

Раздел 3

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ТУРИЗМ**

---

УДК 796.85

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)3.07](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)3.07).

### **ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ РАЗРАБОТКИ МЕТОДИКИ ФОРМИРОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ МАНЕРЫ ВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПОЕДИНКА СПОРТСМЕНОВ РУКОПАШНОГО БОЯ**

**Тюпа Павел Иванович**

Вице-президент ООО «ФРБ» (Калининград, Россия). E-mail: [ptyupa@ya.ru](mailto:ptyupa@ya.ru)

**Ворожейкин Антон Владимирович**

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры информационных технологий,  
Калининградский институт управления (Калининград, Россия). E-mail: [Anton8894@mail.ru](mailto:Anton8894@mail.ru);  
ORCID: 0000-0002-9289-5272

### **SUBSTANTIATION OF THE NEED TO DEVELOP A METHODOLOGY FOR THE FORMATION OF AN INDIVIDUAL MANNER OF CONDUCTING A COMPETITIVE COMBAT AMONG ATHLETES IN HAND-TO-HAND COMBAT**

**Tyupa Pavel Ivanovich**

Vice President of the Federal Reserve Bank LLC (Kaliningrad, Russia). E-mail: [ptyupa@ya.ru](mailto:ptyupa@ya.ru)

**Vorozheikin Anton Vladimirovich**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Information  
Technologies, Kaliningrad Institute of Management (Kaliningrad, Russia) E-mail: [Anton8894@mail.ru](mailto:Anton8894@mail.ru)  
ORCID: 0000-0002-9289-5272

**Следует цитировать / Citation:**

Тюпа П. И., Ворожейкин А. В. Обоснование необходимости разработки методики формирования индивидуальной манеры ведения соревновательного поединка спортсменов рукопашного боя // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. — 2021. — 3 (23). — С. 49–56. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)3.07](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)3.07)

Tyupa P. I., Vorozheikin A. V. (2021). Substantiation of the Need to Develop a Methodology for the Formation of an Individual Manner of Conducting a Competitive Combat Among Athletes in Hand-To-Hand Combat. Health, Physical Culture and Sports, 3 (23), pp. 49–56 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)3.07](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)3.07)

Поступило в редакцию / Submitted 18.07.2021

Принято к публикации / Accepted 22.08.2021

**Аннотация.** В статье дается краткая характеристика тактики ведения поединка в таком виде спорта, как рукопашный бой. Приведены результаты анализа соревновательной деятельности спортсменов рукопашного боя по способу ведения поединка и степени применяемых технических приемов в зависимости от индивидуальной манеры соревновательной деятельности. Установлено влияние ведущих школ рукопашного боя на формирование манеры ведения соревновательного поединка спортсменов: ударники, борцы, универсалы.

Установлена роль индивидуального подхода в подготовке спортсменов рукопашного боя на современном этапе развития рукопашного боя и выявлены проблемные вопросы, с которыми сталкиваются тренеры при построении тренировочного процесса с учетом индивидуальной манеры соревновательной деятельности бойцов. На этой основе дается заключение, что научно-теоретическое обоснование и внедрение в практику спортивной тренировки спортсменов рукопашного боя методики на основе учета индивидуальных способностей спортсмена и манеры ведения соревновательного поединка значительно повысит эффективность их спортивной подготовки.

**Ключевые слова:** единоборства, рукопашный бой, техника, тактика, манера ведения соревновательного поединка, индивидуальный подход

**Annotation.** The article gives a brief description of the tactics of conducting a duel in such a sport as hand-to-hand combat. The results of the analysis of the competitive activity of athletes in hand-to-hand combat, according to the method of conducting the duel and the degree of applied techniques, depending on the individual manner of competitive activity, are presented. The influence of the leading schools of hand-to-hand combat on the formation of the manner of conducting a competitive duel of athletes is established: strikers, wrestlers, generalists.

The role of an individual approach in the preparation of hand-to-hand combat athletes at the present stage of the development of hand-to-hand combat is established and the problematic issues that coaches face when building a training process taking into account the individual manner of competitive activity of fighters are identified. On this basis, it is concluded that the scientific and theoretical justification and introduction into practice of sports training of athletes of hand-to-hand combat techniques based on taking into account the individual abilities of the athlete and the manner of conducting a competitive duel will significantly increase the effectiveness of their sports training.

