

ВЗРЫВНОЙ АТАКУЮЩИЙ ШТУРМОВОЙ БОЙ ГРОМ В ПОДАВЛЕНИИ ЛЮБЫХ ФОРМ АГРЕССИВНОГО НАПАДЕНИЯ



МЕХАНИКА УДАРНЫХ ФОРМ

Способы использования ударных форм могут быть различными: установка на молниеносную технику мощного удара; высокая подвижность и концентрация на силе и скорости; выстраивание ударного вектора по наработанным траекториям подчёркнуто изящно и прочее. В штурмовом бою ГРОМ механика ударных форм имеет свою отличительную особенность, позволяющую эффективно использовать ударную динамику.

В бою динамика поведения человека строго индивидуальна и практически неповторима. Можно не обладать большой силой и скоростью, иметь посредственную реакцию и выносливость и, тем не менее, эффективно справляться с сильным противником. Нужна только надлежащая координация,

четкость, согласованность движений рук, ног и туловища. Конечности могут двигаться независимо друг от друга, работать самостоятельно, совершая одновременно атакующие и защитные действия. Но при этом каждая конечность постоянно «помнит», что она – часть тела и умеет использовать всю его силу. Отсутствие такой координации присуще обычно почти для многих бойцов, так как лишь очень немногие тратят достаточное количество времени на то, чтобы освоить двигательные возможности своего тела. Движения в защите или атаке должны быть естественными и соответствовать природным данным.

Движение в любом суставе представляет собой простейший сгиб-разгиб или круговое движение и имеет от одной до трех степеней свободы. Таким образом, работая с одним суставом, боец в состоянии выполнять круговые и дуговые движения, ограниченные его строением. Чтобы совершить любое другое движение, то это потребует подключения одного или более других суставов. Тело человека – это сложная система, состоящая из десятков шарнирных соединений, обеспечивающих высокую подвижность и гибкость тела, а также способность совершать сложнейшие движения в пространстве. Основные варианты перемещения тела и его составных элементов в пространстве представлены смещением, вращением и спиралевидным движением (рис. 1).

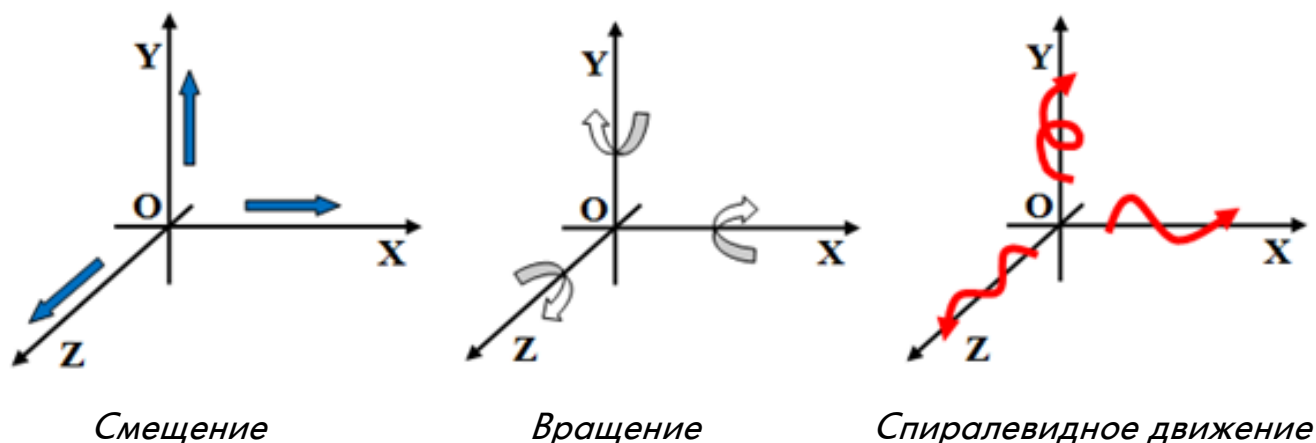


Рис. 1. Направление движения в пространстве

Смещение – линейное движение, при котором все точки тела перемещаются равномерно вдоль оси в одном направлении. Например, линейным является движение поезда в тоннеле. Вращение – движение, при котором все точки тела неравномерно перемещаются вокруг оси, пронизывающей плоскость. Точки, расположенные ближе к оси, вращаются с меньшей скоростью, чем расположенные дальше от нее. Вращение колес машины, или падение спиленного дерева отражают закономерности вращательного движения.

Спиралевидное движение – это комбинация вращательного движения со смещением вдоль одной и той же оси одновременно (например, ввинчивание шурупа). При этом ось, по которой совершается спиралевидное движение, может, как совпадать с одной из трех координатных осей, так и располагаться под углом к ним. Все виды движения человека могут быть проанализированы на основании мысленного разложения направления движения на три взаимно

перпендикулярные оси координат: вертикальную, фронтальную, сагиттальную (рис. 2).

