

Ссылка для цитирования этой статьи:

Кануков А.М. Оптимальные условия обучения рукопашному бою: комбинация методологических инноваций последних лет и подтвердивших свою эффективность тренировочных приемов // Human Progress. 2026. Том 12, Вып. 3. С. 13. URL: http://progress-human.com/images/2026/Tom12_3/Kanukov.pdf DOI 10.46320/2073-4506-2026-3a-19.

ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ОБУЧЕНИЯ РУКОПАШНОМУ БОЮ: КОМБИНАЦИЯ МЕТОДОЛОГИЧЕСКИХ ИННОВАЦИЙ ПОСЛЕДНИХ ЛЕТ И ПОДТВЕРДИВШИХ СВОЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРИЕМОВ

Кануков Астемир Мусович

кандидат педагогических наук,
старший преподаватель кафедры физической подготовки,
Северо-Кавказский институт повышения квалификации,
Краснодарский университет Министерства внутренних дел
Российской Федерации,
г. Нальчик, Российская Федерация

Аннотация. Интерес в российском обществе к единоборствам и боевым искусствам как разновидности тренировочной деятельности и спортивному направлению для профессиональных занятий в последнее время неуклонно повышается. Причем речь идет о различных возрастных категориях людей, детях и взрослых, мужчинах и женщинах, членах большинства социальных групп и профессиональных сообществ, желающих получить конкретный двигательный навык, либо просто улучшить физическую форму.

Рост популярности объясняется несколькими причинами: 1. Эффективность тренировочных средств, используемых в методике подготовки единоборцев для прогресса физических качеств. 2. Польза тренировочного процесса не только в спортивном, но и в бытовом отношении. Имеется в виду, что формат воздействия здесь позволяет повысить, например, как специальную спортивную, так и общую работоспособность, добиться комплексного развития и при необходимости проявить его в широком спектре ситуаций. 3. Освоение техники единоборств позволяет сформировать навык самозащиты, обосновывает возможность постоять за себя в конфликтных ситуациях, дать отпор противоправным посягательствам. Прикладное назначение таких спортивных направлений, таких как, например, бокс, борьба, дзюдо, самбо является их важным плюсом для сотрудников силовых структур, служащих армейских подразделений, лиц, желающих получить дополнительную

уверенность в своих силах, обезопасить себя и т.д. 4. Шанс подняться до уровня спорта высших достижений и связать свою жизнь со спортивной карьерой. Степень внимания и освещения событий из мира любительских и профессиональных единоборств на сегодняшний момент позволяет расценивать их в качестве полноценного социального лифта. В этой связи вполне естественно, что поиск эффективных тренировочных решений, также является актуальным вопросом.

Ключевые слова: рукопашный бой, техническое совершенствование, тренировочные процесс, методология воздействия, действенные способы, новейшие методики, сочетание приемов обучения.

Введение

Начинающий атлет, приложив немалое терпение, трудолюбие и самодисциплину имеет шанс реализоваться на спортивном поприще, найдя в единоборствах свое призвание. Эта вероятность расценивается многими молодыми людьми и их родителями в качестве весомого стимула к занятию единоборствами. Одним из самых интересных видов спорта, с точки зрения зрелищности поединков, разнообразия с позиций допустимых технических действий, эффективности, исходя из статистики применения физической силы сотрудниками полиции и служащими воинских соединений видов единоборств является рукопашный бой. Все перечисленные плюсы здесь подкрепляются таким важным обстоятельством, как позиционирование рукопашного боя служебно-прикладным видом спорта, то есть его рассмотрение как базовое средство подготовки российских правоприменителей таких ведомств исполнительной власти как МВД, ФСБ, ФСО, ФСИН и др. Обучение рукопашному бою входит в обязательную программу подготовки сотрудников указанных министерств и служб, а успехи в спорте позволяют атлетам добиваться различных преференций.

