

УДК 356.248

Индивидуализация подготовки юношей в армейском рукопашном бое

Гиття Максим Александрович

Кандидат педагогических наук, доцент,
Институт естествознания и спортивных технологий,
Московский городской педагогический университет,
129226, Российская Федерация, Москва,
2-й Сельскохозяйственный проезд, 4;
e-mail: gitty@mail.ru

Цветкова Инга Валерьевна

Ассистент,
Институт естествознания и спортивных технологий,
Московский городской педагогический университет,
129226, Российская Федерация, Москва,
2-й Сельскохозяйственный проезд, 4;
e-mail: Tsvetkova@mail.ru

Касьянов Сергей Анатольевич

Член Президиума,
Федерация армейского рукопашного боя Краснодарского края,
350001, Российская Федерация, Краснодар, ул. Воронежская, 62;
e-mail: janichar@list.ru

Аннотация

В статье раскрыты результаты внедрения тренировочный процесс юношей в армейском рукопашном бое методики индивидуализации подготовки, основанной на создании условий для реализации тренировочных программ направленных на развитие отстающих видов готовности и формирование оптимального состояния боевой готовности во время соревнований. В настоящее время индивидуализация подготовки в различных видах спорта приобретает все более актуальный характер. Особенно это касается различных видов единоборств, так как каждый спортсмен, который выступает на соревнованиях имеет свои отличительные особенности. При этом спортсмены в одной и той же весовой категории могут отличаться как по морфофункциональному статусу, так по уровню развития тех или иных физических качеств, психологической готовности и технико-тактической подготовки.

Для цитирования в научных исследованиях

Гиття М.А., Цветкова И.В., Касьянов С.А. Индивидуализация подготовки юношей в армейском рукопашном бое // Педагогический журнал. 2025. Т. 15. № 2А. С. 175-181.

Ключевые слова

Армейский рукопашный бой, индивидуализация подготовки, спортивная тренировка, физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, юношеский спорт.

Введение

В период с сентября 2023 года по март 2025 года на базе спортивно-патриотического клуба «Гренадер» г. Сочи совместно с сотрудниками Московского городского педагогического университета было организовано исследование по внедрению в тренировочный процесс методики индивидуализации подготовки юношей в армейском рукопашном бое.

При разработке методики авторы исходили из того, что каждый спортсмен имеет свой индивидуальный профиль, который характеризуется уровнем развития следующих видов подготовленности:

- Физическая подготовленность;
- Тактическая подготовленность;
- Техническая подготовленность;
- Психологическая подготовленность.

Сущность методики заключалась в том, чтобы создать условия для реализации индивидуальных тренировочных программ, направленных на развитие отстающих видов подготовленности спортсмена.

Основная часть

Перед разработкой программ индивидуализации были проведены диагностические мероприятия, которые были направлены на выявление исходного уровня подготовленности спортсменов, регулярно участвующих в соревнованиях.

Для диагностики уровня тактической подготовленности были проанализированы поединки спортсменов клуба. Совместно со спортсменами был организован просмотр прошедших соревнований. Каждый спортсмен получил обратную связь от тренера и сам сформулировал задачи, над которыми требуется работать в следующем сезоне. На основании анализа были выявлены слабые места в тактической подготовке спортсменов и составлена индивидуальная программа их устранения, при этом не забывая о развитии сильных сторон каждого.

После проведения диагностики и выявления слабых и сильных сторон тактической подготовленности спортсменов была разработана индивидуальная программа тренировки, учитывающая уникальные потребности и цели каждого участника. Программа включает несколько ключевых компонентов, направленных на всестороннее развитие навыков и повышение общей эффективности в соревнованиях.

Индивидуальные тактические тренировки нацелены на коррекцию выявленных недостатков. Спортсмены участвуют в моделировании различных сценариев поединков, где учатся принимать оптимальные решения и адаптироваться к изменяющимся условиям. Параллельно с устранением слабых мест акцент делается на укрепление сильных сторон, что помогает не только повысить уверенность в своих силах, но и более эффективно использовать эти преимущества в реальных соревнованиях.

Успех в соревнованиях зависит не только от физической формы и тактической

осведомленности, но и от психологической устойчивости. В программе уделено внимание психологической подготовке, включающей техники концентрации, управление стрессом и повышение мотивации. Регулярные сессии анализа выступлений, просмотр записей тренировок и соревнований, а также получение конструктивной обратной связи от тренеров и коллег помогают спортсменам осознавать свои достижения и области для улучшения. Это также способствует развитию навыков саморефлексии и самоконтроля.