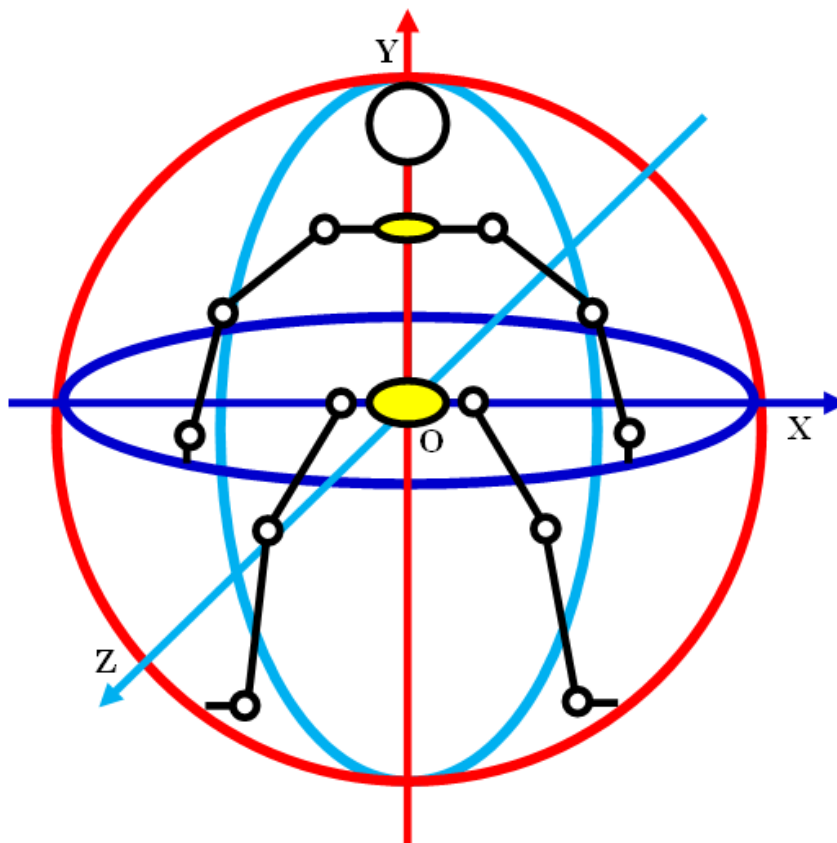


Рис. 2. Тело человека в трехмерном пространстве

Вертикальная ось (OY) проходит вдоль тела человека сверху вниз (или снизу-вверх), т. е. от головы до плоскости опоры (и в обратном направлении). Фронтальная ось (OX) пересекает человека в направлении от одной стороны тела к другой по линии плеч. Сагиттальная ось (OZ) пересекает тело человека в передне-заднем направлении, разделяя его на правую и левую половины.

В основе любой системы боевого выживания лежит движение. В штурмовом бою ГРОМ нельзя стоять – нужно двигаться, постоянно и непредсказуемо. Тело человека является от природы очень гибким и его нельзя сравнивать с жесткими конструкциями. Такой естественный подход к анатомии человеческого тела породил все последующие решения.

Вполне очевидно, что исторический разработчик каратэ учитывал изначально цель атаки – защита своей жизни от самурайского меча одним стремительным и мощным ударом. Отсюда родилась идея соревновательного каратэ – выиграть в одно касание, где бой останавливают после каждого выполненного удара и оценивают проведенное боевое действие. Ценность отдельно взятого удара в штурмовом бою ГРОМ не имеет решающего значения. Стратегией удара является не его завершающая роль, а рассматривается как звено в цепочке достижения финала.

Удар является кратковременным приложением силы к некоторой площади. Принимая во внимание определение удара, есть опасность потерять его в истинном смысле. Боец, наносящий удар, концентрируется на его скорости и силе выполнения. Такой удар, бесспорно, эффективен, но, как правило, требует некоторого замаха. Поэтому возникает проблема его точного попадания в цель с нужной дистанции и в нужный момент времени. Цель, к которой стремится удар, не стоит на месте, а двигается в пространстве. Следовательно, необходима или огромная скорость, чтобы можно было пренебречь смещением цели атаки, или очень точный расчет и предугадывание положения цели в последующий, после начала атаки, момент времени. И то и другое требуют высочайшего класса мастерства, до которого доходят в своем росте лишь немногие, ведь этот путь очень сложен и труден. В связи с этим, для более эффективного использования ударной динамики рук ударов, необходимо сочетание *линейной* и *криволинейной* (круговой) механики движений.

В основе нанесения *линейного удара* лежит принцип скорейшей доставки ударной массы до цели по кратчайшей траектории (рис. 3).

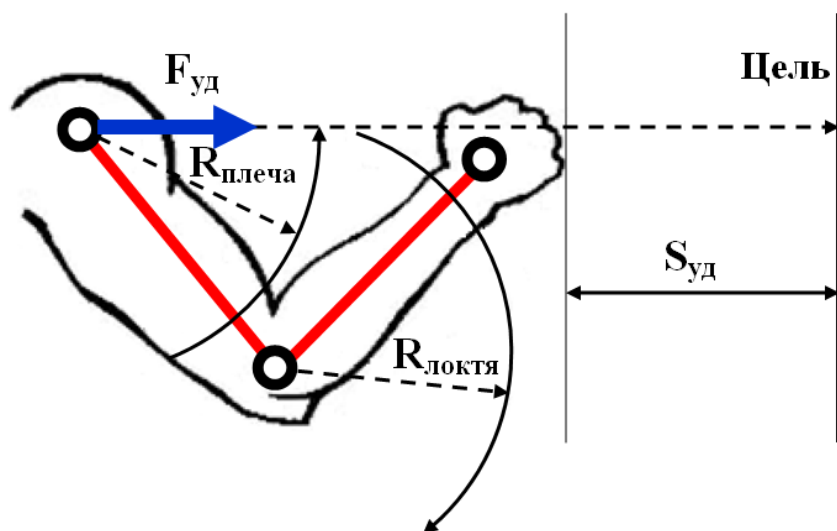


Рис. 3. Принцип линейного удара

Основным двигателем удара является плечо. В задачу плеча входит проведение инерции путём перекачивания снизу-вверх волны, создаваемой и поддерживаемой последовательным действием крупных суставов тела. Предплечье, разгоняя удар, ведет его по направлению, задаваемому плечом. Всегда надо помнить, что не кулак таскает за собой предплечье, а рука вбивает кулак в цель. Поэтому, если в разгоне удара не участвует локоть, тяжесть руки становится невольной обузой, и кулак не столько вбивается в предмет, сколько растягивает висящую на ударе руку. Толкателем кулака и предплечья выступает локоть. Важнейшей задачей которого, является создание плоскости удара.

Если локоть остаётся в одной плоскости с плечевым посылом, то и кулак не покинет эту плоскость, если же локоть проваливается под вектор – кулак будет направлен снизу-вверх и выполнит апперкот, а при поднятии локтя кулак, соответственно, пойдёт по дуге сверху вниз. Кулак – это средство пробивания, и ничего более. Он

опирается на лучезапястный сустав, являющийся самым слабым звеном во всей конструкции удара. Лучезапястный сустав способен подломить удар, а, поскольку кулак набирает уже максимальное ускорение в развитии действия, то и травмировать связки кулака. Это единственный элемент во всей системе, доказывающий, что по природе своей необходимо бить не кулаком, а ладонью. Однако лучезапястный сустав имеет свою ценность для построения удара. Он – шарнир, который позволяет подкрутить удар по осевой линии. В этом и заключается его главное полезное свойство. Складывается схема:

- плечо – инерционно-разгонный узел;
- предплечье – толкатель;
- кулак – переносчик в нужный момент времени в требуемую точку пространства основного усилия.

