

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«**СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ А.Ю. Близневский
« _____ » _____ 2022 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

**АРМЕЙСКИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ КАК СРЕДСТВО
ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ**

Научный руководитель _____ к.п.н., доцент А.А. Близневский

Выпускник _____ Г.А. Топалян

Нормоконтролер _____ О.Б. Сагды

Красноярск 2022

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Армейский рукопашный бой как средство психофизической подготовки военнослужащих» содержит 54 страницы, 42 литературных источника, 4 таблицы, 10 рисунков и 2 приложения.

АРМЕЙСКИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ, ФИЗИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ВОЕННОСЛУЖАЩИЕ.

Цель исследования - раскрыть возможности армейского рукопашного боя в физической и психологической подготовке военнослужащих.

Объект исследования - процесс физической и психологической подготовки военнослужащих.

Предмет исследования - армейский рукопашный бой и его возможности.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, контрольные испытания, педагогический эксперимент, опрос, статистическая обработка и анализ полученных результатов.

Опыт современных локальных конфликтов показал то, что навыки ведения рукопашной схватки являются для военнослужащих чрезвычайно важными.

В связи с совершенствованием поражающих характеристик огнестрельного наступательного оружия, вопросы, связанные с прикладной направленностью рукопашного ближнего боя, сместились в сторону психофизической составляющей.

Именно формирование специальных физических качеств, а также укрепление психологических, необходимых военнослужащим для выполнения боевых и специальных задач следует ставить во главу угла на занятиях по боевой подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Обзор литературных источников по теме исследования.....	6
1.1 Характеристика физической подготовки военнослужащих.....	6
1.2 Особенности психологической подготовки военнослужащих.....	12
1.3 Армейский рукопашный бой и его особенности.....	17
2 Организация и методы исследования.....	27
2.1 Организация исследования.....	27
2.2 Методы исследования.....	28
3 Результаты исследования и их анализ.....	31
3.1 Общие положения программы подготовки военнослужащих по системе армейского рукопашного боя.....	31
3.2 Результаты тестирования физической подготовки.....	36
3.3 Измерение психического состояния военнослужащих.....	39
Заключение.....	44
Список использованных источников.....	46
Приложение А.....	50
Приложение Б.....	52

ВВЕДЕНИЕ

Армейский рукопашный бой (далее - АРБ) в своем арсенале объединяет элементы сразу нескольких боевых искусств - бокса, дзюдо, самбо, борьбы и других.

Учебно-методической базой развития АРБ стал Военный институт физической культуры (ВИФК), на кафедре преодоления препятствий и рукопашного боя проходит обучение основам АРБ. В центре рукопашного боя готовятся инструкторы, повышают квалификацию тренеры и судьи. Научно-исследовательский центр занимается разработкой и изданием наставлений, учебников и методических пособий по рукопашному бою.

Сегодня АРБ представлен во всех федеральных округах, успешно развивается более чем в половине субъектов Российской Федерации, силовых структурах, спортивных обществах и ведомствах.

Опыт современных локальных конфликтов показал то, что навыки ведения рукопашной схватки являются для военнослужащих чрезвычайно важными. Ряд военных специалистов отмечают, что боевые действия в современных условиях имеют ряд особенностей, которые увеличивают вероятность возникновения ближнего боя и рукопашного, в частности. Это наличие у противника широкой сети подземных оборонительных сооружений, захватить которые невозможно без средств ближнего боя. А также широкое применение им десантных, диверсионно-разведывательных, партизанских методов боевых действий, их преимущественное проведение ночью и в условиях ограниченной видимости.

В связи с совершенствованием поражающих характеристик огнестрельного наступательного оружия, вопросы, связанные с прикладной направленностью рукопашного ближнего боя, сместились в сторону психофизической составляющей. Именно формирование специальных физических качеств, а также укрепление психологических, необходимых военнослужащим для выполнения боевых и специальных задач следует ставить во главу угла на занятиях по боевой подготовке.

Армейский рукопашный бой - это универсальная система физической подготовки, которая представляет значительный интерес для специалистов спорта и является актуальной темой исследования.

Цель исследования - раскрыть возможности армейского рукопашного боя в физической и психологической подготовке военнослужащих.

Объект исследования - процесс физической и психологической подготовки военнослужащих срочной службы 18-19 лет.

Предмет исследования - армейский рукопашный бой и его возможности.

Задачи исследования:

1. Изучить характеристику физической подготовки военнослужащих.
2. Рассмотреть психологическую подготовку военнослужащих.
3. Проанализировать особенности армейского рукопашного боя.
4. Оценить возможности армейского рукопашного боя в педагогическом эксперименте.

Гипотеза исследования - предполагается, что армейский рукопашный бой может быть эффективным средством физической и психологической подготовки военнослужащих.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Контрольные испытания.
3. Педагогический эксперимент.
4. Опрос.
5. Статистическая обработка и анализ полученных результатов.

1 Обзор литературных источников по теме исследования

1.1 Характеристика физической подготовки военнослужащих

Физической подготовке как основному элементу боевой готовности военнослужащих к выполнению учебно-боевых задач и одному из направлений повышения боеспособности вооружённых сил в системе воинского труда всегда уделялось должное внимание. Это подтверждается трудами Л.А. Вейднер-Дубровина, В.Л. Марищука, Ю.Ф. Подлипняка, А.Г. Попова, В.А. Шейченко и других авторов [35, 42].

Учитывая тот факт, что физическая подготовка в войсках осуществляется ежедневно и в различных формах, её можно рассматривать как целую систему организационных, педагогических, культурно-массовых и оздоровительных мероприятий, которую целесообразно использовать в роли действенного механизма прямого или косвенного влияния на военнослужащих с целью их профессионально-личностного роста. При этом одним из инструментов педагогического влияния на личный состав воинских подразделений могут выступать сущностные характеристики физической подготовки [6].

Согласно приказу министра обороны РФ от 21 апреля 2009 г. № 200 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооружённых силах Российской Федерации» целью физической подготовки в Вооружённых силах является «обеспечение необходимого уровня физической подготовленности военнослужащих для выполнения боевых и других задач в соответствии с их предназначением».

Однако понятие «физическая подготовленность» определяется преимущественно как результат физической подготовки, выражающийся в определённом уровне развития физических качеств, приобретении двигательных навыков и умений, необходимых для успешного выполнения той или иной деятельности, и «не отражает такой результат физической подготовки, как формирование потребности человека во всестороннем физическом

совершенствовании и ведении здорового образа жизни (в том числе привычки к систематическому выполнению физических упражнений)» [38].

Кроме того, подготовленность к деятельности ещё не означает готовность в определённый момент совершить требуемые действия наиболее эффективно, так как многое зависит от внутренней собранности, волевой настроенности, способности в данный момент выполнить вид деятельности и добиться желаемых результатов.

Профессионализм же военнослужащего, по мнению В.А. Митраховича, представляет собой «интегративное качество, свойство личности, социальное явление, определяющее продвижение военнослужащего к собственной вершине в воинском труде, формирующееся в процессе его военно-профессиональной деятельности в условиях воинского социума и как результат имеющее целостное развитие личности военнослужащего, воина-профессионала, постоянно самосовершенствующегося в своей военно-профессиональной деятельности, высокоэффективно, творчески и на высоком уровне осуществляющего свой воинский труд в любых условиях и ситуациях» [24].

Исходя из указанных положений приоритетной задачей физической подготовки является формирование не «физической подготовленности», а «физической готовности» военнослужащих к выполнению боевых и других задач в соответствии со своим предназначением, что полностью соответствует цели, утверждённой министром обороны России в «Концепции совершенствования физической подготовки в Вооружённых силах Российской Федерации до 2016 года».

Необходимо также отметить, что одной из основных задач данной Концепции является повышение статуса физической подготовки в системе воинского обучения как базового элемента военно-профессиональной и морально-психологической готовности войск, что ещё раз доказывает её огромный потенциал, в том числе и педагогический, в деле формирования профессионализма у всего личного состава Вооружённых сил РФ.

Таким образом, под физической готовностью военнослужащего следует

понимать целостную интегративную характеристику физического состояния военнослужащего, обеспечивающую успешное выполнение задач, поставленных перед ним военно-профессиональной деятельностью [37].

Исходя из вышесказанного, рассматривая физическую подготовку и её педагогический потенциал как механизм прямого или косвенного влияния на профессионализацию военнослужащих с использованием целостного процесса познания, можно представить её как совокупность одновременно существующих своих качественных состояний (явления, процесса, системы и деятельности), каждое из которых представляет собой неизменяемую в разнообразных ситуациях роль, имеет разные формы проявления, специфические механизмы реализации, с помощью которых достигается субъективно определяемый результат - высокий уровень физической готовности военнослужащих для выполнения боевых и других задач в соответствии с предназначением и вместе с этим их профессионально-личностный рост.

Для эффективного использования педагогического потенциала физической подготовки в целях решения задачи профессионализации военнослужащих необходимо выделить сущностные характеристики физической подготовки, которые могут оказать влияние на формирование высокого уровня физической готовности военнослужащих к решению любых задач воинской службы в частности и, как следствие, на их профессионально-личностный рост в целом. Анализ научных исследований, руководящих документов и практический опыт в организации и проведении различных форм физической подготовки позволили нам определить такие её характеристики, как системность, историческая преемственность, нормативная обусловленность, специальная направленность.

Системность. Согласно принципу системности, в философии «все предметы и явления в мире представляют собой системы той или иной степени целостности и сложности» и «никто ещё не смог указать никакой вещи, которая не была бы системой хотя бы в каком-то смысле» [8].

«Отличительным признаком системы является не только наличие связей и отношений между образующими её элементами (определённая

организованность), но и неразрывное единство со средой, во взаимоотношениях с которой система проявляет свою целостность. Иерархичность, многоуровневость характеризуют строение системы и её поведение, функционирование: отдельные уровни системы обуславливают определённые аспекты её поведения, а целостное функционирование оказывается результатом взаимодействия всех её сторон, уровней» [33].

Одними из элементов системы физической подготовки военнослужащих являются командиры и начальники воинских подразделений, обеспечивающие профессионально-личностный рост своих подчинённых, а также другие должностные лица, оказывающие в этом им свою помощь (инструкторы-методисты по физической культуре, инструкторы по физической подготовке, начальники физической подготовки воинских частей, начальники центров специальной физической подготовки и др.). При этом каждый из вышеперечисленных субъектов находится на своём уровне системы, определяя её иерархичность, и играет свою роль в процессе профессионализации военнослужащих средствами физической подготовки, находясь в постоянном взаимодействии с другими [33].

