

ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА

THEORY AND HISTORY OF PHYSICAL CULTURE,
SPORT, TOURISM

УДК 798.8
ББК Ч751.66

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ РУКОПАШНОГО БОЯ

А. А. Гизатулина¹, В. В. Лисовол²

¹Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

²Российская академия народного хозяйства и государственной службы, Челябинск, Россия

Рассмотрены теоретические и практические методики формирования и совершенствования двигательных навыков рукопашного боя. Предложена оригинальная авторская методика по формированию двигательных навыков рукопашного боя на основе комплексов упражнений рукопашного боя.

Ключевые слова: *двигательные навыки, рукопашный бой, комплексы упражнений рукопашного боя.*

Двигательные навыки рукопашного боя — это действия, доведённые в процессе обучения до автоматизма [2]. Навыки рукопашного боя формируются на основе многократных повторений, в результате чего происходит образование условных рефлексов и прочных условно-рефлекторных связей, названных советским физиологом И. П. Павловым динамическим стереотипом. Создание динамического стереотипа характеризуется сложной уравновешенной системой процессов в коре головного мозга, что обуславливает высокое качество выполнения движений, строгую координацию движений, ослабление напряжённости и скованности в действиях.

При формировании двигательных навыков рукопашного боя наблюдается ряд закономерностей [1–3]. К основным из них относятся:

- сознательное и активное освоение навыка;
- постепенный переход от простого к сложному;
- объединение отдельных элементов и движений в единое целое, то есть соединение отдельных приёмов в комбинации «защитно-ответные действия»;

– устранение в ходе обучения ненужных и неловких движений, которые возникают на первых порах обучения, поэтому во время обучения нельзя нарушать правильность и точность выполняемых действий за счёт скорости;

- высокая устойчивость, стабильность и гибкость закреплённых навыков, которые могут воспроизводиться в различных условиях обстановки;
- постепенность формирования навыка и его постоянное совершенствование.

Важнейшим проявлением сформированности двигательного навыка рукопашного боя является согласованность всех отдельных движений и приёмов, объединённых в связки приёмов, их комбинации. При овладении двигательными навыками рукопашного боя достигается экономизация усилий за счёт исключения ненужных мышечных напряжений. Так, у молодых спортсменов при физических нагрузках наблюдается большее, чем у опытных спортсменов, утомление основных мышечных групп. У хорошо тренированного спортсмена движения более точны, лучше дозированы по усилиям.

Это достигается при регулярных тренировочных занятиях [4; 6].

Формирование и закрепление навыков рукопашного боя у обучаемых происходит тем быстрее, чем больше у них двигательный опыт [3]. Навыки образуются не изолированно, а оказывают взаимное влияние друг на друга на основе механизма переноса [2]. Выбор эффективных приёмов и рациональной техники приёмов рукопашного боя, применяемых при тренировке, выполнение их в различных условиях расширяют функциональные возможности организма и запас двигательных способностей.

В практике совершенствования навыков рукопашного боя у спортсменов важным является многократное повторение приёмов и комбинационных действий, что способствует повышению степени автоматизма. Автоматизм составляет основу стабильности навыка техники рукопашного боя [2; 3].

Процесс овладения двигательными навыками рукопашного боя происходит при активной деятельности обучаемых, которые должны ясно осознавать свои действия. Лучший результат даёт не простое механическое повторение приёмов рукопашного боя, а осмысленное понимание каждого движения, их назначения, формы и характера, сознательное отношение к допущенным ошибкам.

Приёмы рукопашного боя — это упражнения, соединённые в связки, комбинационные действия. Упражнение как метод обучения предусматривает целенаправленное многократное повторение обучаемыми определённых действий с целью выработки и совершенствования навыков и умений [5; 7].

Чтобы облегчить усвоение выполняемых действий, инструктор должен руководить процессом выработки навыков у обучаемых, предупреждать о возможных грубых ошибках и быть готовым в любой момент оказать помощь обучаемым.

При формировании двигательных навыков рукопашного боя немаловажное значение имеет и степень развития у обучаемых основных физических качеств. Между развитием физических качеств и формированием двигательных навыков рукопашного боя существует определённая связь. Совершенствование навыка невозможно без высокого уровня развития физических качеств, и, наоборот, максимально проявить силу, быстроту и ловкость нельзя без овладения навыком конкретного движения. Только при отличном владении навыком можно эффективно реализовывать физические качества и постоянно их совершенствовать.

