Станислав Махов

МАБИВ
МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ВЫЖИВАНИЯ

ЭФФЕКТИВНОСТЬ СИСТЕМЫ ШТУРМОВОГО БОЯ ГРОМ В ОБЕСПЕЧЕНИИ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ

препринт

Рекомендовано редакционно-издательским советом МАБИВ в качестве препринта

www.mabiv.ru

УДК 796.819(086.76)
ББК 75.716я04
М 36

Рецензенты:
доктор педагогических наук, профессор кафедры «Теория и методика физической культуры и спорта» ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева»
Калашников А.Ф.

доцент, заведующий кафедрой «Физическое воспитание» ФГБОУ ВО РАНХ и ГС Среднерусский институт управления – филиал г. Орёл
Ветков Н.Е.

М 36 Махов, С.Ю.
Эффективность системы штурмового боя ГРОМ в обеспечении безопасности личности : препринт [Электронный ресурс] / С.Ю. Махов. – Орел: МАБИВ, 2017. – 41 с. – Электр. опт. диск (CD-ROM).

Не поддающиеся сегодня никакому учету множество спортивных единоборств и боевых искусств, претендующих на самую широкую универсальность и боеспособность, практически таковыми не являются. Почти все они имеют ту или иную степень условности и ограниченности, вызванную созданием различных версий правил соревнований.

Цель исследования – определить эффективность системы штурмового боя ГРОМ в обеспечении безопасности личности при любом агрессивном нападении.

Штурмовой бой ГРОМ (Готовность-Решительность-Отвага-Мужество) – это не спорт и не бойцовское шоу, а жизненная необходимость в обеспечении личной безопасности человека при агрессивном нападении.

© С.Ю. Махов, 2017
© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ	8
ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ БОЕСПОСОБНОСТИ	11
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ШТУРМОВОГО БОЯ ГРОМ	19
ПРИЛОЖЕНИЯ	25
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	37
ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ ВИДЕОФИЛЬМОВ	38
ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКИХ СЕМИНАРОВ	38
АВТОР	40

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ

Актуальность проблемы и ее практическая значимость обосновывается на невозможности применения спортивных единоборств в обеспечении безопасности личности при агрессивном нападении.

На основании анализа современных спортивных единоборств и прикладных систем рукопашного боя была сформулирована **проблема исследования**. Она определяется важными противоречиями между необходимостью и потребностью граждан по овладению эффективной системой личной безопасности с одной стороны, а с другой – невозможностью спортивных единоборств в обеспечении безопасности личности при агрессивном нападении.

Решение данной проблемы определяет основную **цель исследования** – определить эффективность системы штурмового боя ГРОМ в обеспечении безопасности личности при любом агрессивном нападении.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс штурмовому бою ГРОМ.

Предмет исследования – формирование устойчивых навыков личной безопасности при любом агрессивном нападении.

В основу исследования положена следующая **гипотеза**. Традиционный подход обеспечения личной безопасности граждан, базирующийся на изучении спортивных единоборств демонстрирует свою несостоятельность. Спортивный рукопашный бой не может решать проблемы личной безопасности человека при агрессивном нападении.

Организация исследования проводилось в два этапа, и заключалась в определении:

1. Уровня боеспособности спортсменов различной подготовленности.
2. Эффективности боевых действий в соревновательном стандарте штурмового боя ГРОМ.

Экспериментальной базой исследования являлись: МОО «Академия безопасности и выживания», ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева», ФГБОУ ВО РАНХ и ГС Среднерусский институт управления – филиал г. Орёл, Межрегиональная Федерация штурмового рукопашного боя ГРОМ.

В исследовании приняли участие спортсмены в возрасте 17-25 лет (всего 112 человек) различного уровня подготовки и занимающиеся штурмовым боем ГРОМ в МОО «Академия безопасности и выживания», и занимающиеся спортивным рукопашным боем в спортивных секциях г. Орла.

