

# АНАЛИЗ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ ПО ВЕРСИИ ФЕДЕРАЦИИ РУКОПАШНОГО БОЯ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ РОССИИ

**Т.Д. Кельдасов,**  
преподаватель кафедры физической  
и пожарно-строевой подготовки  
ФГОУ ВПО ВСИ МВД России

**Д.Н. Трофимов,**  
преподаватель кафедры физической  
и пожарно-строевой подготовки  
ФГОУ ВПО ВСИ МВД России

*Владение широким спектром приемов и обладание высоким технико-тактическим мастерством является успехом выступления на соревнованиях по рукопашному бою, а также залогом эффективных действий в противоборстве с нарушителями правопорядка в оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел.*

*Possession of a wide spectrum of receptions and possession high technical tactical skill is success during performance at competitions on hand-to-hand fight, and also pledge of effective actions in an antagonism with infringers of the law and order in operative official activity of employees of law-enforcement bodies\*.*

Становление рукопашного боя неразрывно связано с развитием общества. История цивилизации изобилует военными конфликтами, поэтому во многих государствах в военных руководствах и уставах значительное место отводится приемам рукопашного боя.

Рукопашный бой в России также является частью физической подготовки военнослужащих вооруженных сил, органов безопасности и правопорядка. Определенное влияние на развитие данного вида спорта оказывают и наметившиеся положительные сдвиги в сторону возрождения патриотического сознания, положительного образа защитника Отечества. Кроме того, наличие спортивной квалификации по рукопашному бою является конкурентным преимуществом при поступлении молодежи в образовательные учреждения силовых ведомств и на службу в органы безопасности и правопорядка.

Под рукопашным боем понимается:

1) разновидность ближнего боя с применением противниками личного огнестрельного и холодного оружия, подручных средств и приемов единоборства без оружия;

2) раздел физической подготовки военнослужащих. Как предмет обучения он формирует навыки, необходимые для достижения победы над противником в рукопашной схватке. Развивает и совершенствует

---

\* Trofimov D.N., Keldasov T.D. The analysis of carrying out of competitions on hand-to-hand fight under the version of federation of hand-to-hand fight of law enforcement bodies of Russia.

специальную выносливость, ловкость и быстроту, воспитывает необходимые морально-волевые качества;

3) вид спорта – спортивное единоборство, определенное соответствующими правилами соревнований.

В 90-е гг. рукопашный бой, как вид спорта, приобрел популярность не только среди военнослужащих силовых ведомств, но и среди широких слоев гражданского населения, привлекая зрелищностью соревнований, многообразием технических приемов и действий, обоснованностью правил и системы судейства.

В настоящее время происходит бурное развитие рукопашного боя. Повышенный интерес к отечественному виду спортивного единоборства привел к быстрому росту числа секций и клубов, развивающих рукопашный бой, увеличению числа занимающихся в них физкультурников и спортсменов. Этот феномен в значительной степени обусловлен тем обстоятельством, что правила и терминология рукопашного боя составлены на русском языке и глубоко укоренились в отечественной спортивной теории и практике. Методики тренировок и проведения соревнований опираются на отечественные школы борьбы и бокса.

Особенностями рукопашного боя как вида спорта являются:

- разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;

- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;

- высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремление упорно биться за победу, уверенность в силах, уравновешенность и стабильность эмоций, умение регулировать психическую напряженность и поведение).

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств. Анализ правил проведения соревнований по версии Национальной федерации рукопашного боя правоохранительных органов России дал следующие результаты. Соревнования, проводимые федерацией рукопашного боя правоохранительных органов России, состоят из двух туров:

- первый тур – демонстрация владения техникой, применяемой в стандартных ситуациях в бою с невооруженным и вооруженным противником (оценка по 10-балльной системе);

- второй тур – поединки, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в определенных положениях бойцов. Переход от ударов к броскам (и наоборот) представляют собой короткий период 3-5 секунд, когда разрешены приемы боя, присущие обоим фазам.

В рукопашном бое можно выделить следующие условные группы действий бойцов: нападение и защита, ведение поединка в положении стоя и

лежа, переходы из одного положения в другое, выполнение приемов борьбы и ударов, выполнение контрприемов, маневрирование и т.п.

В поединках спортсмены широко используют различные броски:

- подножка – бросок с переваливанием противника через свою ногу, подставленную к его ноге или ногам;
- подбив – прием, в котором одновременно производится подбив ноги или ног противника ногой и рывок соперника руками в противоположном направлении;
- подсечка – подбив подошвой ноги ног противника;
- зацеп – бросок с захватом ногой одной из ног противника и вынос ее из-под его центра тяжести;
- бросок рывком руки или руками за ноги – захват ногой ноги противника и вывод их из-под его центра тяжести;
- бросок через бедро – прием, в котором боец, захватив противника руками, бросает его через тазобедренный пояс;
- броски через спину и плечо – приемы, в которых боец захватывает противника руками и перекачивает его туловище соответственно через свои спину/плечо;
- мельница – бросок, в котором боец захватывает противника руками и перекачивает его туловище через свои плечи;
- бросок через грудь – обхватывается туловище противника, подбивается его вверх нижней частью своего туловища и, прогнувшись назад, в падении противник бросается на ковер через грудь;
- переворот – противник приподнимается руками от ковра, переворачивается в воздухе вокруг оси и бросается на ковер;
- подсад – прием, при котором боец поднимает противника ногой и бросает на ковер, предварительно перевернув его руками в воздухе.

