

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ  
ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ**

**ЛАБА ВЛАДИСЛАВ ВІКТОРОВИЧ**

**УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ З  
РУКОПАШНОГО БОЮ В ЗСУ НА ОСНОВІ АНАЛІЗУ ДОСВІДУ  
ЗАКОРДОННИХ АРМІЙ**

017 – фізична культура і спорт

**АВТОРЕФЕРАТ  
на здобуття кваліфікації магістра**

**Миколаїв 2020**

Робота виконана на кафедрі медико-біологічних основ спорту та фізичної реабілітації, факультету фізичного виховання і спорту, Чорноморського національного університету імені Петра Могили, Міністерства освіти і науки України

**Науковий керівник**

доктор біологічних наук, професор

Кочина Марина Леонідівна, Чорноморський національний університет імені Петра Могили, завідувач кафедри медико-біологічних основ спорту та фізичної реабілітації

**Рецензент:**

Викладач

Петренко Оксана Валеріївна, Чорноморський національний університет імені Петра Могили, викладач кафедри олімпійського та професійного спорту

Захист відбудеться 24 лютого 2019 р. о 9.00 год. на засіданні державної екзаменаційної комісії у Чорноморському національному університеті імені Петра Могили (54003, Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10)

З дипломною роботою можна ознайомитися в бібліотеці Чорноморського національного університету імені Петра Могили (54003, Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10).

Науковий секретар

А.В. Олексюк

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність.** Бойові операції, що проводяться в даний час в різних регіонах світу, продовжують свідчити про те, що командування Збройних сил зарубіжних армій, як і раніше приділяє велику увагу фізичній підготовці і підготовці з рукопашного бою. Наприклад, в арміях США і Німеччини навчання рукопашному бою проводиться на заняттях з бойової підготовки та регламентується окремими статутами і посібниками (в армії США Статут сухопутних військ « FM 3-25.150»; в армії Німеччини - статут « ZDV 3/11. ). Велика увага командування іноземних армій до фізичної підготовки і до рукопашного бою пояснюється необхідністю забезпечення високого рівня фізичної і психологічної підготовленості військовослужбовців для ефективного виконання конкретних бойових завдань (Ашкіназі С.М., Вейднер-Дубровін Л.А., Сафонов А.).

Навчання рукопашному бою в іноземних арміях будується на основі етапів бойової підготовки, а зміст розділене на вивчення і відпрацювання як на заняттях з бойової підготовки, так і з фізичної підготовки (Ашкіназі С.М., Булочко К.Т., Головін, Н.Н., Логінов Ю.І.). При цьому відзначимо, що представники і інструктори збройних сил багатьох країн світу регулярно відвідують семінари з різних бойових мистецтв і прикладних єдиноборств з метою збору інформації про нові системи, методики в сфері навчання рукопашному бою. Таким чином вони намагаються виявити і впровадити найбільш ефективні прийоми і дії рукопашного бою в систему і методику навчання військовослужбовців своїх країн. Удосконалення системи навчання рукопашному бою, фахівці зарубіжних армій намагаються, щоб ці системи відповідали вимогам ведення сучасного бою, але, не змінюючи основної мети - навчити військовослужбовців надійно захищатися і атакувати, як індивідуальні але, так і в складі підрозділу, відповідаючи завданням професійної діяльності.

Слід зазначити, що в нашій країні дослідження з даної теми проводилися понад двадцять років тому, і за цей час в системах і методиках навчання рукопашному бою військовослужбовців іноземних армій відбулися принципові зміни, що вимагають додаткового вивчення. Тому дані дослідження, природно, знову придбали високу актуальність.

**Мета роботи:** обґрунтувати та експериментально апробувати шляхи вдосконалення навчання рукопашному бою в Збройних Силах України на основі узагальнення закордонного досвіду.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити досвід підготовки з рукопашного бою в арміях США, Німеччини, Франції, Ізраїлю та Китаю і зіставити з підготовкою з рукопашного бою в Збройних силах України.
2. Проаналізувати переваги та недоліки в утриманні та методиці навчання рукопашному бою в сучасних зарубіжних арміях.
3. Обґрунтувати та експериментально апробувати шляхи вдосконалення навчання рукопашному бою в Збройних Силах України з урахуванням вивченого зарубіжного досвіду.