Было выделено три **экспериментальные** и **контрольные** группы спортсменов различного уровня подготовки. Каждую группу образуют спортсмены одной возрастной группы и одного уровня подготовки, что является важным условием в проведении чистоты исследования.

В **экспериментальные** группы входят спортсмены, занимающиеся штурмовым боем ГРОМ в МОО «Академия безопасности и выживания»:

1. Группа ШБ-1 численностью 22 человека, имеющие начальный опыт занятий штурмовым боем ГРОМ.
2. Группа ШБ-2 численностью 18 человек, имеющих опыт занятий штурмовым боем ГРОМ не менее 1 года.
3. Группа ШБ-3 численностью 16 человек, имеющих опыт занятий штурмовым боем ГРОМ не менее 2 лет.

В **контрольные** группы входят спортсмены, занимающиеся спортивным рукопашным боем в спортивных секциях г. Орла:

1. Группа РБ-1 численностью 22 человека, имеющие начальный опыт занятий рукопашным боем.
2. Группа РБ-2 численностью 18 человек, имеющих опыт занятий рукопашным боем не менее 1 года.
3. Группа РБ-3 численностью 16 человек, имеющих опыт занятий рукопашным боем не менее 2 лет.

Цель первого этапа – определение уровня боеспособности бойцов, состоящего из трех компонентов: физический, технический, психический.

Можно сколь угодно заниматься боевыми искусствами, оттачивая любимые приемы и способы боя, и не знать истинный уровень своей подготовки в настоящий момент, что может привести к неадекватному реагированию на опасность – или переоценить свои возможности, или недооценить их, что в любом случае является факторами риска собственной безопасности. Необходимо осуществлять систематический контроль уровня собственной боеспособности, то есть постоянной готовности к бою. Знать свой уровень боеспособности – это половина победы, поскольку можно адекватно реагировать на любое нападение, используя те боевые ресурсы, которыми в значительной мере владеет защищающийся.

Боеспособность – способность к бою, интегральный показатель постоянной психофизической готовности бойца к любому бою. Определение уровня боеспособности бойца даст точную оценку его боевых возможностей и позволит скорректировать тренинговую программу в подтягивании к достаточному уровню отстающих знаний и умений.

Определение уровня боеспособности проводилось в начале учебного года в октябре-месяце и проходило в три этапа.

На первом этапе определялся уровень физической подготовки. Сначала выполнялись упражнения скоростной и скоростно-силовой направленности, затем

– координационные, и заканчивались упражнениями на выносливость. На втором этапе определялась техническая подготовка бойцов. Третий этап заканчивался тестом на психическую подготовку.

Время на определение уровня боеспособности занимал не более двух недель. Если замеры показателей между первым исследуемым и последним будут составлять более двух недель, то возможна некоторая неточность определения уровня боеспособности, поскольку степень тренированности занимающихся будет разной на момент тестирования.

Цель второго этапа – определение эффективности боевых действий в соревновательном стандарте штурмового боя ГРОМ.

Соревновательный стандарт по штурмовому бою ГРОМ представляет собой взрывную атакующую форму поединка, при которой бойцы применяют доступные способы ведения боя с минимальными ограничениями по применению техники и тактики в поединке с целью подавления боеспособности противника за короткое время и полному контролю над ним, и наиболее объективно отражает эффективность боевых действий боца в реальных условиях агрессивного нападения.

Действующие Правила проведения соревнований по штурмовому бою ГРОМ были утверждены Президиумом Межрегиональной Федерации штурмового рукопашного боя ГРОМ 15 апреля 2013 года.

Цель соревнований по штурмовому бою ГРОМ заключается в определении сильнейшего бойца по статусу проводимых боёв, и выявлении победы объективной и очевидной для всех окружающих, свидетельствующей о безусловном превосходстве над противником (победа нокаутом, болевым или удушающим приемом, отказ от боя, подавление атакой).

В течение года поводятся соревновательные рейтинговые поединки (5-6 раз в год) по правилам штурмового боя ГРОМ. По результатам всех проведенных поединков за один год каждому бойцу присваивается боевой рейтинг.