**Keywords:** martial arts, hand-to-hand combat, technique, tactics, manner of conducting a competitive duel, individual approach

**Актуальность.** Анализ имеющейся в нашем распоряжении научно-методической литературы показал, что в исследованиях, затрагивающих подготовку спортсменов рукопашного боя, отражены все стороны спортивной подготовки бойцов: технико-тактическая (И. Д. Свищев, Д. У. Пардаев, А. Х. Хасанова, А. И. Агафонов, Р. М. Черкесов, А. И. Ушенина, М. В. Звягинцев, Д. Н. Макардin); физическая (Р. А. Гниломедов, С. О. Цекунов, А. Х. Хасанов, С. Н. Вязова, Р. М. Черкесов, К. А. Гаврелюк, Д. В. Лукичев, А. В. Маслюков, Ю. А. Бахарев, Г. М. Шамардин, М. А. Афонин, М. Н. Кислицин); психологическая (Е. Н. Семенов, С. В. Давыдов, В. В. Шевцов). Несмотря на это сегодня имеется ряд проблемных вопросов, требующих незамедлительного решения (Ворожейкин А. В., 2020).

В частности, по нашему мнению, сегодня как никогда остро стоит вопрос индивидуализации спортивной подготовки в единоборствах. Связано это в первую очередь с тем, что на сегодняшний день популярность рукопашного боя как спортивного вида единоборств растет, вырос количественный состав участников соревнований, на новый качественный уровень вышла их технико-тактическая подготовленность. Современный уровень соревновательной деятельности в рукопашном бое достиг такого состояния, что сегодня как никогда для достижения победы спортсменов (причем не только на профессиональном уровне) необходим поиск эффективных методик спортивной подготовки, новаторский подход к построению тренировочного процесса, который в обязательном порядке должен учитывать индивидуальные особенности бойцов.

В рамках комплексной работы по научно-теоретическому обоснованию многолетней спортивной подготовки спортсменов рукопашного боя целью данного исследования являлось обоснование необходимости разработки и внедрения в практику спортивной тренировки спортсменов рукопашного боя современной методики формирования технико-тактических действий спортсменов на основе учета их индивидуальных качеств.

### **Организация и методы исследования.**

В качестве методов исследования использовались: обобщение специальной научно-методической отечественной и зарубежной литературы, изучение особенностей спортивной деятельности спортсменов рукопашного боя, анкетирование и опрос, обобщение передового опыта тренеров и спортсменов, видеосъемка, анализ протоколов соревнований, математическая обработка фактического материала.

В исследовании принимали участие квалифицированные тренеры (10 человек) и спортсмены ОФРБ Калининградской области. Всего было исследовано 87 спортсменов рукопашного боя (МС — 29, КМС — 46, 1 разряд — 12).

### **Результаты исследования**

Под тактикой ведения схватки в единоборствах понимается совокупность способов применения технического арсенала спортсмена в соответствии с задачами спортивного поединка, с учетом индивидуальных особенностей противника и уровня собственной подготовленности (Мунтян, 2007).

Тактика ведения поединка по способу ведения боя и по направленности действий делится на различные виды, которые, в свою очередь, делятся на разные формы (Понкратов, 2015). Непосредственно применение технических средств через действия нападения реализуется в поединке в виде следующих действий: быстрый старт в начале боя, непрерывное давление в течение боя, интенсивный финиш в конце боя (рис. 1).

Совершенствование тактики ведения спортивного поединка тесно связано с технической подготовкой спортсменов рукопашного боя. Выбранная тактика ведения боя реализуется в поединках посредством применения разнообразного индивидуального технико-тактического арсенала. Следовательно, формирование тактики ведения боя необходимо осуществлять параллельно с обучением спортсмена элементам техники, оно начинается уже при изучении основ техники рукопашного боя. Это позволяет в дальнейшем связать элементы техники в тактические действия, имеющие важное значение для достижения победы на ковре (Пардаев, 2009).



Рис. 1. Способы и направленность ведения поединка в рукопашном бое

Тактическая подготовка как процесс складывается из овладения теоретическими знаниями в области тактики и их практического использования в бою. Знания и умения по тактике приобретаются с помощью широкого круга методов, в их числе:

- изучение тактического арсенала в тренировочном процессе;
- анализ тактики выдающихся спортсменов по результатам наблюдений в процессе соревнований;
- изучение кино- и видеоматериалов, специальной литературы;
- идеомоторные упражнения по применению тех или иных технических приемов тактики в различных ситуациях;
- беседы с тренером и спортсменами высокого класса;
- личный опыт (Никитушкин, 2018).

