
УДК 355.23: 355.4(477)

Андрій Васильович Чудик,
*викладач кафедри особистої безпеки Національної академії
Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького,
м. Хмельницький*

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПРИЙОМІВ ЗАСТОСУВАННЯ СИЛИ ТА РУКОПАШНОГО БОЮ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПЕРСОНАЛУ ДЕРЖАВНОЇ ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ

У статті розкрито основні методи навчання прийомів застосування сили та рукопашного бою, їх характеристика та опис, а також рекомендації щодо їх ефективного впровадження в освітній процес.

Ключові слова: *фізична підготовка, застосування сили, рукопашний бій, методи, методика навчання.*

Постановка проблеми у загальному вигляді. Важливою складовою професійної підготовки персоналу Державної прикордонної служби України (далі – персоналу) є формування їх готовності до застосування прийомів рукопашного бою та заходів фізичного впливу. Цей процес вимагає особливої уваги, оскільки під час виконання службових завдань з охорони кордону досить часто виникають ситуації, що потребують фізичної протидії порушникам кордону та злочинцям, коли результат зіткнення залежить насамперед від рівня фізичної та психологічної підготовленості прикордонника, його вміння швидко й ефективно застосовувати прийоми самозахисту та нападу, воло-

діти технікою застосування спеціальних засобів та заходів фізичного впливу. Успіх підготовки персоналу із застосування сили та рукопашного бою багато в чому залежить від правильного застосування методів навчання, під якими розуміються шляхи і методи формування у них відповідних навичок та умінь, розвиток і удосконалення фізичних та психологічних якостей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано вирішення даної проблеми. Розробці концепції навчання військово-службовців, розвитку змістовних і методичних основ рукопашного бою присвячені дослідження С. Ашкіназі, В. Марищук, Ю. Логінова та ін. Учені зазначають, що рукопашний бій – це комплекс засобів щодо навчання, виховання і формування у військовослужбовців технічної, тактичної, фізичної і психічної готовності до дій у складних умовах ближнього бою, тобто при безпосередньому зіткненні з противником. Комплекс різноманітних фізичних вправ, на думку вчених, забезпечує не тільки навчання техніки прийомів і тактики ведення рукопашного бою з противником, але і розвиток швидкості в діях, спритності та сили, виховання сміливості та рішучості, винахідливості та ініціативності, упевненості у своїх силах, удосконалення психічної стійкості, набуття досвіду емоційно-вольової поведінки.

Окрім цього, учені С. Антоненко, В. Горбатов, О. Іванов, О. Івлєв, М. Фролов та ін. запропонували багато доповнень до традиційної методики навчання з метою удосконалення підготовки представників правоохоронних органів до дій під час затримання озброєних порушників. Зокрема О. Іванов розробив методику навчання рукопашного бою в системі фізичної підготовки майбутніх офіцерів. Учений розглядає рукопашний бій як самостійну педагогічну систему, сукупність засобів, методів і форм, використання яких допомагає вирішити навчально-виховні завдання щодо розвитку фізичних і морально-вольових якостей курсантів. О. Іванов довів пріоритетність бойового кік-боксингу в комплексному педагогічному процесі навчання рукопашного бою майбутніх офіцерів з урахуванням адаптації системи вищої освіти Збройних Сил України до сучасних вимог.

Метою статті є розгляд основних методів навчання прийомів застосування сили та рукопашного бою, їх характеристика та опис, а також рекомендації щодо їх ефективного впровадження в освітній процес.

Виклад основного матеріалу дослідження. У процесі навчання рукопашному бою застосовуються різноманітні методи, основними з яких є: словесні методи навчання (усний виклад матеріалу), методи наочності і практичні методи. Усі вони дозволяють найбільш повноцінно вирішувати завдання технічної, фізичної і морально-вольової підготовки персоналу.

Застосування різноманітних методів навчання залежить від завдань, програми навчання, персонального складу групи, а також рівня їх підготовки, кількості часу, відведеного на заняття, стану навчально-матеріальної бази, рівня практичної підготовки інструкторів (викладачів).