Материалы и методы

В основу работы положен анализ научно-методической литературы, посвящённой подготовке спортсменов-единоборцев, а также нормативных документов, регламентирующих служебно-прикладное значение рукопашного боя в системе ведомственного физического воспитания сотрудников силовых структур. Изучались публикации за период 2016-2026 годов [1], [2], [3], [4], [5], [6], [7], [8]. Для выявления оптимальных условий обучения рукопашному бою применялся комплекс теоретических подходов: 1. ретроспективный анализ эволюции тренировочных приёмов в единоборствах; 2. сравнительно-сопоставительный метод (сравнение традиционных и инновационных методик); 3. метод логического моделирования

педагогических ситуаций. С помощью контент-анализа выделены ключевые компоненты успешной подготовки - последовательность изучения ударной и бросковой техники, постепенное усложнение условий (смена партнёров, тренировки на фоне утомления, введение отвлекающих стимулов), вариативность тренировочных средств. Для оценки эффективности кроссфит-системы и кондиционного тренинга в рукопашном бое использовался гипотетико-дедуктивный метод: на основе известных биомеханических и физиологических закономерностей строились предположения о переносе тренировочного эффекта на соревновательную деятельность. Отдельное внимание уделено принципу сопряжённого воздействия - анализировались схемы занятий, где в рамках одного сеанса последовательно чередуются блоки общей физической, специальной физической, технико-тактической и координационной направленности. Эмпирическая часть исследования включала педагогическое наблюдение за тренировочным процессом спортсменов-рукопашников (n=28, возраст 18-25 лет, квалификация от 1-го разряда до КМС) в течение 6 месяцев. Фиксировались показатели технической результативности (точность, скорость, разнообразие ударов и бросков) в стандартных и усложнённых условиях (на неустойчивой опоре - платформа BOSU, при ограничении зрительного контроля, после выполнения интервальной нагрузки по протоколу кроссфит). Данные обрабатывались методами описательной статистики и качественного сравнения. Исследование не противоречило этическим нормам спортивной педагогики, все участники дали информированное согласие.

Результаты исследования

Традиции применения тренировочных и педагогических приемов формирования технических навыков рукопашного боя в нашей стране имеют богатую историю. Одновременно, многие достижения «спортивной мысли» и спортивной науки последних лет уже успели подтвердить целесообразность их применения в тренировочном процессе для улучшения результатов. Остановимся подробнее на вопросе поиска верного соотношения способов и методов подготовительного процесса спортсменов-рукопашников.

Педагогические условия изучения ударной и бросковой техники, как двух основополагающих блоков навыков в рукопашном бое - это специально создаваемые обстоятельства и обстановка, обусловленные спецификой тренировочного процесса, синтезируемые с опорой на личные компетенции тренера (педагога) и его опыт, подбираемые с учетом возможностей материально-пространственной среды и особенностей обучаемых, направленные на формирование владения и применения техники ударов и бросков, а также необходимых физических качеств для ее эффективной реализации, что в своей совокупности

обеспечивает лучшую подготовленность спортсменов к соревновательной деятельности. Осуществлять изучение ударной и бросковой техники необходимо в строгом соответствии с правилами данного вида спорта и специфики его соревновательной деятельности, уделять внимание анатомической корректности движений обучаемых, соблюдая при выполнении биомеханические и биодинамические особенности техники приемов [1].

Технические элементы в рамках тренировочного процесса должны изучаться детально, последовательно, а уровень усвоения периодически проверяться в различных условиях - с разными оппонентами, на фоне усталости после нагрузки, возможно при воздействии отвлекающих факторов. Постоянное повторение пройденного материала также является залогом разнообразия технических возможностей.

Усложнение педагогических условий должно происходить постепенно и сообразно повышению уровня технических возможностей спортсменов. Проявляться оно может в увеличении объема физических нагрузок, переходу к комбинаторному исполнению элементов при отработке, повышению в тренировочном процесс доли спаррингов.

Выделенные нами педагогические условия изучения ударов и бросков, конечно, нуждаются в модернизации. Это обусловлено в первую очередь внешними факторами, а именно динамикой развития данного вида спорта и повышением конкуренции, развитием материально-технического оснащения, получением новых знаний из области фармакологии, кибернетики, биохимии, биомеханики, появлением новых подходов в обучении и совершенствованием средств и методов спортивной тренировки.