**Об'єкт дослідження** – підготовка військовослужбовців ЗСУ до ведення рукопашного бою для підвищення ефективності виконання бойових завдань.

**Предмет дослідження** – шляхи вдосконалення навчання рукопашному бою в Збройних силах України на основі порівняльного аналізу з аналогічними системами навчання в арміях зарубіжних країн.

**Методологічною основою** дослідження являються категорії, принципи і закони діалектики, а також системний підхід до вивчення підготовки військовослужбовців з рукопашного бою.

**Наукова новизна** полягає у тому, що:

- вперше отримані нові дані про сучасні засоби, форми і методи підготовки військовослужбовців з рукопашного бою в іноземних арміях;
- розроблені, науково обґрунтовано й експериментально апробовані способи комбінування техніко-тактичних дій з зброєю і без зброї для нейтралізації атакуючих і захисно-атакуючих дій, рекомендованих в рекомендаціях зарубіжних армій, а також удосконалено метод психологічної підготовки шляхом проведення обумовлених сутичок.
- обґрунтовані шляхи розвитку системи підготовки з рукопашного бою українських військовослужбовців з урахуванням вивчення досвіду іноземних армій

за рахунок конкретних рекомендацій щодо вдосконалення змісту і методики навчання, оптимізації навчання з використанням всіх форм фізичної підготовки, розширення спортивно-масової роботи з єдиноборств і рукопашного бою, вдосконалення перевірки і оцінки з рукопашного бою.

**Практична значимість дослідження:** розроблена і впроваджена в процес навчання військовослужбовців рукопашному бою комбінаційна техніка ведення бою зі зброєю і без зброї, впроваджений метод психологічної підготовки, що полягає в проведенні обумовлених навчальних сутичок з акцентом на реалізацію в них агресивної наступальної тактики в атакуючих діях.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У **вступі** відображені актуальність теми дипломного дослідження, теоретичні основи дослідження і ступінь розробленості проблеми, об'єкт і предмет дослідження, гіпотеза, мета і завдання, наукова новизна, а також теоретична і практична значущість роботи і структура дипломної роботи.

У першому розділі **«Аналіз змісту і особливостей методики навчання військовослужбовців ЗСУ з рукопашного бою»** проаналізовано спрямованість навчання рукопашному бою в видах і родах, а також в підрозділах спеціального призначення ЗСУ.

Вивчивши і проаналізувавши особливості змісту і методика навчання військовослужбовців ЗСУ рукопашного бою, можна констатувати, що його базова основа відображена в Настанові з фізичної підготовки у Збройних Силах України. НСТ-Т 01.035.001-2014 (01) є основним керівної документом, який регламентує не тільки навчання рукопашному бою, а й фізичну підготовку в цілому. У розділі **«Рукопашний бій»** Настанови з фізичної підготовки міститься безліч прийомів і дій, як зі зброєю, так і без нього. У Збройних Силах України існує єдина основа навчання, проте є й особливості, що враховують характер бойової діяльності того чи іншого виду і роду військ.

Найістотніше вони проявляються в системі підготовки та методики навчання рукопашному бою в спецпідрозділі ВСУ.

Другий розділ «**Матеріал, методи та організація досліджень**» присвячена аналізу контингенту, який взяв участь в дослідженні, і методам, використаним в роботі.

Було проведений педагогічний експеримент, метою якого стала апробація експериментальної програми з рукопашного бою, реалізація розроблених шляхів його вдосконалення з використанням позитивного досвіду навчання військовослужбовців зарубіжних армій.

Для проведення експериментального дослідження були відібрані дві групи курсантів першого курсу (47 осіб). Експериментальна група (ЕГ) налічувала 27 курсантів, контрольна група (КГ) - 20 курсантів. КГ займалася по типовою навчальною програмою, затвердженою начальником Михайлівської військової артилерійської академії. ЕГ займалася за розробленою нами програмою зі збереженням тих же годин, що і в КГ.

В кінці експерименту проведено порівняльний аналіз ефективності навчений рукопашного бою в контрольній та експериментальній групі і розроблені практичні рекомендації щодо внесення в розділ «Рукопашний бій» НФП-2019 змін на основі виявленого позитивного досвіду навчання рукопашному бою військовослужбовців іноземних армій.

