

**Использование метода идеомоторной тренировки на учебно-тренировочных занятиях по рукопашному бою**

Крупенич И. И., Кирмель П. А., Трушко С. И.

Учреждение образования

«Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»

*В статье проводится анализ сущности рукопашного боя и метода идеомоторной тренировки применяемого на учебно-тренировочных занятиях по рукопашному бою с целью поиска наиболее эффективных средств и методов, позволяющих осуществлять максимально положительный перенос умений и навыков при выполнении военнослужащими боевых и учебно-боевых задач.*

Известно, что занятия физическими упражнениями являются самыми сильными стимуляторами, обеспечивающими многогранное развитие возможностей организма человека [3]. Что в свою очередь оказывает положительное воздействие при выполнении учебно-боевых задач, а также задач реального боя. Поэтому физическая подготовка является одним из основных предметов боевой (профессионально-должностной) подготовки, важной и неотъемлемой частью военного обучения и воспитания военнослужащих. Одной из тем физической подготовки военнослужащих является рукопашный бой [1]. По нашему мнению, на учебно-тренировочных занятиях по рукопашному бою на военнослужащего оказывается воздействие наиболее близкое по своей сущности (физическое, психоэмоциональное, умственное и т. д.) к тем воздействиям, которые возникают в условиях реального или условного боя. А если объективно проанализировать саму составляющую рукопашного боя, то рукопашный бой является элементом борьбы, а точнее – разновидностью ближнего боя [2; 6].

В процессе учебно-тренировочных занятий по рукопашному бою прививаются военнослужащим навыки умения решать различные многочисленные ситуационные задачи в экстремальных условиях. Военнослужащих учат пользоваться полученными знаниями, своими умениями, состоянием крепкого духа, способностью преодолеть негативное воздействие любого противника [2; 6].

Существует множество различных методов, применяемых на тренировках по рукопашному бою, направленных на достижение максимально возможного положительного результата. Один из них, это метод идеомоторной тренировки (способность проигрывать двигательное действие в представлении) [2; 3]. Данный метод используется, когда военнослужащие по-

лучили определенные знания, изучили структуру того или иного двигательного действия (приема). Применяется он с целью улучшения процесса изучения, усвоения и стабилизации сложных двигательных действий. Суть тренировки данным методом заключается в мысленном представлении военнослужащим разучиваемое движение (прием) или комплекс действий, не осуществляя их в действительности [2; 5].

Представления двигательных действий могут быть разными:

1) можно мысленно или вслух говорить с самим собой о структуре движения;

2) можно мысленно представить себе образ, картину движения, выполненного сами или кем то другим;

3) можно прочувствовать двигательное действие в ощущениях и ощущать при этом весь его процесс.

В процессе обучения идеомоторной тренировке можно выделить три фазы. В первой фазе военнослужащие обучаются расслаблению и целенаправленному наглядному представлению приема рукопашного боя или двигательного действия. Во второй фазе уже происходит образное представление процесса движения или действия. При этом необходимо обучать военнослужащих разделению приема или движения на отдельные элементы и «переводить» их на язык слов (осуществлять своего рода вербализацию). В третьей фазе уже происходит практическое осуществление приема или двигательного действия. Далее, в зависимости от качества исполнения, меняется структура идеомоторной тренировки [2; 4].

Тренирующий эффект идеомоторного метода, с точки зрения нейрофизиологии, является результатом закрепления определенных связей возникающих в функциональной динамической системе организма человека при многократном мысленном и осмысленном выполнении конкретных действий. Такие же связи происходят и при многократном практическом повторении приемов или двигательных действий.

Следовательно, тренирующий эффект рассматриваемого метода связан с подкреплением двигательной доминанты в нервных центрах, а также с дополнительным воздействием обратного потока нервных импульсов, поступающих в центральную нервную систему от органов чувств, возникающих при реальном выполнении двигательного действия.

Все эти процессы, возникающие в организме человека, показывают нам, как сильно влияют двигательные представления на изменение функционального состояния многих систем человеческого организма. При этом результаты, полученные после идеомоторных тренировок, схожи с результатами, полученными после реального выполнения двигательного действия. Все это дает основание нам полагать, что метод идеомоторной тренировки можно применять в различных областях человеческой деятельности

сти, скрывает в себе большой потенциал использования в процессе боевой подготовки военнослужащих [3; 4; 5].

