

МЕСТО И РОЛЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОСТЯЗАТЕЛЬНЫХ СХВАТОК ПРИ ОБУЧЕНИИ БОЕВЫМ ПРИЁМАМ БОРЬБЫ

PLACE AND ROLE OF TRAINING AND COMPETITIVE FIGHTS IN TEACHING COMBAT TECHNIQUES OF COMBAT

**M. Bychkov
V. Bychkov
K. Kalashnikov**

Summary. This paper highlights the main types of combat techniques of combat. The basic rules for the use of training and competitive fights are considered: practicing partner support for non-resistance, taking into account weight-growth parameters and physical fitness of a partner. The mastering of the self-insurance method and the skills of timely signaling are described as necessary conditions for training combat combat techniques. Studied and disclosed the basic requirements that must be met during the training fights. The article contains a classification of training and competitive fights based on the body positions of the trainees (standing / lying) and on the basis of the desired result (unlearned throws, stalls, painful techniques, etc.).

Keywords: training bout, competitive bout, combat combat, wrestling, self-insurance, signaling, throw, stall, painful hold.

Бычков Михаил Васильевич

Старший преподаватель, Московский университет
МВД России имени В. Я. Кикотя
wind2999@rambler.ru

Бычков Вадим Михайлович

Преподаватель, Московский университет МВД России
имени В. Я. Кикотя

Калашников Константин Павлович

Преподаватель, Московский университет МВД России
имени В. Я. Кикотя
moroz.ko@list.ru

Аннотация. В данной работе освещаются основные виды боевых приёмов борьбы. Рассматриваются основные правила применения учебно-тренировочных и состязательных схваток: отработка на несопротивляющемся партнере, учет весо-ростовых параметров и физической подготовленности партнера. В качестве необходимых условий обучения боевым приёмам борьбы описываются овладение обучаемого способами самостраховки и навыками своевременной подачи сигналов. Изучены и раскрыты основные требования, которые необходимо соблюдать при проведении учебно-тренировочных схваток. Статья содержит классификации учебно-тренировочных и состязательных схваток на основании положения тела обучаемых (стоя/лёжа) и по признаку желаемого результата (разученных бросков, сваливаний, болевых приемов и так далее).

Ключевые слова: учебно-тренировочная схватка, состязательная схватка, боевой приём, борьба, самостраховка, подача сигнала, бросок, сваливание, болевой приём.

Боевые приёмы борьбы, входящие во все программы обучения курсантов и слушателей, сотрудников правоохранительных ведомств, включают в себя: удары различными частями тела в уязвимые места; броски (сваливания), болевые и удушающие приёмы, предназначенные для их применения в рамках законности.

Время, отпускаемое на освоение программ по боевым приёмам борьбы¹ для различных категорий обучаемых, различно. Для курсантов и слушателей курс обучения составляет около 400 учебных часов, для сотрудников на занятие по боевым приёмам борьбы ежегодно выделяется около 20 часов служебного времени [3, с. 181].

Для того, чтобы приёмы и действия, входящие в программы, были эффективными в реальных случаях и условиях их применения, необходимо в учебно-трени-

ровочный процесс включать учебно-тренировочные и соревновательные схватки, проходимые по особым правилам.

Обучение боевым приемам в большинстве случаев заканчивается выполнением их на несопротивляющемся партнере, пусть даже в быстро темпе.

Для сравнения возьмем спортивные единоборства, в которых успех приносит проведение приемов, входящих в их арсенал, на сопернике, оказывающем активное сопротивление.

Во всех спортивных единоборствах разученные приемы отрабатываются в учебно-тренировочных и состязательных схватках с различными по весо-ростовым параметрам и физической подготовленности партнерами [1, с. 77].

Только при таком подходе к обучению приемам входящих в программы по самообороне без оружия, они

¹ В настоящее время боевыми приёмами борьбы именуется боевой раздел самбо (самозащита без оружия)

становятся реально эффективными. Однако все спортивные единоборства без исключения имеют определенные четкие правила, ограничивающие применения тех или иных действий в интересах снижения травматичности. Кроме того, ряд спортивных единоборств предусматривает использование разнообразных защитных приспособлений, как для тех, кто проводит приемы, так и для тех против кого их проводят.

Часть приемов, не требующих использования защитных приспособлений, особенно входящих в виды спортивной борьбы не травмирует соперников, лишь в тех случаях, если занимающиеся овладели способами самоотражения при падениях и техникой отработки противника при проведении ему конкретных бросков (сваливаний), навыкам своевременной подачи сигналов и болевого ощущения и навыков мгновенного прекращения болевого воздействия на противника при подаче им соответствующего сигнала.

Все это требует значительного количества времени на обучения и тренировку технического арсенала спортивного единоборства. Поэтому любым спортивным единоборствам занимаются регулярно не менее 3 раз в неделю в течении многих или нескольких лет.

Специфика технического арсенала боевых приемов борьбы заключается в том, что техника основных приемов, входящих в него, направлена либо на причинения противнику боли, которую в любой момент возможно усилить, либо на заведомое травмирование противника в особо опасных ситуациях.

Эту специфику необходимо учитывать при проведении учебно-тренировочных с собирательных схваток.

