

УДК 372.8

DOI 10.14526/01_1111_26

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОЙЦОВ АРМЕЙСКОГО РУКОПАШНОГО БОЯ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНОГО СТИЛЯ ВЕДЕНИЯ СПОРТИВНОГО ПОЕДИНКА

Гаранин Е.А. – преподаватель

*Тюменское высшее военно-инженерное командное училище (военный институт)
г. Тюмень*

PHYSICAL TRAINING OF ARMY CLOSE FIGHTERS TAKING INTO CONSIDERATION INDIVIDUAL STYLE OF SPORTS COMBAT

Garanin E.A. – a teacher

*Tyumen Higher Military-Engineering Command College (military Institute)
Tyumen*

e-mail: kzm_diss@mail.ru

Ключевые слова: *общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, армейский рукопашный бой, бойцы, «Киктест».*

Аннотация. *Совершенствование процесса технической и тактической подготовки бойцов армейского рукопашного боя имеет прямую зависимость от уровня развития физических качеств. Общая физическая подготовка строится на принципах целенаправленных педагогических воздействий и специальной подготовке. Она ориентирована на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной физической подготовки и достижения высоких результатов в армейском рукопашном бое. Для совершенствования подготовки бойцов необходим контроль физической подготовленности в годичном цикле подготовки бойцов.*

Материалы. *Настоящая работа представляет результаты исследования общей и специальной физической подготовленности бойцов армейского рукопашного боя в рамках реализации экспериментальной методики. Экспериментально обоснована эффективность методики спортивной подготовки бойцов армейского рукопашного боя с учетом индивидуального стиля ведения спортивного поединка. Приведены результаты анализа изменения показателей общей и специальной физической подготовленности бойцов армейского рукопашного боя в течение исследуемого периода.*

Методы исследования: *анализ научно-методической литературы, спортивной документации, экспресс-оценка, тестирование, педагогический эксперимент, математическая обработка результатов.*

Результаты. *При анализе динамики показателей общей и специальной физической подготовленности бойцов армейского рукопашного боя отмечены незначительные изменения в контрольной группе и достоверно значимые изменения результатов в ЭГ 1 и ЭГ 2. Достоверные различия произошли в столь важных для бойцов армейского рукопашного боя показателях, характеризующих скоростно-силовые и координационные способности. Реализация экспериментальной методики в течение исследуемого периода способствует*

повышению всех исследуемых показателей без исключения, это свидетельствует о высокой эффективности предложенной методики.

Заключение. Более высокие показатели в ЭГ 1 и ЭГ 2 обусловлены рационализацией тренировочного процесса бойцов армейского рукопашного боя за счет индивидуализации формирующих воздействий на основе стилей ведения спортивного поединка. Это позволило значительно индивидуализировать процесс специальной физической подготовки путем большего сосредоточения внимания на совершенствовании ведущих приёмов атакующей направленности, составляющих базу специальной физической подготовки.

Keywords: *general physical training, special physical training, army close fight, fighters, "Kicktest".*

Annotation. *The process development of army close fighters' technical and tactical training directly depends on the level of physical qualities development. General physical training is based on the principles of aimed pedagogical influences and a special training. It is oriented at functional abilities and general working capacity increase. It is the base for special physical training and high results achievement in army close fight. In order to develop fighters' training it is necessary to control physical readiness in a yearly cycle of training.*

Materials. *This research work presents the results of general and special physical readiness study of army close fighters in terms of experimental methodology realization. The effectiveness of the methodology of army close fighters' sports training, taking into account individual style of sports combat, is experimentally substantiated. The results of indices change analysis of general and special physical readiness among army close fighters during the studied period are presented.*

Research methods: *scientific-methodical literature analysis, sports documentation analysis, express-evaluation, testing, pedagogical experiment, mathematical treatment of the results.*

Results. *While the dynamics of general and special physical readiness analysis among army close fighters insignificant changes in the control group and significant valid changes of the results in the experimental group1 and the experimental group2 are determined. Valid differences happened in important for army close fighters indices, characterizing speed-power and coordinating abilities. The experimental methodology realization during the studied period provides all studied indices increase and it proves high effectiveness of the methodology.*