Непосредственно изменения в технике движений носят характер тактической изменчивости. Речь идет о тактических вариантах, которые в соревновательном поединке обеспечивают достижение конечной цели несколькими иными путями, чем намеченные. В этой связи постоянное совершенствование и обогащение техники — неременное условие роста тактического мастерства спортсменов рукопашного боя, ограниченность же технического арсенала сужает возможности спортсмена, делает его действия однообразными (Гурский А. В., 2020).

Для определения индивидуальных особенностей и эффективности ведения поединка спортсменами различных тактических форм его проведения изучались протоколы выступления на соревнованиях, видеоматериалы выступлений. К исследованию привлекались победители и призеры Чемпионата России, Кубка

России. В ходе исследования фиксировались лучшие спортивные достижения, применяемые технические приемы и тактические дей-

ствия, а также за то, за счет чего одерживалась победа (результативность тех или иных тактико-технических действий; табл. 1).

Таблица 1

**Анализ способов ведения поединка и применяемых технических приемов спортсменов рукопашного боя**

Тактические формы поединка	Кол-во	Способы ведения боя			Тактические решения		
		дальняя	средняя	ближняя	обыгрывание	ударная	борьба
Атакующий	11	6	2	3	5	6	—
Контратакующий	31	5	26	—	3	15	13
Оборонительный	7	3	4	—	1	3	3
Комбинационный	15	5	10	—	10	2	3

Из данных, представленных в таблице 1, можно заметить, что большинство спортсменов предпочитают контратакующую форму ведения поединка, затем шли спортсмены, предпочитающие вести комбинированный стиль поединка, на третьем месте — спортсмены атакующего стиля и меньше спортсменов оборонительного стиля.

По результатам выступлений спортсменов рукопашного боя было установлено, что лучших результатов добились спортсмены с преимущественно комбинированным и контратакующим стилем ведения поединка, при этом спортсмены оборонительного типа ведения поединка получили наименьшее количество призовых мест (табл. 2).

Таблица 2

**Анализ результатов выступления спортсменов рукопашного боя в зависимости от индивидуального стиля соревновательной деятельности**

Тактические формы поединка	Чемпионат России			Кубок России		
	I м	II м	III м	I м	II м	III м
Атакующий	1	1	—	1	—	2
Контратакующий	4	3	3	3	4	2
Оборонительный	—	1	—	—	—	1
Комбинационный	3	3	5	4	4	3

При подсчете максимального количества приемов и попыток, применяемых спортсменами ударного стиля и борцовского, на соревнованиях различного уровня зафиксировано, что чем меньше приемов применяет спортсмен,

тем результативнее он выступает, призовые места преимущественно занимают атлеты, в арсенале которых имеется от трех до пяти приемов, отработанных до автоматизма, для разных ситуаций (табл. 3).

Таблица 3

**Анализ проявления технических действий на соревнованиях у спортсменов рукопашного боя**

Наименование соревнования	Борьба		Ударная техника		
	макс. кол-во приемов	макс. кол-во попыток	одиночные удары	связки руки-ноги	ноги
Первенство области среди спортсменов (1–3 р.)	1–6	1–4	4–6	1–3	3–4
Первенство СЗФО среди юниоров (1 р. — КМС)	1–5	1–3	5–7	1–5	6–8
Чемпионат СЗФО России (1 р. — КМС, МС)	1–4	1–10	5–8	1–6	6–8

Таким образом, по результатам проведенного анализа установлено, что для современного рукопашного боя характерна гибкая и разнообразная тактика ведения поединка, основанная на отличной технике, высоком уровне развития физических и волевых качеств. Следовательно, можно констатировать, что с учетом роста конкуренции в этом виде спорта на сегодняшний день важным фактором повышения уровня технико-тактического мастерства спортсменов является совершенствование процесса их индивидуальной подготовки. И этот процесс, помимо того, что должен комплексно (в совокупности) воздействовать на все стороны спортивной подготовки бойца, в обязательном порядке должен учитывать индивидуальные особенности конкретного спортсмена.

Известно, что качественное управление индивидуальной подготовкой спортсмена в любом виде спорта невозможно без знания структуры и путей формирования индивидуальной манеры и технико-тактического мастерства спортсменов рукопашного боя. В практике единоборств выделяют три формы индивидуализации технико-тактического мастерства:

1. Совершенствование индивидуальной манеры ведения поединка.
2. Совершенствование тактико-технической подготовки.
3. Совершенствование морально-волевых качеств.