Третій розділ «**Аналіз систем навчання рукопашному бою в арміях закордонних країн**» розкриває особливості підготовки з рукопашного бою військовослужбовців зарубіжних армій.

Аналіз систем і методик навчання рукопашному бою в розглянутих нами іноземних арміях показав, що рукопашний бій у багатьох з них є окремим предметом бойової підготовки. Він тісно переплітається з тактичною та вогневою підготовкою, що робить його більш прикладним і ефективним засобом виховання вольових і морально-психологічних якостей військовослужбовця. Основою систем навчання рукопашному бою військовослужбовців іноземних армій є прийоми і дії, запозичені у східних єдиноборствах. Бойові єдиноборства цих країн мають не тільки широкий спектр ударної і кидкової техніки, а й, що дуже важливо, апробовані практично способи психологічної підготовки, спрямовані на

придушення почуття страху і виховання почуття впевненості у власних силах, використання інстинктивних дій, що здійснюються на рівні підсвідомості. Відмінною особливістю навчання рукопашному бою в арміях зарубіжних країн є яскраво виражена спрямованість на психологічну підготовку військовослужбовців, на виховання у них агресивності і люті, необхідних в бою, а також злагодженості в діях. Сформовані в процесі навчання навички і вміння рукопашного бою удосконалюються змагальним методом, а також шляхом проведення навчальних сутичок і спарингів різного рівня обумовленості. Психологічна підготовка військовослужбовців не замикається тільки на підготовці до рукопашним сутичкам, а націлена на формування готовності до ведення бойових дій із застосуванням вогнепальної зброї і військової техніки, що є важливим фактором, що допомагає вести ефективні бойові дії в складі підрозділу.

Особливості навчання військовослужбовців зарубіжних армій обумовлені ще і сформованими за довгі роки традиціями, досвідом ведення бойових дій, системою комплектування підрозділів та підготовкою військ (С.М. Ашкіназі, А.А. Горелов, В.П. Сущенко, Н.Г. Цед, В.А. Щоголев і ін.).

При порівнянні систем навчання рукопашному бою військовослужбовців зарубіжних армій до чинного НФП-2009 на наявність аналогів в прийомах і діях, ми виявили певні подібності та відмінності.

У статуті армії США лише 39,5% прийомів мають аналог в НФП-2009. Це пояснюється тим, що в Статуті сухопутних військ США «FM 3-25.150» 2009 року велика увага приділяється навчання ведення бою в партері.

У статуті армії Німеччини 68,4% прийомів мають аналог в НФП-2009. Ми виявили великий відсоток збігу прийомів ведення бою зі зброєю, причому схожих по техніці виконання.

В інструкціях армії Ізраїлю 47,4% прийомів мають аналог в НФП2009. Було виявлено, що в керівництва з рукопашного бою «KRAV MAGA» входить навчання веденню бою з кількома супротивниками, з підручними засобами і навчання комбінаційної техніці.

В армії Франції 52,7% прийомів рукопашного бою мають аналог в НФП-2009.

Це пояснюється великим арсеналом прийомів борцівською техніки дзюдо, що міститься в керівництві «Instruction ТТА-150».

В армії Китаю 73,1% прийомів рукопашного бою мають аналог в НФП2009. Відзначено схожий за змістом розділ рукопашного бою, але є відмінності, що складаються в тому, що в Китайській армії приділяється значна увага навчання комбінаційної техніці ударів і кидків і проведення на етапі вдосконалення навчальних сутичок і обумовлених поєдинків.

Таким чином, аналіз зарубіжних систем і методик навчання військовослужбовців рукопашному бою дозволив виявити ряд прогресивних елементів змісту і методики навчання, які повинні бути осмислені та творчо інтегровані в українську систему навчання військовослужбовців рукопашному бою. В першу чергу, це стосується атакуючих комбінаційних прийомів і дій і, в зв'язку з цим, зміщенні акцентів в тактиці ведення бою на комбінаційний і агресивно-наступальний характер її ведення. Дуже важливо розробити комбінації захисно-атакуючих дій, спрямованих на нейтралізацію тих дій, які закладені в зарубіжних посібниках. Особливу значущість має психологічна підготовка і психоемоційна стійкість, які надзвичайно важливі для ефективного ведення військовослужбовцям рукопашної сутички.