Conclusion. *Higher indices in the EG 1 and EG 2 are conditioned by the training process rationalization of army close fighters by means of the forming impacts individualization, based on the styles of sports combat. This helped to individualize the process of special physical training, paying greater attention to the leading attacking techniques improvement, which form the basis of special physical training.*

Введение. Большая часть комплексных единоборств, в том числе и рукопашный бой, включены в Единую всероссийскую спортивную классификацию [1,2]. По данным видам спорта проводятся соревнования различного масштаба среди спортсменов различных возрастных групп (юношей, юниоров и взрослых). Более современным видом рукопашного боя является армейский рукопашный бой, который представляет собой некую универсальную обучающую систему нападения и защиты, сочетающую в себе множество функциональных элементов из огромного

арсенала мировых боевых единоборств и имеющую богатый опыт практического применения в реальной боевой деятельности [3].

В этой связи возникает необходимость разработки программ по спортивной подготовке бойцов армейского рукопашного боя, поиска новых подходов к процессу спортивной тренировки бойцов, разработки методики тренировки, касающихся различных видов подготовки. Сложность разработки программ подготовки бойцов заключается в том, что отсутствует методология планомерной подготовки рукопашников. В этой связи

актуализируется проблема совершенствования программы подготовки курсантов по АРБ в условиях военных вузов.

Цель исследования. Исследовать влияние экспериментальной методики спортивной подготовки с учетом индивидуального стиля ведения спортивного поединка на физическую подготовленность бойцов армейского рукопашного боя.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, спортивной документации, экспресс-оценка, тестирование, педагогический эксперимент, математическая обработка результатов.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе МАОУ ДОД СДЮСШОР №3 г. Тюмени в период 2012-2015 гг. Для реализации экспериментальной методики сформированы одна контрольная и две экспериментальные группы. В контрольную группу вошли курсанты в количестве 23 человек, занимающиеся армейским рукопашным боем в условиях военного училища. В первую экспериментальную группу вошли курсанты в количестве 23 человек, занимающиеся армейским рукопашным боем в условиях военного училища. В обеих группах равноценно оказались бойцы с различными стилями ведения спортивного поединка. Во вторую экспериментальную группу вошли курсанты, ранее не занимавшиеся единоборствами. Они не имели стили ведения спортивного поединка, но по ОФП соответствовали требованиям для занятий АРБ.

Результаты. Уровень достижений в совершенствовании процесса технической и тактической подготовки бойцов армейского рукопашного боя имеет прямую зависимость от уровня развития физических качеств и общей физической подготовленности.

Общая физическая подготовка строится на принципах целенаправленных

педагогических воздействий и специальной подготовке. Она ориентирована на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной физической подготовки и достижения высоких результатов в армейском рукопашном бое.

В начале исследования результаты в контрольной группе были следующими: бег на 60 м – $8,27 \pm 0,07$ с; челночный бег 10x10 м – $25,92 \pm 0,13$ с; прыжок в длину с места – $240,52 \pm 1,75$ см; бег на 1000 м – $3,36 \pm 0,04$ мин; сгибание и разгибание рук в упоре лежа – $51,91 \pm 1,57$ раз; подтягивание на перекладине рывком за 20 сек – $15,09 \pm 0,38$ раз; поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. – $67,35 \pm 3,14$ раз.

Бойцы экспериментальной группы 1 (ЭГ-1) и экспериментальной группы 2 (ЭГ-2) показали следующие результаты: бег на 60 м – $8,23 \pm 0,09$ с и $8,37 \pm 0,17$ с; челночный бег 10x10 – $26,05 \pm 0,14$ и $26,11 \pm 0,30$ с; прыжок в длину с места – $239,57 \pm 1,61$ и $236,05 \pm 2,72$ см; бег на 1000 м – $3,34 \pm 0,02$ и $3,38 \pm 0,09$ мин; сгибание и разгибание рук в упоре лежа – $52,22 \pm 1,53$ и $49,11 \pm 2,11$ раз; подтягивание на перекладине рывком за 20 сек – $15,30 \pm 0,45$ и $14,79 \pm 0,89$ раз; поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. – $66,65 \pm 3,01$ и $63,53 \pm 3,65$ раз. По всем исследуемым показателям на начало эксперимента бойцы контрольной и экспериментальных групп не имели между собой достоверных различий ($p > 0,05$).