В качестве объекта, на которого направлено педагогическое воздействие, выступает личный состав воинских подразделений. Во взаимоотношениях именно с этим объектом обозначенные элементы системы проявляют свою целостность и обеспечивают целенаправленное, системное и всестороннее педагогическое воздействие с целью профессионально-личностного роста военнослужащих.

Историческая преемственность. Опыт предшественников во всех сферах и областях жизни, несмотря на происходившие в нашей стране за всю её многовековую историю потрясения, всегда оставался базой для движения вперёд. Физическая подготовка военнослужащих не является исключением [19].

В её содержание как подсистемы профессионально-прикладной физической подготовки (компонента общей системы физической культуры) в разные периоды становления и развития в зависимости от развития военного

дела входили различные упражнения и виды спорта: фехтование, гимнастика, рукопашный бой с оружием и без него, преодоление препятствий и т. п., что позволило физической подготовке получить богатейшую научную и методическую основу.

Кроме того, несмотря на постоянно меняющиеся в течение времени методы и приёмы воздействия на профессионально-личностный рост военнослужащих средствами физической подготовки, неизменным во все времена оставалось воспитание у военнослужащих в процессе физической подготовки волевой готовности к защите Отечества, стойкости, мужества, гордости за принадлежность к вооружённым силам, верности интересам государства и своему народу. Указанные качества хранились и передавались из поколения в поколение, проверялись на истинность временем и ратными свершениями [21].

Нормативная обусловленность. Нормативная обусловленность является ещё одной сущностной характеристикой физической подготовки, которая имеет педагогическую направленность и влияет на профессионально-личностный рост военнослужащих. Это обусловлено тем, что физическая подготовка регламентируется совокупностью различного уровня нормативных документов, в которых закреплены целевые установки, принципы и приоритеты в деятельности органов военного управления, основные обязанности, требования, права и ответственность не только всех должностных лиц воинских подразделений, организующих и проводящих различные формы физической подготовки личного состава, но и самих военнослужащих.

К таким документам относятся Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; приказ министра обороны РФ от 21 апреля 2009 г. № 200 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооружённых силах Российской Федерации»; утверждённая министром обороны РФ 6 мая 2008 г. «Концепция совершенствования физической подготовки в Вооружённых силах Российской Федерации до 2016 года» и другие нормативные правовые акты Российской Федерации и Министерства обороны.

Все перечисленные нормативные документы содержат педагогический компонент, так как регламентируют деятельность по организации и проведению физической подготовки военнослужащих, конкретизируя и наполняя реальным содержанием процесс формирования высокого уровня физической готовности военнослужащих к выполнению ими профессиональных задач в частности и их профессионализации в целом и вооружают участников этого процесса гуманистическим подходом [42].

Необходимо отметить, что наряду с наличием необходимых нормативных правовых актов и надёжно функционирующего механизма их реализации, уровень физической готовности военнослужащих в немалой степени зависит от должностных лиц, ответственных за организацию и проведение физической подготовки. Именно их целенаправленные и систематические действия по повышению уровня профессионализма личного состава обеспечивают эффективность применения нормативной базы страны в целом и Министерства обороны в частности.

Специальная направленность. Необходимость специальной направленности физической подготовки отражается в специальных задачах физической подготовки, которые в соответствии с приказом министра обороны Российской Федерации от 21 апреля 2009 г. № 200 обуславливаются особенностями военно-профессиональной деятельности военнослужащих воинских частей и организаций Вооружённых сил России.

Ещё в 1888 г. П.Ф. Лесгафт в своих педагогических сочинениях писал: «При физических упражнениях войск необходимо отличать: общие подготовительные упражнения и специально применяемые к военным занятиям». При этом он подчёркивал, что «... необходимо твёрдо преследовать определённую цель приготовить новобранца возможно простейшим методом без траты времени и сил к тем военным упражнениям и эволюциям, которые составляют специальное его дело» [22].

Следует отметить, что необходимость развития отдельных физических, специальных и морально-психологических качеств и формирования

специфических прикладных навыков у военнослужащих различных родов войск и воинских специальностей никак не должна снижать роли общего физического развития личного состава. Именно разносторонняя физическая подготовленность является фундаментом для специальной направленности, без которого невозможно развитие наиболее важных для военнослужащих качеств и навыков, в зависимости от решаемых ими задач военной службы [37].

Таким образом, специальная направленность, как сущностная характеристика физической подготовки военнослужащих, базирующаяся на их разносторонней физической подготовленности, имеет важное значение для педагогической практики командиров воинских подразделений, а также всех должностных лиц, ответственных за организацию и проведение всех мероприятий физической подготовки, так как при применении целесообразных средств, методов и форм физической подготовки обеспечивается конкретное, «адресное» воздействие на личный состав с целью формирования у него физической готовности к выполнению специфических задач военной службы и профессионально-личностного роста в целом [35].

1.2 Особенности психологической подготовки военнослужащих

Проблема психологической подготовки военнослужащих имеет давнюю историю, так как с древности воина старались обучать тому, что непосредственно должно было пригодиться на войне: сдерживать негативные эмоции, переживания, страх, боль и другое.

С советских времен главным в психологической подготовке являлось воспитание у военнослужащего идейно-политической убежденности, решимости, риска, скорости реакций и др. Акцент делался на формирование морально-боевых качеств (мужество, стойкость, готовность к самопожертвованию во имя победы над врагом и др.) [28].

Современный уровень развития Вооруженных сил российской армии также предъявляет высокие требования к военно-профессиональной, морально-политической и психологической подготовке-военнослужащих.

Изменяются средства вооруженной борьбы, способы ведения боевых действий, стремительно меняется и социально-политическая обстановка в стране, что повышает роль психологических факторов подготовки личного состава в поддержании боевой способности и готовности войск [15, 16].

Пионерами изучения вопросов психологической подготовки военнослужащих явились М.И. Дьяченко, М.П. Коробейников, П.А. Корчемный, А.М. Столяренко, В.В. Сысоев, С.И. Съедин, Н.Ф. Феденко, успешно защитившие докторские диссертации по этой проблеме. С их участием были разработаны фундаментальные труды, раскрывающие психологические аспекты войны, боя, боевой и психологической подготовки войск [31].

В течение длительного времени вопросы психологической подготовки набирали остроту: акцентировалось внимание на эмоционально-волевом контроле, развитии конкретных психических функций, повышении психической устойчивости и др. В последние годы активный интерес к проблеме психологической готовности проявляли Д.В. Гандер, А.В. Гирин, А.Г. Караяни, М.И. Марьин, В.Е. Петров, А.М. Петрунин, А.Д. Сафонов и др. [10].

Ученые выдвигают предложения по совершенствованию психологической подготовки: обновлению содержания, методов и форм подготовки военнослужащих; особое внимание рекомендуется обращать на развитие психофизиологических качеств, которые оказывают влияние на профессиональную деятельность, поведение, межличностные взаимоотношения [32].

Также отмечают повышение значимости человеческого фактора в решении учебно-боевых задач, что, безусловно, требует новых подходов к психологической подготовке военнослужащих и к профессиональной подготовке должностных лиц, ее организующих [9].

Анализ научной литературы по проблеме психологической готовности к деятельности выявил разные варианты ее определения: как интегральное качество личности, проявляющиеся в общей способности и готовности к самостоятельной, успешной профессиональной деятельности в условиях реальной социально-профессиональной ситуации; как фактор, способствующий профессиональному развитию; как целостное образование, включающее интерес, потребность в достижении результата; понимание задач профессиональной деятельности, оценку ее значимости; чувство профессиональной и социальной ответственности, уверенность в успехе, самоконтроль, сосредоточенность на выполнении задачи [34].

Психологическая готовность к деятельности военнослужащего определяется к тому же совокупностью социально-психологических характеристик, в том числе высоким уровнем морально-политического и психологического состояния [20, 29].

Таким образом, психологическую готовность к профессиональной деятельности мы рассматриваем как комплекс, включающий:

- сформированную ценностно-мотивационную сферу к прохождению военной службы;
- достаточный уровень функционального состояния, оптимального для успешного выполнения задач по предназначению;
- высокий и достаточный уровень знаний, умений и навыков, профессионально важных качеств [7].

С помощью показателей данного комплекса можно оценить уровень психологической готовности военнослужащего к деятельности.

Психологическая подготовка может проводиться как индивидуально, так и в групповом формате.

Данный феномен имеет виды: общая, специальная, целевая.

Общая психологическая подготовка осуществляется во всех видах деятельности и направлена на формирование психологической готовности к

выполнению задач военной службы. Выделяют формы общей психологической подготовки [4]:

Психологическое просвещение (лекции, беседы, доклады, печатные наглядные материалы, видеофильмы и др.).

Просвещение осуществляется через информирование, показ наглядных и видео материалов с целью донесения информации, чтобы сформировать у военнослужащих алгоритм или модель поведения в экстремальных условиях боевой обстановки, предвидение различных возможных реакций на нестандартные, боевые стресс-факторы; знания способов оказания психологической самопомощи и помощи сослуживцам [30].

Психологическая закалка (моделирование факторов опасности, напряженности в ходе занятий по боевой и физической подготовке, тренажи, симуляции и др.).

Психологическая закалка осуществляется с использованием полос препятствий, тренажей, в ходе которых осуществляется адаптация к экстремальным условиям деятельности, отрабатываются различные навыки, например, принятия ответственных решений в ситуациях риска [36].

В процессе физической подготовки военнослужащими осуществляется отработка необходимых умений, например, выносливости, вестибулярной устойчивости, ловкости и т.п. с помощью специальных упражнений и спортивных снарядов.

Психотехника (методы волевой мобилизации, психической релаксации, психологической поддержки, оценка функционального состояния и т.п.). С помощью психотехники осуществляется психологическое воздействие на военнослужащего, цель которого быстро мобилизовать, расслабить, изменить восприятие или поведение.

Психотактика (спортивно-тактические игры, компьютерные игры, тренажеры, веревочные курсы и др.) [3].

Специальная психологическая подготовка направлена на формирование и развитие специальных профессионально важных качеств, а также

психологических знаний, умений и навыков поведения в боевой обстановке (экстремальных ситуациях), необходимых для выполнения задач по предназначению [42].

Специальная психологическая подготовка проводится в форме:

- тренировок, индивидуального и группового преодоления различного вида полос препятствий (психологических, огненно-штурмовых, троп-разведчика и др.) с использованием средств имитации, технических средств, генерирующих условия боевой обстановки.

- специальных упражнений, тренингов и др. [17].

Целевая психологическая подготовка личного состава проводится перед началом учебно-боевых действий, обеспечивает формирование психологической готовности выполнить конкретную боевую задачу.

На современном этапе целевая психологическая подготовка направлена на подготовку конкретных боевых качеств (боевой стрессоустойчивости) всех категорий военнослужащих.

