

ЭФФЕКТИВНОСТЬ СИСТЕМЫ ШТУРМОВОГО БОЯ ГРОМ



В сложных социально-бытовых и политических условиях возросла актуальность владения эффективной системой личной безопасности для обычных граждан, которые оказались незащищенными перед разгулом преступности. Наиболее действенной частью боевой подготовки являются боевые искусства и единоборства, поскольку они обеспечивают реализацию приобретенных умений и навыков в боевых, жестко-контактных, психострессорных ситуациях.

Можно предположить, что в прошлом человек не имел представления об особенностях боевой техники. Наш предок использовал в зависимости от ситуации и удары, и борьбу, не разделяя их. Главное в бою – результат. Выжить в бою с противником или зверем, все средства хороши. Особенности стилей и направлений в более позднее время связаны с различными факторами: географическими, культурными, политическими, религиозными и т.д. В наши дни боевые искусства повсеместно утратили ориентацию на реальный бой. То, что много веков подряд было самым важным на свете умением, ибо от него зависела

жизнь и здоровье человека, сейчас стало игрой, развлечением, соревнованием. Но жизнь в нашем мире далеко не игра и не спорт.

Жизнь не уместается в рамки спортзала. Это может быть подворотня поздно вечером и лестничная площадка рано утром, автобусная остановка днем и обыкновенная кухня ночью. Место, время и при каких обстоятельствах, вас может застать критическая ситуация, никто заранее не знает. Характер покрытия и пространство, освещение и одежда накладывают свой отпечаток на происходящее. Уличная драка – это грубая и жестокая реальность, и считать ее предсказуемой и простой – опасное заблуждение. Как правило, это способ доказать свое превосходство и безоговорочное главенство. Средства достижения результата жестоки и бескомпромиссны. Они заключаются в умении избить своего противника, подавить его дух, раздавить морально, дабы лишить его возможности сопротивляться. Характерная особенность любой уличной драки состоит в том, что каждая сторона старается добиться победы любыми способами, в том числе и с помощью подручных средств. Поэтому на улице нужна совершенно иная тактика действий, нежели на ринге или татами.

Тактика уличного столкновения напоминает волчий стиль боя. Серый хищник сразу же рвет свою добычу, не оставляя ей ни единого шанса на выживание, в отличие от собаки, которая по преимуществу борется со своей жертвой, стараясь ее прежде всего сбить. Так же и в драке на улице: опытный боец никогда сам не полезет бороться, а будет рвать своего врага с налета, мгновенно меняя позицию, с каждой секундой приближая свою победу (М.В. Шатунов). Что же касается техники, то она должна быть достаточно простой и эффективной, а главное – обеспечивать безопасность человека в любой критической ситуации.

Если раньше в качестве самообороны предлагалось изучение спортивных или каких-либо экзотических видов единоборств, то в настоящее время становится понятно, что эти направления себя не оправдывают в качестве самообороны.

Спортивные единоборства явно не соответствуют тем задачам, которые стоят перед человеком, подвергшимся нападению. Агрессор всегда превосходящая сила, их может быть несколько, чего не бывает на спортивной площадке. Вероятно применение оружия. Нападение может случиться, когда угодно и где угодно. Самое главное – психологический настрой на агрессивное действие и максимальное уничтожение боеспособности противника. Противник может покалечить и даже убить, и нет рядом судьи, который может остановить бой (В.В. Шлахтер).

Тесты, проведенные со спортсменами-единоборцами в тренировочных условиях, показали, что даже у опытных бойцов рукопашного боя почти нет шансов применить сложные приемы при отсутствии правил и стихийном развитии драки. Тренировочные ситуации просто не соответствовали реальности. Реально им удалось применить менее 10% своих приемов самообороны. Большинство из них сдались менее опытному, но более решительно настроенному противнику (А.Е. Тарас, Ю.Ю. Серебрянский).

Сложные захваты, точные удары и искусные удержания гладко проходят только в тренировочном зале в условиях контролируемой и управляемой ситуации. Условия реальной схватки на улице требуют более простых и эффективных способов боя. Грубая сила часто одерживает верх над ловкостью. Это объясняется тем, что противник был настроен решительно и использовал все свои физические и психологические силы, чтобы одержать победу, а жертва была парализована страхом и не использовала в полной мере свои психофизические возможности (В.В. Лялько).

Спорт – это особая организация бытия очевидная в рекордах и формальных достижениях. Есть результат – есть достижение. В любом спортивном бою нет, и не может быть «дыхания смерти», ощущения подлинной угрозы для своей жизни. Спортсмены-единоборцы доказывают судьям, зрителям и конечно, друг другу свою волю, силу, мастерство, но их спор между собой не является суровой необходимостью реального столкновения с настоящим врагом.

Реальность столкновения определяется не внешними обстоятельствами, а внутренней установкой участников схватки, целью, с которой они вступают в бой. Внешние условия легко заметить и оценить, они поддаются учету и классификации, внутренняя же установка остается незаметной. Этим и отличается любое спортивное единоборство от самообороны, то есть жесткой психологической установкой на уничтожение боеспособности противника. Во многих школах спортивных единоборств и боевых искусств, по традиции, начинают работу с двигательных рефлексов и, отталкиваясь от последних, переходят к сознанию и разуму.

Необходимо, напротив, начинать с осознания психологических установок, чтобы затем вывести их на подсознательный уровень и перевести в плоскость двигательных рефлексов.

Любой спортивный стиль, будь то рукопашный бой, саньда, тайский бокс или самбо – это правила, загоняющие бойцов в жесткие рамки. Из-за того, что победа на соревнованиях присуждается за действия в рамках определенных правил, цель спортсмена не победа сама по себе, а чистое, правильное и эффективное исполнение техники. Все это концентрирует внимание на оттачивании конкретной техники, а практика схваток, как на ринге, так и на борцовском ковре, быстро отбрасывает непрактичные и нерабочие приемы.

Один из основных минусов соревнований – это предсказуемость. При встрече спортсменов на 90% знает, чего ждать от вероятного противника, а оставшиеся 10% техники состоят из неожиданных комбинаций приемов и разного рода хитростей. Комбинации строятся по принципу шахмат: кто на большее число ходов умеет рассчитывать.

