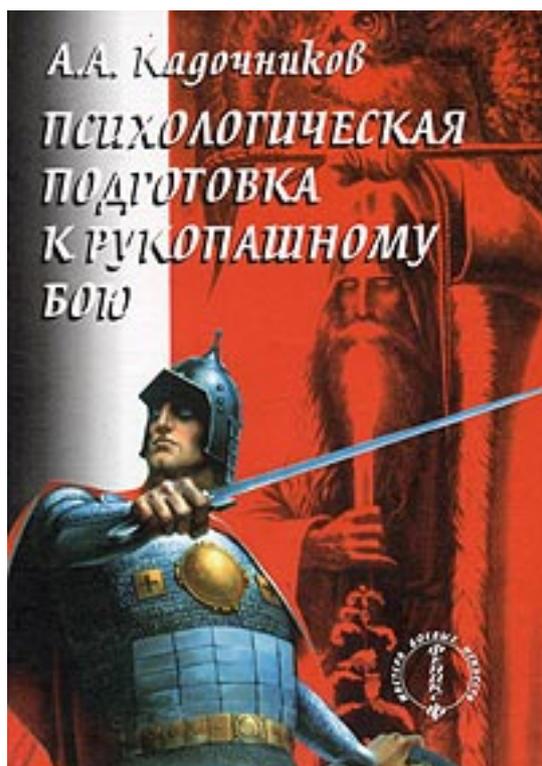


А.А. Кадочников  
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
ПОДГОТОВКА  
К РУКОПАШНОМУ  
БОЮ



**Алексей Алексеевич Кадочников**  
**Психологическая подготовка**  
**к рукопашному бою**

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=134006](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=134006)

*А.А. Кадочников. Психологическая подготовка к рукопашному бою: Феникс; Ростов-на-Дону; 2003*  
*ISBN 5-222-3320-1*

**Аннотация**

В книге представлены основные методы психологической подготовки, характерные для русского рукопашного боя. Теория и методика тренировки русского рукопашного боя направлена на самораскрытие природной естественности бойца, его врожденных свойств. Вот почему, с первых этапов обучения важна правильная психологическая подготовка, ориентированная на совершенствование морально-волевых качеств личности и овладение базовыми навыками психической саморегуляции.

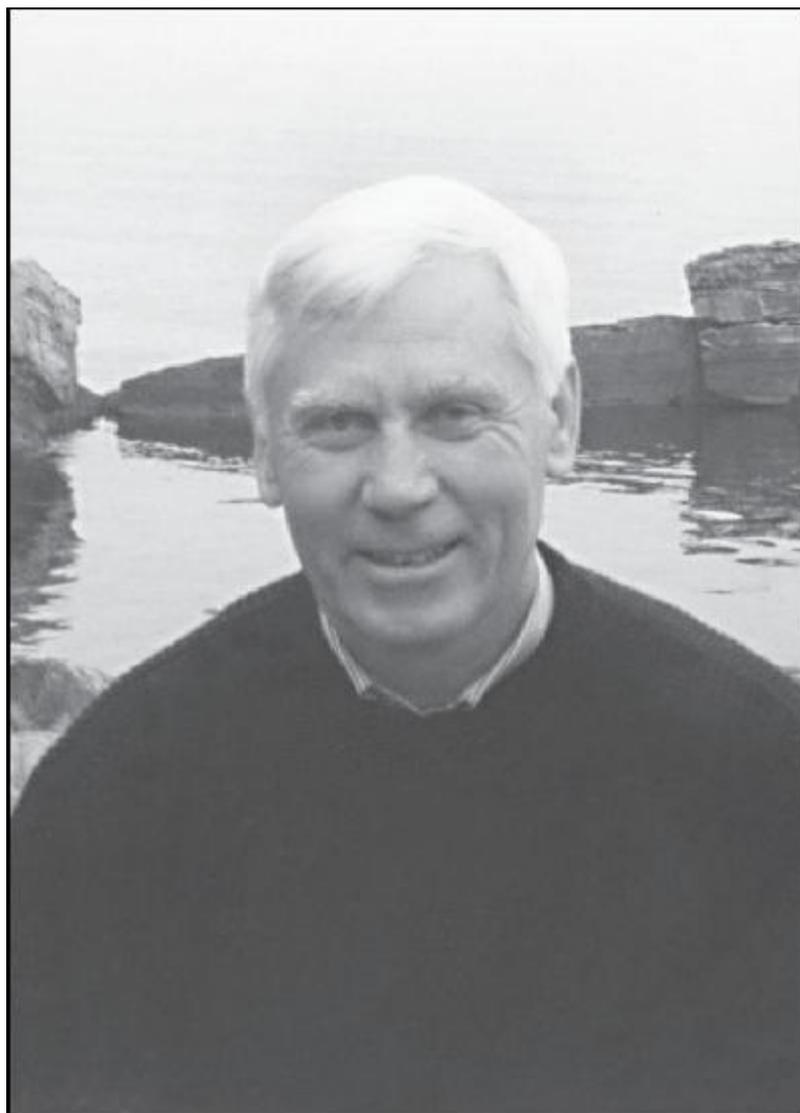
# Содержание

Об авторе	4
Предисловие	6
Введение	10
Краткая история возникновения рукопашного боя	11
Зарождение рукопашного боя	11
Наши дальние предки	11
Оружие первобытных людей	12
Искусство рукопашного боя	14
Определения и классификация	14
Определения	15
Признаки классификации	17
Структура рукопашного боя	17
Любопытная информация	22
О состоянии человека в рукопашном бою	23
Сила духа, воля человека	25
Страх	26
Слово Божье	29
Молебен перед сражением	31
Психологическая подготовка	31
Закономерности рукопашного боя	36
Основа философии рукопашного боя	37
Идеология системы рукопашного боя	39
Законы механики и рукопашный бой	41
Кто же он – настоящий рукопашник?	45
ЧАСТЬ I	47
ГЛАВА 1	50
Условия деятельности в рукопашном бою	50
Психологическая структура деятельности в рукопашном бою	51
Компоненты психофизического тренинга	54
ГЛАВА 2	57
Конец ознакомительного фрагмента.	61

# **А.А. Кадочников**

## **Психологическая подготовка к рукопашному бою**

### **Об авторе**



Кадочников Алексей Алексеевич родился в Одессе в 1935 году в семье военнослужащего – офицера ВВС.

С 1982 по 2002 год занимается научно-исследовательской деятельностью, которая проводится на базе Краснодарского военного училища ВВКИУ РВ МО. Научно-исследовательская деятельность А.А. Кадочникова была высоко оценена не только Министерством обороны, но и научным сообществом. С 1998 года А.А. Кадочников – действительный член Академии наук о Земле, с 1999 года – академик Академии естественных наук Российской Федерации по проблемам антропофеноменологии. Отмечен рядом правительственных

наград, в том числе – Орденом Почета за заслуги перед Отечеством. По прикладным аспектам своих научных исследований в области рукопашного боя и специально-прикладных навыков проводил семинары для высшего руководства Министерства безопасности РФ и различных силовых структур. Внес большой вклад в разработку теории безопасности и жизнедеятельности человека. С 1962 года обучил и воспитал тысячи воинов-патриотов России. Сын Аркадий, молодой офицер, с честью продолжает дело отца. Многочисленные ученики А.А.Кадочникова внедряют в жизнь по всей России основополагающий принцип, которым он руководствуется всю свою жизнь, – «Служение и защита Родине – России».

## Предисловие

Начну со статистики.

В среднем по России за год в чрезвычайных ситуациях людей погибает:

- в походах и экспедициях – 250-300;
- при землетрясениях, наводнениях – 500-800;
- в техногенных авариях – 1000-1500;
- на воде – 9000-12000;
- в авариях на транспорте – 40000-45000;
- в криминальных происшествиях – 30000-32000;
- в результате самоубийств – 55000-65000(!);
- при прочих обстоятельствах – 3000-6000.

Итого: около 140-150 тысяч человек ежегодно в России погибает в результате несчастных случаев и чрезвычайных ситуаций.

Число раненых можно оценивать как 1:10, то есть на «порядок» больше. Приплюсуем к этому число инфарктов и инсультов (вообще не поддающихся статистике), которые можно считать прямым следствием социальных экстремальных ситуаций.

Не вдаваясь в статистику других стран, можно смело констатировать: в этой области мы тоже прочно «впереди планеты всей» и около 1% населения уходит из жизни по этой причине.

Можно даже сравнить с «результатом» афганской войны – погибших примерно 2% от всего контингента, прошедшего через боевые действия.

Итак, наша повседневная жизнь по сравнению с боевыми действиями «всего» в 2 раза менее опасна! И на фоне подобной ситуации наше общество, наверное, наиболее пренебрежительно относится к проблеме обучения действиям в ЧС!

Вот где поле деятельности для исследователя и педагога! Но... с другой стороны, будет ли их деятельность рентабельна при таком количестве «печальных событий»? Наверное, это еще одно проявление «российского менталитета». Можно огорчаться, можно восхищаться, но обойтись сакраментальным «умом Россию не понять» уже не удастся.

Следует учесть, что реальные экстремальные условия зачастую представляют собой синтез нескольких сред. Какая из них будет определяющей – вопрос непредсказуемый! Подготовить же человека ко всем прогнозируемым условиям сразу – абсолютно нереально.

Поэтому, начиная подготовку человека к активному действию, невозможно и даже преступно было бы в начале определять сферу занятий человека, соответственно среду и разрабатывать специальное, узкоспецифическое снаряжение. Готовить надо к существованию во всех средах, то есть изучать и выделять принципы выживания, единые для всех сред.

Главным постулатом выживания, то есть живучести есть обязанность, возможность и необходимость сохранения своего здоровья, своих сил, своей жизни для решения более значимых задач.

Сегодня никто из нас не застрахован от катастроф, происшествий, от физического или психологического нападения в общественном месте, в транспорте и даже дома, и тогда наше здоровье и жизнь могут оказаться под угрозой. Ежедневно из средств массовой информации нам приходится узнавать об убийствах, грабежах, кражах, насилии, различных происшествиях, когда жертвами преступлений становятся не только «сильные мира сего», но все чаще и чаще рядовые граждане. В этой ситуации каждый должен использовать любой шанс, чтобы выжить.

Чтобы предупредить опасность или хотя бы свести до минимума ее возможные последствия, в настоящее время, пожалуй, как никогда раньше, важно знать и уметь применять

эффективные средства самозащиты. Стержнем этих средств, на мой взгляд, должна стать предлагаемая система – это и самозащита от экологических и техногенных катастроф, экономического хаоса в стране, психологических расстройств, болезней и травм и т.д.

Она помогает развивать и совершенствовать резервы тела и сознания, работать в соответствии со своими функциональными возможностями в данное время и в данном месте.

Система учит жизни через знание и предвидение, учит, как не попадать в критические ситуации, учит умению управлять внешними силами при попадании в критические ситуации, а не сопротивляться им.

По своей сути она является логическим продолжением системы подготовки древних воинов, позволявшей успешно преодолевать экстремальные ситуации военного времени.

Основываясь на целостном восприятии мира и человека, как частицы этого мира, знания законов психологии, а также на трудах Н.А. Бернштейна по экономизации движений, система позволяет добиваться максимального результата в каждой двигательной задаче при минимальных затратах энергии – что отвечает чаяниям среднестатистического россиянина.