Каждый вид психологической подготовки направлен на пополнение положительного психологического ресурса военнослужащих, необходимого для выполнения задач по предназначению [39].

Таким образом, психологическая подготовка должна стать действенным инструментом формирования адаптированности и психологической устойчивости к различным стресс факторам военной деятельности; поддерживать высокую активность и боевой дух военнослужащих; демонстрировать боевую слаженность, взаимопомощь, взаимовыручку личного состава на основе приобретенных профессиональных знаний, умений и навыков.

Применение методов психологической подготовки должно идти в ногу со временем, учитывать имеющийся и передовой опыт, тенденции новых средств современной войны, поэтому необходимо создавать банки экстремальных (боевых) ситуаций с разработкой методов по применению верных решений и выхода из проблемных ситуаций [2, 24].

1.3 Армейский рукопашный бой и его особенности

Рукопашный бой, подготовка к рукопашному бою, качество обучения этому предмету, развитие методик и стилей - обсуждение этих тем находит в последнее время все большее освещение на страницах газет, журналов и различных пособий. И полбеды, когда вопрос, «чем начать заниматься», «какой стиль изучать», решает подросток, желающий хоть как-то организовать свое свободное время. Гораздо хуже, когда подобная неразбериха царит в головах тех, кто по роду службы обязан изучать и использовать приемы рукопашного боя в реальных условиях. И уж совсем беда, когда не могут принять целесообразного решения те, в чьи непосредственные обязанности входит планирование и осуществление боевой подготовки воинских подразделений и специалистов других силовых структур [5].

Снятие запрета на преподавание карате и других боевых искусств в конце 1980-х годов, а также коммерциализация спортивной сферы подняли на поверхность очень пеструю смесь школ, секций, клубов и федераций, преимущественно восточной направленности. И хотя в этом числе, несомненно, присутствуют квалифицированные преподаватели и подлинны мастера своего дела, в общей массе боевой потенциал этих направлений весьма невелик. Некоторые из них, честно признавая исключительно спортивную направленность своей деятельности, и не претендуют на какое-либо прикладное значение. Другие же, напротив, стараются активно «вклиниться» в программы подготовки вооруженных сил и спецподразделений, преследуя свои материальные и политические интересы [40].

Это же касается и издаваемой литературы. «Вакуум», безуспешно заполняемый самиздатом, в недалеком прошлом сменился широчайшим предложением книг, брошюр и видеоизданий по любым экзотическим восточным единоборствам, а также по славянским направлениям, течениям, школам, традициям и т.д. Если в недалеком прошлом предлагались различные «методики» по экзотическим восточным единоборствам, то сейчас к ним прибавилась

литература и по славянским направлениям, течениям, системам, школам, традициям и т.д. [1].

С одной стороны, это радует, так как, несмотря на богатейший опыт первой и второй мировых войн, накопленный в рукопашных схватках российскими солдатами, после 40-х годов о нем начисто забыли. Преподавался же отечественный рукопашный бой лишь в узком кругу специалистов или засекреченных специальных подразделениях.

Причинами этого явления являются и реорганизация Вооруженных Сил СССР, связанная с появлением новых высокотехнологичных видов вооружений, и массовые увольнения старых, опытных кадров, начавшиеся в 1964 году, из рядов ВС СССР, и новые взгляды, подходы на организацию боевой подготовки и задачи, связанные с ней, которые стали выражаться в новых Наставлениях, Директивах и т.д. [26].

Сегодня в наших войсках сложилась ситуация, когда даже в частях специального назначения рукопашный бой свелся, в основном, к отработке комплексов РБ-1, РБ-2, РБ-3 да к показным занятиям, которые проводятся по требованиям Наставления НФП-87, где широчайший арсенал боевых приемов сведен к минимуму и к тому же оторван от реальности, не имея абсолютно никакой практической направленности. И это при том, что, по утверждениям автора многих учебников по рукопашному бою 40-50 гг. К.Т. Булочко, «советские разведчики в одних только скрытых и бесшумных действиях, применяя холодное оружие и рукопашную борьбу, доставили в распоряжение командования Красной Армии не один десяток тысяч немецких солдат и офицеров», «наши разведчики успешно применяли приемы рукопашного боя при ведении разведки всеми способами, ночью и днем, в поисках, засадах, в разведке боем, при действиях в неприятельском тылу и т.п.».

В отличие от нас, в вооруженных силах и спецслужбах иностранных государств подготовке к рукопашному бою уделяется большое внимание, в частности вопросам теории и практики ведения индивидуального и группового рукопашного боя. На начальном этапе подготовки в учебных центрах

Сухопутных Сил армии США (а таковых на сегодняшний день насчитывается около 30) овладение навыками рукопашного боя выделено в самостоятельный предмет боевой подготовки [27].

Поэтому появление многочисленной литературы и открытие различных школ и секций, в которых культивируются в том числе и отечественные единоборства, можно только приветствовать. И если, как уже говорилось, прикладное значение этих занятий не очень велико, то базовая физическая и техническая подготовка, а также психологическая закалка, которую юноши и подростки получают во время занятий, имеют важное значение.

С другой стороны, прискорбно наблюдать отсутствие методического обеспечения преподавания, обучения такому нужному и важному делу, как возрождение и развитие отечественного рукопашного боя. Это связано и с организационными причинами и с преподавательским контингентом. Немалая часть тренеров - мастера спортивной борьбы, которым очень трудно психологически перестроиться в связи с наличием в спортивных единоборствах правил, довлеющих на уровне подсознания, и с отсутствием достаточного опыта владения боевым оружием и его применения в реальных (боевых) ситуациях. Естественно, и методика тренировки в этом случае основывается на спортивном подходе и спортивной психологии [18].

В понимании этой проблемы интересны взгляды известного практика и теоретика Н.Н. Ознобишина, который еще в 1930 году отметил: «Мы не отрицаем того, что системы эти (речь шла о боксе, савате и джиу-джитсу), практикуемые для целей чистого спорта, представляют прекрасное средство развития выдержки, быстроты, силы, ловкости, боеспособности и других физических и психических качеств и в этом косвенно готовят бойца, но еще раз повторяем, реальной, прямой подготовки к серьезному столкновению они не дают».

Мы не рассматриваем рукопашный бой как панацею от всех бед. В настоящее время, вопросы, связанные с ним, сместились больше в сторону, имеющую огромный воспитательный эффект, в сторону развития

психологических, а также специальных физических качеств, необходимых воину для ведения боя. Это и повышение психологической и физической устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, и развитие уровня тонких восприятий, и использование резервных возможностей организма, и развитие ловкости, находчивости, способности принятия нестандартных решений [32].

С этой точки зрения, подготовка к рукопашному бою становится незаменимой.

Рукопашный бой логичнее всего подразделить на военный (армейский), полицейский и спортивный. Между обозначенными видами рукопашного боя есть различия и ясно видны особенности, присущие каждому из них. Понятно, что существуют ситуации, когда полицейский рукопашный бой переходит в бой «на уничтожение», а армейский ставит своей целью захват пленного, но это не отражается на самой сути разновидностей боя и особенностях подготовки.

Наш рукопашный бой - это военный, или армейский. Корни его лежат далеко в историческом прошлом: в славных победах наших воинов-соотечественников над половцами и хазарами, печенегами и Византией, над шведами и балтийскими орденами, татаро-монголами и турками, Бонапартом, Гитлером и т.д. Подвиги русских воинов хранятся как в памяти народной, так и в историко-документальных источниках. Отрицать очевидное может только неуч или враг [14].

Различия видов рукопашного боя.

Вид боя: Армейский рукопашный бой / Полицейский рукопашный бой / Спортивный рукопашный бой.

Предназначение: Защита государства от внешнего нападения / Поддержание порядка внутри государства / Цели, характерные для спорта: массовость, наглядность, доступность, зрелищность, безопасность.

Степень опасности ситуации: Жизни угрожает опасность / Жизни не угрожает опасность, однако может возникнуть / Жизни не угрожает опасность.

Директивные и ограничивающие факторы: Военная доктрина РФ, Приказ

МО РФ Военная стратегия и тактика / УК РФ, Прокурорский надзор, Соответствующие инструкции / Правила вида спорта.

Цели, достигаемые в бою: Выполнение боевой задачи любой ценой / Задержание нарушителя закона / Достижение спортивной победы [35].

Стиль армейского рукопашного боя является разделом системы выживания человека (как личная техника безопасности), ориентированной на сохранение боеспособности военнослужащего и выполнение поставленной задачи в боевой обстановке. Для терминологического его выделения от общевойскового рукопашного боя, его могут обозначать как «специальный армейский рукопашный бой» (САРБ). В тех же случаях, когда говорится о системе выживания в целом, периодически употребляется аббревиатура СВЧ (система выживания человека). Данная система рассматривает все аспекты жизнедеятельности и выживания человека в целом, без конкретной установки на деятельность военнослужащего, хотя первоначально и создавалась именно для этих целей.

Данная система (АРБ, САРБ), как и ее раздел - рукопашный бой, основываются на историческом опыте и непоколебимом фундаменте современной науки: физики, анатомии, биомеханики, физиологии, эргономики, психологии и т.д.

Таким образом, мы изучаем и рассматриваем рукопашный бой во всех его гранях как с практической, так и с теоретической стороны. Для того чтобы не путаться в понятиях, необходимо проанализировать в энциклопедиях и словарях, что такое «бой», в том числе «рукопашный», «единоборство», «искусство» и др. Это сразу расставляет все точки над «и» в отношениях спортивных стилей, военизированных гимнастик и рукопашного боя [13].

Опыт реальных боевых действий последних лет показывает, что армейский рукопашный бой в «чистом виде» представляет собой явление, встречающееся крайне редко. Наиболее вероятные возможности его возникновения - это действия разведывательных подразделений (групп) специального назначения. Эти возможности определяются:

– условиями выполнения задач, к решению которых привлекаются разведывательные подразделения специального назначения;

– характером и спецификой действий разведывательных подразделений специального назначения;

– характером местности, на которой выполняются разведывательные и специальные мероприятия [37].

Далее, учитывая присутствие среди инструкторов по рукопашному бою в Российской Армии значительного числа спортсменов и специалистов по восточным единоборствам, считаем необходимым внести следующие пояснения:

– Российские и иностранные специалисты в основном преподают синтезированный рукопашный бой. Имеется в виду набор стандартных ситуаций и типовых приемов из тех же восточных единоборств. За редким исключением, подобный рукопашный бой построен преимущественно на ударных техниках, либо напрямую заимствованных из восточных единоборств, либо с незначительным наложением техник бокса. Подобное построение обучения предопределяет заученную последовательность действий, что заведомо ограничивает личную инициативу стандартной тактикой.

