

2. Рыжкова, Л. Г. Состав средств ведения соревновательной борьбы у сильнейших в мире фехтовальщиков и фехтовальщиц в боях на саблях (по результатам Олимпиады-2020 в г. Токио) / Л. Г. Рыжкова, А. А. Осипова, В. Чжэн // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание : Материалы IX Международной научно-практической конференции (Москва, 25 октября 2024 г.) / Под общ. ред. Ю. Л. Орлова, Л. Г. Рыжковой. – М.: Лика, 2024. – С. 178-182.

3. Тышлер, Д. А. Фехтование. Соревновательные технологии и методики специальной тренировки. / Д. А. Тышлер, Л. Г. Рыжкова, В. В. Шамис, С. Н. Колганов. – М.: Человек, 2013. – 176 с.

4. Тышлер, Д. А. Фехтование. Техничко-тактическая и функциональная тренировка. / Д. А. Тышлер, Л. Г. Рыжкова. – М.: Академический Проект, 2010. – 183 с.

Савич Д.Н.

Белорусский государственный университет физической культуры

Заговальский Ю.Г.

Институт пограничной службы Республики Беларусь

К ВОПРОСУ О СТАНОВЛЕНИИ И РАЗВИТИИ СПОРТИВНОГО НАПРАВЛЕНИЯ РУКОПАШНОГО БОЯ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Аннотация. В настоящей статье рассматривается история развития спортивного направления рукопашного боя, отличия от прикладного направления рукопашного боя, история создания федерации рукопашного боя в Республике Беларусь.

Ключевые слова: рукопашный бой; спортивное направление рукопашного боя; история развития; правила соревнований.

Разнообразные приемы защиты и нападения известны с зарождения человеческого общества. Первобытные люди, жившие родами и племенами, с помощью простейших орудий добывали себе пищу, охотились и защищались от крупных животных. Последующее развитие общества привело к распаду общин, возникновению межклассовых различий и войнам. Способы ведения боя развивались и совершенствовались в зависимости от улучшения оружия, но, тем не менее, рукопашный бой являлся основным видом схватки противоборствующих сторон [1, с. 94].

Боевые единоборства сыграли важную роль в развитии человечества. По мнению В.А. Барташа с соавт. (2004) «... искусство боя явилось одним из главных факторов возникновения, развития и сохранения цивилиза-

ции. Сохраниться, а тем более занять ведущее положение, оставить свой след в истории и культуре смогли лишь те народы, которые развивали боевое искусство» [2, с. 131].

На протяжении веков человеческой истории рукопашный бой являлся основным способом ведения боевых действий. Лишь в XIX веке он был вытеснен со своих позиций в связи с появлением скорострельного огнестрельного оружия. Однако и в настоящее время рукопашный бой занимает важное место в системе подготовки военнослужащих различных стран. Боевые искусства сегодня можно рассматривать также как эффективную систему физической и психической тренировки [3, с. 87].

В своем развитии и становлении рукопашный бой прошел ряд этапов и стал естественным продолжением воинских практик и традиций многих поколений. Средства рукопашного боя трансформировались соответственно развитию военной техники и тактики.

Рукопашный бой – понятие сложное и многозначное. С одной стороны, рукопашным боем может называться любой поединок, в котором противоборствующие стороны применяют приемы боя без оружия, подручные средства и холодное оружие, используют иное оружие. С другой – современное значение этого термина обозначает скорее один из стилей единоборств, который характеризуется наличием:

- приемов защиты и нападения (бросков, ударов, болевых и удушающих приемов);
- методики тренировок для подготовки спортсменов и сотрудников различных органов безопасности и правопорядка;
- методики психологической подготовки, включая развитие навыков концентрации и расслабления;
- унифицированных правил проведения тренировочных и спортивных поединков [4, с. 277].

В рукопашном бое традиционно выделяют прикладное и спортивное направление.

Прикладное направление рукопашного боя, под которым понимают рукопашный бой как разновидность ближнего боя военнослужащих и сотрудников силовых структур. Это бой с противником (или группой противников) на коротких дистанциях непосредственного соприкосновения с использованием обеими сторонами различных видов оружия и подручных средств, а также с применением приемов борьбы и ударной техники единоборств. Целью в данном случае является поражение противника либо, как минимум, выведение его из строя на какое-то время. Соответственно система боя подстраивается под основные задачи – остановить и обезвредить противника [5, с. 175].