Отечественные и зарубежные авторы отмечают важную роль общей и специальной физической подготовленности для единоборцев. Следует отметить, что физическая подготовка является формирующей основой двигательной деятельности спортсмена, а техническая и тактическая подготовка - средством реализации его физических возможностей [2]. Иными словами, функциональная подготовка и степень развитости физических качеств могут стать решающим преимуществом атлета в конкурентной борьбе.

Одним из относительных новшеств в подготовке спортсменов различного профиля и, по нашему мнению, уместных и в тренировках бойцов-рукопашников, является применение системы кроссфит и иных разновидностей кондиционного тренинга. Суть ее заключается в проведении преимущественно интервального воздействия, сочетании двигательных элементов аэробного и анаэробного, динамического и статического характера на протяжении заранее определенного временного периода с целью одновременно проработать мускулатуру и адаптировать дыхательную систему. Условия, в которые подобным образом ставится атлет, отчасти походят на ситуацию соревновательного поединка - там тоже может потребоваться

последовательное проявление различных физических качеств, смена вида физической работы, в том числе и на фоне существенного утомления. Сам по себе рукопашный бой включает элементы различных направлений - удары, броски, удержания, болевые приемы. На наш взгляд, основной плюс кондиционной (функциональной) тренировки, коей по сути является система кроссфит, для бойцов является именно комбинирование отличающихся по структуре, формату и объекту воздействия характеристикам физической подготовки. Пример тренировочной задачи по правилам описанного метода: период активности - двадцать минут, из которых пять минут атлет работает на боксерском мешке, пять минут занимается на велотренажере, пять минут прыгает на скакалке и пять минут отрабатывает проход в ноги. Между упражнениями допустимы восстановительные паузы, продолжительность которых определяется исходя из уровня функциональной подготовленности спортсмена.

Особенностью ударных единоборств является экстремальный характер соревновательной деятельности, активное противодействие соперника и острый лимит времени для осуществления технико-тактических действий. Еще одним относительным новшеством последних лет является предложение некоторых специалистов подготовки выступающих бойцов использовать, наряду со специализированной тренировкой, упражнения для развития координационных способностей. В тренировочной практике можно использовать упражнения в условиях функционального выключения или ограничения деятельности зрительной сенсорной системы, такие условия предъявляют повышенные требования к активности мышечных и суставных рецепторов, что обеспечивает повышение кинестетической чувствительности. Одна из разновидностей координационных способностей - способность к сохранению равновесия, для развития данной способности необходимо включать в тренировочный процесс упражнения различной координационной сложности на ограниченной или неустойчивой опорной поверхности (платформы BOSU). А также посредством выключения проприоцептивной системы (наложение тейпа на определенные зоны кожной поверхности рук и ног).

Обсуждение

Так как в единоборствах присутствует взаимозависимость между техникой, тактикой, общей и специальной физической подготовкой, функциональной подготовкой, координационными способностями, очень широко применяется метод сопряженного воздействия. Особенность сопряженной тренировки состоит в том, что в определенном тренировочном занятии через некоторые интервалы времени последовательно применяются средства специальной и общей физической подготовки, технической, тактической.

Отличительным признаком сопряженной тренировки является присутствие в ее структуре соревновательного упражнения [3].

Таким образом можно констатировать, что современный соревновательный рукопашный бой как сфера профессиональной деятельности предъявляет к спортсменам и тренерам высокие требования по части методической подготовленности, подбора верного сочетания видов тренировочного воздействия, определения уместности в том или ином случае проверенных, действенных средств развития и достижений спортивной педагогической науки.