Вторая и третья формы вполне понятны, и в рукопашном бое имеется определенное научно-методическое обеспечение данных форм. В свою очередь, первая форма требует своего теоретического и методологического объяснения.

Под индивидуальной манерой ведения боя принято понимать склонность спортсмена к определенным способам ведения поединка, которая обусловлена генетически заданными особенностями тактики, такими как свойства психики, особенности телосложения, а также уровнем развития физических качеств (Барташ, 2011).

В целях изучения компетентности тренеров по рукопашному бою в вопросах индивидуализации спортивной тренировки с учетом индивидуальной манеры ведения поединка и реализации основных положений индивидуального подхода в своей практике проводился опрос (рис. 2).

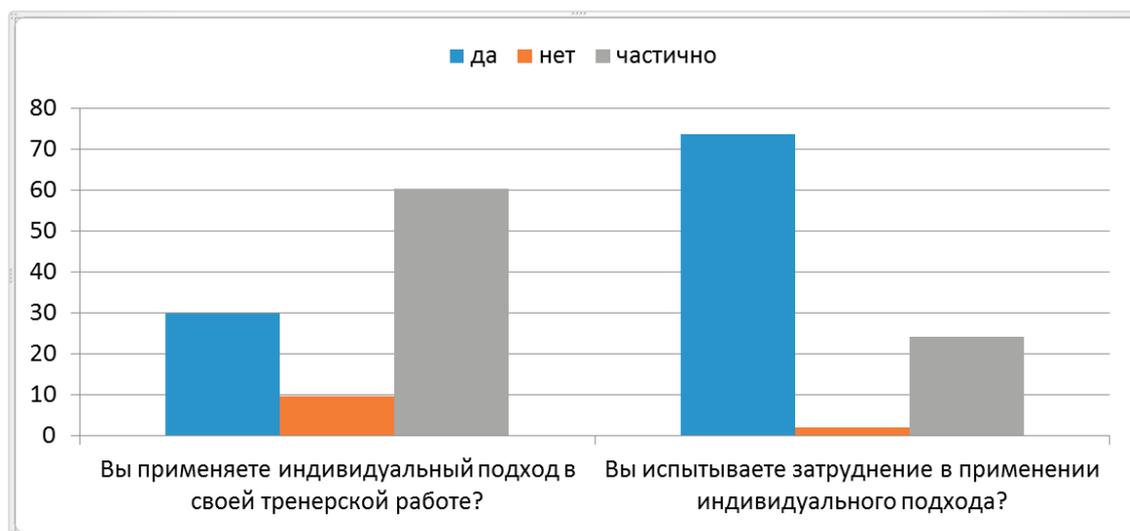


Рис. 2. Количественные данные результатов анкетного опроса

Результаты опроса спортсменов и тренеров показали, что подавляющее большинство тренеров (90,4%) пытается использовать индивидуальный подход в своей тренерской дея-

тельности. Из них только 9,6% опрошенных отметили, что не применяют индивидуальный подход в учебно-тренировочном процессе. В то же время на использование в полной

мере данного подхода в работе указало 30,0% тренеров, т. е. меньше половины опрошенных. А вот частично, т. е. выборочно, индивидуальный подход применяют 60,4% педагогов.

Таким образом, тренеры, частично использующие индивидуальный подход, и те, кто вообще его не применяет, т. е. 69,1% от числа всех опрошенных, по всей вероятности, испытывают различные затруднения по полному внедрению индивидуализации в учебно-тренировочный процесс.

При анализе ответов на вопрос «Испытываете ли Вы затруднение в применении индивидуального подхода?» выяснилось, что все опрошенные (100%) испытывают затруднение в этом разделе тренерской деятельности. Причем 73,8% респондентов ответили на этот вопрос достаточно утвердительно, а 26,2% указали, что испытывают некоторые затруднения.

Как выяснилось в беседе со специалистами, самое распространенное затруднение вызывает процесс разработки методики обучения, предназначенной для каждого занимающегося, с конкретными индивидуальными особенностями. 42,8% от всех опрошенных обратили внимание на этот вариант ответа. 39,1% тренеров сослались на организационные сложности сочетания коллективного обучения и индивидуального подхода к обучаемому, а 32,2% объясняли сложность использования индивидуального подхода в определении индивидуальных особенностей учеников.