Беда спортивных стилей не в недостатке техники, которую они оттачивают, а в том, что узкие рамки соревнований не готовят к нестандартным для них ситуациям, которые могут возникнуть в реальном бою. Несмотря на виртуозное владение техникой, слишком часто адепты спортивных стилей в реальном бою оказываются не на высоте. Дело в том, что бои по определенным правилам предполагают, что

эти правила заранее оговорены и всем известны, а реальная схватка непредсказуема. В ней может случиться все, что угодно, начиная от появления второго человека, помогающего не вам, и, заканчивая применением всего, что попадает под руку.

Для того чтобы реагировать адекватно на такие изменения обстановки, психика и техника бойца должна быть предельно гибкой и адаптированной под любую ситуацию, что так не хватает современным спортсменам. Кто учил борца, что после проведенного им броска можно получить ботинком в пах от лежащего на полу противника? Или кто разведет боксера с соперником, повисшим у него на руках и не дающим нанести удар? Опротестовать результаты боя, предъявив претензии по применению запрещенных приемов, по покрытию, освещению, одежде, некому – судей нет.

Удары в боксе сильны, броски в самбо, дзюдо сокрушительны, но все они не подходят для реалий боя, т.к. готовят спортсменов к определенным условиям, движениям, физическим и психологическим нагрузкам, спортивным эмоциям, которые отличны от тех условий, какие могут оказаться в реальной ситуации. Умение бить ударные серии руками, и хорошая физическая форма может не помочь против ножей или бейсбольных бит и не только из-за наличия самих этих предметов, а и из-за нахлынувших эмоций страха и неуверенности, которые сковали движения и не позволили применить хоть что-то из изученного арсенала. Может даже и из-за самоуверенности, которая, столкнувшись с металлом и несколькими противниками, рассыпалась в пыль (многие спортсмены-единоборцы часто переоценивают свои силы).

Все это свидетельствует о несостоятельности спортивных единоборств в применении самообороны при агрессивном нападении.

Не поддающиеся сегодня никакому учету множество спортивных единоборств и боевых искусств, претендующих на самую широкую универсальность и боеспособность, практически таковыми не являются. Почти все они имеют ту или иную степень условности и ограниченности, вызванную созданием различных версий правил соревнований.

Учитывая непредсказуемость схватки, нужно не соревноваться с нападающим, а активно подавлять его волю и уничтожать боеспособность, используя гибкую программу действий.

Штурмовой бой ГРОМ (Готовность-Решительность-Отвага-Мужество) – это не спорт и не бойцовское шоу, а жизненная необходимость в обеспечении личной безопасности человека при агрессивном нападении.

Штурмовой бой ГРОМ (Storm Fight System – SFS) наиболее практичная, эффективная и боеспособная система личной безопасности, преподаваемая в России. Здесь нет секретных приемов и боевой магии, есть ЗНАНИЯ, ПРАКТИКА, ОПЫТ.

Цель штурмового боя ГРОМ – выживание в любой опасной ситуации уничтожением и подавлением боеспособности противника за короткое время всеми доступными средствами. Штурмовой бой ГРОМ – оружие, которое нельзя отнять или потерять, оно всегда с тобой!

Штурмовой бой ГРОМ – комплекс организованных атакующих действий, в задачу которых входит активное наступательное подавление любых форм сопротивления объекта, независимо от его физических данных и степени боевой подготовки. Имеет особую техническую и психологическую разработку. Базируется на изучении и управлении моделями поведения человека и стандартами механики его действий. Штурмовой бой ГРОМ наиболее применим в условиях уличной драки, а также в ситуациях, требующих принятия единственно правильных решений. Штурм – это взрывная мобилизация сил с психологическим и физическим подавлением противника, необходимым в условиях стрессового, с угрозой безопасности, воздействия на личность.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ

Актуальность проблемы и ее практическая значимость обосновывается на невозможности применения спортивных единоборств в обеспечении безопасности личности при агрессивном нападении.

На основании анализа современных спортивных единоборств и прикладных систем рукопашного боя была сформулирована **проблема исследования**. Она определяется важными противоречиями между необходимостью и потребностью граждан по овладению эффективной системой личной безопасности с одной стороны, а с другой – невозможностью спортивных единоборств в обеспечении безопасности личности при агрессивном нападении.

Решение данной проблемы определяет основную **цель исследования** – определить эффективность системы штурмового боя ГРОМ в обеспечении безопасности личности при любом агрессивном нападении.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс штурмовому бою ГРОМ.

Предмет исследования – формирование устойчивых навыков личной безопасности при любом агрессивном нападении.

В основу исследования положена следующая **гипотеза**. Традиционный подход обеспечения личной безопасности граждан, базирующийся на изучении спортивных единоборств демонстрирует свою несостоятельность. Спортивный рукопашный бой не может решать проблемы личной безопасности человека при агрессивном нападении.

Организация исследования проводилось в два этапа, и заключалась в определении:

1. Уровня боеспособности спортсменов различной подготовленности.
2. Эффективности боевых действий в соревновательном стандарте штурмового боя ГРОМ.

Экспериментальной базой исследования являлись: МОО «Академия безопасности и выживания», ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева», ФГБОУ ВО РАНХ и ГС Среднерусский институт управления – филиал г. Орёл, Межрегиональная Федерация штурмового рукопашного боя ГРОМ.

В исследовании приняли участие спортсмены в возрасте 17-25 лет (всего 112 человек) различного уровня подготовки и занимающиеся штурмовым боем ГРОМ в МОО «Академия безопасности и выживания», и занимающиеся спортивным рукопашным боем в спортивных секциях г. Орла.

Было выделено три **экспериментальные** и **контрольные** группы спортсменов различного уровня подготовки. Каждую группу образуют спортсмены одной

возрастной группы и одного уровня подготовки, что является важным условием в проведении чистоты исследования.