Анкетирование участников открытого чемпионата учебных заведений МВД России по рукопашному бою показало, что только половина бойцов занималась «чистым» рукопашным боем. Другая половина бойцов, кроме рукопашного боя, имела опыт занятий каратэ, дзюдо, самбо, вольной и греко-римской борьбой, боксом, кикбоксингом и другими видами единоборств (от одного до четырех видов).

Установлена взаимосвязь среднего возраста участников турниров по рукопашному бою с результатами бойцов на них. Например, на открытом чемпионате учебных заведений МВД России (2009 г.), Всероссийском турнире на призы генерал-полковника А.А. Романова (2008 г.) и Кубке России (2009 г.) средний возраст участников составил соответственно 21,2; 23,6 и 23,4 года, а средний возраст спортсменов, занявших на них места с 1 по 6, составил соответственно 22,3; 23,3 и 23,1 года. Таким образом, в настоящее время в рукопашном бое средний возраст победителей и призеров турнира практически соответствует среднему возрасту участников. Для достижения высоких спортивных результатов на всероссийском уровне бойцам необходимо уже к 21-23 годам обладать высоким спортивным мастерством.

Анкетирование бойцов перед соревнованиями показало, что 31 % бойцов в поединках предполагали включить в свой атакующий арсенал броски, 18 % – болевые приемы на руки, 9 % – удушающие приемы, 21 % – удары руками, 17 % – удары ногами. Причем «средний» боец предполагал использовать в поединке половину из предложенных в анкете технических действий. При этом желая «среднестатистического» бойца и «среднестатистического» призера при прочих равных условиях практически совпадали между собой.

Анализ хода и результатов поединков второго тура на открытом чемпионате учебных заведений правоохранительных органов МВД России, показал, что удары ногой составляли 31 %, удары руками – 45 %, броски – 15 %, удержания, удушающие и болевые приемы – по 2 % от общего числа технических действий.

Из общего числа бросков бойцы наиболее часто выполняли броски рывком руками за одну/две ноги (24 %), боковые подсечки (14 %), зацепы голенью изнутри под разноименную ногу (8 %), броски через спину (8 %), заднюю подножку (4 %). На долю подсадов, бросков через грудь, с упором ногой в живот, через бедро, передней подножки пришлось по 1-2 %. Для сравнения отметим, что на соревнованиях высшего уровня по дзюдо наибольшее число попыток проведения приемов приходится на группу бросков подсечками (16-25 %), группу бросков через спину (22-24 %), бросков подхватами (12-13 %). На соревнованиях по самбо броски ногами (подножки, подсечки, подхваты, зацепы, подсады, броски через голову) применяются в 50 % случаях, броски с помощью туловища (через бедро, спину, грудь) – в 20 %.

В поединках по рукопашному бою комбинации в 33 % случаев начинались ударами руками, в 49 % – ударами ногами и в 17,2 % – бросками. Комбинации, начинавшиеся с прямых ударов ногой в голову и туловище, составляли, соответственно, 18 и 22,8 %, с боковых ударов ногой в голову и корпус по 12,3%, с прямых ударов рукой в голову и туловище – соответственно 14,3 и 10,5 %, с боковых ударов рукой в голову и туловище, соответственно, 5,3 и 3,5 %. Относительно часто бойцы начинали комбинации с боковой подсечки, броска рывком рукой/руками за ногу/ноги и задней подножкой.

Технические действия имели различную эффективность. Под эффективностью технических действий понимают отношение удачно выполненных технических действий к их общему числу. Анализ поединков бойцов показал, что эффективность удушающих приемов составила 66 %, удержаний – 50 %, бросков – 25 %, ударов – 21 % и болевых приемов – 16 %. Для сравнения: эффективность бросков взрослых квалифицированных самбистов в схватках составляла 20-50 %, удержаний – 42 %, болевых приемов – 10-12 %.

Рукопашный бой характеризуется высокой активностью бойцов в поединках. Активность – это отношение попыток выполнения технических действий к общему чистому времени поединка, выраженному в минутах. На

открытом чемпионате учебных заведений МВД России в поединках активность спортсменов, выступавших в весовых категориях до 65 кг и до 70 кг, составляла около 6 технических действий в минуту (тд/мин). При этом максимальная активность отдельных спортсменов достигала 13-15 тд/мин.

На том же чемпионате предпринята попытка исследовать вопрос о «взаимоотношениях» в поединках между бойцами, занимавшимися различными видами единоборств. Данные исследования показали, что в рамках единых правил по рукопашному бою «чистые рукопашники», т.е. бойцы, занимавшиеся только рукопашным боем, в основном уступали в боях бойцам, которые наряду со знанием рукопашного боя имели навыки занятий другими видами единоборств. Относительно хорошо выступали спортсмены, занимавшиеся кроме рукопашного боя боксом, кикбоксингом, каратэ или одним из видов борьбы (самбо, дзюдо, вольной или греко-римской).

В соревнованиях по рукопашному бою спортсмены в основном используют арсенал только тех видов спорта, в которых они специализировались. В зависимости от ранга проводимого соревнования увеличивается процент использования комбинированной техники в поединке, эффективность ударов руками и ногами, использования бросков, удержаний и болевых приемов, которые напрямую связаны с квалификацией участвующих спортсменов.