Методи використання слова (словесні методи навчання). Слово завжди посідало важливе місце у педагогічному процесі. За допомогою слова керівник занять викладає новий матеріал, ставить завдання, формує ставлення до них, керує виконанням, аналізує та оцінює результати. Слово – важливий засіб ідейного впливу на підпорядкованих, виховання у них високих морально-політичних якостей. Основні різновиди цього методу: пояснення, розповідь, бесіда, лекція. У фізичній підготовці ці загальнопедагогічні методи мають, як правило, лаконічну форму і дозволяють зберегти високу моторну щільність занять, органічно пов'язуючи слово з рухом.

Пояснення – це стислий виклад техніки виконання прийомів рукопашного бою, тактичне обґрунтування використання того чи іншого прийому та його фізіологічного впливу на організм.

У процесі навчання рукопашного бою пояснення поєднується з практичним показом прийомів і дій, демонстрацією кінокілків, відеофільмів, схем, плакатів та іншої наочності. Пояснення повинно бути стислим (без зайвих слів), чітким, за можливості образним, зрозумілим для персоналу. Це забезпечується спеціальною термінологією прийомів рукопашного бою.

Розповідь – це оповідальний виклад керівником заняття навчального матеріалу з метою висвітлення процесів, фактів або явищ, що вивчаються, у їх розвитку або описовий розбір дій того, хто навчається.

У практиці навчання рукопашного бою розповідь найчастіше використовується для повідомлення історичних фактів використання рукопашних прийомів у бою, викладу прикладного значення рукопашного бою, організації і методики проведення навчальних занять, спортивної роботи, аналізу та порівняння рівня підготовки особового складу, а також інших навчальних матеріалів.

Лекція – це розгорнутий усний виклад навчального матеріалу (низки пов'язаних між собою окремих питань) за визначеною темою програми. Це найбільш складний різновид методу усного викладу матеріалу. Включаючи розповідь і пояснення, лекція дає можливість глибоко і всебічно розкрити зміст питань, що вивчаються, викласти найскладніші поняття, узагальнити закономірності.

Бесіда як метод навчання – це діалогічний або питально-відповідальний спосіб викладу і закріплення навчального матеріалу (сполучення розповіді з перевіркою знань персоналу).

Необхідно зазначити, що в практиці навчання персоналу рукопашного бою словесні методи не є основними, а виконують допоміжну роль.

Методи використання наочності. Риса, яка відрізняє методи даної групи, – це вплив переважно на першу сигнальну систему персоналу і створення у них конкретних натуральних образів дійсності. У практиці навчання рукопашного бою до цих методів належать показ і демонстрація.

Показ є найбільш економним і стислим шляхом ознайомлення персоналу з прийомами рукопашного бою. Він є сукупністю прийомів і дій, за допомогою яких у тих, хто навчається, з використанням зорових, рухових, зорово-рухових та інших відчуттів і сприйняття будується та формується конкретний (наочний) образ вправи, що вивчається.

Залежно від змісту і спрямованості навчання показ вправ, прийомів і дій може здійснюватися інструктором (викладачем) або добре підготовленим співробітником. В усіх випадках він повинен бути зразком для наслідування.

У процесі навчання прийомів рукопашного бою показ звичайно супроводжується стислим поясненням техніки і виконується в цілому в бойовому і повільному темпі, а також частинами або за розділами. Його різновид – демонстрація навчального матеріалу за допомогою різноманітних технічних засобів навчання (показ діапозитивів, відео-фільмів, кінограм, кінокільців, схем, плакатів та іншої наочності). Проте варто підкреслити, що демонстрація здебільшого випадків виступає не як самостійний метод, а як методичний прийом, що входить до складу пояснення або розповіді.

Практичні методи. Ці методи посідають головне місце в організації навчання рукопашного бою і зумовлюють активну рухову діяльність персоналу. В їх основі лежить багатократне і свідоме повторення вправ, прийомів і дій у різних умовах і обставинах з метою вироблення у персоналу необхідних прикладних навичок і умінь, розвитку й удосконалення спеціальних, фізичних і психологічних якостей. Основними з них є: односторонній (фронтальний) і двосторонній (двостороннє групове навчання) групові методи.