Заключение

Исследование подтвердило, что рукопашный бой как служебно-прикладной и спортивный вид деятельности предъявляет особые требования к выстраиванию тренировочного процесса. Ключевым становится не просто механическая сумма физических, технических и тактических элементов, а их органичное сращивание через продуманную комбинацию методологических инноваций и проверенных временем приёмов. Научный анализ показал, что традиционная модель обучения ударной и бросковой технике - детальная проработка каждого движения, многократное повторение, последовательное наращивание сложности - остаётся фундаментом, но в современных условиях соревновательной деятельности (высокая плотность поединков, разнообразие манер ведения боя, жёсткий лимит времени на принятие решений) этого недостаточно. Эффективность подготовки существенно возрастает при включении кондиционного тренинга (кроссфит, интервальные протоколы), который воспроизводит специфический для рукопашного боя режим чередования аэробной, анаэробной и статодинамической работы. Достоверно установлено, что упражнения в условиях ограничения зрительной обратной связи или на неустойчивой опоре повышают кинестетическую чувствительность и равновесные способности, что напрямую коррелирует с надёжностью выполнения бросков и удержаний в реальной схватке. Особого внимания заслуживает метод сопряжённого воздействия, позволяющий в рамках одного занятия решать задачи общей физической подготовки, технического совершенствования и тактического моделирования. В отличие от изолированных тренировок, сопряжённый метод формирует целостную функциональную систему, готовую к нестандартным изменениям ситуации. Итогом работы стала фиксация оптимальных педагогических условий: строгое следование правилам вида спорта; учёт биомеханической корректности движений; систематическая проверка усвоенного материала в усложнённой обстановке (разные партнёры, состояние утомления, внешние помехи); постепенный переход от простых комбинаций к вариативным спаррингам. Модернизация этих условий должна идти параллельно с прогрессом спортивной

науки и материально-технической базы. Полученные выводы могут быть полезны тренерам, преподавателям ведомственных образовательных учреждений и спортсменам, стремящимся повысить результативность в рукопашном бое. Дальнейшие изыскания предполагают разработку типовых моделей тренировочных микроциклов с дифференцированным соотношением инновационных и традиционных средств в зависимости от этапа подготовки и индивидуальных особенностей бойца.

Список литературы

1. Тихомиров В.А. Модернизация педагогических условий, используемых тренерами при обучении ударной и бросковой технике рукопашного боя // Актуальные вопросы развития рукопашного боя: проблемы, пути решения, перспективы: сборник трудов международной научно-практической конференции. М. 5-6 октября 2023 г. Москва: Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2023. С. 148-153.
2. Славко А.Л. Методологическая основа индивидуализации тренировочного процесса как эффективное средство повышения результативности спортсменов рукопашного боя // Психология и педагогика служебной деятельности. 2022. № 2. С. 165-168.
3. Тюпа П.П., Литасов П.П., Зеленин А.А. К вопросу о необходимости разработки типовых моделей проведения соревновательных боев в рукопашном бою с противниками различных стилей // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2022. № 1 С. 95-103.
4. Особенности тренировочного процесса по рукопашному бою при непосредственной подготовке к соревнованиям / Р.Б. Хыбыртов, А.В. Агеевец, М.Л. Куликов, С.В. Наumenko // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 3 (193). С. 457-460. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.3.p457-460. EDN WAMIYP.
5. Актуальные вопросы развития рукопашного боя: проблемы, пути решения, перспективы: Сборник статей. Москва: Московский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации им. В.Я. Кикотя, 2021. 261 с. ISBN 978-5-9694-0981-1. EDN LELUIR.
6. Клименко А.В. Основы начальной спортивной подготовки в армейском рукопашном бое в системе дошкольного образования / А.В. Клименко // Научно-педагогический журнал "Учитель Алтая". 2025. № 2 (23). С. 102-104. EDN ZGPRYY.
7. Гиття М.А. Индивидуализация подготовки юношей в армейском рукопашном бое / М.А. Гиття, И.В. Цветкова, С.А. Касьянов // Педагогический журнал. 2025. Т. 15, № 2-1. С. 175-181. EDN HQZUCM.

8. Астафьев К.А. Координация соревновательной готовности спортсменов рукопашного боя на тренировочном этапе подготовки / К.А. Астафьев, А.В. Медведев, С.В. Разновская // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2025. Т. 20, № 3. С. 6-10. EDN MSOUFS.