Одним из основных средств формирования двигательных навыков рукопашного боя при обучении во многих единоборствах являются комплексы упражнений рукопашного боя на 8, 16, 32 и т. д. счетов.

Комплексы упражнений рукопашного боя — это исторически устоявшиеся средства обучения, представляющие собой набор приёмов (блоков, ударов), которые выполняются на месте или в движении, с различной скоростью и силой, имитирующие бой в различных ситуациях. В различных странах они именуется как комплексы приёмов: «ката», «пумсе», «тао», «хеян», «фап», «кюйен». Эти комплексы являются эффективным средством совершенствования прикладных двигательных навыков рукопашного боя, а также способствуют совершенствованию основных физических качеств.

Комплексы упражнений рукопашного боя представляют собой группу приёмов определённого технического уровня, имитирующие бой в различных ситуациях. Использование комплексов упражнений рукопашного боя в различных формах физической подготовки (учебные занятия, утренняя физическая зарядка, спортивно-массовая работа, физическая тренировка в процессе учебной деятельности и индивидуальная физическая тренировка) делают их эффективным средством в процессе обучения и совершенствования навыков рукопашного боя. Доведённые до автоматизма защитно-ответные действия из комплексов упражнений рукопашного боя позволяют интуитивно отреагировать на те или иные действия атакующего (рефлекторные действия) и самому перейти к контратакующим действиям, применив ранее сформированные комбинационные приёмы и действия.

Комплексы упражнений рукопашного боя можно выполнять как с оружием, так и без него, а также с использованием различных подручных средств, при этом структура и содержание комплексов упражнений рукопашного боя не меняются. Это является немаловажным средством применения комплексов упражнений рукопашного боя в тренировочном процессе среди силовых ведомств и армии.

Важную роль в изучении технических комплексов упражнений рукопашного боя играет определение главной цели занятий рукопашным боем: спортивные достижения, совершенствование техники приёмов, укрепление здоровья и овладение навыками защиты, поскольку цель диктует средства.

Рассмотрим, к примеру, систему подготовки к рукопашному бою с применением в учебно-тренировочном процессе технических комплексов упражнений рукопашного боя в школах вьетнамских боевых искусств. Школы вьетнамских боевых искусств (Вьет Во Дао) по своей популярности на Западе не уступают сейчас школам японского, китайского и корейского происхождения. Самой известной и массовой среди них является школа Вовинам. Созданная на базе традиционных стилей вьетнамского рукопашного боя системы духовного и физического совершенствования для современного человека, техника школы Вовинам активно используется в подготовке к рукопашному бою в вооружённых силах и полиции Вьетнама [5; 7].

Во вьетнамской армии широкое распространение в подготовке воинов к рукопашному бою получили комплексы «ФАП» (Н. Г. Цед, 1991, 1993; К. Gilk, Kim Chul-Hwan, 1990). «ФАП», как говорил Игуэн Лог, отец-основатель школы боевых искусств Вовинам, «...это — зерно, из которого произрастает весь колос боевого искусства и одновременно — его почва». Иными словами, «ФАП» — это базовая техника школы рукопашного боя, объединённая в комплексе, где каждое последующее движение является естественным продолжением предыдущего [5; 7].

По-русски точнее использовать форму множественного числа — фапы, поскольку, подобных комплексов известно несколько. Назовём основные из них, которые применяются в рукопашном бою:

- тан-фап — техника стоек и переходов из одних стоек в другие;
- ханг-фап — техника блокировки руками и ногами;
- тху-фап — техника ударов кулаком;
- кык-фап — техника ударов стопой;
- зык-фап — техника ударов локтем.

Эти фапы выполняют от начала и до конца без перерыва и по несколько раз.

Темп исполнения — сначала медленный, но постепенно он ускоряется до максимума. В процессе выполнения фапов постепенно происходит превращение технических знаний в умение, а затем — в навыки, то есть в автоматические двигательные действия. Тем самым сознание освобождается от проблем выбора в момент поединка техники иных конкретных приёмов и сосредоточивается на конечной цели — победе.

