

РУКОПАШНЫЙ БОЙ КАК РАЗДЕЛ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Кизино С. М., Хохряков Д. В.

Белорусский государственный университет

kizino76@mail.ru

Аннотация. Рассмотрены актуальность и особенности физической подготовки военнослужащих в разделе рукопашного боя: формы и виды занятий, способы их организации и контроля. Показано, что данный вид учебно-боевой подготовки является важным источником формирования личностных и волевых качеств воина, укрепления его здоровья и физического развития.

Abstract. Considered are the relevance and the features of physical training of servicemen in the section of hand-to-hand combat: the forms and types of classes, methods of their organization and control. It is shown that this type of training is an important source of formation of the personality and strong-willed qualities of a warrior, the strengthening of his health and physical development.

Введение. Рукопашный бой – это вид боевой деятельности военнослужащих в ближнем бою. Занятия по рукопашному бою должны быть направлены на формирование навыков в ведении рукопашной схватки, выполнении приемов и действий, необходимых для уничтожения, выведения из строя (пленения) противника, на воспитание находчивости, смелости, решительности, психологической устойчивости, уверенности в собственных силах, развитие ловкости, быстроты, силы. Они проводятся в составе подразделения на специально оборудованных площадках, в спортивных залах или приспособленных для занятий помещениях.

Цель исследования – изучение применения рукопашного боя в боевой деятельности Вооруженных Сил Республики Беларусь.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть формы физической подготовки в Вооруженных Силах Республики Беларусь.
2. Определить область применения рукопашного боя в различных формах физической подготовки.

Результаты исследования. В различных видах Вооруженных Сил Республики Беларусь рукопашный бой организуется и проводится с учетом особенностей их боевой деятельности и имеет специальную направленность, которая обеспечивается:

- на учебных занятиях – применением соответствующего комплекса приемов рукопашного боя, преимущественным развитием физических специальных качеств;
- в процессе учебно-боевой деятельности – включением приемов и действий в попутную физическую тренировку и в занятия по тактической, специальной подготовках и подготовке к несению караульной службы;

- в спортивно массовой работе – культивированием в воинских частях и военно-учебных заведениях таких видов спорта, как бокс, все виды борьбы, военно-прикладных единоборств и др.

Направленность содержания и методика обучения и тренировки военнослужащих в этих формах тесно взаимосвязаны между собой и в то же время имеют свои особенности.

Учебные занятия являются основной формой подготовки военнослужащих к рукопашному бою и организуются в виде учебно-тренировочных, учебно-методических, инструкторско-методических и показательных занятий.

Учебно-тренировочные занятия проводятся предметно или комплексно, обеспечивают формирование навыков рукопашного боя и имеют тренировочную направленность.

В процессе учебно-методических занятий у курсантов учебных подразделений и слушателей (курсантов) военно-учебных заведений формируются командные и методические навыки и умения, которые необходимы им для качественной организации в войсках подготовки личного состава подразделений к ведению рукопашного боя.

Инструкторско-методические занятия проводятся в целях повышения знаний, совершенствования умений командиров подразделений в организации занятий по всем формам физической подготовки.

Показные занятия организуются для показа образцовой методики проведения практических занятий, выработки у командиров единого подхода к применению эффективных средств и методов подготовки военнослужащих к рукопашному бою.

Подготовка руководителя к занятию включает:

- личную подготовку;
- инструктаж командиров отделений (помощников);
- подготовку мест занятия, инвентаря и оборудования.

Личная подготовка состоит из:

- уяснения задач и содержания;
- изучения соответствующих руководящих документов, методических пособий и рекомендаций;
- практического совершенствования в приемах рукопашного боя, включенных в данное занятие;
- определения хода и методики проведения занятия;
- составления плана-конспекта занятия.

Инструктаж командиров отделений проводится накануне занятий в городке рукопашного боя. Руководитель занятия объясняет сержантам содержание и ход предстоящего занятия, последовательность разучивания приемов и тренировки в их выполнении.

Здесь же он проверяет умение помощников показывать приемы и обучать им, подавать соответствующие команды и распоряжения, правильно действовать тренировочной палкой или макетом оружия и т. п. Недостатки устраняются путем практической отработки отдельных вопросов и необходимых приемов и действий. Продолжительность инструктажа определяется руководителем занятий.

Подготовка мест занятий, инвентаря и оборудования, которая должна быть направлена на обеспечение занятий всем необходимым для качественного обучения военнослужащих и достижения высокой плотности занятий, а также на устранение всех неисправностей в инвентаре и оборудовании в целях предупреждения травм, осуществляется во время инструктажа.

