



Департамент образования и науки города Севастополя

**Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования города Севастополя
«Центр военно-патриотического воспитания учащейся молодёжи»**



**Методические рекомендации
для педагогов дополнительного образования
«Армейский рукопашный бой. Методика самостоятельной тренировки»**

**Составитель:
Примаков Александр Викторович,
педагог дополнительного образования**

**Методические рекомендации
для педагогов дополнительного образования
«Армейский рукопашный бой. Методика самостоятельной тренировки»**

**Севастополь
2024**

Содержание

1. Программа тренировок для самостоятельных занятий по рукопашному бою.
 - 1.1. Программа тренировок должна иметь цель
 - 1.2. Из чего состоит программа тренировок? Режим тренировок.
 - 1.3. Как строится технико-тактическая программа?
 - 1.4 Физическая подготовка к рукопашному бою
2. Самостоятельные занятия по рукопашному бою. Техническая подготовка
 - 2.1. Самостоятельные занятия по освоению техники боя
 - 2.2. Техническая подготовка к рукопашному бою
 - 2.3. Ваш личный арсенал
 - 2.4. Упражнения на тренажёрах
3. Техника рукопашного боя

В Национальной доктрине развития образования в Российской Федерации в качестве приоритетной выдвинута задача воспитания гражданина: «Система образования призвана обеспечить ... воспитание патриотов России, граждан правового, демократического, социального государства, уважающих права и свободы личности и обладающих высокой нравственностью ...».

Цель занятий АРБ (Армейского Рукопашного Боя) – социальное становление, патриотическое воспитание и формирование активной гражданской позиции подростков в процессе интеллектуального, духовно-нравственного и физического развития, подготовка их к защите Отечества.

1. Программа тренировок для самостоятельных занятий по рукопашному бою.

1.1. Программа тренировок должна иметь цель

Многие тренируются, не имея программы тренировок. Даже в спортивных клубах далеко не все тренеры имеют и тем более придерживаются какой-то программы. Я это считаю подходом дилетанта. Главная задача тренера — создавать и развивать методику тренировочного процесса, которая ВСЕГДА выражается конкретной программой подготовки. А иначе — грош ей цена.

Тем более это значимо, если вы тренируетесь один. Отсутствие спарринг-партнёров должно компенсироваться чётким пониманием своей цели и осознанным выбором инструментов для её достижения. На инструкторских сборах по засечному бою я всегда говорю участникам: «Если вы используете то или иное упражнение, то должны суметь объяснить, почему используете именно его и какую цель при этом преследуете.»

Когда вы самостоятельно организуете индивидуальные занятия по рукопашному бою, то должны ответить сами себе: «Для чего я это делаю? Какова моя цель? Что для меня является результатом и соответственно показателем моего роста?» Лучше всего, если вы готовитесь к турниру. Тогда ваша цель — достойно выступить на турнире. И под эту цель вы будете подгонять свои тренировки. Хуже всего, если вы говорите: «Я просто занимаюсь ради поддержания формы.» Тогда не ждите никакого развития. Нет цели — нет движения. Компромиссный вариант: «Я тренируюсь ради того, чтобы на улице иметь возможность отстоять себя и своих близких.» Тогда ваши тренировки будут смещены в прикладную сторону, но, по крайней мере, будет очерчен их ориентир — уличный конфликт.

Итак, вы определили свою цель. Настало время определяться с инструментарием её достижения.

1.2. Из чего состоит программа тренировок? Режим тренировок.

Программа тренировок по рукопашному бою стоит на двух столпах: технико-тактической подготовке (ТТП) и физической подготовке (ФП).

В идеале по каждой из видов подготовок составляется долгосрочный план (на 6-12 месяцев).

Как совместить эти два вида подготовок в рамках одной программы?

Есть несколько вариантов. Всё зависит от того, каким временем вы располагаете.

Вариант №1. «Для тех, кто ещё ничего не понял»

В этом самом простом варианте вы тренируетесь три раза в неделю. Одна тренировка длится 1,5-2 часа. В рамках одной тренировки вы реализуете программы по ФП и ТТП. У такого подхода один плюс: он требует очень мало времени. Всё остальное — минус. Как правило, при таком подходе я рекомендую полностью отказаться от общефизической подготовки, и оставить лишь некоторые элементы СФП — специальной физической подготовки. Но об этом попозже.