– Армейский рукопашный бой опирается на совершенно иной методический и тактический подход. В этой системе не нарабатывается какой-либо отдельно взятый прием, либо комплекс приемов и комбинаций (на первый взгляд, наиболее эффективных и часто встречающихся), а вырабатывается постоянная готовность к оптимальным, целесообразным действиям по выполнению боевой задачи.

– Предлагаемая система АРБ максимально учитывает антропологические особенности славян и близкородственных народов. Это важный фактор, учитывающий и специфическое расположение центра тяжести, преобладающее развитие мышечных групп, сформированных обыденной жизнью двигательных стереотипов и другие конституциональные показатели [12].

– В процессе тренировок воин избавляется от потенциальных когнитивных клише, что позволяет ему проявлять творчество и нестандартность мышления,

т.е. максимально гибко вести рукопашный бой согласно сложившимся условиям. Также глубоко проработанная рациональная методика позволяет обучить слушателя в кратчайшие сроки.

– Отличие от спортивных единоборств заключается в том, что спортсмен действует в строгих рамках правил и согласно спортивной этике, а ситуация, в которой действует воин, зачастую трудно прогнозируема.

– Спортсмен может исправлять свои ошибки в ходе поединка, менять тактику схватки, переходить с одного приема на другой и т.д., а солдату в бою одно неудачное действие может стоить жизни.

– Спортсмен живет строго по режиму (питается, тренируется, отдыхает). Воин же выполняет боевую задачу в любых условиях, в том числе самых неблагоприятных. Он не может месяцами готовиться к одному бою, как спортсмен к календарному турниру. Наша система основывается на издревле устоявшихся законах чести и доблести российского воинства.

Относительно излагаемой системы рукопашного боя можно добавить также, что она определяется в первую очередь тремя компонентами:

- направленностью личности;
- степенью сознательного владения своими психическими процессами;
- техническими приемами деятельности [38].

Это кардинально отличает данную систему и данный вид рукопашного боя от других систем и стилей. И создается это отличие не наработкой каких-либо действий, приемов, знаний и умений, не классификацией системы, а в способе использования всего арсенала своих знаний и умений. В основе описываемого способа реализации конкретных целей бойца лежит:

- профессиональное мастерство, ставшее естественным и чем-то само собой разумеющимся;
- сочетание совокупности признаков деятельности с индивидуальностью самого человека, представляющего свою деятельность в определенной прикладной области качественно и монолитно;
- реализация своих мотивов и целей имеющимися способами и средствами

[11].

С учетом всего вышесказанного становятся очевидны различия в совокупности биомеханических движений, приемов, стоек, тактики и стратегии боя между спортивными единоборствами и боем, целью которого стоит выживание человека (армейским рукопашным боем). У воина эти различия обусловлены наличием оружия и снаряжения. Например, тяжелый бронежилет весит около 24 кг, разгрузочный жилет вместе с боекомплектom - 10-12 кг. Вся экипировка с оружием может составлять до 50 кг.

Трудно представить спортсмена с двумя 16-килограммовыми гирями на поясе, который проснулся по тревоге ни свет ни заря, совершил, в самом легком варианте, марш в 20-30 км или 200-400-метровое переползание и преодоление препятствий и после этого вышел бы на ринг махать ногами, обутыми в ботинки с высокими берцами, различные «маваши-», «йоко-» и другие «-гери» в голову противника.

Кроме этого, условия возникновения армейского рукопашного боя определяют наличие ограниченного пространства, которое не позволит совершать большие маховые, размашистые движения с большой амплитудой. Ограниченное пространство, естественно, накладывает различные ограничения на действия в этом пространстве. А если вспомнить о возможности возникновения боя на мокрой и скользкой поверхности, на снегу, на косогоре, то неприемлемость приемов, применяемых в спортивных единоборствах, станет просто вопиющей.

По опыту Великой Отечественной войны, чаще всего «наши разведчики действовали в рукопашном бою в ночных поисках и засадах. В этих случаях рукопашные бои имели место в окопах, траншеях противника, на дорогах, тропах, у водоемов, в населенных пунктах, в отдельных помещениях, среди разрушенных строений и т.п.» [41].

Еще в НПРБ-38 («Наставления по подготовке к рукопашному бою РККА» 1938 г.) было четко определено, что «каждый боец, командир РККА должен быть физически разносторонне подготовленным (сильным, ловким, выносливым);

быть смелым, инициативным и быстро принимать решения в соответствии с действиями противника; уметь быстро, скрытно и бесшумно передвигаться различными способами и преодолевать естественные и искусственные препятствия, сочетать движение в атаку с использованием огня; в любой момент и из различных положений быстро наносить противнику уколы, удары, отбивать оружие противника и немедленно отвечать атакой; использовать в рукопашном бою подручные средства: лопату, топор, кирку, нож, палку, камень, горсть песка и т.п.; обезоружить противника и поразить его же оружием; своевременно и тактически целесообразно применять тот или иной «прием» боя; вести рукопашный бой против нескольких противников (один против двух) в составе подразделения; стремиться к взаимной выручке и во всех случаях помогать товарищу огнем, штыком, гранатой, лопатой и личным содействием».

Что ни говори, а требования достаточно четкие и жесткие. Для того чтобы развить у обучаемого все вышеперечисленные качества, явно недостаточно ограничиваться молотьбой по макиваре или груше да традиционными растяжками [5].

Армейский рукопашный бой - это средство привития навыков для ближнего боя, средство физической тренировки, могучий психологический фактор, укрепляющий моральный дух воинов, способствующий воспитанию стремления сойтись с врагом вплотную, невзирая ни на какие преграды. Боец, который чувствует свою силу в рукопашном бою, свободнее маневрирует на поле боя, уверенно ведет огонь, смелее и быстрее сближается с противником.

Подготовка к рукопашному бою является средством, наиболее полноценно и разносторонне развивающим нужные для бойца навыки [1].

Современный армейский рукопашный бой требует, чтобы были развиты максимальная экономичность, быстрота, ловкость, глубина и своевременность движения. Исходя из этого, выделяем специальную направленность подготовки к рукопашному бою по системе АРБ. Она заключается в формировании (в базовом варианте) оптимальных двигательных навыков, системы построения движений в экстремальных ситуациях, а также специальных психологических

качеств, основанных на использовании ресурсов подсознания.

Оперативное использование ресурсов подсознания в рукопашном бою осуществляется применением методики подготовки, ориентированной на принятие оптимального решения по уничтожению и обезвреживанию противника, за счет программированного использования возможностей подсознания [40].

2 Организация и методы исследования

2.1 Организация исследования

Исследование проводилось с 05.09.2021 по 25.12.2021 года на базе ремонтного взвода танкового полка Кантемировской дивизии Московской области с военнослужащими срочной службы 18-19 лет.

Исследование заключалось в оценке уровня физической подготовки и психологической готовности военнослужащих до и после занятий армейским рукопашным боем. Результаты данных оценок позволили определить динамику роста уровня физической и психологической подготовки.

В исследовании принимали участие 12 военнослужащих. Они составили экспериментальную и контрольную группы по 6 человек в каждой. К экспериментальной группе в физической и психологической подготовке был применен армейский рукопашный бой, к контрольной – традиционная программа согласно нормативно-правовым актам ВС РФ.

Для оценки эффективности АРБ как средства психофизической подготовки было проведено тестирование физической подготовленности с помощью 4 специальных нормативов, а также тестирование психологической готовности путём определения уровня тревожности военнослужащих до эксперимента и после.

Экспериментальная и контрольная группы занимались непосредственно физической подготовкой 3 раза в неделю.

На начало педагогического эксперимента группы по уровню физической и психологической подготовленности были одинаковы, достоверных различий не наблюдалось.

2.2 Методы исследования

В процессе работы на различных её этапах, для решения поставленных задач исследования использовались следующие методы:

Анализ научно-методической литературы.

Анализ научно-исследовательской литературы включал отечественную научно-исследовательскую литературу, связанную с вопросами психофизической подготовки военнослужащих.

В соответствии с задачами исследования особое внимание обращалось на характеристику и особенности физической и психологической подготовки военнослужащих, особенности армейского рукопашного боя.

Контрольные испытания.

Применялись для получения объективной информации об уровне физической подготовленности военнослужащих, участвующих в эксперименте. Использовались специальные контрольные нормативы, характеризующие уровень развития физических качеств, в данном случае общей и профессионально-прикладной физической подготовки:

1. Тест на силовую выносливость «Махи гирей двумя руками весом 16 кг». Взять гирю хватом сверху. Отрывая гирю от пола и делая небольшой замах назад, делаем мощное усилие вперед, затем опускается вниз. Центр тяжести смещаем с пяток на середину стопы. В спине не прогибаться. Учитывается количество раз за 1 мин, результат заносится в протокол. Упражнение выполняется в каске и боевой одежде.

2. Тест на силовую выносливость «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гирях». Выполняется из исходного положения: упор лежа на гирях, руки на ширине плеч, локти разведены не более чем на 90 градусов, плечи, туловище и ноги составляют одну прямую. Учитывается количество раз за 1 мин, результат заносится в протокол. Упражнение выполняется в каске и боевой одежде.

3. Тест на взрывную силу «Жим штанги стоя 25 кг». Поднять штангу с пола. Плотно обхватить гриф ладонями и начать выжимать штангу вверх с усилием,

одновременно с этим немного убирая голову назад, соблюдая небольшой прогиб в пояснице. Позиция должна быть стабильной и ровной, поясница и ноги не должны включаться в работу. Движение должно быть взрывным и сопровождаться мощным выдохом. Затем опускаем штангу на грудь подконтрольно. Учитывается количество раз за 1 мин, результат заносится в протокол. Упражнение выполняется со штангой, в каске и боевой одежде.

4. Тест на выносливость «Бег 100 м с партнером на спине». Поднять партнера удобным хватом на спину и начинать движение вперед, как можно быстрее пробежать дистанцию. Затем опустить партнера на землю. Учитывается лучшее время, результат заносится в протокол. Упражнение выполняется с партнером, в каске и боевой одежде.

Педагогический эксперимент.

Для решения основных задач исследования был проведён прямой сравнительный педагогический эксперимент, проводимый в уравниваемых условиях, испытуемыми были военнослужащие. В проведении педагогического эксперимента участвовало 12 человек. Были сформированы экспериментальная и контрольная группы, по 6 человек в каждой.

В рамках физической и психологической подготовки экспериментальная группа занималась армейским рукопашным боем. Контрольная группа занималась по программе физической подготовки военнослужащих согласно наставлениям по физической подготовке в ВС РФ (Приказ Министра обороны РФ от 21 апреля 2009 г. № 200 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации»).

