

**Кушнарченко И. А.<sup>1</sup>,**

*профессор*

*Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя,*

*доктор философских наук, доцент*

**Мякенький Г. С.<sup>2</sup>,**

*соискатель*

*Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя*

**Баранюк В. И.<sup>3</sup>,**

*доцент кафедры ТимФКиС*

*Московской государственной академии физической культуры,*

*кандидат педагогических наук*

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ КООРДИНАЦИИ И ЛОВКОСТИ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ НА ЗАНЯТИЯХ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ**

По мнению В.Н. Платонова, ловкость отличается от координации тем, что это способность организма решать внезапно возникшие двигательные задачи, а координация – это решение двигательных задач в заранее известных условиях [4].

В настоящее время рукопашный бой в Вооруженных силах представлен, в большей степени, виде разучивания и совершенствования заранее известных приемов и двигательных действий, что негативно сказывается на развитии такого важного качества как «специальная ловкость». Обучение приемам рукопашного боя регламентирует основной руководящий документ приказ МО РФ № 200 (с изм. от 31.07.2013 № 560) «Наставление по физической подготовке Вооруженных Сил Российской Федерации», который обязывает выполнять требования, предъявляемые к военнослужащим ВС РФ по всем разделам физической подготовки, в том числе и рукопашному бою [5]. В ходе проведения занятий в основном формируются координационные способности, а ловкость как физическое качество остается без должного внимания. Связи с этим, возникает вопрос: смогут ли военнослужащие эффективно действовать в ближнем бою, где не будет условного противника и заранее известной ситуации [3]. В связи с этим появляется

---

<sup>1</sup> © Кушнарченко И. А., 2021.

<sup>2</sup> © Мякенький Г. С., 2021.

<sup>3</sup> © Баранюк В. И., 2021.

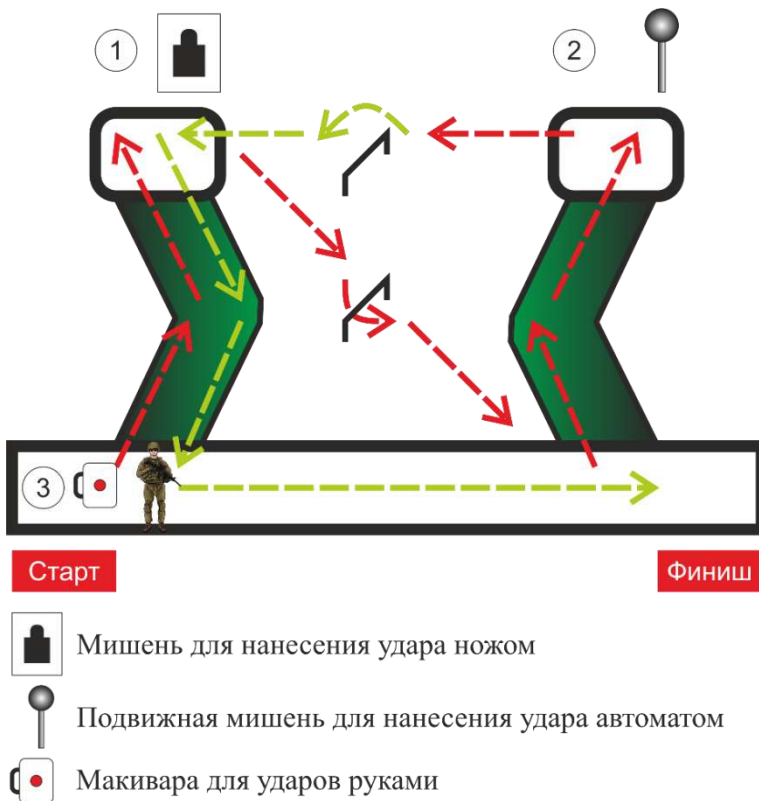
необходимость учить военнослужащих тому, что необходимо на войне, т. е. именно моделировать возможные, наиболее часто встречающиеся ситуации рукопашного боя с противником [2]. Постоянное выполнение отдельных приемов на месте, ведет к тому что кинематические и динамические характеристики не соответствуют требованиям реального боя [1]. Следовательно, не происходит комплексного психологического и физического воздействия на обучаемого. Чтобы адаптировать военнослужащих к ведению рукопашной схватки в боевых условиях, им необходимо испытывать психологические нагрузки на фоне различного по характеру утомления, т. е. личный состав подразделения должен стойко преодолевать смешанные (аэробно-анаэробные) нагрузки [1].

В ходе изучения специальной научно-методической литературы ведения боевых действий с противником мы столкнулись с тем, что в настоящее время в вузах МО РФ нет установленной программы обучения курсантов ведению рукопашного боя в динамических условиях ограниченного пространства, которые встречаются при ведении боевых действий.

Таким образом, возникает необходимость экспериментально определить, какую по характеру и направленности нагрузку испытывает организм военнослужащего при перемещении его в ограниченном пространстве с учетом военной формы одежды и уставной экипировки. Полученные результаты позволят разработать методику ведения рукопашного боя в динамических условиях ограниченного пространства.