Контроль за проведением занятий осуществляют командиры и их заместители, начальник физической подготовки и спорта воинской части, в военно-учебном заведении – начальник, его заместители, офицеры учебного отдела и начальник кафедры физической подготовки и спорта.

Контроль должен быть постоянным и включать:

- проверку качества методики проведения занятия;
- уровень подготовленности личного состава в приемах рукопашного боя;
- уровень личной практической и методической подготовленности руководителей занятий.

При проверке методики проведения практических занятий особое внимание обращается на четкость постановки задач занятий и их выполнение, а именно:

- на подбор соответствующих приемов и упражнений, методику обучения, оптимальность объема и интенсивность физической нагрузки, меры предупреждения и исправления ошибок у обучаемых и т. п.;
- своевременность начала и окончания занятий;
- воинскую дисциплину, строевую выправку и подтянутость обучаемых;
- правильность подачи команд, предупреждение травматизма;
- наличие плана-конспекта и учета проводимых занятий.

Физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности. В процессе учебно-боевой деятельности подготовка военнослужащих к рукопашному бою реализуется в попутной физической тренировке, которая проводится при передвижении подразделений к местам занятий, в ходе практических занятий по боевой подготовке и при возвращении с них. Она направлена на повышение уровня физической подготовленности, совершенствование военно-прикладных двигательных навыков и полевой выучки военнослужащих.

Совершенствование подготовки военнослужащих к рукопашному бою в процессе попутной физической тренировки осуществляется в комплексе с другими военно-прикладными приемами и действиями на фоне значительных физических и психических напряжений. Все это способствует более прочному формированию у военнослужащих навыков ведения рукопашного боя, развитию и воспитанию физических и психологических качеств.

Для организации и проведения передвижения подразделений к местам занятий по боевой подготовке и возвращения с них начальник физической подготовки и спорта воинской части выбирает и определяет два-три маршрута, которые дооборудуются препятствиями, инженерными заграждениями, чучелами и мишенями для уколов штыком и ударов прикладом, ножом, пехотной лопатой и др. Затем эти маршруты апробируются одним из подразделений, вносятся коррективы, после чего с командирами проводятся инструкторско-методические и показательные занятия. На них разбираются вопросы организации и методики физи-

ческой тренировки при передвижении подразделения, соблюдения мер безопасности при выполнении приемов рукопашного боя.

При передвижении к местам занятий и возвращении с них в содержание физической тренировки включаются:

■ *для личного состава мобильных бригад и бригады специального назначения:*

- ускоренное передвижение по дорогам и вне дорог с преодолением естественных и искусственных препятствий;
- посадка в машины и высадка из них;
- преодоление участков с глубоким снежным покровом на лыжах или без них;
- выполнение приемов рукопашного боя с оружием и других приемов и действий, входящих в содержание боевой подготовки;

■ *для личного состава других частей и подразделений:*

- посадка в машины и высадка из них;
- скоростной бег и скоростное преодоление препятствий;
- переноска различных грузов;
- приемы рукопашного боя.

При передвижении подразделений к местам занятий и в процессе занятий по боевой подготовке физическая тренировка может проводиться в ходе выполнения поставленных тактических задач.

Для этого в средствах индивидуальной защиты и без них выполняются на быстроту боевые приемы и действия, в том числе и приемы рукопашного боя с оружием.

На практических занятиях по боевой подготовке средствами физической тренировки могут быть специальные приемы и действия рукопашного боя с оружием и без оружия, предусмотренные темой занятия.

Физическая нагрузка на занятиях по боевой подготовке регулируется:

- увеличением количества повторений специальных приемов и действий, в том числе и приемов рукопашного боя;
- увеличением дистанции ускоренного передвижения, преодолеваемого участка при выполнении приемов или действий (при переползании или переноске груза и т. п.);
- повышением скорости передвижения и выполнения других действий;
- увеличением массы выкладки;
- использованием средств индивидуальной защиты;
- уменьшением времени отдыха между упражнениями, действиями и другими методическими приемами.

Важным условием эффективности попутной физической тренировки является ее систематическое проведение как днем, так и в темное время суток. Сроки и краткое содержание ее должны отражаться в расписании занятий подразделения. Попутную физическую тренировку проводят командиры подразделений. Поэтому ее эффективность во многом зависит от их методического мастерства и инициативы. Начальник физической подготовки и спорта воинской части должен не только контролировать проведение попутной физической тренировки, но и оказывать командирам помощь в ее планировании и проведении (организовывать с ними инструктажи, инструкторско-методические и показательные занятия), а также пропагандировать и распространять опыт передовых подразделений.

Спортивно массовая работа по рукопашному бою направлена на повышение обучения личного состава воинских частей и курсантов военно-учебных заведений приемам рукопашного боя и действиям в единоборствах, а также на организацию содержательного досуга военнослужащих.

