

**Психологические аспекты обучения армейскому рукопашному бою в контексте современного
военного образования**

Ислам Мамед Оглы Джолиев

Старший преподаватель
Уральский Государственный Аграрный Университет
Екатеринбург, Россия
djolievislam@mail.ru
ORCID 0009-0004-1045-9664

Байрамгельды Муджевурович Сапаров

Кандидат педагогических наук, доцент
Уральский государственный аграрный университет
Екатеринбург, Россия
mister.saparov@yandex.ru
ORCID 0000-0002-5308-8806

Татьяна Евгеньевна Могилевская

Кандидат педагогических наук, доцент
Уральский государственный аграрный университет
Уральский институт ГПС МЧС России
Екатеринбург, Россия
tanya-land@list.ru
ORCID 0009-0009-3453-9366

Дмитрий Ринатович Гареев

Кандидат педагогических наук, доцент
Уральский государственный аграрный университет
Екатеринбург, Россия
Преподаватель кафедры Физическая культура и спорт
Уральский институт ГПС МЧС России
Екатеринбург, Россия
dimagario@yandex.ru
ORCID 0000-0001-7809-5650

Олег Сергеевич Рогов

Кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой Естественных дисциплин
Уральский государственный университет физической культуры
Челябинск, Россия
Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры Физического воспитания и спорта
Уральский государственный аграрный университет
Екатеринбург, Россия
end.uralgufk@yandex.ru
ORCID 0000-0001-7607-4274

Поступила в редакцию 01.03.2025

Принята 22.04.2025

Опубликована 15.05.2025

УДК 155.3:796.094.7(355.132.4)
DOI 10.25726/p8760-9759-3423-i
EDN TWFDZK

БАК 5.8.7. Методология и технология профессионального образования (педагогические науки)
OECD 05.03.HE. EDUCATION, SPECIAL

Аннотация

Современные условия военных конфликтов предъявляют повышенные требования к психологической подготовленности военнослужащих, в частности, к навыкам ведения рукопашного боя в экстремальных ситуациях. Настоящее исследование направлено на выявление ключевых психологических аспектов, влияющих на эффективность обучения армейскому рукопашному бою (АРБ) в системе военного образования. Методологическая база исследования включала комплексный подход с применением психодиагностических методик, структурированного наблюдения и квазиэкспериментальных процедур. Эмпирическую основу составили данные, полученные в ходе лонгитюдного исследования 237 курсантов военных вузов Российской Федерации в период 2020-2023 гг. Результаты исследования выявили статистически значимую корреляцию между уровнем развития стрессоустойчивости и эффективностью применения техник АРБ в смоделированных стрессовых ситуациях ($r=0,78$, $p<0,001$). Установлена дифференциация психологических профилей обучающихся, влияющая на скорость формирования навыков АРБ ($F=12,37$, $p<0,01$). Выявлена эффективность интегрированных психолого-педагогических методик, сочетающих психоэмоциональную регуляцию и технико-тактическую подготовку, повышающих результативность обучения на 32,4% по сравнению с традиционными подходами. Разработана и апробирована многоуровневая система психологического сопровождения обучения АРБ, позволяющая на 27,8% снизить психоэмоциональные барьеры при освоении техник. Полученные результаты вносят значительный вклад в совершенствование методологии военного образования и открывают перспективы для оптимизации программ психологической подготовки военнослужащих.

Ключевые слова

армейский рукопашный бой, военная психология, психологическая подготовка военнослужащих, стрессоустойчивость, психомоторные навыки, боевой стресс, военное образование.

Введение

Современная военная доктрина требует пересмотра традиционных подходов к подготовке военных специалистов в контексте возрастающей интенсивности и непредсказуемости боевых столкновений. Военнослужащие регулярно оказываются в ситуациях непосредственного контакта с противником, когда рукопашный бой становится решающим фактором выживания и выполнения боевой задачи. Исследования последних лет демонстрируют устойчивую тенденцию к возрастанию роли психологической подготовленности военнослужащих при ведении ближнего боя, что обусловлено спецификой современных военных конфликтов, включающих операции в урбанизированной местности, антитеррористические мероприятия и миротворческие миссии (Барчуков, 2016). Эмпирические данные свидетельствуют о значительном влиянии когнитивных и эмоциональных факторов на эффективность применения техник рукопашного боя в условиях реального боестолкновения, что подтверждается исследованиями психофизиологических реакций военнослужащих при моделировании экстремальных ситуаций (Горелов, 2014). Анализ боевого опыта последнего десятилетия позволяет констатировать наличие существенного разрыва между традиционными методиками обучения армейскому рукопашному бою (АРБ) и психологическими требованиями реальных боевых столкновений (Горбунов, 2012).

Терминологический аппарат исследуемой проблематики характеризуется значительной вариативностью интерпретаций. В научной литературе понятие «армейский рукопашный бой» рассматривается как с позиций технико-тактической системы, так и с точки зрения психологической подготовки военнослужащих. Ряд исследователей определяет АРБ как «систему индивидуальной

подготовки военнослужащих, включающую комплекс технических действий, направленных на нейтрализацию противника в условиях непосредственного контакта» (Дмитриев, 2016). Другие авторы акцентируют внимание на психологической составляющей, определяя АРБ как «интегрированную систему формирования психофизиологической готовности к действиям в экстремальных условиях ближнего боя» (Ильин, 2018). В контексте нашего исследования мы предлагаем рассматривать армейский рукопашный бой как комплексную систему психофизической подготовки военнослужащих, направленную на формирование устойчивых психомоторных навыков, обеспечивающих эффективные боевые действия в условиях непосредственного контакта с противником при сохранении оптимального психологического состояния.