Борьба за жизнь, борьба за существование есть главная движущая сила эволюционных изменений и развития живого мира. За время жизни одного поколения информационное состояние общества меняется несколько раз, чего раньше не было никогда за всю историю человечества. Качественно изменилась психология людей, мотивация их деятельности. Прошел век каменный, век пара, век электричества, атомный век, космическая эра, и вот новый прорыв – эпоха электронизации – компьютеризация. На протяжении многовековой жизни у человека воспитывалось чувство любви к Родине, героизм, мужество, стойкость, бесстрашие, сознание ответственности, готовность к самопожертвованию, сплочение перед лицом опасности.

Формы проявления героизма многообразны. Философия простая – защита Земли Русской. С Киевской Руси начинается история нашей страны. Защита ее от нападения врагов была защитой интересов русского народа. Сохранилась памятка славянскому воину, которая гласила, что слон у арабов, яд у аваров, конь у хазаров, терновник у болгар, корабль у варягов, панцирь у фрягов, сам у славян.

В период с 1055-1462 годы Русь претерпела 245 нашествий и внешних столкновений. Из 537 лет, прошедших со времени Куликовской битвы до окончания Первой Мировой войны славяне, т.е. русские провели в боях 334 года. По утверждению историков, для России с XIII по XVIII век состояние мира было скорее исключением, а война – жестоким правилом. Не лучшим образом складывалась обстановка и последние два века: нашествие Наполеона и Крымская война, внутренние междоусобицы и Великая Отечественная война, развал СССР, межнациональные конфликты, политическая и идеологическая борьба за превосходство чужих культур над русской, велась и ведется постоянно и по сей день. И то, что Россия сохранилась как государство, сохранила свою самобытную культуру, язык и территорию вышла из жестоких конфликтных ситуаций – это большая победа в эпохе народа России. Все эти явления обуславливаются живучестью нации, способной противостоять различным воздействиям, сохранить, т.е. восстановить полностью или частично боевые качества.

В данной книге я рассматриваю один только вопрос – единоборства: в частности «Рукопашный бой» – как оружие надежности, мощности, мобильности, независимости, как личную технику безопасности.

Рукопашный бой, подготовка к рукопашному бою, обсуждение этой темы, в последнее время часто находят освещение на страницах газет, журналов, различных пособий.

Если в недалеком прошлом предлагались различные методики только по восточным экзотическим единоборствам, то сейчас к ним прибавилась литература и по славянским направлениям.

Отечественный рукопашный бой преподавался лишь в узком кругу специалистов или засекреченных специальных подразделениях. Доступность изучения рукопашного боя появилась в результате реорганизации Вооруженных Сил СССР, связанная с появлением новых высокотехнологических видов вооружений и новые взгляды на организацию боевой подготовки.

Сегодня в наших войсках сложилась ситуация, когда даже в частях специального назначения рукопашный бой свелся, в основном, к отработке комплексов РБ-1, РБ-2, РБ-3, да к показательным занятиям, которые проводятся по требованиям Наставления НФП – 1987 года, где широчайший арсенал боевых приемов сведен к минимуму и к тому же оторван от реальности, не имея абсолютно никакой практической направленности. И это при том, что по утверждениям еще К.Т. Булочко «Советские разведчики в одних только скрытых и бесшумных действиях, применяя холодное оружие и рукопашную борьбу, доставили в распоряжение командования Красной Армии не один десяток тысяч немецких солдат и офицеров», наши разведчики успешно применяли рукопашный бой при ведении разведки.

В отличие от нас, в вооруженных силах, спецслужбах иностранных государств подготовке рукопашному бою уделяется большое внимание, в частности – вопросам теории и практики ведения индивидуального группового рукопашного боя. В вооруженных силах США овладение навыками рукопашного боя выделено в самостоятельный предмет боевой подготовки. При обучении учитываются следующие факторы:

- групповая интеграция-сплоченность, товарищество, гордость, отношение к нации;
- физическая пригодность – возраст, тренированность, подвижность, восприимчивость;
- надежда и вера – религиозность, патриотизм, фанатизм;
- обученность – знания, прочность навыков, опыт, владение оружием, техника;
- качество личности – чувство своей ценности, способности в группе, лояльности к товарищам, самостоятельность, готовность к самопожертвованию, смелость, ум, чувство юмора;
- руководство – учет интересов группы, учет индивидуальных интересов, уровень потребности в руководстве, необходимость принуждения.

Поэтому появление многочисленной литературы, открытие различных школ и секций, в которых культивируются, в том числе и отечественные единоборства, можно только приветствовать.

С другой стороны прискорбно наблюдать отсутствие методического обеспечения. Одна часть тренеров – мастера спортивной борьбы, которым трудно психологически перестроиться от стереотипов, приобретенных в спортивных единоборствах, довлеющих на уровне подсознания, и отсутствие достаточного опыта владения боевым оружием и его применением в реальных условиях.

В понимании этой проблемы я согласен с взглядом Н.Н. Ознобишина, который еще в 1930 году отмечал: «Мы не отрицаем того, что системы эти (бокс, саватэ и джиу-джитсу), практикуемые для целей чистого спорта, представляют прекрасное средство развития выдержки и психологических качеств и в этом косвенно подготавливают бойца, но еще раз повторяем, реальной, прямой подготовки к серьезному столкновению они не дают». Реальный рукопашный бой в наше время – большая редкость – это первое. Второе – это то, что в тех редких случаях, когда такой бой возникал, наши офицеры и солдаты себя не посрамили.

Я не рассматриваю рукопашный бой как панацею от всех бед. Вопросы, связанные с ним, сместились в сторону, имеющую воспитательный эффект, развитие психологических, а также специальных физических качеств, необходимых для современного боя. В современном бою характерными являются действия в условиях больших физических, эмоцио-

нальных нагрузок и нервно-психологических напряжений при непосредственном контакте с противником, что приводит к возрастанию масштабности – пространственного размаха, скорости и динамичности изменения обстановки в острейшей борьбе за выигрыш времени в условиях возникновения различных внезапных сложных ситуаций. С этой точки зрения рукопашный бой становится незаменимой основой в нашей жизни.

Рукопашный бой подразделяют на: армейский, милицейский и спортивный. Корни его лежат далеко в историческом прошлом – славных победах наших соотечественников. Рукопашный бой является разделом системы выживания, ориентированный на сохранение боеспособности военнослужащего для выполнения поставленной задачи в боевой обстановке. Рукопашный бой – это не сама цель, – это способ для достижения основной цели.

Современный Рукопашный бой требует, чтобы были развиты максимальная экономичность, быстрота, ловкость, глубина и своевременность движений. Исходя из этого, выделяю специальную направленность подготовки к рукопашному бою, формирование оптимальных двигательных навыков, системы построения движений, а также специальных психологических качеств, основанных на использовании ресурсов подсознания.

## **Введение**

### **Что такое рукопашный бой**



## Краткая история возникновения рукопашного боя

### Зарождение рукопашного боя

Все на свете представляет собой строжайшую цепь причин и следствий. Все живет, непрестанно изменяется, развивается и гибнет...

Сама Вселенная, еще 200 лет назад считавшаяся олицетворением вечности и неизменности, на самом деле насыщена жизнью и изменяется буквально на наших глазах. За короткое время существования астрономической науки человечество стало свидетелем появления на свет новорожденных звезд-младенцев; познакомилось с гигантскими растущими и наливающимися блеском звездами-юношами. На фотопластинках обсерваторий запечатлены звезды-старухи – рубиновые карлики, съжившиеся и стынущие, отжившие на свете положенные им двадцать миллиардов лет. Тем более полна изменений живая природа.

Вся история живой природы – это непрекращающийся конкурс, на котором беспощадно отбрасывается прочь все слабое и нежизнеспособное. Побеждают те «находки и открытия» природы, которые укрепляют и усиливают их обладателя.

Мы знаем одну из важнейших побудительных причин этих непрерывных перемен в живой природе. Ее изменения, непрерывное развитие, движение вперед совершаются в условиях жестокой и безжалостной борьбы за жизнь.

### Наши дальние предки

Трудно вообразить себе промежуток времени длиной в пять миллионов лет. Именно за это время, согласно современным познаниям, человечество прошло свой эволюционный путь.

В какой же момент длительной эволюции человекообразное существо стало человеком? Антропологи отвечают: Есть орудие – есть человек! Как только это существо ощутило потребность в каком-либо инструменте, как только оно начинает пользоваться им постоянно, это человекообразное существо становится *Homo habilis* («человеком умелым»).

Пять миллионов лет назад еще полусогнутый *Homo habilis* учится добывать пищу, питаясь кореньями, которые выкапываются из земли простой палкой. Иногда ему удавалось поживиться отобранными у зверей или хищных птиц убитыми животными. Жильем ему служит круглый шалаш из ветвей. Первым орудием человека стал простой случайно подобранный камень. Им он раскалывал орехи, расплющивал плоды, разбивал ракушки. Позже камнем он стал обрабатывать кости животных, кусок древесины или просто другой такой же камень.

Но протекли еще сотни тысячелетий, прежде чем появилось настоящее каменное орудие, которому с помощью другого камня была придана требуемая, заранее заданная форма.

Такой медленный темп «технического прогресса» вполне объясним тем, что редкие племена были очень малочисленны, разбросаны по миру и разделены огромными расстояниями. Передача приемов обработки куска камня или сложных ухищрений охоты были сильно затруднены. Прежде всего тем, что люди научились общаться между собой еще не столько, чтобы учить себе подобных. А значит, все приходится изобретать снова и снова.

Пятьсот тысяч лет назад наш предок *Homo erectus* («человек выпрямленный») наряду с использованием каменных орудий труда, научился добывать огонь. Это явилось колоссальным открытием первобытного человека. И прежде всего потому, что без огня человек не смог бы выжить в период оледенения.

Звук удара двух камней друг о друга в руках человека был звуком, возвестившим о появлении человечества.

Сначала необузданный, природный огонь, порожденный молнией или разливом лавы, подчинился человеку. Постепенно люди научились сохранять огонь и использовать его, а еще позже – не только сохранять, но и добывать огонь. Человек учился овладевать силами природы.

Постоянно находясь рядом с огнем, собиравшим все племя, человек наблюдает, узнает, подмечает. Вот женщины и дети обнаружили среди сгоревшей травы обугленный труп антилопы. Оказалось, что ломти мяса легко отдираются пальцами без помощи каменного ножа, а у мяса появился новый вкус. Вот пламя сделало твердым, как камень, конец ветки, ставшим копьем или рогатиной. А пламя последнего пожара привело в ужас всех животных, даже самых крупных и хищных. Так наши предки научились использовать огонь для приготовления пищи, изготовления примитивного оружия, отпугивания хищников, обогрева жилища.

## Оружие первобытных людей

Первобытные люди были сугубо практичными существами, стремившимися, во что бы то ни стало выжить в постоянно меняющейся, нередко враждебной среде и как-нибудь прокормить себя и свою семью.

Отбирая добычу у животных или птиц, человек отгонял их камнями и палками. В какое-то время он заметил, что камнем можно убить зверя. Так камень стал и первым орудием первобытного человека. Орудие стало оружием.<sup>1</sup> С тех пор охота превратилась в основной способ добывания пищи. Сохранились наскальные изображения охоты на мамонта и пещерного медведя.