Анализируя динамику показателей общей физической подготовленности бойцов армейского рукопашного боя в течение исследуемого периода, можно утверждать, что произошли незначительные изменения в контрольной группе и достоверно значимые изменения результатов в ЭГ-1 и ЭГ-2.

Применение экспериментальной методики оказало существенное влияние на исследуемые показатели общей физической подготовленности ($p < 0,05-0,01$). В ЭГ-1 и ЭГ-2 произошли

достоверно значимые различия от начала к концу эксперимента по всем исследуемым показателям. В контрольной группе достоверно значимые различия произошли только по двум тестовым упражнениям – подтягиванию на перекладине рывком за 20 сек и подниманию туловища из положения лежа за 1 мин.

В конце эксперимента результаты были следующими: в беге на 60 м в КГ – $8,20 \pm 0,08$ ($p > 0,05$); ЭГ-1 – $8,02 \pm 0,05$ ($p < 0,05$), ЭГ-2 – $8,10 \pm 0,17$ ($p < 0,05$); в челночном беге 10x10 в КГ – $25,86 \pm 0,15$ ($p > 0,05$); ЭГ-1 – $25,31 \pm 0,21$ ($p < 0,05$), ЭГ-2 – $25,44 \pm 0,29$ ($p < 0,05$); прыжке в длину с места в КГ – $242,95 \pm 1,62$ ($p > 0,05$); ЭГ-1 – $247,10 \pm 1,8$; ($p < 0,05$), ЭГ-2 – $243,95 \pm 2,31$ ($p < 0,05$); беге на 1000 м в КГ – $3,34 \pm 0,02$ ($p > 0,05$); ЭГ-1 – $3,29 \pm 0,05$ ($p < 0,05$) ЭГ-2 – $3,31 \pm 0,09$ ($p < 0,05$); сгибании и разгибании рук в упоре лежа в КГ – $53,06 \pm 1,56$ ($p > 0,05$); ЭГ-1 – $60,45 \pm 1,79$ ($p < 0,05$), ЭГ-2 – $58,16 \pm 2,19$ ($p < 0,05$); подтягивании на перекладине рывком за 20 сек в КГ – $16,13 \pm 0,41$ ($p < 0,05$); ЭГ 1 – $18,31 \pm 0,52$ ($p < 0,05$), ЭГ-2 – $17,73 \pm 1,04$ ($p < 0,05$); поднимании туловища из положения лежа за 1 мин. в КГ – $69,82 \pm 3,29$ ($p < 0,05$); ЭГ-1 – $76,11 \pm 3,39$ ($p < 0,05$); ЭГ 2 – $73,27 \pm 3,92$ ($p < 0,05$).

Результаты, показанные бойцами в конце эксперимента, свидетельствуют о более значимом приросте показателей в ЭГ-1 и ЭГ-2 по сравнению с приростом показателей у бойцов контрольной группы. Из полученных данных следует, что подготовка бойцов армейского рукопашного боя на основе экспериментальной методики с учетом индивидуальных особенностей оказывает стимулирующий эффект на уровень общей физической подготовленности.

Достоверные различия произошли в столь важных для бойцов армейского рукопашного боя показателях, характеризующих скоростно-силовые и координационные способности. От того, насколько быстро боец будет наносить удары ногами и руками, зависит его успешность в бою и результативность

соревновательной деятельности. Координационные способности не менее важны для бойца, так как от совершенствования процессов согласования активности мышц тела зависит успешное выполнение поставленной двигательной задачи. Важное значение для бойца имеет также уровень развития выносливости. Боец армейского рукопашного боя должен быть способен показывать высокий уровень ударной двигательной активности на протяжении всего поединка.

Реализация экспериментальной методики в течение исследуемого периода способствует повышению всех исследуемых показателей без исключения, это свидетельствует о высокой эффективности предложенной методики.