После освоения обучаемыми основных базовых комплексов фапы разбиваются на ряд связок —

фап-доны, и начинается отработка составляющих их приёмов в передвижении. Фап-дон — это связка приёмов по принципу «блок плюс удар», то есть защиты с последующими контратаками. Помимо ударов в число ответных действий входят также болевые приёмы, подножки, подсечки и броски. Таким образом, фапы отрабатывают «в воздух» и на снарядах (подвесных набивных мешках), а фап-доны предполагают обязательное наличие партнёра. В дальнейшем фапы выполняются с различными видами оружия ближнего боя и с использованием подручных средств.

Следующим этапом подготовки к рукопашному бою является изучение «кюйена». Кюйен — это форма движений, воинственный танец, замысловатый гимнастический комплекс. В отличие от фап-дона, где только один противник, кюйен представляет собой композиции боя с несколькими условными врагами. Их можно ещё назвать фапами фапов, то есть связками связок базовой техники. Изучение кюйенов учит вести бой в разных условиях по-разному. При этом качество исполнения кюйенов наглядно показывает степень технической подготовленности обучаемых к ведению рукопашного боя.

Практикуя кюйены и фапы, обучаемые представляют картину реального боя в своей психике и движениях. Так достигается изменение состояния сознания, крайне необходимого для победы над несколькими грозными противниками. Практика фапов и кюйенов — это не только эффективное средство подготовки к рукопашному бою, но и уникальный метод гармоничного развития тела и духа, объединяющего в одно целое движение, дыхание и мышление.

С одной стороны, отработка техники происходит в идеальных условиях, поскольку отсутствуют помехи, сопровождающие реальные поединки: встречные удары, боль, ощущение опасности, вынужденные перемещения. Техника отрабатывается на месте и в движении по простым и усложнённым схемам, что очень важно для начинающих. Все приёмы в обязательном порядке выполняются в обе стороны.

С другой стороны, различные психофизические хитрости, раскрываемые опытным инструктором рукопашного боя, позволяют солдатам именно в фапах ощущать в своём теле циркуляцию энергии кхи. Постепенно обучаемые приобретают умение выбрасывать энергетическую волну в момент ударов и всасывать её из пространства, осуществляя

«перезарядку» энергетического центра в организме. Как известно, идеальное психическое состояние бойца во время схватки — это «пустое сознание», так что фаны входят в число путей, ведущих к его достижению в любой момент, когда требуется.

Ни для кого не секрет, что военная мощь армии США так и не смогла сломить сопротивление небольшой страны, которая в партизанских войнах и часто в рукопашных действиях одерживала верх над «янки». Специальные подразделения вьетнамской армии, обученные убивать врага голыми руками, наводили ужас на американских солдат, сеяли панику и страх.

В настоящее время широкое распространение получили различные виды восточных единоборств (ушу, карате, тхеквондо, кикбоксинг и др.), корни которых питают мудрость и опыт многих поколений людей, не только создавших эффективные системы рукопашного боя, но и прежде всего стремившихся к воспитанию гармоничной личности.

Не вдаваясь в исторические подробности возникновения той или иной системы единоборств, можно утверждать, что большинство этих видов боевых искусств, при всех различиях между ними, имеют однотипную ударную базовую технику, которая построена на принципе наибольшей эффективности в бою. Различия между видами единоборств, их стилями и отдельными бойцами проявляются в основном в дополнительном техническом арсенале, динамике поведения бойцов в поединке и его индивидуальных особенностях.

В настоящее время издано немало книг и брошюр, посвящённых различным видам единоборств, в которых много внимания уделено описанию комплексов формальных упражнений в различных школах воинских искусств. Основная побудительная причина для занятий рукопашным боем — это стремление к личной безопасности. Хорошо, то есть надёжно, быстро, подготовить «простого человека» к самообороне можно только простыми средствами — при помощи простых технических комплексов упражнений рукопашного боя, включающих небольшое число несложных по структуре и в то же время эффективных приёмов. Такие комплексы должны предъявлять умеренные требования к уровню развития основных физических качеств занимающихся. Технические комплексы решают задачу необходимости быстро сформировать навыки ведения реального боя. Все необходимые навыки самозащиты формируются в предельно короткие сроки, максимум за один год.