Вместе с человеком эволюционировало и древнее оружие. Первобытные охотники обнаружили, что убить и разделать животное легче специально заостренным камнем. Так появились каменные (кремневые) ножи и наконечники.

Многие сотни лет камень и палка, как орудие труда и как оружие, применялись раздельно. И лишь спустя тысячелетия, в эпоху верхнего палеолита, палка стала использоваться как рукоять или древко. Благодаря этому изобретению появились каменный топор и копье. Древнее оружие первобытного человека стало более грозным и надежным.

Брошенный камень, каменный топор или деревянное копье с каменным наконечником – это уже метательное оружие. Простота этого оружия обманчива, в умелых руках оно было также смертоносно, как и появившееся много позже более сложное ручное оружие.

Над всей живой природой неумолимо господствовал безжалостный закон борьбы за сохранение жизни, за существование, за выживание. Оружие вначале применялось для охоты, защиты от хищников, а потом и в драках при дележе добычи, в схватках с пришельцами и соседями за территорию для проживания и охоты.

Эти драки и смертельные схватки явились зачатком современного рукопашного боя. По-видимому, не стоит думать, что рукопашный бой появился с возникновением человека (человечества). Но можно бесспорно утверждать, что с появлением человека появился зародыш рукопашного боя, которому предстояло вместе с человеком пройти путь эволюционного развития протяженностью в сотни тысяч лет.

Сто тысяч лет тому назад потомки *Homo erectus* оказываются еще ближе к современному человеку. Это уже *Homo sapiens* («человек разумный»).

---

<sup>1</sup> Оружие – всякое средство, пригодное для нападения или защиты (С.И. Ожегов. Толковый словарь русского языка, 1995).

Некоторые из этих потомков (неандертальцы) были, вероятно, ближе в родственном отношении к нам, современным людям. У них уже были свои ритуалы, и они хоронили своих умерших братьев. Но, просуществовав «всего» около сорока тысяч лет, неандертальцы полностью исчезают.

Те из потомков, которые сумели приспособиться к среде обитания лучше, чем неандертальцы, выжили. Это – кроманьольцы. Их умения и навыки просто поразительны.

Пятьдесят тысяч лет назад. *Homo sapiens* обтесывает камень и лепит из глины. Изобретает иглу, а значит, появляется одежда из шкур животных. У него достаточно совершенное оружие для охоты – дротики, луки, гарпуны. Он рисует фигурки животных на стенах пещер, в которых обитает. Он уже размышляет о своей судьбе.

Пять тысяч лет назад люди начинают производить для себя пищу, одомашнивая животных и обрабатывая землю. Они уже такие, как мы...

Одомашнивание животных (коз, овец, быков) позволяет человеку иметь пищу постоянно. Но охотничий промысел не умирает, он особенно важен во время засух и стихийных бедствий.

Техника возделывания земли стала важным открытием. Она предполагает совершенно новый тип сознания. Первый земледelec должен был долго наблюдать, размышлять и, наконец, понять, что собранные им семена дикорастущих злаков, положенные в землю, по весне дают ростки тонкой зеленой травы, которые затем цветут, колосятся, чтобы произвести новые семена. В это время происходит одомашнивание лошади.

Одним из самых гениальных открытий человека является изобретение колеса. Им будут оборудованы повозки земледельца и боевая колесница, станок гончара и стенобитное орудие.

В середине третьего тысячелетия до нашей эры человек начинает применять новые твердые и плотные материалы, такие как медь и золото. Сперва их применяют в таком виде, в каком находят, так как они с трудом поддаются обработке. Позже появляется техника плавления иковки металлов. Смешивая расплавленную медь с другими материалами, получали металл более твердый, с лучшей режущей способностью.

Борьба за жизнь, борьба за существование есть главная движущая сила  
эволюционных изменений и развития живого мира.

А открытие бронзы – сплава, состоящего из десяти частей меди и одной части олова, стало поистине революционным. Орудия труда и оружие – ножи, топоры, наконечники стрел и копий, кинжалы, мечи – стали изготавливать из бронзы. А много позже – в первом тысячелетии до нашей эры – бронзу заменило железо.

## Искусство рукопашного боя

### Определения и классификация

Давайте задумаемся над тем, что же в современном мире представляет собою, что значит «... русский бой удалый, наш рукопашный бой».

Некоторые считают рукопашный бой видом спорта; немало таких, которые полагают, что это ни что иное, как увлечение, забава, просто хобби. Лишь немногие приверженцы рукопашного боя уверены в том, что он является одной из ветвей боевого искусства. Именно искусства! Ведь как бы то ни было, основой рукопашного боя является искусство владения собственным телом, искусство, которое сродни искусству балета, художественной и спортивной гимнастики, акробатики...

*Изведal враг в тот день немало,  
Что значит русский бой удалый,  
Наш рукопашный бой!..»*

М.Ю. Лермонтов

В повседневной жизни каждому из нас, к счастью, не так часто приходится сталкиваться с опасностью для жизни и здоровья, будь то на улице или дома. А если такое случается, обычно думают, что главную роль в обеспечении личной безопасности играют так называемые технические средства, например, газовый пистолет или баллон. При этом мало кто задумывается об умении защитить себя, будучи безоружным, только за счет умения владеть собственным телом.



Как бы то ни было, складывается впечатление, что именно это обстоятельство послужило одной из основных причин упрощенного взгляда нашего современника на рукопашный бой. Он делает это, скорей всего, неосознанно, в соответствии с субъективными представлениями о месте рукопашного боя в обыденной жизни. В конечном счете, сказанное, хотим мы этого или не хотим, порождает искаженное представление о рукопашном бое.

В действительности, рукопашный бой объективно является элементом вооруженной борьбы, еще точнее – разновидностью ближнего боя. Необходимость в рукопашной схватке возникает в реальной обстановке боя, например, в случае отказа (неисправности) оружия или при «работе» на дистанциях, неприемлемых для огневого контакта.

Должно быть достаточно очевидно, что коль скоро в ходе ближнего боя может возникнуть необходимость в рукопашной схватке, это естественно, обуславливает необходимость специальной профессионально-психологической подготовки воина.

*«...философия Боевых искусств ставит на первое место не применение ударов и блоков при возникновении конфликта, а умение предотвратить его».*

Н. Цед. Азбука защиты.

Поэтому, когда начинается разговор о рукопашном бое, сразу возникает целый ряд вопросов, требующих профессиональных однозначных ответов.

Что такое рукопашный бой? В каких условиях обстановки он необходим, а при каких обстоятельствах он неизбежен? На каких дистанциях ведется? Каково психическое состояние человека в таком бою? Какие требования следует предъявлять к психологической подготовке воина? Наконец, кто же он – настоящий рукопашник?

Ответы на поставленные вопросы читатель найдет в этой и последующих главах книги.

## Определения

С древних времен до появления огнестрельного оружия бой, как вооруженное столкновение воюющих сторон, представлял собой рукопашную схватку воинов, вооруженных холодным оружием (мечом, кинжалом, копьем и пр.).

Словарь Даля так трактует понятие рукопашного боя: «Рукопашь, рукопашка, рукопашье, рукопашный бой – драка, схватка, ручной бой холодным оружием или дубинками и кулаками».

В толковом словаре С.И. Ожегова, издания 1955 года читаем: Рукопашный бой – «бой (схватка), производимый холодным оружием, штыками и прикладами».

Рукопашную схватку с применением штыка, как холодного оружия, и ружейного приклада называют штыковым боем. Штыковой бой начал развиваться в качестве одного из видов фехтования после изобретения штыка в 1676 году во Франции, а в войнах XVIII – XIX веков считался главным видом ближнего боя.



Особенно большое значение штыковому бою придавал генералиссимус А.В. Суворов (1730-1800), при котором штыковая атака достигла верха совершенства. Штыковой бой развивался, как правило, на ограниченных участках местности, был непродолжительным, жестоким и кровопролитным.

С изобретением огнестрельного оружия появилась возможность нанесения урона противнику еще до начала рукопашной схватки, притом со значительного расстояния. Бой начинался с поражения противника огнем, затем следовало сближение и завершающая стадия боя – рукопашная схватка.

Сравнивая два вида оружия пехотного солдата, Суворов подчеркивал все преимущества штыка: «Стреляй редко, да метко, штыком коли крепко... Пуля – дура, а штык молодец!».

Такой взгляд основывался на реальной оценке оружия того времени, поскольку дальность, скорострельность и меткость стрельбы из гладкоствольного ружья были незначительны. Однако Суворов уже тогда не исключал применения в рукопашном бою «огневого контакта» при непосредственном соприкосновении с противником: «Береги пулю в дуле! Трое наскочат: первого заколи, второго застрели, третьему – штыком карачун».

С появлением автоматического оружия штыковой бой утратил свое прежнее значение, но не потерял его...

В современных условиях рукопашный бой может возникнуть при ведении боевых действий в стесненных условиях (в населенных пунктах, ночью, в лесу, в траншеях) и в других экстремальных ситуациях.

Но наиболее полное и точное определение, по мнению автора, дано в Боевом уставе Сухопутных войск:

«Рукопашный бой есть разновидность ближнего боя с применением противоборствующими сторонами приемов единоборств различными видами оружия, предметами снаряжения, подручными средствами, а также без них на дистанциях непосредственного соприкосновения с задачей поражения друг друга».

Советская военная энциклопедия (том 1) дает такое определение: «Рукопашный бой – ближний бой, в котором противоборствующие стороны поражают друг друга, как правило, холодным оружием; применяется также огонь из ручного стрелкового оружия».

## Признаки классификации

Рукопашный бой различают по составу участников, технической оснащенности, дистанции, разновидности действий и т.д.

Одним из основных параметров рукопашного боя является дистанция. Рукопашная схватка начинается с дистанций, на которых гарантировано поражение противника оружием и любым из подручных средств. Дистанция выбирается в зависимости от тактики боя и технической оснащенности.



РБ базируется на знании целого ряда научных дисциплин: математики, физики, механики, биомеханики, физиологии, психологии и других. Является их производной, позволяющей унифицировать и оптимизировать процесс рукопашного боя на современном уровне и этапе, – раздел системы выживания, ориентированный на постоянную боеготовность.

В рукопашном бою принято различать ударные, контрударные и защитные действия. Не следует, однако, путать рукопашный бой с самозащитой, так как он включает в себя, как способы защиты, так и приемы нападения. При этом защита может быть средством поражения, а нападение – средством защиты или ее логическим продолжением.

Как правило, рукопашный бой длится не более 1-1,5 минуты и начинается в стойке (когда противники сближаются), а заканчивается обычно на земле, если один из них не был до этого действительно и гарантированно поражен.