Боевой рейтинг представляет собой интегральный показатель боеспособности и боевого опыта бойца, приобретенного в соревновательных боях. Боевой рейтинг определяется эффективностью боевых действий бойца в боях любого уровня с любым противником, в любом месте, по любым правилам и без них.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ БОЕСПОСОБНОСТИ

Под термином «боеспособность» подразумевается совокупность различных параметров, обусловливающих достижение определенного уровня готовности к бою. В настоящее время невозможно управлять процессом подготовки бойцов, не зная величины ведущих признаков их боеспособности, определяющих стабильные достижения в штурмовом бою ГРОМ.

Уровень боеспособности бойца условно представляет собой интегральный показатель постоянной психофизической готовности бойца к любому бою.

Уровень боеспособности дает возможность отслеживать динамику развития боевых возможностей бойца и своевременно реагировать на коррекцию в тренировочной программе. Что немаловажно, мы получаем не общее, а детальное, всестороннее представление о тенденциях роста боевых возможностей бойца. Это позволяет принимать конкретные, точные решения, реально повышающие эффективность тренировок.

Определение уровня боеспособности проходит по следующим показателям:

– физическая подготовка;
– техническая подготовка;
– психическая подготовка.

Боец должен всегда быть готовым к бою физически, технически и психически. Если хотя бы одного из этих видов готовности недостает, страдает боевая эффективность. Так, без физической подготовки боец не может действовать с надлежащей быстротой, силой, ловкостью, выносливостью; без технической подготовки он не обладает умениями и навыками ведения схватки; без психической подготовки бойцу не хватает уверенности в себе и стремления к победе.

Оценка уровня боеспособности бойца (БСП) строится присуждением по каждому из перечисленных компонентов определенного количества баллов, от одного до десяти, и суммируются в общий числовой показатель. Максимальная суммарная оценка каждого компонента не превышает 100 баллов. Суммарная оценка по трем показателям равна числовой форме 100+100+100, следовательно, максимальный уровень боеспособности бойца равен числу 300.

Боец с максимальным уровнем боеспособности, имеющий числовой показатель равный 300 баллов, является идеальным уровнем готовности к реальному бою. Любой другой уровень определяет боеспособность ниже идеального.

Критерии оценки физической подготовки. В штурмовом бою ГРОМ непременным условием эффективности боевых действий является физическая подготовка, и спаринговые занятия не могут заменить общефизический тренинг.

Следовательно, для того, чтобы иметь возможность сочетать разностороннюю боевую подготовку с обширной программой физической подготовки, необходимо уделять достаточное время физической подготовки.

Определение физической подготовки бойцов осуществляется выполнением десяти видов упражнений, по итогам которых ставится оценка от одного до десяти баллов (табл. 1).

Таблица 1

Оценка физической подготовки (в баллах)

Оценка в баллах	Виды упражнений									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	20	10	29	100	28	195	1	9	3	6
2	25	11	30	110	27	200	2	10	4	7
3	30	12	31	120	26	205	3	11	5	8
4	35	13	32	130	25	210	4	12	6	9
5	40	14	33	140	24	215	5	13	7	10
6	45	15	34	150	23	220	6	14	8	11
7	50	16	35	160	22	225	7	15	9	12
8	55	17	36	170	21	230	8	16	10	13
9	60	18	37	180	20	235	9	17	11	14
10	65	20	38	190	19	240	10	18	12	15

Показатели всех видов упражнений складываются и дают итоговое значение уровня физической подготовки бойцов в настоящее время.

Виды упражнений для оценки физической подготовки бойцов:

1. *Отжимания*. Упор лежа, руки на ширине плеч. Отжимания от пола на кулаках, (кол-во раз).

2. *Подтягивания*. Свободный вис на горизонтальной перекладине, руки на ширине плеч, хват ладонями от себя. Подтягивания на перекладине до касания ее подбородком, (кол-во раз).

3. *Пресс*. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Поднимание туловища из положения лежа в положение сидя за 40 с, (кол-во раз).