

Станислав Махов

Штурмовой бой ГРОМ ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ

учебно-методическое пособие



КАДЕМИЯ
МАБИВ

www.mabiv.ru

Станислав Махов

**Штурмовой бой ГРОМ. Теория
и методика тренировки**

МОО "Межрегиональная общественная организация
"Академия безопасности и выживания"

2014

Махов С. Ю.

Штурмовой бой ГРОМ. Теория и методика тренировки /
С. Ю. Махов — МОО "Межрегиональная общественная
организация "Академия безопасности и выживания"", 2014

Необходимость в безопасности была и есть актуальна во все времена. Человек живёт в условиях, где опасность для него слишком велика, особенно когда инстинкт самосохранения приглушён ложной иллюзией безопасности созданной мифом о цивилизованности общества. Поэтому человек желающий обезопасить себя и своих родных должен владеть навыками штурмового боя ГРОМ, обеспечивающего личную безопасность в любой экстремальной ситуации. Штурмовой бой ГРОМ – уникальная методика боевого выживания. Это эффективное оружие самообороны, представляющее собой результат слияния научных знаний, практических методик, реального опыта рукопашных боев. Здесь нет секретных приемов и боевой магии, есть ЗНАНИЯ, ПРАКТИКА, ОПЫТ. Штурмовой бой ГРОМ является наиболее практичной, эффективной и боеспособной системой обеспечения безопасности человека при любом агрессивном нападении. Предназначено в качестве профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов всех специальностей, в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по дисциплине «Физическая культура», а также для широкого круга лиц, заинтересованных в приобретении практических умений и навыков личной безопасности и штурмового боя ГРОМ.

© Махов С. Ю., 2014

© МОО "Межрегиональная
общественная организация "Академия
безопасности и выживания"", 2014

Содержание

Раздел 1	6
Тема 1	6
Тема 2	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Станислав Махов

Штурмовой бой ГРОМ. Теория и методика тренировки

Учебно-методическое пособие

Раздел 1

Методика обучения штурмовому бою ГРОМ

Тема 1

Основы методики обучения

Характеристика двигательных навыков. Обучение штурмовому бою ГРОМ представляет собой процесс овладения целой системой двигательных навыков и широким спектром специализированных качеств и умений. Двигательные навыки в штурмовом бою ГРОМ отличаются рядом особенностей, определяемых специфическим характером штурмового боя ГРОМ. Число возможных сочетаний различных атакующих, контратакующих и защитных действий может быть, в принципе, неограниченным. При начальной подготовке разучиваются основные приемы, составляющие так называемую «школу» штурмового боя ГРОМ. По мере дальнейшего совершенствования расширяется технический арсенал приемов, их вариативность и комбинаторика. Искусство ведения боя, богатство тактических замыслов, комбинаций и эффективность их осуществления во многом определяется уровнем и разносторонностью технической подготовленности.

Для успешного ведения боя от бойца требуется большая быстрота и точность движений, высокий уровень управления своим телом. Выбирая момент для атаки в незащищенную или открывающуюся на короткое время уязвимую область на теле противника, боец должен умело управлять быстротой своих действий в точном согласовании с движениями противника. Умение управлять скоростью и ритмом своих действий, согласовывать их с действиями противника, в необходимых случаях внезапно менять их – важные показатели мастерства бойца.

Требования быстроты и точности в выполнении приемов штурмового боя ГРОМ вызывают необходимость тщательного освоения их основных элементов. На первой стадии обучения тщательная отработка основных приемов, достижение структурной правильности и согласованности в их выполнении составляют основное содержание занятий. В результате многократного повторения приемов, в начале в виде имитационных упражнений, а затем в парах и обусловленных взаимодействиях с партнером, достигается определенная правильность и стабильность движений в выполнении, как всего приема, так и его отдельных ведущих элементов.

Двигательная деятельность бойца в бою связана с непрерывным реагированием на действия противника. Внезапные передвижения противника, обманные действия и реальные попытки нападения являются теми сигналами, в ответ на которые боец предпринимает свои попытки проведения того или иного вида атаки, контратаки или защиты. Для правильной оценки намерений противника и своевременного применения того или иного действия необходимо обладать хорошо развитой способностью к ориентировке в быстро меняющейся обстановке боя.

Ориентировка бойца в такой динамичной обстановке происходит на основе пространственно-временных и кинестезических восприятий и быстрой их переработки. Безошибочная оценка расстояния до противника в каждый момент боя, предвосхищение положений и движений его рук и ног, участков поражаемой поверхности являются абсолютно необходимыми условиями успешного применения любого действия штурмового боя ГРОМ.