Исходя из сказанного цель обучения и совершенствования приёмов в виде комплексов упражнений рукопашного боя — это возможность более эффективно, раз за разом повторяя движение (каждый раз всё удачнее), решать поставленную перед собой двигательную задачу и этим путём доискиваться до наилучших способов решения задачи. Повторения решения этой задачи нужны ещё и потому, что в естественных условиях ни внешние обстоятельства никогда не повторяются, ни сам ход решения двигательной задачи не может повториться два раза подряд абсолютно одинаковым образом. Это необходимо для того, чтобы не растеряться в дальнейшем от неожиданного изменения задачи или обстановки и суметь сразу приспособиться к ним (то есть эффективно провести приём).

Таким образом, тренировка в выполнении комплексов упражнений рукопашного боя способствует выработке у обучаемых рефлекторных связей (на действия противника незамедлительно следуют ответные действия), приводящих к формированию устойчивых двигательных навыков. Эти рефлекторные связи укрепляются по мере совершенствования техники выполнения комплексов упражнений рукопашного боя. Другими словами, успех защитно-ответных действий напрямую зависит от степени совершенства владения техникой комплексов упражнений рукопашного боя. В большей степени комплексы упражнений рукопашного боя заимствованы в различных школах единоборств стран Востока и Азии, хотя из исторических источников известно, что были и достоянием народов России. Уровень подготовки воинов-славян был достаточно велик и совершенствовался в различных видах русских единоборств — боксе, рукопашном бое, кулачных поединках, национальных боевых играх, национальных боевых танцах (гопак, казачок), составными элементами которых являлись комплексы упражнений рукопашного боя, выполняемые как без оружия, так и с оружием.

Построение техники защитно-ответных действий на основе комплексов упражнений рукопашного боя позволяет существенно унифицировать методику обучения путём подбора однотипных эффективных защитно-ответных связок-комбинаций против невооружённого или вооружённого противника, а также интенсифицировать процесс подготовки к рукопашному бою за счёт тренировки в вариативных условиях унифицированных базовых элементов техники. Очевидна также не-

обходимость смещения акцента в обучении от овладения отдельными приёмами в сторону освоения комбинационной техникой, включающей передвижения, защитно-ответные действия (защитно-атакующие), которые являются структурными единицами основных тактических алгоритмов рукопашной схватки: «атака»; «защита — атака»; «атака — защита — атака».

Особенностью комплексов упражнений рукопашного боя является и то, что у них имеются перспективы дальнейшего развития. В содержание комплексов можно включать огромное количество различных приёмов и действий, что будет способствовать качественному и эффективному формированию двигательных навыков рукопашного боя.

Список литературы

1. Алексеев, Н. А. Особенности профессиональной подготовки курсантов вузов МВД России в формировании навыков боевых приёмов борьбы / Н. А. Алексеев, Н. Б. Кутергин // Актуал. проблемы гуманитар. и естеств. наук. — 2015. — № 1–2. — С. 45–48.
2. Афонин, М. А. Поэтапное формирование дви-

гательных навыков рукопашного боя у юных спортсменов / М. А. Афонин, Т. В. Михайлова // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. — 2013. — № 1. — С. 38.

3. Белоедов, А. В. Повышение функциональной подготовленности начинающих единоборцев методом круговой тренировки / А. В. Белоедов, В. Д. Иванов, М. Ю. Бардина // Вестн. Челяб. гос. ун-та. — 2013. — № 34 (325). Образование и здравоохранение. Вып. 2 — С. 18–21.

4. Усков, С. В. Проблематика формирования специальных физических качеств на занятиях спортивными единоборствами / С. В. Усков, В. В. Гринёв // Инновац. наука. — 2015. — Т. 1, № 1–2. — С. 233–236.

5. Цед, Н. Г. Кунг-фу: в поисках истины / Н. Г. Цед. — СПб., 1993. — 123 с.

