

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина  
Кафедра педагогики

**Хохлов Вячеслав Анатольевич**

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

Тема «Методическое обеспечение ножевого боя как метод психофизической  
подготовки будущих защитников отечества в системе ДО»

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Магистерская программа «Педагогика профессионального образования на  
основе проектно-ориентированной деятельности»

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:**

Заведующий кафедрой педагогики  
д.п.н., профессор Адольф В.А.

---

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы  
д.п.н., профессор Адольф В.А.

---

(дата, подпись)

Научный руководитель  
к.п.н., профессор кафедры педагогики  
А.Н.Савчук

---

(дата, подпись)

Обучающийся Хохлов В.А.

---

(дата, подпись)

КРАСНОЯРСК 2016

## СОДЕРЖАНИЕ

### ВВЕДЕНИЕ

|   |    |
|---|----|
| Глава 1. Анализ литературных источников по виду спорта «ножевой бой»  | 8  |
| 1.1. Ножевой бой как вид спорта и искусство его владением   | 9  |
| 1.2. Исторические предпосылки возникновения ножевого боя  | 11 |
| 1.3. Тенденции развития ножевого боя в России на рубеже 20-21 вв.   | 22 |
| 1.4. Ножевой бой как средство психофизической подготовки будущих защитников отечества                                 | 26 |
| 1.5. Анализ авторских методик, программ, и имеющихся литературных источников по ножевому бою                          | 41 |
| Выводы по первой главе  | 65 |
| Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ  | 66 |
| 2.1. Методы исследования  | 66 |
| 2.2. Организация исследования   | 69 |
| Выводы по второй главе  | 71 |
| Глава 3. Программное обеспечение и разработка методики обучения ножевому бою  | 72 |
| 3.1. Программа 3-х месячного тренировочного цикла по авторской программе ножевого боя для экспериментальной группы    | 72 |
| 3.2. Программа 3-х месячного тренировочного цикла по ножевому бою без изучения базовой технике для контрольной группы | 76 |
| 3.3. Разработка методики обучения ножевому бою на основе составленной программы                                       | 77 |
| Выводы по третьей главе   | 78 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ  | 79 |
| БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК  | 82 |
| Приложения  | 86 |

## Введение

**Актуальность.** В огромном арсенале средств и методов психофизического воспитания видное место занимают виды спорта, основанные на единоборстве спортсменов. Одним из популярных видов спорта в последнее десятилетие стал ножевой бой. Ножевой бой - это сложный в психофизическом аспекте раздел рукопашного боя. Включающий в себя тактико-технические средства, приемы с помощью макетов, имитирующих коротко - клинковое холодное оружие. Ножевой бой является эффективным средством всестороннего физического развития, моральной, волевой. Психологической подготовки юношей, подростков, мужчин. Он способствует привитию важных прикладных навыков, позволяющих обеспечить как подготовку допризывной молодежи. Так и сотрудников силовых ведомств, существенно повышая их личностные и профессиональные качества.

Между тем, внедрение ножевого боя в процесс психофизической подготовки молодежи сталкивается с рядом **противоречий**. С одной стороны, постоянно издается много нового материала, как в виде специальной литературы, так и в виде видеоматериалов. Однако, здесь дается только внешнее, поверхностное значение данного направления (ножевой бой), набор приемов, а не методов и принципов, что очень важно в профессиональном плане. С другой стороны. Подготовка по системе ножевого боя базируется в основном на практическом опыте филиппинской и китайской техник. А не на специальных научных исследованиях.

Существует необходимость научного обоснования методике по программе ножевого боя, поскольку отсутствует методика защиты с оружием (нож) и защита против ножа. Также отсутствует методика тактической, специальной и психологической подготовки занимающихся.

Противоречия, недостатки в теории и методике обучения ножевым боем в системе дополнительного образования, безусловно **определяют актуальность работы.**

**Проблема исследования** заключается в отсутствии научно обоснованной методике обучения ножевым боем в системе дополнительного образования.

Выделенные противоречия и проблемы позволили нам сформулировать тему исследования: « **Методическое обеспечение ножевого боя как метод психофизической подготовке будущих защитников отечества в системе ДО».**

**Объект исследования:** учебно-воспитательный процесс формирования психофизической устойчивости, приобретения навыков и физических качеств у будущих защитников отечества в системе ДО.

**Предмет исследования:** методика ножевого боя на основании программы базового курса в системе дополнительного образования.

**Цель исследования:** На основе создания программы теоретически обосновать, разработать и реализовать в опытно-экспериментальной работе методику тренировок по ножевому бою, развитие психофизических, морально волевых у будущих защитников отечества, обеспечивающих сохранения здоровья окружающих, и массовое привлечение к данному виду спорту (боевого искусства).

**Задачи исследования:**

1. На основе литературных источников изучить современное содержание технической, тактической, физической, психологической подготовки и особенностей обучения в ножевом бое.
2. Создать программу по психофизическому воспитанию в системе дополнительного образования и разработать методику по ножевому бою.
3. Проверить эффективность разработанной методике по ножевому бою в педагогическом эксперименте.

**Гипотеза исследования:** эффективность обучения ножевому бою в системе дополнительного образования можно повысить путем целенаправленного и последовательного подбора специфических средств и применения инновационных методов освоения профессиональных прикладных умений и навыков, организации контроля за их технической подготовленностью.

**Методы исследования** - теоретический анализ, обобщение литературных источников, видеоматериалов, цифровая видеосъемка и видеоанализ тренировочного процесса, педагогический эксперимент.

**Методологической основой исследования** являются научные труды: теория и методика физического воспитания (Ж.К. Холодов, В.К. Бальсевич); исследования **здорового** образа жизни (Джейкобс, Эй Джей, И.С. Краснов); Теоретическую основу исследования составляют базовые положения теории физической культуры (Н.И. Пономарев, А.Д. Новиков, Л.П. Матвеев, Ю.Ф. Курамшин, К.Д. Чермит и др ), обще-дидактические принципы обучения в области физической культуры (В.М. Зациорский, Н.Г. Озолин, Л.П. Матвеев, Ж. К. Холодов,) и, в частности, в спортивных единоборствах (И.И. Алиханов, К.Д. Чермит, Ю.А.Шулика), положение о первичности соревновательной деятельности и вторичности тренировочного процесса (А.А. Новиков, Р.А. Пилюян) как аналога двигательной деятельности в боевых условиях и учебно-тренировочном процессе, положение о единстве технической и тактической подготовки в единоборствах (Р.А. Пилюян, В.Д. Миронов), методика спортивного фехтования (Тышлер Г.Д., Пимонова С.Н., В.А. Аркадьев).

**Организация исследования:** эксперимент проводился с февраля 2015 года по июнь 2016 года, на базе спортивного комплекса «БОГАТЫРЬ», СПОРТИВНОГО КЛУБА «И.М. Поддубный», учебном центре подготовки телохранителей г. Красноярск «Бодигард».

1 этап: С декабря 2014 по июнь 2016 - теоретический анализ и обобщение литературных источников;

2 этап: С февраля 2015 по июнь 2016 - проведение анкетирования различных групп населения;

3 этап: С декабря 2014 по февраль 2015 - разработка методики занятий и проведение педагогического эксперимента с будущими защитниками отечества;

4 этап: С июня 2016 по ноябрь 2016 - обработка полученных результатов и написание диссертационной работы.

Всего приняли участие в экспериментальных исследованиях 16 мужчин от 17 до 22 лет.

**Научная новизна исследования** заключается в том, что разработана программа, методика по технике владения ножом, новая инновационная методика обучения ножевым боем. А также сделан видео анализ методического пособия по ножевому бою.

**Теоретическая значимость результатов** состоит в том, что в работе обобщены теоретические подходы к совершенствованию процесса обучения технике ножевого боя. Направленной на повышения профессионально-прикладной направленности будущих защитников отечества.

**Практическая значимость результатов** исследования состоит в разработке авторской диаграммы, на которой строится весь **профессиональный** процесс обучения базовой технике владения ножом, а также методы психотренинга.

**Достоверность результатов исследования:** достоверность обеспечена достаточным количеством исследуемых – 16 юношей в возрасте от 17 до 22 лет, теоретического анализа и анализа видео цифровой записи.

**Основные положения, выносимые на защиту:**

1. Рассматриваем ножевой бой как метод психофизической подготовки у молодежи, будущих защитников отечества, формирование морально волевых качеств, воспитание чувства долга и патриотизма. Влияние занятий по ножевому бою на их состояние и жизнь в целом.

2. Методика занятий, программа с молодежью допризывного возраста по виду спорта «ножевой бой». Изменение в мотивации молодежи допризывного возраста после проведенного эксперимента.

3. Разработанная программа по ножевому бою, включающая в себя отработку базовой техники на диаграмме является эффективным методом по психофизической подготовке будущих защитников отечества, лучшему развитию морально волевых качеств, воспитанию любви к родине, своей семье и чувства патриотизма к своей стране.

### **Апробация:**

Участие в научно – практической конференции « Современные аспекты подготовки и профессиональной самореализации специалистов в области физической культуры и спорта» в рамках 4-го Международного научно – образовательного форума « Человек, семья, общество: история перспективы развития» г. Красноярск. 24.11.2015г.

Структура диссертации: диссертация состоит из введения и трех глав, десяти параграфов, заключения, библиографического списка, пяти приложений. Работа содержит 9 рисунков, 1 таблицу, три компьютерных диска с видео цифровой записью. Общий объем работы – страниц.

## Глава 1. Анализ литературных источников по виду спорта

### «ножевой бой»

**Ножевой бой** — столкновение двух или нескольких противников с применением одного из видов холодного оружия, фехтования на ножах.

Нож - оружие ближнего боя. В некоторых случаях, а именно на дистанциях до трёх метров, он по своей эффективности превосходит огнестрельное оружие, проигрывающее в скорости выхватывания и подготовки к использованию. Ещё важные достоинства ножа — его компактность и бесшумность. Хотя профессионалы могут управиться обычным хозяйственно – бытовым ножом для ножевого боя используются преимущественно специальные боевые ножи. В качестве противников, кроме людей, могут также выступать и животные, например, служебные собаки. Традиционно ножевой бой разделяют на дуэльный ножевой бой, армейский, криминальный и национальные стили.

На самом деле, что касается темы ножевого боя, в интернете имеется довольно мало полезной информации, и то, как правило источники дублируют друг друга. Возможно, это связано с тем, что ножевой бой, как отмечает А. Травников, в силу своего происхождения, он продолжает оставаться агрессивным направлением рукопашного боя и входит в обязательную программу подготовки войск специального назначения. Так владеть ножом было обязательно для штурмовых подразделений КГБ СССР. В свое время даже создавалось направление ножевого боя - тренировка по системе спецназа КГБ, где наравне с прочими приемами рукопашного боя преподавались уроки владения ножом.

В настоящее время в книжных магазинах можно встретить литературу по ножевому бою, техническому арсеналу. Сюда следует отнести таких авторов как Травников А. И., А. И. Воюшин К. В. , Быков Р.Ю., Гвоздев С. В

В этих источниках содержится информация по истории ножевого боя, технической стороне ножевого боя, и арсенал приемов ножом и против ножа. Минус этих книг в том, что хотя каждый автор описывает свою технику владения ножом, но они между собой похожи, похожи нюансами исполнения технических приемов. По большей части, в многих литературных источниках разбираются приемы обезоруживания противника с ножом, и отсутствует программа подготовки по технике владения ножом.

### **1.1. Ножевой бой как вид спорта и искусство его владением**

**Ножевое фехтование (ножевой бой)**— современный вид спортивного единоборства, на макетах имитирующих коротко-клинковое холодное оружие, с применением приёмов рукопашного боя. Помимо спортивного направления включает в себя курс самообороны [17],[25].

**Спортивный ножевой бой условно делится на два основных направления:**

#### **1. Спортивное ножевое фехтование (фехтование на ножах).**

Как отмечает К.Т. Булочко: «Занятия фехтованием содействуют укреплению здоровья, развитию ценных физических качеств — быстроты действий, силы, ловкости, точности движений и гибкости; воспитывают моральные и волевые качества — быстроту мышления, сообразительность, настойчивость, инициативность, самообладание и др. Регулярные занятия и соревнования по фехтованию развивают быстроту ориентировки в постоянно меняющихся ситуациях боя, остроту зрительных восприятий и быстроту двигательных реакций, тонкость мышечного чувства, выносливость к длительным волевым и физическим напряжениям. Это позволяет считать фехтование одним из эффективных средств физического воспитания, формирующих жизненно необходимые качества, навыки и умения. Несомненно, велико и педагогическое значение фехтования. Овладение техническими навыками требует внимания, быстроты и силы мышц в контрастных переходах от статики к динамике действий и высокой дисциплины поведения при

обращении с оружием. Тактические действия требуют от спортсмена боевой собранности, наблюдательности, быстрой оценки действий, находчивости, объективной оценки успеха или неудачи и самообладания при больших эмоциональных напряжениях» [9,10,11]. Занятия фехтованием содействуют укреплению здоровья, развитию ценных физических качеств — быстроты действий, силы, ловкости, точности движений и гибкости; воспитывают моральные и волевые качества — быстроту мышления, сообразительность, настойчивость, инициативность, самообладание и др. Регулярные занятия и соревнования по фехтованию развивают быстроту ориентировки в постоянно меняющихся ситуациях боя, остроту зрительных восприятий и быстроту двигательных реакций, тонкость мышечного чувства, выносливость к длительным волевым и физическим напряжениям. Это позволяет считать фехтование одним из эффективных средств физического воспитания, формирующих жизненно необходимые качества, навыки и умения. Несомненно, велико и педагогическое значение фехтования. Овладение техническими навыками требует внимания, быстроты и силы мышц в контрастных переходах от статики к динамике действий и высокой дисциплины поведения при обращении с оружием. Тактические действия требуют от спортсмена боевой собранности, наблюдательности, быстрой оценки действий, находчивости, объективной оценки успеха или неудачи и самообладания при больших эмоциональных напряжениях [21].

2. Прикладной ножевой бой. Изучается защита при помощи ножа от безоружного противника, превосходящего физически или технически, защита от группового нападения, защита от противника вооруженного не ножом, а каким либо другим оружием или предметом, моделируются ситуации уличного нападения и защита от него с помощью ножа [24], [25]. Ножевой бой как реальное боевое искусство применяется в иных, ограниченных и определенных законом целях: для защиты Родины, выполнения приказа в ходе рукопашной схватки или выполнения специального задания [46].

В настоящее время Спортивный ножевой бой (далее - СНБ) вполне уместно рассматривать как относительно новое и перспективное направление в боевых искусствах, а именно в части касающейся работы с оружием. СНБ несет в себе ту неоспоримую эстетику и динамизм, которые относятся к спортивному и дуэльному фехтованию. Зародившись в Средиземноморье, он очень тесно связан с культурой чести. Это вид единоборств относится к той категории, где в первую очередь интеллект и приобретенные в учебно-тренировочных процессах навыки превосходят над грубой физической силой и агрессией [31].

Спортивный ножевой бой базируется на технике владения коротко-клинковым оружием (ножом), тактике ведения боя и психологической подготовке в поединке между двумя противниками. Техника ножевого боя включает в себя: хват ножа, стойки, передвижения, различные удары (колющие, режущие, рубящие), атакующие и защитные базовые связки, блоки, захваты, технику обезоруживания и технику работы невооруженной рукой. В качестве вспомогательных приемов могут применяться удары ногами и свободной рукой [22].

В настоящее время на территории Р.Ф. создано большое количество школ, клубов, федераций по ножевому бою, что говорит о популярности этого вида спорта (пока еще не официально признанного). Откуда же возникло искусство ножевого боя, что послужило причинами его возникновения?

## **1.2. Исторические предпосылки возникновения ножевого боя**

К сожалению, сейчас невозможно точно указать время, когда человек впервые обратил внимание, что если ударить или ткнуть в ту или иную часть тела оружием, эффективнее, чем в какую либо другую. Это знание старо как мир, и его истоки следует искать в доисторические времена – в искусстве охоты, как на зверей, так и на себе подобных [37]. Вообще, жизнь в первобытную эпоху - это жизнь на грани смерти. Человек, с его относительно

невысокой природной приспособляемостью, столкнулся с грозными реалиями борьбы за свое существование и долгое время находился на грани гибели и вымирания. И если мы с вами представим себе человека каменного века в свободном и открытом соревновании со стихией флоры и фауны раннего неолита, то его будущая великая история виделась весьма проблематичной. На этой стадии развития спасения индивида не могло быть обеспечено только первобытным коллективизмом, примитивными орудиями труда. Первопричина - сознание как продукт материи, обязанное несоответствию между относительно несовершенным телом и гипертрофированным мозгом.

В настоящее время практически сложно отследить историю эволюции гомо сапиенс так, чтобы достоверно сказать, где и когда впервые были использованы первобытным человеком в качестве средств защиты и нападения руки, ноги и простейшие виды оружия. Видимо, этот процесс шел параллельно с развитием рода человеческого и выделением его из животного мира, как необходимость добывать себе пищу, защищаться от хищных зверей и враждебных племен.

Человек инстинктивно применял свои конечности с целью самоутверждения, а позже он создал орудия: рубило, дубины, топоры, ножи, копья, лук и стрелы для повышения шансов на биологическое выживание.

Можно утверждать, что боевые приемы, как с оружием, так и без него, как средство защиты и нападения зарождались и создавались вместе с развитием общества в результате эмпирического опыта, часто трагического, многих поколений воинов разных народов. Там, где силы и возможности были примерно равны, человек был вынужден искать и находить средства и методы, с помощью которых он мог не только защищать себя, но и победить врага [28].