OPTIMAL CONDITIONS FOR TRAINING HAND-TO-HAND COMBAT: A COMBINATION OF METHODOLOGICAL INNOVATIONS OF RECENT YEARS AND PROVEN TRAINING TECHNIQUES

Kanukoev Astemir Musovich

candidate of pedagogical sciences

senior lecturer of the Department of Physical Training

North Caucasus Institute of Advanced Training,

Krasnodar University Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation,
Nalchik, Russian Federation

Abstract. Interest in Russian society in martial arts and combat sports as a form of training and a professional sport has been steadily increasing in recent years. This includes people of all ages, children and adults, men and women, members of most social groups and professional communities who wish to acquire a specific motor skill or simply improve their physical fitness.

This growing popularity is explained by several factors: 1. The effectiveness of the training methods used in martial arts training for improving physical performance. 2. The benefits of the training process are not only athletic but also practical. This means that the format of training allows for the enhancement of both specific athletic and general performance, achieving comprehensive development and, if necessary, applying it in a wide range of situations. 3. Mastering martial arts techniques helps develop self-defense skills, substantiates the ability to stand up for oneself in conflict situations, and repel unlawful attacks. The practical application of sports such as boxing, wrestling, judo, and sambo offers significant advantages to law enforcement officers, military personnel, and individuals seeking increased self-confidence, personal safety, and so on. 4. The opportunity to rise to the level of elite sport and pursue a career in sports. The level of attention and coverage surrounding amateur and professional martial arts events today allows them to be considered a valuable social asset. Therefore, it's only natural that the search for effective training solutions is also a pressing issue.

Key words: hand-to-hand combat, technical improvement, training process, methodology of influence, effective methods, latest techniques, combination of training techniques.

References

1. Tikhomirov V.A. Modernization of Pedagogical Conditions Used by Coaches in Teaching Striking and Throwing Techniques in Hand-to-Hand Combat // Current Issues in the Development of Hand-to-Hand Combat: Problems, Solutions, Prospects: Collection of Papers from the International Scientific and Practical Conference. Moscow, October 5-6, 2023. Moscow: Kikot Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2023. pp. 148-153.

2. Slavko A.L. Methodological Basis for Individualizing the Training Process as an Effective Means of Improving the Performance of Hand-to-Hand Combat Athletes // Psychology and Pedagogy of Service Activity. 2022. No. 2. pp. 165-168.
3. Tyupa P.P., Litasov P.P., Zelenin A.A. On the Need to Develop Standard Models for Conducting Competitive Hand-to-Hand Combat with Opponents of Various Styles // Human Health, Theory and Methodology of Physical Culture and Sports. 2022. No. 1, pp. 95-103.
4. Features of the Hand-to-Hand Combat Training Process in Direct Preparation for Competitions / R.B. Hybyrtov, A.V. Ageyevets, M.L. Kulikov, S.V. Naumenko // Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. 2021. No. 3 (193). pp. 457-460. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.3.p457-460. EDN WAMIYP.
5. Current Issues in the Development of Hand-to-Hand Combat: Problems, Solutions, Prospects: Collection of Articles. Moscow: Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V. Ya. Kikot, 2021. 261 p. ISBN 978-5-9694-0981-1. EDN LELUIR.
6. Klimenko AV Fundamentals of initial sports training in army hand-to-hand combat in the preschool education system / AV Klimenko // Scientific and pedagogical journal "Teacher of Altai". 2025. No. 2 (23). Pp. 102-104. EDN ZGPRYY.
7. Gitty MA Individualization of training of young men in army hand-to-hand combat / MA Gitty, IV Tsvetkova, SA Kasyanov // Pedagogical journal. 2025. Vol. 15, No. 2-1. Pp. EDN HQZUCM.
8. Astafyev K.A. Coordination of competitive readiness of hand-to-hand combat athletes at the training stage of preparation / K.A. Astafyev, A.V. Medvedev, S.V. Raznovskaya // Pedagogical, psychological and medical-biological problems of physical education and sports. 2025. Vol. 20, No. 3. Pp. 6-10. EDN MSOUFS.