## Структура рукопашного боя

Для формирования современного мышления человека необходимо особое представление физической сущности основных понятий, принципов и законов механики, ясного и четкого раскрытия процесса рукопашного боя, отражающего состояние науки, техники, пси-

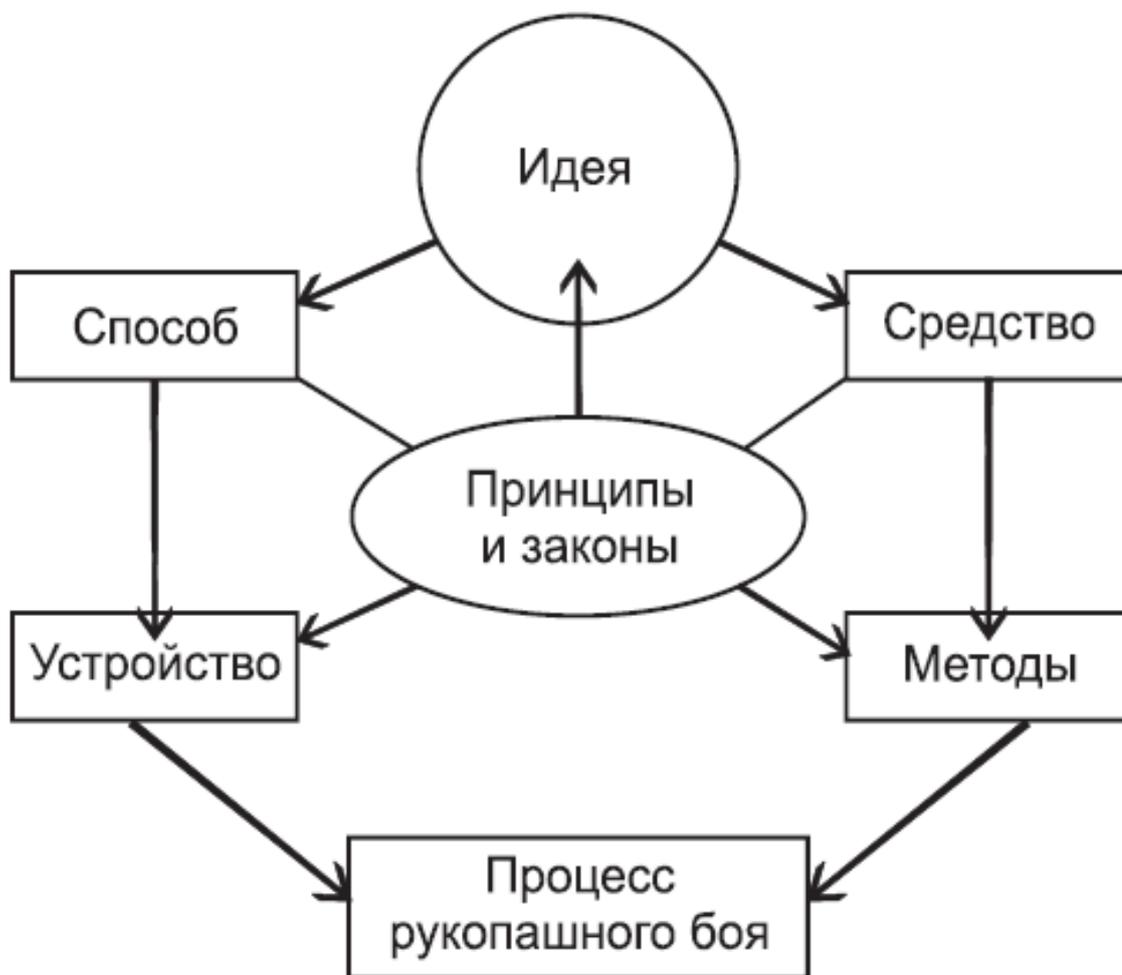
хологии и педагогики. Человек (боец) рассматривается в РБ как психо-биомеханическая система, т.е. как человек во всей совокупности своего физического, психологического и социального естества самой жизни.



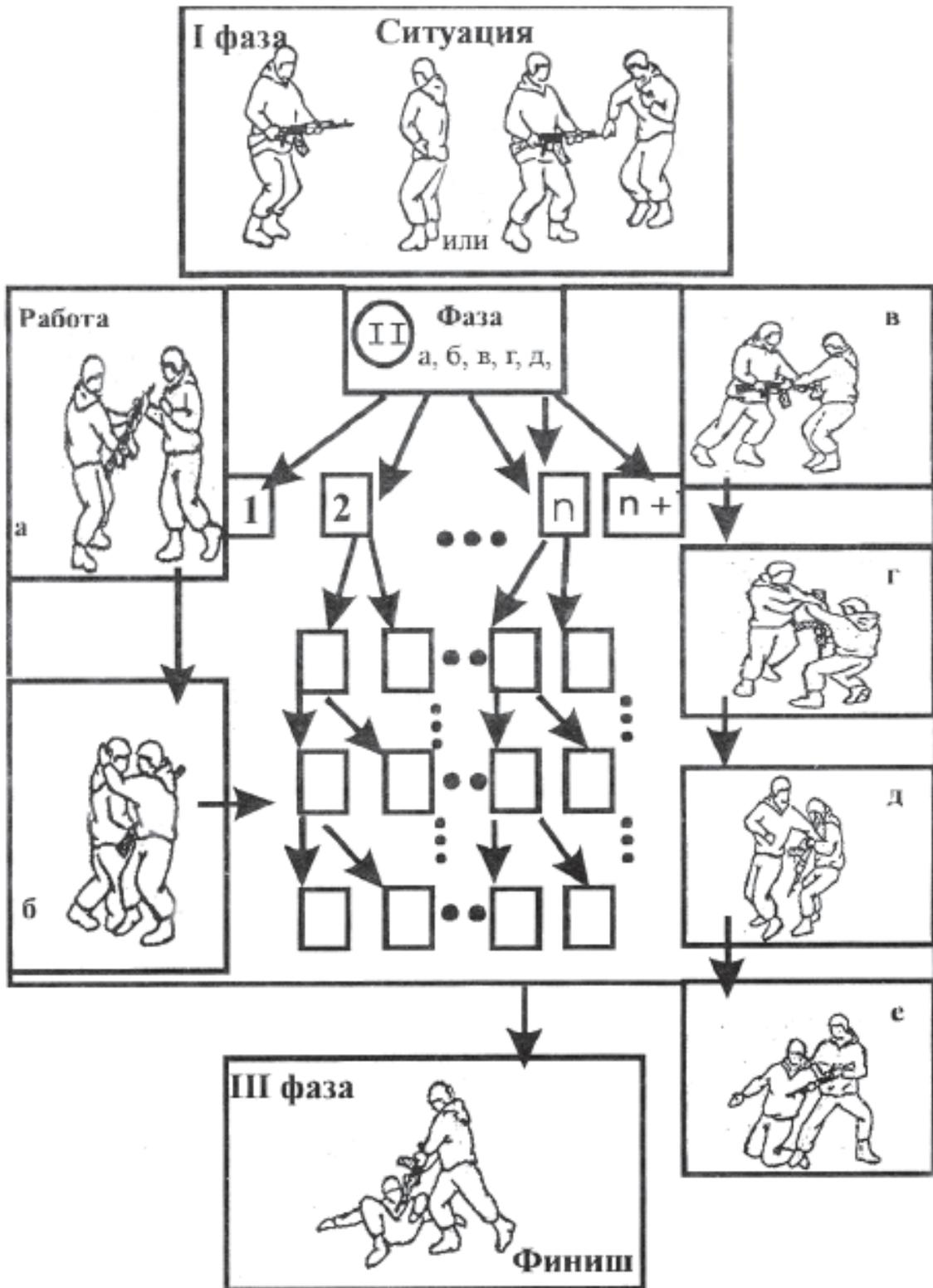
В процессе изучения РБ как дисциплины, прививаются навыки умения решать многочисленные ситуационные задачи в экстремальных условиях.

Главным постулатом в РБ является живучесть человека. Он обязан и должен сохранять свою жизнь и здоровье для выполнения поставленных перед ним задач. Своими знаниями, своим умением, состоянием крепкого Духа, своей преданностью преодолеть воздействие любого противника.

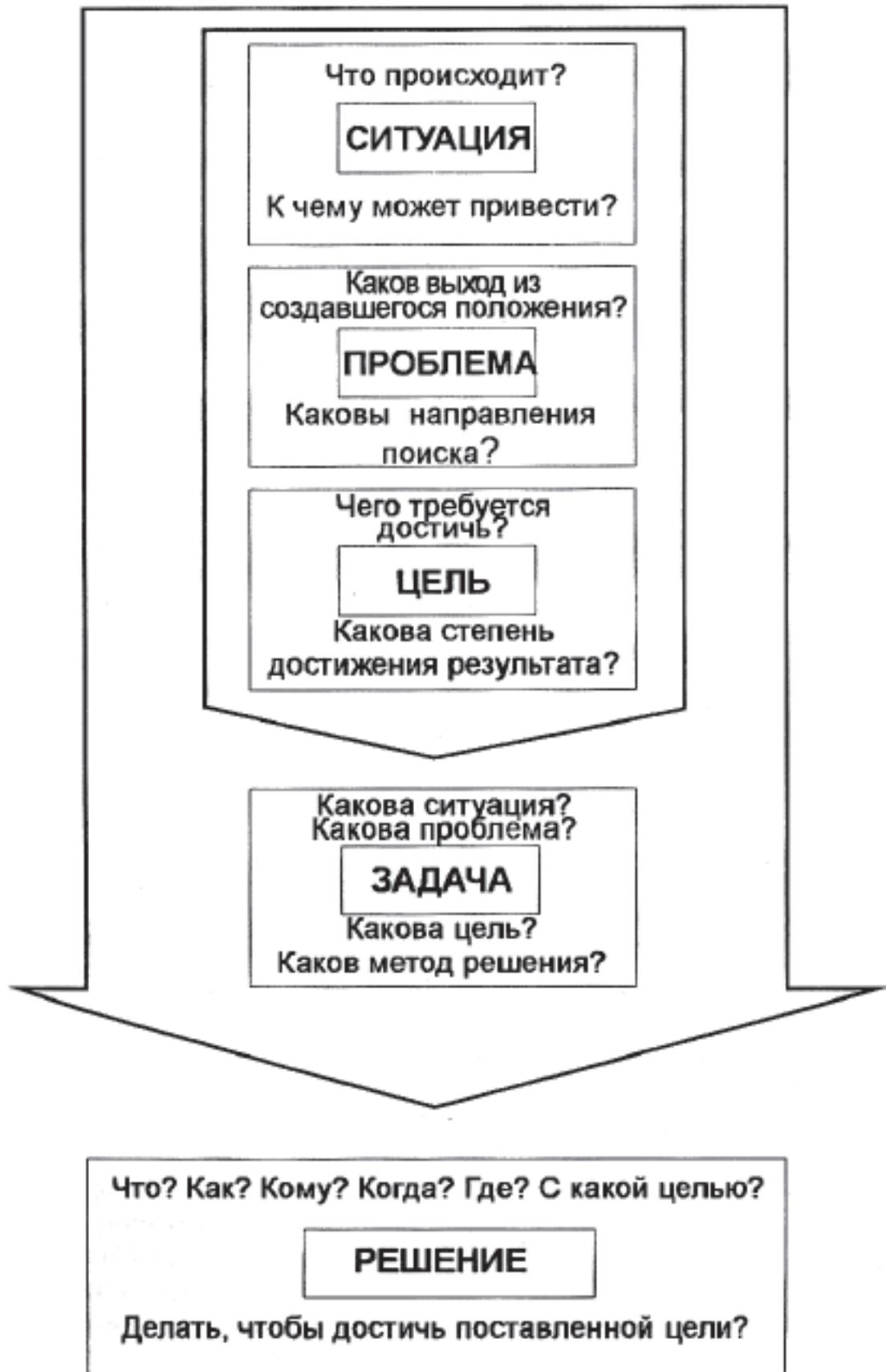
## **СТРУКТУРА РУКОПАШНОГО БОЯ**



**ТРИ ФАЗЫ РУКОПАШНОГО БОЯ**  
(блок схема РБ)



**СХЕМА ПОСТАНОВКИ ЗАДАЧИ**



Живучесть – способность противостоять различным воздействиям негативных сил, а при повреждении организма – сохранять, т.е. восстанавливать (полностью или частично) свои боевые качества.