Поскольку каждый спортсмен развивается со своей скоростью, программа остается гибкой, чтобы адаптироваться к изменениям в подготовленности и целям. Регулярные пересмотры и корректировки программы позволяют сохранять ее актуальность и эффективность. Несмотря на индивидуализацию, большое внимание уделяется командной работе и взаимодействию между спортсменами. Совместные тренировки, обмен опытом и поддержка со стороны товарищей по команде способствуют созданию позитивной и мотивирующей атмосферы.

Таким образом, индивидуализированная программа тренировок не только помогает спортсменам устранять слабые места и развивать сильные стороны, но и способствует их всестороннему развитию, что в конечном итоге ведет к повышению их конкурентоспособности на соревнованиях.

Для диагностики уровня физической подготовленности использовались следующие показатели в методиках, доступных для исследования.

Таблица 1 – показатели уровня физической подготовленности юношей в армейском рукопашном бое

| №П/П | Физическое качество | Методика оценки |
|------|-----------------------------|--|
| 1 | Гибкость | Поперечный шпагат |
| 2 | Сила | Подтягивания на перекладине |
| 3 | Выносливость | Бег на 1 км, бег на 3 км |
| 4 | Координационные способности | Челночный бег, стойка на одной ноге с закрытыми глазами, жонглирование теннисными мячами |
| 5 | Быстрота | Бег на 100 м, количество ударов рукой за 10 секунд, количество ударов ногой за 10 секунд |

Для диагностики технической подготовленности были проверены не только практические навыки, которые заключаются в умении выполнять удары руками и ногами, броски и болевые приемы, но и теоретические знания по способам техники выполнения технических действий.

Диагностика психологической готовности основывалась не на традиционном тестировании, а на сравнение способа ведения поединка в зале и на соревнованиях. Для этого сравнивали видеозаписи поединков. При этом было отмечено, что часть спортсменов на соревнованиях выступает лучше, чем в зале, но значительное количество спортсменов в зале демонстрируют больший уровень мастерства, чем на соревнованиях. Что говорит о том, что уровень психологической подготовленности требует корректировки.

После прохождения диагностического этапа методики индивидуализации подготовки юношей в армейском рукопашном бое были получены фактические данные, на основании которых можно было составить индивидуальные маршруты подготовки для спортсменов с разным уровнем подготовленности.

При организации и планировании тренировочного процесса для юношей, с недостаточным уровнем развития физического качества «выносливость» предусматривалась дополнительная программа подготовки, которая включала в себя три этапа.

Каждый этап программы был направлен на повышение общей выносливости, увеличение митохондриальной массы, формирование способности противостоять утомлению. В конечном итоге задача сводилась к тому, чтоб на протяжении всего поединка выполнять задачу на бой не снижая его интенсивности.

Индивидуализированные программы были введены в тренировочный процесс каждому спортсмену для повышения уровня наиболее актуального для каждого физического качества.

Индивидуальные программы технической подготовки предусматривали выявление технических действий, выполнение которых не приносит должного эффекта в соревновательном поединке. Это мог быть удар, комбинация ударов, броски, перемещения, защитные действия.

После выявления таких технических действий, каждое из них разбивалось на отдельные элементы и выполнялось с помощью подготовительных упражнений по частям, а потом в целом перед зеркалом, на снарядах и в боевых условиях. При этом для данной работы было задействовано дополнительное время в процессе утренней физической зарядки и дополнительных тренировок низкой интенсивности.

Тренировки для совершенствования тактического мастерства были направлены на обязательность выполнения плана на бой, который составил тренер. Для этого изучались видеозаписи, отрабатывались тактические приемы в тренировочном процессе. Закрепление владением тактическими действиями проходило на соревнованиях.

В целях повышения уровня психологической подготовленности спортсменов были введены дополнительные беседы с ветеранами спорта, боевых действий. Организованы учебно-тренировочные сборы, где необходимо было выполнять работу на фоне больших психических и физических нагрузках. Кроме того, было увеличено количество соревнований за сезон до 10.

Главным показателем внедрения методики индивидуализации подготовки юношей в армейском рукопашном бое стал результат выступления спортсменов клуба «Гренадер» на первенстве России 2025 года (рис.1)