В процессе эволюции человечество изобретало, улучшало и обобщало приемы ведения боя. Постепенно отбиралось наиболее рациональное, создавалось, совершенствовалось и систематизировалось все, что прошло

проверку временем, становясь не только эффективным средством самозащиты, но и способом ведения военных действий.

Памятники историографии свидетельствуют о том, что различные виды вооруженного и невооруженного поединка существовали практически у всех народов. История донесла до нас сведения о разных видах, системах борьбы у египтян, инков, римлян, персов, о греческом панкратионе и индийской ваджрамушти, о древнерусской борьбе «утризне», рыцарских турнирах Средневековья, о стрельбе из луков и арбалетах, поединках на кинжалах, мечах, саблях, палках, метании камней, ножей, бумерангов.

Нож - одно из самых древних орудий человека [36]. Он появился на свет как инструмент, инструментом остается и по сей день. Даже в самые мрачные времена, когда каждый воевал с каждым, нож использовался в качестве оружия лишь от случая к случаю.

Первые ножи «человек умелый» изготавливал из кремня, кварца, кварцита и других материалов еще в эпоху палеолита [3]. Нож стал прародителем практически всех известных на сегодня разновидностей холодного оружия.

Около 5-6 тысяч лет назад человек научился обрабатывать металл и стал изготавливать ножи из меди и других мягких материалов. Около 2 тысяч лет назад из бронзы, сплава меди с оловом. С наступлением железного века железные ножи стали постепенно вытеснять бронзовые.

Воины всех времен носили нож как вспомогательное оружие на поле боя, которое давало возможность продолжить битву, даже если основное оружие было сломано или утеряно.

С появлением и развитием стрелкового оружия казалось, что роль холодного оружия в бою навсегда осталось в прошлом. Однако, военные очень быстро поняли, что эти два вида оружия вовсе не исключают, а дополняют друг друга. Во-первых, нож, как и некоторые другие виды оружия с коротким клинком, был намного удобнее в ближнем бою (дистанция до 3 м) благодаря быстрой готовности его к бою [48]. Особенно во времена

дульно – заряженных ружей, когда возможности стрелкового оружия ограничивались одним или двумя выстрелами. Во-вторых, холодное оружие легкое и бесшумное, что позволяет его использовать для выполнения спец. заданий. В – третьих, нож всегда готов к использованию вне зависимости от погодных условий. А время его эффективного применения не ограничено количеством боеприпасов, зарядом батареи и другими факторами. Хозяйственную его ценность в походных условиях тоже невозможно переоценить [28].

По большому счету эргономика современного ножа или ножа из бронзы, найденного в скифских курганах, одна и та же [45]. Причина в том, что и тогда и теперь перед ножом ставились одни и те же задачи: использование в качестве оружия и универсального инструмента. Появление железа позволило придать ножу окончательный современный облик. На конструкцию боевого ножа большое влияние оказывали развитие вооружения и тактика боя. Нож всегда играл роль вспомогательного оружия. Поэтому эффективность и конструкция основного оружия часто решающе влияли и на конструкцию ножа. Так, появление огнестрельного оружия изменило конструкцию боевых ножей. Особенно когда появился штык, позволяющий кардинально изменить тактику пехотного боя. Появление автоматического оружия свело на нет успех штыковой атаки. В результате штык – нож повсеместно утратил свои позиции. На смену ему пришли специальные боевые ножи, которые уже не крепились на огнестрельном оружии. Дальнейшее уменьшение роли ножа как оружия для армии привело к тому, что современный армейский нож фактически превратился в универсальный инструмент с элементами ножа для выживания. То же происходит и с охотничьими ножами. Появилось огнестрельное оружие, изменились условия охоты- изменился и охотничий нож. В эпоху дульнозарядного оружия это был большой тесак или кинжал, являющийся эффективным оружием для самообороны. Появление скорострельного охотничьего оружия привело к тому, что нож в основном стал

использоваться как разделочный инструмент и инструмент для выполнения работ в полевых условиях. Боевая его функция во многом оказалась утрачена. Сказалось и изменения условий охоты. Охотничий нож в Европе, где охота является спортом, имеет небольшие размеры, так как лон фактически используется только как специализированный инструмент. В то же время в наиболее глухих уголках земли, где сохранилась нужда в универсальном ноже- оружии-инструменте, его габариты и боевые возможности остались достаточно велики. На конструкцию ножа повлияли и законодательные ограничения. Так, в России в 30-е годы 20 века по этой причине фактически исчезли большие медвежьи ножи и кинжалы [6,29,36]. Урбанизированная среда обитания выработала свои типы ножей. Вполне естественно, что нож для города существенно отличается от ножа для полевых условий. Как правило, это небольшой складной нож, в котором инструментальная функция является главенствующей. С другой стороны, ухудшение криминогенной обстановки и повсеместные ограничения на ношение огнестрельного оружия привели к появлению малогабаритных ножей самообороны, которые являются эффективным средством самозащиты [17].

Не стоит забывать и тот факт, что когда шел стремительный рост стрелкового огнестрельного оружия нож не терял своей актуальности. Незаменимым он оставался и в окопных боях Первой мировой войны, и при выполнении диверсионных операций Второй мировой. И хотя, при современных высоких технологиях нож все меньше выполняет функции оружия, при необходимости он по- прежнему может эффективно защищать своего владельца. Поэтому даже у таких ультрасовременных подразделений, как цифровая бригада вооруженных сил США, он есть на вооружении [38].

Кроме военной сферы достаточно разнообразны были функции ножа в хозяйстве: от кухонной работы до прорубания дороги в лесу.

Сравнительно новым направлением в развитии современных клинков, появившимся только во второй половине 20 века, стало создание ножей для выживания и многофункциональных туристических ножей.

Современные тенденции развития ножей независимо от их назначения, соответствующие существующим законам и условиям применения, можно изложить в нескольких словах: уменьшение размеров и веса ножа, снижение его боевых свойств, использование при изготовлении современных материалов [45].

Как мы с Вами увидели, люди с древнейших времен и до наших дней вели ожесточенные войны, битвы, сражения. Поэтому предпосылкой возникновения ножевого боя, как одного из разделов рукопашного боя несомненно являются военные конфликты, в которых нож выступал в качестве оружия.

Теперь немного рассмотрим Европейские школы ножевого боя. К сожалению по данному вопросу очень мало информации, как в литературных источниках, так и в интернете.

Изначально в Европе существовало два направления воинского умения. Долгое время оба течения существовали параллельно, но постепенно гражданское, выходя на передний план, начало частично адаптироваться к воинским нуждам. Повсеместное использование После отказа от тяжелых доспехов, пропала нужда в мощных рубящих клинках и меч, изрядно похудев, превратился в длинную и тяжелую шпагу (*espada*), ставшей в паре с кинжалом (*daga*) постоянной спутницей горожанина.

Из книги «школы и мастера фехтования» Эгертона Кастла, мы видим, что в эпоху бурного развития фехтования как науки (1500-1700 гг.) все технические действия сводились к набору ударов, защит и шагов, а так же приемов, построенных на их комбинации, характерных для каждой отдельной школы. Отсутствовала единая система терминологии, отсутствовала единая методика тренировок. Каждый преподаватель учил тому, что считал нужным, и в том объеме, за который ему платили. С

любимыми (теми, кто больше платит) учениками преподаватель занимался отдельно, показывая один-два «секретных удара», неведомых остальным ученикам. Зачастую люди приходили взять два-три урока, выучить несколько ударов и защит, которых вполне хватало для поножовщины в кабаке или дуэли с таким же «искусным» бойцом.

Мы видим отсутствие системы, разброд и шатания. Не имея единой терминологии, не пытаясь уложить и связать друг с другом всю имеющуюся технику фехтовальщиков прошлого постигла бы та же участь, что и строителей Вавилонской башни. Если бы не одно «но».

Эти люди учились фехтованию не ради специфической романтики и не в попытке сбросить жирок, выросший благодаря сидячей работе. Они учились для того, чтобы драться. Не на тупых деревянных ножиках в светлых и уютных залах пару раз в неделю. А в любое время, на остром железе, в темных и грязных переулках.

Тогда фехтовать худо-бедно умели все. Среди этих жестких и сугубо практичных людей всегда находились люди особо увлеченные. Именно им, от природы одаренным способностями к нахождению общих элементов, анализу и систематизации, мы и обязаны развитию и распространению благородной науки фехтования.

Мароццо, Агриппа, Майер, Альфьери, все эти люди собирая и систематизируя информацию, последовательно приближались к созданию единой для всей Европы школы. Итог подвел Доменико Анжело (в 1763 году было опубликовано 1-е издание его книги «L'École des armes»), который окончательно систематизировал и объединил всю имеющуюся на тот момент технику.

Филлипинская школа ножевого боя подвергается сомнению, поскольку очень мало сохранилось письменных источников. Но рассмотрим эту школу и его основателя.

Пекити-тирсия – традиционная семейная система филиппинского боевого искусства, истоки которой восходят к тем временам, когда

использование клинкового оружия было распространено и востребовано среди большинства мужчин. Точная дата основания системы не известна, устная история семьи Торताल свидетельствует о четырех поколениях, практикующих Пекити-тирсия.

Лидеры семьи Торताल постоянно тестировали техники Пекити-тирсия. Через спарринги и дружественный обмен с лидерами других семей и школ, через реальные поединки, которые иногда кончались гибелью одного из участников, система Пекити-тирсия постоянно совершенствовалась и развивалась. На данный момент Пекити-тирсия является одной из наиболее эффективных систем боя клинковым оружием.

### **КОНРАДО Б. ТОРТАЛЬ**

Грандтухон Конрадо Б. Торताल был весьма уважаемым человеком в западном Висаяс и в северных областях Минданао Филиппинских островов. Родился он в 1897 в Тигбаване, области Илойло, Панай. Позже он эмигрировал на Негрос, где его семья занималась сельским хозяйством. Он бегло разговаривал на английском и испанском, на своем родном диалекте Илонго, владел диалектами северного Минданао, куда ездил по торговым делам и как христианский миссионер. Позже он служил начальником полиции Викториа, где располагался центральный (крупный) завод по производству сахара и имел репутацию очень требовательного и строгого, но, в тоже время, справедливого руководителя. Конрадо был известен как специалист в филиппинских боевых искусствах. Признание пришло к нему после нескольких ярких побед в поединках, например, победы в публичном бою над братьями Лизарес (выходцами из известной правящей семьи Талисай) в 1928 году. Они предприняли попытку захватить его имущество, и Конрадо, вооруженный деревянными эспадой и дагой, разоружил в бою обоих братьев, вооруженных короткими мечами. При этом он наносил удары по рукам и телу и сохранил братьям жизнь. В 1933 году мэр города Баго организовал публичный бой между Конрадом Торталем и Тансьонгом

Падиллой из Паная, владеющего авторским стилем Алдобон. Конрадо победил и в этом бою.

## **ЛЕО ТОРТАЛЬ ГАЙЕ**

В 1938 году родился Лео Торталь Гайе от дочери и единственного ребенка Конрадо Торталья – Фелиции Г. Торталь и Леопольдо П. Гайе. Вскоре после этого его мать, Фелиза Торталь умерла, и Лео взял к себе на воспитание его дедушка, Конрадо Торталь. С шестилетнего возраста Лео обучался системе Пекити-тирсия. До девяти лет он отрабатывал только технику перемещений (работу ног). Ежедневно он вставал на крышку большого деревянного стола и отрабатывал основные виды перемещений. За любую ошибку он тут же получал от деда удар палкой по ногам. Он тренировался под руководством деда по 2 раза в сутки каждый день до окончания колледжа и к юношескому возрасту достиг больших успехов.

В то время семейные школы на Филиппинах были закрытыми. В них обучались только те, кто должен был сохранить школу как семейную тайну. В течение следующего десятилетия Тухон Гайе хранил секреты Пекити-тирсия.

В 1972 году Лео Гайе эмигрировал в Америку и обосновался в Нью-Йорке. Он видел, как в Америке быстро росла популярность различных единоборств и понимал, что преподавание его системы приведет к признанию культурных и военных достижений филиппинцев. В соответствии с философией Пекити - веры в жизнь, успех и здоровье, Тухон стал вести занятия для избранных мастеров других боевых систем. Обучение было настолько успешным, что Пекити-тирсия быстро распространилась по территории США.

С тех пор Лео Гайе успешно распространяет филиппинские боевые искусства по всему миру. Кроме гражданского населения, он обучает военные и полицейские подразделения. За это время он объединил свои усилия с другими филиппинскими грандмастерами и получил поддержку Филиппинского правительства. Лео Гайе, Дэн Инносанто и другие

филиппинские грандмастера прилагают много усилий для того, чтобы филиппинские боевые искусства стали доступными всем желающим.

Грандтухон Лео Гайе открыл школу филиппинских боевых искусств при консульстве Филиппин в Нью-Йорке и первым стал продвигать их среди представителей других боевых искусств, проводя много показательных боев в полный контакт.

Лео Гайе объединился с Алексом Стернбергом (главой еврейской федерации каратэ) и грандмастером Робертом Триасом (главой Ассоциации каратэ США). Они проводили совместные обучающие программы и показательные бои. Лео является главой филиппинских боевых искусств в Ассоциации каратэ США и членом Ассоциации индонезийского Силат Пендекар.

В 1979 году Лео Гайе вместе с несколькими грандмастерами организовал первый национальный арнис (кали) турнир на Филиппинах. В 1980 Грандтухон Гайе был назначен специальным уполномоченным НААФ (Национальная ассоциация Арниса Филиппин) в Северной и Южной Америках. В течение 80-х в США студенты и преподаватели Пекити-тирсия доминировали на турнирах с полным контактом, выделяясь скоростью, мощностью и техникой перемещений.

Грандтухон Гайе первым представил филиппинские боевые искусства департаменту полиции Нью-Йорка и разработал программы обучения для этого департамента. Именно Пекити-тирсия была выбрана департаментом из большого ряда представленных боевых систем и взята на вооружение, как наиболее эффективная и позволяющая избежать чрезмерных повреждений при задержании. Позднее Грандтухон Гайе был назначен директором Ассоциации подготовки сотрудников системы правосудия и техническим советником Ассоциации тактической обороны полиции Соединенных штатов [21].

В 1988 году Лео Гайе создал фильм «Клинковое оружие для выживания» (Surviving Edged Weapons). Фильм имел большой резонанс в

правоохранительном сообществе, продемонстрировав реальную опасность клинкового оружия, и представил Грандтухона Гайе как ведущего специалиста в тактике обороны клинковым оружием. На сегодняшний день Грандтухон Лео Гайе является активным распространителем аутентичного филиппинского боевого искусства. За это время были выпущены сотни радио, видео и печатных материалов, проведены фестивали, турниры и тренировочные программы. Сегодня на Филиппинах система Грандтухона Гайе Пекити-тирсия является ЕДИНСТВЕННОЙ системой филиппинских боевых искусств, принятой на вооружение армией Филиппин. Боевая система клинково-ударного оружия Пекити-тирсия кали является официальной системой боя на ближней дистанции Сил Разведывательного Батальона, Филиппинского корпуса морской пехоты (РМС) и является частью программы официальных школ РМС для срочнотружущих и офицеров.

Сейчас Грандтухон является Старшим советником Вооруженных сил Филиппин и филиппинской национальной полиции, проводит программы обучения для подразделений, занятых в программах по борьбе с терроризмом.

На протяжении всей этой истории Грандтухон Гайе обучал тысячи практикующих боевые искусства, некоторые из них основали собственные стили: Эдгар Сулайт – Ламеко Эскрима, Крис Сайок - Сайок Кали и многие, многие другие. Грандмастер Петики-тирсия кали остается ведущим специалистом в мире по филиппинским боевым искусствам и его имя стало ассоциироваться с клинком - Мастер клинка Грандтухон Лео Т. Гайе, младший.

Но не только в Европе развивался ножевой бой, на Руси тоже существовала своя система ведения рукопашного боя с оружием.

### **1.3. Тенденции развития ножевого боя в России на рубеже 20-21 вв.**

На Руси издревле существовали богатые традиции единоборств, как с оружием, так и без него. Однако, с горечью приходится признать, что эти системы утрачены, поскольку сказания, былины о русских боевых единоборствах не раскрывают суть систем рукопашного боя, их техник, методик. Если бы действительно такие методики остались, то не зачем было в СССР. В 60-х годах создавать САМБО, в основе которой лежат восточные корни единоборств.

В нашей стране заметное повышение интереса к ножевому бою как спортивному виду искусства началось в 2000 году, когда о ножевом бое открыто заговорили масс-медиа и секции начали набирать группы для подобного обучения.

Искусство ножевого боя - это отдельное спортивного направление. Но свои истоки берет из системы восточных единоборств.

Фехтовальный спорт, как известно, возник в Западной Европе на основе утилитарного боевого владения холодным оружием [52]. Как упражнение, как подготовка к умелому и успешному ведению поединка - "дуэли" оно было в то время серьезным жизненно необходимым делом для мужчин привилегированных сословий. Несколько другой смысл имело фехтование для россиян. Миротворительный русский народ не увлекался кровавыми забавами рыцарских турниров и дуэлянством. И не случайно в былинах Древней Руси обладателем все превосходящей силы был не воин и не властелин, а простой человек мирного труда, землепашец Микула Селянинович [28].

Имевшие распространение в народе кулачные бои подчинялись гуманным правилам, ограждавшим бойцов от бессмысленных увечий и смерти. И неудивительно поэтому, что, только приняв спортивный характер, фехтование стало приемлемо для русских людей и вошло в быт дворянской военной молодежи дореволюционной России. Однако в то время фехтование в России не достигало больших спортивных высот.