Опрос. Опрос представляет собой способ получения информации об объекте, основанный на предварительной подготовке вопросов, ответы на которые образуют необходимые для целей исследования сведения. Опрос может осуществляться в разных формах и направляться на различные категории респондентов.

Методика Ч.Д. Спилбергера на выявление ситуативной тревожности. Данная методика позволила определить уровень психологической готовности

военнослужащих в начале и конце эксперимента, проанализировать динамику роста (приложения А и Б).

Статистическая обработка и анализ полученных результатов.

Применялись для обработки результатов, полученных в ходе исследования. Статистическая обработка и анализ полученных результатов проходили по общепринятым в математической статистике методам. Нами проводились вычисления достоверности различий средних значений по t-критерию Стьюдента.

3 Результаты исследования и их анализ

3.1 Общие положения программы подготовки военнослужащих по системе армейского рукопашного боя

Армейский рукопашный бой и обучение ему нужно для формирования у военнослужащих навыков, необходимых в боевых действиях для нейтрализации, взятия в плен и уничтожения противника. Кроме этого, приемы АРБ нужны для самозащиты и отражения нападений противника.

Освоение приемами АРБ оказывают положительное влияние на психологическую подготовку военнослужащего, подавление чувства страха, повышение уверенности в себе.

Занятия по АРБ проводятся в военной или спортивной форме одежды. Контрольная проверка по рукопашному бою, проводится только в военной форме одежды, в соответствии с местом проверки и сезонности.

АРБ с оружием и без оружия.

АРБ с оружием проводится с автоматическим оружием (автоматом), боевыми армейскими ножами, саперной лопаткой.



Рисунок 1 - Несколько приемов рукопашного боя с оружием

Обучение АРБ без оружия являются обязательными для всех видов и родов войск, для военнослужащих по призыву прослуживших 6 месяцев и для всех военнослужащих по контракту.



Рисунок 2 - Несколько приемов рукопашного боя без оружия

Занятия по АРБ без оружия проводятся в спортзале, на улице на траве или оборудованных ямах с песком.

Обучение нападению и самообороне с оружием проводятся на специальных площадках с макетами и чучелами противника, и элементами, имитирующими или воспроизводящими реальные места боевых действий: ямы, траншеи, кусты, заборы, блиндажи, подъезды, лестничные пролеты и площадки, тактические поля, фасады домов, караульные помещения и т.п.

Занятия по АРБ начинаются с разминки, включая бег, переползания, бег челноком, кувырки, перекаты и другие движения на нижнем уровне нижней акробатики.

В комплексы упражнений по рукопашному бою с автоматом включаются упражнения по изготовке к стрельбе, быстрой вскидке оружия и смене положения автомата.

Основные упражнения по рукопашному бою делят на четыре комплекса приемов, в зависимости от родов и видов войск и срока службы военнослужащих. Всего предусмотрено четыре комплекса:

РБ-Н - начальный комплекс приемов: призывники, курсанты;

РБ-1 - общий комплекс: для всех военнослужащих;

РБ-2 - спецкомплекс: для военнослужащих ВДВ, морской пехоты, мотострелков;

РБ-3 - спецкомплекс: для разведчиков различных родов войск.

Базовые упражнения экспериментальной группы.

Общая физическая подготовка.

Упражнения на преодоление веса тела (отжимание в упоре лежа, подтягивание «пистолет» и т.д.).

Развитие способности проявлять силу в различных движениях: упражнения со штангой.

Упражнения на ловкость и координацию: кувырки, перебаты, вращения, прыжки с поворотами на 90-180 и 360 градусов.

Спортивные и подвижные игры: футбол, баскетбол, регби.

Акробатические упражнения: подъем разгибом, колесо, флаг, сальто вперед и назад, рондад.

Упражнения на гибкость: упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибы и т.д.) на снарядах и без них.

Специальная физическая подготовка.

Рывки по сигналу, уход от брошенного мяча, скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.).

Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них.

Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага.

Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 сек.

Ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет».

Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом.

Отжимания из различных положений в упоре лежа.

Упражнение «складной нож».

Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом.

Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия.

Приемы армейского рукопашного боя.

Базовые элементы в АРБ включают: стойку, перемещения в ней, акробатику, а именно: различные падения, перекаты, кувырки, перемещения, скольжения и др.

Ударные элементы армейского рукопашного боя.

Стойка (основная, боевая) Передвижение (шагом, подшагиванием, скачком). Повороты (прыжком и т.д.). Разноимённый удар (на месте, в движении). Удар ногой вперёд (и с подшагиванием). Защита предплечья вверх. Снаряды (методика отработки ударов). Удар кулаком наотмашь. Связка (кулаком наотмашь + разноимённый удар). Удар ребром стопы вперёд, в сторону (и с подшагиванием). Страховка при падении (вперёд, назад, в бок). Удар кулаком сверху. Связка (удар ногой вперёд + одноимённый удар). Защита предплечья (вниз-наружу). Страховка при падении (вперёд, назад, в бок). Удар локтем (варианты). Задний удар ногой (и с подшагиванием). Связка (удар ребром стопы + разноимённый в голову). Связка (удар кулаком с подшагиванием). Связка (боковой удар ногой + разноимённый удар в голову). Защита предплечьем внутрь. Удушение плечом и предплечьем сзади. Связка (боковой удар ногой + защита предплечьем внутрь). Связка (удар кулаком наотмашь + разноимённый + боковой удар ногой). Защита предплечьем наружу. Бросок через бедро. Связка (удар кулаком + бросок через бедро). Связка (защита предплечьем +

разноимённый + удар ребром ноги).

Защита от ударов в голову + бросок через бедро. Бросок передняя подножка. Связка (удар кулаком + передняя подножка). Связка (защита предплечьем + разноимённый + удар ногой вперёд). Защита от ударов в голову + бросок через бедро + болевой на руку. Бросок передняя подножка + удержание. Связка (удар кулаком + передняя подножка + удушение).

Спортивные и подвижные игры с элементами теснения.

Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности
Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР: упор левой рукой в правое предплечье соперника; упор левой рукой в правое плечо; упор левой рукой справа в ключицу; упор левой рукой в шею; упор левой рукой в грудь; упор левой рукой в живот; упор левой рукой в голову, лоб.

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР: захват левой рукой правой кисти противника, захват правой рукой правой кисти соперника, захват левой (правой) рукой локтя противника.

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-ЗАХВАТ. В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться в захваты-блоки: захват разноименных предплечий кистями; захват одноименных предплечий кистями; захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи; захват рук спереди-сверху (снизу) с «отключением» их; захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

Игры-задания по освоению умения теснений по площади поединка
Теснения противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) есть комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру необходимо определить признаки преимущества и условия игры.

Захваты, рекомендуемые как исходные для теснений в заданиях типа «кто кого»: одной, двумя руками из вне; «крест»; «петля».

Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты). Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе

специализированных игровых средств. Предлагается несколько исходных положений начала игр: спина к спине, оба соперника на коленях; один на коленях, другой – стоя спиной к сопернику в один-два метра; оба в упоре лежа лицом друг к другу; оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

Перед выполнением практической части тренер определяет сценарий игры с элементами теснения.

3.2 Результаты тестирования физической подготовки

В процессе исследования мы проводили контрольные испытания в начале и конце эксперимента. Для определения показателей физических качеств использовались специальные тесты.

Анализируя исходные данные, можно сделать вывод, что в уровне физической подготовки контрольной и экспериментальной групп значительных различий не наблюдается.

Динамика прироста показателей физической подготовки представлена в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 - Результаты тестирования физической подготовки до эксперимента

№	Тесты	Контр. группа	Экспер. группа	t табл	t эксп	Достоверность
1	Махи гирей двумя руками (кол-во раз)	28	27	2,23	1,22	P>0,05
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гирях (кол-во раз)	25	26	2,23	1,56	P>0,05
3	Жим штанги стоя (кол-во раз)	29	28	2,23	1,17	P>0,05
4	Бег 100 м с партнёром на спине (сек)	21,2	21,3	2,23	1,25	P>0,05

Таблица 2 - Результаты тестирования физической подготовки после эксперимента

№	Тесты	Контр. группа	Экспер. группа	t табл	t эксп	Достоверность
1	Махи гирей двумя руками (кол-во раз)	29	35	2,23	4,23	P< 0,05
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гирях (кол-во раз)	27	36	2,23	5,64	P< 0,05
3	Жим штанги стоя (кол-во раз)	30	37	2,23	4,87	P< 0,05
4	Бег 100 м с партнёром на спине (сек)	21,0	18,2	2,23	5,08	P< 0,05

По результатам тестирования проведено вычисление достоверности различий в начале и в конце эксперимента в обеих группах.

В итоге эксперимента выявлены достоверные изменения показателей специальных физических качеств в экспериментальной группе (рисунки 1-4).

В тесте «Махи гирей двумя руками» наблюдается достоверный прирост в экспериментальной группе на 30%, в контрольной группе достоверных изменений нет (рисунок 3).

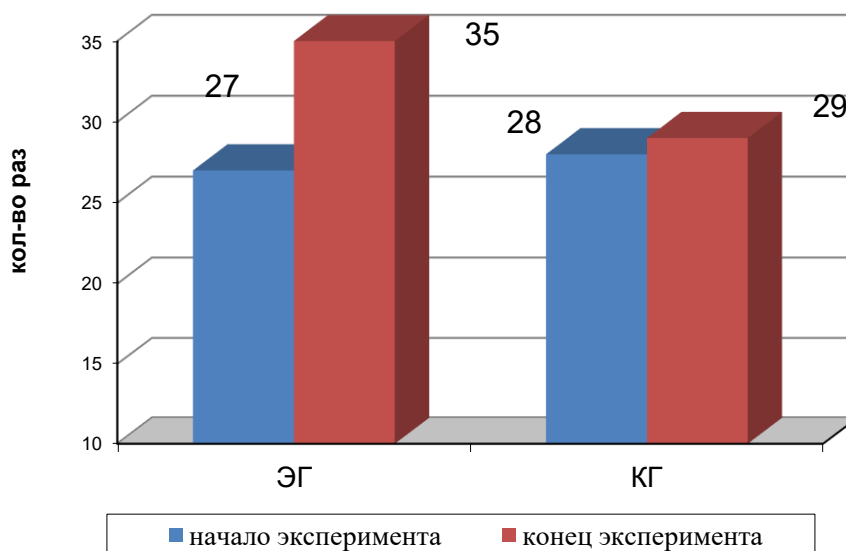


Рисунок 3 - Результаты махов гирей двумя руками

В тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гирях» наблюдается достоверный прирост в экспериментальной группе на 38,5%, в контрольной группе достоверных изменений нет (рисунок 4).