В **экспериментальные** группы входят спортсмены, занимающиеся штурмовым боем ГРОМ в МОО «Академия безопасности и выживания»:

1. Группа ШБ-1 численностью 22 человека, имеющие начальный опыт занятий штурмовым боем ГРОМ.
2. Группа ШБ-2 численностью 18 человек, имеющих опыт занятий штурмовым боем ГРОМ не менее 1 года.
3. Группа ШБ-3 численностью 16 человек, имеющих опыт занятий штурмовым боем ГРОМ не менее 2 лет.

В **контрольные** группы входят спортсмены, занимающиеся спортивным рукопашным боем в спортивных секциях г. Орла:

1. Группа РБ-1 численностью 22 человека, имеющие начальный опыт занятий рукопашным боем.
2. Группа РБ-2 численностью 18 человек, имеющих опыт занятий рукопашным боем не менее 1 года.
3. Группа РБ-3 численностью 16 человек, имеющих опыт занятий рукопашным боем не менее 2 лет.

Цель первого этапа – определение уровня боеспособности бойцов, состоящего из трех компонентов: физический, технический, психический.

Можно сколь угодно заниматься боевыми искусствами, оттачивая любимые приемы и способы боя, и не знать истинный уровень своей подготовки в настоящий момент, что может привести к неадекватному реагированию на опасность – или переоценить свои возможности, или недооценить их, что в любом случае является факторами риска собственной безопасности. Необходимо осуществлять систематический контроль уровня собственной боеспособности, то есть постоянной готовности к бою. Знать свой уровень боеспособности – это половина победы, поскольку можно адекватно реагировать на любое нападение, используя те боевые ресурсы, которыми в значительной мере владеет защищающийся.

Боеспособность – способность к бою, интегральный показатель постоянной психофизической готовности бойца к любому бою. Определение уровня боеспособности бойца даст точную оценку его боевых возможностей и позволит скорректировать трениговую программу в подтягивании к достаточному уровню отстающих знаний и умений.

Определение уровня боеспособности проводилось в начале учебного года в октябре-месяце и проходило в три этапа.

На первом этапе определялся уровень физической подготовки. Сначала выполнялись упражнения скоростной и скоростно-силовой направленности, затем – координационные, и заканчивались упражнениями на выносливость. На втором

этапе определялась техническая подготовка бойцов. Третий этап заканчивался тестом на психическую подготовку.

Время на определение уровня боеспособности занимал не более двух недель. Если замеры показателей между первым исследуемым и последним будут составлять более двух недель, то возможна некоторая неточность определения уровня боеспособности, поскольку степень тренированности занимающихся будет разной на момент тестирования.

Цель второго этапа – определение эффективности боевых действий в соревновательном стандарте штурмового боя ГРОМ.

Соревновательный стандарт по штурмовому бою ГРОМ представляет собой взрывную атаковую форму поединка, при которой бойцы применяют доступные способы ведения боя с минимальными ограничениями по применению техники и тактики в поединке с целью подавления боеспособности противника за короткое время и полному контролю над ним, и наиболее объективно отражает эффективность боевых действий бойца в реальных условиях агрессивного нападения.

Действующие Правила проведения соревнований по штурмовому бою ГРОМ были утверждены Президиумом Межрегиональной Федерации штурмового рукопашного боя ГРОМ 15 апреля 2013 года.

Цель соревнований по штурмовому бою ГРОМ заключается в определении сильнейшего бойца по статусу проводимых боёв, и выявлении победы объективной и очевидной для всех окружающих, свидетельствующей о безусловном превосходстве над противником (победа нокаутом, болевым или удушающим приемом, отказ от боя, подавление атакой).

В течение года поводятся соревновательные рейтинговые поединки (5-6 раз в год) по правилам штурмового боя ГРОМ. По результатам всех проведенных поединков за один год каждому бойцу присваивается боевой рейтинг.

Боевой рейтинг представляет собой интегральный показатель боеспособности и боевого опыта бойца, приобретенного в соревновательных боях. Боевой рейтинг определяется эффективностью боевых действий бойца в боях любого уровня с любым противником, в любом месте, по любым правилам и без них.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ БОЕСПОСОБНОСТИ

Под термином «боеготовность» подразумевается совокупность различных параметров, обуславливающих достижение определенного уровня готовности к бою. В настоящее время невозможно управлять процессом подготовки бойцов, не зная величины ведущих признаков их боеготовности, определяющих стабильные достижения в штурмовом бою ГРОМ.

Уровень боеготовности бойца условно представляет собой интегральный показатель постоянной психофизической готовности бойца к любому бою.

Уровень боеготовности дает возможность отслеживать динамику развития боевых возможностей бойца и своевременно реагировать на коррекцию в тренировочной программе. Что немаловажно, мы получаем не общее, а детальное, всестороннее представление о тенденциях роста боевых возможностей бойца. Это позволяет принимать конкретные, точные решения, реально повышающие эффективность тренировок.

Определение уровня боеготовности проходит по показателям следующих компонентов (рис. 1): физический, технический, психический.



Рис. 1. Компоненты уровня боеготовности

Боец должен всегда быть готовым к бою физически, технически и психически. Если хотя бы одного из этих видов готовности недостает, страдает боевая эффективность. Так, без физической подготовки боец не может действовать с надлежащей быстротой, силой, ловкостью, выносливостью; без технической подготовки он не обладает умениями и навыками ведения схватки; без психической подготовки бойцу не хватает уверенности в себе и стремления к победе.

На первом этапе определялся уровень физической подготовки. Сначала выполнялись упражнения скоростной и скоростно-силовой направленности, затем – координационные, и заканчивались упражнениями на выносливость. На втором этапе определялась техническая подготовка бойцов. Третий этап заканчивался тестом на психическую подготовку.

Оценка уровня боеспособности бойца (БСП) строится присуждением по каждому из перечисленных компонентов определенного количества баллов, от одного до пяти, и суммируются в общий числовой показатель. Максимальная суммарная оценка каждого компонента не превышает 25 баллов. Суммарная оценка по трем показателям равна числовой форме 25+25+25, следовательно, максимальный уровень боеспособности бойца равен числу 75.