#### **Выводы**

По результатам проведенного исследования мы пришли к следующим выводам:

— в процессе спортивного совершенствования у спортсменов рукопашного боя формируются различные доминирующие способности, которые отражаются на особенностях манеры спортсмена и проявляются в технике ведения поединка;

— с каждым годом тактико-технический уровень спортсменов рукопашного боя растет из-за большого наплыва в данный вид спорта спортсменов из других видов единоборств. Особенности ведущих школ рукопашного боя влияют на формирование манеры ведения соревновательного поединка, бойцы применяют в поединках различные технико-тактические направления: ударники, борцы, универсалы;

— к сожалению, при построении долгосрочной спортивной подготовки некоторые индивидуальные особенности спортсмена тренеры не учитывают, а используются стандартизированные модели их тренировки в зависимости от базовой подготовки бойца, что, в свою очередь, часто отрицательно сказывается на спортивных результатах;

— отсутствие у тренеров простейших знаний по индивидуальному подходу при построении спортивной тренировки со спортсменами рукопашного боя, а также научно-обоснованной методики подготовки спортсменов, учитывающей их манеру ведения поединка, является основной причиной сложившейся проблемы.

Таким образом, на основе вышеизложенного сформулировано предположение, что соревновательный уровень спортсменов, занимающихся рукопашным боем, возможно существенно повысить, если будет разработана методика, учитывающая индивидуальные особенности спортсмена, отражающиеся на манере ведения соревновательного поединка.

Таким образом, на основе вышеизложенного сформулировано предположение, что соревновательный уровень спортсменов, занимающихся рукопашным боем, возможно существенно повысить, если будет разработана методика, учитывающая индивидуальные особенности спортсмена, отражающиеся на манере ведения соревновательного поединка.

### **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

Барташ В. А., Развитие двигательных способностей в процессе становления спортивного мастерства в рукопашном бое. Минск, 2011. С. 462

Ворожейкин, А. В. Волков А. П., Тюпа П. И. Анализ современных тенденций научных исследований по виду спорта «Рукопашный бой». На основе обзора диссертационных работ // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки. 2020. № 1 (51). С. 154–159.

Гурский А. В. Специфика индивидуально-типологических особенностей спортсменов, специализирующихся в единоборствах, игровых и циклических видах спорта // Меридиан. 2020. Вып. 9 (43). С. 154–159.

Мунтян В. С. Особенности соревновательной деятельности спортсменов в рукопашном бое // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2007. № 8. С. 88–93.

Никитушкин В. Г., Алхасов Д. Г. Рекомендуемые нормы соотношений основных разделов подготовки в восточных единоборствах // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2018. № 1 (23). С. 38–43.

Пардаев Д. У. Анализ соревновательной деятельности спортсменов — представителей рукопашного боя // Учебные записки. 2009. № 4. С. 75–78.

Понкратов, А. В. Формирование вариативности технико-тактических действий у спортсменов рукопашного боя высокой квалификации: автореф. ... канд. пед. наук. М., 2015. С. 5.

## REFERENCES

Bartash, V. A. (2011). Development of motor abilities in the process of formation of sportsmanship in hand-to-hand combat. Minsk, 462 (in Russian).

Vorozheikin, A. V. Volkov, A. P., Tyupa, P. I. (2020). Analysis of modern trends in scientific research on the sport «Hand-to-hand combat». Based on the review of dissertation works. Izvestia of the Baltic State Academy of Fishing Fleet: psychological and pedagogical sciences, 1 (51), 154–159 (in Russian).

Gursky, A. V. (2020). Specificity of individual typological features of athletes specializing in martial arts, game and cyclic sports. Meridian, 9 (43), 154–159 (in Russian).

Muntyan, V. S. (2007). Features of competitive activity of athletes in hand-to-hand combat. Pedagogy, psychology and medico-biological problems of physical education and sports, 8, 88–93 (in Russian).

Nikitushkin, V. G., Alkhasov, D. G. (2018). Recommended norms of ratios of the main sections of training in martial arts. Physical education and sports training, 1 (23), 38–43 (in Russian).

Pardaev, D. U. (2009). Analysis of competitive activity of athletes-representatives of hand-to-hand combat. Educational notes, 4, 75–78 (in Russian).

Ponkratov, A. V. (2015). Formation of variability of technical and tactical actions in highly qualified hand-to-hand combat athletes: abstract ... cand. of ped. sciences. Moscow, 5 (in Russian).