

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ ПОДГОТОВКИ  
КУРСАНТОВ К РУКОПАШНОМУ БОЮ**

**Мадраимов Х.К.,**

**PSYCHOLOGICAL METHODS AND TRAINING TECHNIQUES  
CADETS FOR HAND-TO-HAND COMBAT**

**Madraimov X.K.,**

подполковник, старший преподаватель кафедры Физической  
подготовке и спорта  
Академии ВС РУ

Lieutenant Colonel, Senior Lecturer of the Department of Physical Training  
and Sports Academy of the Armed Forces of the Republic of Uzbekistan

**Аннотация.** Целью статьи является обоснование необходимости обучения курсантов высших военных учебных заведений методам, формирующим психологическую готовность к рукопашному бою. В настоящее время для формирования боевой готовности будущих военнослужащих недостаточно обучать их только боевым приемам борьбы. Объединение возможностей психологического сопровождения курсантов с возможностями учебной деятельности по физической подготовке является актуальным направлением.

**Ключевые слова:** психологическая подготовка, психологическая готовность к рукопашному бою, психологические методы и приемы подготовки к рукопашному бою.

**Annotation.** The purpose of the article is to substantiate the need to train cadets of higher military educational institutions in methods that form psychological readiness for hand-to-hand combat. At present, in order to form the combat readiness of future military personnel, it is not enough to teach them only combat fighting techniques. Combining the possibilities of psychological support of cadets with the possibilities of educational activities in physical training is an important direction.

**Keywords:** psychological preparation, psychological readiness for hand-to-hand combat, psychological methods and techniques of preparation for hand-to-hand combat

В системе физической и психологической подготовки военнослужащих к общевойсковому бою «Рукопашный бой» занимает важное место. Независимо от воинской специальности личный состав, отлично обученный приемам рукопашного боя, отличается высокой физической закалкой, самообладанием, чувством физического превосходства над противником, постоянной боевой

активностью и более качественным выполнением своих функциональных обязанностей на всех этапах боя.

Современно-общевойсковой бой не исключает возникновения рукопашной схватки между подразделениями и отдельными группами военнослужащих противоборствующих сторон в самых различных условиях. Поэтому умелому владению огнестрельным и холодным оружием, умению успешно действовать с помощью подручных средств и без оружия должны быть обучены разведчики и мотострелки, десантники и танкисты, артиллеристы и связисты, одним словом, военнослужащие всех воинских специальностей. Специфика рукопашного боя, заключается в совмещении ударов, захватов, бросков, самостраховки, болевых и удушающих приемов в стойке и в партере, выполняемых симметрично в поединке, что требует: совершенствования билатеральной быстроты реакции выбора; подготовки кисти к совмещению удара и захвата; симметрии функций обеих частей. Особенности рукопашного боя являются разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности; высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков; высокие требования к уровню психологической готовности спортсменов, уверенности в силах, уравновешенности и стабильности эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение.

Особенностями рукопашного боя являются разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности; высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков; высокие требования к уровню психологической готовности спортсменов, уверенности в силах, уравновешенности и стабильности эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение [1].

Опыт применения подразделений МО РУ за последние годы показывает, что современный военнослужащий должен иметь не просто начальную подготовку по военным и специальным дисциплинам, но и высокий уровень физической и психологической готовности к условиям современного боя. Поэтому обучение и воспитание курсантов необходимо рассматривать всесторонне, все занятия должны проводиться комплексно, а различные практические тренировки - в тесной связи с занятиями по формированию физической и психологической готовности (рис.1).

Анализ современных боевых операций в различных регионах мира свидетельствует о том, что командование зарубежных армий по-прежнему уделяют большое внимание как в целом физической подготовке военнослужащих, так и подготовке к рукопашному бою, в частности. Несмотря на то, что разработки современных видов оружия практически исключают вероятность непосредственного соприкосновения с противником и возможность вступления с ним в рукопашные схватки, командование и аналитики многих стран мира отмечают возрастание роли диверсионно-разведывательных, десантных, партизанских и контрпартизанских боевых действий [6]. Поэтому возникает необходимость усиливать и повышать эффективность профессиональной подготовки военнослужащих в МО РУ как в целом, так и к рукопашному бою в отдельности.

Вместе с тем, руководство и специалисты МО РУ отмечают, что в настоящее время уровень подготовленности наших военнослужащих по рукопашному бою не в полной мере соответствует современным требованиям боевой подготовки и современного боя. Это подтверждается результатами проверок воинских частей и подразделений по выполнению комплексов приемов рукопашного боя, которые были проведены за последние 3 лет. Особое же место в подготовке военнослужащих к рукопашному бою должно уделяться формированию их психологической готовности.

Современные тенденции обучения курсантов рукопашному бою направлены на развитие у них способности и готовности эффективно применить полученные

знания и сформированные навыки в боевых условиях, в том числе и в современных видах экипировки [1]. Ведущими направлениями подготовки курсантов высших военных учебных заведений к рукопашному бою являются:

овладение навыками выполнения приемов рукопашного боя, в том числе после значительных физических и психологических нагрузок, в условиях, максимально приближенных к боевым действиям;

преодоление препятствий различной природы, в том числе и негативных эмоциональных состояний (испуг, страх, паника, стресс и др.);

овладение навыками самозащиты, сохранения личной безопасности в экстремальных условиях и др. [4].

Выделяют следующие основные характеристики рукопашного боя:

непосредственный контакт с противником;

агрессивность противника, его активное сопротивление;

дефицит времени и информации, необходимость быстро принимать ответственные решения, от которых зависит безопасность и жизнь как самого бойца, так и его товарищей;

переживание негативных эмоциональных состояний, прежде всего чувства страха и др.