Приглашаемые царским правительством для работы в армии учителя фехтования из Франции и Италии без всякого энтузиазма насаждали свои классические школы фехтования [4].

Боевые искусства являются неотъемлемой составляющей культурного наследия человечества. Огромный вклад в боевые искусства с философской и технической точек зрения внесли Китай и Япония. Китайцев по праву можно считать законодателями в области боевых искусств - в китайском ушу насчитывается свыше 2000 стилей. Некоторые виды восточных единоборств были адаптированы и получили широкое распространение в нашей стране, а также признаны в мировом спорте. В современном мире многие боевые искусства и их боевые направления отодвигаются на второй план, уступая место спортивным и оздоровительным стилям, вызывающим большой интерес населения.

Ножевой бой представляет собой отдельный раздел боевых искусств, которые в последнее время становятся все более и более востребованным и популярным. В России и по всему миру появляются школы, клубы и федерации, главной целью которых является популяризация и развитие техник владения коротко-клинковым оружием. Происходит плавная интеграция разных видов и направлений боевых искусств с непосредственным анализом достоинств и недостатков различных школ и систем, в результате чего меняются тактические и технические аспекты ножевого боя. В России с 2013 года готовится проект о признании ножевого боя новым официальным видом спорта.

В связи с этим возникают вопросы, касающиеся методики обучения и сертификации будущих спортсменов и тренерского состава. На данный момент в ножевом бое делается уклон на комбинированные атаки, разнообразие сочетаний колющих, режущих и рубящих ударов по различным траекториям. Рассматриваются преимущества способов удержания ножа, вариантов перехвата клинка в ходе поединка. Отдельное внимание уделяется

не только технике нанесения и исполнения ударов, стойкам и перемещениям, но и технике обманных движений.

В тоже время боевая техника должна строиться на основе небольшого количества базовых элементов, легко комбинируемых в простые приемы, применимые в самых разнообразных ситуациях.

Опыт показывает, изучение и преподавание ножевого боя невозможно без грамотной, добротной методики, несущей в себе строго упорядоченную систему базовых элементов. Однако, отличие спортивного направления от боевого настолько значительно, что для каждого из них требуется своя собственная система обучения, построенная на достижении определенных задач.

#### **Отличительные особенности боевого направления:**

- 1) Техника рассчитана на группового противника
- 2) Максимальный поражающий фактор
- 3) Отсутствие ограничений
- 4) Наличие особых методов психотренинга
- 5) Минимальная затрата сил, энергии и времени

#### **Отличительные особенности спортивного направления:**

- 1) Техника рассчитана на одиночного противника
- 2) Отсутствие «работы на поражение цели»
- 3) Отсутствие фактора неожиданности
- 4) Присвоение спортивных разрядов и званий
- 5) Система судейства и общепринятые правила проведения соревнований
- 6) Бально-рейтинговая система поражения
- 7) Красота и зрелищность турниров
- 8) Возрастная категория

Современный ножевой бой является сложным, многогранным и динамично развивающимся видом боевых искусств, в основу которого легли знания и опыт многих поколений. Боевое направление ножевого боя является узкоспециализированным и подходит преимущественно работникам силовых

структур и спецподразделений и, как правило, не предназначено для гражданских лиц из-за специфики и целей обучения. Спортивное направление пользуется большей популярностью из-за возможности активного снятия стресса, повышения выносливости, ловкости, координации, улучшения памяти и рефлексов, а также отсутствия «психологических факторов» от последствий применения ножа. Но на данный момент спортивное направление официально не признано отдельным видом спорта, с присвоением спортивных разрядов и званий, также отсутствуют критерии оценки турниров, и требований предъявляемых к участникам. Однако, в России существует много неофициальных школ практикующих ножевой бой или ножевое фехтование, а с 13 сентября 2013г зарегистрирована и осуществляет свою деятельность Общероссийская общественная организация «Федерация содействия развитию ножевого боя России», которая имеет представительства в 29 городах 7 стран Мира. В настоящее время готовится законодательная база для признания ножевого боя новым официальным видом спорта, после чего начнет формироваться методика подготовки спортсменов, тренерского состава, появятся руководства и рекомендации по данному виду спорта. Для инструкторов-методистов необходимым требованием должна стать специальная подготовка по физкультурной, медицинской и педагогической направленности, отсутствующая в настоящее время.

Наиболее известные школы ножевого боя в России:

- 1) Тантодзюцу Кой но такинобори рю (Карп, плывущий вверх по водопаду) А.Н. Кочергина
- 2) СПАС (занятия платные, проводятся различные семинары)
- 3) Толпар (занятия платные, проводятся различные мастер-классы)
- 3) АБФ России (занятия платные)
- 4) Альянс (занятия платные, основатель Н.Ежелев)

5) Региональная общественная организация Freeknife (руководитель Федосенко Сергей). Групповые, индивидуальные тренировки. ([www.freeknife.ru](http://www.freeknife.ru).)

#### **1.4. Ножевой бой как средство психофизической подготовки будущих защитников отечества**

Прежде чем перейти к рассмотрению средств психофизической подготовке в системе ножевого боя, рассмотрим, что же собой представляет метод психофизической подготовки в системе восточных боевых искусств. Я уже писал ранее, что система ножевого боя, система русских боевых искусств несет в себе восточные корни.

Традиционные китайские системы психофизической подготовки к боевому и спортивному единоборству имеют столь же древние корни, и такую же длительную историю, как и сама китайская культура – одна из самых древних и богатых культурных традиций в мире.

В отличии от других культурно- исторических регионов, процесс формирования и развития боевых искусств в древнем Китае с самого начала приобрел ряд характерных особенностей. Так, одной из наиболее специфических черт китайских ушу является то, что они издревле стали использоваться не только как средство самозащиты, но и как весьма эффективный способ укрепления, оздоровления и повышения работоспособности человеческого организма, усиления его адаптационных способностей. Более того, многие разновидности ушу со временем приобрели сугубо терапевтические функции и стали практиковаться как системы оздоровительных или даже лечебных упражнений, хотя они могли одновременно использоваться для психофизической подготовки к занятиям ушу [1].

Интерес к изучению способов психофизического воздействия на формирование сознания и поведения людей характеризует почти все существовавшие когда-либо институты государственной власти, силовые

структуры и представителей преступного мира. Многие представители института "наставников" располагали особыми изотерическими методами, которые передавались лишь отдельным ученикам. и составляли Методы статистической медитации практиковались в сочетании с динамическими методами, заимствованными из даосской йоги и китайской системы у-шу (военно-прикладного искусства). Так, одно из "военных направлений" психофизической тренировки общества Багуацзяо (Учение восьми триграмм) добавилось активными действиями на основе "ди-туй да цюань" — гимнастических упражнений (прыжков) и кулачного боя. Широко практиковались различные формы индивидуальных, коллективных или совместных с учителем-наставником медитаций, внешне пассивных и активно-динамических форм кулачного боя, фехтования, ритуальных танцев, парадоксальных диалогов-поединков и др. Большинство методов были направлены на вытеснение из сознания учеников обыденных логических, вербальных структур и создавали предпосылки для внутренних переживаний, интуитивного просветления и озарения с последующей идентификацией "природы Будды".

В плане управления сознания особое значение приобретает процесс подчинения воли, мыслей, чувств и действий ученика в ходе так называемых бесед с наставником. Психологическая установка ученика на это обязательное (предварительное) условие требовала от адепта отказа от личных желаний и устремлений, ставила его в зависимое положение от желания учителя-наставника руководить процессом его морально-психологического совершенствования. В ходе работы наставника с адептом особый акцент делался на устранение личностной мотивации, вредности и иллюзорности индивидуального "я" на пути к желанному просветлению. Закреплению определенных программ поведения способствовало состояние гипнотического транса, вызываемого ритмическими телодвижениями, чтением магических заклинаний, содержащих универсальную звуковую структуру, и т.д. Например, участники Боксерского восстания (1898-1901 гг.)

активно использовали психофизическую тренировку "военного направления" общества Багуацзяо — "упражнения ихэтуаней", состоящие из множества заклинаний, 8-12 и более иероглифов и десяти фраз, а также "шокового гипноза". Наставники ихэтуаней целенаправленно использовали фактор ослабления функций критичности сознания, осознанно осуществляли подбор своих последователей из числа молодых подростков, так как они легче поддавались внешнему модифицирующему воздействию. Общее методологическое правило, которому следовали различные китайские направления и школы психофизической подготовки людей, заключалось в возможности воздействия посредством различных внешних средств. Такое воздействие не сводилось к реализации простой поведенческой программы, как, например, при обучении различным видам борьбы, а преследовало цель снятия "психологического барьера" на внушаемость личности наставником. Таким образом, наличие специализированных психофизических методов подготовки людей предусматривало существование особого социально-психологического типа личности, который культивировался в тайных объединениях [12]. Вследствие этого разнотипные социальные роли личности, нормативные требования и ценностные ориентации практически оказывались не связанными в единой системе, что создавало возможность развертывания поведения человека. Многие из этих методов впоследствии начали использоваться в практике различных государственных, военных и криминалистических структур за пределами как тайных объединений, так и самого Китая. Механизм создания определенного типа тайных китайских кланов позволяет увидеть некоторую схожесть с типичными чертами членов преступных групп

[Мотив преступления следует искать не только в данной ситуации-конфликте, а за ее пределами, сформировавшимися задолго до совершения преступления. Вполне очевидна ведущая роль руководителей клана в выборе преступного способа удовлетворения потребностей или разрешения конфликта [42].

В криминалистическом плане особое значение имеет изучение условий психологической подготовки формирования личности, в частности, ее направленности, развития характера и тех его черт, которые связаны с преступлением.

Субъективным признаком жестокости следует считать сумму действий, направленных на причинение физических и моральных мучений, пренебрежение страданиями и человеческим горем, фактов физического устранения потерпевших и свидетелей преступления. В юридической психологии принято считать, что у убийц процесс формирования способностей независимых продуктивных отношений и свободного, независимого функционирования блокирован с самого начала. По всей видимости, именно эти психологические факторы характеризуют многих членов преступных тайных кланов в виде различных форм "эрзац-автономии", т.е. скрытой зависимости человека от определенных условий окружения (людей, вещей, правил и др.). Разработка эффективных противодействующих мер борьбы с преступным миром, и особенно с организованной преступностью китайских тайных обществ за рубежом, не может быть достаточно эффективной без знания и учета ее стратегии, тактики приемов, методов психофизической подготовки и воспитания кадров, процесса вращивания в социальные структуры и последующей реализации преступных деяний, а также информационно-психологического воздействия всей организованной преступности [44].

***Психофизическая подготовка*** — процесс формирования физических и психических качеств человека для решения конкретных жизненных и профессиональных целей.

**Физическая подготовленность** - процесс и результат физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, повышение уровня работоспособности [53]

**Функциональная подготовленность** - результат успешной физической подготовки, отражающий уровень функционирования костно-мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма [40],[41].

Согласно наблюдениям групповые занятия психофизической тренировкой дают положительные результаты. Даже короткий курс поможет обрести бодрость духа и желание заниматься физической культурой. Занимающиеся овладевают основными навыками самообладания и регуляции функций организма. Эффект увеличивается, если психофизическая тренировка сочетается с приемом минеральных ванн и циркулярного душа.

Роль психофизической тренировки особенно велика в условиях резкого сокращения двигательной активности человека. В связи с недостатком движения организм человека испытывает на себе влияние дисгармонии нервных и физических функций.

Установлено, что переживания и длительные психотравмирующие состояния, особенно на фоне имевшегося отклонения в состоянии здоровья (болезнь, переутомление, стрессовое состояние), провоцируют нарушения деятельности вегетативной нервной системы, желез внутренней секреции и внутренних органов. Все это вызывает обострение и осложнения хронических заболеваний, особенно сердечно-сосудистой системы, а также изменения в мышцах и соединительной ткани [16].

Тренировка эмоциональной устойчивости и адекватной реакции на различные ситуации усиливает сопротивляемость организма стрессовым воздействиям и способствует общему оздоровлению. Эмоциональная деятельность тесно взаимосвязана с функцией коры головного мозга. Эта связь осуществляется и укрепляется под влиянием психофизической тренировки. Такая подготовка дает возможность занимающемуся не только на время избавиться от чрезмерного нервно-физического напряжения, но и

создает необходимость предпосылки для пассивно-активного отдыха для уравнивания нервных процессов.

Психофизическое направление предполагает внедрение элементов психогигиены и психотерапии в повседневную жизнь как здоровых, так и нездоровых людей [26].

Многолетняя практика работы говорит о хороших результатах, особенно в том случае, когда индивидуальная и коллективная психотерапия сочеталась с лечебной физкультурой и закаливанием. Особенно ценным явилось сочетание физических упражнений с тренировок внимания, реакции, памяти, а также чередование силовых нагрузок с мышечным расслаблением [54].

Психофизическая тренировка постепенно ведет к укреплению веры в резервные силы мозга и организма и ощущению их приумножения, к осознанию принципа: врач лечит, а природа исцеляет, восстанавливая утраченные силы с избытком.

Основой успеха психофизической подготовки являются умение правильно дышать, обеспечивая организм кислородом в соответствии с потребностями, а также тренировка дыхания и мышц с целью воздействия на психический тонус и функции внутренних органов, хотя последние и не подчиняются непосредственно волевым усилиям.

Прежде чем приступить к занятиям, необходимо научиться дышать гармонично-полным типом дыхания : вдох одновременно диафрагмой (животом) и грудью, выдох - опуская и постепенно втягивая живот. Чем больше потребность организма в кислороде, тем активнее должен быть выдох. Выдыхать надо стремиться всегда через нос, бесшумно и плавно.

После освоения правильного дыхания в комплекс психофизической тренировки вводится произвольное расслабление мышц, основанное на способности человека при помощи образного мысленного представления "отключать" мышцы от импульсов, идущих от двигательных центров

головного мозга [19], [23]. В результате мышцы всего тела становятся как бы вялыми, появляется приятное ощущение легкости.

Большую роль в психофизической подготовке играют идеомоторные акты, то есть мысленное выполнение физических действий и образное представление внутренних состояний (уравновешенность, оптимизм и т.п.).

Большое влияние на процесс восстановления здоровья и увеличения резервных сил организма может оказать внешняя среда.

Уместно вспомнить, что ритм физиологических процессов организма взаимосвязан с ритмом явлений природы, из которых особенно существенное влияние на человека оказывают солнечная радиация и магнитное поле Земли.

Рассмотрим, что представляет собой метод психофизической подготовки в системе ножевого боя.

Методика психофизической подготовки в ножевом бое должна, прежде всего, способствовать всестороннему развитию всех качеств, так как без этой базы нельзя рассчитывать на успешное овладение основами ведения ножевого боя. Лучше если она носит специализированный характер, поскольку спортсмену дано немного времени, чтобы максимально проявить себя в конкретном виде единоборств, поэтому, каждое, качество, следует, повышать, в условиях, близких к тому, что будет в соревнованиях. В вопросе выбора средств психофизической подготовки тренер должен опираться на концепцию сопряженного развития всех качеств в тех двигательных режимах, в каких они проявляются во время соревнований (Дьячков В.М.,1980). Допустим, следует совершенствовать не просто силу, а взрывную. К тому же не вообще, а при нанесении удара в боксе, карате или нанесении укола и удара в фехтовании (ножевой бой) и т. п.

Уже на этом этапе следует приглядываться к индивидуальным особенностям психофизического развития учеников с тем, чтобы наиболее активно совершенствовать ведущие качества и подтягивать до оптимального уровня отстающих [7]. Индивидуальные особенности детей тесно связаны с их мотивационной сферой. Если предложить для продолжения занятия на

выбор несколько вариантов, то ловкие пойдут играть в футбол или баскетбол, выносливые выберут бег на длинную дистанцию, сильные пойдут в зал для поднятия тяжестей и т.п. Дело в том, что человек так устроен. Он любит делать то, что у него получается лучше. Надо поощрять это на начальном этапе, чтобы в дальнейшем на тех или иных преимуществах строить индивидуальное единоборство.

К методам психофизической подготовке в системе ножевого боя следует отнести и методы волевого настроя, которые регулярно должен практиковать каждый ученик. Ниже приводятся методы волевого настроя, духовного самосовершенствования, которые при регулярной практике дают положительный результат, способствуют успешному усвоению материала на занятиях по ножевому бою и помогают преодолевать трудные моменты в жизни [2].

Методы духовного самосовершенствования:

1. Не копайся в прошлом и себе, нет памяти на болезни. Ты будешь здоров, ты здоров. Нет плохой жизни, есть неумение жить.
2. Во всех провалах, нервных срывах, болезнях, бессонницах и безвыходных ситуациях, которые тебе мерещились, виноват ты, а не жизнь.
3. Окончателен лишь твой приговор. До той поры пока ты не вынесешь его, пока сам не признаешь себя сломленным, ты не побежден, организм борется и есть возможности для преодоления самых черных и безнадежных состояний.
4. Все зависит от силы волевого сопротивления, от умения найти верное поведение, и средства борьбы.
5. Безвыходных положений нет. Безвыходное положение - это слабость духа и признание собственного поражения.
6. Пределы сопротивления безграничны, организм невероятно стоек и живуч, если им управляет закаленная воля.
7. Самая высшая опора - ты сам.