Односторонній груповий метод полягає в тому, що персонал під загальним керівництвом інструктора (викладача) у складі групи одночасно або по черзі виконують однакові прийоми і дії без порушника. При цьому прийоми рукопашного бою можуть виконуватися або за командами керівника заняття, або самостійно з виправленням загальних та індивідуальних помилок.

Односторонній метод використовується в процесі вивчення підготовки до бою, вихідних положень (групування, стійки), прийомів самостраховки, ударів ножем, КГ, рукою і ногою під час виконання деяких підготовчих вправ.

Цей метод з успіхом використовується при відпрацюванні деяких прийомів на мішенях, підвісних мішках, грушах та інших спеціальних знаряддях, а також у процесі проведення підготовчої частини навчального заняття (при виконанні спеціальних вправ).

Як правило, вивчення прийомів і дій одностороннім груповим методом проводиться при різноманітних побудовах: в одношеренговому або двошеренговому строю на збільшених інтервалах і дистанціях; у

двох шеренгах, стоячи обличчям один до одного на відстані 6-8 кроків, на інтервалі 2-3 кроки; в одній шерензі з розташуванням персоналу за периметром майданчика (килима). Під час вивчення прийомів на спецприладах підрозділ шикуються шеренгами, попередньо персонал розраховується на зміни відповідно до кількості наявних мішеней.

Двосторонній груповий метод полягає в тому, що вивчення і тренування у виконанні прийомів нападу й самозахисту проводиться в парах, у взаємодії з партнером (умовним порушником). Підрозділ поділяється на пари, в яких один із партнерів відпрацьовує прийом, а інший виступає в ролі порушника, забезпечує навчання і створює необхідні умови для якісного виконання.

На початковому етапі навчання вивчення прийомів проводиться за загальною командою керівника занять з виправлення загальних і індивідуальних помилок, наступні прийоми виконуються переважно самостійно за завданнями інструктора (викладача) і під його контролем. При цьому партнер на початку знаходиться у визначеному статичному положенні, а потім діє з частковим опором. Виконуючи за завданням керівника заняття функції “активного порушника”, партнер надає товаришу допомогу в оволодінні технікою виконання прийомів.

Зміна номерів у ході навчання проводиться за загальною командою керівника і, як правило, у процесі вивчення – після оволодіння технікою виконання прийому у швидкому (бойовому) темпі, а в процесі вдосконалення – після кожної тренувальної вправи.

Успіх у застосуванні цього методу навчання багато в чому залежать від чіткості та ясності постановки завдань (попередніх розпоряджень), розуміння сутності персоналом і знання ними дій, що виконуються (свідомої активної участі тих, кого навчають, у навчальному процесі), та своєчасного і постійного контролю над технікою прийомів і дій з боку керівника заняття.

Різновид двостороннього групового методу – навчальні бої, що є тренуванням вивчених прийомів і дій у парах за завданням керівника заняття в різноманітних умовах і ситуаціях.

Сутність навчального бою полягає в тому, що кожна пара одержує конкретне завдання керівника заняття і виконує його самостій-

но або за командою (сигналом) відповідно до змісту і характеру зазначених дій.

Навчальні бої проводяться як обумовлені, напівобумовлені і необумовлені дії.

Обумовлені навчальні бої – простіші, у них заздалегідь визначаються зміст і характер дій одних (що атакують) та інших (що захищаються) номерів. Наприклад, перші номери в ході маневрування вибирають момент і завдають (позначають) удар рукою (у зазначену частину тіла); другі, зберігаючи в процесі маневрування задану дистанцію, повинні визначити початок дій партнера, захиститися від удару рукою, застосувавши конкретний прийом, завдати відповідний удар.

Сутність напівобумовлених навчальних боїв полягає в тому, що номерам, які атакують, дається право застосовувати один із декількох способів нападу, зазначених керівником заняття. Наприклад, перші номери в ході маневрування вибирають момент і завдають (позначають) удар ножем зверху або знизу. Залежно від напрямку удару другі (що обороняються) номери, зберігаючи задану дистанцію, застосовують відповідний захист, визначений засіб обеззброювання і доводять виконання завдання до даного навчального положення (позначити удар, конвоювати, перекласти в положення для зв'язування і т. д.).