Боец с максимальным уровнем боеспособности, имеющий числовой показатель равный 75 баллов, является идеальным уровнем готовности к реальному бою. Любой другой уровень определяет боеспособность ниже идеального. Для получения зачета необходимо иметь уровень боеспособности не менее 50 баллов.

Обобщенные результаты показателей уровня боеспособности бойцов заносятся в сводную таблицу (табл. 1).

Таблица 1

Показатели уровня боеспособности

Показатели	ФИО					
	1	2	3	4	5	6
Физический уровень						
Технический уровень						
Психический уровень						
Уровень боеспособности						

Оценка физической подготовки

В штурмовом бою ГРОМ неременным условием эффективности боевых действий является физическая подготовка, и спаринговые занятия не могут заменить общефизический тренинг. Следовательно, для того, чтобы иметь возможность сочетать разностороннюю боевую подготовку с обширной программой физической подготовки, необходимо уделять достаточное время физической подготовки.

Определение физической подготовки бойцов осуществляется выполнением пяти видов упражнений, по итогам которых ставится оценка от одного до пяти баллов (табл. 2).

Оценка физической подготовки (в баллах)

Оценка в баллах	Виды упражнений							
	Сила			Выносливость		Ловкость	Скорость	ССВ
	Отжимания (кол-во раз)	Подтягивания (кол-во раз)	Пресс (сек)	Статодинамические приседания	Вис на перекладине (сек)	Челнок (сек)	Прыжки в длину с места (см)	Борьба (мин)
1	20	8	30	4	40	10,7	170	2
2	26	10	32	5	50	10,2	180	3
3	32	12	34	6	60	9,7	190	4
4	38	14	36	7	70	9,2	200	5
5	44	16	38	8	80	8,8	210	6

Показатели всех видов упражнений складываются и дают итоговое значение уровня физической подготовки бойцов в настоящее время.

Виды упражнений для оценки физической подготовки бойцов:

Сила. Выполнить на выбор одно из трех упражнений.

1. *Отжимания.* Упор лежа, руки на ширине плеч. Отжимания от пола на ладонях, (кол-во раз).

2. *Подтягивания.* Свободный вис на горизонтальной перекладине, руки на ширине плеч, хват ладонями от себя. Подтягивания на перекладине до касания ее подбородком, (кол-во раз).

3. *Пресс.* Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Поднимание туловища из положения лежа в положение сидя за 40 с, (кол-во раз).

Выносливость. Выполнить на выбор одно из двух упражнений.

1. *Статодинамические приседания.* Стоя, ноги на ширине плеч. Выполнить без пауз отдыха сочетание статических удержаний (напряжений) в положении

полуприседа с динамическими приседаниями. Присядьте так, чтобы верхняя поверхность бедер была параллельна полу и зафиксируйте это положение в течение 1 мин, далее, сразу без пауз отдыха перейдите к динамическим приседаниям в течение 30 сек. Всего выполнить 8 подходов (статика-1мин + динамика-30 сек) без пауз отдыха, (кол-во раз).

2. *Вис на перекладине.* Вис на горизонтальной перекладине на прямых руках, руки на ширине плеч, хват ладонями от себя, (сек).

Ловкость. Челночный бег. Выполнить челночный бег по схеме 4х9 м за минимальное время (сек).

Скорость. Прыжки. Прыжки в длину с места, (см).

Скоростно-силовая выносливость (ССВ). *Борьба.* Вольная борьба (схватка по правилам самбо или вольной борьбы) без потери концентрации (отсутствует явно выраженная одышка или усталость, боец способен бороться дальше на равных с равным соперником), (мин).

Оценка технической подготовки

Для достижения победы в настоящем бою первостепенное значение имеет овладение надежной и простой техникой, и закрепление ее в двигательных навыках. Техническая подготовка представляет собой комплекс специальных приемов и способов боя, необходимых для успешного и эффективного ведения боя против любого противника. Она дает бойцу возможность решать сложные двигательные задачи в различных боевых ситуациях. Чтобы достичь необходимых результатов в этих условиях, боец должен владеть значительным набором приемов и способов техники.

Для определения уровня технической подготовки бойцов моделируется пять разнообразных атак с реальной скоростью и силой бойцами различного уровня подготовки. В каждой атаке по 5-бальной шкале оценивается умение защищаться любыми способами в рамках изученной технической базы. Показатели всех атак суммируются и дают значение технической подготовки.

1 балл. Первый уровень защиты – применение техники в схеме «защита – без контратаки». Применение примитивных защит от атак противника в виде подставок, отбивов, уходов с линии атаки.

2 балла. Второй уровень защиты – применение техники в схеме «защита – контратака». На любую атаку противника боец реагирует защитой и контратакой. Защита и контратака должны быть проведены уверенно, пусть даже и с небольшими ошибками, без надлежащей концентрации и импульса.

3 балла. Третий уровень защиты – применение техники в схеме «защита – реальная контратака». Контратакующие действия выполняются не после защиты, а одновременно с ней. Защита данного уровня требует максимальной реакции реагирования и взрывной быстроты. Боец выполняет быструю защиту с одновременной безусловной контратакой без концентрации на силе и скорости, возможно допущение незначительных ошибок в технике.

4 балла. Четвертый уровень защиты – применение техники в схеме «защита с контратакой – добивание». На любую атаку противника боец реагирует защитой с контратакой с обязательным добиванием, по возможным схемам:

– подставка – удар – бросок, сваливание, выведение из равновесия – добивание;

– уклон (нырок) – удар – бросок, сваливание, выведение из равновесия – добивание;

– проваливание – удар – бросок, сваливание, выведение из равновесия – добивание.

5 баллов. Пятый уровень защиты – применение техники в схеме «пресечение подавляющей атак». Лучшая защита – это нападение. Совершенно не учитываются действия и реакции противника. Боец проводит подавляющую поражающую атаку на пресечение атакующих действий противника.