Решение задач физической подготовки по формированию у военнослужащих навыков в рукопашном бою и готовности к перенесению экстремальных психических нагрузок без соответствующей психологической подготовки труднодостижимо. Знания о психологических и педагогических аспектах рукопашного боя, о практических путях реализации этих знаний в обучении курсантов представляют существенный интерес для специалистов физической подготовки. [2,3].

Психологическая подготовка военнослужащего представляет собой комплекс мероприятий, направленных на формирование у него психологической устойчивости, а также эмоциональных и волевых качеств, необходимых для выполнения боевой задачи. Психологическая подготовка направлена на развитие у военнослужащей способности борьбы со страхом, повышение переносимости

физических и психологических нагрузок, приобретение умения действовать в бою смело, решительно и уверенно. [5].

Программа подготовки курсантов к рукопашному бою должна включать в себя все группы методов и способствовать совершенствованию их профессиональной и психологической подготовки, содержать психолого-педагогические приемы и средства, направленные на формирование у курсантов психологической готовности, определенных черт характера, стрессо-устойчивости и помехоустойчивости, способствовать формированию эффективных копинг-стратегий и др.

Каждая группа представленных методов преследуют определенные цели. Так, методы психорегуляции психических процессов и состояний могут быть использованы для поддержания психологической готовности к немедленным (внезапным) боевым действиям. Методы формирования психологической готовности с учетом индивидуальных свойств психики являются эффективным средством подготовки к бою. Например, в подготовке курсантов к рукопашному бою широко используется хорошо зарекомендованный метод мысленного проговаривания последовательности своих действий. Данный метод направлен на формирование устойчивой связи между сознанием и действием курсанта. Мысленное проговаривание осуществляется с постепенным увеличением темпа, начиная с замедленного. Важным условием метода является увеличение темпа проговаривания без нарушения последовательности своих действий. Выполняя эти условия, курсант мысленно вживается в обстановку и невольно начинает совершать движения. Педагогические приемы для реализации методов саморегуляции психических процессов и состояний помогают сформировать у курсантов представления о нарративном опыте боевых действий и пр.

В таблице 1 приведены примеры психолого-педагогических приемов и средств, которые могут быть включены в программу подготовки курсантов вузов к рукопашному бою.

В ходе занятий по рукопашному бою нет возможности и необходимости использовать все приемы, достаточно выбрать 2-3 приема из каждой группы и

сочетать их в процессе подготовки. В ходе планирования и разработки тематических планов изучения дисциплины «Физическая подготовка» по теме «Рукопашный бой» целесообразно одно-два занятия посвятить обучению курсантов методам аутогенной тренировки. Психолого-педагогические приемы и средства подготовки курсантов к рукопашному бою представлены в таблице 1.

Таблица 1

Психолого-педагогические приемы и средства подготовки курсантов к рукопашному бою

<b>Группа методов</b>	<b>Приёмы и средства</b>	<b>Время выполнения</b>
Методы психорегуляции психических процессов и состояний	Ходьба в темпе 140-150 шаг/мин. Самоубеждение. Самовнушение. Самовнушение перед боем. Управление воображением. Управление вниманием. Управление дыханием и мышечным тонусом.	3-5 минут на каждое упражнение (чередовать)
Методы формирования психологической готовности с учётом индивидуальных свойств психики.	Аутогенная тренировка. Техники снижения состояния тревожности: – прогрессивное расслабление (расслабление начинается от мелких мышц к крупным); – контроль дыхания (отслеживать движения диафрагмы); – релаксация; – когнитивно-аффективная тренировка снятия стресса.	10-15 минут (упражнение чередовать)
Педагогические приёмы и реализации методов саморегуляции психических процессов и состояний.	Беседа с использованием приёмов логики, рассуждения, размышления. Беседа с описанием примеров из боевого опыта ветеранов боевых действий и др.	В ходе занятий по рукопашному бою

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Психологическая подготовка курсантов к рукопашному бою обладает большими потенциальными возможностями. Она помогает курсантам приобрести

необходимый опыт волевых действий по преодолению возникающих трудностей и отрицательных психических состояний, вырабатывает привычку поведения быстро принимать решения и активно действовать в условиях повышенных психических нагрузок.

Исходя из вышеизложенного, отмечаем, что проведение занятий по физической подготовке с курсантами высших военно-учебных заведений, при отработке соответствующих тем, должно осуществляться в неразрывной связи с обучением их психологическим методам и приемам регуляции негативных психологических состояний, психолого-педагогическим приемам и средствам подготовки к рукопашному бою, что позволит наиболее полно осуществлять комплексный и системный подход к обучению и воспитанию будущих офицеров.

#### **ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

1. Наставления по физической подготовке войск Министерства обороны Республики Узбекистан (НФП-2020).
2. Гаппаров З.Г. Психология Спорта. Ташкент. “Меҳридарё” 2011й.
3. Родионов А.В. Практика психология спорта. Ташкент- “LIDER PRESS” 2008г.
4. Гаппаров Х.З. Специальные приёмы рукопашного боя. Учебное пособие. Ташкент - 2020.
5. Пашута, В. Л. Оптимизация форм проведения практических занятий с курсантами военно-физкультурного вуза по формированию морально-политической и психологической готовности к выполнению задач по предназначению средствами физической подготовки,- 2019. - № 4. -с. 125.
6. Сахаров, А. Ф. Влияние экстремальных ситуаций на психику и поведение военнослужащих в условиях воинской деятельности: сб. статей по итогам Междунар. науч.-практ. конф. -2018. -с. 35-42.