Іванов О. Л., *аспірант Національного авіаційного університету (м. Київ)*

БОЙОВИЙ КІКБОКСИНГ – БАЗОВА СКЛАДОВА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРОФЕСІЙНИХ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Стаття присвячена актуальній проблемі реформування системи фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України на основі впровадження бойового кікбоксингу як основної дисципліни. Автор пропонує оригінальну систему визначення рівнів готовності військовослужбовців до рукопашного бою на основі бойового кікбоксингу.

Статья посвящена актуальной проблеме реформирования системы физической подготовки военнослужащих Вооруженных Сил Украины на основе внедрения боевого кикбоксинга как основной дисциплины. Автор предлагает оригинальную систему определения уровней готовности военнослужащих к рукопашному бою на основе боевого кикбоксинга.

Actual problem of the physical training of the servicemen of the Military Force of Ukraine on the basis of adoption of the combat kickboxing as a principal discipline is considered. The original system to determine the level of servicemen's readiness for the hand-to-hand fight on the basis of the combat kickboxing is suggested.

На етапі становлення професійної Армії на контрактній основі особлива увага повинна приділятися готовності особового складу до виконання поставленої задачі в умовах сучасного бою. Це неможливо без високого бойового духу військовослужбовців-професіоналів, який формується, значною мірою, в процесі рукопашної підготовки.

Рівень рукопашної підготовки у ЗС України досить низький. Як видно з останніх Настанов з фізичної підготовки примітивним залишається техніко-тактичний арсенал бійця, а також теоретико-методичні підходи до питань навчання та тренування. Не існує цілісної системи підготовки різних категорій військовослужбовців [2]. Проблема полягає у тому, що на відміну від органів МВС, СБУ з їх «поліцейською системою» рукопашного бою (80 % – борцівська техніка і 20 % – ударна) у ЗС України повинно бути навпаки (80 % – ударна техніка і 20 % – борцівська) тому, що Армія зазвичай діє у відкритому протистоянні з ворогом. Борцівська техніка знадобиться фрагментарно – для нетривалої боротьби, обеззброєння ворога та його конвоювання.

Тому для вирішення цієї проблеми пропонується за основу рукопашної підготовки взяти бойовий кікбоксинг (на базі спортивного) з елементами борцівської техніки. Чому саме кікбоксинг? Як показує статистика світових гран-прі К-1 у Токіо, в якому беруть участь представники різних напрямків бойових мистецтв, це самий ефективний вид ударних єдиноборств. Кікбоксинг (карате всіх стилів) – синтез класичного англійського боксу і карате. Відсутність східних ортодоксальних підходів у тренуванні та складних для європейця філософських аспектів підготовки є основою для постійного динамічного вдосконалення кікбоксингу. Розподіл кікбоксингу за різними дисциплінами, такими як лайт-контакт, фул-контакт, лоу-кік, К-1 дає змогу охопити всі категорії особового складу ЗС України. Відносна простота техніки та тактики дозволяє у короткі терміни досягти необхідного рівня підготовки військовослужбовців. Також необхідно відмітити позитивний вплив занять кікбоксингом на здоров'я.

У різних країнах є свої національні види єдиноборств, які стали базою для підготовки у силових структурах: Корея – таєквон-до, Таїланд – муай-тай, Японія – карате, Китай – у-шу і т. д. Кікбоксинг у СРСР почав свій розвиток з Києва зусиллями Андрія Чистова і Павла Опанасовича Орла у 1987 р., перші чемпіони світу з кікбоксингу (фул-контакт) теж з Києва – Олексій Нечаєв, Віктор Дорошенко, Віталій Кличко, перший в СНД навчально-методичний посібник з кікбоксингу для ВНЗ було випущено в Києві (чотири видання), на основі якого були підготовлені чемпіони Європи і світу, а також виконується перша в СНД дисертаційна робота на тему: «Методика застосування кікбоксингу в системі фізичної підготовки майбутніх офіцерів». Кікбоксинг лишається самим популярним видом єдиноборств в Україні серед молоді і якщо він стане основою фізичної підготовки захисників Вітчизни, престиж служби у ЗС України тільки зросте, а також зросте боєготовність Армії. Військовослужбовець, який почуває себе впевнено у рукопашному бою, буде також впевнено виконувати свій військовий обов'язок і користуватися повагою у суспільстві.