В основном линейные удары обладают мощным силовым эффектом. Использование объемности биомеханической цепи основных трех суставов рук: плечевого, локтевого и лучезапястного – дает возможность применять в схватке, как секущие, так и мощные удары. Выполнение ударов руками строится по принципу шарнирности основных суставов рук, на сочетании объемных движений кулака, предплечья и плеча с жесткой их фиксацией.

Криволинейные удары выполняются по круговым траекториям, где основными точками вращения являются: плечевой сустав, локтевой сустав, лучезапястный сустав (рис. 4).

Размер малого круга определяется радиусом действия (r_3) соответствующий длине ладони человека. Средний круг определяется длиной предплечья равный радиусу (r_2). В большом круге радиус (r_1) вращения равен расстоянию от движущегося конца конечности (ладонь) до центра вращения (плечевой сустав).

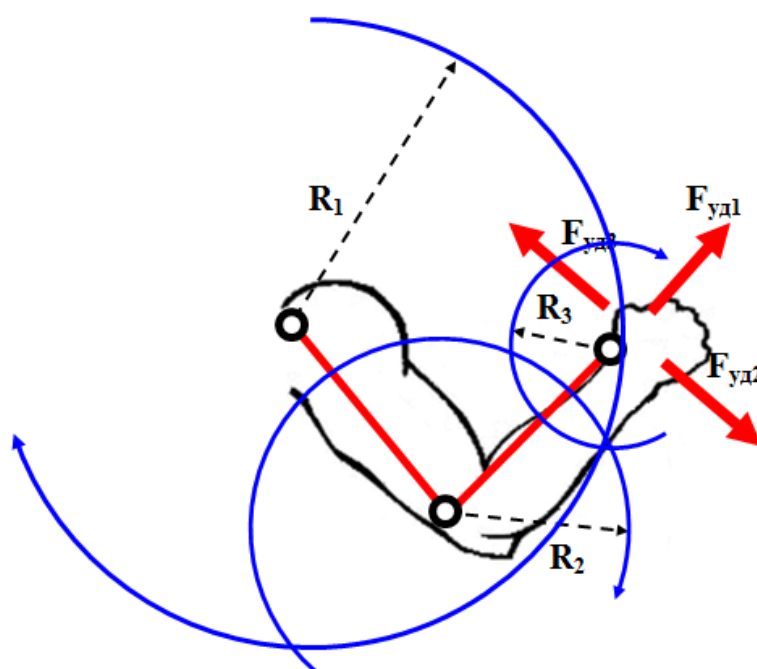


Рис. 4. Принцип криволинейного удара

Принцип кругов является основополагающим для суставов, поскольку их строение способно обеспечить разнообразные круговые движения. Круги почти никогда не совершаются полностью и взаимно накладываются друг на друга для совершения сложного движения с непредсказуемой траекторией. Выполнение движения одного и того же типа на кругах разного размера ведет к качественному изменению техники. Эти три основных размера позволяют совмещать одновременное выполнение различных кругов в процессе выполнения техник.

Также возможно одновременное выполнение нескольких кругов разного типа с целью создания взаимонезависимых свободных движений, которые в бою позволяют одновременно реагировать на самые разные виды воздействий с любой стороны. Такая организация ударных действий позволяет использовать более эффективные методы наработки техники, которые ускоряют переход на более высокий уровень мастерства без полного охвата в изучении приемов предыдущего уровня.

Фактически, любая ударная связка представляет собой определенное сочетание разноразмерных кругов. Они запускаются самовозобновляющимися двигательными программами, легко работающими в автономном режиме. Данный режим позволяет переходить к выполнению сопутствующих тактических задач, не теряя ни скорости, ни силы, и обеспечивает атакующее подавление на определенном участке боевого пространства. Очень важно научиться инициировать импульс в любой точке траектории, что впоследствии позволяет вложить силу в любой случайный контакт, а также перейти на другой круг или же соединять несколько кругов в сложную динамическую структуру.

Импульс удара складывается из многих импульсов, рожденных в разных частях тела и устремленных в одном направлении. Каждая часть тела к начальному импульсу добавляет свой импульс силы. Так как результирующей траекторией движения всех импульсов, рожденных в теле субъекта, является кривая линия, то и траектория этого суммарного импульса движения должна быть продолжением этой кривой. Перечислим цепь следствий, идущих от криволинейности движений:

1. Криволинейность движений позволяет организовать систему замкнутых петель – траекторий движения рук, позволяющих воспроизводить удары, перемещения и другие технические действия в непрерывном, слитном режиме. А также, производить удары и другие действия не в прямой зависимости от действий противника, а по логике «разворачивания» петли в ту или иную сторону сложности.
2. Наличие системы петель позволяет разрабатывать замкнутые боевые схемы с учетом индивидуальных особенностей и организовывать их наработку и освоение за короткое время, за счет сжатия размаха движений и увеличения частоты повторений.
3. Усложнение петель, организованных в боевые замкнутые схемы, в сочетании с гибкой технической базой позволяет составлять индивидуальную «боевую сферу» любой степени сложности, меняя картину боя.

Криволинейность при выполнении ударов в сочетании с гибкостью в формировании позиций тела позволяет организовать чередование этих движений в замкнутом цикле. Иными словами, конечности во время выполнения боевых телодвижений совершают траекторию замкнутой петли. Соединение этих технических элементов в единое слитное движение обеспечивает:

- пресечение возможных атак противника;
- изменение скорости и траектории удара в любой момент;
- нанесение сокрушительного удара с любой точки пространства;
- непредсказуемое превращение атакующего действия в защитное и наоборот.

Выполнение непрерывного чередования петель, восьмерок, спиралей и вееров дает возможность перенаправлять сектора атак и, таким образом, эффективно и непредсказуемо действовать для противника. Такая система, выполняемая двумя руками, позволяет создавать непредсказуемые боевые схемы для решения любых боевых задач. Здесь выход с боевой петли на удар производится по касательной. Такое решение, безусловно, обеспечивает достаточную гибкость, поскольку выполнить касательную линию можно в любой точке петли. Это свидетельствует о том, что жесткий удар кулаком можно нанести с любой точки пространства без предварительного замаха и возврата руки назад, что обеспечивает, прежде всего, непредсказуемость атаки и сохранение энергии удара.