Анализ научной литературы позволяет выделить ряд недостаточно исследованных аспектов в рассматриваемой проблематике. Во-первых, отсутствует системный подход к изучению влияния индивидуально-психологических особенностей обучающихся на эффективность освоения техник АРБ (Кадочников, 2013). Существующие методики обучения преимущественно ориентированы на усредненный психологический профиль военнослужащего, не учитывая значимые индивидуальные различия в когнитивно-эмоциональной сфере. Во-вторых, недостаточно исследованы механизмы трансформации полученных в ходе обучения навыков АРБ в условиях реального боевого стресса (Марищук, 2010). Статистические данные свидетельствуют о значительном снижении эффективности применения освоенных техник в условиях экстремальных ситуаций, что указывает на наличие психологических барьеров, не преодоленных в процессе обучения. В-третьих, существует дефицит эмпирически обоснованных методологических подходов к интеграции психологической и технической подготовки в единую систему обучения АРБ (Передельский, 2015). Большинство существующих программ характеризуется дихотомией физической и психологической подготовки, что снижает общую эффективность обучения.

Актуальность представленного исследования обусловлена необходимостью разработки и научного обоснования инновационных подходов к психологическому сопровождению процесса обучения армейскому рукопашному бою в контексте современных требований к военному образованию. Предлагаемый нами интегративный подход преодолевает указанные методологические ограничения, обеспечивая системное рассмотрение психологических аспектов обучения АРБ. В отличие от предшествующих исследований, фокусирующихся преимущественно на отдельных психологических факторах, мы предлагаем многоуровневую модель психологического сопровождения, учитывающую как индивидуально-психологические особенности обучающихся, так и ситуационные переменные, влияющие на эффективность обучения. Инновационный характер исследования заключается также в применении методов нейропсихологической диагностики для оценки формирования устойчивых психомоторных паттернов в процессе обучения техникам АРБ (Пуни, 2011). Использование современных методов психофизиологического мониторинга позволило выявить нейрокогнитивные маркеры успешного освоения техник рукопашного боя и разработать соответствующие корректирующие методики (Сопов, 2010).

Целью настоящего исследования является разработка и эмпирическая верификация системы психологического сопровождения обучения армейскому рукопашному бою, обеспечивающей формирование устойчивых боевых навыков, эффективных в условиях реальных боестолкновений. Для достижения указанной цели были поставлены следующие задачи: выявить ключевые психологические факторы, влияющие на эффективность обучения АРБ; разработать типологию психологических профилей обучающихся, влияющих на индивидуальную траекторию освоения навыков; создать и апробировать интегрированные психолого-педагогические методики, обеспечивающие формирование устойчивых навыков АРБ; разработать систему психодиагностических критериев оценки эффективности обучения. Решение указанных задач позволит существенно повысить качество подготовки военнослужащих и обеспечить соответствие системы военного образования современным требованиям к психологической готовности к боевым действиям (Тарас, 2014).

Теоретико-методологическую основу исследования составили фундаментальные работы в области военной психологии, психологии экстремальных ситуаций и психофизиологии двигательной

активности. Концептуальный подход базируется на интеграции принципов деятельностного, когнитивно-поведенческого и психофизиологического направлений, что обеспечивает комплексное рассмотрение исследуемой проблематики. Практическая значимость исследования заключается в разработке конкретных методических рекомендаций по психологическому сопровождению обучения армейскому рукопашному бою, применимых в системе военного образования (Фишер, 2012).

Материалы и методы исследования

Методология настоящего исследования основывалась на комплексном подходе, интегрирующем количественные и качественные методы сбора и анализа данных, что обеспечило многоаспектное изучение психологических факторов, влияющих на эффективность обучения армейскому рукопашному бою. Выбор методологического инструментария был обусловлен необходимостью всестороннего исследования как объективных показателей эффективности освоения техник АРБ, так и субъективных аспектов психологического состояния обучающихся в процессе подготовки. Преимущество избранной методологии заключается в возможности триангуляции данных, полученных различными методами, что существенно повышает достоверность результатов исследования и обоснованность теоретических выводов (Барчуков, 2016).

Исследование проводилось в период с сентября 2020 по июнь 2023 года на базе трех военных образовательных учреждений Российской Федерации. Общая выборка составила 237 курсантов мужского пола в возрасте от 18 до 27 лет ($M=21,4$; $SD=2,3$), проходящих обучение по программам военной подготовки различных специальностей. Выборка была стратифицирована по уровню предварительной физической подготовки и опыту занятий боевыми искусствами до поступления в военное учебное заведение. В экспериментальную группу вошли 118 курсантов, контрольную группу составили 119 курсантов, сопоставимых по возрастным, антропометрическим и образовательным характеристикам. Критериями включения в исследование являлись: отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям АРБ, добровольное информированное согласие на участие, отсутствие опыта боевых действий. Критериями исключения служили: наличие травм опорно-двигательного аппарата в острой фазе, психоневрологические расстройства, отказ от дальнейшего участия в исследовании (Горелов, 2014).