В основе механизма пространственно-временных предвосхищений, необходимых для успешных действий в бою, лежит высокий уровень развития таких специализированных качеств бойца как «чувство дистанции», быстрота и точность зрительно-двигательных и тактильно-двигательных реакций, «чувство времени», «чувство удара». Эти качества в сочетании с технико-тактическим мастерством и составляют специфическое «чувство боя», характерное для бойца высокого класса.

Одна из особенностей двигательной деятельности бойца состоит в том, что она проходит в условиях активного тактического мышления. Мышление в бою всегда оперативно, так как оно направлено на решение конкретных и внезапно возникающих двигательных задач. Для успешного ведения боя боец должен не только умело использовать нередко случайно возникший выгодный момент, но и обладать способностью преднамеренно создавать эти выгодные моменты. Создание таких моментов на основе оперативного мышления является основной линией поведения бойца в поединке. Но противник, также активно действуя, ставит перед собой аналогичные задачи, поэтому в ходе поединка всегда завязывается психологически напряженная борьба замыслов и намерений. Умение в этой борьбе разгадать планы противника, навязать ему свою манеру боя, подчинить своим замыслам – все это неотъемлемые качества мастерства бойца.

Основы методики обучения

Необходимость при обучении штурмовому бою ГРОМ не только овладения техникой приемов, но и развития широкого комплекса специальных двигательных качеств и тактических способностей значительно осложняет процесс обучения и требует соблюдения определенной последовательности при его проведении.

Овладение техникой штурмового боя ГРОМ, развитие специальных двигательных качеств, формирование тактических способностей, волевая подготовка должны осуществляться в процессе обучения в тесной взаимосвязи. В то же время удельный вес и соотношение отдельных средств подготовки – физической, технической, тактической, психологической – на различных этапах обучения неодинаковы. В зависимости от конкретных задач каждого этапа одни виды подготовки могут выступать в качестве ведущих, другие – вспомогательных или сопутствующих.

На начальном этапе обучения основным содержанием занятий является изучение и совершенствования техники выполнения основных приемов штурмового боя ГРОМ. Но уже на этом этапе вместе с овладением техникой должны прививаться и начальные тактические навыки. По мере совершенствования техники изучаемых приемов тактические навыки в большей степени начинают выступать как средства решения разнообразных тактических задач в штурмовом бою ГРОМ с различными партнерами. В учебно-тренировочный процесс все больше включается боевая практика в целях формирования тактических и волевых качеств, необходимых для успешного ведения поединков.

Таким образом, основы методики обучения в штурмовом бою ГРОМ состоят в последовательном разучивании приемов в упрощенных условиях и в дальнейшем их совершенствовании с партнером или тренером. Одновременно должна постепенно возрастать и усложняться практика применения боевых действий в тренировочных и соревновательных боях с различными противниками. Эти основы определяют как стандартную последовательность обучения

отдельному приему, так и общую последовательность подготовки бойца от начинающего до мастера.

Последовательность обучения штурмовому бою ГРОМ

Обучение штурмовому бою ГРОМ начинают с овладения основными положениями бойца. В этот раздел подготовки входит изучение компоновки тела, пассивной защиты, передвижений, изучение положений при захватах в клинче, общее понятие о боевых дистанциях.

В начале, каждый из этих технических элементов разучивают в отдельности. По мере освоения отдельных движений и приобретения правильных навыков их выполнения переходят к их совершенствованию в различных сочетаниях. Основное внимание уделяют систематической тренировке в передвижениях. Такая тренировка широко сочетается с другими упражнениями, направленными на развитие основных двигательных качеств. По мере овладения техникой основных положений бойца, переходят к изучению ударов локтями, коленями, головой и защит от них. Сначала удары отрабатываются как имитационные упражнения на месте и в передвижении. На этом этапе обращают основное внимание на выработку правильной координации движений рук, ног и туловища. Добившись в основе правильного выполнения ударов на месте и в передвижении, переходят к освоению ударов в парах с партнером или тренером. В начале, удары выполняются на месте при неподвижном положении партнера, затем – в сочетании с передвижениями и выбором момента для нанесения удара в зависимости от дистанции и действий партнера. Параллельно с разучиванием ударов обучают и основным защитам от них.

Не следует стремиться к тому, чтобы боец обязательно достигал совершенства в технике выполнения изучаемого приема. Излишняя тщательность в отработке приемов на начальном этапе обучения приведет к неоправданной задержке в формировании тактических способностей и боевых качеств бойца.

Как только координация в выполнении основных ударов будет усвоена правильно, следует переходить к овладению техникой ударов кулаками и ногами. Постепенно в занятия все больше включаются упражнения с тактическими задачами, которые перерастают в учебные бои по заданию.

Последовательное обучение не предполагает изолированного перехода от одного рода действий к другому. В каждом занятии имеет место закрепление и совершенствование известных приемов и действий, сочетание уже известного материала с новым или изучение новых вариантов уже известных приемов.