Вариант №2. «Для тех, кто открыл глаза»

Если вы открыли глаза и до вас дошло, что в боевом искусстве важна победа, а не участие, то наверняка вы хотите иметь гарантии на победу. При самом простом раскладе эти гарантии даются тому, кто больше тренируется. Поэтому многие любители тренируются **КАЖДЫЙ ДЕНЬ**, проводя в неделю (учитывая дни отдыха) 5-6 тренировок. При таком раскладе выгоднее всего разделять программы по ФП и ТТП, проводя в разные дни разные тренировки. Например: Пн, Ср, Пт — занятия по ТТП, а Вт, Чт — по ФП. И даже ещё два дня на восстановление остаётся. Этот вариант предполагает отдельные тренировки (два раза в неделю) по **ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**.

Этот вариант подходит лишь профессионалам. Я имею в виду не только профессиональных спортсменов, дерущихся за деньги. Но и тренеров, желающих держать себя на высоком уровне. На этом уровне вы проводите каждый день по 2 тренировки 6 дней в неделю. Такой подход для профи считается классическим. Однако в Слободе я создал и обкатал на практике вариант, при котором боец фактически не имеет дней отдыха, но прекрасно восстанавливается и

А пока выберите себе наиболее подходящий для вас режим занятий, и — поехали дальше.

1.3. Как строится технико-тактическая программа?

Ваша ТТП будет сильно зависеть от цели вашей программы. Если цель — подготовиться к турниру, то целесообразно разделить весь срок подготовки на три периода: базовый, подготовительный и предсоревновательный (названия периодов не принципиальны). Вот примерная схема для ТТП в этом случае:

Если вы имеете турнирный опыт и хорошо представляете себе суть дела, то даже тренируясь «в одного» можно организовать занятия не только по технике, но и по тактике схватки.

Другое дело — улица. Здесь разделение на периоды подготовки лишено всякого смысла. Вам придётся на каждой тренировке шлифовать азбуку и пробовать что-то новое. Это касается уже плана конкретной тренировки, и до этого мы ещё доберёмся.

1.4. Физическая подготовка к рукопашному бою

ФП делится на две самостоятельные веточки: общефизическую подготовку — ОФП, и специальную физическую подготовку — СФП. Сразу оговорюсь: от школы к школе, от специалиста к специалисту серьёзно варьируется понимание того, что называть ОФП (и для чего она нужна) и что называть СФП (и что она под собой подразумевает). Я раскрываю в этой статье подход моей школы — засечного боя.

Итак, под ОФП я понимаю программы регулирования веса тела (сжигание лишнего веса, массонабор), развитие абсолютной силы (в засечном бое этот пункт отсутствует за ненадобностью) и развитие аэробных способностей (биологическая сторона выносливости). Сегодня я стою на следующих позициях: если ваш приоритет — рукопашка, и вы тренируетесь три раза в неделю по 1,5-2 часа, то о программе ОФП можете забыть. В других случаях процент времени, выделяемого на ОФП может расти от 30% до 50% от общего времени тренировок.

СФП — вопрос куда более тонкий. По факту для засечника — это упражнения на развитие взрывной силы и темповых способностей. Всё. Можно усложнять, но, думаю, сейчас это не уместно. Так вот, без развития этих качеств как на ринге, так и в драке делать нечего. Поэтому они **ОБЯЗАТЕЛЬНО** должны совершенствоваться в ходе ваших тренировок. Упражнения СФП всегда интегрированы в технические тренировки. Выделение на них специального времени нецелесообразно.

На этом я предлагаю закончить первую часть нашего разговора, посвящённому формированию индивидуальной программы тренировок по рукопашному бою. В рамках продолжения этой статьи я планирую осветить вопросы планирования отдельной тренировки, выбор инструментов ОФП и СФП, разобрать вопрос периодизации нагрузок и принципы, применяемые при одиночных тренировках по рукопашному бою.

2. Самостоятельные занятия по рукопашному бою. Техническая подготовка

Самостоятельные занятия по рукопашному бою не сделают из вас мастера, но позволят вам поддерживать себя в хорошей форме и сохранять уверенность в себе. В этой статье я расскажу вам о том, какими принципами стоит руководствоваться, чтобы ваши самостоятельные занятия были результативными.

2.1. Самостоятельные занятия по освоению техники боя

Прежде чем изучать материал этой статьи, я рекомендую вам ознакомиться с более ранними материалами этого цикла:

В этой статье мы будем рассматривать вопрос технической подготовки к рукопашному бою, иными словами — самостоятельное освоение техники боя.

Многие считают, что самостоятельно научиться рукопашному бою — это всё равно, что научиться плавать, не заходя в воду. Это, действительно, так. Однако, это не означают, что самостоятельные занятия лишены смысла. Вот вам история.