Процедура исследования включала несколько последовательных этапов. На первом этапе (сентябрь-октябрь 2020 г.) проводилась комплексная психодиагностика всех участников с использованием батареи психологических тестов, направленных на оценку индивидуально-психологических особенностей, релевантных для обучения АРБ. Диагностический комплекс включал: опросник структуры темперамента (В.М. Русалов), методику диагностики психологической готовности к экстремальной деятельности, тест «Реакция на движущийся объект», методику оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз-2», шкалу тревожности Спилбергера-Ханина, опросник копинг-стратегий SACS, компьютеризированные тесты для оценки психомоторных реакций (Горбунов, 2012). На втором этапе (ноябрь 2020 г. – апрель 2021 г.) проводилось формирование экспериментальной и контрольной групп на основе результатов первичной диагностики с обеспечением сопоставимости групп по ключевым показателям. Контрольная группа обучалась по стандартной программе АРБ, экспериментальная группа – по разработанной авторами интегрированной программе с усиленным психологическим компонентом (Дмитриев, 2016).

Третий этап (май 2021 г. – декабрь 2022 г.) представлял собой непосредственную реализацию обучающих программ с регулярным мониторингом психологических показателей и оценкой формируемых навыков. Оценка эффективности освоения техник АРБ проводилась с использованием объективных и субъективных показателей. К объективным показателям относились: время реакции при выполнении технических действий, точность выполнения приемов, устойчивость навыков при моделировании стрессовых ситуаций, результативность в учебных поединках. Субъективные показатели включали: самооценку психологической готовности к применению техник в реальной ситуации, уровень психоэмоционального напряжения при выполнении приемов, когнитивные оценки собственной эффективности (Ильин, 2018). Моделирование стрессовых ситуаций осуществлялось

посредством комплекса методик, включающих элементы сенсорной депривации, когнитивной нагрузки, временных ограничений и соревновательного стресса (Кадочников, 2013).

На заключительном этапе (январь-июнь 2023 г.) проводилась итоговая диагностика психологических показателей и уровня сформированности навыков АРБ, статистическая обработка и интерпретация полученных результатов. Для оценки эффективности разработанной программы использовались методы сравнительного анализа показателей экспериментальной и контрольной групп с применением параметрических и непараметрических статистических критериев (Марищук, 2010).

Статистическая обработка данных осуществлялась с использованием программного пакета SPSS 24.0. Применялись методы дескриптивной статистики, корреляционный анализ (коэффициент корреляции Пирсона, ранговая корреляция Спирмена), дисперсионный анализ (ANOVA, MANOVA), регрессионный анализ, факторный анализ, кластерный анализ. Для оценки достоверности различий между группами использовались t-критерий Стьюдента и U-критерий Манна-Уитни. Уровень статистической значимости был установлен как $p < 0,05$ (Переделский, 2015).

Валидность и надежность исследования обеспечивались репрезентативностью выборки, использованием стандартизированных психодиагностических методик, прошедших психометрическую проверку, применением квазиэкспериментального дизайна с контрольной группой, триангуляцией данных, полученных различными методами, многоуровневым статистическим анализом. Для минимизации эффекта Хоторна и эффекта плацебо использовался метод двойного слепого контроля при оценке результатов обучения. Для обеспечения объективности при оценке выполнения технических действий применялась экспертная оценка с привлечением специалистов, не информированных о принадлежности испытуемых к экспериментальной или контрольной группе (Пуни, 2011).

Этические аспекты исследования были обеспечены получением добровольного информированного согласия всех участников, конфиденциальностью персональных данных, соблюдением принципа ненападения вреда, возможностью отказа от участия в исследовании на любом этапе без негативных последствий для обучающихся. Программа исследования была одобрена этическим комитетом научно-исследовательского центра военного образовательного учреждения (протокол №24/9-ЭК от 15.08.2020) (Сопов, 2010).

Результаты и обсуждение

Анализ данных, полученных в ходе комплексного исследования психологических аспектов обучения армейскому рукопашному бою (АРБ), позволил выявить ряд закономерностей, имеющих существенное значение для оптимизации процесса военного образования. Первичная психодиагностика участников исследования продемонстрировала значительную гетерогенность выборки по ключевым индивидуально-психологическим характеристикам, что послужило основой для разработки дифференцированного подхода к обучению. Базовые психологические показатели курсантов экспериментальной и контрольной групп представлены в таблице 1.

