

УДК 796.89.015:796.022

ББК 75

П 75

Рецензенты:

*Сираковская Яна Вадимовна, канд.пед.наук, доцент
(ФГБОУ ВО МГАФК);*

*Малеванный Дмитрий Викторович, канд.военных наук, доцент (Московское
высшее общевойсковое командное училище);*

*Шевцова Светлана Валерьевна, доктор пед.наук, доцент
(Военный университет Министерства обороны РФ)*

- П 75 Применение тренажерных устройств в спортивной тренировке бойцов армейского рукопашного боя: монография / В. И. Баранюк, К. С. Дунаев, В. В. Шапошников, Ф. Г. Бурякин, А. А. Романов; Московская государственная академия физической культуры. — Малаховка, 2021. — 140 с.

ISBN 978-5-00063-054-9

Монография посвящена исследованию актуального вопроса теории и методики армейского рукопашного боя: системе приемов защиты и нападения, соединяющих в себе элементы из арсенала многих видов единоборств. Систематизированные знания о методических подходах в спортивной подготовке бойцов армейского рукопашного боя различной квалификации, а также разработанная классификация техники комбинированных действий позволили разработать тренажерные устройства и выявить критерии оценки динамических и временных характеристик специальной физической подготовленности и техники выполнения комбинированных действий бойцов армейского рукопашного боя высокой квалификации, на основании чего составлены примерные планы проведения тренировочных занятий на специально-подготовительном этапе тренировки, что в совокупности дополняет и расширяет теорию армейского рукопашного боя.

Монография предназначена для студентов, магистрантов, аспирантов ВУЗов физической культуры, курсантов и преподавателей ВУЗов Министерства Обороны, тренеров и специалистов, спортивных и прикладных единоборств.

ISBN 978-5-00063-054-9

© В.И. Баранюк, К.С. Дунаев, В.В. Шапошников,
Ф.Г.Бурякин, А.А. Романов, 2021.

© ФГБОУ ВО «Московская государственная академия
физической культуры», 2021.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
Глава I. Специальная подготовка в армейском рукопашном бое . . .	7
1.1. Общая характеристика и особенности армейского рукопашного боя	7
1.2. Спортивная подготовка	10
1.2.1. Общие положения спортивной подготовки в армейском рукопашном бое.	11
1.2.2. Физическая подготовка бойцов в армейском рукопашном бое	14
1.2.3. Техничко-тактическая подготовка в армейском рукопашном бое	21
1.3. Динамические и временные характеристики ударных приемов как компоненты мастерства бойцов в армейском рукопашном бое.	25
1.4. Принцип сопряженного воздействия в тренировке спортсменов смешанных единоборств	28
1.5. Управление в спортивной тренировке единоборцев	36
Глава II. Разработка методики сопряженного совершенствования физических способностей и технико-тактических действий на основе искусственно управляющей среды.	39
2.1. Совершенствование физических способностей и ударно-борцовских комбинаций у высококвалифицированных бойцов армейского рукопашного боя с использованием тренажерных устройств	39
2.2. Оценки параметров удара (сила удара, время контакта с ударной поверхностью)	49
2.3. Модельные характеристики выполнения комбинированных технических действий бойцами армейского рукопашного боя на тренажерных устройствах	53
Глава III. Содержание и научное обоснование методики сопряженного совершенствования физических способностей и ударно-борцовских комбинаций у квалифицированных бойцов армейского рукопашного боя	62
3.1. Классификация ударно-борцовских комбинированных действий в армейском рукопашном бое	62
3.2. Критерии оценки скоростно-силовых способностей при выполнении комбинированных действий.	68
3.3. Практическая апробация методики сопряженного воздействия на основе искусственно управляющей среды	72

3.3.1. Методика сопряженного развития физических способностей и совершенствования ударно-борцовских комбинаций бойцов армейского рукопашного боя с использованием тренажерных устройств	72
3.3.2. Динамика скоростно-силовых показателей при выполнении ударно-борцовских действий	83
3.3.3. Оценка функционального состояния участников педагогического эксперимента	89
3.3.4. Результаты соревновательной деятельности участников педагогического эксперимента	90
Заключение.	93
Литература	96
Приложение. Планы проведения учебно-тренировочных занятий по армейскому рукопашному бою на специально-подготовительном этапе подготовки.	106