Я жил в посёлке, где секций рукопашного боя не было. И с ранних лет тренировался, как и многие мальчишки нашей страны, по книгам. Это меня не научило искусству боя. Но именно благодаря этому я сохранил любовь к боевым искусствам и верность выбранному пути. А когда, однажды, в 9-м классе я попал к своему первому тренеру, он сразу меня выделил среди остальной массы занимающихся: моя координация была лучше остальных. И только благодаря тому, что все предыдущие годы я заставлял своё тело подчиняться своей воле.

2.2. Техническая подготовка к рукопашному бою

Техническая подготовка к рукопашному бою состоит из освоения и шлифовки технической базы. Технической базой при самостоятельных занятиях будут:

- **Перемещения.**
- **Удары.**
- **Защиты (блоки и пр.)**
- **Комбинации ударов, защит и перемещений.**
- **Применение оружия (при прикладной работе)**

Борьба исключается в виду отсутствия спарринг-партнёров. Захваты возможно нарабатывать на простейших тренажёрах (возможно, об этом пойдёт речь в последующих статьях).

Техническая подготовка к рукопашному бою строится по принципу «от простого к сложному». Чтобы понять, что это означает на практике, нам придётся ввести некоторые определения. Я использую терминологию засечного боя.

Технический элемент — элементарное техническое действие (удар, блок, манёвр, захват), которое не целесообразно упрощать и годное для освоения на начальном этапе подготовки. Технические элементы представляют собой «буквы» в азбуке любой школы.

Технический приём — логично выстроенная последовательность технических *элементов*, служащая для решения конкретной тактической ситуации и являющаяся полноценным инструментом одержания победы над противником. Технические приёмы — это «слова» в «правописании» любой школы боя.

Техническая комбинация — логично выстроенная последовательность технических *приёмов*, рассчитанная на управление динамикой боя в ситуации её усложнения, когда происходит изменение тактической ситуации (противник защищается от первого приёма комбинации, боец вынужден переключаться на контакт со вторым противником и пр.) Технические комбинации — это «предложения» в технике «письма» любой школы рукопашного боя.

2.3. Ваш личный арсенал

Ваш личный арсенал технических действий — это тот набор инструментов, с помощью которого вы собираетесь решать боевые задачи. Он всегда будет находиться в строгой зависимости от выбранной вами

тактики боя. Поэтому я ещё раз отсылаю вас к статье о тактической подготовке.

Помните о том, что любой технический элемент можно видоизменить, заставив решать разные тактические задачи. Один и тот же лоу-кик можно выполнить как удар отвлечения, как шокиватель или удар поражения. И каждый раз **техника** удара будет разной, потому что меняется тактическая задача.

Если вы обладаете какими-то навыками в области рукопашного боя, то всегда лучше заняться их шлифовкой и адаптацией уже известных приёмов к новым тактическим задачам, чем пытаться с нуля осваивать новые. Поэтому формируйте ваш личный арсенал на основе отработанных ранее (под руководством тренера) технических элементов.

Если вам всё же приходится осваивать новые элементы с нуля, то обязательно используйте следующий приём: снимайте на видео свои движения, а потом сравнивайте с видеозаписью движений мастера и работайте по принципу «найди отличия».

В рамках онлайн школы по засечному бою, я предлагаю участникам обратную связь, при которой они имеют возможность присылать видеозаписи мне на анализ. Это делает самостоятельные занятия по рукопашному бою значительно продуктивнее.

Многие бойцы при самостоятельной работе допускают серьёзную ошибку: они просматривают видеозапись исполнения того или иного приёма, а потом пытаются повторить без какого-либо контроля со стороны, руководствуясь лишь собственным видением и пониманием «правильности» техники движения. Так может тренироваться мастер, который чувствует своё тело в нюансах движений, но не новичок. Если вы стоите в начале пути, то из поля вашего внимания обязательно будут ускользать важные детали, о важности которых вы и не подозреваете. Вам кажется, что вы всё повторяете в точности, но в реале это не так. Поэтому не игнорируйте анализ видеозаписей своих движений и их сравнение с движениями опытных бойцов. А ещё лучше — найдите квалифицированного куратора.

2.4. Упражнения на тренажёрах

Самостоятельные занятия по рукопашному бою обязательно должны содержать в себе упражнения на тренажёрах, ибо тренажёры могут частично заменить отсутствие спарринг партнёров. Особенно это актуально при отработке действий с оружием самообороны, потому как тренажёр обеспечит работу в касание.

«Работа в касание» — важная составляющая любых тренировок по рукопашному бою. Нарботка технических элементов по воздуху нужна и даже обязательна, но при этом всегда неполноценна. Работа в воздух позволяет тренировать двигательную координацию, работая над удобством движения, шлифуя его функциональность. По воздуху можно нарабатывать даже резкость движений. Но тренируя лишь бой с тенью, вы никогда не сформируете силовой потенциал движения, не проработаете свою жёсткость.