Полная ударная динамика выполняется в режиме сферического переплетения быстрых секущих ударов с мощной техникой, создавая вокруг себя индивидуальную «боевую сферу», пресекающую возможные атаки противника (рис. 5).

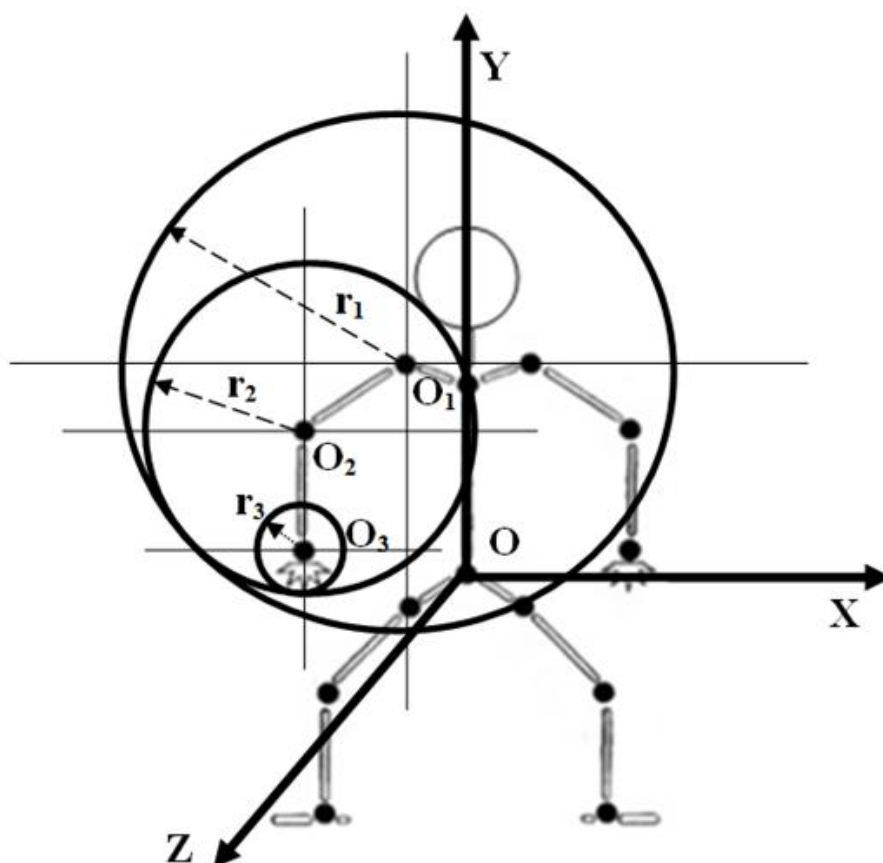


Рис. 5. Полная ударная динамика

Выполняя какое-либо ударное движение, субъект не прекращает его до последнего, если в процессе его исполнения противник пытается помешать ему. То есть, сохранив кинетическую энергию своего движения, субъект перенаправляет его в другое место, находящееся в это время в пределах досягаемости движения субъекта.

Сохранить энергию ударного движения особенно важно в ситуации сверхскоростного боя с несколькими противниками. В этом случае некогда менять траекторию движения и возвращать руку в исходное состояние, вместо этого необходимо трансформировать форму ударной части, способ воздействия, или превращать захват в удар или наоборот. В противном случае возможно торможение ударного действия, где противник может результативно атаковать.

Мишени для ударов конечностями обычно находятся не на поверхности тела противника, а внутри его или даже за ним. При убойных ударах повреждаются преимущественно суставы и кости, связки и мышцы, близлежащие внутренние органы (печень, селезенка, почки), лопаются мелкие кровеносные сосуды. От секущих ударов, обладающих так называемым «взрывным» эффектом, страдает в первую очередь периферическая нервная система (импульс боли молниеносно передается по нервам), рвутся крупные кровеносные сосуды, повреждаются органы, расположенные в глубине тела.

Конечности могут двигаться независимо друг от друга, работать самостоятельно, совершая одновременно атакующие и защитные действия. Но при этом каждая конечность постоянно «помнит», что она – часть тела и умеет использовать всю его силу. Отсутствие такой координации присуще для многих бойцов, так как лишь очень немногие тратят достаточное количество времени на то, чтобы освоить двигательные возможности своего тела. Движения в защите или атаке должны быть естественными и соответствовать природным данным субъекта.

Такая организация ударных действий позволяет использовать более эффективные методы наработки техники, которые ускоряют переход на более высокий уровень мастерства без полного охвата в изучении приемов предыдущего уровня. Такой подход позволяет ускорить динамику подготовки бойцов до реальных сроков обучения не за 5-7 лет, а за несколько месяцев.

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 внезапном агрессивном нападении.

Решение данной проблемы определяет основную **цель исследования** – определить эффективность взрывного атакующего штурмового боя ГРОМ в подавлении любых форм агрессивного нападения.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс по штурмовому бою ГРОМ.

Предмет исследования – формирование устойчивых навыков атакующего штурмового боя ГРОМ.

В основу исследования положена следующая **гипотеза**. Любой человек, независимо от уровня своего физического развития и предварительной подготовки не успевает среагировать на реальную атаку при определенных условиях. Эти условия можно легко обеспечить в реальной ситуации путем контроля дистанции до противника.

Организация исследования проводилась в три этапа, и заключалась в определении:

1. Характеристик двигательной реакции в защите и нападении
2. Плотности атакующих действий
3. Оценка психологической готовности бойца к обеспечению личной безопасности при агрессивном нападении

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 56 человек), различного уровня подготовки и занимающиеся штурмовым боем ГРОМ в МОО «Академия безопасности и выживания», Межрегиональной Федерации штурмового рукопашного боя ГРОМ.

Было выделено три экспериментальные группы различного уровня подготовки:

1. Группа ШБ-1 численностью 26 человек, 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 12 человек, имеющих опыт занятий штурмовым боем ГРОМ не менее 2 лет.

Каждую группу образуют спортсмены одной возрастной группы и одного уровня подготовки.