Спортивное направление отличается от прикладного прежде всего ограничениями, связанными с обеспечением безопасности бойцов. Запрещаются опасные травмирующие приемы и удары, применяется защитная экипировка, вводится система оценки действий бойцов и устанавливаются регламенты поединков и турниров [6, с. 102].

К основным отличиям также целесообразно отнести следующее:

1) особенности места проведения боя: установленный правилами соревнований размер площадки (ковер или ринг), характер покрытия – мягкое, предохраняющее от тяжелых травм при падении, уровень освещенности и т. д.;

2) особенности противоборствующей стороны: заранее известное количество соперников – один, равная степень вооруженности – бой двух невооруженных; примерно равные силовые возможности – спортсмены выступают согласно установленным весовым категориям;

3) наличие специальным образом подготовленных людей – судейской бригады, которые следят за соблюдением правил соревнований и должны остановить бой в случае угрозы жизни и здоровью участников.

Необходимо отметить, что современное представление о спортивном рукопашном бое значительно отличается от того, что под ним понимали ранее. Так, прообразом спортивного направления можно считать выполнение разработанных в СССР в 1930-х годах норм комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) II ступени по самозащите. Сдающий норму по самозащите был обязан провести вольную схватку в течение 5 минут по правилам спортивных соревнований, показав умение применять приемы на практике. В состав комплекса приемов рукопашного боя входили приемы боя невооруженных, невооруженного против вооруженного и вооруженных. Комплекс боевых приемов включал 39 приемов самозащиты и был значительно больше по объему по отношению к приемам боя без оружия военнослужащих Красной Армии. Он был предназначен для граждан в возрасте до 45 лет, в том числе и для военнослужащих [7, с. 6].

Впервые термин «спортивный рукопашный бой» стал использоваться в СССР в 1939 году, когда начали проводиться соревнования по двоеборью, включавшему фехтование на карбинах с эластичным штыком и преодоление 150-метровой полосы препятствий [8, с. 181–185]. Чемпионаты СССР по этому виду спорта проводились до 1952 года, а Чемпионаты Вооруженных Сил – до 1967 года [3, с. 87].

Уже в 50–60-е годы XX века развитие военной техники и вооружения практически исключило штыковой бой из арсенала средств ведения войн. Однако анализ и обобщение опыта боевых действий в военных конфлик-

тах этого периода показал значимость подготовленности военнослужащих к рукопашному бою в части действий оружием, подручными средствами, применением приемов различных видов единоборств [3 с. 86.].

В СССР в качестве полноценного, спортивно-прикладного единоборства рукопашный бой сформировался в семидесятых годах прошлого века в рамках двух версий: армейской, культивируемой Министерством обороны и «динамовской», культивируемой, соответственно, физкультурно-спортивным обществом «Динамо» (далее – ФСО «Динамо»), объединяющим сотрудников правоохранительных органов, в первую очередь КГБ и МВД.

Что касается армейской версии рукопашного боя – армейского рукопашного боя, то официальное начало ему было положено в 1979 году, когда на спортивной базе 7-й гвардейской дивизии ВДВ в г. Каунасе состоялся первый чемпионат воздушно-десантных войск СССР по рукопашному бою. Безусловно, этому предшествовала многолетняя работа командиров и энтузиастов по подбору среди военнослужащих спортсменов различных видов единоборств, разработка методик их подготовки, правил проведения соревнований, экипировки и т. д. Впоследствии эти соревнования приобрели ежегодный характер [4, с. 278].

В настоящее время армейский рукопашный бой зарегистрирован в реестре видов спорта Республики Беларусь в качестве военно-прикладного спорта, по нему проводятся ведомственные соревнования (чемпионат и Кубок Вооруженных Сил Республики Беларусь, чемпионат и открытый Кубок Сил специальных операций, чемпионаты видов Вооруженных Сил и т. д.) и он по-прежнему продолжает оставаться важным средством подготовки личного состава к выполнению задач по предназначению.

Динамовская версия рукопашного боя стала симбиозом различных систем единоборств, разрабатывавшихся еще с 1930-х годов и применявшихся для подготовки сотрудников правоохранительных органов, в частности, таких как: самозащита, самбо (самооборона без оружия), оперативное каратэ и т. п.