Для этого нужна работа в контакт. При отсутствии спарринг-партнёра это будут тренажёры. И первый среди них — тяжёлый мешок.

Тяжёлый мешок — это мешок равный вам по весу. Я глубоко убеждён в том, что лёгкие и средние мешки могут отсутствовать в вашем распоряжении. В них, собственно, и нет большой нужды. А вот без тяжёлого мешка (ещё раз повторю: равного вам по весу) обойтись нельзя. Почему? Потому что только тяжёлый мешок оказывает вам сопротивление равное сопротивлению реального противника, и его сопротивление оказывается достаточно высоким, чтобы поставить жёсткий силовой удар с вложением всей массы тела. На средних и тем более лёгких мешках этого нельзя сделать в принципе.

Поэтому ваш тяжёлый мешок будет набит, скорее всего, опилом с резиновой крошкой. Старые трусы и поролон — это для детей, песок — для тех кому не нужны его руки, а опил с резиновой крошкой — это то, что нужно для качественной постановки удара. Иногда мешок придётся перебивать. Я это делаю раз в год.

На своих самостоятельных занятиях вы часть времени тренировки будете уделять отработке элементов по воздуху, часть — на мешке. Я рекомендую постоянно чередовать эту работу: 10 минут в воздух, 5 минут в мешок и т.п. Например, вы шлифуете некую ударную комбинацию с маневрированием. Вы «прокачали» её по воздуху, а потом на мешке отработали наиболее значимые её моменты: акцентированный удар в комбинации, или удар совмещённый с шагом. Можно прорабатывать и спурты — серии лёгких быстрых ударов с акцентом на последнем.

Конечно, в рамках одной статьи я не могу осветить все нюансы организации самостоятельных занятий по рукопашному бою. Но ведь должно же ещё что-то остаться для будущих публикаций? В следующий раз предлагаю обратиться к теме специальной физической подготовки к рукопашному бою и поговорить о наработке резкости, скорости и взрывной силы.

3. Техника рукопашного боя

В данном разделе разбирается техника рукопашного боя. Для лучшего понимания материала объяснения сопровождаются видео. Безусловно, лучше всего освоить технику получится, пройдя обучение в нашем объединении по рукопашному бою, но и с помощью данного раздела можно обогатить свой технический арсенал.

Боевая стойка

Техника ударов

Защита

Работа с оружием

Связки и комбинации

Тактика боя

Бой в клинче

Борьба

Список литературы

1. Акопян А.О., Новиков А.А Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. - М.,1996. -С. 21-31.
2. Астахов С.А. Технология планирования тренированных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 2003. - 25 с.
3. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с
4. Бурцев Г.А. Рукопашный бой. - М., 1994. - 206 с.
5. Вайцеховский С. М. Книга тренера. _ м.: ФиС, 1971 - 312 с.
6. Верхошапский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
7. Иванов С.А. Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. дис.... канд. пед. наук. - М., 1995. _ 23 с.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры //Учебник для институтов физ. культуры.- М.: Физкультура и спорт – 543 с.
9. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003.- 543 с.
10. Общероссийская федерация армейского рукопашного боя. Правила соревнований. - М.: Советский спорт. 2003
11. Остьяпов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). Киев: Олимпийская литература, 2001.
12. Севастьянов В.М. и др. Рукопашный бой (истории развития, техника и тактика). _М.: Дата Стром, 1990.-190 с.
13. Супрунов Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: Автореф. Дис.. канд. Пед. наук. _ М., 2007.- 27 с.

Интернет ресурсы:

- <https://pandia.ru/text/78/596/39031.php>
- https://pikabu.ru/story/podborka_priemov_rukopashnogo_boya_4097761
- https://www.ereading.club/chapter.php/102537/6/Kadochnikov%2C_Ingerleiib_-_Special%27nyii_armeiskiii_rukopashnyii_boii._Chast%27_1.html
- http://www.razlib.ru/sport/specialnyi_armeiskii_rukopashnyi_boi_chast_2_chast_3_glavy_10_11/index.php
- http://www.tinlib.ru/sport/specialnyi_armeiskii_rukopashnyi_boi_chast_3_glava_12/p1.php#metkadoc4
- <http://closefight.ru/tehnika/>
- http://delo-i.narod.ru/olderfiles/1/Instrukciya_prezyv_po_rukop.pdf
- http://www.ereading.club/bookreader.php/1021135/Petrov_Specpriemy_rukopashnogo_boya._Prakticheskoe_posobie.html