Целью первого этапа исследования является определение времени реакции защиты и нападения. Исследование проводили в тренировочных условиях на спортсменах различного года обучения. Определяли возможности двигательной реакции (ДР) в атаке и защите.

При определении двигательной реакции, исследуемый и его партнер находились друг перед другом на средней дистанции в разговорной (руки опущены вдоль туловища) или боевой стойке (руки на уровне головы). Исследуемый сначала выполнял 20 атак быстрым касанием пальцами лба (верхний уровень) или живота (нижний уровень) партнера. Фиксируется четкое попадание в указанные зоны, указывающее на результативность выполненной атаки. Затем исследуемый защищался отбивами, уклонами, нырками и другими защитными техническими действиями не разрывая дистанцию. Оценивается эффективность защиты от наносимых ударов-касаний в верхний и нижний уровни.

Целью второго этапа является определение плотности атакующих действий (ПАД) в штурмовом бою.

Плотность атакующих действий определяли в боевой стойке на боксёрском мешке. По звуковому сигналу исследуемый на средней дистанции из боевой стойки максимально быстро наносил удары двумя руками и (или) ногами по боксёрскому мешку за заданное количество времени. Регистрация ПАД осуществлялась снятием всего процесса на видеокамеру. Далее весь видеоматериал обрабатывался на компьютере, и покадровый просмотр позволяет точно подсчитать количества ударов руками и (или) ногами по боксёрскому мешку за заданное количество времени.

Целью третьего этапа является определение психологической готовности бойца к обеспечению личной безопасности при агрессивном нападении.

Волевые качества играют важную роль в обеспечении личной безопасности. Поэтому основная задача психологической подготовки бойца – воспитать волевые качества, укрепить внутреннюю силу, максимально мобилизовать свою волю, необходимую для обеспечения личной безопасности при агрессивном нападении. К волевым качествам, которые необходимо воспитать в процессе занятий, относятся: целеустремленность, настойчивость, инициативность, смелость, решительность, уверенность, самообладание.

В оценке психологической готовности мы использовали методику «Психологический анализ развития волевых качеств спортсменов», разработанную Б. Н. Смирновым для оценки развития волевых качеств. Мы оценивали следующие психические качества бойцов по степени сформированности волевых умений: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность.

АТАКУЮЩИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ В ШТУРМОВОМ БОЮ

В штурмовом бою ГРОМ для победы над любым противником необходимо овладеть одним очень важным универсальным принципом – принцип атакующего поражения.

Реальный бой – это, прежде всего, активная агрессия, нападение. Тот, кто пассивно защищается, обречен, у него практически нет шансов на выживание. Постоянно защищающийся субъект позволяет противнику владеть ситуацией и активно контролировать ее. Всегда лучше самому действовать, чем реагировать на действия противника. Лучшая защита заключается не в том, чтобы парировать атаки противника, а в том, чтобы заставить противника постоянно обороняться. Необходимо ни на мгновение не упускать контроль над собственным телом и духом, действовать жестко, смело и решительно. Открыто атаковать всегда сложнее и опаснее, чем защищаться. Однако, атака – одна из природных форм защитной реакции, главным образом, в тех случаях, когда противник сильнее и боеспособнее. Внезапность, точность и жесткость атакующих действий дает реальный шанс на победу с сильным противником.

Характеристики двигательной реакции в защите и нападении. В спортивной практике скоростные способности атлета проявляются в виде различных форм проявления быстроты, обусловленными различными пусковыми механизмами и относительно независимы друг от друга. (В.М. Зациорский, Л.П. Матвеев). С учетом этого выделяют два типа быстроты: быстроту как способность к экстренным двигательным реакциям и быстроту как способность, определяющую скоростные характеристики движений (Л.П. Матвеев). Таким образом, процесс реакции является важнейшей частью общей структуры психомоторного акта, во многом обуславливая успех его выполнения (Г.М. Гагаева).

По данным психологических исследований, проводимых со спортсменами-боксерами, известно, что время атакующих действий боксеров находится в среднем 140 – 200 мс. Тогда как время простой защитной реакции составляет 400 – 450 мс (В.И. Филимонов; В. Н. Остьянов, И. И. Гайдамак). Обращает внимание тот факт, что время даже простой защитной реакции минимум в два раза больше времени атаки, или быстроты удара. На самом деле атакующее движение может быть неожиданным не только по времени (начало атаки), но и по траектории, и по используемой части тела. В этом случае время ответной реакции увеличивается уже в 3-4 раза, и таким образом, шансы на защиту у противника становятся ничтожными. Следовательно, любой человек, независимо от уровня своего физического развития и предварительной подготовки не успевает среагировать на реальную атаку при определенных условиях. Эти условия можно легко обеспечить в реальной ситуации путем контроля дистанции до противника. Для гарантированного нанесения поражающего удара в выбранную цель необходимо обеспечить лишь дистанцию вытянутой руки (в любом направлении) (рис. 6).

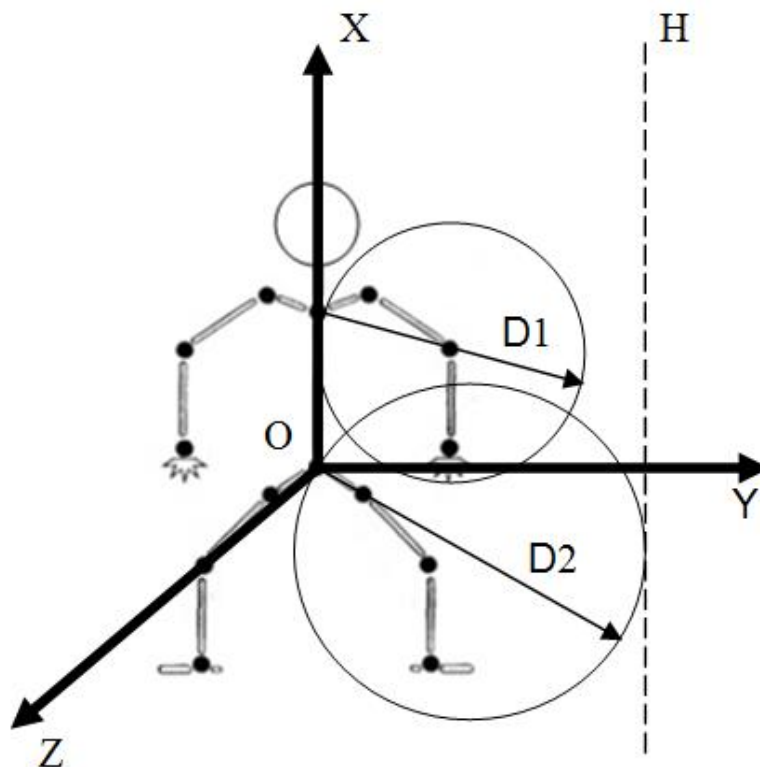


Рис. 6. Дистанция поражения до объекта

Ключом к выполнению результативной атаки является дистанция поражения (дистанция поражения – дистанция при которой возможно поражение противника рукой или ногой без движения вперед), в пределах которой очень сложно защититься от неожиданного удара.