Контрольные вопросы

1. Что требуется от бойца для успешного ведения боя?
2. Что лежит в основе механизма пространственно-временных предвосхищений, необходимых для успешных действий в бою?
3. Что на начальном этапе обучения штурмовому бою ГРОМ является основным содержанием занятий?
4. Показать процесс обучения отдельному приему в штурмовом бою ГРОМ.
5. Какими последовательными стадиями охарактеризована динамика формирования навыков?

Тема 2

Способы и этапы обучения штурмовому бою ГРОМ

Процесс обучения отдельному приему в штурмовом бою ГРОМ можно условно разделить на четыре взаимосвязанных и взаимообусловленных этапа:

1. Понять прием.
2. Разучить прием.
3. Закрепить прием.
4. Научиться применять прием в условиях реального поединка.

Соответственно этим этапам обучения происходит и образование двигательных навыков бойца. Динамика формирования навыков может быть охарактеризована тремя последовательными стадиями.

Первая стадия характеризуется овладением основной структурой движения.

Вторая стадия характеризуется автоматизацией навыка. На этой стадии приобретает способность к свободному выполнению приема в стандартных условиях.

Третья стадия характеризуется приобретением способности к свободному и точному выполнению приема в нестандартных условиях изменения обстановки в учебно-тренировочных занятиях или в реальном бою. На этой стадии приобретает важнейшее качество, обуславливающее мастерство бойца – гибкость навыка.

Овладение основной структурой движения достигается на первых двух этапах обучения приему, в которых происходит создание правильного представления о приеме и его разучивание.

Эта стадия образования навыка в начале обучения характеризуется большой напряженностью, общей скованностью движений, наличием лишних и ненужных движений. В деятельное состояние вовлекается значительно большее количество мышц, чем это нужно для выполнения разучиваемого приема.

В следующей стадии образования навыка – стадии его автоматизации – происходит закрепление навыка путем его многократных повторений. В процессе его повторения движения делаются постепенно все более координированными, лишние – устраняются. Появляется свобода движений и способность к четкому реагированию на определенный раздражитель – обусловленное действие партнера или тренера.

В коре больших полушарий головного мозга этой стадии соответствует процесс установления прочных условно-рефлекторных связей, образуется стойкий динамический стереотип двигательного навыка. Говоря о стереотипе навыка в штурмовом бою, следует учесть, что здесь имеется необходимость стереотипизации не только действия, а основных элементов техники, составляющих это действие бойца. Умение соединять отдельные приемы в различные боевые действия представляет решающий момент в последнем этапе обучения приему. Этот этап наиболее длителен и решает задачу совершенствования, что соответствует третьей стадии формирования двигательного навыка, в которой происходит развитие гибкости навыка.

Так как каждый противник имеет свои специфические особенности, в самообороне не существует одинаковых условий для каждого боя. Поэтому особенно важно обладать способностью вариативного выполнения каждого изученного приема. Тщательно отработанные основные навыки должны соединяться в самых разнообразных сочетаниях в сложные боевые действия. И для того, чтобы центральная нервная система могла осуществлять эту интеграцию, нужны систематические специальные упражнения и тренировка. Специальная тренировка выполнения приемов штурмового боя ГРОМ должна проходить в постоянно изменяющихся условиях, с разной скоростью, с переменной ритма в отдельных звеньях или во всем двигательном акте. Развитие способности к быстрому переключению от одних движений к другим, от

одной скорости к другой, обусловлено подвижностью основных первичных процессов – возбуждения и торможения. Поэтому необходимо развивать способность к быстрой смене процессов возбуждения и торможения в двигательной зоне коры больших полушарий головного мозга.

Самые большие трудности в изучении приемов штурмового боя ГРОМ возникают на начальном этапе занятий. После того, как боец овладеет самыми основными приемами штурмового боя ГРОМ и у него появится элементарный запас двигательных навыков, образование новых навыков будет происходить значительно быстрее. Освоение новых приемов будет происходить на частичном использовании ранее образовавшихся временных связей, так как для нервной системы характерно свойство пластичности, что позволяет бойцу на основе старых навыков формировать новые, более совершенные по координации. Если для овладения новыми приемами в начале обучения необходимо большее количество опробований и многократных повторений в стандартных условиях, то на следующем этапе обучения способность к образованию новых двигательных навыков повышается на основе имеющихся уже сходных навыков.

Важно отметить, что способность к образованию новых двигательных навыков, переделке и приспособлению старых навыков к новым условиям деятельности, может успешно проявляться только на базе прочного освоения основной техники штурмового боя ГРОМ, составляющей фундамент для дальнейшего совершенствования бойца.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.