Рукопашный бой (РБ) – это бой, в котором противоборствующие стороны для выведения из строя или пленения друг друга применяют холодное оружие, ручное стрелковое оружие, гранаты, подручные средства, борьбу без оружия и другие средства, обеспечивающие поражение противника и выполнения задачи.

*«Рукопашный бой – это невидимое оружие, которое нельзя обнаружить пока его не применили и нельзя отобрать до тех пор, пока человек жив».*

А. А. Кадочников

РБ – бой на ближней дистанции, бой невидимым оружием, которое нельзя обнаружить пока его не применили и нельзя отобрать до тех пор, пока жив человек.

*Фазы, через которые проходит процесс действий в рукопашном бою:*

I – встреча с противником (моментальный анализ условий схватки);

II – сближение (принятие решения по способам воздействия);

III – завершающая – финиш (уничтожение или обезвреживание противника).

*Формы рукопашного боя:*

– бой без оружия – собственно «рукопашная схватка»;

– бой с оружием, подручными средствами.

*Вид рукопашного боя:*

– боевой;

– спортивный;

– демонстрационный;

– показательный.

*«Мы не призваны заимствовать духовную культуру у других народов или подражать им. Мы призваны творить свое и по-своему, Русское по-русски»*

Иван Ильин

(100 лет назад)

*Классификация действий в рукопашном бою:*

Атакующие действия

Защитные действия

Контратакующие действия

Комбинированные действия

*Рукопашный бой:*

– индивидуальный;

– групповой, массовый.

## Любопытная информация

В качестве подручных предметов в рукопашном бое могут использоваться не только камень, палка, металлический прут и др., но и оставшееся в руках оружие без патронов. Однако боевой опыт свидетельствует о том, что в непредвиденной ситуации зачастую (в 90 случаях из 100!) оружие для ведения рукопашного боя не используется.

Вот что о подвигах своих боевых товарищей рассказывает дважды Герой Советского Союза, бывший командир роты разведчиков Северного флота В.Н. Леонов.

*«...Михаил Колосов – один из наших разведчиков, простой парень. О нем не скажешь, что богатырь, и спортсменом не назовешь, номышленый, шустрый и старательный. Однажды на одной из сопок наш отряд был окружен врагом. Чтобы сбросить их, пришлось стянуть на этом участке почти все наши силы, оставив на других направлениях только наблюдателей. Однако почти одновременно началась атака на противоположном склоне, самом дальнем от места схватки. Там было всего два разведчика, а помощь мы им оказать не могли. Отбив атаку, они израсходовали весь боезапас. Один тут же побежал доложить обстановку, второй – Колосов, остался наблюдать.*

*У Михаила нечем стрелять, а задержать врагов нужно. Тогда он поднялся во весь рост, на глазах у егерей забросил свой автомат в кусты, поднял руки и пошел навстречу врагу. Егеря бросились к безоружному разведчику, пытаясь захватить его в плен. Но первый из подбежавших получил такой удар, от которого не поднимаются.*

*Винтовка фашиста оказалась у Колосова в руках, теперь он вновь вооружен, и, главное, прошел самый опасный момент рукопашного боя – сближение, когда противник может открыть огонь, да и ударом своим он сумел нагнать на них страху. Но врагов много, они не отступают.*

*Когда, отбив атаку, мы прибежали к месту схватки, Колосов уже получил три удара иттыком: в руку, в бедро и в глаз, но за это время он убил восемь егерей, а остальные только и успевали защищаться от одного израненного разведчика. Я не скажу, что Михаил Колосов был одним из лучших мастеров рукопашного боя, нет, но этот его бой был настоящим подвигом.*

*...Сергей Бывалов – мощный, угловатый, с виду неповоротливый ему личное оружие определили – пулемет. На дальнем Востоке, в корейском городе Сейсин, мы попали в тяжелое положение. Нам предстояло занять один из трех портов для обеспечения высадки бригады морской пехоты. Мы действовали решительно. Сергей стрелял расчетливо, экономя каждый патрон, но все равно боезапас кончился. Оцепеневшие японцы смотрели на Бывалова, ждали и, поняв, наконец, что он не может больше стрелять, с дикими криками бросились на него. Тогда Сергей, схватив пулемет за ствол, стал им крушить, как дубиной, ревушую толпу врагов. Японцы вначале попятнулись, а затем бросились наутек. Атака врагов была отбита.*

*(В.И. Леонов. Готовься к подвигу. М.,1985)*

Рассказывает участник штурма Берлина Герой Советского Союза старшина С. Панов.

*«...Наша Часть сжимала кольцо вокруг остатков немецких войск, не пожелавших сложить оружие. Наш взвод, вклинившись в расположение противника, вел ночью бой у его траншеи, проходившей по одной из дамб.*

*Как только я спрыгнул в траншею, один из гитлеровцев вцепился мне в горло. Я схватил его за запястье и вывернул ему руку, которой он меня душил. В правой руке у меня была граната. Я ударил его этой гранатой по виску. В этой схватке мне потом не раз пришлось действовать гранатой, как молотком...».*

*(Из сборника «Штурм Берлина», М.,1948)*

## **О состоянии человека в рукопашном бою**

Состояние человека в рукопашном бою определяется многими причинами, целой гаммой чувств. Это чувство воодушевления и чувство страха, чувство физической и душевной усталости и т.д. Голод, недостаток сна, непогода и многое другое – все это также сказывается на состоянии человека.

О некоторых важнейших факторах, определяющих состояние человека в бою, и пойдет речь ниже.



## Сила духа, воля человека

Хороший клинок куется, закаливается и оттачивается годами. Руки мастера доводят до совершенства каждую деталь. Нет существенных мелочей.

Так и в подготовке бойца мелочей быть не может. Но как отковать его характер, закалить дух и отточить знания и умения?

Среди многочисленных факторов, от которых зависит состояние человека в рукопашном бою, определяющим без сомнения, является дух человека.

Дух поднимает на ноги безнадежно больных, разжигает из тлеющего угля костер надежды. С Богом и Верой в душе закаляется и растет Дух.

Именно дух позволяет расширить границы знаний и увеличивает потенциал человека. Сила Воли, Желание, Вера, могут все! В экстремальных ситуациях они делают человека всемогущим!

...Люди, заблудившись в тайге или потерпев кораблекрушение, вскоре умирали от голода, а ведь без еды можно жить многие недели. Они умирали только потому, что были уверены в том, что без еды скоро умрут.

А блокадные ленинградцы выживали на таком пайке, которого по немецким расчетам не могло хватить для выживания. Они должны были умереть, но они жили, работали и сражались – это горело в их душах. Вот что такое Дух!



...В концлагерях умирали те, которые сдавались, опускались, переставали следить за собой, рылись в помойках. Они расходовали энергии меньше, а умирали первыми.

А те, которые вопреки всему старались сохранить человеческий облик, держались и верили в жизнь, верили, что доживут, вынесут все страдания – эти жили! Жили вопреки тому, что казалось бы, должны были умереть. Жили и спасали других! Вот что такое Дух!

...Акробат (Валентин Дикуль) срывается из-под купола цирка, ломает позвоночник, обречен на полный паралич. Положение безнадежно, но он хочет жить человеком! Он стискивает зубы и борется вопреки всему. И встает на ноги! И становится одним из сильнейших

людей в мире! Он держит на плечах невероятный груз, жонглирует многопудовыми гириями. Вот что такое Дух!

...Во время войны смертельно раненые летчики сажали на аэродром свои самолеты, а когда их вынимали из кабин, они были мертвы – они были убиты наповал.

...4 апреля 1942 года самолет А.П. Маресьева был сбит в районе Старой Руссы. Он полз 18 дней по лесу. Без пищи, с перебитыми ногами. Многие на его месте пустили бы себе пулю в лоб – самый простой выход. Но он полз и полз, измеряя расстояние метрами.

Маресьев не бился головой о стенку, лишившись обеих ног. Он был собран и целеустремлен. Он знал, что будет летать на истребителе и сделает для этого все.

После госпиталя он «пробил» все медицинские и прочие комиссии и получил разрешение вернуться в истребительную авиацию. Совершил 86 боевых вылетов, сбив 11 вражеских самолетов! Получил звание Героя Советского Союза. Вот что такое Дух!

*Воинское дело есть трудное, скорбное и трагическое, но необходимое и служащее благой цели. Средства его жестокие и несправедливые. Но именно поэтому дух, коему вручаются эти средства, должен быть крепок и непоколебим в своем искреннем христоролюбии.*

Иван Ильин, русский философ

...Мой старый приятель поведал мне о таком невероятном случае. Лет двадцать тому назад был он полковым врачом. Как-то раз, во время парашютных прыжков, у одного из солдат не раскрылся парашют. А вы знаете, сколько времени падает человек с высоты в один километр. Двадцать одну секунду! Дальше привожу его рассказ дословно.

«За двадцать секунд, когда снизу мы увидели, что парашют отказал, мы схватили брезентовый «стол», – полотнище креста, выложенного для приземления, – и понеслись туда, куда он, как нам казалось, падал, чтобы подхватить его. Мы бежали вчетвером, я и трое солдат, и мы добежали! И поймали его! Такого не бывает, но мы это сделали!».

Вот что такое порыв, страсть, необходимость! Вот что такое Дух!

...Многие знают, как «сдает» человек, выходя на пенсию. Исчезает цель, уходит напряжение нервов, психика демобилизуется – обрушиваются болезни, надвигается смерть...

А человек, увлеченный своим делом до конца, и живет дольше, и болеет реже, и выздоравливает быстрее.

Вот что такое Дух!

## Страх

Главное чувство, которое царит над всеми помыслами на войне в предвидении боя и в бою, – чувство страха.

Страх, по словарю Ожегова, – это «сильная боязнь, сильный испуг». ...В одной из американских тюрем осужденному на электрический стул завязали глаза и, сказав, что вскрывают вены, провели линейкой по запястьям и стали лить теплую воду, будто кровь течет из вен. И он умер! Умер от испуга, так, как будто вены на самом деле были вскрыты. Вот что такое Страх.

*«В бою тот бьет, кто не боится погибнуть», – так говорил генерал М.И. Драгомиров.*

Чувство страха в бою неизбежно присутствует в сознании каждого воина. Один усилием воли подавляет его, другой не умеет этого сделать. К чувству страха примыкает, усугубляя его, чувство физической и душевной усталости, ибо нигде не напрягаются так все силы человеческие, как на войне. Голод, недостаток сна, усталость измотанных мускулов, страдания от непогоды, от растертой обуви и снаряжением кожи – все это часто доводит чело-

века до полного безразличия. Человек тупеет и в этом отупении перестает владеть собой, отдаваясь во власть страха.