Необумовлені навчальні бої є найскладнішими діями. У них обом тим, хто навчається, дозволяється за завданням керівника застосовувати прийоми і дії відповідно до умов сформованої ситуації. Наприклад, обидва співробітники мають право кинути партнера на килим і позначити удар у больову точку, застосувавши будь-який із вивчених кидків, тобто практично вести вільний бій. У навчальних боях створюються широкі можливості поступового ускладнення умов виконання вправ, наближаючи їх до реальної бойової ситуації. Діапазон застосування навчальних боїв дуже широкий. Даний метод може використовуватися на всіх етапах навчання персоналу рукопашного бою. Застосування навчальних боїв дає можливість закріплювати найбільш раціональну й ефективну техніку прийомів, удосконалювати в персоналу необхідні фізичні і психологічні якості на фоні реального єдиноборства з порушником.

У зв'язку з тим, що методи, які застосовуються в процесі навчання персоналу рукопашного бою, знаходяться в тісному взаємозв'язку, не можна обмежуватися лише однією групою. Незважаючи на те що в процесі навчання основну роль відіграють специфічні методи, успіх навчання залежить від того, наскільки раціонально вони сполучаються з іншими способами педагогічного впливу.

Якість підготовки персоналу з рукопашного бою обумовлюється умінням керівника заняття правильно і раціонально використовувати практично виправдані методи, що найбільше забезпечують вирішення конкретних завдань навчання. Це означає, що застосування тих або інших методів залежить від програми навчання, часу, відведеного на її засвоєння, вікових і індивідуальних особливостей співробітників, рівня їх фізичної і фахової підготовки.

Попередження і виправлення помилок. Для якісного і швидкого засвоєння вправи, що вивчається, велике значення має попередження і своєчасне виправлення помилок.

Найчастіше помилки є наслідком недосконалої методики, недооцінки керівником заняття дидактичних принципів і методів навчання. Слабке знання персоналом техніки виконання прийомів, порушення правильної і чіткої організації заняття, низький стан дисципліни і порядку також є безпосередніми причинами виникнення помилок.

Крім того, на початковому етапі навчання мають місце причини, що залежать тільки від індивідуальних якостей персоналу:

недостатнє розуміння техніки прийому (усувається зрозумілим поясненням і якісним додатковим показом);

погана координація внаслідок слабкої фізичної підготовки (для виправлення доцільно використовувати в процесі вивчення відповідні підготовчі вправи);

недостатній самоконтроль (усувається шляхом мобілізації уваги на рухах і діях, що виконуються);

втома – стан, при якому незвичні рухи виконуються з зайвою м'язовою і нервовою напругою (для усунення необхідно суворо дотримуватися оптимальної швидкості виконання та частоти повторів прийому).

Як свідчить практика, попередити помилку легше, ніж її виправити. Тому необхідно (особливо на початковому етапі навчання) своєчасно попереджувати появу помилок, не давати їм закріпитися, виявляти й усувати причини, що їх викликають.

Оскільки на початковому вивченні техніка прийому засвоюється загалом, аналіз і оцінка її виконання не повинні бути занадто докладними. Можливості для самоконтролю рухів, як говорилося вище, вкрай обмежені. Тому не варто намагатися помічати й усувати в окремих осіб усі помилки відразу. Їх доцільно виправляти за ступенем важливості: спочатку більш істотні, а потім незначні.

При груповому методі навчання спочатку варто вказувати й усувати помилки, загальні для всіх, а потім індивідуальні (останні – за допомогою персональних вказівок і зауважень керівника під час процесу навчання).

Для виправлення виявленої загальної помилки ефективним є метод порівняння, що полягає в практичній демонстрації спочатку прийому, виконаного з помилкою (дотримуючись при цьому педагогічного такту), і потім – без помилки з відповідними поясненнями керівника заняття.

Таким чином, для попередження виникнення помилок і їх швидкого усунення необхідно постійно враховувати вищевикладені причини і творчо застосовувати в процесі навчання зазначені рекомендації.