Узагальнюючи проведені на цьому етапі дослідження, ми вважаємо, що навчання військовослужбовців ЗСУ рукопашному бою доцільно модернізувати і оновити з урахуванням позитивного зарубіжного досвіду наступними шляхами: вдосконаленням змісту і методики навчання, оптимізацією навчання з використанням всіх форм фізичної підготовки, розширенням спортивно-масової роботи за єдиноборств і рукопашного бою, підвищенням інформативності та надійності перевірки і оцінки з рукопашного бою.

У четвертому розділі **«Обґрунтування і експериментальна апробація змін і доповнень до систему навчання рукопашному бою в ЗСУ на основі вивчення закордонного досвіду»** обґрунтовуються зміни і доповнення в систему навчання рукопашному бою в ВСУ на основі вивчення зарубіжного досвіду і проводиться їх експериментальна апробація.



Педагогічний експеримент проводився протягом одного навчального року на базі Михайлівської військової артилерійської академії. В експерименті всього брали участь 47 курсантів, з них: 20 курсантів 1-го курсу 211-ї навчальної групи Повітряно-десантних військ (ЕГ) і 27 курсантів 212-ї навчальної групи морської піхоти (КГ).

Навчально-тренувальні заняття з рукопашного бою в КГ проводилися за чинною програмою відповідно до тематичного плану, в ЕГ – за розробленою експериментальною програмою (Додаток А до дисертації). Для об'єктивності проведеного дослідження регламент службової діяльності і розпорядок дня двох груп, які брали участь в експерименті, а також навчально-матеріальна база по фізичній підготовці були однаковими. На вивчення розділу «Рукопашний бій» в ЕГ і КГ відводилося однакову кількість годин: 20 годин - на планові заняття, 4 години - на комплексні заняття і 40 годин - на заняття в ході спортивно-масової роботи (таблиця 1).

*Таблиця 1*

**Тимчасові витрати на підготовку по РБ в КГ і ЕГ (в годинах)**

№ п.п.	Форми фізичної підготовки	ЕГ	КГ
1	Планові навчальні заняття по РБ	20	20
2	РБ в комплексних заняттях	4	4
3	Спортивно-масова робота	40	40
Разом:		64	64

При порівнянні психофізіологічних показників ЕГ і КГ виявлено, що у випробовуваних ЕГ істотно вище показники в оцінці уваги, простої зорово-моторної реакції і реакції відмінності, що свідчить про більшої рухливості нервових процесів у випробовуваних цієї групи (таблиця 2).

**Порівняння рівня показників фізичного розвитку і функціонального стану у випробовуваних ЕГ (n = 20) і КГ (n = 27) на початку і в кінці педагогічного експерименту, X + m**

показники (Од)	Початок експерименту ( X 1 )		Кінець експерименту (X 2 )		відмінності X 2 - X 1
		Δ		Δ	
Зростання стоячи, см.	179,85 ± 1,78		180,55 ± 1,74		0,7
	178,20 ± 1,31	1,65	178,39 ± 1,30	2,16	0,19
Вага, кг.	74,07 ± 1,86		73,68 ± 1,76		- 0,39
	74,25 ± 1,14	- 0,18	74,60 ± 1,16	- 0,92	0,35
ЧСС, уд .мін.	66,10 ± 2,46		65,45 ± 2,42		- 0,65
	66,52 ± 1,77	- 0,42	67,41 ± 1,87	- 1,96	0,89
САД, мм рт. ст.	127,70 ± 1,72		127,05 ± 1,74		- 0,65
	127,81 ± 1,66	- 0,11	128,78 ± 1,86	- 1,73	0,97
ДАТ, мм рт. ст.	64,35 ± 1,24		63,65 ± 1,61		- 0,7
	61,85 ± 1,49	2,5	61,85 ± 1,57	1,8	0
Проба Штанге, ум. од.	87,15 ± 7,05		87,45 ± 7,31		0,3
	86,52 ± 6,45	0,63	84,85 ± 6,24	2,6	- 1,67
Проба Генча, ум. од.	44,60 ± 4,26		45,00 ± 4,13		0,4
	38,78 ± 2,66	5,82	38,26 ± 2,52	6,74	- 0,52