Оценка психической подготовки

Психическая подготовка в штурмовом бою ГРОМ от агрессивных нападений важнее всякой другой, поскольку ее главная цель – преодоление страха и воспитание веры в собственные силы. Самые эффективные техники и физическая сила не помогут тому, кто боится нападающего. Страх ограничивает, мешает, сковывает действия бойца. Поэтому в критической ситуации, боясь потерять здоровье или жизнь, человек совершает одну ошибку за другой. Необходимо сконцентрироваться не на последствиях и исходе боя, а на его текущем моменте. Нужно драться изо всех сил и бороться за свою жизнь всеми доступными способами.

Способом оценки психической подготовки является «*боевой круг*». Боевой круг предусматривает проведение свободных штурмовых боев ГРОМ с реальным натиском по 20 секунд с каждым из 5 бойцов, находящихся в кругу, без перерыва на отдых. Необходимо выстоять весь круг, не проиграв противнику и не отказавшись от боя (один бой: победа – 5 баллов, ничья – 2 балла, поражение – 1 балл). Бои проводятся с бойцами равными по уровню испытуемого. Показатели всех боев складываются и дают значение психической подготовки.

Нами проведено исследование, в котором у каждого из 112 обследованных были зафиксированы показатели уровня боеспособности (БСП) бойцов контрольных групп рукопашного боя (РБ) и экспериментальных групп штурмового боя ГРОМ (ШБ) различного уровня подготовки (рис. 2).

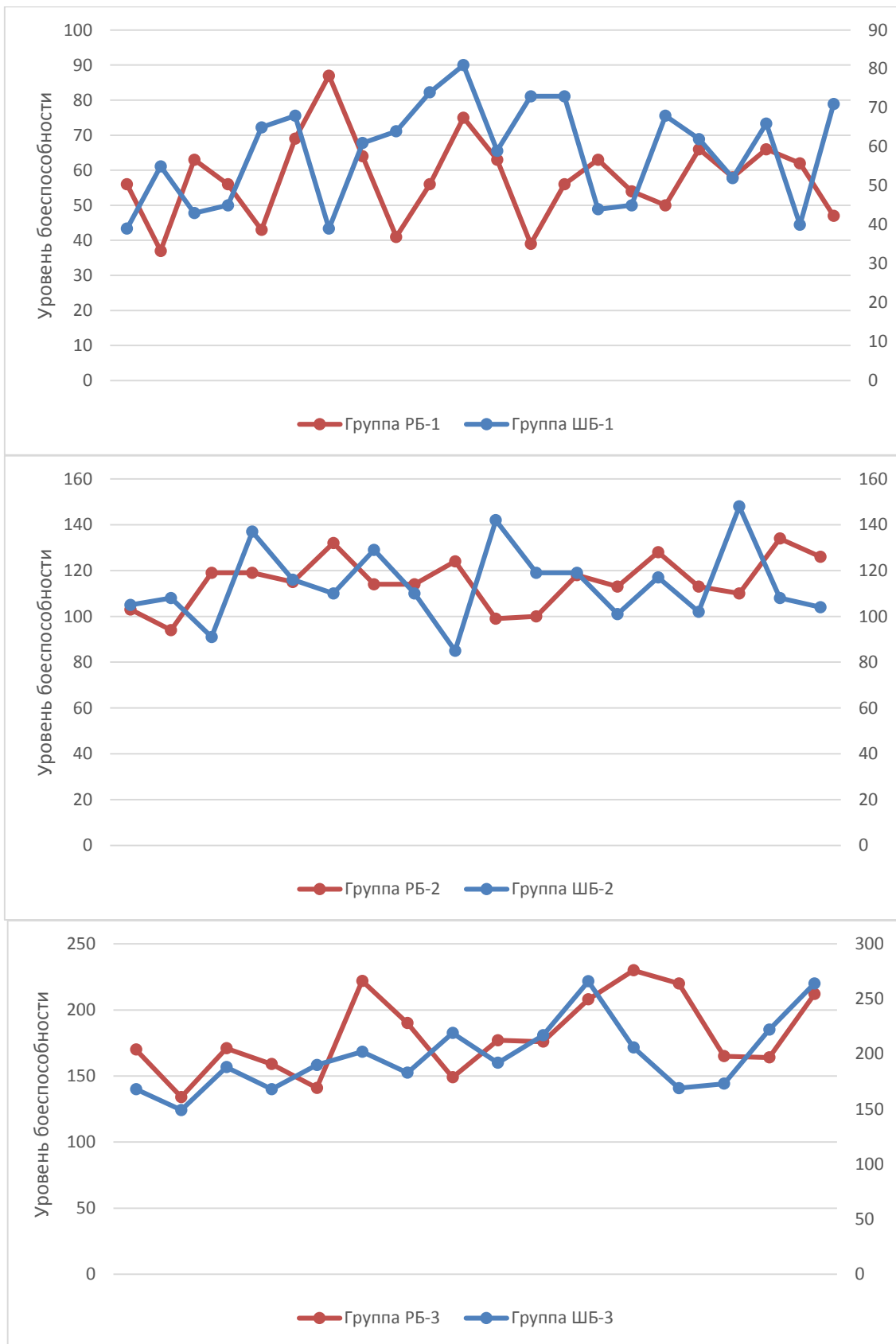


Рис. 2. Показатели уровня боеспособности бойцов контрольных групп рукопашного боя (РБ) и экспериментальных групп штурмового боя ГРОМ (ШБ) различного уровня подготовки

Обобщенные результаты показателей уровня боеспособности бойцов контрольных групп рукопашного боя (РБ) и экспериментальных групп штурмового боя ГРОМ (ШБ) различного уровня подготовки (табл. 3, рис. 3).