«Страх, – пишет Т.А. Рибо в «Психологии чувств», – есть одна из самых сильных эмоций; это чувство хронологически первым появляется у живого существа». Страх – это то, что мешает человеку в экстремальных ситуациях. Но он же подстегивает лучше любого кнута, заставляет собраться, удесятерять силы.

Как же управлять этим чувством?»

Полностью преодолеть страх невозможно. Ничего не бояться может человек, не осознающий опасность, которой он подвергается. Преодоление чувства страха зависит не только и не столько от врожденной смелости, сколько от привитых чисто человеческих качеств.



Известно, что люди совершали и совершают чудеса героизма из ненависти к врагу, благодаря пониманию своего долга перед Родиной, боевыми друзьями, перед семьей и любимой женщиной.

Человечество за свою долгую историю перепробовало множество способов преодоления чувства страха, возникающего у большинства людей перед боем и сопровождающего многих из них в процессе схватки. Например, одним из таких способов является выработка привычки действовать нужным образом, независимо от того, что творится в душе.



Может быть, сердце уходит в пятки, но человек получил приказ (или сам себе приказ), и ринулся в смертельный бой.

Генерал М.Д. Скобелев, обожаемый войсками именно за свою храбрость, в беседе с одним из своих друзей сказал: «Нет людей, которые не боялись бы смерти; а если тебе кто скажет, что не боится, плюнь тому в глаза: он лжет. И я точно также, не меньше других, боюсь смерти. Но есть люди, кои имеют достаточно силы воли этого не показать, тогда как другие не могут удержаться и бегут перед страхом смерти. Я имею силу воли не показывать, что я боюсь; но зато внутренняя борьба страшная, и она ежеминутно отражается на сердце...».

Однако все способы такого рода не решают главной проблемы: чувство страха никуда не уходит, просто человек его преодолевает сознательным усилием воли. А ведь существуют чисто психологические способы преодоления чувства страха. К их числу следует отнести, прежде всего, прием наркотических препаратов. Так, например, еще в старину воины принимали перед битвой настойку мухомора. В результате у них полностью исчезал страх, возникала неистовая ярость, обострялись реакции, возрастала мышечная сила. Да и в нынешние времена этот способ нередко используют бойцы спецподразделений и секретные агенты, действующие в одиночку, в сложной ситуации.

Другой из известных способов состоит в том, что все внимание воина в бою сосредотачивается на процессе действия.

Его оценочная функция как бы отключена, автоматически работают только механизмы ориентации в пространстве, восприятия противника и управления движениями. Противник для бойца, полностью погруженного в действие, не более чем оживший манекен, стимулирующий необходимые двигательные реакции. Поэтому боец абсолютно спокоен, раскован, действует решительно и последовательно. Подобный алгоритм действий становится возможен благодаря самопрограммированию, при условии наработки соответствующих стереотипов поведения на многочисленных тренировках.

Существуют и другие способы. Но не стоит забывать, что человек, лишенный чувства страха, может погибнуть в самой простой обстановке, потому что он не сможет вовремя почувствовать и оценить грозящую ему опасность.

## Слово Божье

Богу угоден воин, воинский труд которого направлен на защиту слабых, обездоленных, во утверждение Святой веры христианской и Отечества, хранящего эту веру.



Вести борьбу с оружием в руках может и имеет право только искренне верующий воин, имеющий благодать Духа Святого в сердце. И воин этот есть воин-христианин.

Только Бог даст разумение о земной битве, о том, каким образом выполнить долг свой в мирное время в будничном ратном труде; дает разумение не ошибаться в бою; укрепляет волю; дает силы побороть страх, гнев, злобу; дарует милосердие.

Часто невозможно человеку своим разумением постичь, как поступить правильно, как не ошибиться. Ведь ошибка возможна в любом деле. Но ошибка в воинском труде связана с жизнью мирных людей, которых защищает воин, с жизнью противостоящего ему человека.

Когда, в какой момент враг превращается в страдающего человека, нуждающегося в помощи? Не осознавая этого, можно из воина превратиться в убийцу. Постичь это без благодати Духа Святого не в человеческих силах. Дух Святой, приходя в сердце, дарует разумение, дарует силы выполнить Волю Божию.

Воин-христианин должен хранить и защищать Святую Православную веру, защищать Святую Русь – хранительницу этой веры. Защищать ее в невидимой брани, посредством благочестивой жизни, защищать и с оружием в руках, не щадя жизни своей.

Благодать Божья, Благодать Святого Духа дарует разумение и силу воину-христианину в жизни своей, в повседневном ратном труде творить Волю Божью, поступать достойно христианина.

Если же встает необходимость защиты Веры своей и Отечества, благодать Духа Святого дарует силы достойно устоять в этом испытании.

И Господь поборет врагов и дарует Победу, как даровал ее отцам нашим в разные времена в разных испытаниях.

В годы Великой Отечественной войны покровом и заступничеством Матери Божией была спасена Россия, была дарована Победа воинам, не щадившим жизни своей за Родину.

*Письмо к Богу*

*(найдено в шинели русского солдата, погибшего во Вторую мировую войну)*

*Послушай Бог... Еще ни разу в жизни с Тобой не говорил я, но сегодня мне хочется приветствовать Тебя. Ты знаешь, с детских лет мне говорили, что нет Тебя. И Ты меня поймешь: не странно ль, что среди ужасающего ада мне вдруг открылся свет и я узнал Тебя? А кроме этого мне нечего сказать, вот только, что я рад, что я Тебя узнал. На полночь мы назначены в атаку, но мне не страшно: Ты на нас глядишь... Сигнал. Ну что ж? Я должен отправляться, что как Ты узнаешь, битва будет злая, и, может, ночью же, к Тебе я постучусь. И вот, хоть до сих пор Тебе я не был другом, Позволишь ли Ты мне войти, когда приду? Но, кажется, я плачу. Боже, и Ты видишь, со мной случилось то, что нынче я прозрел. Прощай, мой Бог, иду, И вряд ли уж вернусь. Как странно, но теперь я смерти не боюсь.*

*(из сборника «Свет и жизнь»,  
Брюссель, 1990 г.)*

Во все времена на Руси возносились молитвы о сражающемся за свою Веру, за свою Родину русском воинстве. Евангелие призывает воина повиноваться не из страха, но по совести и от души. Заповедано радоваться лишениям и недостаткам, приближающим нас к святым и к самому Спасителю нашему.

Воин слушающий Слово Божье, будет львом на поле брани, агнцем под кровом мирного жителя и среди товарищей по оружию, будет послушен без лицемерия и терпелив без ропота, будет первым в трудах и последним у награды.

Там, где неверующий видит только ущемление своих прав, христианин увидит врачевание, исцеляющее от гордости и научающее смирению. Там, где неверующий ожесточится, христианин пуще возлюбит Бога.

Готовясь к сражению, христолюбивый воин должен, в первую очередь, утвердиться в решении исполнить долг службы. Где же почерпнуть решимость, как не в молитве? Воин-христианин в брани не одним мужеством и храбростью, не оружием видимым, но более всего верою, молитвой и упованием на Бога! И Господь не оставит сынов своих, если те сражаются за Правое дело.

Готовясь к сражению, христолюбивый воин готовится принести в жертву Богу свои силы, здоровье, а может быть и саму жизнь!

Поэтому укрепив себя молитвой, воин должен примириться со своим ближним. «И Он сказал: и пойдя прежде примиришься с братом твоим и тогда и принеси дар твой» (Мф.5.24). В обычае русских воинов было принято просить друг у друга прощение перед боем. Великий полководец А.В. Суворов напутствовал свои войска так: «Мы приступаем к делу важному

и решительному. Как христиане, как русские люди помолимся Господу Богу о помощи и примиримся друг с другом. Это будет хорошо, это по-русски, это необходимо».

Война – дело жестокое. Может ли быть на ней место христианской любви? И заповедано: «Нет больше той любви, как если кто положит душу свою за друзей своих» (Ин. 13.15).

## Молебен перед сражением

Накануне битвы за Москву М.И. Кутузов приказал пронести по Бородинским высотам чудотворную икону Смоленской Божьей Матери. Только на милость Господню да на стойкость русских воинов мог уповать он в предстоящем сражении против превосходящих сил неприятеля.

А вот как описывает это событие Л.Н. Толстой в романе «Война Мир».

«...В длинном сюртуке на огромном толщине тела, с сутуловатой спиной, с открытой белой головой Кутузов вошел своей ныряющей раскачивающейся походкой в круг и остановился позади священника. Он перекрестился привычным жестом, достал рукой до земли и, тяжело вздохнув, опустил свою седую голову. Несмотря на присутствие главнокомандующего, обратившего на себя внимание всех высших чинов, ополченцы и солдаты, не глядя на него, продолжали молиться. Когда кончился молебен, Кутузов подошел к иконе, тяжело опустился на колена...».

(Л.Н. Толстой. Война и Мир. Том 1.

Издательство

«Художественная литература», 1966)

*Спаси, Господи, люди Твоя и благослови достояние Твое. Победы православным христианам на сопротивных даруя и Твое сохраняя Крестом Твоим жительство.*

«И Небесная Заступница помогла. Сердца всех, усердно молившихся переполнились чудодейственной силою желания – сподобиться славной смерти за дорогую Родину», – писал современник.

Еще недавно усердно старались исключить этот эпизод из истории войны 1812 года: историки ни словом не упоминали о нем, случалось даже вычеркивали из мемуаров современников. Вот только «Войну и Мир» Толстого редактировать, слава Богу, не решились.

## Психологическая подготовка

Уже давно в сознании выдающихся полководцев твердо установилась мысль о том, что на войне и в бою духовное начало имеет большее значение, чем материальное, а носитель этого духа – человек является главным орудием боя.



Еще задолго до появления военной психологии как науки, а точнее появлением ратных людей на Руси, надобность психологической подготовки к ведению рукопашного боя ни у кого не вызывала сомнений.

С появлением письменности многие выдающиеся личности оставили свой след в формировании военной психологии, как отдельной науки. По этому поводу можно вспомнить такие труды, как «Поучение. Владимира Мономаха» (1096 г.); «Соборное уложение царя Алексея Михайловича» (1649) и др. В первой четверти XVII века развитие психологической мысли тесно связано с именем Петра Первого. Ему принадлежат слова: «Солдат надлежит непрестанно тому обучать, как в бою поступать, и учить действовать, яко в самом деле».



Большое значение для развития военной психологии в свое время (1730-1800) имели прогрессивные взгляды А.В. Суворова. Выступая против муштры, он ратовал за привитие воинам необходимых знаний и их осознанные действия в бою. Суворову принадлежит перечень качеств воина, который не устарел и поныне. Это любовь к Отечеству, чувство воинского долга, уверенность в победе. Это твердая воля, сообразительность, находчивость, взаимовыручка. Это инициатива, военная хитрость и т.д.