*Организация исследования.* В ходе проведения эксперимента сконструирован макет, который состоит из траншеи, хода сообщения и колодца, где курсанты училища выполняли технико-тактические действия рукопашного боя. При выполнении тестового задания выявлено, что военнослужащие в условиях ограниченного пространства в большей степени испытывают аэробно-анаэробное утомление, что значительно сказывается на ловкостных способностях.

Таким образом, для определения уровня развития специальной ловкости выполнялось специальное подготовленное задание [4], которое заключалось в следующем: ускоренное преодоление хода сообщения, затем выпрыгивая из колодца, нанести удар по появляющейся мишени холодным оружием, бег с препятствием, после чего спрыгнуть в траншею и продолжить движение по второму параллельно идущему ходу сообщения, далее, преодолев колодец, выполнить удар дулом автомата по подвижной мишени, бег с препятствием и спрыгнуть в параллельный колодец, затем, пробегая по ходу сообщения, нанести удар рукой по заранее известной мишени, затем, пробегая по траншее, выполнить касанием руки финиширование (см. рис. 1).



*Рис. 1. Макет экспериментального задания для проверки специальной ловкости и координации*

В тестировании приняли участие 10 курсантов 3 курса Московского высшего общевойскового командного училища. В начале и в конце эксперимента у военнослужащих (курсантов) проведен контроль уровня развития ловкости и координации в рамках изучения раздела «Рукопашный бой». На протяжении 6 месяцев курсанты выполняли специально-разработанные упражнения, необходимые им для успешной реализации технико-тактического потенциала в бою с противником в ограниченных условиях. Тренировочные занятия проводились с учетом изменения погодных условий, скорости выполнения приемов, а также из не стандартных положений. В итоге было проведено 68 учебно-тренировочных занятий, на которых курсанты выполняли следующие упражнения:

- выпрыгивания с отягощением 6 кг;
- удары холодным оружием с увеличением нагрузки рабочего звена;
- уходы с линии атаки в парах;
- перемещения по линии в положении седа правым и левым боком с оружием над головой;
- выполнение дифференцированных физических упражнений после нанесения удара;
- выполнение ударов по настенной подушке;

– условная борьба в парах на нестабильной поверхности.

Качество выполнения тестового задания оценивалось из критериев, представленных в табл. № 1.

*Результаты исследования и их обсуждение.*

Достоверность изменения результатов прохождения тестового, в соответствии с предъявляемыми требованиями, определялась с помощью t-критерия Стьюдента.

Таблица 1

**Результаты контрольных испытаний курсантами  
экспериментальной группы**

кол-во чел. (ЭГ)	Критерии	До эксперимента $M_1 \pm m$	После эксперимента $M_2 \pm m$	$M_1 - M_2$	P
n=12	преодоление дистанции без нарушений (кол-во человек)	4,2±1,59	6,7±2,33	2,5	p<0,05
	время преодоления дистанции без нарушений (мин.)	1,35±0,29	0,57±0,11	0,76	p<0,05
	точность выполнения удара холодным оружием (балл)	4,6±2,21	7,8±1,23	3,2	p<0,05
	сила удара холодным оружием (кол-во человек)	7,5±1,52	7,6±1,75	0,9	p>0,05
	сильный и точный удар кулаком (кол-во человек)	3,5±4,52	7,8±1,32	4,3	p<0,05
	комбинированное действие (уклон – удар) с автоматом (кол-во человек)	4,1±4,73	6,3±3,73	2,2	p>0,05

Как видно из табл. 1, в экспериментальной группе в результате проведенных учебно-тренировочных занятий произошло достоверно значимое улучшение всех показателей (p<0,05), за исключением выполнения акцентированного удара ножом и качеством выполнения задания с автоматом (p>0,05), в данных крите-

риях оценки, динамика показателей улучшилась не значительно, так как количество времени и упражнений отводимых для формирования необходимого навыка не достаточно.

Применение методики развития специальной ловкости и координации положительно сказывается на подготовке военнослужащих к действиям с противником в ограниченном пространстве, но не все показатели достоверно изменились. Следовательно, экспериментальная методика требует определенной коррекции, что позволит более успешно осуществлять подготовку личного состава.

### Список литературы

1. Ашкинази, С. М. Техничко-тактическая подготовка в комплексных (смешанных) единоборствах : монография / С. М. Ашкинази, К. В. Климов. – СПб., 2016.
2. Дунаев, К. С. Структура и модельные характеристики подготовленности высококвалифицированных биатлонистов / К. С. Дунаев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 4. – С. 22–26.
3. Плахтиенко, В. А. Физические качества и их развитие в процессе физической подготовки военнослужащих : учебно-методическое пособие / В. А. Плахтиенко. – Л. : ВДКИФКиС при ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1972.
4. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов : монография / В. Н. Платонов. – М. : Спорт., 2019.
5. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). – М. : УФП ВС РФ, 2009.