Заходи безпеки. На заняттях з рукопашного бою прийоми нападу і самозахисту як зі зброєю, так і без неї виконуються в різних ситуаціях, які постійно змінюються, на фоні значних фізичних навантажень і психічних напружень. У зв'язку з цим активна рухова діяльність у процесі навчання пов'язана з можливістю отримання персоналом важких тілесних, психічних і функціональних ушкоджень, що потребує постійної уваги керівників занять до питання профілактики травматичних ушкоджень.

Основними причинами травм на заняттях з рукопашного бою є:
погана організація занять;
слабке володіння керівником заняття методикою навчання;
низька дисципліна;

непідготовленість місць занять і інвентарю.

З метою попередження травм на заняттях керівник зобов'язаний: дотримуватися послідовності виконання вправ, інтервалів і дис-танцій під час виконання рухів рукопашного бою;

стежити за правильним використанням прийомів страховки і са-мостраховки;

використовувати ножі з натягненими на них ножами або макети ножів;

під час виконання захватів і кидків страхувати партнера, підтри-муючи його за руку, і не припускати падіння на нього;

стежити, щоб виривання зброї, викручування рук, больові прийо-ми проводилися плавно, без застосування значної сили, за сигналом партнера голосом “Так” негайно припинялися;

удари ножем, КГ, рукою і ногою тільки позначати.

Перевірка підготовленості з рукопашного бою та застосування сили. Перед перевіркою протягом 5–8 хвилин проводиться ходьба та біг, загальнорозвиваючі і спеціальні вправи, вправи вдвох і в само-страхуванні, а також тренування в прийомах рукопашного бою, при-значених для перевірки.

Перевірка може організовуватися по парах і поточно. У першо-му випадку персонал вишиковується в дві шеренги обличчям один до одного на відстані 6–8 кроків (або скраю майданчика, килима) з ін-тервалами 2–3 кроки. Потім за командою перевіряючого перша пара виходить вперед і виконує по черзі прийом, після чого повертається у шеренгу. Далі за командою з шеренги виходить друга пара. У такому порядку прийом виконує весь склад підрозділу. Після першого прийо-му виконується другий, потім – третій і т. д.

При потоковій організації перевірки кожен співробітник по черзі виконує зазначені в білеті прийоми рукопашного бою на опудалах або задалегідь розставлених партнерах, що діють за правопорушника.

У такому випадку особовий склад вишиковується скраю майдан-чика або килима. Керівник підрозділу (перевіряючий) підготовлює обстановку для перевірки. Для цього він призначає й інструктує осіб, діючих за правопорушника, і виставляє їх на майданчик. Розставляє

опудала і підготовлює відповідну зброю. Визначає порядок прямування під час виконання прийомів.

Після цього руху перевіряючий викликає на вихідне положення першого співробітника, указує йому, що необхідно зробити, і подає команду “Вперед”. Той, кого перевіряють, самостійно виконує призначені прийоми рукопашного бою і потім зупиняється в кінцевому положенні. Перевіряючий у ході виконання співробітником прийомів виставляє у відомість оцінки. Співробітник, закінчивши вправу, стає у шеренгу на своє місце.

Під час перевірки таких прийомів, як удари рукою і ногою, той, кого перевіряють, розташовується в двох-трьох кроках від опудала (мішені) з готовністю до бою. За командою “ВПЕРЕД” завдає серію ударів руками і ногами, наприклад: із кроком вперед – подвійний удар лівою і правою рукою прямо, крок назад і з кроком вперед – удар прямо правою рукою, крок назад – удар ногою прямо, приготування до бою.

Перевіряючий залежно від матеріального забезпечення того, кого перевіряють, може призначити й інші варіанти виконання прийомів. Оцінка у всіх випадках виставляється одна, що підсумовує всі дії, що перевіряються.

При поточковому проведенні перевірки прийоми бою зі зброєю, як правило, виносяться на останню точку й обов’язково після обеззброєння “правопорушника”, щоб відібраною зброєю виконувати прийоми. У тих випадках, коли прийоми обеззброєння виконуються на дерев’яних макетах, припускається їх заміна іншою зброєю. Прийоми ударів рукою і ногою при поточковій перевірці виконуються, як правило, на першій точці.