Таблица 3

Показатели уровня боеспособности

№	Показатели	РБ-1	ШБ-1	РБ-2	ШБ-2	РБ-3	ШБ-3
1	Возраст (средний показатель)	17,8	17,6	18,7	18,5	20,3	20,1
2	Физический уровень	26,3	25,5	48,2	38,9	69,4	56,4
3	Технический уровень	12,6	12,1	32,7	32,8	55,4	69,6
4	Психический уровень	20,0	20,9	34,4	42,2	55,6	72,5
5	Уровень боеспособности	58,9	58,5	115,3	113,9	180,4	198,5
6	(%) от максимального уровня боеспособности	19,6	19,5	38,4	38,0	60,1	66,2

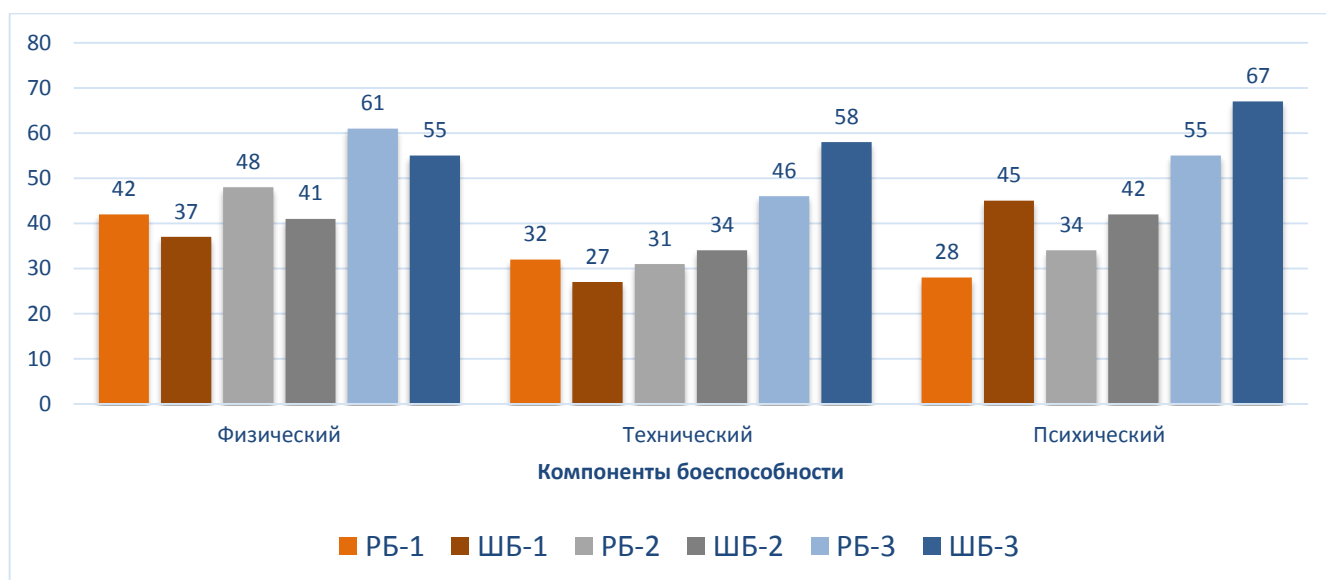


Рис. 3. Показатели уровня боеспособности

Следует отметить, что в исследуемой выборке средний уровень боеспособности в контрольной группе РБ-1 несколько выше на 0,2%, чем в экспериментальной группе ШБ-1.

Такое незначительное преимущество свидетельствует о практически равных психофизических способностях бойцов обеих групп. Однако показатель психической подготовки в экспериментальной группе ШБ-1 выше на 4,3%, чем в контрольной группе РБ-1.

Это объясняется тем, что процесс обучения штурмовому бою ГРОМ начинается с жестких психологических установок на реальное столкновение, затем переходит на формирование двигательных способностей занимающихся. Примечательно, что этот показатель уже со второго года обучения у занимающихся ГРОМ выше уже на 18,5%, на третьем году обучения данный показатель увеличивается уже на 23,3% и уровень психической подготовки практически составляет 2/3 общего уровня боеспособности.

Технический уровень во всех группах изменяется пропорционально по годам обучения и носит закономерный характер. Однако учащиеся третьего года обучения экспериментальной группы ШБ-3 показывают более высокий уровень технической подготовки. Данный факт объясняется тем, что техническая база штурмового боя ГРОМ проста и доступна в изучении и эффективна в условиях максимального стресса. Все действия направлены исключительно на практическую составляющую и индивидуально адаптируются к любому уровню подготовки ученика.

Физический уровень в экспериментальной группе первого года обучения ШБ-1 ниже на 3,0%, чем в контрольной группе РБ-1, что свидетельствует о разности начальной физической подготовленности учащихся и недостаточном опыте занятий физическими упражнениями. Однако уже на втором году обучения и далее на третьем году в группах рукопашного боя этот показатель изменяется в сторону увеличения на 19,2% и 18,7% соответственно, подтверждающий смещение акцента в сторону физической подготовки. Представляет интерес такой факт. В группах рукопашного боя второго и третьего года обучения наблюдается большая разница показателей уровня боеспособности у занимающихся в одной группе. Напротив, в группах штурмового боя ГРОМ эта разница менее заметна. На наш взгляд в группах рукопашного боя одной из причин данного факта может являться неучитывание индивидуальных особенностей занимающихся и отсутствие смещения акцента тренировочного процесса в сторону отстающих показателей.

В целом уровень боеспособности всех групп рукопашного боя и штурмового боя ГРОМ изменяется закономерно в результате тренировочных занятий. В экспериментальной группе третьего года обучения ШБ-2 уровень боеспособности занимающихся значительно выше, чем в контрольной группе РБ-3, что доказывает эффективность тренинговой технологии штурмового боя ГРОМ в увеличении уровня боеспособности занимающихся.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ШТУРМОВОГО БОЯ ГРОМ

Без ограничений невозможно тренироваться, без повышенной физической нагрузки никогда не испытать параметры настоящего боя, без спаррингов, с различными противниками, которые имеют отличные друг от друга двигательные схемы и психологические параметры, никогда не обрести уверенности в своих силах. Состязательный бой – это способность решать обучающие задачи с полным сопротивлением противника. Единственное, что требует обязательный «добоевой» опыт – механическая правильность выполнения технической базы. Все остальное – тактику, стратегию, постановочные задачи, оперативное мышление, физическую выносливость и т.п. – способен решать только свободный поединок.