8. При твердой воли, последовательности и искренней убежденности, человек может управлять едва - ли не самыми важными жизненными процессами. Управлять сознательными усилиями воли. Сначала заболевает дух, потом тело.
9. Основа стойкости в жизни – убеждение. Возможности мозга велики. У Луи Пастера, почти вся правая половина мозга была атрофирована в результате кровоизлияния. Но, не смотря на это он дожил до 73 лет, и совершил свои великие открытия. Когда мы смотрим к примеру, на американского ученого Стивена Хонкинга, нам кажется, что так не бывает. Или взять для примера еще постановки известного Телль - Авивского театра, где на сцене присутствуют только слепо – глухо – немые люди. Они играют на сцене, и рассказывают нам в спектаклях о своей судьбе. Эти люди не просто преодолели себя, свой недуг, но еще и стали профессиональными актерами [33].
10. Дух всевластен [19]
11. Отвергай и не принимай все правила. Изменяй неизменяемое. Твой организм подчиняется твоим законам, законам, продиктованным твоей волей. Высший судья на всем – твоя воля. Верь в свой здравый смысл и доброту.
12. Твоя жизнь непременно сбудется. Все можешь. Ты предан жизни, ты любишь жизнь, ты веришь в жизнь. Нет плохой жизни – есть неумение жить. Поражения от плохой организации жизни.
13. Держи характер под жестким контролем. Никогда не сомневайся в своих возможностях и в себе. Все можешь, доброе.
14. Вера в победу – это умение жить в самых критичных обстоятельствах, не считая эти обстоятельства чем – то неестественным, несчастьем или наказанием. Во власти каждого всегда переступить через любые несчастья и приговоры судьбы. Академик Наталья Бехтерева рассказывает: « Нами многократно показано, как движение и речь иногда приводит неблагоприятное состояние мозга [8]. Любой тренер по спорту Вам

расскажет как человек выходил из трудного состояния, когда по несколько раз в неделю занимался гимнастикой, боевыми искусствами, йогой и т.д.

**15.** Радость – вера в победу – презрение к срывам. Презрение к срывам - это безграничная вера в себя, это здоровье и могучие психические процессы, а с ним здоровая деятельность организма, это избавление от разных форм страха, это готовность духа к любым испытаниям.

**16.** Не пускай уныние, презрение, страхи. И все это – искусство жить. Жизнь – это огромный дар.

**17.** В основе искусства жить – освобождение от любых форм страха. Многоликий страх искажает психические процессы. Страх проникает в сознание беспокойством, раздражительностью, грубостью, слабостью, печалью, покорностью судьбе, сомнениями. Он многолик. Ставь заслон на пути страха!

**18.** Человек не должен жаловаться – это стыдно. Нелепо ставить в зависимость от кого бы то ни было цели, помыслы, чувства. Воспитание спокойного отношения к обидам, несправедливостям, грубостям – одно из самых трудных в системе выработке нужного характера. Воспитание в себе терпимости позволяет избежать немало болезненных состояний.

**19.** Терпимость – качества интеллигентности и ума. Ищи причину в себе.

**20.** Да здравствует жизнь!

**21.** Пусть ты истерзана в тисках тоски и боли

И так мрачна! - но все ж, препятствия круша,

Взнуздав отчаяньем слепую клячу воли,

Скачи, во весь опор скачи, моя душа!

Стреми по роковым дорогам бег свой рьяный,

Пускай хрустит костяк, плоть страждет, брызжет кровь!

Лети, кипя, храпя, зализывая раны,

Скользя и падая, и поднимаясь вновь.

Нет цели, нет надежд, нет силы; ну так что же!

Ярится ненависть под шпорами судьбы;

Еще ты не мертва, еще в последней дрожи  
Страданье под хлыстом взметнется на дыбы.  
Проси - еще! еще! - увечий, язв и пыток,  
Желай, чтоб тяжкий бич из плоти стон исторг,  
И каждой порой пей, пей пламенный напиток,  
В котором слиты боль, и ужас, и восторг!  
Я надорвал тебя в неистовой погоне!  
О, кляча горестей, топча земную твердь,  
Мчи одного из тех, чьи вороные кони  
Неслись когда-то вдаль, сквозь пустоту и смерть! (Верхарн)

Методы психотренинга помогают адепту, успешно осваивать технику ножевого боя, расширяют возможности сознания ума и сознания.

Рассмотрим еще одну психотехнику, которая позволяет улучшить качество усвоения тренировочного материала, достигнуть цели [27].

Техника созидания визуализации выполняется в состоянии покоя, в любом удобном для вас положении тела. Эта техника помогла буквально тысячам людей обрести желаемое и желанное. Так что ее успешно можно применять и в искусстве ножевого боя.

Итак, шаг первый. Установите свою цель, т. е. выберите то, что вы хотели бы иметь, над чем желали бы работать, реализовать или создать. Ваша цель может касаться любой сферы жизни.

Шаг второй. Создайте четкий образ или идею этой цели.

Создайте максимально полную мысленную картину будущей ситуации - в точности такой, какой вы хотите ее увидеть. Вам следует думать о ней именно в настоящем времени, как будто она уже осуществилась. Как бы нарисуйте себя в этой ситуации таким, каким вы желаете в ней быть, а потом включите в эту ситуацию столько деталей, сколько сможете.

Шаг третий. Как можно чаще возвращайтесь к своей идее, желанию по поводу желанной цели - как в момент тихой медитации, так и в середине дня,

когда вам вдруг просто захотелось об этом подумать. Таким образом вы сделаете ее неотъемлемой частью вашей жизни.

Теперь переходим к практической реализации всего этого. Ш. Гавэйн предлагает метод создания идеальных условий [14].

Подумайте о любой цели, которая является для вас важной и опишите эту цель как можно более четко и ясно в одном предложении. Напишите под этим : «Идеальные условия» и начинайте описывать ситуацию точно такой, какой вы хотели бы ее видеть, когда ваша цель будет достигнута, осуществлена. Делайте это в настоящем времени. Когда закончите, то напишите внизу фразу: «Это или нечто лучшее теперь стало проявленным для меня совершенно приемлемыми и гармоничными способами», затем можете добавить любые другие утверждения по поводу вашего желания и подпишитесь своим именем. После этого сядьте в тишине, расслабьтесь и визуализируйте ваши идеальные условия на расслабленно – медитативном уровне ума.

Сохраните описание ваших идеальных условий и часто перечитывайте их, делая соответствующие изменения, если в этом возникнет необходимость.

Итак, мы кратко рассмотрели психическую сторону подготовки в ножевом бое. Теперь перейдем к рассмотрению физической подготовке в системе ножевого боя, которая заимствована из восточных единоборств российскими школами.

Физическая подготовка включает в себя общую и специальную подготовку, которые обеспечивают, как всестороннее развитие, так и проявление специализированных качеств, необходимых бойцу.

Не следует забывать, что рациональное физическое воспитание, рациональные физические нагрузки играют существенную роль не только в укреплении здоровья, но и в предупреждении преждевременного изнашивания, старения, одряхления организма и связанных с этим заболеваний [32].

Общая физическая подготовка направлена на подъём функциональных возможностей организма и овладение широким диапазоном двигательных навыков и умений. Специальная физическая подготовка направлена на воспитание у бойца физических возможностей, отвечающих специфике ножевого боя.

Систематизация упражнений заключается в том, чтобы сгруппировать упражнения по таким признакам, по которым можно было бы предсказать вероятный результат их применения. Наибольшее распространение получила систематизация физических упражнений по признаку специфичности, в которой упражнения подразделяются на три группы:

**общеподготовительные упражнения;**

**специально-подготовительные упражнения;**

**специальные (боевые) упражнения.**

Физические двигательные качества характеризуют физическое развитие бойца и его способность к боевой деятельности. Показатели развития двигательных качеств определяют темпы освоения и эффективность применения техники ножевого боя, автоматизм выполнения приёмов, умение ориентировать движения во времени и пространстве, быстрота движений, быстрота двигательных реакций, ловкость как многовариативное выполнение приёмов, управление мышечным напряжением, выносливость, идеомоторные представления [26].

Во время поединка боец постоянно передвигается, при этом он совершает внезапные остановки и изменяет направление движения. При такой деятельности мышцы ног испытывают значительные и часто повторяющиеся напряжения. В свою очередь, мышцы рук также испытывают нагрузки при быстрых движениях в самых различных направлениях. Подобная двигательная деятельность невозможна без достаточной силы мышц ног, туловища и рук.

Физическая подготовка для ножевого боя для развития и совершенствования силовых способностей используются упражнения на

преодоление собственного веса, сопротивление партнёра с использованием отягощений [51].

Увеличение нагрузки достигается увеличением веса отягощения скорости движений, количества повторений. Первоначально их следует делать медленно, а затем быстрее. Рекомендуется также постоянно чередовать различные виды упражнений. При этом необходимый эффект приносит повторение упражнений до утомления работающих мышц, без принуждения к предельным волевым усилиям. Однако упражнения с отягощениями лучше не употреблять, хотя в небольшом количестве они очень полезны.

Успех в бою в значительной степени зависит от быстроты и внезапности действий, умения изменять скорость движения. Среди наиболее важных её проявлений в ножевом бою - скрытое время двигательной реакции, быстрота единичного движения, скорость передвижений.

Для развития скорости боевых движений применяются специальные упражнения, выполняемые с предельной или околопредельной скоростью. Проявление быстроты требует значительных волевых и физических усилий, вызывающих довольно быстрое утомление, которое снижает эффективность тренировки. Наибольший эффект приносит дозированное применение упражнений, выполняемых с максимальной быстротой. При появлении признаков утомления выполнение упражнений прекращается.

Скакалка для тренировок по ножевому бою Типовые средства совершенствования быстроты движений:

"сменяющий" бег с увеличением частоты и амплитуды шагов движения руками как при беге на месте с постепенным убыстрением;

соревнования на быстроту преодоления небольших расстояний, челночный бег на 5 метров, на 15 метров;

бег челноком в течении 1 минуты на отрезке 15-20 метров (количество раз);

имитация быстрого бега при упоре руками о стенку;

максимально быстрый бег спиной вперед;

упражнения со скакалкой.

Повышение общего уровня скорости силовых качеств осуществляется в основном выполнением прыжково-беговых упражнений, в частности, применением многоскоков, подскоков для доставания различных подвешенных предметов, приседаний на одной ноге, прыжков вверх и в стороны из положения низкого старта, челночного бега на 5 и 15 метров; маневрирования в парах, "бой с тенью" высокой интенсивностью [16], [26]. Бег в гору, бег по лестнице вверх (на 3-4 этажи), уделяя внимание выпрямлению ноги при отталкиванию ею, находящейся сзади. Прыжки с места в длину, отталкиваясь двумя ногами. Тройной прыжок с места. Выпрыгивания вверх из приседа. Прыжки через барьеры высотой 30-40 см.

Специализации скоростно-силовых качеств в процессе совершенствования техники передвижений служат серийное выполнение уколов (ударов) в манекен с выпадом, шагом вперед.

Поединки изобилуют неожиданными ситуациями, требующими мгновенных решений и действий с учётом глубины нападений и взаимного расположения бойцов. Однако пространственная и временная адекватность взаимодействия с противником в схватках связана с уровнем ловкости, которую специалисты рассматривают как совокупность проявлений координационных способностей. Ведь необходимая для ножевого боя свобода маневрирования, разнообразные сочетания движений ног, вооруженной руки и туловища в различных направлениях невозможны без хорошей координации движений и равновесия.

Ловкость совершенствуется в спортивных играх (баскетбол, волейбол, футбол), в разнообразных комбинированных эстафетах, включающих лазание, переползание, прыжки, элементы акробатики, челночный бег 4x5 м, жонглирование различными предметами. Очень полезно в процессе дальнейших тренировок включать непривычные исходные положения и неожиданные ситуации, выполнения специальных движений, передвижения в левосторонней и правосторонней стойке с закрытыми глазами по прямой

линии, вперёд-назад, влево и вправо. Упражнения на точность уколов (ударов) в манекен, выполнение нападений с различных дистанций по сигналу тренера и самостоятельно[30].

Под выносливостью понимают способность к осуществлению какой-либо деятельности без снижения её эффективности. Выносливость бойца характеризуется способностью к длительной прерывисто-скоростной работе с высокой координацией и точностью движений на фоне больших психических напряжений. Выносливость к повышенной мышечной работе в большей мере определяется уровнем развития механизмов преобразования энергии. Различают общую и специальную выносливость. Специальная выносливость бойца должна развиваться в единстве с общей выносливостью. Эффективные средства совершенствования выносливости - продолжительный бег небольшой интенсивности, помогающий подготовиться к преодолению специализированных нагрузок. основными средствами совершенствования специальной выносливости являются учебно-тренировочные бои, упражнения в парах с партнёром, имитационные упражнения. Для развития выносливости интенсивность работы должна возрастать без уменьшения объёма, при этом объём и интенсивность следует увеличивать с соблюдением принципа постепенности физических нагрузок.

### **1.5. Анализ авторских методик, программ, и имеющихся литературных источников по ножевому бою**

Прежде чем начать описывать собственную программу по ножевому бою, собственный разработанный метод подачи материала по технике владения ножом, я хочу рассмотреть и дать свое определение системе ножевого боя, а также проанализировать так называемые «методики», программы других авторов.

Ножевой бой – это сложный психофизический комплекс, сложная философско - религиозная система, предполагающая ведения боя как с одним, так и с несколькими противниками, как вооруженными, так и без

оружия. Данная система помещается во временный интервал, и обладает максимальным поражающим фактором, с минимальной затратой сил, энергии и времени.

В России с 2011 года зарегистрирована и официально работает по сей день ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ "ФЕДЕРАЦИЯ КОДЗЮЦУ РОССИИ".

Если кратко, то, никакого отношения данная федерация к ножевому бою не имеет, хотя на своем сайте они позиционируют себя как мастера этого вида искусства с присвоением разрядов, званий кмс, мс. Но это невозможно, поскольку ножевой бой не признан пока официальным видом спорта и не включен в реестр спортивных дисциплин, не аккредитован. В данной федерации изучаются все воинские дисциплины Японии и даже есть программа подготовки, но, увы, программа переписана с программы КАРАТЭ в слегка отредактированном варианте. Вот адрес сайта, где имеется подробная информация, и что очень важно регалии и фантастические достижения. Никакой скромности, а согласно кодексу воинских дисциплин Японии, одной из главных добродетелью воина является именно скромность.

Проанализируем школу казачьего ножевого боя, представителем и национальным патриотом которой является Дмитрий Демушкин. В официальной группе в контакте, Дмитрий Демушкин причисляет себя к «основателю и разработчику мето В Москве, как утверждает Демушкин, в его школе казачьего ножевого боя занимаются более тысячи человек. По его словам, школа никак не связана с политикой или национальным вопросом и является чисто спортивным учреждением, организованным в 2000 году. В том же году казачьи атаманы вручили Демушкину погоны полковника и назначили главой автономного войска, однако, с его слов, он ни разу эти погоны не носил.

"Мы безпогонники, никому званий не даем", – заявил Демушкин.

Найти описание системы казачьего ножевого боя, и программы «разработчика методики» мне не представилось возможным. Возможно

потому что программа и методика у Дмитрия Демушкина отсутствует. Если судить по видео, то казачий ножевой бой не что иное как спортивное фехтование, но уже на ножах. Многие стойки и удары заимствованы из спортивного фехтования.

И рассмотрим еще одну школу, которая заслуживает внимания. Школа ножевого боя «Толпар». Эта школа пропагандирует ножевой бой как вид спортивного единоборства. Девиз данной школы очень скромный: Стань лучшим. Стань одним из нас». Школа описывает принципы ножевого боя, это отличает ее от других школ.

Принципы боя на ножах значительно отличаются от принципов рукопашного боя. Именно с этим связаны многочисленные неудачи в создании современных школ боя на ножах мастерами рукопашниками.

Принципы боя:

– **Непредсказуемость.** В силу очень маленькой длины клинка в бою на ножах используется большое количество траекторий, рассчитать и предугадать которые практически невозможно.

– **Травмоопасность.** Даже несильные удары ножом с маленьким вложением силы могут причинить серьезные повреждения.

– **Скоротечность.** Этот фактор напрямую связан с предыдущими. Ввиду непредсказуемости и травмоопасности бой на ножах длится в среднем от 1,5 до 3 секунд. Эти три фактора характеризуют ножевой бой и служат основой для принципов боя: запрет хвата ножа от мизинца, запрет перехватов, запрет смены стороны, поражение вооруженной руки, подвижность.

1) **Запрет обратного хвата.** Обратный хват или как его еще называют — «сосулька», естественным образом сокращает дистанцию от вашей незащищенной руки до клинка противника, что увеличивает возможность поражения вооруженной руки и потери оружия.

2) **Запрет перехватов.** Этот принцип напрямую связан со скоротечностью ножевого боя. Вряд ли вы сможете выделить время из тех двух секунд, в течение которых вы ведете бой для совершения каких-то дополнительных

технических действий. К тому же хват ножа от большого пальца дает возможность совершать все технические действия.

3) **Запрет смены стороны.** Смена стороны, или вывод вперед невооруженной стороны туловища, чревата получением серьезных травм от противника, так как расстояние от вашего клинка до тела противника равно, как и время вашего удара значительно увеличивается.

Не будем оспаривать данные принципы. Их наличие говорит о том, что школа «Толпар» проводит анализ поединков по ножевому бою и это уже хорошо. Методика и программа данной школы аналогична спортивному фехтованию, собственных разработок нет, за исключением изобретения «спорт-нож», по которой проводятся соревнования.

Теперь я хочу рассказать о собственной программе, так называемому методическому пособию по технике владения ножом.

Работа по отработке базовой техники владения ножом осуществляется на матрице (диаграмме), именуемой «Росгром»( см. рис 1, рис.2, рис 3). Отсюда и название стиля – «Росгром».

Данная матрица (диаграмма) именуемая «РосГром», разработана мною, Хохловым Вячеславом Анатольевичем и предназначена для отработки техники нападения и защиты коротко-клинковым оружием (ножом, двумя ножами). Само слово «РосГром» возникло у меня случайно, но имеет особую энергоинформационную нагрузку и отражает смысл воинских боевых искусств для русского человека.