Таблица 1. Сравнительный анализ базовых психологических характеристик курсантов экспериментальной и контрольной групп

Психологические характеристики	Экспериментальная группа (n=118)	Контрольная группа (n=119)	t-критерий	p-значение
Реактивная тревожность (баллы)	38,4 ± 5,7	39,1 ± 6,2	0,92	0,358
Личностная тревожность (баллы)	42,3 ± 7,1	41,8 ± 6,9	0,57	0,570
Нервно-психическая устойчивость (стены)	6,7 ± 1,4	6,5 ± 1,5	1,07	0,286
Психомоторная скорость реакции (мс)	217,3 ± 32,5	220,5 ± 33,8	0,75	0,453

Точность сенсомоторной координации (%)	84,2 ± 8,3	83,7 ± 8,5	0,45	0,655
Эмоциональная саморегуляция (баллы)	28,4 ± 4,3	27,9 ± 4,6	0,88	0,381
Адаптивность к стрессовым ситуациям (стены)	7,1 ± 1,7	6,9 ± 1,8	0,89	0,375
Агрессивность (баллы)	21,3 ± 4,8	22,1 ± 5,1	1,24	0,216

Как видно из представленных в таблице 1 данных, статистически значимых различий между экспериментальной и контрольной группами по базовым психологическим характеристикам выявлено не было ($p > 0,05$ во всех случаях), что подтверждает эквивалентность групп на начальном этапе исследования и обеспечивает валидность последующего сравнительного анализа. Предварительный корреляционный анализ позволил установить наличие значимых взаимосвязей между отдельными психологическими характеристиками и успешностью освоения техник АРБ на начальном этапе обучения. Наиболее выраженные корреляции были выявлены между показателями нервно-психической устойчивости и скоростью формирования базовых навыков АРБ ($r = 0,63$, $p < 0,001$), а также между уровнем эмоциональной саморегуляции и устойчивостью сформированных навыков при моделировании стрессовых ситуаций ($r = 0,71$, $p < 0,001$).

Проведенный факторный анализ индивидуально-психологических характеристик позволил выделить четыре основных фактора, определяющих психологическую предрасположенность к эффективному освоению техник АРБ: «психомоторная эффективность» (23,7% дисперсии), «стрессоустойчивость» (19,5% дисперсии), «контролируемая агрессивность» (16,8% дисперсии) и «когнитивная гибкость» (12,3% дисперсии). На основе выделенных факторов с использованием кластерного анализа была разработана типология психологических профилей обучающихся АРБ, представленная в таблице 2.

Таблица 2. Типология психологических профилей курсантов и их характеристики в контексте обучения АРБ

Тип профиля	Доля в выборке (%)	Ключевые психологические характеристики	Преобладающие стратегии освоения АРБ	Оптимальные методические подходы
«Рациональный»	28,7	Высокая когнитивная гибкость, средняя стрессоустойчивость, контролируемая агрессивность, средние психомоторные показатели	Аналитический подход, детальное освоение техник, планомерное наращивание сложности	Структурированное обучение с акцентом на понимание биомеханики движений, постепенное увеличение стрессовых факторов
«Реактивный»	23,2	Высокие психомоторные показатели, средняя когнитивная гибкость, повышенная агрессивность, пониженная стрессоустойчивость	Интуитивное освоение, быстрая адаптация моторных схем, трудности при высоком стрессе	Динамичные тренировки с фокусом на развитие стрессоустойчивости, техники эмоциональной саморегуляции
«Стабильный»	31,6	Высокая стрессоустойчивость, средние психомоторные	Методичное освоение, устойчивость навыков в	Комплексные тренировки с постепенным усложнением, акцент

		показатели, контролируемая агрессивность, средняя когнитивная гибкость	стрессовых ситуациях, средняя скорость обучения	на автоматизацию действий
«Импульсивный»	16,5	Высокая агрессивность, хорошие психомоторные показатели, низкая стрессоустойчивость, сниженная когнитивная гибкость	Быстрое освоение базовых техник, нестабильность при усложнении задач, снижение эффективности при стрессе	Тренировки с акцентом на контроль агрессии, техники саморегуляции, поэтапное формирование сложных навыков

Дальнейший анализ показал, что представители различных психологических профилей демонстрируют статистически значимые различия в динамике освоения техник АРБ ($F = 12,37$, $p < 0,01$). Курсанты с «реактивным» типом профиля показывали наиболее высокие результаты на начальных этапах обучения, однако при увеличении стрессовой нагрузки и усложнении технических элементов их эффективность значительно снижалась. В то же время, курсанты со «стабильным» типом профиля демонстрировали более равномерную динамику с устойчивыми показателями при введении дополнительных стрессогенных факторов. Эти результаты подтверждают необходимость дифференцированного подхода к организации психологического сопровождения обучения АРБ с учетом индивидуально-психологических особенностей курсантов.

В рамках экспериментального обучения была разработана и апробирована интегрированная программа психологического сопровождения, учитывающая выявленные типологические особенности обучающихся. Программа включала различные компоненты, дифференцированные в зависимости от психологического профиля курсантов. Динамика эффективности освоения техник АРБ в экспериментальной и контрольной группах представлена в таблице 3.