Соревновательный стандарт по штурмовому бою ГРОМ представляет собой взрывную атакующую форму поединка, при которой бойцы применяют доступные способы ведения боя с минимальными ограничениями по применению техники и тактики в поединке с целью подавления боеспособности противника за короткое время и полному контролю над ним, и наиболее объективно отражает эффективность боевых действий бойца в реальных условиях агрессивного нападения.

Действующие Правила проведения соревнований по штурмовому бою ГРОМ были утверждены Президиумом Межрегиональной Федерации штурмового рукопашного боя ГРОМ 15 апреля 2013 года.

Цель соревнований по штурмовому бою ГРОМ заключается в определении сильнейшего бойца по статусу проводимых боёв, и выявлении победы объективной и очевидной для всех окружающих, свидетельствующей о безусловном превосходстве над противником (победа нокаутом, болевым или удушающим приемом, отказ от боя, подавление атакой).

В течение года поводятся соревновательные рейтинговые поединки (5-6 раз в год) по правилам штурмового боя ГРОМ. По результатам всех проведенных поединков за один год каждому бойцу присваивается боевой рейтинг.

Боевой рейтинг представляет собой интегральный показатель боевого опыта бойца, приобретенного в свободных соревновательных боях. Боевой рейтинг определяется с целью способности бойца участвовать в боях любого уровня с любым противником, в любом месте, по любым правилам и без них.

По итогам проведенных боев боевой рейтинг определяется *эффективностью боевых действий* бойца в виде *коэффициента боевых действий*, представляющего собой результат проведенных поединков в виде индивидуального числового показателя.

Эффективность атакующих действий бойца можно определить с помощью коэффициента атаки – соотношения количество результативных атак, дошедших до цели $K(\text{рат})$, к общему количеству всех проведенных атак за время всего поединка $K(\text{а})$:

$$K(\text{атк}) = K(\text{рат}) / K(\text{а}) \times 100\%$$

Для более точного определения эффективности атакующих действий бойца нами было введено дифференцирование проведенных результативных атак по категориям:

Первой категории (Iкта) атак присваивается коэффициент $\times 1$:

- акцентированные удары руками и ногами в любую зону поражения;
- сбивание ударом с ног;
- бросок на землю, при условии, что противник оказывается внизу на земле;
- сбивание или выведение из равновесия.

Второй категории (IIкта) атак присваивается коэффициент $\times 2$:

- временная потеря сознания в результате нанесенного удара (нокдаун).

Третьей категории (IIIкта) атак присваивается коэффициент $\times 4$:

- потеря контроля над ситуацией (боец не может защищаться от наносимых ударов);
- потеря сознания в результате нанесенного удара (нокаут);
- болевой прием, при котором противник сдался;
- удушение, при котором противник сдался.

Итоговый показатель проведенных результативных атак вычисляется как сумма атак всех категорий, помноженных на соответствующий коэффициент:

$$K(\text{рат}) = (I\text{кта} \times 1) + (II\text{кта} \times 2) + (III\text{кта} \times 4)$$

Итоговый коэффициент атаки определяется по формуле:

$$K(\text{атаки}) = (I\text{кта} \times 1) + (II\text{кта} \times 2) + (III\text{кта} \times 4) / K(\text{а}) \times 100\%$$

Эффективность защитных действий бойца можно определить с помощью коэффициента защиты – соотношения количества нейтрализованных атак противника $K(\text{нап})$ к общему количеству атак, проведенных противником за время всего поединка $K(\text{апп})$:

$$K(\text{защ}) = K(\text{нап}) / K(\text{апп}) \times 100\%$$

Для более точного определения эффективности защитных действий бойца нами было введено дифференцирование нейтрализации атак противника по категориям:

Первой категории (Iктз) защит присваивается коэффициент $\times 1$:

- нейтрализация любых атак противника с преимуществом для защищающегося.

Второй категории (IIктз) защит присваивается коэффициент $\times (-2)$:

- временная потеря сознания в результате нанесенного удара (нокдаун).

Третьей категории (IIIктз) защит присваивается коэффициент $\times (-4)$:

- полная потеря контроля над ситуацией и невозможность защищаться: нокаут, удушение, болевой прием.

Итоговый показатель нейтрализации атак противника вычисляется как разница между количеством нейтрализованных атак противника первой категории и суммы количества защит второй и третьей категории, умноженных на соответствующие коэффициенты:

$$K(\text{нап}) = (I_{\text{ктз}} \times 1) - ((III_{\text{кта}} \times (-2)) + (III_{\text{кта}} \times (-4)))$$

Итоговый коэффициент защиты определяется по формуле:

$$K(\text{защ}) = (I_{\text{ктз}} \times 1) - ((III_{\text{кта}} \times (-2)) + (III_{\text{кта}} \times (-4))) / K(\text{апп}) \times 100\%$$

Эффективность боевых действий бойца определяется коэффициентом боевых действий:

$$K(\text{бод}) = K(\text{атк}) + K(\text{защ}) / 2$$

Повышение коэффициента боевых действий определяет высокий уровень боеспособности бойца, достаточно быстро и качественно увеличивающегося при обучении штурмовым боем ГРОМ.

Анализ данных результатов показывает, что в экспериментальной группе первого года обучения ШБ-1 ярко выражен коэффициент атаки $K(a) = 0,51$ по сравнению с контрольной группой РБ-1, где $K(a) = 0,40$. Общее количество атак в экспериментальной группе первого года обучения на 8,3% выше, чем в контрольной группе. Причем количество атак второй и третьей категории в два раза выше, чем в контрольной группе. Все это свидетельствует об остроатакующей манере ведения боя занимающихся штурмовым боем ГРОМ. Однако хотелось бы отметить такой факт. В контрольной группе рукопашного боя первого года обучения количество нейтрализованных атак противника выше на 34,6%. Это подтверждает, что бойцы экспериментальной группы штурмового боя ГРОМ первого года обучения ШБ-1 не достаточно заботятся о собственной защите. Однако коэффициент боевых действий группы ШБ-1 немного выше группы РБ-1, что еще раз подтверждает один из главных принципов штурмового боя ГРОМ – лучше действовать самому, чем реагировать на действия противника.