Дистанция поражения ограничена пределами досягаемости вытянутых рук и ног человека в зависимости от возраста, уровня его развития и психофизического состояния. В противном случае, контроль зоны пространства за границами вытянутых рук или ног требует участия всего тела, которое должно вытянуться в направлении атакуемой цели. Это движение в несколько раз продолжительнее, чем быстрота удара рукой или ногой, и поэтому противник успеет среагировать на атаку и нейтрализовать ее.

В пределах дистанции поражения достаточно сложно защититься от быстрого и неожиданного удара. Однако на указанной дистанции, все быстрые атаки поражения становятся неотразимыми, при условии выполнения их на опережение противника. Это означает, что любой человек (независимо от уровня своей подготовки) абсолютно беззащитен, если удар против него выполняется на дистанции поражения.

Анализ данных показывает, что необходимо контролировать расстояние до противника и не подпускать его на дистанцию поражения. Если это произошло, то атаковать следует первым и не ждать, когда противник нанесет удар. Выжидание чрезвычайно опасно. Это подтверждает один из главных принципов,

что в бою лучше действовать самому, чем реагировать на действия противника. На дистанции поражения любая неожиданная и быстрая атака достигнет цели. В штурмовом бою первый удар, проводимый за пределами поля поражения, скорее всего, не достигнет цели. Однако если он будет выполняться в связке из двух и более ударов, то все последующие удары станут неотбиваемыми, даже если противник легко парирует первый удар, все остальные удары окажутся для него поражающими.

Принцип атакующего поражения позволяет бойцу добиться успеха за короткое время, свести к минимуму защитные действия, минимизировать энергозатраты, свободно выбирать и использовать дистанцию.

Нами обнаружены и зафиксированы данные о неспособности человека адекватно реагировать на неожиданную атаку в пределах дистанции поражения.

Результаты показателей двигательной реакции представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели двигательной реакции

№	Показатели	Уровень подготовки		
		1 год n=26 (%)	2 год n=18 (%)	3 год n=12 (%)
1	Результативные атаки в нижний уровень из разговорной стойки	72	81	93
2	Нейтрализующие защиты из разговорной стойки (руки опущены вниз) от атак в нижний уровень	17	30	25
3	Результативные атаки в верхний уровень из разговорной стойки	62	61	78
4	Нейтрализующие защиты из боевой стойки от атак в верхний уровень	24	32	37
5	Результативные атаки в верхний или нижний уровень по выбору из боевой стойки	85	79	91
6	Нейтрализующие защиты из боевой стойки от атак в верхний или нижний уровень по выбору	9	9	16
		P<0,02, t=1,64		

Показатели результативных атак в нижний уровень из разговорной стойки для новичков достаточно высоки и составляют 72 %. Это обусловлено тем, что атаки проводились на дистанции поражения, где возможность защиты сводится к

минимуму. Занимающиеся третьего года обучения свои показатели улучшили до 93 % результативных атак. Результаты нейтрализующих защит из разговорной стойки от атак в нижний уровень достаточно низки. У новичков эти показатели составляют не более 17 %, и даже квалифицированные бойцы второго и третьего года обучения показывали результаты не выше 30 % эффективных защит. Данные показатели еще больше ухудшаются при условии выполнении атак в разные уровни. Здесь играет очень важную роль фактор непредвиденности поражения цели. Защищающийся не успевает среагировать на проведенную против него атаку. Для новичков эти показатели составляют не более 9 %, а для опытных бойцов – не более 16 %.

В последние годы на различных соревнованиях по спортивным единоборствам существенно возросла плотность боевых действий на ринге, то есть количество выполняемых в поединке передвижений, защит, обманных действий и ударов. В этой связи повышенные требования предъявляются к уровню развития у рукопашников моторных качеств (В.И. Филимонов).

Плотность атакующих действий (табл. 2) характеризует высокий уровень развития психомоторных качеств бойца.

Таблица 2

Показатели плотности атакующих действий

№	Показатели	Уровень подготовки		
		1 год n=26 (%)	2 год n=18 (%)	3 год n=12 (%)
1	Плотность атаки ударов руками за 3 с. (Кол-во ударов за 3 с (n))	15,3	19,5	23,1
2	Плотность атаки ударов руками за 10 с. (Кол-во ударов за 10 с (N))	51,2	64,6	80,3
3	Коэффициент сохранения энергии атаки руками: $(N / 10) / (n / 3) \times 100\%$	0,94	0,99	1,04
4	Плотность атаки ударов ногами за 3 с. (Кол-во ударов за 3 с)	12,5	12,8	14,9
5	Плотность атаки ударов руками и ногами за 10 с. (Кол-во ударов за 10 с)	14,3	17,1	20,2
6	Коэффициент согласованности атаки руками и ногами $(п.4 / п.1 \times 100\%)$	0,76	0,65	0,64
		P<0,02, t=2,16		

В исследованиях, проводимых ранее (Ф.А. Лейбович, В.И. Филимонов) были зафиксированы показатели плотности атакующих действий у членов сборной команды СССР по боксу. Среднее значение количества ударов руками нанесенных за 15 с составляет для различных весовых категорий 95,9 – 98,8 ударов, что составляет 6,3 – 6,5 ударов за 1 с.