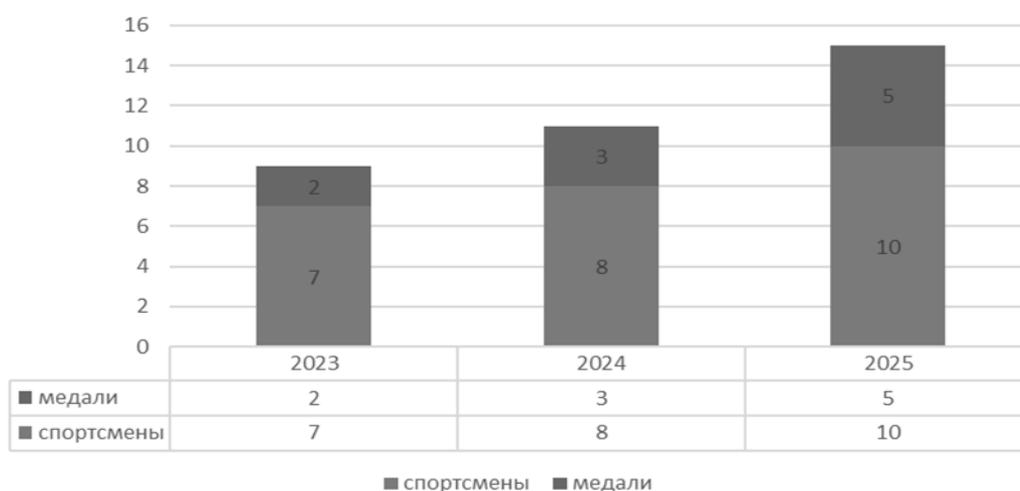


Рисунок 1 – Результаты выступления спортсменов клуба «Гренадер» на первенствах России 2023 по 2025 гг.

Кроме непосредственных результатов на главных соревнованиях года были улучшены показатели по всем видам подготовленности спортсменов.

Заключение

Таким образом, результаты, полученные после внедрения методики индивидуализации подготовки спортсменов в армейском рукопашном бое говорят о ее эффективности и возможности проводить дальнейшие исследования в направлении индивидуализации тренировочного процесса.

Библиография

1. Гиття М.А., Панкратов А.В. Формирование и развитие у обучающихся образовательных организаций Российской Федерации позитивной мотивации занятий физической культурой и спортом. Мир образования - образование в мире. 2017. № 4 (68). С. 198-202.
2. Макаренко А.С. Коллектив и воспитание личности. - М.: Педагогика, 1972. - 136 с.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. 543 с.
4. Правила вида спорта Армейский рукопашный бой https://docs.yandex.ru/docs/view?url=ya-disk-public%3A%2F%2Fum8WQyFhCjXsmmmZfq61FGV%2BD%2Fcklam0vpBJ7YqMTojXPKP2HXw9W%2BZciT4JZtcEq%2FJ6bpmRyOJonT3VoXnDag%3D%3D&name=%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0_%D0%B0%D1%80%D0%BC%D0%B5%D0%B8%CC%86%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B8%CC%86%20%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D1%8B%D0%B8%CC%86%20%D0%B1%D0%BE%D0%B8%CC%86.pdf
5. Сухомлинский, В.А. Избранные педагогические сочинения: в т.3 т./В.А.Сухомлинский. - М.:1979. - 558с.
6. Страдзе, А. Э. Единые подходы к определению минимального возраста зачисления в группы на этап начальной подготовки по видам спорта / А. Э. Страдзе, Е. Ю. Федорова, А. В. Скотникова // Вестник МГПУ. Серия: Естественные науки. – 2022. – № 4(48). – С. 50-58. – DOI 10.25688/2076-9091.2022.48.4.4. – EDN CCTHRM.
7. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 № 809 «Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
8. Федорова, Е. Ю. Мониторинг физической активности московских школьников с применением цифровых технологий / Е. Ю. Федорова, В. Н. Пушкина // Фундаментальные основы инновационного развития науки и образования : Материалы международной научно-практической конференции ТГМУ им. Абуали ибни Сино (68-ая годовщина) «Достижения и проблемы фундаментальной науки и клинической медицины», посвященной «Годам развития села, туризма и народных ремёсел (2019-2021)», Душанбе, 27 ноября 2020 года. Том 3. – Душанбе: Таджикский государственный медицинский университет им. Абуали ибни Сино, 2020. – С. 634-637. EDN YAPERС.Дмитриева А.В. Педагогический аспект влияния социально-культурной анимации на воспитание коллективизма у детей и подростков/ А.В. Дмитриева// Научный журнал КубГАУ. – 2016. – №115(1). – С. 70-88
9. Храмешин, С. Н. Психологическое поведение детей в условиях изменения общества / С. Н. Храмешин, А. В. Никитенко // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2018. – Т. 7, № 5В. – С. 223-238. – EDN IKYAYC.
10. Emotional and psychological behavior of children in the context of transforming modern society / S. Khrameshin, N. Antsiferova, M. Seluch [et al.] // Polish Psychological Bulletin. – 2021. – Vol. 52, No. 2. – P. 179-187. – DOI 10.24425/ppb.2021.137261. – EDN LTQSGS.