Прирост показателей за период эксперимента составил : в беге на 60 м в КГ – 0,92 %; ЭГ-1 – 2,56 %; ЭГ-2 – 3,25 %; в челночном беге 10x10 в КГ – 0,24%; ЭГ-1 – 2,83 %; ЭГ-2 – 2,56 %; прыжке в длину с места в КГ – 1,01 %; ЭГ-1 – 3,14 %; ЭГ-2 – 3,34 %; в беге на 1000 м в КГ – 0,79 %; ЭГ-1 – 1,50%; ЭГ-2 – 2,04 %; сгибании и разгибании рук в упоре лежа в КГ – 2,21 %; ЭГ-1 – 15,78 %; ЭГ-2 – 18,44%; подтягивании на перекладине рывком за 20 сек в КГ – 6,92 %; ЭГ-1 – 19,63 %; ЭГ-2 – 19,89 %; поднимании туловища из положения лежа за 1 мин. в КГ – 3,68 %; ЭГ-1 – 4,19%; ЭГ-2 – 15,34%.

Бойцы, которые были участниками экспериментальных групп, ощутили благоприятное влияние предложенной нами методики, что сказалось на повышении уровня их общей физической подготовленности. Все контрольные испытания были преодолены ими без каких-либо затруднений в отличие от бойцов контрольной группы, которые испытали некоторые трудности при выполнении контрольных тестов. Следовательно, регулярное применение всех мероприятий в рамках экспериментальной методики способствует повышению уровня общей

физической подготовленности бойцов армейского рукопашного боя.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, специфичных для бойцов армейского рукопашного боя. Реализация специальной физической подготовки должна вестись согласованно с овладением специфических для армейского рукопашного боя действий и их совершенствованием.

Специальная физическая подготовка является важной частью тренировочного процесса бойцов армейского рукопашного боя и реализуется на всех этапах специализированной подготовки, в том числе и в соревновательной. В роли средств специальной физической подготовки в армейском рукопашном бое выступают упражнения, направленные на выполнение фрагментов поединка, целью которых является улучшение возможностей бойцов в реализации отдельных специфических действий бойца.

На начало исследований изучаемые показатели специальной физической подготовленности бойцов армейского рукопашного боя во всех исследуемых группах не имели достоверных различий между собой ($p > 0,05$)

В контрольной группе полученные результаты были следующими: 1) суммарное время 6 прямых ударов руками – $3,51 \pm 0,13$ сек; 2) суммарное время 6

боковых ударов ногами – $4,98 \pm 0,14$ сек; 3) суммарное время 6 входов – $6,13 \pm 0,16$ сек.

Бойцами ЭГ были показаны следующие результаты: суммарное время 6 прямых ударов руками в ЭГ-1 – $3,59 \pm 0,16$ сек; ЭГ-2 – $3,84 \pm 0,14$ сек; 2) суммарное время 6 боковых ударов ногами в ЭГ-1 – $4,92 \pm 0,14$ сек; ЭГ-2 – $5,18 \pm 0,13$ сек; 3) суммарное время 6 входов в ЭГ1 – $6,12 \pm 0,17$ сек; ЭГ2 – $6,34 \pm 0,15$ сек.

В ходе проведения педагогического эксперимента было выявлено, что показатели специальной физической подготовленности увеличились у бойцов контрольной группы и бойцов экспериментальных групп, однако более значительное увеличение показателей произошло в экспериментальных группах. Бойцы экспериментальных групп в конце педагогического эксперимента имели достоверные различия по всем трем исследуемым показателям, тогда как у бойцов контрольной группы достоверных изменений к концу эксперимента выявлено не было.

Так, в конце педагогического эксперимента в контрольной группе испытуемых были зафиксированы следующие результаты: 1) суммарное время 6 (шести) прямых ударов руками – $3,45 \pm 0,11$ сек; 2) суммарное время 6 (шести) боковых ударов ногами – $4,92 \pm 0,13$ сек; 3) суммарное время 6 (шести) входов – $6,06 \pm 0,13$ сек (таблица 1).