В связи с тем, что целевой задачей сотрудников правоохранительных органов является пресечение правонарушений и задержание лиц, их совершивших, то и основной отличительной особенностью данной версии рукопашного боя является проведение соревнований в два тура: первый тур – демонстрация владения техникой приемов, второй тур – непосредственно поединки между участниками. Данная версия рукопашного боя под названием «рукопашный бой прикладной» включена в реестр видов спорта Республики Беларусь в разделе служебно-прикладных видов спорта, по нему проводятся ведомственные и межведомственные (под эгидой «Динамо») соревнования.

Необходимо отметить, что рукопашный бой практически весь период своего официального существования как боевой системы считался служебным видом и не имел массового распространения.

В то же время предпринимаемые попытки создания правил соревнований, которые позволяли бы объединить эффективность, безопасность и зрелищность соревнований по рукопашному бою, долгое время не давали положительных результатов. Находясь под влиянием многочисленных факторов, предлагаемые модели спортивных поединков либо грешили условностью, что, естественно, негативно сказывалось на прикладной эффективности и зрелищности вида, либо приближались к «боям без правил», что приводило к высокому травматизму и не позволяло делать вид массовым.

В 1999 году по инициативе специалистов Белорусского государственного университета физической культуры, Центра спецподготовки белорусского физкультурно-спортивного общества «Динамо» и ряда тренеров-энтузиастов было создано общественное объединение «Белорусская федерация рукопашного боя» (ОО «БФРБ»).

В связи с расширением перечня культивируемых видов единоборств в 2011 году ОО «БФРБ» было перерегистрировано (современное название – ОО «Белорусская федерация рукопашного боя и смешанных единоборств» (ОО «БФРБиСЕ»). В настоящее время под эгидой федерации кроме рукопашного боя развиваются и другие виды единоборств: грепплинг, панкратион, смешанные единоборства [2, с. 33].

С 1999 года регулярно проводятся чемпионаты и кубки Республики Беларусь по рукопашному бою, а лучшие спортсмены успешно выступают в международных соревнованиях по различным версиям контактных единоборств.

Важным шагом в развитии рукопашного боя в Республике Беларусь стало создание в 1996 году в Белорусском государственном университете физической культуры кафедры спортивно-боевых единоборств и спецподготовки. Инициатором и идейным вдохновителем создания кафедры был кандидат педагогических наук, доцент, мастер спорта СССР, судья высшей национальной категории, заместитель председателя общественного объединения «Белорусская федерация рукопашного боя и смешанных единоборств» Виктор Анатольевич Барташ (1959–2020).

В то время благодаря В.А. Барташу и созданной им кафедре рукопашный бой в Республике Беларусь получил новый толчок к развитию: активно осуществлялась подготовка высококвалифицированных спортсменов, тренеров и судей по рукопашному бою. В 1999 году одновременно с созданием ОО «БФРБ» был проведен первый чемпионат Республики Беларусь по рукопашному бою.

Под руководством В.А. Барташа кафедра спортивно-боевых единоборств и спецподготовки стала одним из ведущих учебных подразделений университета: подготовлено более 400 молодых специалистов, среди которых – 5 Заслуженных мастеров спорта, 37 мастеров спорта международного класса и 137 мастеров спорта Республики Беларусь, в том числе неоднократные победители и призеры мировых и европейских чемпионатов и первенств.

В настоящее время рукопашный бой является одним из наиболее массовых и популярных видов единоборств в Республике Беларусь.

1. Ашкинази, С. М. Вклад российской системы рукопашного боя в становление и развитие современных спортивных и прикладных единоборств / С. М. Ашкинази, А. В. Бурцев // Актуал. проблемы физ. и спец. подготовки силовых структур. – 2014. – № 3. – С. 94–104.

2. История, современное состояние и перспективы развития рукопашного боя : учеб. пособие / В. А. Барташ [и др.]. – Минск :Респ. ин-т высш. шк., 2004. – 134 с.

3. Обвинцев, А. А. Современные спортивные, прикладные единоборства и боевые искусства в системе подготовки военнослужащих и подразделений антитеррора / А. А. Обвинцев, С. М. Ашкинази //VI Междунар. конгр. «Спорт, человек, здоровье», Санкт-Петербург, 18–20 октября 2013 г. : материалы конгресса / под ред. В. А. Таймазова. – СПб., Олимп-СПб, 2013. – С. 86–90.