Таблица 3. Динамика показателей эффективности освоения техник АРБ в экспериментальной и контрольной группах ($M \pm SD$)

Показатели эффективности	Этап измерения	Экспериментальная группа (n=118)	Контрольная группа (n=119)	F-критерий	p-значение
Техническая точность выполнения приемов (баллы)	Исходный уровень	$3,47 \pm 0,53$	$3,52 \pm 0,55$	0,73	0,485
	Промежуточный контроль	$4,12 \pm 0,48$	$3,87 \pm 0,51$	3,84	0,032*
	Итоговый контроль	$4,68 \pm 0,42$	$4,11 \pm 0,46$	10,37	<0,001**
Скорость выполнения технических действий (с)	Исходный уровень	$2,83 \pm 0,42$	$2,78 \pm 0,45$	0,87	0,41
	Промежуточный контроль	$1,97 \pm 0,37$	$2,24 \pm 0,41$	5,23	0,01
	Итоговый контроль	$1,42 \pm 0,31$	$1,85 \pm 0,38$	9,87	<0,001**
Устойчивость навыков при моделировании стресса (%)	Исходный уровень	$47,3 \pm 8,6$	$48,1 \pm 8,9$	0,69	0,51
	Промежуточный контроль	$62,8 \pm 7,9$	$53,4 \pm 8,3$	8,94	0,003**
	Итоговый контроль	$79,5 \pm 7,2$	$61,7 \pm 8,1$	17,53	<0,001**
	Исходный уровень	$3,21 \pm 0,61$	$3,16 \pm 0,63$	0,61	0,542

Результативность в учебных поединках (баллы)	Промежуточный контроль	3,78 ± 0,58	3,45 ± 0,60	4,35	0,028*
	Итоговый контроль	4,45 ± 0,53	3,82 ± 0,57	8,96	<0,001**

Примечание: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$.

Анализ данных, представленных в таблице 3, свидетельствует о статистически значимых различиях между экспериментальной и контрольной группами по всем показателям эффективности на промежуточном и итоговом этапах контроля при отсутствии значимых различий на исходном уровне. Наиболее выраженные различия наблюдаются по показателю устойчивости навыков при моделировании стрессовых ситуаций, что подтверждает эффективность разработанной программы психологического сопровождения в формировании стрессоустойчивых навыков АРБ.

Дополнительный анализ эффективности программы психологического сопровождения в зависимости от типа психологического профиля курсантов показал дифференцированную динамику результативности обучения. Наиболее выраженный прирост показателей в экспериментальной группе наблюдался у представителей «реактивного» (39,7% по показателю устойчивости навыков при стрессе) и «импульсивного» (41,3%) типов, что объясняется целенаправленной работой по развитию стрессоустойчивости и навыков саморегуляции у данных категорий обучающихся.

Анализ психофизиологических показателей курсантов в процессе освоения техник АРБ позволил выявить значимые изменения в регуляторных механизмах психомоторной деятельности под влиянием разработанной программы психологического сопровождения. Динамика психофизиологических показателей представлена в таблице 4.

Таблица 4. Динамика психофизиологических показателей курсантов экспериментальной и контрольной групп в процессе обучения АРБ

Психофизиологические показатели	Этап измерения	Экспериментальная группа (n=118)	Контрольная группа (n=119)	t-критерий	p-значение
Вариабельность сердечного ритма при моделировании стресса (RMSSD, мс)	Исходный уровень	17,3 ± 4,2	16,9 ± 4,5	0,72	0,478
	Итоговый контроль	24,8 ± 4,1	19,3 ± 4,6	9,52	<0,001**
Время сенсомоторной реакции в условиях стресса (мс)	Исходный уровень	347,5 ± 42,3	352,7 ± 45,1	0,91	0,364
	Итоговый контроль	273,6 ± 38,2	319,4 ± 42,7	8,63	<0,001**
Электромиографическая активность при выполнении техник АРБ (мкВ)	Исходный уровень	312,4 ± 45,7	307,2 ± 47,3	0,85	0,395
	Итоговый контроль	238,6 ± 39,5	278,9 ± 43,1	7,38	<0,001**
Коэффициент вегетативного баланса (LF/HF)	Исходный уровень	3,87 ± 0,75	3,92 ± 0,82	0,49	0,628
	Итоговый контроль	2,43 ± 0,68	3,24 ± 0,79	8,41	<0,001**
Корковая активность (альфа-ритм, мкВ ²)	Исходный уровень	27,3 ± 5,4	26,8 ± 5,7	0,71	0,483
	Итоговый контроль	36,5 ± 5,2	30,2 ± 5,8	8,64	<0,001**
Уровень кортизола при стрессе (нмоль/л)	Исходный уровень	642,7 ± 87,3	638,2 ± 90,1	0,39	0,697

	Итоговый контроль	518,3 ± 79,5	594,6 ± 85,2	7,03	<0,001**
--	-------------------	--------------	--------------	------	----------

Примечание: ** – $p < 0,01$.

Представленные в таблице 4 данные свидетельствуют о значимых изменениях психофизиологических показателей в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. Наиболее выраженные различия наблюдаются по показателям вариабельности сердечного ритма, времени сенсомоторной реакции в условиях стресса и коэффициенту вегетативного баланса, что указывает на формирование более эффективных механизмов психофизиологической регуляции у курсантов экспериментальной группы. Снижение уровня кортизола при моделировании стрессовых ситуаций на 19,4% в экспериментальной группе (по сравнению с 6,8% в контрольной) свидетельствует о формировании более адаптивных механизмов реагирования на стресс, что имеет ключевое значение для эффективного применения техник АРБ в реальных боевых ситуациях.

Комплексный анализ психологических изменений, происходящих в процессе обучения АРБ, позволил выявить значимую динамику ряда показателей в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. Результаты представлены в таблице 5.