Матрица служит доступным методом обучения техники владения ножом. Диаграмма представляет собой девять квадратов с нанесенными на них векторами и зонами (секторами). Каждая зона (сектор) пронумерована римскими цифрами и имеет свой цвет (I зона- красный цвет, II зона -светло-зеленый цвет, III зона- синий цвет, IV зона- желтый цвет).Каждый из цветов несет эзотерический смысл.

Вертикальный вектор «Гром» предназначен для перемещения на фронтальной линии. Горизонтальный вектор «Рос» предназначен для

отработки фланговых проходов. I и II зоны (сектора) служат для ухода с линии атаки и наступления с контратакой на противника. В III и IV зонах осуществляются уходы и производятся защитные действия. Эллипсы, выполненные в форме клинков, в каждой из зон, показывают направления стопы во время выполнения движения. К примеру, если мы разворачиваем стопу против хода часовой стрелки в I зоне, то используем дугу, расположенную ближе к вертикальному вектору «Гром». Если мы ставим стопу по ходу движения часовой стрелки в I зоне, то движемся по дуге, которая располагается ближе к горизонтальному вектору «Рос». Аналогичные р Диагональные векторы предназначены для отработки фронтальных стоек и перекрестного хода. Пунктирные шести- и восьмигранники показывают дистанцию бою (ближняя или средняя).

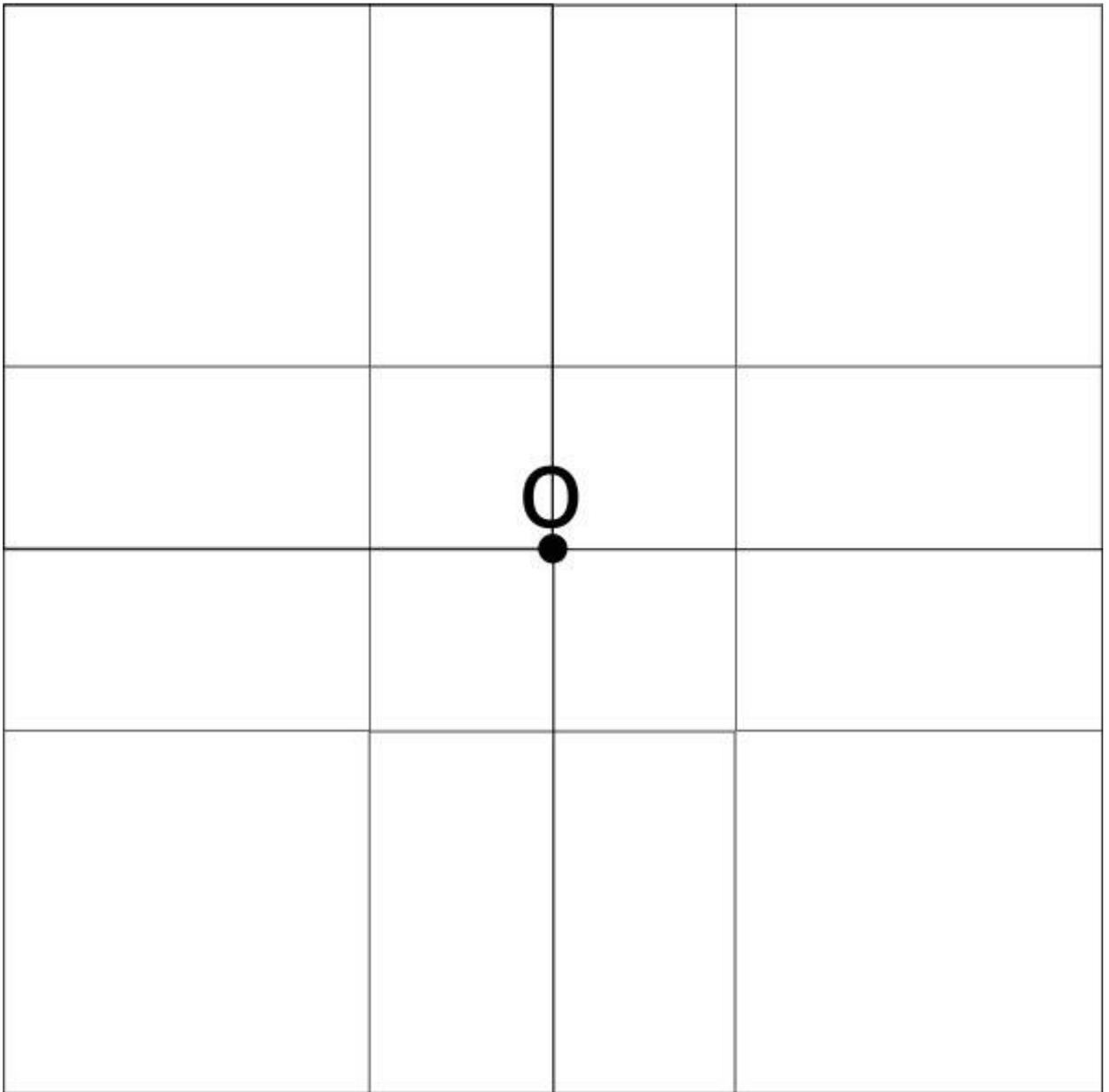
Способ построения девяти квадратов:

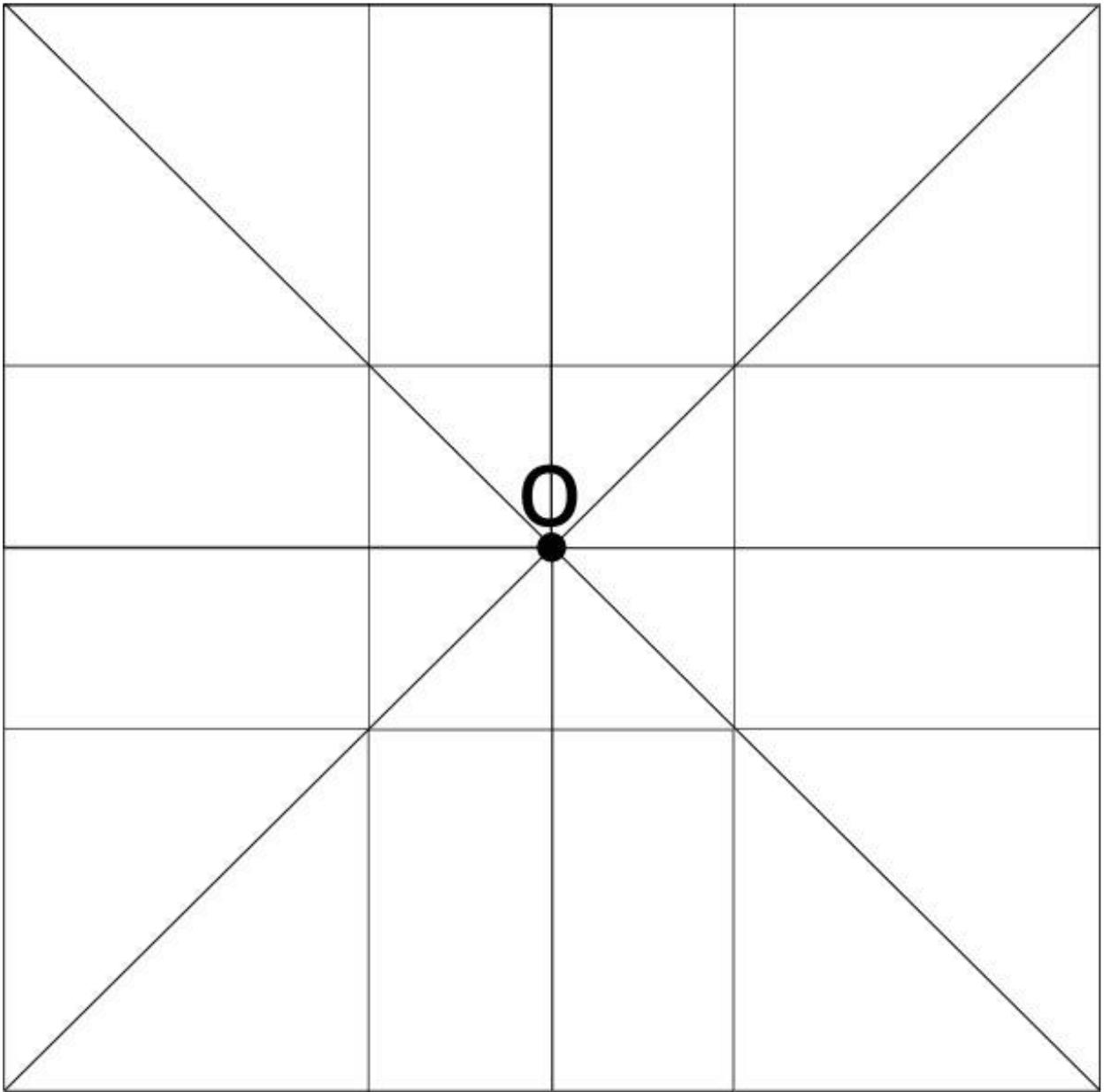
- 1.Сторона квадрата равна длине человеческой голени.
- 2.Сторона квадрата равна размер (длина) стопы\*2.

Техника работы ножом (двумя ножами) на матрице «РосГром» осуществляется без перехвата коротко-клинкового оружия (смена хвата), так как на ближней и средней дистанции не имеет смысла выполнять данное действие.

При ударе ножом, плечо не должно выходить из сустава. В ушу это называется – «дуань-цуань» (короткий кулак).азвороты стопы происходят в остальных зонах.

Основополагающим моментом в технике владения ножом служит исходное положение бойца – стойка. При движении на матрице используем передне-стоящую стойку (левосторонняя, либо правосторонняя). Стопы ног расположены параллельно друг другу, ноги слегка полусогнуты, левая нога (правая) стоит впереди. Вес тела равномерно распределен на обе ноги.







Эллипсы в каждой зоне не подразумевают собой непрерывный разворот стопы. К примеру, работая в I зоне из левосторонней стойки по дуге O-1, осуществляя постав левой ноги по ходу движения часовой стрелки до пунктирной линии  $z/ - a/$ , после этого левая стопа продолжает разворот на линии  $z/ - a/$ , и мы разворачиваемся под углом приблизительно  $75^\circ$ . К фронтальному вектору «Гром».

На данной матрице при различных комбинациях можно отработать более 120-ти базовых движений ножом.

Работа в парах ( парная работа ножом) также осуществляется на данной матрице «РосГром».

Рекомендуется на первом году обучения работать на матрице «РосГром» одним ножом. Второй год обучения предполагает совершенствование технике владения ножом отрабатывать на этой же матрице, но выполненной в виде металлической конструкции, для более точной выработки координации движений (равновесие, остойчивость и т.д.).

Работа на матрице может также осуществляться и вторым способом. Для этого достаточно работать на девяти квадратах, по которым происходит перемещение : вперед-назад, вправо-влево, по диагонали вперед-назад. Рекомендуется отрабатывать движения в различных стойках (левосторонняя, правосторонняя), с удержанием ножа как в правой, так и левой руке. Свободная рука также используется в базовых движениях для ударов, захватов, толкательных действий. Удары ногами в качестве расслабляющих или отвлекающих рекомендуется применять если противник не вооружен ножом. При ежедневных 1,5-2 часовых занятиях освоение базовой техники ножевого боя на матрице «РосГром» возможно за 3-4 месяца.

Методика включает в себя отработку техники дыхания на основе системы индийских йогов (пранаяма).

Рассмотрим, в чем заключается отработка данной техники дыхания.

Во-первых, нужно принять правильную стойку, ноги на ширине плеч, стоять прямо, плечи развернуты, руки свободно расположены вдоль

туловища, ноги прямые, живот подтянут, голова прямо, кончик языка прижат к небу. Необходимо исключить перекосы корпуса, а также отвлекаться на посторонние звуки и шумы, думать о постороннем.

Всякое дыхательное упражнение начинается с выдоха. В нашем случае мы делаем неполный выдох, когда в легких остается остаточный воздух.

Приступаем непосредственно к самому упражнению, но необходимо отметить, что важным критерием оценки дыхания является ритм, ибо он объективно характеризует состояние человека. Плавно начинаем делать вдох через нос, на восемь ударов пульса, затем идет выдох, также на восемь ударов пульса, далее следует пауза, задержка дыхания на восемь ударов пульса. Цикл окончен. Далее процесс повторяется. Рекомендуется делать 24 дыхательных цикла. Пульс можно считать любым доступным способом, но чтобы при этом не менялось положение стойки. Дыхание должно быть поверхностным. Как это определить? Нужно поднести ладонь внутренним ребром к носу и сделать вдох. На каком пальце перестанет ощущаться движение воздуха, и есть показатель глубины вдоха-выдоха. Сколько пальцев, такова и глубина. Она может варьироваться то четырех пальцев и более, в зависимости от физической нагрузки.

Необходимо соблюдать режим поверхностного дыхания, и избегать гипервентиляции легких.

Что дает подобный режим дыхания при практическом применении? Известно, что в живой клетке человека должен сохраняться следующий баланс: 7-8% CO<sub>2</sub> и 2-3% O<sub>2</sub>, иначе наступает дисбаланс и происходит процесс вымывания CO<sub>2</sub> и организм реагирует спазмами сосудов, нарушается питание клеток и происходит снижение технических характеристик, что в бою небезопасно, из чего следует, что боец должен следить за своим дыханием и избегать режим гипервентиляции легких. Данное упражнение выполняется в состоянии покоя, в положении лежа, сидя, стоя. В спокойном состоянии, известно, что среднестатистический пульс

среднестатистического человека работает с чистотой 60 ударов в минуту, а мы имеем следующую картину: 8 ударов вдох, 8 ударов выдох, 8 ударов пауза. 3 на 8 равно 24, один цикл занимает 24 секунды, а чистота дыхания составляет 2-3 цикла в минуту. Это нормальный режим дыхания, который исключает гипервентиляцию легких [43]. Необходимо отметить, что этот метод практикуют в состоянии покоя. Очень важным моментом является применения так называемой внутренней работы, ибо без нее занятие превращается в обыкновенную физкультуру. Рассмотрим несколько упражнений. В первом варианте представляем, как с каждым вдохом мы вдыхаем положительную энергию, а выдыхаем негативную, таким образом, постепенно заряжаемся позитивной энергией, а отдаем весь свой негатив.

Следующее упражнение. Представим себя в виде воображаемого кувшина, на дне которого находится центр тяжести тела, в районе пупка, на Востоке называют точкой КИ. С каждым вдохом на дне «кувшина» скапливается энергия в виде шара, которая распределяется по всему телу. Должно появиться ощущение легкого распираания изнутри, значит процесс идет верно.

Можно привести еще немало примеров, но суть не в этом. На Востоке говорят: «Не важно что, а важно как». Ибо очень важно во всякую работу привносить одухотворенность. Ибо разум должен всегда идти впереди тела. Дыхание является важным решающим фактором на пути к прогрессу. Ибо дыхание есть ключ к овладению своим психическим состоянием. А кто владеет собой, тот сможет овладевать и другими.

Регулярное выполнение данного дыхательного упражнения избавляет от ожирения, прекрасно массирует сердце, легкие, печень, селезенку, развивает глубокое и ровное дыхание, увеличивает эластичность легких, укрепляет их, тренирует диафрагму, тонизирует нервы в области солнечного сплетения, помогает избавиться от астмы( Йогошевар. Учебник Хатха – йоги, Москва,1991, с.119).

Следующим важным этапом подготовки является медитация, как средство непосредственного психического тренинга. Медитация пролагает путь к овладению состоянием самогипноза. Это состояние является фоном к самокодированию различными рабочими состояниями, необходимыми бойцу, вплоть до входа в боевой транс. Это значительно повышает психофизические возможности и реакции, вплоть до способности вести бой на уровне интуиции, в состоянии сверхсознания.

Это означает, что в одном человеке существуют различные уровни сознания, но не одновременно, иначе произойдет процесс расщепления личности, что есть патология, а когда необходимо боец приходит в другое необходимое в данный момент состояние сознания, но осуществляет полный самоконтроль, доводя реакции до полного автоматизма.

Подытоживая сказанное, можно еще раз отметить, что отработка навыков дыхания прокладывает дорогу по пути к прогрессу в успешном освоении техники ножевого боя.

Следующий важный момент в освоении методики ножевого боя является геометрическое построение стоек.

Для построения стойки необходимо встать в центр диаграммы, на которой изучается базовая техника владения ножом, точка пересечения двух перпендикуляров должна проецироваться в центр тяжести тела человека, который находится в районе пупка, японцы называют точкой КИ. Ноги ставятся на ширине плеч, ступни параллельны, ноги слегка согнуты в коленях, находятся в тонусе. Критерием правильной стойки является способность двинуться в любом направлении без видимой подготовки. Еще одним из способов проверки является динамический толчок, и если вы сохранили остойчивость, то стойка верная. Выше описанная стойка называется фронтальной.

Если мы изобразим квадрат, стороны которого равны ширине фронтальной стойки, и поставим ноги по углам квадрата по диагонали, полученная в результате стойка называется переднестоящей, в зависимости

от того какая нога окажется впереди, левосторонняя, либо правосторонняя. Вес равномерно распределяется на обе ноги, заднестоящая нога в тонусе, пятка слегка разгружена, под нее можно подвести бумажный лист. Колени смотрят в сторону стоп, угол между полом и голенью впереди стоящей ноги острый, либо 90 градусов. Это очень важный момент, который используется при работе ногами.