4. Ирхин, В. Н. Анализ особенностей становления и развития в России военно-прикладного вида спорта «армейский рукопашный бой» в 80–90-х гг. XX века / В. Н. Ирхин, Р. Ф. Ольденбургер // Культура физ. и здоровье. – 2022. – № 1. – С. 277–279.

5. Мамышев, Е. В. Основные отличительные признаки прикладного рукопашного боя от спортивных видов единоборств / Е. В. Мамышев // Физ. культура, спорт и здоровье. – 2014. – № 23. – С. 174–178.

6. Коняшов, Г. И. Отличия прикладного и спортивного рукопашного боя / Г. И. Коняшов, М. А. Голышкова // Антропные образовательные технологии в сфере физической культуры : материалы III Всерос. науч.-практ. конф., Н. Новгород, 16 марта 2017 г. : в 2 т. / Нижегород. гос. пед. ун-т ; редкол.: С. В. Дмитриев [и др.]. – Н. Новгород, 2017. – Т. 2. – С. 100–102.

7. Ларионов, А. М. Развитие рукопашного боя в Вооруженных Силах СССР / А. М. Ларионов, А. Н. Потапчук; под общ. ред. А. А. Нестерова. – Л. : ВИФК, 1985. – 43 с.

8. Булочко, К. Т. Рукопашный бой и фехтование / К. Т. Булочко, М. В. Лукичев. – Л.; М. : Физкультура и спорт. – 1940. – 188 с.

9. Ворожейкин, А. В. Рукопашный бой как самостоятельный вид спорта. Становление и развитие / А. В. Ворожейкин, А. П. Волков // Социально-экономические и гуманитарные аспекты физической культуры и спорта : сб. ст. Всерос. науч.-практ. конф., Уфа, 15 окт. 2020 г. / Башкир. ин-т физ. культуры ; ред.: Е. Н. Плахутина, А. З. Кулбахтина. – Уфа, 2020. – С. 45–52.

10. Рябчук, В. В. Обоснование необходимости использования современных технологий при судействе соревнований по армейскому рукопашному бою / В. В. Рябчук, А. А. Леснов, С. М. Сильчук // Актуальные вопросы в педагогических, медико-биологических и психологических аспектах физической культуры и спорта : межвуз. сб. науч. ст. науч.-практ. конф. памяти олимп. чемпиона Н. В. Пузанова, Санкт-Петербург, 7 апр. 2022 г. / Воен.-мед. акад. ; редкол.: С. М. Ашкинази (гл. ред.) [и др.]. – СПб., 2022. – С. 159–162.

Сайковский Д.И.

Белорусский государственный университет физической культуры

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ НАПРЯЖЕННОСТИ МЫШЦ НОГ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПРИСЕДАНИЯ СО СВОБОДНЫМ ВЕСОМ И В ФРИКЦИОННОМ ТРЕНАЖЕРЕ

Аннотация. С помощью поверхностной электромиографии был проведен анализ мышечной активности ног и спины при выполнении приседания с использованием свободных весов и фрикционных тренажеров.

Ключевые слова: поверхностная электромиография; мышцы ног и спины; силовая тренировка; единоборства; ушу.

В спортивной подготовке, особенно в единоборствах, силовая тренировка направлена на адаптацию костно-мышечной системы к высоким нагрузкам и на развитие разнообразных проявлений силовых качеств, необходимых для эффективного ведения соревновательной деятельности.

В единоборствах, особенно в ушу, значительное внимание уделяется тренировке мышц нижних конечностей. В разделе таолу, который представляет собой демонстрацию техники различных стилей ушу, спортсмен должен проявлять высокую скорость перемещения по площадке, что предполагает резкие изменения направления движения. Это требует сочетания взрывной силы ног для выполнения прыжковых техник и поддержания равновесия. В разделе саньда (свободный бой) удары ногами составляют значительную часть технико-тактических действий, что также требует проявления взрывной силы мышц нижних конечностей.

Оптимальный технический арсенал в ушу предъявляет особые требования к развитию силовых качеств мышц нижних конечностей. Эти качества достигаются благодаря специализированным упражнениям, на-