Наступним показником рівня оволодіння і застосування військовослужбовцями прийомів і дій рукопашного бою без зброї були сутички за спрощеними правилами армійського рукопашного бою (без добивання супротивника ногами в положенні партеру), і поєдинки зі зброєю (використовувалися поліуретанові макети автоматів). Для проведення сутичок було сформовано 20 пар приблизно однакового ваги.

### Результати сутичок зі зброєю і без зброї курсантів ЕГ та КГ

Група	Сватки без зброї	Сутички зі зброєю (поліуретанові макети автоматів)
	К - ть перемог	К - ть перемог
ЕГ	16 (80%)	14 (70%)
КГ	4 (20%)	6 (30%)

Підсумки проведеного річного дослідження показали, що реалізація експериментальної програми, в основ у якої лягло інтегрування в російську систему навчання рукопашному бою позитивного зарубіжного досвіду, акцентоване навчання агресивно-наступальної тактики ведення поєдинку, відпрацювання комбінаційних захисно-атакуючих дій, націлених на нейтралізацію рекомендованих в зарубіжних настановах комбінація атакуючих дій забезпечили більш високий рівень підготовленості військовослужбовців експериментальної групи за всіма показниками.

### ВИСНОВКИ

1. Узагальнення позитивного зарубіжного досвіду навчання військовослужбовців рукопашному бою дозволило сформулювати шляхи його вдосконалення в Збройних Силах України.

Удосконалення змісту навчання українських військовослужбовців необхідно забезпечить шляхом:

- повернення в зміст НФП прийомів самострахування зі зброєю і без зброї, техніки виконання бойової стійки, пересування в ній зі зброєю і без зброї, техніки виконання ударів ліктями і колінами;

- включення в зміст підготовки українських військовослужбовців комбінацій прийомів і дій без зброї і зі зброєю, нейтралізують атакуючі і захисно-атакуючі прийоми рукопашного бою з арсеналу зарубіжних армій; техніки ураження противника, що знаходиться в положенні лежачи; технічних і тактичних дій при веденні бою проти декількох противників; додаткової техніки ведення ножового

бою; техніки ведення бою підручними засобами.

Удосконалення методики навчання військовослужбовців рукопашному бою передбачає: навчання агресивно-атакуючої тактиці ведення рукопашної сутички; активне моделювання на заняттях різних бойових ситуацій; збільшення % часу, відведеного на проведення обумовлених, необумовлених поєдинків без зброї і з макетами зброї; моделювання рукопашних сутичок в повній бойовій екіпіровці на заняттях з рукопашного бою і на тактичних заняттях в польових умовах, тематикою яких передбачено відпрацювання прийомів рукопашного бою.

Оптимізація навчання повинна бути забезпечена за рахунок системного планування і вдосконалення підготовленості військовослужбовців з використанням всіх форм фізичної підготовки і тактичних занять, на яких передбачена відпрацювання прийомів рукопашного бою.

2. Нами розроблена експериментальна програма, в якій були реалізовані обґрунтовані шляхи вдосконалення навчання російських військовослужбовців рукопашному бою. При оцінці психофізіологічних показників були зафіксовані відмінності ( $p \leq 0,05$ ) між ЕГ і КГ в тестах на просту зорово - моторну реакцію, складну сенсомоторну реакцію, концентрацію і стійкість уваги. Це свідчить про те, що у випробовуваних ЕГ після закінчення навчання досягнуто вищого рівня рухливості нервових процесів, обумовлений швидкою зміною процесів збудження і гальмування в нервовій системі, що значимо для ефективної діяльності в єдиноборствах.