Значительный вклад в становление военной психологии внес военный врач, известный психолог и психиатр Г.Е. Шумков. В его работах наряду с рассмотрением общих проблем и задач исследования анализируется психическое состояние и поведение воинов в различных условиях боя. Особое внимание уделяется кульминации боя – рукопашной схватке. Выводы Шумкова не потеряли своей актуальности и сегодня. Главный из них – необходимость предварительного ознакомления воинов с условиями реального боя, с психическими переживаниями в боевой обстановке. Накопление боевого практического опыта снижает вредное влияние на сознание воинов всех тех переживаний, которые связаны с чувствами тревоги, страха.

В современных условиях роль психологической подготовки еще более возросла. Важность проблемы, всю остроту которой показали локальные военные конфликты последних лет, привела к разработке концепции морально-психологического обеспечения войск.

Она включает целый комплекс мероприятий, в том числе – воинское и патриотическое воспитание, культурно-массовую работу, информационное и психологическое обеспечение, снабжение техническими средствами и др.

Сущность проблемы состоит в том, что длительное соприкосновение с опасностью, резкое изменение привычного образа жизни и само содержание боевой деятельности оказывают мощное дестабилизирующее воздействие на психику воина.

Опыт боевых действий подтверждает, что войска наряду с неизбежными физическими потерями несут ощутимые психологические потери. Это, прежде всего, связано с получе-

нием воинами боевых психических травм, которые, в свою очередь, приводят к расстройствам психической деятельности, полной или частичной потере боеспособности.

Основным психотравмирующим фактором является опасность, угрожающая жизни и физическому здоровью человека. Переживание этой опасности является самым сильным и, как правило, связано с восприятием ужасающей картины гибели и ранений других людей.

*В конечном счете, в мире есть только один человек, способный потянуть тебя на дно или вытянуть наверх, – это ты сам.*

Боевые психические травмы подразделяются по условиям и времени появления. К первой группе относятся травмы, возникающие в относительно короткий промежуток времени, практически в момент появления стрессовой ситуации. Человек может впасть в состояние полной заторможенности, слабо или совсем не реагировать на окружающую обстановку, а может, напротив, проявлять высокую двигательную активность, метаться, кричать и т.д. Нервное потрясение, которое в этот момент испытывает человек, настолько сильно, что он временно теряет способность критически оценивать происходящие события, трезво мыслить.

Ко второй группе относятся травмы, проявляющиеся через относительно большой промежуток времени под воздействием слабых, но постоянно действующих психотравмирующих факторов.

Накопление психического напряжения иногда происходит незаметно. Человек становится замкнутым, угрюмым, может грубо реагировать на обращения товарищей. Даже те воины, которые имеют солидный боевой опыт, могут внезапно ощутить сильные приступы страха перед выполнением боевой задачи, становятся излишне осторожными.

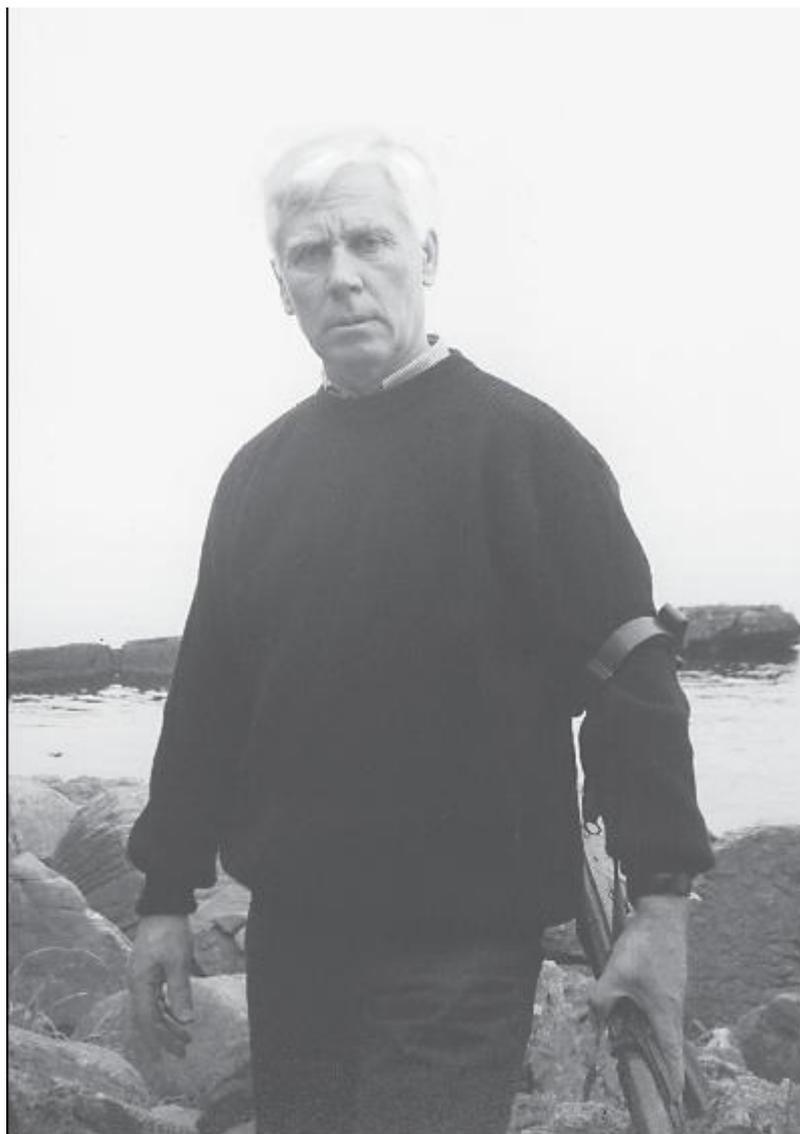
Вероятность получения психической травмы при определенных условиях повышается. Это физическое истощение, длительное вынужденное бодрствование, нарушение сна; это заболевания, злоупотребление алкоголем, известие о смерти близкого человека, чувство безысходности и т.д.

Таким образом, получение воинами боевых психических травм приводит к полной или частичной потере боеспособности. Как отмечалось выше, снижение вредного влияния психотравмирующих факторов достигается, главным образом, за счет предварительного ознакомления воинов с условиями реального боя. «Тяжело в учении – легко в бою!»

Напомним, что на формирование личности воина влияют вполне определенные условия и обстоятельства.

Человек начинается в семье, и семья на протяжении всей последующей жизни человека оказывает самое существенное влияние на формирование его отношения к своей роли в собственной семье, его отношения к женщине, браку, к общественному и государственному строю, к политике и т. д.

На формирование личности воина оказывают влияние и социальные условия, в которых он живет. Как следствие, в характере человека формируется совокупность качеств, типичных для данного общества.



Социальные обстоятельства жизни вырабатывают некоторые общие черты характера людей. При этом определяющую роль играет воинский коллектив. Отношения товарищества, контроль и требования, которые коллектив предъявляет к своим членам, формируют у воинов осознание гражданского и воинского долга, готовности к взаимодействию и взаимовыручке. Эти черты придают характеру воина общественную направленность и высокие волевые качества.

Заметим, что всегда существует опасность возникновения, под действием неблагоприятных условий, ложного представления таких понятий как честь, товарищество, коллективизм. В таких случаях упрямство выдается за проявление настойчивости (боец перестает реагировать на изменение окружающей обстановки, не вносит коррективы в свои действия). Лихачество выдается за смелость (это проявляется в неоправданном риске, который может поставить под угрозу, выполнение задачи). Слабость характера подменяется вежливостью и т.д.

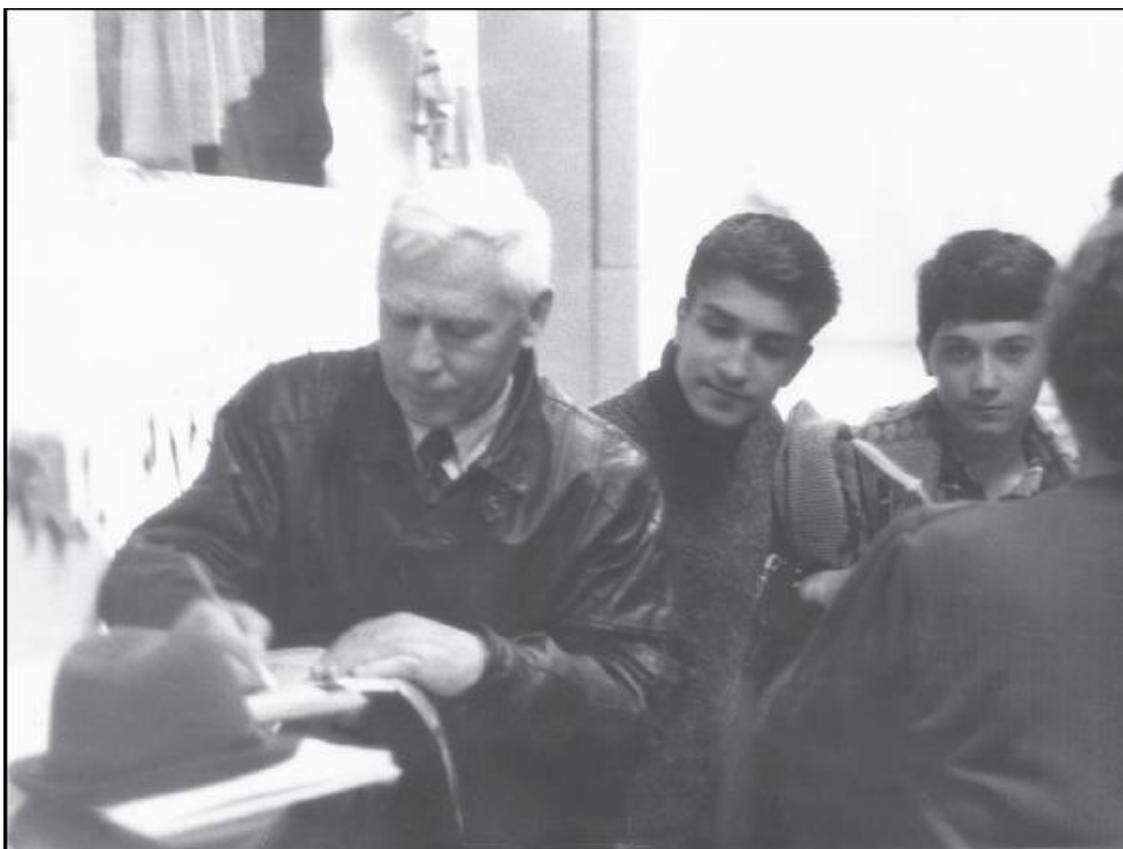
В процессе обучения воин впитывает в себя культурное и историческое наследие своего народа, осознает связь с национальным образом жизни, с народными обычаями и традициями.

## Закономерности рукопашного боя

Осознаем мы это или нет, но рукопашный бой, как и все явления нашей жизни, подчиняется определенным закономерностям. И психология рукопашного боя не является исключением.

Основными закономерностями психологии рукопашного боя являются следующие: (по высказываниям дважды Героя Советского Союза, командира разведроты В.Н. Леонова<sup>2</sup>):

- Человек боится того, чего не знает.
- Два противника при столкновении никогда не бьют друг друга одинаково, кто-то обязательно струсит.
- Умирать никому не хочется.



Из сказанного вытекает, что снизить чувство страха до приемлемого уровня можно только за счет приобретения осознанных знаний и твердых практических навыков и умений. Но и этого оказывается недостаточно. Не менее важно умение разумно распоряжаться своими знаниями и умениями...