В нашем случае, высокие показатели плотности атаки руками имеют бойцы третьего года обучения и составляет 80,3 ударов за 10 с, что соответствует 8,0 ударам за 1 с. Такой высокий показатель занимающихся штурмовым боем ГРОМ характеризуется, прежде всего, непрерывностью и скоростью круговых и спиралевидных траекторий нанесения ударов руками, а также различной ударной формой. Следует отметить важную особенность ударов боксеров или рукопашников: величина ударов руками в значительной степени зависит от вложения в них массы тела, что снижает скорость, а значит и плотность атакующих действий.

Коэффициент согласованности атаки руками и ногами (табл. 2) показывает взаимодействие рук и ног в создании единой ударной динамики. С повышением квалификации занимающихся плотность ударов руками увеличивается (коэффициент 0,64) по отношению к действиям ног. У бойцов низкой квалификации наблюдается повышенное участие ударов ногами (коэффициент 0,76) по отношению к действиям рук.

Это объясняется тем, что новички, участвующие в состязательных боях, стараются держать дальнюю дистанции, поэтому предпочитают больше наносить беспорядочные удары ногами, не вкладывая в них скорость и силу, и не выполняя их технически правильно, поэтому многие удары ногами имеют чисто формальный характер. Бойцы более высоких квалификаций выполняют удары ногами технически правильно и согласовывают движения отдельных участков тела в единое и мощное ударное движение.

Одним из важных показателей атакующих действий бойца является коэффициент сохранения энергии атаки руками (табл. 2). Данный коэффициент определяет длительность агрессивных атакующих действий, направленных на противника. Практически у всех бойцов независимо от квалификации данный показатель находится достаточно на высоком уровне. Это объясняется овладением занимающихся на начальном этапе пластичной манеры ведения боя, предусматривающей экономию энергии и уменьшением времени возвратов руки. Хотелось бы отметить такой факт. Квалифицированные бойцы третьего года обучения имеют коэффициент сохранения энергии больше единицы (1,04), что свидетельствует об увеличении ударов за единицу времени без потери качества.

Это может быть обусловлено высокой технической подготовленностью и развитием двигательных функций.

На основе данных исследований строится вся концепция штурмового боя ГРОМ, как агрессивно-атакующего стиля ведения боя. Любой бой должен начинаться и заканчиваться быстро. Чем дольше длится бой, тем меньше шансов победить. Нет времени на раскачку, разработку плана боя, разведку и другие подобные

действия, применяемые в спортивных единоборствах. Атака должна начинаться и заканчиваться мощно и мгновенно, как взрыв, не наращивая постепенно скорость и силу. В атаке нельзя проявлять нерешительность и пассивность. Необходимо стремиться к тому, чтобы каждая атака достигала цели, подавляя дух противника.

Вывод. В ходе опытно-экспериментальной работы полученные результаты подтвердили рабочую гипотезу настоящего исследования. Повышение скорости и плотности атакующих действий в штурмовом бою позволяет нейтрализовать любые ударные формы противника.

Принцип атакующего поражения уравнивает людей независимо от их уровня физического развития, возраста, пола. Не имеет существенного значения, занимался человек единоборствами или нет, сильный он или слабый, вооружен или безоружен. Владение ударами атакующего поражения гарантирует победу над любым противником независимо от уровня его подготовки.

Ключом к выполнению результативной атаки является дистанция поражения, в пределах которой достаточно сложно защититься от быстрого и неожиданного удара. Это означает, что любой человек (независимо от уровня своей подготовки) абсолютно беззащитен, если удар против него выполняется на дистанции поражения. Однако на указанной дистанции, все быстрые атаки на поражение становятся неотразимыми, при условии выполнения их на опережение противника.

Таким образом, можно сделать вывод о высокой эффективности атакующего штурмового боя ГРОМ в условиях внезапного агрессивного нападения.

Мы показали, что обычный человек, далекий от боевых искусств, способен уверенно побеждать любого противника независимо от уровня его подготовки, физических возможностей и антропометрических данных.

ОЦЕНКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ БОЙЦА К ОБЕСПЕЧЕНИЮ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

В оценке психологической готовности мы использовали методику «Психологический анализ развития волевых качеств спортсменов» разработанную Б. Н. Смирновым для оценки развития волевых качеств. Мы оценивали следующие психические качества бойцов по степени сформированности волевых умений: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность.

Целеустремленность. Целеустремленность может быть сформирована только на почве интереса бойца к обеспечению личной безопасности и его личной заинтересованности в достижении высокой боевой готовности. Боец должен четко знать цели и задачи каждого тренировочного занятия и периода, представлять конкретно, к чему он должен стремиться в своей подготовке в течение нескольких ближайших лет, в противном случае, у него снижается интерес к занятиям и пропадает инициативность.

Настойчивость. Настойчивость совершенствуется постепенным преодолением возрастающей нагрузки во время выполнения различных упражнений общеразвивающих и специально-подготовительных, по овладению техники и тактики, со снарядами и тренажерами. Во время штурмовых боев ГРОМ с максимально приближенными боевыми условиями боец должен стремиться навязывать противнику свою манеру ведения боя, поддерживать высокий темп действий и вырывать победу у более сильного противника, не нарушая принципа ведения штурмового боя ГРОМ. Следует также выработать умение переносить болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, возникающие при максимальных нагрузках и утомлении.

Инициативность. Инициативность – это умение активно и самостоятельно стремиться как на занятиях, так и в рукопашных боях к поставленной цели без принуждения преподавателя. На занятиях боец не должен воспринимать задание лишь как обязанность, которую должен выполнить. Для развития инициативности в условном рукопашном бою следует давать различные задания. Полезно использовать также вольные бои с различными по манере ведения боя партнерами. Боец должен активно вести бой, применяя разнообразные тактические действия, не переходя к грубому обмену ударами, бросками, сваливаниями и т.д.

Уверенность в своих силах. От веры в свои силы часто зависит победа или поражение в столкновении с агрессивной силой. Уверенность обычно проявляется вместе с осознанием своих возможностей, с пониманием того, что, встречаясь с сильным вооруженным или безоружным противником, боец сможет успешно противодействовать ему с наименьшей потерей для себя. Уверенность в своих силах появляется как результат совершенствования технической, тактической и физической подготовленности. Научившись вести рукопашный бой с противниками, различными по манере, весу, с одним или группой партнеров, с оружием и без него, боец начинает осознавать, что он может действительно

победить сильного, хорошо подготовленного технически, тактически и физически противника, как одного, так и несколько, как вооруженных, так и без оружия. Очень важно не путать уверенность в своих силах с самоуверенностью, где боец недооценивает противника и теряет осторожность, которая может привести к трагическим последствиям.