Таблица 1

Изменение показателей специальной физической подготовленности экспериментальных и контрольной групп за период эксперимента

Группы	№ серий иссл-й, параметры статистики	Суммарное время 6 (шести) прямых ударов руками, сек.	Суммарное время 6 (шести) боковых ударов ногами, сек.	Суммарное время 6 (шести) входов, сек.
ЭГ-1 n=23	1 ($X \pm \delta$)	$3,59 \pm 0,16$	$4,92 \pm 0,14$	$6,12 \pm 0,17$
	2 ($X \pm \delta$)	$3,14 \pm 0,13$	$4,32 \pm 0,13$	$5,22 \pm 0,15$
	t p.	$> 2,069$	$> 2,069$	$> 2,069$
	p	< 0,05	< 0,05	< 0,05
	Разница (2-	-0,44	-0,60	-0,90

		1)		
		Прирост %		
ЭГ-2 n=19	1 (X±δ)	3,84±0,14	5,18±0,13	6,34±0,15
	2 (X±δ)	3,49±0,13	4,61±0,12	5,63±0,15
	t p.	>2,093	>2,093	>2,093
	p	<0,05	<0,05	<0,05
	Разница	-0,35	-0,57	-0,70
	Прирост %	9,09	11,01	11,10
КГ n=23	1 (X±δ)	3,51±0,13	4,98±0,14	6,13±0,16
	2 (X±δ)	3,45±0,11	4,92±0,13	6,06±0,13
	t p.	<2,069	<2,069	<2,069
	p	>0,05	>0,05	>0,05
	Разница	-0,06	-0,07	-0,08
	Прирост %	1,59	1,31	1,28

Бойцами экспериментальных групп по завершении исследований были показаны более высокие результаты специальной физической подготовленности: показатель суммарного времени 6 (шести) прямых ударов руками в ЭГ-1 был равен 3,14±0,13 сек, в ЭГ-2 – 3,49±0,13 сек; показатель суммарного времени 6 (шести) боковых ударов ногами равнялся в ЭГ-1 4,32±0,13 сек, в ЭГ-2 – 4,61±0,12 сек; показатель суммарного времени 6 (шести) входов в ЭГ-1 составил 5,22±0,15 сек, в ЭГ-2 – 5,63±0,15 сек.

Изучая результаты исследования показателей суммарного времени активных специфических действий бойцов армейского рукопашного боя, можно сделать вывод о благоприятном влиянии экспериментальной методики на уровень специальной физической подготовленности.

На рисунке 1 представлен прирост показателей суммарного времени специфических действий бойцов армейского рукопашного боя.

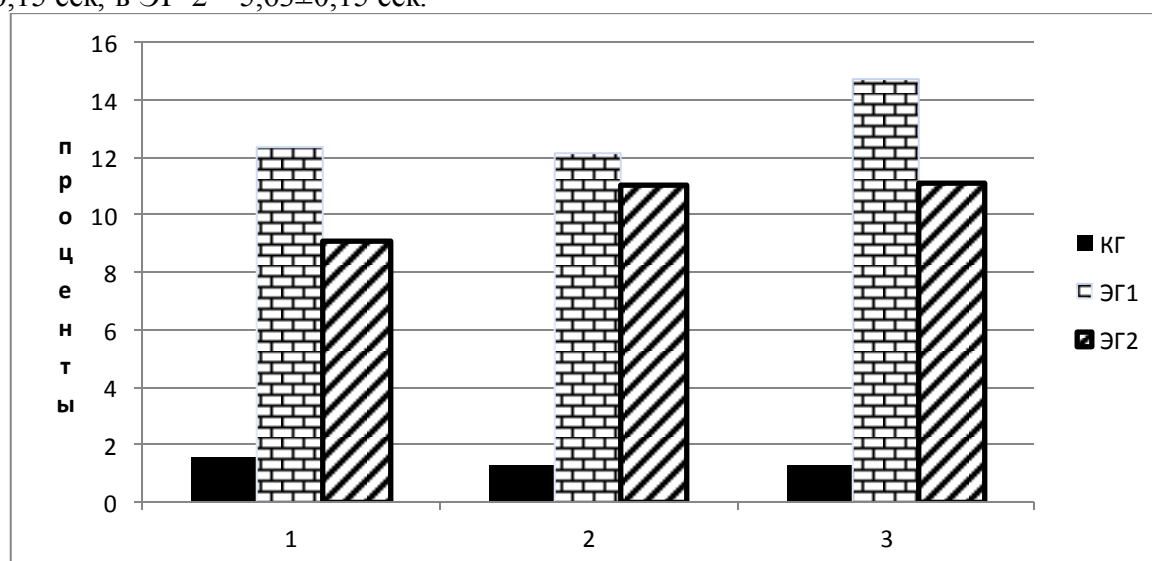


Рисунок 1. Прирост показателей специальной физической подготовленности экспериментальных и контрольной групп за период эксперимента