Она включает:

- учебно-тренировочные занятия по различным спортивным (борьба, бокс, и др.) и военно-спортивным единоборствам;
- спортивные и военно-спортивные соревнования по единоборствам;
- показательные выступления по рукопашному бою на спортивных праздниках и вечерах.

Учебно-тренировочные занятия проводятся:

- в сборных командах воинских частей и военно-учебных заведениях – по борьбе, боксу, военно-спортивным единоборствам;
- в составе подразделений – по комплексам приемов рукопашного боя, предусмотренным программой по физической подготовке, и по простейшим единоборствам.

В спортивных командах для организации и проведения учебно-тренировочной и воспитательной работы из числа наиболее подготовленных военнослужащих назначаются тренеры по спорту. В подразделениях учебно-тренировочные занятия проводит наиболее подготовленный военнослужащий, назначенный командиром.

Спортивные и военно-спортивные соревнования на первенство воинских частей и военно-учебных заведений проводятся в соответствии с действующими правилами соревнований. Соревнования по всем видам борьбы, боксу проводятся по правилам, разработанным соответствующими федерациями, а по военно-спортивным единоборствам – специалистами по физической подготовке.

В подразделениях организовываются простейшие соревнования по рукопашному бою с выполнением приемов и комплексов действий на оценку, комплексного контрольного упражнения в приемах боя с автоматом на единой полосе препятствий, простейших единоборств, метания ножей, пехотных лопат по мишеням и др.

Простейшими видами военно-прикладных единоборств, которые могут организовываться в подразделениях, являются бой на деревянных макетах карабинов с мягким наконечником, на эластичных макетах автомата или борьба невооруженных военнослужащих. Бои на макетах оружия с резиновыми наконечниками проводятся на ровных площадках, ограниченных кругом или прямоугольником, по простейшим правилам соревнований. Участники соревнований ведут бои в защитном снаряжении. Борьба невооруженных противников может проводиться также в защитном снаряжении на обусловленные, действия или в виде вольных боев.

Соревнования по метанию холодного оружия (ножей, пехотных лопат и металлических пластин) организуются в подразделениях и на первенство воинских частей, как правило, по мишеням на дистанциях от 5 до 10 м. При этом даются пробные броски (до 3 раз) и зачетные (10–15 раз). Метание выполняется сериями (по 5 раз в каждой) в размеченные кругами или секторами мишени. Результаты оцениваются в баллах (очках). Время на серию бросков ограничивает-

ся. В программу соревнований можно включать метания с двух дистанций (5 и 10 м). Победитель определяется по лучшей сумме баллов (очков) на обеих дистанциях. Судейство соревнований, безопасность в их проведении осуществляется судейской коллегией, которая в основном руководствуется правилами соревнований по стрелковому спорту (пистолет-револьвер).

Показательные выступления на спортивных праздниках и вечерах являются хорошим средством пропаганды достижений спортивных команд и отдельных подразделений, а также агитации военнослужащих для привлечения их к систематическим занятиям рукопашным боем в процессе спортивной работы. Чаще всего они проводятся по следующему плану:

- групповое выполнение комплексов приемов и действий рукопашного боя;
- демонстрация умения метания в мишень холодного оружия;
- разбивание кирпичей и досок рукой и ногой;
- выполнение комплексных упражнений с элементами акробатики, преодоления препятствий и рукопашного боя;
- рукопашные единоборства, схватки и др.

Успех выступлений зависит от заблаговременной подготовки к нему, соблюдения мер безопасности и предупреждения травматизма при выполнении всех действий.

Заключение. Мы видим, что рукопашный бой включен, практически во все формы физической подготовки военнослужащих и широко используется в учебно-боевой деятельности. Так как он является не только методом самозащиты, но и способом физического самосовершенствования военнослужащего, обеспечивающим необходимый уровень физической подготовленности для эффективного выполнения поставленных задач по их боевому предназначению в любое время и в любых условиях.

Практические рекомендации. Опыт организации и проведения занятий по рукопашному бою может быть перенесен в работу гражданских кафедр ФВиС, спортивных федераций, клубов и др.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зюкин, А. В. Рукопашный бой и спортивные единоборства / А. В. Зюкин. – СПб., 2005. – 431 с.
2. Инструкция о порядке организации физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах / МОРБ – Минск, 2011. – 113 с.
3. Блажко, Ю. И. Теория и практика спорта в советской армии и военно-морском флоте / Ю. И. Блажко. – Ленинград, 1986. – 496 с.
4. Русинов, К. А. Рукопашный бой / К. А. Русинов, А. Ю. Яковлев. – Минск, 2006. – 246 с.