Смелость и решительность. Смелость и решительность основываются на уверенности в своих силах, знании своих положительных сторон и достоинств, умении хорошо и быстро разбираться в боевой обстановке. Для развития смелости и решительности необходимо учить бойца преодолеть боязнь и инертность, в тренировочных боях с соответствующими партнерами, а в боях с максимально приближенными боевыми условиями воздействовать на его самолюбие и чувство собственного достоинства. В условных рукопашных боях, боец должен получать задания на неожиданные и стремительные атаки, используя встречные удары, броски, сваливания, развивать атакующие боевые схемы, активно вести бой на любых дистанциях, а в штурмовом бою ГРОМ избегать пассивной тактики отхода и излишней осторожности. Следует широко использовать упражнения с партнерами для отработки мягких защит и жестких контратак, во всех упражнениях развивать быстроту реакции и быстроту движений.

Постановка диагноза и оценка волевых умений. Пользуясь описанием трех признаков проявления волевых умений, мы оценили степень развития волевых качеств у бойцов по шкале оценок: отчетливое проявление – 2 балла, неотчетливое проявление – 1 балл, не проявляется – 0 баллов, и зафиксировали соответствующие результаты в протоколе (рис. 7, табл. 3).

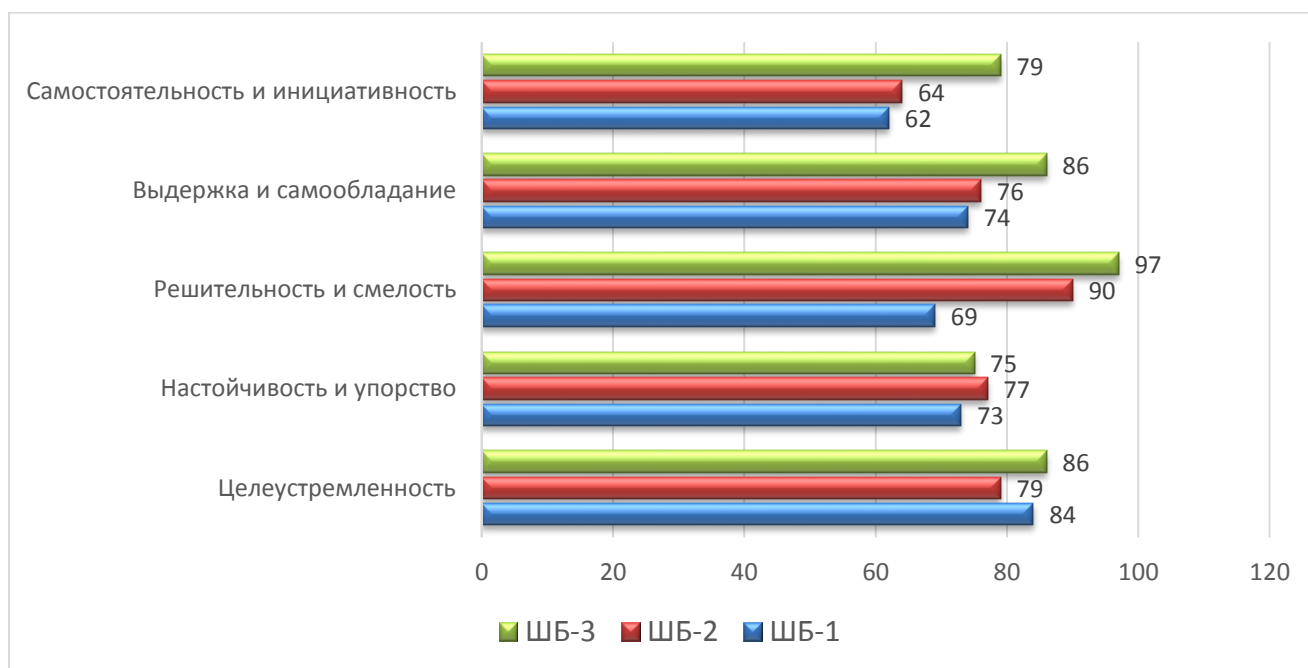


Рис. 7. Степень развития волевых качеств у бойцов

Показатели оценки развития волевых качеств у бойцов

№	Группы штурмового боя	Критерии показателей					Оценка волевых качеств	Критерий Фишера F	Критерий Стьюдента	Коэффициент корреляции
		Целеустремленность	Настойчивость и упорство	Решительность и смелость	Выдержка и самообладание	Самостоятельность и инициативность				
1	ШБ-1, n=26	84	73	69	74	62	362	2,12	0,35	0,76
2	ШБ-2, n=18	79	77	90	76	64	386	1,34	0,44	
3	ШБ-3, n=12	86	75	97	86	79	423	1,14	0,21	

Следует отметить, что в исследуемой выборке волевые качества: самостоятельность и инициативность экспериментальной группы штурмового боя ГРОМ ШБ-1 низки на 22 % по сравнению с другими волевыми качествами, как целеустремленность, настойчивость и упорство. Такое преимущество свидетельствует о том, что на начальном этапе обучения штурмовому бою ГРОМ, бойцы еще не могут проявлять самостоятельность и инициативность в спарринговых сессиях. Однако данные показатели увеличиваются с годом обучения, и их прирост составляет 17%.

Примечательно, что решительность и смелость составляет наибольшую степень развития у бойцов ШБ-2, ШБ-3 и составляет 90% и 97% соответственно. Это объясняется тем, что штурмовой бой ГРОМ характеризуется активным наступательным стилем ведения боя, в котором от бойца требуется, прежде всего, смелость в проявлении атакующих возможностей и решительность в подавлении боеспособности противника.

Выдержка и самообладание во всех группах изменяется пропорционально по годам обучения и носит закономерный характер. Степень настойчивости и упорства в группах ШБ-3 практически осталась неизменной по сравнению с исходными данными, что говорит о стабильности результатов.

В целом степень развития волевых качеств у бойцов изменяется закономерно в результате тренировочных занятий по штурмовому бою ГРОМ.



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