Установлено, что в экспериментальных группах штурмового боя ГРОМ второго ШБ-2 и третьего года обучения ШБ-3 значительно увеличивается результативность атакующих действий. Данный результат для контрольных групп рукопашного боя РБ-2 и РБ-3 практически остается неизменным. Это обусловлено методической направленностью развития взрывного атакующего технико-тактического инструментария штурмового боя ГРОМ. Интересен тот факт, что бойцы штурмового боя ГРОМ второго и третьего года обучения часто заканчивают поединки нокаутом или подавлением атакой. Рукопашники того же уровня подготовки, в поединках побеждают за счет технического мастерства. Это подтверждает атакующий жесткий напор штурмового боя ГРОМ.

Анализ результатов эффективности боевых действий по штурмовому бою ГРОМ контрольных и экспериментальных групп представлен в табл. 4.

Результаты эффективности боевых действий по штурмовому бою ГРОМ

№	Показатели	РБ-1	ШБ-1	РБ-2	ШБ-2	РБ-3	ШБ-3
1	K(a) – общее кол-во проведенных атак	290	316	207	254	167	236
2	K(рат) – количество результативных атак	117	162	101	140	106	172
3	K(атк) – коэффициент атаки	0,40	0,51	0,49	0,55	0,63	0,73
4	K(апп) – общее кол-во атак, проведенных противником	326	275	222	261	179	212
5	K(нап) – кол-во нейтрализованных атак противника	124	81	81	132	75	106
6	K(защ) – коэффициент защиты	0,38	0,29	0,36	0,51	0,42	0,5
7	K(бод) – коэффициент боевых действий	0,39	0,40	0,43	0,53	0,53	0,61
8	Критерий Фишера F	2,35		1,45		1,2	
9	Критерий Стьюдента t		0,35		0,17		0,13
10	Коэффициент корреляции r	0,8					

Проверим гипотезу Стьюдента о равенстве генеральных средних для коэффициента боевых действий по формуле (рис. 4).

$$t = \frac{(\bar{x} - \bar{y}) - M(\bar{x} - \bar{y})}{\sigma_{\bar{x}-\bar{y}}} = \frac{\bar{x} - \bar{y}}{\sqrt{\frac{\sigma_x^2}{n_1} + \frac{\sigma_y^2}{n_2}}}$$

Рис. 4. Проверка на прогрессивность

Для контрольной и экспериментальной групп первого года обучения $t_{\alpha}=0,35$, табличное значение коэффициента для степеней свободы $m=21$, $\pi=0,26$, соответственно можно сделать вывод, что на первом году обучения различий между обучающимися в обеих группах нет.

Для контрольной и экспериментальной групп второго года обучения $t_{\alpha}=0,17$, табличное значение коэффициента для степеней свободы $m=17$, $\pi=0,26$, соответственно можно сделать вывод, что на втором году обучения есть

качественные различия между обучающимися рукопашным боем и штурмовым боем ГРОМ.

Для контрольной и экспериментальной групп третьего года обучения $t_{\alpha}=0,13$, табличное значение коэффициента для степеней свободы $m=15$, $t_{\alpha}=0,26$, соответственно можно сделать вывод, что на третьем году обучения есть качественные различия между обучающимися рукопашным боем и штурмовым боем ГРОМ.

Проверим гипотезу о равенстве средних, вычислив значение статистики F (критерий Фишера) (рис. 5).

$$F = \frac{\frac{1}{n_1 - 1} [(n_1 - 1) \hat{s}_1^2 / \sigma^2]}{\frac{1}{n_2 - 1} [(n_2 - 1) \hat{s}_2^2 / \sigma^2]} = \frac{\hat{s}_1^2}{\hat{s}_2^2}$$

Рис. 5. Проверка на равнорасеянность (данные принадлежат одной выборке)

Для первого года обучения для рукопашного боя и штурмового боя ГРОМ $F_{\alpha}=2,35$, табличное значение коэффициента для степеней свободы $m=21$, $F_{\alpha}=2,4$; для второго года обучения – $F_{\alpha}=1,45$, табличное значение коэффициента для степеней свободы $m=17$, $F_{\alpha}=0,8$; для третьего года обучения – $F_{\alpha}=1,2$ табличное значение коэффициента для степеней свободы $m=17$, $F_{\alpha}=0,9$, в соответствии с этим можно сделать вывод о принадлежности данных к разным выборкам генеральной совокупности.

Определим корреляционную взаимосвязь между годами обучения штурмовым боем ГРОМ в экспериментальных группах, вычислив коэффициент линейной корреляции r по формуле (рис. 6).

$$r = \frac{\overline{xy} - \bar{x} \bar{y}}{s_x s_y}$$

Рис. 6. Взаимосвязь между годами

В результате вычислений коэффициент $r=0,8$, что говорит об изменении общего коэффициента боевых действий, носящем закономерный характер в результате тренировочных занятий (табл. 5).

Обобщенные результаты эффективности боевых действий

Статистика критерия	1 год	2 год	3 год
Стьюдента t	0,35	0,17	0,13
Фишера F	2,35	1,45	1,2
Коэффициент линейной корреляции r	0,8		

Вывод. В ходе опытно-экспериментальной работы полученные результаты подтвердили рабочую гипотезу настоящего исследования. Повышение коэффициента боевых действий определяет высокий уровень боеспособности бойца, достаточно быстро и качественно увеличивающегося при обучении штурмовому бою ГРОМ. Таким образом, можно сделать вывод об эффективности штурмового боя ГРОМ для обеспечения личной безопасности от агрессивного нападения.

Данное исследование не исчерпывает всех аспектов обеспечения личной безопасности человека от преступных нападений. Дальнейшую разработку проблемы представляется возможным осуществлять в других направлениях, позволяющих создать целостную систему формирования стратегии личной безопасности.



КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Сетевое издание «Автономия личности»:

адрес: Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а

телефон: +7 (910) 300-12-42, +7 (953) 612-90-06

официальный сайт СМИ: www.avtonomialichnosti.ru

e-mail: mabiv@mail.ru