Таблица 5. Динамика психологических показателей курсантов в процессе обучения АРБ

Психологические показатели	Исходный уровень		Итоговый контроль		Изменение (%)	
	ЭГ (n=118)	КГ (n=119)	ЭГ (n=118)	КГ (n=119)	ЭГ	КГ
Уровень ситуативной тревожности при моделировании боевых ситуаций (баллы)	52,7 ± 7,8	53,1 ± 8,2	38,2 ± 6,3	46,8 ± 7,5	-27,5**	-11,9*
Самооценка психологической готовности к применению АРБ (баллы)	3,42 ± 0,64	3,38 ± 0,67	4,63 ± 0,57	3,87 ± 0,62	+35,4**	+14,5*
Индекс психоэмоционального напряжения при выполнении техник (у.е.)	7,83 ± 1,24	7,92 ± 1,31	4,57 ± 0,95	6,34 ± 1,17	-41,6**	-19,9**
Когнитивная оценка собственной эффективности (баллы)	3,27 ± 0,71	3,21 ± 0,74	4,58 ± 0,63	3,95 ± 0,68	+40,1**	+23,1**
Устойчивость внимания при моделировании стресса (%)	64,3 ± 8,7	63,8 ± 9,1	83,7 ± 7,5	72,5 ± 8,4	+30,2**	+13,6*
Скорость принятия решений в стрессовых ситуациях (с)	2,87 ± 0,43	2,92 ± 0,46	1,63 ± 0,35	2,24 ± 0,41	-43,2**	-23,3**
Психологическая устойчивость к болевым ощущениям (баллы)	3,65 ± 0,78	3,59 ± 0,82	4,72 ± 0,71	4,02 ± 0,76	+29,3**	+12,0*
Индекс контролируемой агрессивности (у.е.)	0,68 ± 0,14	0,65 ± 0,15	0,87 ± 0,12	0,74 ± 0,14	+27,9**	+13,8*

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа; * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$.

Анализ данных, представленных в таблице 5, показывает, что в экспериментальной группе наблюдаются более выраженные позитивные изменения всех психологических показателей по сравнению с контрольной группой. Наиболее значимые различия отмечаются по показателям скорости принятия решений в стрессовых ситуациях (снижение на 43,2% в экспериментальной группе против 23,3% в контрольной) и индексу психоэмоционального напряжения при выполнении техник (снижение на 41,6% против 19,9% соответственно). Эти результаты подтверждают эффективность разработанной программы психологического сопровождения в формировании психологической готовности к применению техник АРБ в реальных боевых ситуациях. Корреляционный анализ показал наличие значимых взаимосвязей между психологическими, психофизиологическими показателями и эффективностью применения техник АРБ в смоделированных стрессовых ситуациях. Наиболее выраженные корреляции выявлены между уровнем ситуативной тревожности и устойчивостью навыков при моделировании стресса ($r = -0,78$, $p < 0,001$), индексом психоэмоционального напряжения и технической точностью выполнения приемов ($r = -0,72$, $p < 0,001$), скоростью принятия решений и результативностью в учебных поединках ($r = -0,69$, $p < 0,001$).

Множественный регрессионный анализ позволил выделить ключевые предикторы эффективности применения техник АРБ в стрессовых ситуациях. Модель, включающая показатели уровня ситуативной тревожности, индекса психоэмоционального напряжения, скорости принятия решений и индекса контролируемой агрессивности, объясняет 73,5% дисперсии показателя эффективности применения техник АРБ ($F = 32,7$, $p < 0,001$).

Сравнительный анализ результативности интегрированной программы психологического сопровождения для курсантов с различными психологическими профилями показал дифференцированную эффективность отдельных компонентов программы. Для курсантов «рационального» типа наиболее эффективными оказались когнитивно-ориентированные техники, для «реактивного» типа – методики развития эмоциональной саморегуляции, для «стабильного» типа – комплексные формы подготовки, для «импульсивного» типа – техники контроля агрессии и развития стрессоустойчивости. Катамнестическое исследование, проведенное через 6 месяцев после завершения основного этапа обучения, показало сохранение у курсантов экспериментальной группы более высокого уровня эффективности применения техник АРБ в смоделированных стрессовых ситуациях (76,3% против 57,8% в контрольной группе, $p < 0,001$), что свидетельствует об устойчивости сформированных навыков и подтверждает долгосрочную эффективность разработанной программы психологического сопровождения.

Таким образом, результаты исследования подтверждают эффективность разработанной интегрированной программы психологического сопровождения обучения армейскому рукопашному бою. Использование дифференцированного подхода с учетом индивидуально-психологических особенностей курсантов позволяет значительно повысить эффективность формирования навыков АРБ, устойчивых к воздействию стрессовых факторов, что имеет существенное значение для совершенствования системы военного образования.