Примечание: 1 – суммарное время 6 (шести) прямых ударов руками; 2 – суммарное время 6 (шести) боковых ударов ногами; 3 – суммарное время 6 (шести) входов

За период эксперимента в контрольной и экспериментальных группах произошел следующий прирост результатов: показатель суммарного времени 6 (шести) прямых ударов руками был равен в КГ 1,59 %; в ЭГ-1 – 12,38%; в ЭГ-2 – 9,09 %; показатель суммарного времени 6 (шести) боковых ударов ногами равнялся в КГ 1,31% ; в ЭГ-1 – 12,15%; в ЭГ-2 – 11,01%; показатель суммарного времени 6 (шести) входов составил в КГ 1,28%; в ЭГ-1 – 14,70 %; в ЭГ-2 – 11,10%.

Таким образом, применение экспериментальной методики позволило бойцам армейского рукопашного боя сократить суммарное количество времени на реализацию специфических приемов, тем самым позволив бойцам экспериментальных групп иметь преимущество над своими соперниками во временных характеристиках производимых действий.

Не менее важной составляющей специальной физической подготовленности бойцов армейского рукопашного боя является резкость и сила удара правой и левой руки. Исследование данных показателей позволит дать более полную картину актуального уровня специальной физической подготовленности, так как сила и резкость удара являются специфическими показателями для бойца и от них во многом зависит успешность проведения поединка.

С целью исследования показателей силы и резкости удара бойцов армейского рукопашного боя нами было проведено исследование с помощью прибора «Киктест». Исследования проходили в условиях реализации техники прямого удара из стойки лицом к прибору. Перед началом тестирования для бойцов контрольной и экспериментальных групп были проведены разъяснительные мероприятия по прохождению тестирования.

Полученные результаты тестирования по методике «Киктест» подтверждают эффективность рационального сочетания основных средств подготовки и индивидуализации построения тренировочного процесса в рамках экспериментальной методики.

На начало исследования показатели резкости и силы правой и левой рук у бойцов контрольной и экспериментальной групп не имели достоверных различий ($p > 0,05$).

По окончании эксперимента бойцы экспериментальных групп превосходили бойцов контрольной группы по исследуемым показателям силы и резкости удара правой и левой руки.

Так, в показателе, характеризующем резкость правой руки, в контрольной группе при исходных данных $71,35 \pm 1,88$ кг/мс к завершению педагогического эксперимента прирост составил 2,51% ($p > 0,05$); в ЭГ-1, при исходных данных $69,83 \pm 1,87$ кг/мс прирост составил 12,16% ($p < 0,05$); в ЭГ-2 при исходных данных $66,00 \pm 2,05$ кг/мс прирост составил 8,32% ($p < 0,05$).

В КГ в показателе, характеризующем силу правой руки, при исходных данных $171,35 \pm 2,74$ кг/мс к окончанию педагогического эксперимента улучшение показателей произошло на 4,40% ($p < 0,05$); в ЭГ-1 и ЭГ-2, соответственно, при исходных результатах $169,78 \pm 1,97$ кг/мс и $166,37 \pm 2,31$ кг/мс прирост составил 10,83% и 9,99 % ($p < 0,05$).

Показатель, характеризующий резкость левой руки, в контрольной группе при исходных данных $63,17 \pm 2,13$ кг/мс по итогам педагогического эксперимента увеличился на 2,29 % ($p > 0,05$). В ЭГ-1 данный показатель при полученных данных в начале эксперимента $60,35 \pm 2,62$ кг/мс повысился на 16,10% ($p > 0,05$); в ЭГ-2 при исходных данных $57,58 \pm 2,30$ кг/мс прирост составил 10,06 % ($p < 0,05$).

У бойцов контрольной группы в показателе, характеризующем силу левой руки, произошёл прирост 3,35% при исходных данных $157,09 \pm 2,21$ кг/мс; в ЭГ-1 прирост составил 9,91% при исходных

данных $158,96 \pm 2,70$ кг/мс; в экспериментальной группе № 2 – 7,27 % при исходных данных $153,53 \pm 2,24$ кг/мс. (таблица 5, 6).

В конце исследований у бойцов контрольной и экспериментальных групп исследуемые показатели резкости и силы правой и левой руки имели тенденцию к увеличению. Однако наиболее выраженное и достоверное улучшение показателей произошло в экспериментальных группах № 1 и № 2.

Были зарегистрированы следующие показатели: показатель резкости правой руки в КГ – $73,19 \pm 1,65$ кг/мс.; в ЭГ-1 –

$79,49 \pm 2,00$ кг/мс.; в ЭГ-2 – $71,99 \pm 2,26$ кг/мс; показатель силы правой руки в КГ – $175,75 \pm 2,90$ кг/мс.; в ЭГ-1 – $190,41 \pm 2,56$ кг/мс; в ЭГ-2 – $184,83 \pm 2,99$ кг/мс; показатель резкости левой руки в КГ – $64,65 \pm 2,12$ кг/мс.; в ЭГ-1 – $71,92 \pm 2,39$ кг/мс; в ЭГ-2 – $64,02 \pm 2,58$ кг/мс.; показатель силы левой руки в КГ – $160,44 \pm 2,07$ кг/мс; в ЭГ-1 – $176,44 \pm 2,97$ кг/мс.; в ЭГ-2 – $165,56 \pm 2,53$ кг/мс (рисунок 2).

Результаты прироста показателей силы и резкости правой и левой рук бойцов контрольной и экспериментальных групп представлены на рисунке 2.

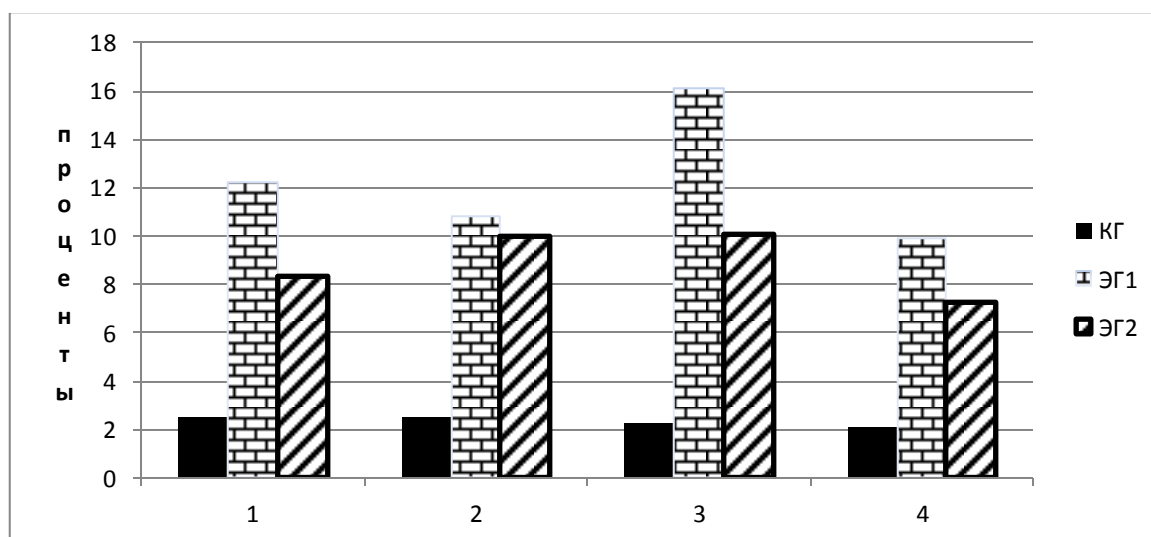


Рисунок 2. Результаты прироста показателей силы и резкости правой и левой рук бойцов контрольной и экспериментальных групп.

Примечание: 1 – резкость (правая рука); 2 – сила (правая рука); 3 – резкость (левая рука); 4 – сила (левая рука)
Рисунок 2 – Прирост показателей силы и резкости удара правой и левой руки бойцов экспериментальных и контрольной групп за период эксперимента

Более высокие показатели в ЭГ-1 и ЭГ-2 обусловлены, по нашему мнению, рационализацией тренировочного процесса бойцов армейского рукопашного боя за счет индивидуализации формирующих воздействий на основе стилей ведения спортивного поединка. Это позволило значительно индивидуализировать процесс

специальной физической подготовки путем большего сосредоточения внимания на совершенствование ведущих приёмов атакующей направленности, составляющих базу специально физической подготовки.

Выводы. Теоретическое обоснование значимости проблемы повышения эффективности подготовки бойцов армейского рукопашного боя на основе анализа научно-методической и специальной литературы позволило установить необходимость проведения педагогического эксперимента по реализации новых подходов в планировании тренировочного процесса

бойцов, направленных на формирование и оптимизацию индивидуального стиля ведения спортивного поединка. Разработанная методика включает в себя выявление, формирование и совершенствование различных стилей ведения спортивного поединка и состоит из теоретической и практической частей. Теоретическая часть включает изучение стилей ведения спортивного поединка на основе анализа видеосъемки соревнований. Выявление преимуществ и недостатков индивидуально-типологических манер ведения спортивного поединка бойцов, принявших участие в эксперименте. Содержательная часть методики состоит из программного комплекса из 7 микроциклов (развивающий физический, развивающий технический, тренировочный, контрольный, подготовительный, соревновательный и восстановительный), включающих в себя различные соотношения параметров общефизической, специально физической, технической, тактико-технической, технико-тактической и соревновательной подготовки. Применение методики формирования и оптимизации индивидуального стиля ведения спортивного поединка бойцов армейского рукопашного боя оказало существенное влияние на показатели общей и специальной физической подготовленности и вызвало достоверно значимый прирост результатов в экспериментальных группах по сравнению с контрольной.

Литература:

1. Афтимичук, О. Е. Значимость ритма в системе профессиональной педагогической и спортивной подготовки / О. Е. Афтимичук, З. М. Кузнецова // Педагогико-психологические и

медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – № 2 (35). – С. 28-38. DOI 10.14526/01_1111_04

2. Глазистов, А. В. Повышение эффективности базовой технико-тактической подготовки юных бойцов 10-13 лет по спортивному рукопашному бою : дис. ... канд. пед. наук / А. В. Глазистов. – Набережные Челны, 2008. – 178 с.

3. Глазистов, А.В. Последовательность изучения бросков в спортивном рукопашном бое / А.В. Глазистов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2008. - №2(7). – С. 186-192.

4. Климов, К. В. Содержание и методика технико-тактической подготовки спортсменов в комплексных единоборствах : дис. ... канд. пед. наук / К. В. Климов. – СПб., 2007. – 165 с.

5. Кадочников, А. А. Ударная техника армейского рукопашного боя / А. А. Кадочников. – Ростов н/Д. : Феникс, 2006. – 240 с. ил.

References

1. Aftimichuk O. E. *Pedagogiko-psikhologicheskije i mediko-biologicheskije problemy fizicheskoj kul'tury i sporta*, 2015, No.3(35), pp. 28-38. DOI 10.14526/01_1111_04

2. Glazistov A. V. *Povyshenie effektivnosti bazovoi tekhniko-takticheskoi podgotovki yunyh boitsov 10-13 let po sportivnomu rukopashnomu boju* [Effectiveness increase of the base technical-tactical training of young (10-13 year old) sports close fighters], Naberezhnye Chelny, 2008, 178 p.

3. Glazistov A. V. *Pedagogiko-psikhologicheskije i mediko-biologicheskije problemy fizicheskoj kul'tury i sporta*, 2008, No.2(7), pp. 186-192.

4. Klimov K. V. *Soderzhanie i metodika tekhniko-takticheskoi podgotovki sportsmenov v kompleksnykh edinoborstvakh* [Content and methodology of technical-tactical training among the sportsmen of complex combats], Saint Petersburg, 2007, 165 p.

5. Kadochnikov A. A. *Udarnaya tekhnika armeiskogo rukopashnogo boya* [Striking technique of army close fight], Rostov-on-Don : Phoenix, 2006, 240 p.

**Статья поступила в редакцию:
21.09.2015 г.**