Individualization of Training for Young Practitioners in Army Hand-to-Hand Combat

Maksim A. Gitty

PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Institute of Natural Sciences and Sports Technologies,
Moscow City University,

129226, 4, 2nd Sel'skokhozyaystvenny lane, Moscow, Russian Federation;

e-mail: gitty@mail.ru

Inga V. Tsvetkova

Assistant,
Institute of Natural Sciences and Sports Technologies,
Moscow City University,
129226, 4, 2nd Sel'skokhozyaystvenny lane, Moscow, Russian Federation;
e-mail: Tsvetkova@mail.ru

Sergei A. Kas'yanov

Presidium Member,
Krasnodar Krai Army Hand-to-Hand Combat Federation,
350001, 62, Voronezhskaya str., Krasnodar, Russian Federation;
e-mail: janichar@list.ru

Abstract

The article presents the results of implementing an individualized training methodology for young practitioners in army hand-to-hand combat. This methodology is based on creating conditions for the implementation of training programs aimed at developing lagging components of readiness and forming an optimal state of combat readiness during competitions. Currently, the individualization of training in various sports is becoming increasingly relevant. This is particularly true for combat sports, as each competing athlete possesses distinctive characteristics. Even athletes within the same weight category may differ in morphofunctional status, level of development of specific physical qualities, psychological readiness, and technical-tactical preparation.

For citation

Gitty M.A., Tsvetkova I.V., Kas'yanov S.A. (2025) Individualizatsiya podgotovki yunoshey v armeyskom rukopashnom boe [Individualization of Training for Young Practitioners in Army Hand-to-Hand Combat]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 15 (2A), pp. 175-181.

Keywords

Army hand-to-hand combat, individualization of training, sports training, physical preparation, technical-tactical preparation, youth sports.

References

1. Gitti Jr.A., Pankratov A.V. Formation and development of positive motivation among students of educational organizations of the Russian Federation for physical education and sports. The world of education is education in the world. 2017. No. 4 (68). I. 198-202.
2. Makarenko A. N.I. Collective and personality education - M.: Pedagogika, 1972. - 136 p.
3. Matveeva L. P. Theory and methodology of physical culture 543 p.
4. The rules of the sport of Army hand-to-hand combat https://docs.yandex.ru/docs/view?url=ya-disk-public%3A%2F%2Fum8WQyFhCjXsmmmZfq61FGV%2BD%2Fcklam0vpBJ7YqMTojXPKP2HXw9W%2BZciT4JZtcEq%2FJ6bpmRyOJonT3VoXnDag%3D%3D&name=%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0_%D0%B0%D1%80%D0%BC%D0%B5%D0%B8%CC%86%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B8%CC%86%20%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D1%8B%D0%B8%CC%86%20%D0%B1%D0%BE%D0%B8%CC%86.pdf
5. Sukhomlinsky, V.A. Selected pedagogical works: in vol. In 3 volumes / / Bulletin of the Moscow State University. A.Sukhomlinsky. - M.: 1979. - 558s.

6. Stradze, A. E. Unified approaches to determining the minimum age of enrollment in groups at the stage of initial training in sports / A. E. Stradze, E. N. Y. Fedorova, A.V. Skotnikova // Bulletin of the Moscow State Pedagogical University. Series: Natural Sciences. – 2022. – № 4(48). - Pp. 50-58. – DOI 10.25688/2076-9091.2022.48.4.4. – EDN CCTHRM.
7. Decree of the President of the Russian Federation dated November 9, 2022 No. 809 "Fundamentals of state Policy for the preservation and strengthening of traditional Russian Spiritual and moral values"
8. Fedorova, E. Y. Monitoring of physical activity of Moscow schoolchildren using digital technologies / E. N. Y. Fedorova, V. N. Pushkina // Fundamental foundations of innovative development of science and education : Materials of the international scientific and practical conference of Abuali ibni Sino TSMU (68th annual) "Achievements and problems of fundamental science and Clinical Medicine", dedicated to the "Years of Rural Development, Tourism and Folk Crafts (2019-2021)", Dushanbe, November 27, 2020. Volume 3. Dushanbe: Abuali ibni Sino Tajik State Medical University, 2020, pp. 634-637. – EDN YAPEPC.Dmitrieva A. N.V. The pedagogical aspect of the influence of socio-cultural animation on the education of collectivism in children and adolescents/ A.V. Dmitrieva/ / KubGAU Scientific Journal. – 2016. – №115(1). - Pp. 70-88
9. Khrameshin, S. N. Psychological behavior of children in conditions of changes in society. Khrameshin, A.V. Nikitenko // Psychology. Historical and Critical reviews and Modern research – 2018. - Vol. 7, No. 5B. - pp. 223-238. – EDN IKYAYC.
10. Emotional and psychological behavior of children in the context of transforming modern society / S. Khrameshin, N. Antsiferova, M. Seluch [et al.] // Polish Psychological Bulletin. – 2021. – Vol. 52, No. 2. – P. 179-187. – DOI 10.24425/ppb.2021.137261. – EDN LTQSGS.