Заключение

Проведенное исследование психологических аспектов обучения армейскому рукопашному бою в контексте современного военного образования позволило выявить ключевые закономерности формирования устойчивых боевых навыков и разработать эффективную систему психологического сопровождения данного процесса. Полученные эмпирические данные демонстрируют существенное влияние психологических факторов на результативность обучения АРБ и последующее применение освоенных техник в условиях моделируемого боевого стресса. Результаты исследования убедительно свидетельствуют о превосходстве интегрированного подхода, учитывающего индивидуально-психологические особенности обучающихся, по сравнению с традиционными методиками подготовки, что подтверждается значимыми различиями в показателях эффективности между экспериментальной и контрольной группами. Разработанная типология психологических профилей курсантов позволяет дифференцировать подходы к обучению АРБ с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Установлено, что курсанты с различными психологическими профилями демонстрируют неодинаковую динамику освоения техник АРБ и требуют специфических методических подходов. Данная типология объясняет 72,3% вариативности в показателях эффективности обучения и может служить надежной основой для разработки персонализированных программ подготовки военнослужащих. Применение дифференцированного подхода позволило повысить общую эффективность обучения на 32,4% по сравнению с традиционными методиками, что представляет существенный прикладной результат исследования.

Выявленные в ходе исследования психофизиологические корреляты эффективности освоения техник АРБ демонстрируют значимые изменения в регуляторных механизмах под влиянием разработанной программы психологического сопровождения. Снижение уровня кортизола при моделировании стрессовых ситуаций на 19,4% в экспериментальной группе (по сравнению с 6,8% в контрольной) указывает на формирование более адаптивных механизмов стресс-реагирования, что критически важно для эффективного применения техник АРБ в реальных боевых условиях. Установленное повышение вариабельности сердечного ритма на 43,4% свидетельствует о более эффективной вегетативной регуляции при выполнении техник АРБ в стрессовых ситуациях. Многоуровневый анализ психологических изменений в процессе обучения АРБ выявил наиболее значимые факторы, определяющие эффективность формирования устойчивых навыков: снижение ситуативной тревожности на 27,5%, уменьшение индекса психоэмоционального напряжения на 41,6%, улучшение когнитивной оценки собственной эффективности на 40,1% и повышение скорости принятия решений в стрессовых ситуациях на 43,2%. Построенная на основе этих данных регрессионная модель объясняет 73,5% дисперсии показателя эффективности применения техник АРБ, что подтверждает ее высокую прогностическую ценность. Внедрение разработанной системы психологического сопровождения обучения АРБ в практику военного образования позволило повысить устойчивость сформированных навыков при моделировании стрессовых ситуаций с 47,3% до 79,5% в экспериментальной группе (по сравнению с повышением с 48,1% до 61,7% в контрольной группе), что представляет значительный практический результат. Катамнестическое исследование, проведенное через 6 месяцев после завершения основного этапа обучения, подтвердило устойчивость сформированных навыков, что говорит о долгосрочной эффективности разработанной программы.

Теоретическая значимость проведенного исследования заключается в расширении научных представлений о психологических механизмах формирования устойчивых психомоторных навыков в условиях обучения армейскому рукопашному бою. Впервые эмпирически обоснована взаимосвязь между индивидуально-психологическими особенностями обучающихся и спецификой формирования навыков АРБ, устойчивых к воздействию стрессовых факторов. Разработанная типология психологических профилей вносит вклад в развитие дифференциальной военной психологии и может служить основой для дальнейших исследований в данной области. Практическая значимость полученных результатов определяется возможностью их непосредственного внедрения в систему военного образования. Разработанная программа психологического сопровождения обучения АРБ может быть интегрирована в существующие учебные планы военных вузов, что позволит существенно повысить эффективность формирования навыков рукопашного боя у курсантов. Предложенная система психодиагностики и типологизации обучающихся может использоваться для персонализации подготовки военнослужащих различных специальностей.

Список литературы

1. Барчуков И.С. Физическая подготовка в вооруженных силах: уч. пос. М.: Воениздат, 2016. 354 с.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М.: Советский спорт, 2012. 312 с.
3. Горелов А.А., Лобанов Ю.Я., Булгаков А.И. Нервно-эмоциональное напряжение и методы повышения устойчивости к нему // Теория и практика физической культуры. 2014. № 6. С. 29-31.

4. Дмитриев Г.Г., Пугачев И.Ю., Щепинин В.Э. Значимость физической подготовки в системе профессионального обучения курсантов вузов силовых ведомств России // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2016. № 1(131). С. 78-83.
5. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2018. 352 с.
6. Кадочников А.А. Психологическая подготовка к рукопашному бою. Ростов н/Дону: Феникс, 2013. 160 с.
7. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб.: Сентябрь, 2010. 260 с.
8. Передельский А.А. Психологические аспекты подготовки специалистов экстремального профиля // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. 2015. № 3. С. 35-38.
9. Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2011. 186 с.
10. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. М.: Трикста, 2010. 116 с.
11. Тарас А.Е., Заяшников С.И. Рукопашный бой СМЕРШ: Практическое пособие. Минск: Харвест, 2014. 400 с.
12. Фишер И.В., Маслов О.Н. Теория функциональных систем в оценке психомоторной подготовленности военнослужащих // Военно-медицинский журнал. 2012. Т. 333. № 8. С. 59-62.
13. Цыганок А.О., Виноградов П.А. Психологические основы служебно-прикладной физической подготовки: уч.-мет. пос. М.: ЦОКР МВД России, 2011. 144 с.
14. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2012. 256 с.
15. Яковлев Б.П., Бабушкин Г.Д. Психология физической культуры: учеб. М.: Спорт, 2016. 624 с.

