 % (рис. 2).

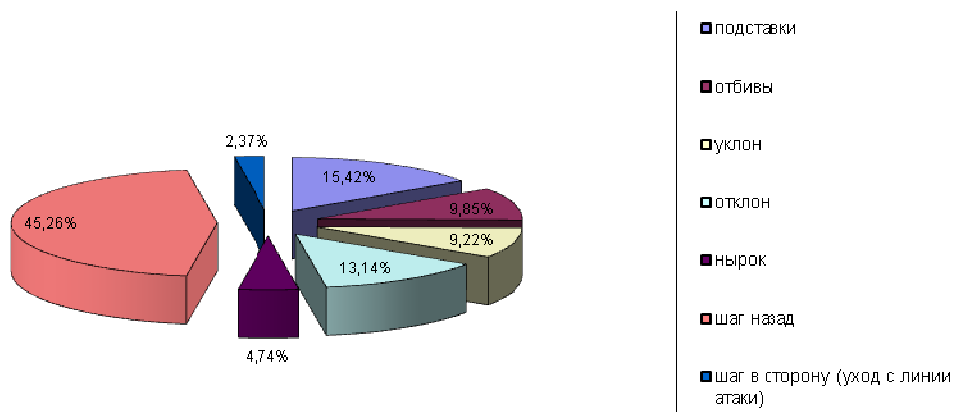


Рис 2. Результаты анализа защитных действий

Однако *эффективность защитных действий* составляет: руками – 78,1 %, корпусом – 67,0 % и передвижением (шагом) – 74,7 %. Соответственно *коэффициент эффективности* (КЭ): руками – 0,78; корпусом – 0,67 и передвижением (шагом) – 0,75.

Общий процент эффективности защитных действий у победителей составляет 76,1 %, а у побежденных – 71,2 %. Результаты отличаются всего на 4,9 %. Однако *общее число выполненных защитных действий (их количество)* у побежденных больше, чем у победителей.

Таким образом, результаты анализа эффективности защитных, атакующих и контратакующих действий позволяет выявить общие тенденции их использования и определить наиболее оптимальные варианты ведения поединка с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена.

**Выводы.** Анализ соревновательной деятельности по рукопашному бою и универсальному бою показал, что спортсмены, даже высокого класса, используют не в полном объеме свои потенциальные возможности, недостаточно реализуют свой уровень подготовленности (специальной физической, технико-тактической). Основной причиной низкой эффективности проявления технико-тактического мастерства спортсменов является их недостаточный уровень психологической устойчивости, который выражается в неумении справляться с предстартовым волнением или настраиваться на поединок с *любым* противником, независимо от ранга соревнований и места их проведения.

Все стороны подготовки и подготовленности спортсменов взаимосвязаны и их необходимо рассматривать комплексно. *Эффективность соревновательной деятельности конкретного спортсмена зависит от того, насколько усовершенствована система подготовки и в какой мере учитываются его индивидуальные особенности.*

В процессе подготовки квалифицированных спортсменов необходимо делать акцент на совершенствование их ведущих качеств и «коронных» приемов, уделяя особое внимание проблеме повышения уровня их психологической устойчивости.

С целью охвата более широкого спектра задач, стоящих перед представителями различных видов единоборств, очевидно обоснованность рассмотрения технико-тактического арсенала, морально-волевого компонента, специальной физической и других видов подготовки на примере *рукопашного боя, представляющего собой синтез боевых искусств, объединяющего технико-тактический арсенал из других видов единоборств.*

**Перспективы дальнейших исследований** направлены на изучение проблем и перспектив развития единоборств в высших учебных заведениях.

#### Список использованных источников

1. Долин А.А. Кэмпо – традиция воинских искусств / А.А. Долин, Г.В. Попов – М. : Наука, 1990. – 429 с.

2. Линдер И.Б. Диалог о боевых искусствах востока / И.Б. Линдер, В.П. Фомин – М.: Молодая гвардия, 1991. – 367 с.
3. Лукашев М.Н. 10 тысяч путей к победе / М.Н. Лукашев – М. : ФиС, 1982. – 176 с.
4. Лукашев М.Н. Родословная самбо / М.Н. Лукашев – М. : ФиС, 1986. – 160 с.
5. Мунтян В.С. Синтез боевых искусств. Стратегия, технико-тактическая и психологическая подготовка / В.С. Мунтян– Х. : ХГАФК, 2001. – 76 с.
6. Мунтян В.С. Оптимизация специальной подготовки в рукопашном бое с учетом индивидуальных особенностей спортсменов // дис. ... канд. наук физ. воспитанию и спорту. – Х. : ХГАФК, 2006. – 195 с.
7. Мунтян В.С. Современная система рукопашного боя / В.С. Мунтян // Боевые искусства: ключи к совершенству. Технологический центр. – Х. : – № 6. – 2009.– С. 21–23.
8. Мунтян В.С. Прикладные аспекты психологии деятельности человека в экстремальных условиях и ситуациях : монография / В.С. Мунтян. – Х. : Право, 2014. – 248с.
9. Оранский И.В. Восточные единоборства / И.В. Оранский – М. : Сов. спорт, 1990. – 80с.
10. Панченко Г.К. Нетрадиционные боевые искусства. Европа и Азия / Г.К. Панченко – Х. : Фолио; Ростов н/Д: Феникс, 1997. – 388 с.
11. Тарас А.Е. Боевая машина: Руководство по самозащите / А.Е. Тарас – Минск : Харвест; М. : ООО АСТ, 2001. – 592 с.
12. Харлампиев А.А. Система самбо / А.А. Харлампиев – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 528 с.
13. Yasuhiro Yamachita. The Fighting Spirit of Judo. – London : Ippon Books LTD, 1996. – 208 p.
14. The ultimate book of Martial Arts / J. Lorenz, A. Macfarlane, H. Wilson, Z. Antoniou. – New York : Anness Publishing Limited, 1998. – 256 p.

## УДК 796.8

### УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ – САМБИСТОВ ХНУВД С ПОМОЩЬЮ СОВРЕМЕННЫХ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ

Савинов А.В., Малолепший С.Б.

Харьковский национальный университет внутренних дел, Украина

**Постановка проблемы.** В последние годы достижения в спорте реализуются практически на пределе возможностей человека, тем самым подчеркивая актуальность абсолютно всех сторон и механизмов подготовки спортсменов высшей квалификации и всех компонентов сложнейшей системы управления этими механизмами от момента отбора до периода проведения индивидуально ориентированных реабилитационных мероприятий. Иными словами, спорт не стоит на месте - он целенаправленно и планомерно развивается во всем своем многообразии, планки рекордов растут, и кажутся они фантастически высокими, поэтому достижения науки, обеспечивающей подготовку спортсменов, должны обосновываться данными фундаментальных исследований.

Кроме того, тренерское умение и талант становятся искусством в сочетании со знанием современных технологий влияния на человеческий организм. Таким образом, сегодня мы стоим на пороге изменений в методике подготовки спортсменов. Разумеется, и в единоборствах прослеживаются аналогичные тенденции, оказывающие влияние на разработку нового комплексного базисного похода, позволяющего наиболее эффективные способы и системы свести воедино в общий процесс достижения максимально возможного спортивного результата.