Теперь, после того, как мы рассмотрели отработку техник дыхания, построение стоек, переходим к рассмотрению способов передвижения, которые я применяю при обучении технике ножевого боя.

Если боец остается в переднестоящей стойке, и осуществляет движение вперед только с передней ноги, а задняя нога остается на месте, такой тип хода называется **топающий**.

Если мы двинемся из левосторонней стойки с обеих ног, подтянув левую и правую ногу, то такой тип хода называется **шаговый**.

Если осуществить движение из левосторонней стойки в правостороннюю, то такой тип хода называется **переменный**.

Если из левосторонней стойки, мы сделаем шаг в лево с левой ноги, и подтянем правую ногу, то такой тип хода называется **приставные шаги**.

Когда из левосторонней стойки мы движемся в лево с правой ноги, то ноги как бы взаимно пересекаются и такой тип хода называется **перекрестные шаги**.

Необходимо теперь рассмотреть способы постова стопы, поскольку, осуществляя движение, мы ставим стопу на пол. Первый- движение с пятки на носок, так называемый накат, нога ставится мягко, бесшумно. Этот способ применим под акцентированный удар, с работой бедер.

Второй - движение на передней части стопы, пружинящие, легкие, скоростные действия, применяется при челночном типе хода. Мы как бы выпрыгиваем при движении, вперед или назад.

Третий – скользящий, когда стопа скользит по поверхности пола, почти не отрываясь от него. Специфический тип хода, применяется при

движении по скользкой поверхности, либо в отсутствии видимости, двигаясь спиной вперед.

Рассмотрим способы движения бедра, ибо все идет от бедра. Первый – движение по вектору, прямо, строго по линии атаки. Второй – движение по внутренней дуге, когда середина дуги приближается к линии атаки. Третий – движение осуществляется по наружной дуге, середина дуги удаляется от линии атаки.

Мы рассмотрели способы при движении в бою. Умение правильно двигаться во время боя играет принципиально важную роль. Умение передвигаться, составляет основу техники ножевого боя, как ствол у дерева, а работа вооруженной рукой является, как бы ветками, формирующими крону техники владения ножом.

От знания техники, а главное от умения ее использовать в нужное время и в нужном месте зависит успех боя. Рассмотрение различных вариантов, их отработка позволяет бойцу выбрать в бою необходимый тип поведения, что дает возможность при необходимости противопоставить противнику неизвестную ему технику, поставить его перед возможностью анализа выбора и тактики. На это необходимо время, анализ, выбор, принятие правильного решения, и т.д., на что не может быть времени, а это может привести к поражению. Именно это является основной причиной, из – за которой во многих школах единоборств рассматривают различные варианты применения техники в бою, дабы у бойца не создавалось безвыходное положение в бою.

От разнообразия технических навыков зависит тактический арсенал бойца, способы его эффективного применения.

В свою очередь, успешное применение выше сказанного зависит от опыта бойца, от его умения использовать его в необходимое время и в нужном месте.

Опыт - это качественное изменение состояния духа, в ту или иную сторону, в зависимости о качества последнего. Все это достигается терпеливыми и настойчивыми тренировками.

Теперь рассмотрим динамику выполнения удара рукой как вооруженной ножом, так и без нее. Рассмотрим классический вариант. Удар в этом случаи выполняется во фронтальной стойке, ширина средняя, руки устанавливаются параллельно между собой и полом. Левая рука вытянута прямо вперед, правая находится у бедра, в положении готовности. Такую стойку еще называют позой бойца. Удар начинается с пятки одноименной ноги. Образуется пара сил между вытянутой рукой и пяткой противоположной ноги, затем ударным импульсом выбрасывается правая рука, в цель ее ведет плечо. Происходит передача энергетического импульса от пола на бедра, с бедер на позвоночник, через позвоночник на мышцы груди и на плечевой пояс, верхнее коромысло, затем включаются руки. Рука выбрасывается вперед в расслабленном состоянии, и при входе в контакт напрягается.

Ударное движение начинается со свободной, не ударной руки, ударная рука разгоняется медленно, руки двигаются синхронно, как если бы были связаны на одной веревочки, как гири у настенных часов. При контакте напрягаются не только кулак ударной руки, но в первую очередь пресс, затем все тело. Происходит резкий выдох через рот, диафрагма резко ударяет и происходит высвобождение внутренней энергии, так называемый энергетический выплеск. Боец на короткий промежуток времени становится твердым как скала. Одновременно производится резкий гортанный выкрик, который способствует высвобождению энергии. Все эти заключительные фазы исполняются на один счет. Затем наступает фаза резкого расслабления, боец на короткое время становится мягким как глина. Закон твердого и мягкого. Далее все повторяется аналогично другой рукой.

Удар начинается с пятки и пяткой заканчивается. Таким образом, удар осуществляется на двойной импульс. Но есть вариант, когда удар начинается с руки, а заканчивается пяточным импульсом.

Отработка прямого удара ножом является основополагающей отправной точкой в успешном освоении базовой техники владения ножом. На основе этого удара ставится внутренняя работа, закладывается принцип применения технических навыков, алгоритм. За счет второго пяточного импульса получается эффект двойного удара.

Если в конце удара ножом придержать ударную руку, то мы получим **проникающий удар**. Задержка в конечной фазе в состоянии «твердого». Что дает возможность руке с ножом создать реакцию опоры, и направить ее на площадь контакта.

Если создать резонансную волну и послать ее коротким импульсом на площадь контакта, с резким реверсом руки с ножом, получим **резонирующий удар**. Состояние «твердого» сохраняется при реверсе.

Если рука с ножом движется по траектории, с сохранением всех фаз ударного движения, такой удар называется **касательным**.

Данная классификация ударной техники ножом принята в стиле «Росгром» на матрице «Росгром».

Мы рассмотрели основные положения методике и ножевого боя на матрице «Росгром». Матрица позволяет моделировать виртуальную боевую ситуацию, которую боец, по мере освоения техники, должен уметь привязать к реальной боевой ситуации. На матрице происходит отработка базовой техники. Техника отработки стоек, перемещений, типов боевого хода, разворотов происходит на матрице. На основе сочетаний типов хода и разворотов строятся базовые движения с ножом. Это относится к методологическим основам, стержневым моментом в овладении данным стилем ножевого боя. На матрице нарабатывается координация, чувство дистанции, гармоничное ведение ножевого боя. Отрабатываются навыки и умения взаимодействовать с партнерами при бое с групповым противником

Вырабатывается умение ориентироваться в боевой обстановке, увязывать свои действия с окружающей местностью. Способность принимать оптимальные решения для достижения победы. Способность сохранять энергию в бою и быстро ее восстанавливать, если это необходимо, при этом нанося противнику максимальный урон. Закрепляется понятие средней линии. Отрабатываются стойки, защищающие среднюю линию. Средняя линия проходит по оси симметрии тела. На ней расположены наиболее уязвимые в бою точки. Необходимо защищать среднюю линию. Стойка должна быть закрытой.

Перейдем теперь к рассмотрению методике построения тренировочного процесса в ножевом бое на матрице «Росгром». Описание упражнений отсутствует, а к названию упражнения есть видеоролики, записанные на диск, который помещен в приложение диссертации.

## **Первый блок.**

### **1. С чего начинать тренировку?**

Многим это покажется странным, но тренировку по ножевому бою следует начинать с медитации, отработке технике дыхания. Дыхание является стержневым моментом в успешном освоении тренировочного процесса. Контролируя свое дыхание, ты способен контролировать окружающих. Йоги говорят: «Дыхание есть дух». Дыхательные упражнения развивают легкие, насыщая кровь кислородом, прекрасным образом воздействуют на сердечно - сосудистую систему, которая в свою очередь обеспечивает наш организм кислородом, доставляя его до мельчайших клеток мозга, тем самым способствуя ритмичной работе всего организма. На начальном этапе освоения дыхания лучше всего заниматься перед зеркалом. Практиковать дыхание нужно ежедневно, желательно на голодный желудок. Теперь рассмотрим дыхательные техники, которые практикуются на занятиях по ножевому бою (см. видео №1).

### **2. Стойки, построение стоек, способы передвижения.**

Рассмотрим следующий этап овладения техникой ножевого боя. Стойка. По стойке сразу видно кто перед тобой. Для чего она нужна? Стойка подобна корням, которые прочно удерживают дерево. Способы построение стойки, классификация стоек, типы боевого хода (см. видео №2).

Вот только после того, как ученик освоил технику дыхания, изучил стойки, передвижения, следует переходить непосредственно к изучению техники владения ножом. Ученик должен и обязан знать из каких частей состоит нож (приложение №2), для чего они предназначены, по каким признакам в Р.Ф. нож классифицируют как холодное оружие (см. видео №3).

Далее изучаются способы удержания ножа в руке ( приложение №3), классификация ударов ножом и техника перехвата (см. видео №4).

На этом ПЕРВЫЙ БЛОК считается законченным.

**Второй блок** техники ножевого боя.

Изучение передвижений ножом на фронтальном и горизонтальном векторах (направлениях), типы и техника разворотов (см. видео №5).

Отработка ударов ножом вначале производится из неподвижной стойки (фронтальной) -классическое учебное исполнение. Выполняется как на правую, так и на левую руку. Темп исполнения: медленный. Минимальное количество повторений: 100 – 150. Отрабатываются прямые, боковые, рубящие, касательные удары ножом со сменой хвата.

После этого приступаем к отработке этих же ударов, но уже в боевой переднестоящей стойке (левосторонняя, правосторонняя). См. видео № 6.

Успешно освоив данные упражнения, следует переходить к отработке ударов ножом используя типы боевого хода (см. видео № 7).

Следующий шаг изучения техники - отработка перемещений на горизонтальном векторе (фланговые проходы) (см. видео №8).

Теперь можно смело приступить к освоению технике разворотов (короткий и длинный) (см. видео №9).

И как итог изученных движений, мы выполняем объединение перемещение с ударами ножом на фронтальном и горизонтальном векторах (см. видео № 10).

### **Третий блок. ПАРНАЯ РАБОТА С НОЖОМ.**

Изучение работы нож в нож, как и в разделе отработка ударов ножом на снаряде (блок №4) должно начинаться с расчета дистанции.

Вначале идет отработка на месте, на ближней дистанции. Отрабатываются удары ножом и защита от них ножом:

- защита от прямого удара ножом в живот;
- защита от удара ножом сверху;
- защита от удара ножом сбоку в верхнюю часть туловища;
- защита от удара ножом сбоку в нижнюю часть туловища;
- защита от удара ножом наотмашь в верхнюю часть туловища;
- защита от удара ножом наотмашь с разворотом на 180 градусов;
- защита от рубящего удара ножом в верхний сектор;

Смотри видео № 11.

Теперь, успешно освоив вышеописанные упражнения, можно решительно и уверенно переходить к парной работе по номерам. Что сие означает? Первый номер используя шаговый или переменный тип хода атакует, а второй номер производит защитные действия (блокирующий удар и контр удар, либо касательное движение ножом в кисть противника и контр удар, и наконец, можно просто нанести блокирующий удар в кисть и разорвать дистанцию). Смотрите видео № 12.

### **Четвертый блок.**

#### **Отработка ударов ножом на снаряде.**

Цель данного блока: развитие силы, точности и скорости удара ножом.

Вначале следует отработка ударов ножом на месте, и уже потом в динамике. Также используем различные типы боевого хода (см. видео № 13).

Переходим к разучиванию 5 вариантов алгоритма атаки ножом на двух и более противников (деревянные снаряды). Цель : наработка тактического мышления, отработка скорости перемещений и скорости ударов ножом)

**Пятый блок. Изучение базового комплекса одним ножом.**  
**Смотрите видео № 14.**

**Шестой блок. Питание занимающихся ножевым боем. Влияние питания на качества процесса обучения техникой ножевого боя.**

Ученики, которые изучают систему ножевого боя обязательно должны следить за качеством потребляемой ими пищи. Следует употреблять простую, простую, калорийную и сбалансированную пищу. Регулярность тренировок увеличивает аппетит. Поэтому следует уделять значительное внимание потребляемой пищи, чтобы избежать истощения.

Количество и качество пищи каждый выбирает индивидуально, учитывая при этом такие факторы, как возраст, вес тела, вкус, возможности организма к усвоению пищи, сезон, климат, профессиональная деятельность, активность и т.д. В зависимости от изменения тех или иных условий следует менять и свое меню. Решая вопрос о составе рациона питания, придерживайтесь следующих основных рекомендаций.

Количество и качество пищи выбирайте ежедневно и потребляйте ее в определенное время суток. Обращайте внимание не на количество блюд, а на способность своего организма к их усвоению. Отдавайте предпочтение натуральным продуктам, избегайте переработанных. Пища должна быть качественной, простой, высококалорийной и легко усваиваемой.

Обращайте внимание на то, чтобы пища содержала в сбалансированном виде достаточное количество протеина, углеводов, жиров, витаминов и минеральных солей.

Есть следует тогда, когда вы испытываете голод, ибо аппетит нередко бывает неестественным. Не ешьте больше, чем нужно для утоления голода, компенсации энергетических затрат организма. Будьте умеренными в еде.

Избегайте переедания, но помните, что недоедание тоже вредно. Установите себе правило: половина вашего желудка должна быть заполнена твердой пищей, четвертая часть – жидкостью. Еще четвертая часть желудка остается свободной – для циркуляции воздуха. Воду пейте лишь через час – два после приема пищи.

Установите для себя обыкновение есть определенные кушанья в определенном количестве и в фиксированное время. Между ужином и сном должен быть интервал в два часа, чтобы засыпать с облегченным желудком.

Не ешьте слишком острые блюда, даже если они очень привлекательны; не ешьте слишком горячую пищу, ибо это может нарушить метаболический баланс. По возможности избегайте также блюд, которые слишком рафинированы, прошли технологический процесс на предприятии, а также консервированных, замороженных, охлажденных, копченых или упакованных на предприятии. Не рекомендуется потреблять и слишком горькие, кислые, соленые, едкие или искусственно подслащенные блюда, а также жирные, с неприятным запахом и дважды разогретые.

Не следует есть непосредственно перед тренировкой или сразу же после нее, а также если вы возбуждены или в угнетенном состоянии.

Избегайте использовать стимулянты- табак и алкоголь, ибо они повышают давление крови и увеличивают частоту пульса. Чай и кофе потребляйте в небольших количествах и не делайте их крепкими, ибо они тоже являются стимулянтами.

После еды сядьте на мягкое сидение, отдохните около десяти минут, чтобы дать организму возможность сконцентрировать энергию для усвоения съеденного.

### **Седьмой блок. Принципы обучения ножевому бою.**

К основным принципам обучения технике владения ножом на матрице «Росгром» относятся: осознанность занимающегося, практичность применения, наглядность, систематичность, доступность и закреплённость (прочность).

**Осознанность занимающегося.** Учитель (преподаватель) должен давать занимающимся такие знания, которые будут служить руководством к действию и позволят на данном этапе обучения базовой технике правильно решать поставленные перед ними цели и задачи.

Чтобы обеспечить сознательную деятельность занимающихся, тренер даёт им необходимые знания, и добивается их усвоения.

По действиям наставник определяет, что ученик не понял и что ему следует объяснить, чтобы он осознал. Как правильно выполнять действие.

**Практичность применения.** Процесс обучения нужно строить таким образом, чтобы ученик смог применить полученные знания на практике. Поэтому, лучше всего начинать изучения базовых элементов на основе классической техники, затем переходить к классической боевой техники и только потом к исполнению спонтанной боевой техники.

Активность занимающегося наставник развивает путем заданий и систематической проверкой их выполнения. Задания выполняются учениками самостоятельно как на тренировке, так и вне тренировочных дней.

Сначала наставник даёт простые задания, которые не требуют больших усилий и длительной работы, а затем более сложные, на выполнение которых затрачивается больше времени, терпения, настойчивости и силы воли. Давать сложные задания следует после того, как ученик успешно освоил более простые.

**Наглядность.** Процесс изучения материала должен строиться таким образом, чтобы у учеников складывалось правильное и наиболее полное представление о нем. Это возможно в том случае, если тренер образцово его показывает, уделяя внимание рассмотрению нюансов движения.

Демонстрировать упражнения и приемы нужно четко, без лишних движений. Небрежность, неточность может вызвать у занимающихся неправильное представление о приеме. В результате этого будут возникать ошибки.

Если преподаватель не может сам образцово показать прием, то он прибегает к помощи старших учеников, успешно исполняющих этот прием, либо прибегает к помощи кино, фотографий, рисунков. Эти же средства применяются, когда нужно показать ошибки или те элементы приема, которые нельзя вычленить.

Если обучение ведется наглядно, то в результате у занимающихся складывается правильное представление о технике исполнения, и следовательно, они могут добиться прогресса в обучении, в правильности выполнения упражнений и приемов.

**Систематичность.** Обучение нужно проводить по определенной системе, соблюдая последовательность в изложении материала. Преподаватель определяет систему последовательности действий и содержание работы обучаемых. Для этого следует при обучении учитывать подготовленность занимающихся и другие условия.

**Весь материал тренер-педагог** должен расположить в соответствии с требованиями дидактических правил: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному.

При обучении следует предусматривать регулярность занятий и добиваться их хорошей посещаемости. Постоянный состав группы, стабильное расписание занятий, распределение нагрузки в уроке и ряде занятий, сочетание постепенного повышения нагрузки, ее снижения и отдыха - все это создает систему работы обеспечивающую укрепление здоровья

обучающихся ножевым боем и эффективное повышение спортивных результатов.

**Доступность.** Процесс обучения нужно построить таким образом, чтобы ученики успешно усваивали материал и решали поставленные перед ними задачи. Это возможно только в том случае, если занимающиеся подготовлены к решению этих задач, а преподносимый им материал доступен.