Первое требование — сведение к минимуму возможность травмирования обучаемых.

Второе требование — согласованность правил и условий учебно-тренировочных схваток с задачами по освоению конкретных приемов и действий, которые ставят преподаватели(инструктора) перед обучаемыми с учетом их подготовленности.

Третье требование — правило и условия учебно-тренировочных и состязательных схваток должны способствовать повышению специальной физической и психологической подготовленности обучаемых [2, с. 112].

Учебно-тренировочные и состязательные схватки целесообразно разделить на: схватки, преследующие цели совершенствования в нанесение разученных ударов и защит от них; схватки, направленные на проведение разученных болевых приемов стоя в условиях противо-

действия; схватки с использованием разученных бросков и сваливаний в борьбе; схватки с использованием разученных бросков, сваливаний и болевых приемов лежа в борьбе.

Удары в программах по самообороне без оружия предназначены для лишения противника боеспособности в случаях, опасных для жизни защищаемого, либо в целях создания благоприятных условий проведению болевых приемов или бросков (сваливаний), а также в ходе остановки при проведении болевого приема из-за сопротивления противника для продолжения его выполнения или проведения другого приема по ситуации.

При проведении учебно-тренировочных и состязательных схваток, содержанием которых является нанесение разученных ударов в уязвимые места и защита от них, удары не должны наноситься сильно, но легко, быстро и точно.

Тренировку в нанесении ударов с акцентом на их силу необходимо проводить только на ударных тренажерах (боксерских мешках, лапах, макиварах ... и т.п.)

Тренировка в точности и быстроте нанесения ударов вначале должна проводится тоже на ударных тренажерах.

Основная цель проведения учебно-тренировочных и состязательных схваток с использованием только ударов направлена на тренировку защитных действий от них в динамике. Удары же в этих случаях отрабатываются на способность наносить их в условиях взаимного противоборства.

Состязательные схватки в нанесении ударов чаще всего проводятся по схеме: кто нанесет большее количество ударов, тот победил.

Ударные учебно-тренировочные и состязательные схватки при возможности желательно проводить с использованием защитного снаряжения. При невозможности предохранить некоторые уязвимые для ударов места, удары в них следует не наносить, а лишь «обозначать» не касаясь. В ряде соревновательных схваток целесообразно подсчет выигрышных баллов вести не только за нанесенные удары, но и за четко выполненные защитные действия.

При проведении учебно-тренировочных и состязательных схваток по проведению разученных болевых приемов стоя особое внимание необходимо уделять своевременной подаче сигнала о болевом воздействии (голосом «Есть!») и незамедлительному прекращению

болевого воздействия при этом сигнале. Кроме того, нужно не разрешать обучаемым выполнять жесткую «концовку» болевых приемов. Основное сопротивление проведению болевого приема следует оказывать в начале и ходе его выполнения [5, с. 36].

Главным условием в этих схватках должны быть запрещение активного сопротивления после точного обозначения удара в уязвимое место перед проведением болевого приема или в ходе его выполнения.

Учебно-тренировочные и состязательные схватки по проведению разученных бросков (сваливаний) следует разделить на схватки, проводимые только в положении стоя и схватки проводимые как в положении стоя, так и в положении лежа. В положении лежа схватки проводятся после разучивания болевых приемов лежа. Фак-

тически — это схватки по упрощенным правилам борьбы самбо. Однако большинство этих схваток желательно проводить без самбистских курток [4, с. 98].

В реальных условиях самообороны чаще придется встречаться с противниками, одетыми в самую разнообразную одежду и нередко такую, которую невозможно надежно захватить для проведения какого-либо броска или сваливания.

При наличии соответствующих возможностей ряд схваток желательно проводить на земле, покрытой травой, на снегу, соблюдая при этом меры безопасности (отсутствие камней, стекол и других предметов, могущих причинить травмы). Такие схватки помогут избавиться от привычки проведения бросков только на борцовском ковре или татами.

ЛИТЕРАТУРА

1. Колупов, Ю. И. Особенности подготовки молодых борцов [Текст] / Ю. И. Колупов, В. И. Рудницкий // Спортивная борьба. — М.: ФиС, 2003. — С. 76–83.
2. Ленц, А. Н. Тактика в спортивной борьбе [Текст] / А. Н. Ленц. — М.: ФиС, 1967. — 152 с.
3. Плешивцев, А. Ю. К вопросу о глобализации высшего образования [Текст] / А. Ю. Плешивцев // Совершенствование боевой и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств: материалы международной научно-практической конференции. — Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2013. — Т. 1. — С. 180–182.
4. Плешивцев, А. Ю. Тактика применения боевых приёмов борьбы [Текст] / А. Ю. Плешивцев // Совершенствование боевой и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств: материалы международной научно-практической конференции. — Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2014. — Т. 1. — С. 96–100.
5. Шахмурадов, Ю. А. Методика обучения спортивной борьбе [Текст] / Ю. А. Шахмурадов // Актуальные проблемы спортивной борьбы. — М.: ФиС, 2008. — С. 34–41.

© Бычков Михаил Васильевич (wind2999@rambler.ru), Бычков Вадим Михайлович,

Калашников Константин Павлович (moroz.ko@list.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»



Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя