

УДК 796

Методика обучения студентов вузов ударной технике армейского рукопашного боя с учетом общего и частного в ее содержании

Колесников А. М. *

Российский технологический университет МИРЭА

г. Москва, Россия

ORCID: 0009-0001-9191-7898, tolkolesnikov@mail.ru *

Аннотация. *Цель исследования* – разработать, теоретически обосновать и экспериментально апробировать методику обучения студентов ударной технике армейского рукопашного боя (АРБ) с учетом общего и частного в ее содержании в рамках элективного курса «Армейский рукопашный бой» учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту». *Материалы и методы исследования.* Материалами исследования выступают современные научно-методические знания в исследуемой предметной области, представленные в статьях из научных журналов и монографиях, а также результаты педагогического эксперимента. *Методы исследования:* анализ научно-методической литературы; педагогическое тестирование; экспертная оценка; педагогический эксперимент; методы математической статистики. *Результаты.* Осуществлен структурно-логический анализ ударной техники АРБ, разработаны Программа и методика обучения студентов ударной технике АРБ. *Научная новизна.* Определено качественное своеобразие средств, методов и методических приемов обучения студентов ударной технике АРБ на основе реализации концепции содержательного обобщения. *Практическая значимость.* Применение экспериментальной методики обеспечивает: повышение эффективности обучения студентов знаниям и способам выполнения ударных действий АРБ; рост соревновательных результатов.

Ключевые слова: методика, армейский рукопашный бой (АРБ), тестирование, экспертная оценка, средства и методы, знания.

Для цитирования: Колесников А. М. *. Методика обучения студентов вузов ударной технике армейского рукопашного боя с учетом общего и частного в ее содержании. Педагогико – психологические и медико – биологические проблемы физической культуры и спорта. 2026 ; 21 (3) : 91 - 97.

Methodology for teaching university students the striking techniques of military hand-to-hand combat, taking into account the general and specific aspects of its content

Anatoliy M. Kolesnikov *

Russian Technological University MIREA

Moscow, Russia

ORCID: 0009-0001-9191-7898, tolkolesnikov@mail.ru *

Abstract. The aim of the study is to develop, theoretically substantiate, and experimentally test a methodology for teaching students striking techniques of army hand-to-hand combat (AHC), taking into account the general and specific aspects of its content within the framework of the elective course “Army Hand-to-Hand Combat” within the academic discipline “Elective Courses in Physical Culture and Sports”. **Materials and research methods.** The research materials consist of modern scientific and methodological knowledge in the subject area under study, presented in articles from scientific journals and monographs, as well as the results of a pedagogical experiment. **Research methods:** analysis of scientific and methodological literature; pedagogical testing; expert assessment; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics. **Results.** A structural and logical analysis of the striking techniques of AHC has been carried out; a program and methodology for teaching students the striking techniques of AHC have been developed. **Scientific novelty.** The qualitative uniqueness of the means, methods, and methodological techniques for teaching students the striking techniques of AHC has been determined based on the implementation of the concept of substantial generalization. **Practical significance.** The use of the experimental methodology ensures: an increase in the effectiveness of teaching students the knowledge and methods of performing striking actions in AHC; an improvement in competitive results.

Keywords: methodology, army hand-to-hand combat (AHC), testing, expert assessment, means and methods, knowledge.

For citation : Anatoliy M. Kolesnikov *. Methodology for teaching university students the striking techniques of military hand-to-hand combat, taking into account the general and specific aspects of its content. Russian Journal of Physical Education and Sport. 2026 ; 21 (3) : 91 - 97.

Актуальность проблемы

Внедрение личностно-ориентированного подхода с предоставлением студентам выбора содержания физического воспитания студентов создаёт условия для удовлетворения их потребностей в двигательной активности [1; 2; 3]. В содержание физического воспитания студентов в ряде вузов включен элективный курс «Армейский рукопашный бой» (АРБ). Данный вид спорта обладает широким арсеналом технических приемов. С другой стороны, учебным планом на изучение элективного курса отводится всего 4 часа в неделю. Сложившаяся ситуация обуславливает актуальность научного поиска путей преодоления этого противоречия.

Г.Л. Драндров [4] считает, что одной из существенных причин невысокой эффективности обучения студентов технике избранного вида спорта, в том числе и АРБ, выступает аналитический подход, при котором отдельные технические приемы разучиваются без понимания и осознания студентами имеющихся в их содержании общих базовых элементов.

В.В. Давыдов [5] при изложении разработанной им концепции содержательного обобщения в обучении подчеркивает, что аналитический подход есть только одна из сторон познания. В процессе исследования познаваемого объекта для создания максимального полного и объективного представления о нём, необходимо выявление его отношений с другими аналогичными по содержанию объектами и выделение общих для них свойств. Другими словами, ценность аналитического подхода проявляется только в том случае, если далее будет осуществляться соединение ранее выделенных частей познаваемого в единое целое (синтез). Любой предмет исследования, по мнению Д.И. Лавриновича [6] вне зависимости от природы его происхождения, наиболее лучше поддаётся изучению только лишь в сравнении с другим однородным ему предметом.

На наш взгляд, для повышения эффективности процесса обучения студентов технике избранного вида спорта, наиболее перспективным является реализация концепции содержательного обобщения в обучении, основанной на таких философских категориях как «общее» и «частное». Находясь в тесной взаимосвязи между собой, данные категории не обладают абсолютной самостоятельностью, что и предполагает рассмотрение их в единстве. Если при познании исследуемого объекта опираться только на частные особенности, то формируется неполная картина познаваемого, и наоборот, выделение только лишь общего в исследуемом способствует лишь поверхностному его изучению.

Систематизация ударной техники АРБ с уче-

том общего и частного в ее содержании не была предметом самостоятельного научного исследования. В этом плане можно отметить А. Алмазова [7], которым разработана классификация основных ударов в кикбоксинге по способу нанесения, дистанции, технике выполнения и работу В.И. Баранюк, Ф.Е. Бурякина, Ф.Г [8], которыми осуществлена классификация ударно-бросковых комбинаций в армейском рукопашном бою. Систематизация ударных действий педагогически значима, поскольку ее результаты определяют оптимальную последовательность их усвоения с учетом содержания их двигательной структуры. В этой связи особое значение приобретают упорядочивание и систематизация изучаемого материала и определение на этой основе рациональной последовательности его усвоения.

Цель исследования: разработать, теоретически обосновать и экспериментально апробировать методику обучения студентов ударной технике АРБ с учетом общего и частного в ее содержании в рамках элективного курса «Армейский рукопашный бой» учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Задачи исследования.

1. Выполнить структурно-логический анализ ударной техники АРБ и осуществить на его основе систематизацию ее арсенала с учетом общего и частного в содержании их двигательной структуры с распределением технических приемов по уровням обобщения.

2. Разработать Программу обучения студентов ударной технике АРБ в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»,

3. Разработать, теоретически и экспериментально обосновать методику обучения студентов ударной технике АРБ.

Материалы и методы

Материалами исследования выступают современные научно-методические знания в исследуемой предметной области, представленные в статьях из научных журналов и монографиях, а также результаты педагогического эксперимента. Методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогическое тестирование; экспертная оценка; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Результаты и обсуждение

Нами в соответствии с первой задачей исследования осуществлена систематизация ударной техники АРБ. Боевая стойка является базовым элементом (первый уровень обобщения) всех способов выполнения ударных действий в АРБ.

Двигательной задачей боевой стойки выступает обеспечение готовности к эффективному выполнению перемещений, атакующих и защитных действий.

К базовым элементам способов перемещений, наряду с боевой стойкой, относится шаг, который представляет смену опоры с сохранением динамического равновесия и минимальными вертикальными колебаниями тела. Эти элементы входят в содержание технического приема «перемещение» (второй уровень обобщения). Двигательной задачей перемещения выступает быстрый, точный и своевременный переход на более выгодную тактическую позицию для выполнения атакующих и защитных действий. Частные варианты перемещений различаются направлением, способами выполнения и количеством шагов.

Ударные действия АРБ относятся к третьему уровню обобщения и включают наряду с БС и перемещениями как поступательные, так и вращательные моменты движения, выполняемые с ускорением, и объединённые в единую биодинамическую цепь. Они направлены на решение задач: выполнения сильного и точного удара; создания условий для реализации комбинации ударов; обеспечения безопасности удара; быстрого принятия боевой стойки.

К базовым элементам ударных действий АРБ относятся: хлест (увеличение суммы векторов движений звеньев тела, участвующих в ударе, через их последовательный разгон и торможение, включающее: короткое последовательное разгибание кинематической цепи «стопа-голень-бедро»; вращательно-поступательные моменты движения, выполняемые с ускорением и объединённые в единую биодинамическую цепь; равноускоренное движение финального ударного звена в кинематической цепи; увеличение ударного импульса за счёт жёсткости кинематических цепей в момент удара, увеличение скорости и массы ударного звена тела, сокращение времени соударения; скручивание туловища в момент удара в сторону ударного звена для сохранения равновесия. Эти элементы являются общими (базовыми) для удара рукой и ногой.

Удары рукой и ногой различаются (четвертый уровень обобщения) по: 1) особенностям взаимодействия исходной кинематической цепи «стопа-голень-бедро» с финальной кинематической цепью. При ударе рукой это взаимодействие обеспечивается через вращательно-поступательное опережающее движение таза по отношению к плечевому поясу; при ударе ногой – через вращательно-поступательное опережающее движение туловища по отношению к тазу; 2) финальной кинематической цепи; 3) положению тела в момент завершения удара: удар

рукой завершается в двухопорном положении; удар ногой – в одноопорном положении при минимальном отклонении туловища.

Частные варианты ударов руками, также как и частные варианты ударов ногами, различаются по: направлению удара относительно спортсмена; траектории движения ударного звена; ударному звену; уровню поражения (верхний, средний, нижний); силе ударов и дистанции.

На пятом уровне обобщения находятся удары рукой и ногой, выполняемые при различных способах перемещений.

Между базовыми элементами и техническими приемами, которые относятся к разным уровням обобщения, существуют отношения включения, при которых элементы и приемы низшего уровня обобщения являются органичной частью действий более высокого уровня обобщения.

В соответствии со второй задачей исследования разработана Программа обучения студентов ударной технике АРБ, которая позволяет реализовать дидактический потенциал концепции содержательного обобщения в обучении. Учебный материал в содержании Программы распределен в соответствии с уровнями обобщения от общего к частному. При реализации этой последовательности процесс обучения начинается с освоения базового элемента или базового технического приема, который в дальнейшем выступает частью нового изучаемого действия, относящегося к более высокому уровню обобщения. При реализации горизонтальной последовательности обучение начинается с освоения базового технического приема к овладению частными вариантами способов его выполнения. В обоих случаях при обучении в соответствии с учебной Программой создаются условия для реализации эффекта положительного переноса, что повышает эффективность усвоения учебного материала.

Реализация экспериментальной методики осуществляется в соответствии с концепцией содержательного обобщения в обучении и с учетом общепринятые принципы обучения двигательным действиям. Процесс обучения студентов ударной технике АРБ как системе двигательных действий осуществляется в вертикальной последовательности и включает пять последовательных шагов. Целью первого шага является обучение БС, второго – способам перемещений: третьего – ударным действиям рукой, четвертого – ударным действиям ногой, пятого – ударам ногой и рукой при различных способах перемещений.

На каждом шаге обучение начинается с выделения и освоения базового технического приема. Обучение каждому базовому техническому приему осуществляется в три этапа в соответ-

ствии с положениями теории и методики обучения двигательным действиям, разработанной М.М. Богеном [9].

На первом шаге обучения таким базовым приемом является собранная, средняя, широкая боевая стойка с опорой на сзади стоящую ногу, втором – перемещение вперед с вышагиванием, третьем – прямой удар рукой вперед, четвертом – удар сзади стоящей ногой, пятом – прямой удар рукой вперед с перемещением вперед с вышагиванием.

Освоение базового технического приема на каждом шаге обучения ударной технике АРБ создает условия для реализации горизонтальной последовательности – перехода к овладению его частными вариантами. При этом внимание студентов акцентируется на качественном своеобразии способа выполнения каждого частного варианта. Сознательный контроль процесса его выполнения облегчается тем, что сознание освобождается от управления выполнением базовых элементов технического приема.

Организация и результаты педагогического эксперимента. Апробация экспериментальной методики проводилась в условиях педагогического эксперимента с сентября 2023 г. по июнь 2024 г на базе РГУ МИРЭА (г. Москва, Россия) с участием студентов 2 курса, не имевших спортивной квалификации и опыта занятий спортивными единоборствами. Студенты были разделены на две группы – контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ), по 20 человек в каждой. Освоение студентами техники ударных действий осуществлялось в рамках элективного курса «Армейский рукопашный бой» в объеме 144 часов в учебный год, по два учебных занятия в неделю. Студенты КГ овладевали ударной техникой АРБ в рамках аналитического подхода к обучению без раскрытия студентам общего в содержании изучаемых технических приемов. Студенты ЭГ осваивали технику ударных действий по экспериментальной методике на основе реализации концепции содержательного обобщения в обучении.

Результаты эксперимента. До эксперимента у студентов обеих групп наблюдались относительно равные и низкие показатели владения ударной техникой, знаниями ориентировочной основы технических приемов АРБ и физической подготовленности. После его завершения у студентов ЭГ наблюдались более высокие, чем у студентов КГ, показатели:

- владения способами выполнения: боевой стойки (10,90 против 8,70 балла); перемещений (13,10 против 10,65 балла); ударов руками (18,85 против 14,55 баллов); ударов ногами (18,15 против 14,35 балла); (ударов рукой в движении (24,45 против 22,40 балла); ударов ногой в дви-

жении (27,75 против 21,35 балла);

- владения знаниями ориентировочной основы: (ударной техники АРБ (22,15 против 17,50 балла); боевой стойки (4,70 против 4,35 балла); перемещений (4,70 против 4,15 балла); ударных действий (4,00 против 2,60 балла); удара руками (4,45 против 3,40 балла); ударов ногами (4,30 против 3,00 балла).

- показателями коэффициента реализации ударов ногой (0,365 против 0,290 у.е.); ударов рукой (0,385 против 0,325 у.е.).

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности студентов КГ и ЭГ не выявил достоверных различий. Это объясняется направленностью экспериментальной методики на решение задач обучения двигательным действиям. Развитию физических качеств в обеих группах студентов в ходе педагогического эксперимента уделялось одинаковое внимание.

Заключение

1. Впервые осуществлена систематизация арсенала ударных действий АРБ по пяти уровням обобщения с учетом общего и частного в содержании их двигательной структуры. Определены в отношении каждого уровня обобщения с учетом решаемых двигательных задач базовые элементы, базовые технические приемы, и требования к способам их выполнения, которые являются общими для всех частных вариантов.

2. Разработана оригинальная учебная Программа обучения студентов ударной технике АРБ в рамках учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», учитывающая концептуальные положения концепции содержательного обобщения в обучении. Учебный материал в содержании Программы представлен пятью разделами в вертикальной последовательности в соответствии с уровнями обобщения. При этом овладение элементами низшего уровня обобщения выступает необходимым условием эффективного освоения элементов более высокого уровня. В программе представлена горизонтальная последовательность обучения, при которой усвоение базового элемента предшествует усвоению его частных вариантов.

3. Реализация экспериментальной методики осуществляется в соответствии с концепцией содержательного обобщения. Обучение ударной технике АРБ осуществляется: в вертикальной последовательности – от первого к пятому уровню обобщения. С учетом уровней обобщения выделены пять шагов обучения ударной технике, различающихся в отношении цели, задач, содержания обучения, средств организации учебно-познавательной деятельности студентов. Обучение ударным действиям в рамках каждо-

го уровня обобщения осуществляется в горизонтальной последовательности – от усвоения базового технического приема к усвоению его частных вариантов с учетом качественного своеобразия способов их выполнения.

4. После эксперимента у студентов ЭГ, которые изучали ударную технику АРБ с применением экспериментальной методики, наблюдаются более высокие, чем у студентов КГ, показатели владения способами выполнения: боевой стойки, перемещений ударами рукой и ногой без перемещения и в движении; владения знаниями ориентировочной основы: боевой стойки; перемещений; ударных действий; ударов рукой и ногой; коэффициента реализации: ударов ногой и рукой в условиях тренировочных поединков.

Таким образом, результаты апробации экспериментальной методики обучения студентов ударной техники АРБ с учетом общего и частного в ее содержании свидетельствуют о педагогической эффективности ее применения в преподавании студентам элективного курса «Армейский рукопашный бой»