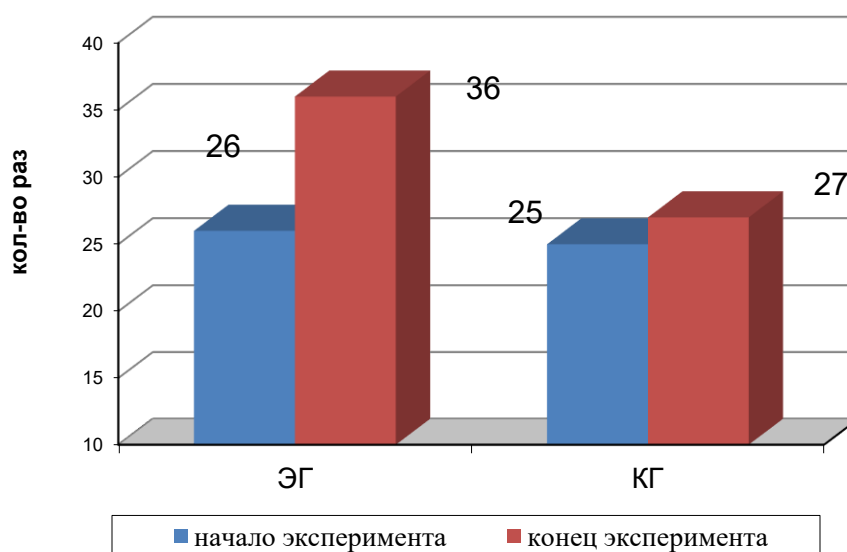


Рисунок 4 - Результаты сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на гирях

В тесте «Жим штанги стоя» наблюдается достоверный прирост в экспериментальной группе на 32,1%, в контрольной группе достоверных изменений нет (рисунок 5).

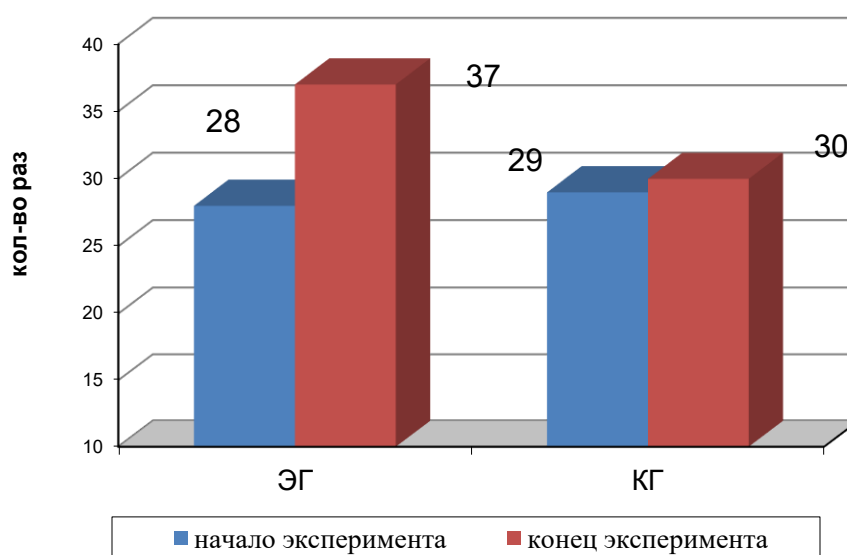


Рисунок 5 - Результаты жима штанги стоя

В тесте «Бег 100 м с партнёром на спине» наблюдается достоверный прирост в экспериментальной группе на 14,6%, в контрольной группе достоверных изменений нет (рисунок 6).

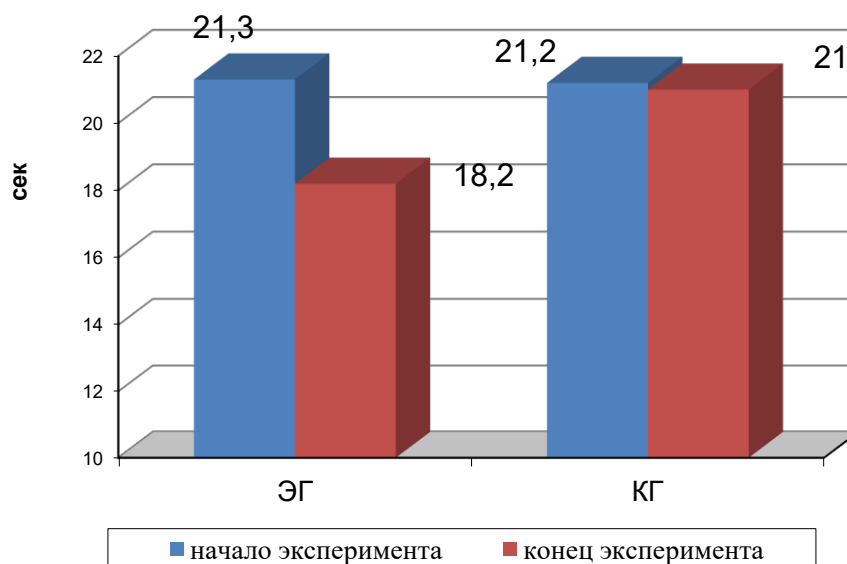


Рисунок 6 - Результаты бега 100 м с партнёром на спине

В результате педагогического эксперимента можно констатировать, что армейский рукопашный бой эффективное средство в физической подготовке военнослужащих. Во всех четырёх тестах результаты экспериментальной группы достоверно выше, чем в контрольной:

- в тесте «Махи гирей двумя руками» прирост 30%;
- в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гирях» - 38,5%;
- в тесте «Жим штанги стоя» прирост 32,1%;
- в тесте «Бег 100 м с партнёром на спине» прирост 14,6%.

3.3 Измерение психического состояния военнослужащих

Воздействие боевых факторов на психическое состояние военнослужащих вызывает целый ряд сдвигов в функциональных системах организма. Изменения имеют условно-рефлекторный характер, представляя собой приспособление

организма к боевой деятельности. По величине сдвигов можно судить о характере состояния военнослужащего перед боем. Одним из методов определения величины этих сдвигов, рекомендованных Б.А. Вяткиным, является измерение психического состояния.

Оценка состояния тревожности производилась при обработке ответов на вопросы, приведенные в приложении А (рисунок 7).

Итоговый показатель менее 30 баллов указывает на наличие низкого уровня тревожности; 31-45 баллов - среднего уровня, свыше 45 баллов - высокого уровня тревожности.

Таблица 3 - Результаты измерения уровня ситуативной тревожности до эксперимента (кол-во человек)

Группа	Этап	Уровень тревожности (количество человек)		
		Низкий	Средний	Высокий
Экспериментальная группа	начало		3	3
Контрольная группа	начало		3	3

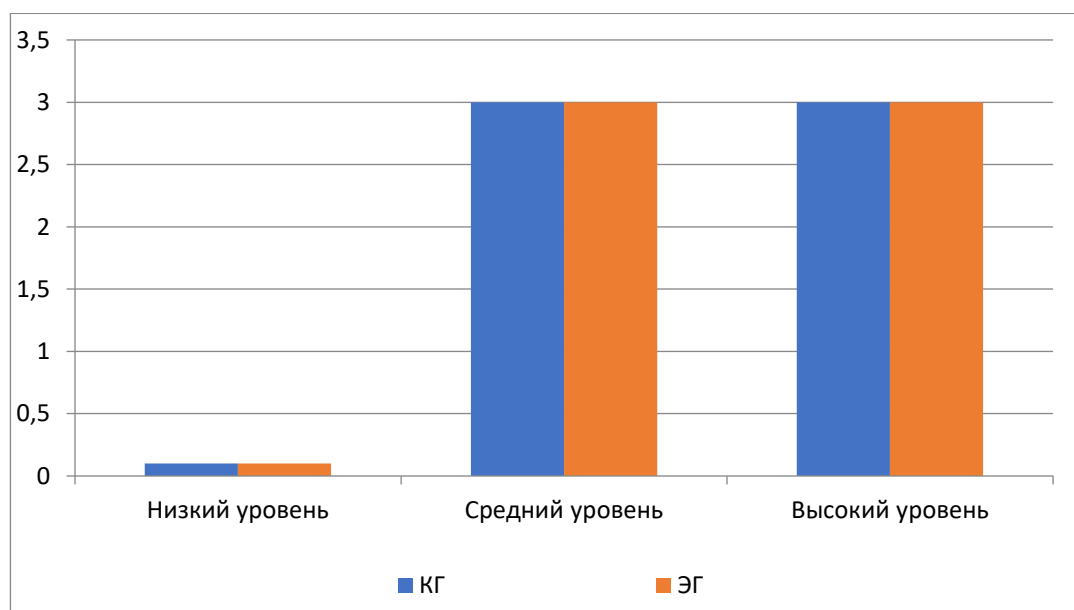


Рисунок 7 - Уровень тревожности до эксперимента (кол-во чел)

Результаты измерения в сентябре 2021 года начального уровня ситуативной тревожности, приведенные в таблице 3, показали, что 6 (50%) военнослужащих имели средний уровень тревожности и ещё 6 (50%) имели высокий уровень тревожности. Этих 12 человек поделили на экспериментальную и контрольную группы, по 6 человек. В каждой группе было 3 человека со средним уровнем тревожности и 3 человека с высоким уровнем тревожности.

На втором этапе психологического исследования, который проводился в декабре 2021 года, были проведены измерения уровня ситуативной тревожности после осуществления подготовки военнослужащих экспериментальной группы (таблица 4, рисунок 8).