Що таке бойовий кікбоксинг? Це синтез

ударної техніки: удари ногами, руками, колінами, ліктями, головою, підсічки; захисних дій; борцівської техніки: кидки, звільнення від захватів, больові прийоми; техніка роботи зі зброєю: ножем, саперною лопаткою, автоматом, пістолетом і прийомів захисту від них, а також техніка і тактика двобою та групового бою (один проти декількох противників).

Безпека на заняттях бойовим кікбоксингом – одне з головних завдань. У процесі навчань не повинно бути травм, які загрожують здоров'ю військовослужбовців і не дають змоги виконувати поставлені бойові задачі. Для цього необхідно перш за все оволодіти техніко-точнісними параметрами рухів (біомеханікою), а потім вдосконалювати їх швидкісно-силові параметри. Тренувальні поєдинки – основний критерій оцінки підготовленості з бойового кікбоксингу треба проводити у лайт-контакті (для основної частини військовослужбовців) і у фул-контакті (для спецпідрозділів) з урахуванням відповідного рівня підготовки та засобів захисної екіпіровки. Силу ударів слід оцінювати у вправах по розбиванню дерев'яних дощок як у таєквон-до (ITF). Майстерність у бойовому кікбоксингу повинна полягати у вмінні дозувати контакт залежно від поставленої тактичної задачі [1].

Щодо організації та проведення заліків або змагань з бойового кікбоксингу у ЗС України, буде доцільно використовувати апробований досвід організації та проведення тренувань і змагань, накопичений Національною федерацією кікбоксингу України (ВАКО) на чолі з її президентом П. Орлюм [3].

Спираючись на власний багаторічний досвід тренерської та викладацької діяльності пропоную рівень засвоєння складових бойового кікбоксингу (БК) визначати за формулою

$$R = \sum_{i=1}^{n} K_i B_i ,$$

де R – рівень певної складової БК; n – кількість параметрів, які складають синтезований комплекс і враховуються при визначенні готовності до БК; K_i – ваговий (пропорційний) коефіцієнт i-го параметру, який враховує вплив цього параметру на загальну готовність до БК; B_i – чисельні значення середньої арифметичної величини оцінок (в балах) рівня готовності до БК за i-тим параметром.

За цією формулою визначаються рівні засвоєння базової техніки ($R_{БТ}$), техніки двобою ($R_{Дв}$) та техніки групового бою ($R_{ГБ}$), які обумовлюють загальний рівень готовності до БК:

$$R_{БК} = \frac{1}{3}(R_{БТ} + R_{Дв} + R_{ГБ}).$$

Під час застосування універсального інтерактивного тренажера БК доцільніше використовувати відносні значення цих рівнів

$$R_{відн} = \frac{R_{ст}}{R_{ст}} 100\%. ,$$

де Rст – рівень засвоєння техніки БК студентом, Rет – еталонний рівень засвоєння техніки БК.

Таким чином, пропоную зробити бойовий кікбоксинг базовою дисципліною у фізичній підготовці особового складу ЗС України. Вправи на витривалість, швидкість, спритність, силу, долання полоси перешкод, плавання, лижна підготовка повинні стати допоміжними перед безпосереднім контактом з ворогом. Зброя – продовження удару рукою. Тому за основу треба взяти підготовку без зброї. Не завжди вона може опинитися під рукою або спрацювати. Військовослужбовець сам повинен бути досконалою зброєю і діяти завжди максимально ефективно.

Після приходу до влади уряду реформаторів з'явилась надія на відродження ЗС України, і що проблеми, які назріли у системі фізичної підготовки військовослужбовців, можуть бути успішно вирішені.

Література

1. Іванов О.Л. Кікбоксинг, 4-е вид., доп. і перероб. – К.: Корбут, 2007, – 320 с.
2. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП-09), – К: Міністерство оборони України, 2009.
3. Орел П.А. Психологическая и психофизиологическая підготовка кикбоксера. – К.: Вако, 2008. – 354 с.