Для того, что обучаемый материал стал доступен для занимающихся, необходима всесторонняя подготовка, которая является основой для достижения высоких спортивных и личных результатов.

Для предварительной подготовки к изучению базовых движений применяются подводящие упражнения.

### **Закрепленность (прочность).**

Обучать ножевому бою нужно так, чтобы у занимающихся формировались и прочно закреплялись навыки техникой ножевого боя, ее принципам, методам. Для этого следует систематически повторять, закреплять знания на практике, то есть в условиях поединка, схватки. Необходимо прочно закреплять навык не только отдельного базового движения, упражнения, но и всего поединка в целом (темп, маневрирования, тактика, алгоритм ведения боя и др.).

Этим блоком заканчивается минимальный базовый курс для новичков. Время для изучения данных блоков составляет 100 – 120 часов или 50 -60 занятий продолжительностью 80- 100 минут.

Если Вы ставите цель грамотно изучить базовые движения, отточить технику, тогда обязательно прочтите следующее:

1. Выполняй любое новое движение в медленном темпе.
2. Разучивай каждое базовое движение по частям. Вначале отработай перемещение с ног, а потом как говорится «приделай руки».
3. Запоминай не прием, а метод и принцип.

4. Думай, для какой конкретной задачи выполняется то или иное базовое движение.

5. Следи за чистотой тела, одежды, ножа и своих мыслей.

### **Выводы по первой главе**

Таким образом, анализ литературных источников показал, что в России ножевой бой приобрел в начале 2000-х годов невероятную популярность и это стало следствием к подготовки нормативной базы к признанию его официальным видом спорта. Многие клубы, проводят соревнования, обучения без знания методических основ построения тренировочного процесса. Поэтому необходимость в разработке методического пособия, программы подготовки является актуальной.

## **Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **2.1. Методы исследования**

В работе нами использовались следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогический эксперимент.
3. Контрольные испытания.
4. Метод цифровой видеосъемки.

#### **Анализ научно-методической литературы**

В процессе исследования нами было изучено более 50 литературных источников, проанализировано более 20-ти книг, анализировались и обобщались данные научно-методической литературы по развитию психофизических, морально-волевых качеств молодежи допризывного возраста 17- 22 лет с целью разработки так называемой методики (методического пособия) по виду спорта «ножевой бой» на основе составленной программы и ее успешному внедрению в систему тренировочного процесса занимающихся в системе ДО.

**Педагогический эксперимент** – это специально организуемое исследование, проводимое с целью определения эффективности применения методов, средств, форм, приемов и нового содержания обучения и тренировки. Эксперимент всегда предполагает создание нового опыта, активную роль в котором должно играть проверяемое нововведение. Основным мотивом педагогического эксперимента является введение усовершенствований, повышающих качество учебно-тренировочного процесса.

В зависимости от направленности, можно выделить независимый и сравнительный эксперимент. Независимый эксперимент проводится на основе изучения линейной цепи ряда экспериментальных групп без сравнения их с контрольными. При сравнительном эксперименте работа в одной группе проводится с применением новой методики, в другой – по

общепринятой или иной, чем в экспериментальной группе. В этом случае ставится задача выявления наибольшей эффективности одной из методик [36].

В зависимости от схемы построения, эксперимент может быть прямым, перекрестным и многофакторным [19]. Наиболее простым является прямой эксперимент, когда занятия в контрольных и экспериментальных группах проводятся параллельно и после проведения серий занятий определяется результативность изучаемых факторов.

В нашем исследовании был использован прямой сравнительный педагогический эксперимент, проводимый в уравниваемых условиях.

Педагогический эксперимент проводился нами с целью выяснения эффективности применения разработанной программы, комплекса упражнений для развития психофизических, морально – волевых качеств в процессе обучения ножевому бою молодежи допризывного возраста 17 – 22 лет.

Из занимающейся молодежи в возрасте от 17 до 22 лет были организованы экспериментальная и контрольная группы, в каждой по 8 человек.

Контрольная группа занималась по программе так называемого «спортивного ножевого боя, где упор ставится не на подробное изучение базовой техники, а на средствах - физических упражнениях и спарринговой подготовке.

Методической основой содержания тренировочного процесса экспериментальной группы стала разработанная программа по изучению базовой техники владения ножом – автор Хохлов В.А. и включение в нее разработанных нами комплексов упражнений для развития скоростно-силовых способностей, развития морально – волевых качеств, воспитания в молодежи допризывного возраста 17 – 22 лет, чувства патриотизма и бесконечной любви к своей Родине и народу.

**Контрольные испытания.** Уровень развития скоростно-силовых качеств занимающихся 1 года обучения, в начале и в конце эксперимента, определялся по следующим тестам:

- Подтягивания на перекладине.
- Подъем ног к перекладине.
- Челночный бег 10\* 10 м.
- Бег на 1 км.

В проводимом исследовании нами был сделан акцент на понимании психофизической подготовки, воспитанию морально – волевых качеств, как важной и неотъемлемой составляющей части всестороннего развития личности будущих защитников отечества, необходимости овладения различными разнообразными профессиональными навыками, знаниями, умениями посредством программы по изучению базовой техники владения ножом.

Был проведен сравнительный видеоанализ различных представителей школ ножевого боя, их спаррингового опыта, демонстрационных выступлений по ножевому бою и видеоанализ участников эксперимента по авторской программе ножевого боя Хохлова В.А.

Также было проведено два опроса путем анкетирования у молодежи от 17 до 22 лет о том, существует ли необходимость в изучении грамотной методике ножевого боя, актуальности проводимых тренировок и причин, которые влияют на посещаемость тренировок.

Второй опрос был ориентирован на то, какие положительные моменты были проявлены в конце эксперимента после изучения программы по ножевому бою.

### **Цифровая видеосъемка и видеоанализ.**

Для того чтобы выделить основные опорные точки в двигательной структуре техники прикладных приемов ножевого боя, основываясь на объективных наблюдениях, для получения точных данных количественного

анализа, для полной и объективной регистрации учебно-тренировочного процессе и выполнения контрольных заданий в исследованиях использовали метод цифровой видеосъемки с последующим компьютерным анализом полученного материала. Это дало возможность с высокой степенью точности определить основные опорные точки техники прикладных приемов, максимально объективно оценить выполнение контрольных заданий по уровню технической подготовленности и проследить динамику ее изменения на протяжении всего периода обучения.

Анализ видеозаписей спарринговой подготовки, парной работе с партнером по ножевому бою, выступлений спортсменов по ножевому в городских мероприятиях по демонстрации техники ножевого боя позволил методами точного количественного анализа определить основное содержание технического арсенала ножевого боя с учетом эффективности технических действий и прикладных приемов ножевого боя, что в значительной степени способствовало выявлению наиболее эффективных приемов атаки, защиты, подготовительных действий, прикладных приемов. В общей сложности был проведен видеонализ более чем 50 поединков и выступлений по демонстрации прикладной техники ножевого боя (приложение № ).

## **2.2. Организация исследования**

Организация исследования: эксперимент проводился с февраля 2015 года по июнь 2016 года, на базе спортивного комплекса «БОГАТЫРЬ», СПОРТИВНОГО КЛУБА «И.М. Поддубный», учебном центре подготовки телохранителей г. Красноярск «Бодигард».

1 этап: С декабря 2014 по июнь 2016 - теоретический анализ и обобщение литературных источников;

2 этап: С февраля 2015 по июнь 2016 - проведение анкетирования различных групп населения;

3 этап: С декабря 2014 по февраль 2015 - разработка программы занятий и проведение педагогического эксперимента с будущими защитниками отечества;

Контрольная группа занималась без всякой методики, преимущественно программу по ножевому бою составляли спарринги и физические упражнения на укрепление мышечно-костного аппарата.

Опытная группа тренировалась по авторской зарегистрированной методике Хохлова В.А. Эксперимент длился 2 года, и был разбит на несколько этапов.

Исследование проводилось с 09.10.2014 года по 01.12.2016 года на юношей в возрасте от 17 до 22 лет, что позволило выделить контрольную и экспериментальную группы. Контрольная группа на начало эксперимента – 8 человек, занимающиеся не имеют разрядов, средний стаж занятия от 3 месяцев до 6 месяцев. Занятия проводились три раза в неделю по 2 часа: вторник, четверг, суббота с 20.00 до 21.30. Экспериментальная группа на начало эксперимента – 8 человек. Средний возраст занимающихся 17-22 года. Занимающиеся не имеют разрядов, сроки занятий до 1 года. Занятия проводились три раза в неделю по 2 часа: понедельник, среда, пятница с 19.00 до 21.00 на спортивных клубов «Бойцовский клуб И.М. Поддубного», фитнес- центр «Богатырь» г. Красноярск, а также на спортивных площадках острова отдыха в летний период. До начала эксперимента в контрольной и экспериментальной группах был проведен 2-х дневный семинар по «БАЗОВОЙ ТЕХНИКЕ ВЛАДЕНИЯ НОЖОМ». На семинаре была рассказана первого года обучения, где базой являются: отработка техники дыхания, стойки, перемещения (типы боевого хода) и отработка базовых ударов ножом, удары руками, ногами. В процессе проведения эксперимента контрольная группа продолжала заниматься по своей программе, где за основу бралась спортивная фехтовальная техника ножом. А экспериментальная группа занималась по новой программе, основанной на боевой технике против одного и нескольких противников, используя технику

разворотов на ближней и средней дистанции по авторской программе Хохлова Вячеслава Анатольевича. Исследование проходило с октября 2015 года по ноябрь 2016 года.

Для контрольной группы схема проведения занятий была следующая: 70% процентов спарринговая подготовка, 30% -общая физическая подготовка.

Целью данного эксперимента было анализ тактико-технический действий, алгоритмов движений, правильность выполнения ударной техники, перемещений в обеих группах.

4 этап: С июня 2016 по ноябрь 2016 - обработка полученных результатов и написание диссертационной работы.

Всего приняли участие в экспериментальных исследованиях 16 мужчин от 17 до 22 лет.

### **2.3 Выводы по второй главе**

Методической основой содержания тренировочного процесса экспериментальной группы стала разработанная программа по изучению базовой техники владения ножом – автор Хохлов В.А. и включение в нее разработанных нами комплексов упражнений для развития скоростно-силовых способностей, развития морально – волевых качеств, воспитания в молодежи допризывного возраста 17 – 22 лет.

## **Глава 3. Программное обеспечение и разработка методики обучения ножевому бою**

### **3.1. Программа 3-х месячного тренировочного цикла по авторской программе ножевого боя для экспериментальной группы**

Примерная программа тренировок в экспериментальной группе.

#### **Понедельник:**

- медитация (дыхательные упражнения);
- комплекс общефизической подготовки (бег, приседания, отжимания, пресс);

- специальная физическая подготовка с помощью макетов ножей;
- отработка базового движения с ножом на матрице «Росгром»;
- заминка (легкий бег);
- медитация (восстановление дыхания);

#### **Среда:**

- медитация (дыхательные упражнения);
- легкий бег;
- вспомогательные упражнения;
- повтор базового движения;
- изучение нового базового движения;
- отработка базовых ударов ножом во фронтальной стойке;
- пробежка;
- восстановление дыхания.

#### **Пятница:**

- медитация (дыхательные упражнения);
- общефизическая подготовка;
- специальная физическая подготовка с ножом;
- повтор базовых движений;
- изучение нового базового движения с ножом;
- отработка передвижений в стойках;
- восстановление дыхания, медитация.

Данная программа отрабатывалась в течение месяца. Во второй месяц план проведения занятий в экспериментальной группе был следующим:

**Понедельник:**

- медитация;
- комплекс общефизической подготовки (подтягивания, подъем ног к перекладине, челночный бег 10\* 10, бег на 1 км);
- бой с тенью ножом (отработка спонтанной технике на основе изученных базовых движений ножом);
- отработка базового движения на матрице « Росгром»;
- парная работа с партнером на месте (работа «нож в нож»);
- отработка базовых ударов ножом в боевых стойках;
- легкая пробежка (150 - 200 м);
- восстановление дыхания+ медитация с использованием восковой свечи.

**Среда:**

- медитация (йоговское дыхание);
- суставная гимнастика с макетами ножей;
- работа со скакалкой (5 минут);
- «бой с тенью» ножом (5 минут);
- изучение нового базового движения;
- парная работа на месте «нож в нож»;
- отработка в боевой стойке ударов ножом с использованием утяжелителей весом 500г;
- отработка в боевой стойке ударов ножом без утяжелителей;
- пробежка с разминкой суставов на бегу;
- медитация с использованием восковой свечи;

**Пятница:**

- медитация;
- специальная физическая подготовка с ножом (все упражнения выполняются на бегу);

- восстановление дыхания;
- «бой с тенью ножом» (5 минут);
- отработка ударов с использованием типов боевого хода (15 минут);
- изучение нового базового движения ножом на матрице;
- отработка приемов ближнего боя ножом в паре на месте;
- легкая пробежка;
- медитация с использованием восковой свечи;

На третьем месяце занятий произошли существенные изменения в программе тренировок в экспериментальной группы. Программа тренировок имеет следующий вид.

**Понедельник, среда, пятница (продолжительность тренировки 2,5 часа):**

- отработка йоговского дыхания (медитация);
- специальная физическая подготовка с ножом на бегу с использованием препятствий;
- «комплекс с теннисными мячиками» (для развития координации, скорости, реакции, развитие периферического зрения);
- «бой с тенью ножом»;
- отработка базового движения ножом на матрице «Росгром»;
- отработка приемов ближнего боя в движении (динамике) с партнером;
- отработка ударов ножом на снарядах (деревянные приспособления);
- изучение базового комплекса ножом №1;
- спарринговая подготовка (15 минут);
- восстановление дыхания+ медитация на пламени свечи.

На этом 3-х месячная программа в экспериментальной группе заканчивается. Целью данного эксперимента было не достижение спортивных результатов, а изучение профессиональной техники владения ножом. Это необходимо для развития психофизических качеств таких как : уверенность в себе, самоконтроль, самодисциплина, профессиональная

стрессоустойчивость, стратегическое мышления, храбрости, решительности, смелости и т.д.).

В процессе разучивания и совершенствования технических действий и прикладных приемов ножевого боя применяли экспериментальные методы обучения – использование ориентировочных карточек. Обучаемые читали вслух каждое указание на карточке и непосредственно его выполняли. Когда обучаемые переставали пользоваться карточкой, ориентировочная карточка убиралась. Таким образом запоминалась схема ориентировочной основы действия. Так как она оставалась неизменной в самых различных условиях выполнения, это приводило к быстрой стереотипизации и автоматизации действия. При этом занимающимся в доступной форме объясняли логическую основу приема, демонстрировали корректные и ошибочные формы его выполнения, обращали внимание на основные опорные точки приема, указывали на типичные ошибки, следили за правильной реализацией основных опорных точек приема.

В заключительной части учебных занятий по экспериментальной программе постоянно применяли упражнения из арсенала восточных единоборств и рукопашного боя, направленные на совершенствование техники специфических ударных движений, совершенствование специальных физических качеств спортсмена по ножевому бою: гибкость плечевых и тазобедренных суставов, позвоночника, кистей рук и др. – применяли специальные медитативно-дыхательные упражнения по психофизической регуляции и методы аутотренинга.

Контроль над подготовленностью занимающихся проводили в ходе занятий методом наблюдения за качественными и количественными характеристиками выполняемых учебных заданий. В качестве тренирующих воздействий допускалось использование некоторых контрольных упражнений. Результаты контрольных заданий регистрировали в журнале учета с отметками об условиях выполнения указанных заданий.

Программа данной методике в экспериментальной группе ставила своей задачей подготовку грамотных инструкторов – методистов, На занятиях подробно, в виде лекционного и видео материала были рассмотрены следующие вопросы:

- анатомия легких человеческого организма.
- важность дыхательных упражнений в жизни и в боевых искусствах.
- процесс йоговского дыхания. Техника исполнения.
- геометрическое построение стоек. Классификация стоек и их назначение.
- типы боевого хода. Способы движения бедра. Способы поставы стопы.
- динамика ударной техники. Классификация ударов по исполнению и по дистанции.
- классификация техник владения ножом. «Анатомическое строение ножа». Назначение каждой его частей. Признаки холодного оружия.
- способы удержания ножа и удары ножом.

Перейдем к рассмотрению и анализу педагогического эксперимента в контрольной группе.

### **3.2. Программа 3-х месячного тренировочного цикла по ножевому бою без изучения базовой технике для контрольной группы**

Контрольная группа на протяжении 3-х месяцев занималась по следующей программе: вторник, четверг, суббота - спарринговая подготовка без изучения базовой технике с использование элементов из спортивного фехтования. Основу физической подготовки составляли упражнения на развитие силы, скорости, выносливости, ловкости (бег на 1км, подтягивание на перекладине, подъем ног к перекладине, челночный бег 10\*10).

В конце эксперимента в контрольной группе были выявлены положительные моменты:

- приобретение спаррингового опыта, реакции без изучения и отработки правильных ударов. В спаррингах, ученики использовали спонтанную технику.

- развитие силы и выносливости посредством физических упражнений.

Отрицательные моменты в контрольной группе:

- отсутствие правильных стоек;
- не отработана точность ударов предметом (нож);
- ученики в спарринге не чувствуют дистанцию;
- отсутствие техники, тактики и алгоритмов ведения боя;
- спарринги носят шаблонный характер, отсутствует индивидуальный почерк каждого ученика.