Таблица 4 - Результаты измерения уровня ситуативной тревожности после эксперимента (кол-во человек)

Группа	Этап	Уровень тревожности (количество человек)		
		Низкий	Средний	Высокий
Экспериментальная группа	конец	4	2	
Контрольная группа	конец		3	3

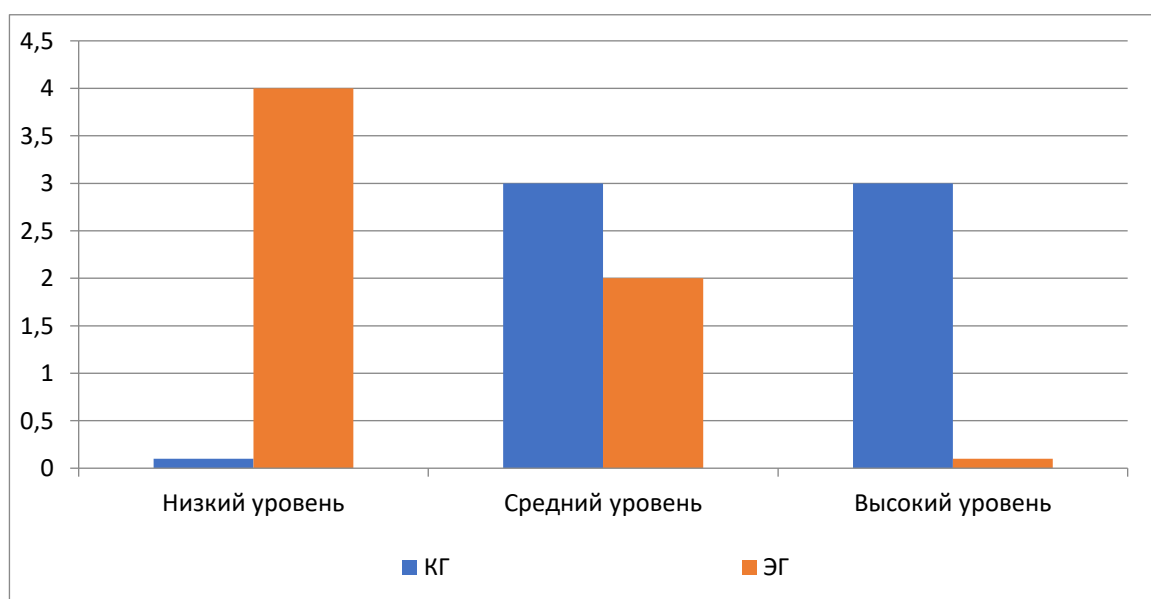


Рисунок 8 - Уровень тревожности после эксперимента (кол-во чел)

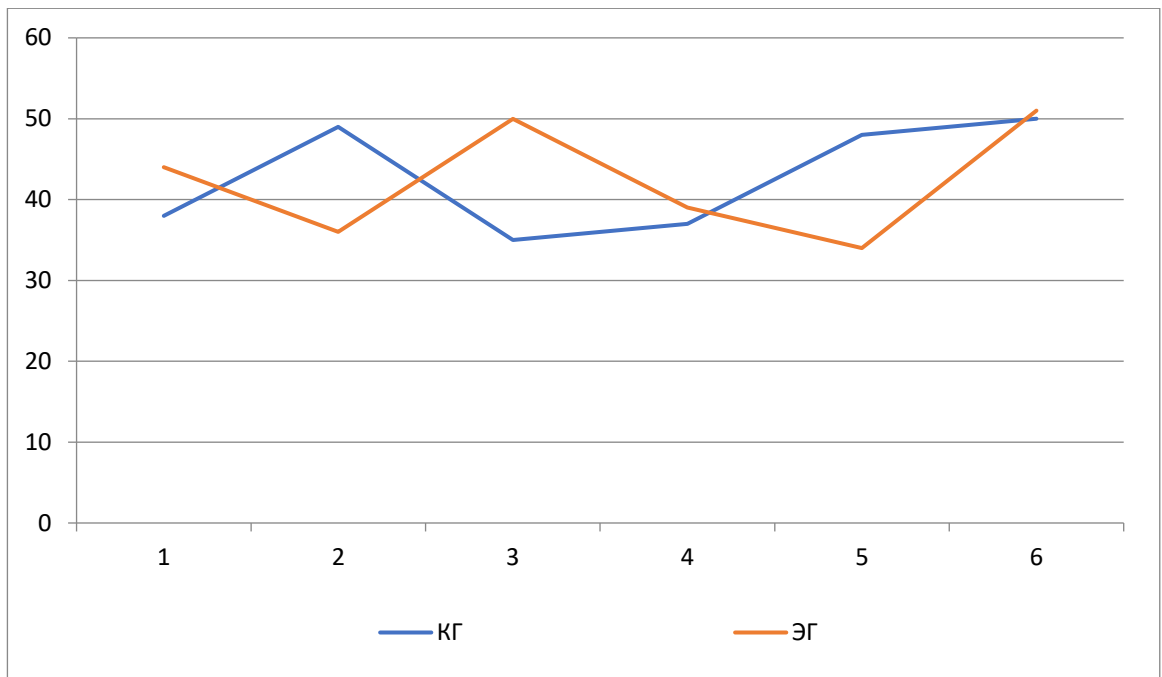


Рисунок 9 - Индивидуальный уровень тревожности до эксперимента каждого участника

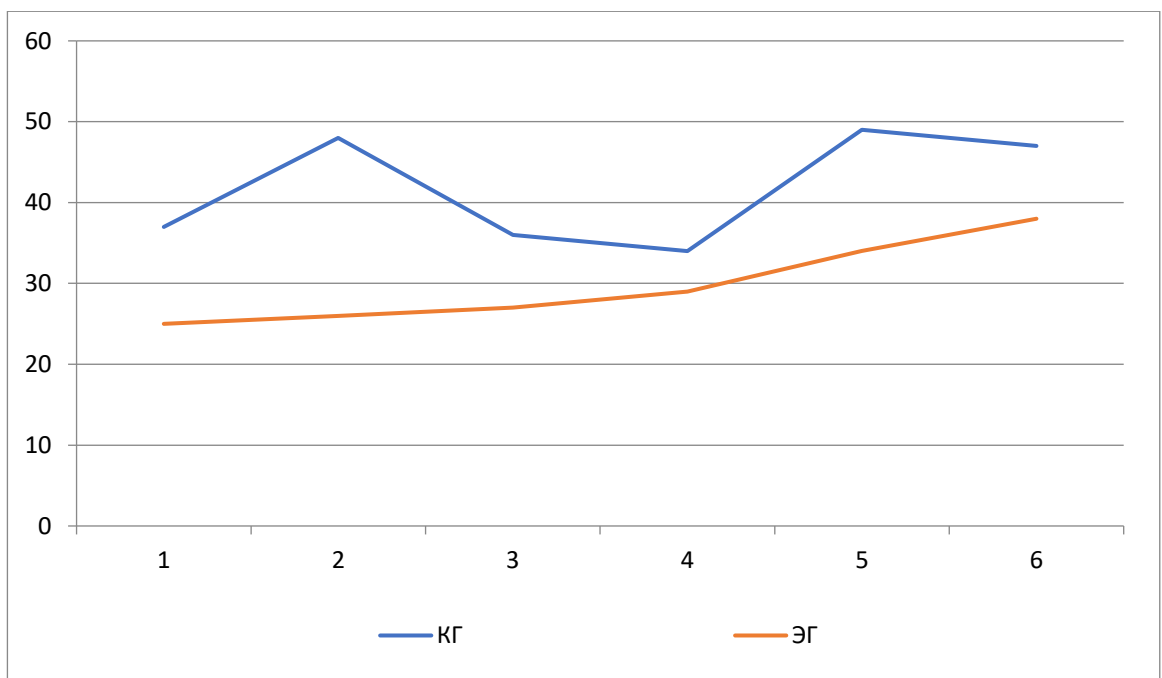


Рисунок 10 - Индивидуальный уровень тревожности после эксперимента каждого участника

Результаты измерения в декабре 2021 года уровня ситуативной тревожности, приведенные в таблице 4, показали, что в экспериментальной

группе на 4 человека увеличилось число военнослужащих с низким уровнем тревожности; 2 человека со средним уровнем тревожности; высокий уровень тревожности не проявился ни у одного человека (рисунки 8-10).

Таким образом, результатом данного испытания можно считать снижение уровня ситуативной тревожности после проведения занятий армейским рукопашным боем. В целом это говорит об эффективности применения армейского рукопашного боя в физической и психологической подготовке военнослужащих.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Физическая подготовка военнослужащих должна иметь специальную направленность. Необходимость специальной направленности физической подготовки отражается в специальных задачах физической подготовки, которые в соответствии с приказом министра обороны Российской Федерации от 21 апреля 2009 г. № 200 обуславливаются особенностями военно-профессиональной деятельности военнослужащих воинских частей и организаций Вооружённых сил России.

Следует отметить, что необходимость развития отдельных физических, специальных и морально-психологических качеств и формирования специфических прикладных навыков у военнослужащих различных родов войск и воинских специальностей никак не должна снижать роли общего физического развития личного состава. Именно разносторонняя физическая подготовленность является фундаментом для специальной направленности, без которого невозможно развитие наиболее важных для военнослужащих качеств и навыков, в зависимости от решаемых ими задач военной службы.

2. Психологическая подготовка военнослужащих имеет виды: общая, специальная, целевая.

Общая психологическая подготовка осуществляется во всех видах деятельности и направлена на формирование психологической готовности к выполнению задач военной службы (психологическое просвещение, психологическая закалка, психотехника, психотактика).

Специальная психологическая подготовка проводится в форме:

- тренировок, индивидуального и группового преодоления различного вида полос препятствий (психологических, огненно-штурмовых, троп-разведчика и др.) с использованием средств имитации, технических средств, генерирующих условия боевой обстановки;
- специальных упражнений, тренингов и др.

Целевая психологическая подготовка личного состава проводится перед началом учебно-боевых действий, обеспечивает формирование психологической готовности выполнить конкретную боевую задачу.

3. Армейский рукопашный бой - это средство привития навыков для ближнего боя, средство физической тренировки, могучий психологический фактор, укрепляющий моральный дух воинов, способствующий воспитанию стремления сойтись с врагом вплотную, невзирая ни на какие преграды.

Подготовка к рукопашному бою является средством, наиболее полноценно и разносторонне развивающим нужные для бойца навыки.

Современный армейский рукопашный бой требует, чтобы были развиты максимальная экономичность, быстрота, ловкость, глубина и своевременность движения. Исходя из этого, выделяют специальную направленность подготовки к рукопашному бою по системе АРБ. Она заключается в формировании (в базовом варианте) оптимальных двигательных навыков, системы построения движений в экстремальных ситуациях, а также специальных психологических качеств, основанных на использовании ресурсов подсознания.

4. Педагогический эксперимент показал, что армейский рукопашный бой эффективное средство физической и психологической подготовки.

Результаты тестирования физической подготовки в экспериментальной группе достоверно выше, чем в контрольной.