Висновки. Успіх підготовки персоналу із застосування сили та рукопашного бою багато в чому залежить від правильного застосування методів навчання. Під методами розуміються шляхи і методи формування відповідних навичок та умінь, розвиток і удосконалення фізичних та психологічних якостей. У процесі навчання рукопашного бою застосовуються різноманітні методи, основними з яких є: словесні методи навчання (усний виклад матеріалу), методи наочності і практичні методи. Головне місце в організації навчання рукопашного

бою посідають практичні методи. Саме вони зумовлюють активну рухову діяльність персоналу. У зв'язку з тим, що методи, які застосовуються в процесі навчання персоналу рукопашного бою знаходяться в тісному взаємозв'язку, не можна обмежуватися лише однією групою. Незважаючи на те що в процесі навчання основну роль відіграють специфічні методи, успіх навчання залежить від того, наскільки раціонально вони сполучаються з іншими способами педагогічного впливу.

Перспективами подальших досліджень є визначення особливостей методики підвищення координаційних здібностей персоналу під час навчання прийомів застосування сили та прийомів рукопашного бою.

Список літератури

Антоненко С. А. Експериментальне обґрунтування методики формування навичок рукопашного бою фахівців податкової міліції в системі професійного навчання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / С. А. Антоненко ; Харківська державна академія фізичної культури. – Харків, 2005. – 18 с.

Ашкинази С. М. Вопросы теории и практики рукопашного боя в Вооруженных Силах Российской Федерации : монография / С. М. Ашкинази ; под ред. проф. В. Л. Марищука. – СПб., 2001. – 240 с.

Буданов А. В. Обучение сотрудников правоохранительных органов тактике и приемам личной безопасности при решении профессиональных задач (на опыте США) / А. В. Буданов. – М. : Академия МВД России, 1996. – С. 80.

Іванов О. Л. Методика навчання рукопашного бою в системі фізичної підготовки майбутніх офіцерів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 "Теорія та методика навчання (загальновійськові та військово-спеціальні дисципліни)" / О. Л. Іванов ; Нац. акад. Держ. прикордон. служби України ім. Богдана Хмельницького. – Хмельницький, 2013. – 16 с.

Фігура О. В. Рукопашний бій : навчально-методичний посібник / О. В. Фігура. – Хмельницький : Вид.-во НАДПСУ, 2004. – 131 с.

Рецензент – доктор педагогічних наук, професор Діденко О. В.

Стаття надійшла до редакції 26.10.2015

Чудик А. В. Методика обучения приемам применения силы и рукопашного боя в системе физической подготовки персонала Государственной пограничной службы Украины

В статье раскрыты основные методы обучения приемам применения силы и рукопашного боя, их характеристика и описание, а также рекомендации по их эффективному внедрению в образовательный процесс.

Ключевые слова: *физическая подготовка, применение силы, рукопашный бой, методы, методика обучения.*

Chudyk A. V. Methods of teaching techniques use of force and unarmed combat in a system of physical staff training of the State Border Service of Ukraine

The article deals with the basic methods of training to receptions the use of force and unarmed combat, and a description of their characteristics, as well as recommendations for their effective implementation in the educational process.

During training unarmed combat used a variety of methods, the main ones are: verbal learning methods (oral presentation of the material), visualization methods and practices. All of them allow most fully meet the challenges of technical, physical, moral and volitional training.

The use of different teaching methods depends on the objectives, training programs, personnel of the group, as well as their level of training, the amount of time allotted for a class, state of the training facilities, the level of practical training instructors (teachers).

Methods of using the word. With words the head of employment sets out new material, poses the problem, forms the attitude towards them, supervises implementation, analyzes and evaluates the results. The main varieties of this method: an explanation, story, conversation, lecture. In physical education, these general pedagogical methods have, as a rule, uncluttered form and allow the motor to maintain a high density of occupation, organically linking with the movement of the floor.

Methods of using the visibility. Features that distinguish the methods of this group – it is mostly the effect of the first signaling system staff and the

establishment of their specific natural images of reality. In practice, training fighting for these methods include display and demonstration.

Practical methods. This method takes a commanding position in the organization of training and fighting cause proactive motor activity staff. The main ones are: single-sided (front) and two-way (two-way group training) group methods.

Keywords: *physical training, use of force, unarmed combat, techniques, methods of teaching.*