### **3.3. Разработка методики обучения ножевому бою на основе составленной программы**

В результате проведенного педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной групп была составлена тренировочная программа по изучению базовой техники владению ножом. Программа состоит из нескольких частей, которые можно отработать за одно занятие продолжительностью 2-3 часа. Иначе говоря это соответствует обыкновенной тренировке, но при желании или в случае необходимости любая из составляющих может быть развернута по времени равного одному занятию, а общая продолжительность составит несколько часов, что необходимо для отработки профессиональных навыков. Рассмотрим тренировочную программу по ножевому бою.

1. Дыхательные упражнения (медитация);
2. Подготовительная часть (суставная гимнастика);
3. Медитация в движении;
4. Силовые комплексы;
5. Растягивающие упражнения;
6. Базовая техника при работе ножом, двумя ножами<sup>4</sup>

7. Парная работа;
8. Работа на снарядах;
9. Спарринговая подготовка;
10. Общефизическая подготовка;
11. Специальная физподготовка;
12. Отработка классической техники;
13. Отработка боевой техники;
14. Отработка «спонтанной» техники.

### **Выводы по третьей главе**

Анализируя данные видео цифровых съемок видно, что в экспериментальной группе, которая тренировалась по разработанной программе и вся базовая техника отрабатывалась на диаграмме значительно превосходили своих сверстников по следующим показателям: **умение правильно стоять, двигаться, наносить удары, тактическому мышлению**. Общий уровень физического состояния повысился. На основе контрольных испытаний коэффициент t-критерия Стьюдента в конце эксперимента в экспериментальной группе  $t$  меньше 0,05, тогда как в контрольной группе он остался прежним (больше 0,05).

Занимающиеся ребята в экспериментальной группе стали чувствовать себя лучше, увереннее, отмечают увеличение работоспособности и стремлении к новому. По результатам тестового опроса видно, что интерес к занятиям вырос, повысился процент заботы о собственной безопасности и безопасности своих близких. Отметилась положительная тенденция в экспериментальной группе в содействии, помощи, пропаганде данной экспериментальной программы. Многие из участников проявили интерес к изучению философской литературы по боевым искусствам.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

1. Проведенный теоретический анализ научно-методической литературы выявил слабую научную разработанность программ, методических пособий для тренировок по ножевому бою у молодежи в возрасте от 17 до 22 лет.

2. Проведенный эксперимент свидетельствует о положительной тенденции в экспериментальной группе в психофизическом аспекте. Установлено, что авторская методика по ножевому бою, вобравшая в себя элементы из восточных единоборств боевых искусств Востока в отличие от аналогичных европоцентристских систем по спортивной направленности, представляет собой систематический набор средств и методов совершенствования человека в его духовной, интеллектуальной и телесной целостности и единстве с природой. Выполнение базовых движений с ножом, где нож рассматривался не только как оружие защиты и нападения, но и как предмет концентрации, являлось своеобразной динамической медитацией, что положительно сказалось внутреннему проявлению отрицания их внешней агрессивности на психоэмоциональной устойчивости. Такой подход является приемлемым и может составить методологическую основу дальнейшего развития теории и практики современных спортивно-боевых техник по ножевому бою и единоборствам в целом.

3. Выявлено, что главными путями обогащения средств психофизической подготовки на основе авторской методике ножевого боя являются их теоретическое и практическое изучение и внедрение их принципов, методов и средств в системы физического образования и воспитания молодежи допризывного возраста и будущих защитников отечества.

4. В процессе анкетирования были выявлены ведущие причины к изучению научно обоснованной методике по ножевому бою:

| Причины,<br>мотивирующие к<br>занятиям по ножевому<br>бою        | % от общего<br>числа опрошенных на<br>начало периода | % от<br>общего числа<br>опрошенных на<br>конец периода |
|--|--|--|
| Забота о<br>собственной<br>безопасности,<br>безопасности родных. | 17,8   | 33,3   |
| Средство<br>психофизической<br>разгрузки                         | 7,3  | 27,5   |
| Вид ролевой игры   | 44,4   | 2,1  |
| Преодоления страха к<br>оружию                                   | 10,3   | 16,6   |
| Новые знакомства,<br>общение                                     | 16,4   | 13,5   |
| Желание служить в спец.<br>войсках армии Р.Ф.                    | 2,7  | 16,8   |

Так же были выявлены факторы, влияющие на посещаемость зала (на начало эксперимента):

1. Отсутствие свободного времени - 33%
2. Материальные трудности - 20 %
3. Отсутствие желания, интереса - 18%
4. Неудобное расположение спортивного зала - 5%
5. Строгая дисциплина - 24%

На основе этих показателей был сделан вывод о разработке в будущем мотивирующей программы занятий по ножевому бою.

2. В результате проведенного исследования разработана экспериментальная программа занятий, направленная на физическое саморазвитие, внутреннюю работу по преодолению различных форм страха и самосовершенствование боевыми приемами ножевого и рукопашного боя для будущих защитников отечества. В ее основу положены принципы: осознанность занимающегося, практичность применения, наглядность, имитирования, систематичность, доступность и закреплённость (прочность), непрерывность.
3. В целом, педагогический эксперимент показал необходимость использования грамотной методики ножевого боя как метода психофизической подготовки, а также средства самосовершенствования своих способностей, воинских навыков, навыков самообороны, привитие чувства патриотизма, бесконечной любви к своей стране, своему народу.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абаев Н. В., Гарри И.Е. 'Методические пособия по системам психофизической тренировки цигун и ушу - Иркутск: 'Восточно-Сибирская правда', 1991 - с.160.
2. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М.: Физкультура и спорт, 1985.-192с.
3. Алексеев Д. Холодное оружие мира. – М. : Эксмо, 2014. – 264 с. : ил.
4. Аркадьев В. А. Фехтование. Издательство: Книга по требованию, 1959, 222с.
5. Асмолов К. В. История холодного оружия : Восток и Запад. М.: Здоровье народа, 1993.- 122 с.
6. Аствацатурян Э. Г. Оружие народов Кавказа. – М.: «Хоббикнига», 1994.
7. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого/ В.К. Бальсевич. – СПб.: СПбАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2000. – 74 с.
8. Бехтерева Н. П. Магия мозга и лабиринты жизни. – М.: АСТ, 2013, 321с.
9. Булочко К. Т. Курс подготовки разведчика. Сборник. – М.: «ФАИР», 2006.
10. Булочко К. Т. Физическая подготовки разведчика. – Военное изд-во НКО, 1945. 240 с.
11. Булочко К. Т. Фехтование, Издательство « Физкультура и спорт», Москва 1967, 280 с.
12. В.Фомин, И.Линдер. Диалог о боевых искусствах Востока. М., 1990;
13. Васильев Л.С. История Востока: (В 2 т.).- М. : Высш. Шк. 1993. -494 с.
14. Гавэйн Ш. « Созидающие визуализации», Минск – Москва, Вид- Н- Либрис, 1997.
15. Грунтовский, А.В. Рукопашный бой без оружия у восточных славян (на материале русских былин) Текст. / А.В. Грунтовский // Традиционные формы досуга: История и современность. - М., 1993., с. 100

16. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е. Степанян. - М.: КноРус, 2012. - 184 с.
17. Добкин М. К. Уличный бой с ножом. Эффективные приемы защиты от вооруженного противника. – М.: АСТ Астрель, 2007. 356 с.
18. Долин А. А., Попов Г. В. Кэмпо – традиция воинских искусств.- М.: Наука, 2012, 429 с. : ил.
19. Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие. – М.: "Академия", 2015. – 245 с.
20. Жикаренцев, В. Жизнь без границ. Концентрация и медитация.- М.: АСТ; СПб.: Астрель-СПб, 2012.- 734 с.
21. Жуковский В. В. Боевые ножи. – М.: ЗАО «Издательский дом „Гелеос“», 2002. 458 с.
22. Задачи, значение и место фехтования [электронный ресурс <http://lektsia.com/2x4610.html>, дата обращения 15.12.2016].
23. Ингерлейб М, Хореев В. Твой защитник нож. Ножи от «А» ДО «Я». Серия «Мастера боевых искусств». Ростов на Дону: « Феникс», 2001. – 288с.
24. Йогешевар. Учебник Хатха- Йоги. Москва, 1991, 119 с.
25. Казачков Г. В. Ножевой бой. – Ростов н/Д: Феникс, 2006.- 256с.
26. Калачев Г., Симкин Н. Н. Ближний бой. Опыт разведчика. – М.: ФАИР, 2007. 97 с.
27. Кирпиченков А. А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений. - Смоленск, 2012. - 21 с.
28. Ковалев С. В. Основы нейротрансформинга, или психотехнологии управления реальностью. – М.: Твои Книги, 2016. – 224 с.
29. Козлов, А.М. История боевых искусств Востока.- М.: Астрель: АСТ,2008. -398 с.
30. Корягин В. М Опираясь на эксперимент / В. М. Корягин. – М.: Советский спорт, 2013. – 258 с.

31. Краснов И. С. Формирование здорового образа жизни. [Электронный ресурс] refeteka.ru/l-164182-2. (дата обращения 14.12.2016).
32. Круглов А. Н. Фехтование в Западной Европе и Японии: Духовные философские основы. – М.: НИИПКЦ «Восход- А», 2000.-240 с.
33. Л. Н. Старцева .Физическая культура. Медгиз, 1990, 69с.
34. Максимов А. М. Практическая психофилософия. – СПб.: Питер, 2015. – 288с.
35. Маслов А. В. Боевая добродетель: секреты боевых искусств Китая.- Ростов на Дону «Феникс», 2004.- 224 с.
36. Маслов А.В. Феномен древней системы.// СЖР.- 2000.- № 4.- с.31-33.
37. Митин, С. Ножи, перевод с польского А.Н. Ермонского.- М.: АСТ: Астрель, 2007.- 256 с, с.7, с.11.
38. Момот В.В. Анатомия жизни и смерти.- Харьков: ФЛП Коваленко А. В., 2012.- 168с.: ил.
39. Пискунов А. В. Холодное оружие на охоте и в бою. – Мн.: Харвест, 1999.
40. Пономорев В. Н., Богащенко Ю. А. Атлетизм. –Красноярск, 1991., 223 с.
41. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 416 с.
42. Поповский А. В. Ножевой бой. – М.: Эксмо, 2007.
43. Самусев Р. П., Липченко В. Я. Атлас анатомии человека: Учебное пособие.- 4- е изд.- М.: Альянс-В, 2000.- 320 с., ил.
44. Сафуанов Ф.С. Психология криминальной агрессии. М., 2003;
45. Скрылев А. Ножи мира. М.: 2016, 567 с.
46. Тарас А. Е. Оружие уличного бойца. – Мн.: Харвест, 2005.
47. Травников А. И. Защита от ножа по системе спецназа КГБ. – Ростов н/Д: Феникс, 2005.
48. Травников А. И. Как метать ножи. Практическое руководство. – Ростов н/Д: Феникс, 2007.

49. Травников А. И. Метание холодного оружия по системе спецназа КГБ. – Ростов н/Д, 2005.
50. Травников А. И. Полное руководство по метанию ножей. – М.: АСТ, 2007.
51. Тышлер Г. Д. Техника передвижений фехтовальщиков в тренировке и соревнованиях.[Электронный ресурс] [bookseller.ru/author.php?n=1696](http://bookseller.ru/author.php?n=1696) (дата обращения 14. 12. 2016).
52. Уэйд П. Тренировочная зона. Секретная система физических тренировок/ Пер. с англ. Е. Берлизова, А. Золотова. – СПб.: Питер, 2016. – 288 с.:ил.
53. Хаттон А. Холодное оружие Европы. Прием ы великих мастеров фехтования. – М.: Центрполиграф, 2007.
54. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2003. — 480 с.
55. Ципин Л. Л. Научно-методические основы занятий оздоровительными физическими упражнениями : учеб. пособие / Л. Л. Ципин. – СПб. : Копи-Р Групп, 2012. - 103 с.

## Приложения

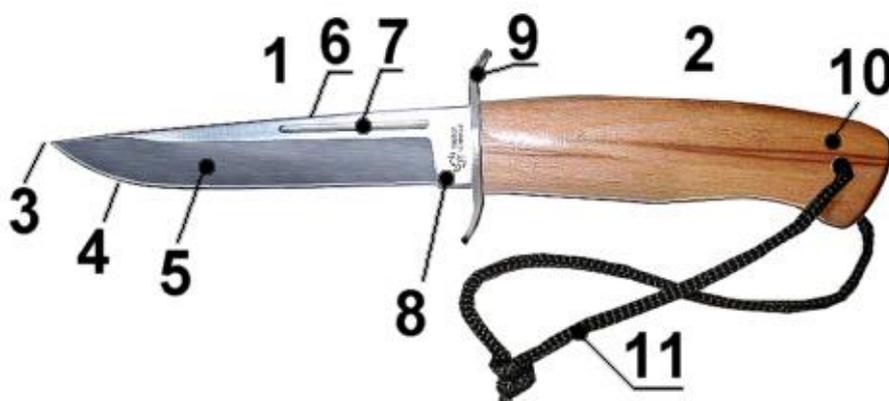
### Приложение 1

Тренировка по ножевому бою может включать в себя следующие элементы:

1. Дыхательные упражнения (медитация);
2. Подготовительная часть (суставная гимнастика);
3. Медитация в движении;
4. Силовые комплексы;
5. Растягивающие упражнения;
6. Базовая техника при работе ножом, двумя ножами;
7. Парная работа;
8. Работа на снарядах;
9. Спарринговая подготовка;
10. Общефизическая подготовка;
11. Специальная физподготовка;
12. Отработка классической техники;
13. Отработка боевой техники;
14. Отработка «спонтанной» техники.

### Приложение 2

Составные части ножа. Рис.1.



## Части ножа

Нож состоит из клинка (1) и рукояти (2). Если клинок к своему концу сходится клинообразно в одну точку, то точка эта именуется остриём клинка (3). Заточенная сторона клинка называется лезвием (4) или режущей кромкой. Лезвие бывает гладкое или пилообразное (зубчатое лезвие, серрейтор). Поверхности сужающейся к лезвию части клинка называют спусками (5). Сторона, противоположная лезвию, называется обухом клинка (6). Иногда на боковой поверхности (голомени) клинка выполняют желобки — доли (7), которые облегчают клинок. Незаточенная часть клинка, примыкающая к рукояти, называется пятёй клинка (8). Черен — основная часть рукояти, непосредственно захватываемая рукой. Между клинком и рукоятью находится крестовина (9), также неточно называемая перекрестием или гардой (от фр. *garde* — защита), предохраняющая кисть руки. Часть клинка, находящаяся внутри рукояти и к которой каким-либо способом крепится рукоять, называется хвостовиком клинка. Основные способы монтажа рукояти нескладного ножа: всадной, когда рукоять продольным отверстием насаживается на хвостовик и пластинчатый, при котором рукоять образована накладками, крепящимися с двух сторон к хвостовику, повторяющему форму рукояти. Часть рукояти со стороны ладони и обуха клинка именуется спинкой, противоположная часть со стороны лезвия называется брюшком рукояти. Самая дальняя от клинка часть рукояти называется головкой (10). Иногда в головке рукояти проделывается отверстие, в которое пропускается темляк (11).

**Способы удержания ножа в руке.**



**Рисунки 1. Прямой хват и 2. Хват острием вниз, острой кромкой от себя.**



**Рис.3. Хват по типу рапиры (фехтовальный). Рукоять зажата между средним и безымянными пальцами.**



**Рис. 4. Скрытый способ удержания ножа. Тупой кромкой с наружной стороны предплечья.**



**Рис.5. Скрытый способ удержания. К внутренней стороне предплечья тупой кромкой ножа.**

#### Приложение 4

Видео цифровая запись экспериментальной программы, спаррингов, демонстрации техники ножевого боя Хохловым Вячеславом Анатольевичем (компьютерный диск).

Грамоты, благодарственные письма, документ о регистрации авторских прав, сертификат.





# Благодарственное письмо

Руководство Академии  
Национальной Ассоциации Телохранителей (НАСТ) России  
Выражает БЛАГОДАРНОСТЬ

*Хохлову Вячеславу Анатольевичу*

*Президенту Красноярской городской федерации рукопашного боя «Русская Рать»*  
за проведение курса: «Базовая техника работы ножом»  
с курсантами Академии НАСТ - Сибирь.

  
В.В. Петров  
Ректор Академии «НАСТ - Сибирь»  
15.03.2015г.

Красноярск - 2015





РЕГИОНАЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ  
ОБЩЕРОССИЙСКОЙ ОБЩЕСТВЕННО-ГОСУДАРСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ  
«ДОБРОВОЛЬНОЕ ОБЩЕСТВО СОДЕЙСТВИЯ АРМИИ,  
АВИАЦИИ И ФЛОТУ РОССИИ»  
КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

# **БЛАГОДАРНОСТЬ**

**Хохлову  
Вячеславу Анатольевичу**

за проведение мастер-класса по ножевому бою  
на обучающем семинаре

**«Традиции и инновации в  
патриотическом воспитании молодежи.»**

8-10 февраля 2016г.

Начальник КГССТЦ ДОСААФ



Е.Г.Тютюков.

1  
Красноярск



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
ФГБОУ ВО «КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
им. В.П. Астафьева»



## СЕРТИФИКАТ

Настоящий сертификат свидетельствует о том, что

*Катилов Вячеслав Анатольевич*

*«24» ноября* 2015 года  
принял(а) участие в работе

*научно-практической конференции  
«Современные аспекты подготовки и профессионального  
самообразования специалистов в области  
физической культуры и спорта»*

в рамках IV Международного научно-образовательного форума  
«Человек, семья и общество: история и перспективы развития»

Ректор  
КГПУ им. В.П. Астафьева

*В.А. Ковалевский*  
Красноярск

В.А. Ковалевский