После проведения эксперимента уровень ситуативной тревожности в экспериментальной группе достоверно снизился. На 4 человека увеличилось число военнослужащих с низким уровнем тревожности; 2 человека со средним уровнем тревожности; высокий уровень тревожности не проявился ни у одного человека.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ближний бой. Опыт разведчика: Сборник / Г. Калаев, Н.Н. Симкин; Сост. А.А. Харлампиев. - М.: «Издательство ФАИР», 2007. - 44 с.
2. Бозаджиев В.Л. К вопросу о психологической готовности к профессиональной деятельности / В.Л. Бозаджиев // Международный журнал экспериментального образования. - 2010. - № 7 - С. 98-99.
3. Бриль М.С. Современная практика психологической подготовки спортсмена // Теория и практика физической культуры, 2019. - №12. - С. 5-7.
4. Ванек М. Актуальные вопросы психологической подготовки спортсменов / Ванек М., Гошек В. // Психология и современный спорт, 2012. - №3. -С. 113.-114.
5. Вопросы теории и практики рукопашного боя в Вооруженных Силах Российской Федерации: Монография / под ред. проф. В.Л. Марищука, С.М. Ашкинази. - СПб.: ВИФК, 2011. - 92 с.
6. Гаськов А.В. Теория и методика спортивной тренировки в единоборствах / А.В. Гаськов. - Улан-Удэ: Изд-во Бурятского ун-та, 2010. - 114 с.
7. Горбунов Г.Д. Основные задачи практической психологии в современном спорте // Психология и современный спорт. - 2012. - №2. - С. 120-128.
8. Дергунов Н.И. Специальная подготовка и комплексный контроль в единоборствах / Н.И. Дергунов, О.В. Ендропов, А.А. Калайджян. - Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2011. - 250 с.
9. Дмитриева Г.Г. Морально-психологическая подготовка спортсменов - единоборцев: Учебно-методическое пособие / Дмитриева Г.Г. - СПб.: ВИФК, 2012. - 158 с.
10. Зибров Г.В. Психологическая подготовка офицеров в ВУНЦ ВВС «Военно-Воздушная Академия имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина (г. Воронеж): опыт, проблемы, решения / Г.В. Зибров, М.В. Петровская,

Ю.Ф. Семоненко, И.В. Дерепаско // Воздушно космические силы: теория и практика. - 2020. - № 14. - С. 17-25.

11.Зюкин А.В. Рукопашный бой и спортивные единоборства / под ред. проф. А.В. Зюкина. - СПб: ВИФК, 2015. - 226 с.

12.Кадочников А.А. Школа АРБ / А.А. Кадочников. - Ростов на Дону: Феникс, 2006. - 144 с.

13.Караван А.В. Методика обучения приемам рукопашного боя курсантов высших военных учебных заведений / Караван А.В., Борисов А.А. - СПб.: ВИТИ, 2010. - 98 с.

14.Караван А.В. Армейский рукопашный бой / Караван А.В., Логинов Ю.И., Борисов А.А., Никулин Л.В. - СПб.: Вити, 2010. - 129 с.

15.Караяни А.Г. Актуальные проблемы психологической подготовки военнослужащих в структуре военно-политической работы / А.Г. Караяни, И.А. Цуканов // Военный академический журнал. - 2019. - № 1 (21). - С. 37-44.

16.Караяни А.Г. Анализ современных научных подходов к пониманию психологической подготовки военнослужащих от частных идей к целостной концепции / А.Г. Караяни // Современные концепции психологической подготовки военнослужащих : сб. ст. / под ред. С.И. Данилова. - М. : Военный университет, 2019. - 160 с.

17.Колосов С.В. К вопросу педагогической и психологической подготовки военнослужащих в информационных условиях / С.В. Колосов // Гуманитарные, социально-экономические общественные науки. - 2013. - № 6. - С. 361-363.

18.Кочергин А.Н. Кой но такинобори рю. Введение в школу боевого каратэ / А.Н. Кочергин. - СПб.: «Лекс Стар», 2012 - 139 с.

19.Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф. Курамшин. - М.: Советский спорт, 2003. - 164 с.

20.Мельников В.М. Состояние некоторых перспектив развития основных направлений психологии спорта // Психологический журнал. - 2009. - №3. - С. 107-115.

21.Миронов В.В. Теория и методика физического воспитания, спортивной

тренировки, оздоровительной адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Миронов В.В., Пашута В.Л. - СПб.: ВИФК, 2010. - 265 с.

22. Митин Д.И. Сущностные характеристики физической подготовки военнослужащих / Д.И. Митин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. - 2017. - № 3. - С. 30-34.

23. Митрахович В.А. Структура профессионализма военнослужащего / В.А. Митрахович // Изд. Волгоград. гос. пед. ун-та. - 2015. - № 9. - С. 64-69.

24. Мухаметжанов А.М. Психофизиологическая оценка адаптации военнослужащих в условиях прохождения воинской службы по призыву: автореф. дис. ... д-ра мед. наук / А.М. Мухаметжанов. - М., 2015. - 47 с.

25. Наставление по физической подготовке в ВС РФ (НФП - 2009). - М.: РИЦ ГШ ВС РФ, 2009. - 28 с.

26. Обвинцев А.А. Страницы истории развития рукопашного боя в России. Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур / Обвинцев А.А., Ашкинази С.М. // Научно рецензируемый журнал / под ред. д.п.н., проф. В.Л. Пашута. - СПб.: ВИФК МО РФ. - №5. - 2012. - 167 с.

27. Практический курс рукопашного боя / Сост. С.С. Краснопольский, А.М. Петрий, А.С. Фомичев. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2004. - 159 с.

28. Психология деятельности в экстремальных условиях: учеб. пособие для студ. ВУЗов / В.Н. Непопалов, В.Ф. Сопов, А.В. Родионов и др.; под ред. А.Н. Блеера. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. - 141 с.

29. Русанов С.Н. Состояние психического здоровья военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации и организационно-профилактические меры по его сохранению и укреплению: автореф. дис. ... д-ра мед. наук / С.Н. Русанов. - СПб., 2009. - 37 с.

30. Савченко С.В. Психофизиологическая коррекция психосоматических нарушений у военнослужащих: автореф. дис. ... д-ра мед. наук / С.В. Савченко. - СПб., 2006. - 31 с.

31. Свечников Д.В. Расстройства адаптации у военнослужащих (клиника, диагностика): автореф. дис. ... канд. мед. наук / Д.В. Свечников. - СПб., 2015. - 20

с.

32.Симоненко В.Б. Психосоматический фактор в исходах экстремальных ситуаций / С.В. Магаева, А.Я. Фисун. - М.: Бином, 2013. - 160 с.

33.Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта: учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений / Смирнов В.М., Дубровский В.И. - М.: Изд-во Владос-Пресс, 2002. - 315 с.

34.Соловьев А.Г. Социально-психологические аспекты адаптации полицейских спецподразделений / А.Г. Соловьев, Е.Г. Ичитовкина, М.В. Злоказова // Экология человека. - 2014. - № 8. - С. 25-30.

35.Степкин М.А. Направления совершенствования комплексов приемов рукопашного боя. Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур / Степкин М.А. // Научно рецензируемый журнал / под. ред. д.п.н., проф. В.Л. Пашута. - СПб.: ВИФК МО РФ. - №5. - 2012. - 170 с.

36.Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса: интегративный подход: автореф. дисс... д-ра психолог. наук: / Н.В. Тарабрина. - СПб., 2008. - 50 с.

37.Теория и организация физической подготовки войск : учебник / под ред. Л.А. Вейднер-Дубровина. - Л., 1968. - 134 с.

38.Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов : учеб. пособие для вузов / Г.С. Туманян. - М.: Академия, 2006. - 292 с.

39.Шамрей В.К. Отдаленные последствия боевого стресса с позиции биопсихосоциального подхода / В.К. Шамрей, С. Колов, Б.В. Дрига // Вестн. психотерапии. - 2011. - №38. - С. 104-111.

40.Шиллингфорд Р. Руководство по рукопашному бою для специальных подразделений / Рон Шиллингфорд. - М.: Фаир-Пресс, 2002. - 207 с.

41.Щеголев В.А. Физическая подготовка иностранных армий: Учебное пособие / Щеголев В.А. - СПб.: МО РФ, 2007. - 265 с.

42.Юсупов В.В. Психофизиологическое сопровождение обучающихся в системе военного образования: автореф. дис. ... д-ра мед. наук / В.В. Юсупов. - СПб., 2013. - 44 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А
Протоколы исследования

Таблица А.1 - Результаты измерения уровня ситуативной тревожности военнослужащих до эксперимента

Группа	№	Уровень тревожности		
		низкий	средний	высокий
КГ	1		38	
	2			49
	3		35	
	4		37	
	5			48
	6			50
Кол-во человек			3	3
Средн. значение			36,7	49
ЭГ	7			44
	8		36	
	9			50
	10		39	
	11		34	
	12			51
Кол-во человек			3	3
Средн. значение			35,7	48

Таблица А.2 - Результаты измерения уровня ситуативной тревожности военнослужащих после эксперимента

Группа	№	Уровень тревожности		
		низкий	средний	высокий
КГ	1		37	
	2			48
	3		36	
	4		34	
	5			49
	6			47
Кол-во человек			3	3
Средн. значение			35,7	48
ЭГ	7	25		
	8	26		
	9	27		
	10	29		
	11		34	
	12		38	
Кол-во человек		4	2	
Средн. значение		26,8	36	

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Методика Ч.Д. Спилбергера на выявление ситуативной тревожности

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценивать ситуативную тревожность, либо само наличие состояние тревожности. Единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личное свойство, и как состояние, является методика, предложенная Ч.Д. Спилбергером и адаптированная на русском языке Ю.Л. Ханиным. Бланк шкалы самооценки Спилбергера включает в себя 20 вопросов – рассуждений, которые предназначены для оценки уровня ситуативной тревожности. Исследование может проводиться индивидуально или в группе.

Инструкция: прочитайте каждое из приведённых предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Таблица Б.1 - Шкала ситуативной тревожности

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4

Окончание таблицы Б.1

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Таблица Б.2 - Ключ для обработки результатов

Суждение	Ответы			
	1	2	3	4
1	4	1	3	2
2	4	1	3	2
3	1	4	2	3
4	1	4	2	3
5	4	1	3	2
6	1	4	2	3
7	1	4	2	3
8	4	1	3	2
9	1	4	2	3
10	4	1	3	2
11	4	1	3	2
12	1	4	2	3
13	1	4	2	3
14	1	4	2	3
15	4	1	3	2
16	4	1	3	2
17	1	4	2	3
18	1	4	2	3
19	4	1	3	2
20	4	1	3	2

Интерпретация результатов. При анализе результатов надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности. При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая;
- 31 – 44 балла – умеренная;
- 45 и более - высокая.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа. Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

Для низкотревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач. Состояние реактивной (ситуационной) тревоги возникает при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением. Естественно, это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации.

Таким образом, значение итогового показателя по данной шкале позволяет оценить не только уровень актуальной тревоги испытуемого, но и определить, находится ли он под воздействием стрессовой ситуации и какова интенсивность этого воздействия на него. Шкала Спилбергера в силу своей относительной простоты и эффективности широко применяется в клинике с различными целями: определение выраженности тревожных переживаний, оценка состояния в динамике и другое.

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
А.Ю. Близневский
«04» июля 2022 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

**АРМЕЙСКИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ КАК СРЕДСТВО
ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ**

Научный руководитель



к.п.н., доцент А.А. Близневский

Выпускник



Г.А. Топалян

Нормоконтролер



О.Б. Сагды

Красноярск 2022