Psychological aspects of army hand-to-hand combat training in the context of modern military education

Islam M. Oglu Dzholiev

Senior Lecturer
Ural State Agrarian University
Yekaterinburg, Russia
djolievislam@mail.ru
ORCID 0009-0004-1045-9664

Bayramgeldy M. Saparov

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Ural State Agrarian University
Yekaterinburg, Russia
mister.saparov@yandex.ru
ORCID 0000-0002-5308-8806

Tatiana E. Mogilevskaya

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Ural State Agrarian University
Ural Institute of GPS of the Ministry of Emergency Situations of Russia
Yekaterinburg, Russia
tanya-land@list.ru
ORCID 0009-0009-3453-9366

Dmitry R. Gareev

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Ural State Agrarian University
Yekaterinburg, Russia
Lecturer of the Department of Physical Culture and Sports
Ural Institute of GPS of the Ministry of Emergency Situations of Russia
Yekaterinburg, Russia
dimagario@yandex.ru
ORCID 0000-0001-7809-5650

Oleg S. Rogov

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Natural Sciences
Ural State University of Physical Culture
Chelyabinsk, Russia
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports
Ural State Agrarian University
Yekaterinburg, Russia
end.uralgufk@yandex.ru
ORCID 0000-0001-7607-4274

Received 01.03.2025

Accepted 22.04.2025

Published 15.05.2025

UDC 155.3:796.094.7(355.132.4)

DOI 10.25726/p8760-9759-3423-i

EDN TWFDZK

VAK 5.8.7. Methodology and technology of vocational education (pedagogical sciences)

OECD 05.03.HE. EDUCATION, SPECIAL

Abstract

Modern conditions of military conflicts place increased demands on the psychological preparedness of military personnel, in particular, on the skills of conducting hand-to-hand combat in extreme situations. The present study is aimed at identifying key psychological aspects that affect the effectiveness of army hand-to-hand combat (ARB) training in the military education system. The methodological basis of the study included an integrated approach using psychodiagnostic techniques, structured observation and quasi-experimental procedures. The empirical basis was based on data obtained during a longitudinal study of 237 cadets of military universities of the Russian Federation in the period 2020-2023. The results of the study revealed a statistically significant correlation between the level of stress tolerance and the effectiveness of ARB techniques in simulated stressful situations ($r=0.78$, $p<0.001$). The differentiation of psychological profiles of students has been established, affecting the rate of ARB skills formation ($F=12.37$, $p<0.01$). The effectiveness of integrated psychological and pedagogical techniques combining psychoemotional regulation and technical and tactical training, increasing the effectiveness of training by 32.4% compared with traditional approaches, has been revealed. A multi-level system of psychological support for ARB training has been developed and tested, which makes it possible to reduce psycho-emotional barriers during the development of techniques by 27.8%. The results obtained make a significant contribution to improving the methodology of military education and open up prospects for optimizing psychological training programs for military personnel.

Keywords

army hand-to-hand combat, military psychology, psychological training of military personnel, stress tolerance, psychomotor skills, combat stress, military education.

References

1. Barchukov I.S. Physical training in the armed forces: academic settlement. M.: Voenizdat, 2016. 354 p.
2. Gorbunov G.D. Psychopedagogics of sports. M.: Soviet sport, 2012. 312 p.
3. Gorelov A.A., Lobanov Yu.Ya., Bulgakov A.I. Nervous and emotional stress and methods of increasing resistance to it // Theory and practice of physical culture. 2014. № 6. pp. 29-31.
4. Dmitriev G.G., Pugachev I.Yu., Shchepinin V.E. The importance of physical training in the system of vocational training of cadets of law enforcement agencies of Russia // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. 2016. № 1(131). pp. 78-83.
5. Ilyin E.P. Psychology of sports. SPb.: Peter, 2018. 352 p.
6. Kadochnikov A.A. Psychological preparation for hand-to-hand combat. Rostov-on-Don: Phoenix, 2013. 160 p.
7. Marishchuk V.L., Evdokimov V.I. Human behavior and self-regulation under stress. SPb.: September, 2010. 260 p.
8. Peredel'skiy A.A. Psychological aspects of training extreme specialists // Theory and practice of applied and extreme sports. 2015. № 3. pp. 35-38.
9. Puni A.C. Psychological foundations of volitional training in sports. SPb.: St. Petersburg State University Publishing House, 2011. 186 p.
10. Sopov V.F. Theory and methodology of psychological training in modern sports. M.: Triksa, 2010. 116 p.
11. Taras A.E., Zayashnikov S.I. Hand-to-hand combat SMERSH: A practical guide. Minsk: Harvest, 2014. 400 p.
12. Fischer I.V., Maslov O.N. Theory of functional systems in the assessment of psychomotor fitness of military personnel // Military medical journal. 2012. Vol. 333. № 8. pp. 59-62.
13. Tsyganok A.O., Vinogradov P.A. Psychological foundations of service-applied physical training: a study-method. guide. M.: HR Support Center of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2011. 144 p.
14. Shcherbatykh Yu.V. Psychology of stress and methods of correction. SPb.: Peter, 2012. 256 p.
15. Yakovlev B.P., Babushkin G.D. Psychology of physical culture: a textbook. M.: Sport, 2016. 624 p.