Отсюда можно сделать вывод, что представляя какое-либо действие, мы осуществляем внутренний диалог, своего рода беседу с самим собой. Такая беседа, при правильной целевой установке, применяется в методиках самовнушения или ее еще называют самокодированием. Самокодирование является нормальным способом общения со своим телом, в результате которого, военнослужащие познают его, учатся управлять им и подчинять его своей воле. Тем самым многократно повышают свои физические, интеллектуальные и психические возможности, скорость реакции и многое другое [4; 7].

На основании проведенного анализа сущности рукопашного боя, а также метода идеомоторной тренировки мы сделали следующие выводы:

- приобретенные военнослужащими умения и навыки, достигнутые физические, психологические и умственные показатели в ходе учебно-тренировочных занятий по рукопашному бою с наибольшей вероятностью будут иметь высокий процент положительного переноса на другие виды боевой и учебно-боевой деятельности;

- применяемый метод идеомоторной тренировки или самокодирования на занятиях по физической подготовке, в большей степени на учебно-тренировочных занятиях по рукопашному бою, будет иметь высокую эффективность при проведении других занятий по боевой подготовке (инженерная подготовка, огневая подготовка, тактика). Что в совокупности даст положительный конечный итог при выполнении военнослужащими боевой или учебно-боевой задач.

### **Литература**

1. Инструкция об организации и проведении физической подготовки в Вооруженных Силах : утв. приказом Министра обороны Респ. Беларусь от 19.09.2014 г., № 1000. – Минск : МО РБ, 2014. – 163 с.

2. Кадочников, А. А. Психологическая подготовка к рукопашному бою / А. А. Кадочников. – Ростов н/Д. : Феникс, 2003. – 304 с.

3. Кондыба, В. М. Сверхвозможности человека / В. М. Кондыба. – СПб. : Лань, 1997. – 352 с.

4. Леонова, А. Б. Психологические технологии управления состоянием человека / А. Б. Леонова, А. С. Кузнецова. – М. : Смысл, 2007. – 311 с.

5. Методика спортивной тренировки спортсменов рукопашников: учеб.-метод. пособие / под общ. ред. А. В. Зюкина. – СПб. : ВИФК, 2006. – 115 с.

6. Рукопашный бой и спортивные единоборства: учебник / под общ. ред. А. В. Зюкина. – СПб. : МО РФ, 2005. – 410 с.

7. Шлахтер, В. В. Человек – оружие. Курс профессиональной психологической подготовки бойца / В. В. Шлахтер. – СПб. : Терция, 1998. – 160 с.

УДК 355.423.2

**Вооруженный конфликт в Нагорном Карабахе.  
Расстановка сил и средств сторон.  
Подготовка к ведению боевых действий.  
Создание и развертывание группировок**

Кузьяк А. Н., Гринюк В. И.

Учреждение образования «Военная академия Республики Беларусь»

Ожесточенные сражения в Нагорном Карабахе с 27 сентября по 10 ноября 2020 года стали одним из самых масштабных военных столкновений на постсоветском пространстве по количеству понесенных сторонами потерь (порядка 10 тыс. убитых, включая гражданских лиц, за 44 дня боев) и по интенсивности потерь – среднесуточному количеству убитых и по количеству задействованных сил: до 200 тыс. военнослужащих в совокупности к исходу конфликта.

Как говорят современные военные аналитики: «В Карабахе мы наблюдали войну нового типа, в которой большую роль играли роботизированная, дистанционно управляемая техника и высокоточное оружие, а также этот конфликт должен стать объектом пристального изучения в плане осмысления баланса применявшихся сил и средств. Данный вооруженный конфликт имел характер асимметричного конфликта, в ходе которого противники находились на разном уровне технического развития и, соответственно, изыскивали различные способы борьбы друг с другом».

Исходя из мнения аналитиков: это был очередной вооруженный конфликт противников с принципиально разным уровнем технического развития, например, как у американцев с иракцами в 2003 году. Армяне технически и тактически оставались в 80–90-х годах XX столетия с танками без динамической защиты и без беспилотной авиации. Азербайджанцы превосходили их на поколение-два, они готовились к рвану четверть столетия.

Армия обороны Нагорного Карабаха состояла из сухопутных войск, военно-воздушных сил, ракетно-артиллерийских войск и войск ПВО. Действовала тыловая служба, разведка и отряд особого назначения, сформированный на основе национальной гвардии. Численность сухопутных войск достигала 16 тысяч человек. Это полки, дислоцированные в укрепленных районах - по одному полку на укрепленный район.

Численность военно-воздушных сил – до 250 человек.