При підсумковій оцінці рівня фізичної підготовки в обох групах відзначено позитивну динаміку по перевіреним фізичним якостям, що свідчить про достатню ефективність діючої програми по їх розвитку. Однак в підсумковому тестуванні у вправі на швидкість (човниковий біг 10x 10 метрів) у військовослужбовців ЕГ виявлено більш високий її рівень у порівнянні з КГ ( $p \leq 0,05$ ), динаміка змін всередині ЕГ також зафіксована на достовірному рівні ( $p \leq 0,05$ ). Важливо, що результати, показані в цій вправі, побічно свідчить і про більш високому рівні розвитку координації рухів і спритності у військовослужбовців ЕГ. По інших фізичних якостях достовірних відмінностей між ЕГ і КГ не виявлено.

3. При оцінці ефективності дій військовослужбовців у бойових ситуаціях, які є інтегральними показниками підготовленості з рукопашного бою, було виявлено, що курсанти ЕГ досягли значно більшої результативності, ніж курсанти КГ першій-ліпшій нагоді бойових ситуаціях.

Потрібно відзначити, що динаміка поліпшення показників дій випробувальний КГ в бойових ситуаціях до і після проведення експерименту (всередині групи) склала 6,6% і досягла достовірного рівня відмінностей ( $p \leq 0,05$ ). Це свідчить про те, що вітчизняна система підготовки з рукопашного бою в цілому досить ефективна. Однак в ЕГ амплітуда поліпшення багаторазово перевищила результати в КГ і склала 33% при  $p \leq 0,05$ . Таким чином, амплітуда зростання результатів дій в бойових ситуаціях за підсумками річного експерименту в ЕГ істотно вище, ніж в КГ.

## АНОТАЦІЇ

**Лаба В.В. Удосконалення системи підготовки з рукопашного бою в ЗСУ на основі аналізу досвіду закордонних армій – Рукопис.**

В нашій країні дослідження з удосконалення системи підготовки з рукопашного бою проводилися понад двадцять років тому, і за цей час в системах і методиках навчання рукопашному бою військовослужбовців іноземних армій відбулися принципові зміни, що вимагають додаткового вивчення.

Вперше отримані нові дані про сучасні засоби, форми і методи підготовки військовослужбовців з рукопашного бою в іноземних арміях; розроблені, науково обґрунтовано й експериментально апробовані способи комбінування техніко-тактичних дій з зброєю і без зброї для нейтралізації атакуючих і захисно-атакуючих дій, рекомендованих в рекомендаціях зарубіжних армій, а також удосконалено метод психологічної підготовки шляхом проведення обумовлених сутичок.

Обґрунтовані шляхи розвитку системи підготовки з рукопашного бою українських військовослужбовців з урахуванням вивчення досвіду іноземних армій за рахунок конкретних рекомендацій щодо вдосконалення змісту і методики навчання, оптимізації навчання з використанням всіх форм фізичної підготовки, розширення спортивно-масової роботи з єдиноборств і рукопашного бою,

вдосконалення перевірки і оцінки з рукопашного бою.

Детально проаналізовані переваги та недоліки в утриманні та методиці навчання рукопашному бою в сучасних зарубіжних арміях.

**Ключові слова:** ЗСУ, рукопашний бій, закордонній армії, захисно-атакуючі дії, навчально-тренувальні дії.

**Labá V.V. Improvement of the system of training in melee combat in the Ukrainian Armed Forces on the basis of the experience of foreign armies - Manuscript.**

In our country, studies to improve the system of training for melee combat were conducted more than twenty years ago, and during this time in systems and methods of training melee combat foreign troops have undergone fundamental changes that require further study.

For the first time new data on modern means, forms and methods of training soldiers for hand-to-hand combat in foreign armies have been obtained; developed, scientifically grounded and experimentally tested methods of combining technical and tactical actions with weapons and without weapons to neutralize the attacking and defensive-attacking actions recommended in the recommendations of foreign armies, as well as improved the method of psychological training by means of pre-emptive skirmishes.

Ways to develop the system of training for hand-to-hand combat of Ukrainian servicemen, taking into account the study of the experience of foreign armies at the expense of specific recommendations on improving the content and methodology of training, optimization of training using all forms of physical training, expansion of sports and mass work on combat melee combat scores.

Advantages and disadvantages of holding and training methods for hand-to-hand combat in modern foreign armies are analyzed in detail.

**Key words:** Ukrainian Armed Forces, hand-to-hand combat, foreign armies, defensive-attacking actions, training-training actions.