Список литературы

1. Ахматгатин А. А., Струганов С. М. Эффективность занятий рукопашным боем в физическом воспитании студентов. *Современные проблемы науки и образования*. 2019 ; 5 : 28.
2. Ахматгатин А. А., Гелязутдинов И. В. Эффективность применения средств рукопашного боя в физическом воспитании студентов технического вуза. *Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств. Сборник статей XX международной научно-практической конференции*. Иркутск. 2018 : 287 - 290.
3. Джалилов С. А., Джалилов П. Б., Порохов М. А. Подготовка студентов на занятиях по физической культуре в избранном виде спорта «Рукопашный бой». *Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма в современных условиях. Материалы XI Международной научно-практической конференции*. СПб. 2021 : 48 - 53.
4. Драндров Г. Л., Колесников А. М. Исследование эффективности обучения студентов техническим приемам армейского рукопашного боя с учетом общего и частного в их содержании. *Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева*. 2021 ; 2 (111) : 155 - 163.
5. Давыдов В. В. Учебная деятельность: состояние и проблемы исследования. *Вопросы психологии*. 1991 ; 6 : 3 - 15.
6. Лавринович Д. А. Классификация как метод и процедура научного познания. URL : <https://ppt-online.org/507540>.
7. Алмазов А. Основные удары в кикбоксинге: классификация ударов по способу нанесения, дистанции, технике выполнения. URL : <https://alvin-almazov.ru/boxing/osnovnye-udary-v-kikboksinge-klassifikaciya-udarov-po-sposobu-naneseniya-distancii-texnike-vypolneniya>.
8. Баранюк В. И., Бурякин Ф. Г. Классификация ударно-бросковых комбинаций в армейском рукопашном бою. *Культура физическая и здоровье*. 2018 ; 1 (65) : 60.
9. Боген М. М. Спортивная техника как предмет обучения. *Теория и практика физической культуры*. 1981 ; 7 : 28 – 29.

References

1. Akhmatgatin A. A., Struganov S. M. The effectiveness of hand-to-hand combat in physical education of students. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya*. 2019 ; 5 : 28 [In Russ.].
2. Akhmatgatin A. A., Gelyazutdinov I. V. The effectiveness of the use of hand-to-hand combat in the physical education of technical university students. *Sovershenstvovanie professionalnoy i fizicheskoy podgotovki kursantov, slushateley obrazovatelnykh organizatsiy i sotrudnikov silovykh vedomstv Sbornik statey XX mezhdunarodnoy nauchno – prakticheskoy konferentsii* [Improving the professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies. Articles' Collection of the XX international scientific and practical conference]. Irkutsk. 2018 : 287 – 290 [In Russ.].
3. Jalilov S. A., Jalilov P. B., Porokhov M. A. Preparation of students in physical education classes in the chosen sport of hand-to-hand combat. *Aktualnye problemy fizicheskoy kultruy, sporta i turizma v sovremennykh usloviyakh. Materialy XI Mezhdunarodnoy Nauchno – Prakticheskoy Konferentsii* [Actual problems of physical culture, sports and tourism in modern conditions. Materials of the XI International Scientific and Practical Conference]. St. Petersburg. 2021 : 48 – 53 [In Russ.].
4. Drandrov G. L., Kolesnikov A. M. A study of the effectiveness of teaching students technical techniques of army hand-to-hand combat, taking into account the general and particular in their content. *Vestnik Chuvashskogo Gosudarstvennogo Pedagogicheskogo Universiteta*. 2021 ; 2 (111) : 155 – 163 [In Russ.].
5. Davydov V. V. Educational Activity: State and Problems of Research. *Voprosy Psikhologii*. 1991; 6 : 3 – 15 [In Russ.].
6. Lavrinovich D. A. *Klassifikatsiya kak metod*

I protsedura nauchnogo poznaniya [Classification as a method and procedure of scientific knowledge]. URL : <https://ppt-online.org/507540>.

7. Almazov A. *Osnovnye udary v kikkoksinge : klassifikatsiya udarov po sposobu naneseniya, distantsii, tekhnike vypolneniya* [Basic punches in kickboxing: classification of punches by method of application, distance, technique of execution]. URL : <https://alvin-almazov.ru/boxing/osnovnye-udary-v-kikkoksinge-klassifikaciya-udarov-po-sposobu-naneseniya-distancii-tekhnike-vypolneniya> [In Russ.].

8. Baranyuk V. I., Buryakin F. G. Classification of shock-throwing combinations in army hand-to-hand combat. *Kultura Fizicheskaya I Zdorov'e*.

2018 ; 1 (65) : 60 [In Russ.].

9. Bogen M. M. Sport Technic as a learning subject. *Teoriya I praktika fizicheskoy kultury = Theory and Practice of Physical Culture*. 1981 ; 7 : 28 – 29 [In Russ., In Engl.].

Статья поступила в редакцию: 11.08.2026

Колесников Анатолий Михайлович – старший преподаватель, Российский технологический университет МИРЭА, 119454, г. Москва, проспект Вернадского, дом 78, e-mail: tolkolesnikov@mail.ru.