6. Шамардина, Г. Н. Методика развития координационных способностей как основа формирования специальной силовой подготовки и двигательных навыков бойцов рукопашного боя / Г. Н. Шамардина, В. П. Лядский, В. И. Мелешко // Слобожан. науково-спорт. вісник. — 2010. — № 4 (24). — С. 50–54.

7. Gil, K. Taekwondo perfekt Die Formenschule bis zum Blaugurt Falken / K. Gil, Kim Chul-Hwan. — Niedernhausen, 1990. — 176 p.

Поступила в редакцию 10 апреля 2017 г.

Для цитирования: Гизатулина, А. А. Формирование двигательных навыков рукопашного боя / А. А. Гизатулина, В. В. Лисовол // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 3. — С. 19–24.

Сведения об авторах

Гизатулина Анастасия Александровна — кандидат социологических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. gizatulinaaa@mail.ru

Лисовол Виктор Викторович — доктор педагогических наук, профессор кафедры философии, Российская академия народного хозяйства и государственной службы. Челябинск, Россия. gizatulinaaa@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2017, vol. 2, no. 3, pp. 19–24.

Formation of Movement Skills of Hand-to-hand Fight

A. A. Gizatulina¹, V. V. Lisovol²

¹Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. gizatulinaaa@mail.ru

²Russian Academy of National Economy and Public Service, Chelyabinsk, Russia. gizatulinaaa@mail.ru

Theoretical and practical techniques of formation and perfection of movement skills of hand-to-hand fight are considered. The original author's method of formation of movement skills of hand-to-hand fight on the basis of sets of exercises of hand-to-hand fight is offered.

Keywords: *movement skills, hand-to-hand fight, sets of exercises of hand-to-hand fight.*

References

1. Alekseyev N.A. Osobennosti professional'noy podgotovki kursantov vuzov MVD Rossii v formirovaniye navykov boyevykh priyomov bor'by [Peculiarities of Training of Students of Universities of Ministry of Internal Affairs of Russia in the Formation of Skills of Fighting Techniques of Struggle]. *Aktual'nyye problemy gumanitarnykh i yestestvennykh nauk* [Actual Problems of Humanitarian and Natural Sciences], 2015, no. 1–2, pp. 45–48. (In Russ.).
2. Afonin M.A., Mikhaylova T.V. Poetapnoye formirovaniye dvigatel'nykh navykov rukopashnogo boya u yunyykh sportsmenov [The Phased Development of Motor Skills Hand-to-hand Fight among Young Sportsmen]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka* [Physical Culture: Upbringing, Education, Training], 2013, no. 1, p. 38. (In Russ.).
3. Beloyedov A.V., Ivanov V.D., Bardina M.Yu. Povysheniye funktsional'noy podgotovlennosti nachinayushchikh yedinobortsev metodom krugovoy trenirovki [Improvement of Functional Training Beginners Martial Artists Method of Circuit Training]. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of the Chelyabinsk State University], 2013, no. 34 (325), pp. 18–21. (In Russ.).
4. Uskov S.V. Problematika formirovaniya spetsial'nykh fizicheskikh kachestv na zanyatiyakh sportivnymi yedinoborstvami [Issues of Formation of the Special Physical Qualities on the Sports Martial Arts]. *Innovatsionnaya nauka* [Innovative Science], 2015, vol. 1, no. 1–2, pp. 233–236. (In Russ.).
5. Tsed N.G. *Kung-fu: v poiskakh istiny* [Kung-fu: in Search of Truth]. St. Petersburg, 1993. 123 p. (In Russ.).
6. Shamardina G.N., Lyadskiy V.P., Meleshko V.I. Metodika razvitiya koordinatsionnykh sposobnostey kak osnova formirovaniya spetsial'noy silovoy podgotovki i dvigatel'nykh navykov boytsov rukopashnogo boya [Methodology of Development of Coordination Abilities as the Basis of a Special Strength Training and Motor Skills of Fighters of Unarmed Combat]. *Slobozhanskiy naukovno-sportivnyy visnik* [Slobozhanskiy Scientific-Sport Bulletin], 2010, no. 4 (24), pp. 50–54. (In Russ.).
7. Gil K., Kim Chul-Hwan. Taekwondo Perfekt Die Formenschule bis zum Blaugurt Falken. Niedernhausen, 1990. 176 p. (In Germ.).