Если у бойца возникает чувство неуверенности, если он чувствует себя не подготовленным физически, если у него постоянно возникают сомнения вроде «а смогу ли я?», то это уже не воин-рукопашник. Он уже проиграл схватку, а скорее всего, и жизнь, ибо в бою сомневаться некогда. Мало того, что у такого бойца подорвана психика, он ко всему еще потеряет доверие товарищей, а это ставит под сомнение выполнение задачи.

---

<sup>2</sup> В.Н. Леонов. Готовься к подвигу. М., 1985

Физически подготовленный человек более успешно действует в рукопашном бою, так как уверен в своих силах, вследствие чего имеет больше времени на оценку обстановки, а потому у него будет меньше неясных и неожиданных ситуаций.

Казалось бы здоровый дух, сильная воля, высокий психический настрой могут быть только в здоровом выносливом теле.

Однако не мешает помнить, что физическое состояние человека не является чем-то постоянным. Физическая сила может быть утрачена в результате ранения или обычного утомления. А если выполнить поставленную задачу (да просто выжить!) необходимо прямо сейчас, не ожидая восстановления сил?

Вот тут мы и подошли к осознанию необходимости овладения таким стилем рукопашного боя, который позволяет *экономить энергию, прикладывать минимальную силу в нужном направлении, в нужное время.*

## **Основа философии рукопашного боя**

Надо думать, никто не сомневается в том, что рукопашный бой насчитывает столько же лет, сколько лет существует само человечество. То, что не рассеяно временем, не утрачено бездарно за ненадобностью, является не просто наследием, а неотъемлемой частью нашего существования на Земле.



Рукопашный бой, как и другие виды искусств, нужен человечеству как способ целостного общественного воспитания отдельной личности, его интеллектуального развития, его приобщения к накопленному человечеством коллективному опыту, к вековой мудрости, конкретным общественно-историческим интересам, устремлениям, идеалам. Ведь боевое искусство любого народа неотделимо от истории, философии, религии, культуры народа, осевшего на земле своих предков.

В летописях и былинах, – живых кладезях мудрости и знаний, – мотив защиты родной земли звучит главной темой. И каждый раз он сопровождается призывами к единству и объединению, приумножая силы и вселяя уверенность в грядущей победе.

*Философия рукопашного боя ставит кровной своей целью защиту Земли Русской.*

Сокровенный Мир Духа присутствует здесь всегда и нацеливает на Добро. Дух Святой дает разумение, дарует силы выполнить Волю Божию.

Но для того, чтобы играть роль действенного инструмента воспитания личности, боевое искусство должно отражать жизнь в ее реальной целостности и структурной сложности.

Искусство рукопашного боя, как и любое другое искусство, должно приумножать реальный жизненный опыт человека. Еще в глубокой древности такие формы жизнедеятельности, как создание орудий труда, изготовление одежды и оружия, сложение мифов, песен, танцев, изобретение приемов самозащиты имели для человека огромное значение, так как способствовали сплочению людей, их физическому и духовному развитию. На этом фоне боевое искусство предстает не как самостоятельная форма деятельности, оно имеет прикладной характер и неотделимо от практики повседневной жизни.

## **Идеология системы рукопашного боя**

Основными идеологическими составляющими системы рукопашного боя являются:

- духовные постулаты;
- концепция управления ресурсами человека;
- применение законов механики.

Итак, во-первых, по твердому утверждению автора, духовное начало, опирающееся на Святую православную Веру, есть краеугольный камень идеологии русского рукопашного боя.

Роль духовного начала невозможно переоценить. Духовная подготовка должна занимать центральное место в системе тренинга, хотя на начальном этапе обучения, как правило, присутствует неявно.

При осмыслении существа вопроса приходится сталкиваться с группой переживаний необычных понятий, которые трудно описать иным языком, нежели языком религии.

Воля или Дух, Сила как проявление Воли, средства проявления Воли, – все эти понятия, являющиеся атрибутами духовных учений, присутствуют в системе рукопашного боя.

Во-вторых, одной из важных идеологических составляющих системы, стала концепция управления физическими и психическими ресурсами человека.

Все существующие системы рукопашного боя, как правило, рассчитаны на здорового, выносливого, физически сильного человека. Но ведь не секрет, что любой смертный человек не всегда находится в таком состоянии здоровья. В каждый момент времени множество факторов (физическая усталость, голод, заболевания, травмы, стресс, климатические и природные условия, жажда и т.д.) влияют на физическое и психическое состояние человека.

В боевых условиях при комплексном воздействии перечисленных факторов, человек очень часто оказывается не способным на действия, требующие больших физических затрат.



Вспомните, как выглядят борцы на ковре (татами), обессиленные за несколько минут интенсивного боя и повисшие друг на друге. Они в большинстве случаев оказываются не в состоянии выполнять действия требующие больших физических затрат. А если это происходит не на татами, а в боевой обстановке?. Более того: а если противник физически сильнее и быстрее вас? А если противников несколько? Именно поэтому возникает жизненная необходимость в особой системе подготовки рукопашника, главными задачами которой должны быть следующие:

- сведение к минимуму силового воздействия заведомо более сильного противника;
- достижение наибольших результатов своих действий при минимально возможных затратах энергии.

То есть, речь идет не просто о жизнеспособной, но, в первую очередь, об энергосберегающей системе рукопашного боя.



Наиболее рациональные и целесообразные способы физического воздействия на противника, а также тактические и специальные психологические приемы, способствующие эффективности их применения и сбережению энергозатрат, и образуют систему рукопашного боя, как составную часть системы выживания.

Любая система в той или иной мере реализует задачу управления физическими и психическими ресурсами человека, но думается, что лишь представляемая система, закладывает постулат об изначальном преимуществе противника над вами: противник физически сильнее и быстрее вас.

## **Законы механики и рукопашный бой**

Рукопашный бой требует всесторонней подготовки бойца-рукопашника. Это значит, что наряду с интеллектуальной психологической и физической подготовкой требуется и теоретическая подготовка рукопашника.

Сказанное отнюдь не означает того, что начинающий рукопашник должен сразу же засесть за изучение законов механики. Тем не менее, автор надеется, что это заставит его призадуматься.

Ведь многие рукопашники полагают, что они вовсе не нуждаются в каких-либо теоретических познаниях. Более того, некоторые из них, особенно это относится к одаренным природой мастерам, не любят теории и, как правило, не очень жалуют теоретиков. Слава Богу, автор не относит себя ни к числу первых, ни к числу вторых.

Прежде чем, продолжить разговор, приведем, определение механики.

Механика – наука о движении объектов в пространстве и о силах, вызывающих это движение. Если речь идет о применении учения о движении и силах к решению практических задач, то говорят о прикладной механике (например, строительная механика, аэрогидромеханика, биомеханика и т.д.).

Как же приложить законы механики к практике рукопашного боя? Для начала отметим, что с точки зрения механики рукопашный бой представляет собой физическое явление, сущность которого проявляется в механическом взаимодействии объектов, находящихся в равновесии. По сути, целью рукопашного боя является выведение из равновесия одного из объектов.

Напомним: учет законов механики является одной из основных идеологических посылок восстанавливаемой системы русского рукопашного боя.

И это произошло не потому, что автор окончил политехнический институт и имеет диплом инженера-механика; и вовсе не потому, что он некоторое время был начальником лаборатории кафедры механики военного училища. А потому (и только потому), что русский рукопашный бой издревле замешан на объективных законах механики. Наши предки испокон веков опирались на эти законы в жестоких рукопашных схватках с бесчисленными врагами. Конечно, это происходило неосознанно, на интуитивном уровне, да еще – на основе приобретаемого в схватках горького опыта. Эта «наука» передавалась от поколения к поколению, от прадеда к деду, от деда к внуку.



Взглянув на рисунок, вы обратили внимание на то, как легко, с насмешливой улыбкой на лице, наш безоружный предок сбрасывает с коня вооруженного противника? Татарин с наглой самоуверенностью, замахнувшись нагайкой, выбрасывает левую руку, чтобы схватить крестьянина. Но тот ловит противника на встречном движении и – мы в этом не сомневаемся! – сбрасывает всадника наземь.



Нет сомнений в том, что этот крестьянин, мужественно защищающий свою землю от пришельцев, и слыхом не слыхал о законах механики. Но в этой схватке он использует «Кинетическую энергию» удара противника, он создает «Опрокидывающий момент относительно точки опоры»... Словом, действует-то по законам механики!

Так неужели мы, люди, вооруженные техническими знаниями опираясь на боевой опыт предков, могли бы не заметить лежащего на поверхности вывода, а именно: необходимо перейти с интуитивного уровня на уровень осознанного применения, а точнее – учета законов механики в практике рукопашного боя.

Это позволит нам, в конечном счете, успешно решить двуединую задачу: как возрождения самой системы рукопашного боя (притом на более высоком уровне), так и совершенствования существующей системы подготовки воина-рукопашника.

Такой подход дает нам право говорить о новом стиле рукопашного боя. Именно о таком стиле, получившем название «Русский рукопашный бой по системе выживания», идет речь.

*«Я бы отдал, была бы моя воля, предпочтение «Системе Кадочникова», это точнее подходит к русскому стилю. Он нам близок, он нам дорог, он от Жуковских, от Суворовских солдат, от солдат Александра Невского. Это всеми на генном уровне переносится».*

Интервью Михаила Лукашева, журнал «Русский стиль» с А.И.Лебедем.

Этот стиль прошел испытания в так называемых «горячих точках», и показал свою боеспособность, спасая жизнь тем, кто овладел этим искусством.

- в приложении механики к рукопашному бою автор исповедует два подхода:
- применение законов механики в строгом научном изложении;
- представление законов механики на ассоциативном уровне.

*«...Опираясь на автомат, из «Жигулей» расслабленно-вяло вылез, поднялся во весь рост высокий, упакованный в набитую боеприпасами разгрузку бандит и удивленно, просто впиваясь глазами, словно желая запомнить, посмотрел на лежащего ничком Олега. Медлить было нельзя. Капитан Уфимцев снова открыл огонь, уничтожив боевика. Уже отползая от машины, Олег попал под автоматные очереди с двух отдаленных точек. Он не видел противника, уходя от пуль «нижней акробатикой». Пули, разбиваясь о каменистую почву где-то рядом, мелкими осколками резали руки, лицо. А тридцативосьмилетний ученик великого наставника армейских спецназовцев Алексея Кадочникова, ведя ответный огонь, уходил от поражения...».*

*Журнал «Милиция», № 10, октябрь 2000 г.*

*«Великому Учителю Алексею Алексевичу Кадочникову от благодарного ученика. Вы, подарив нам свои знания, спасли жизнь не только мне, но и многим моим боевым товарищам, и не только на этой войне.*

*Дай Вам Бог здоровья и долгих лет жизни на благо Отечества!*

*О.Уфимцев*



## **Кто же он – настоящий рукопашник?**

Рукопашник – это человек, овладевший искусством рукопашного боя. Но одного этого мало. Настоящий рукопашник отличается многими дополнительными качествами.

Так кто же он – настоящий рукопашник? Это, прежде всего, воин-христианин, хранитель святой Веры и Отечества. Это высоко нравственная, духовно богатая личность. Это хранитель традиций своих предков. И, наконец, это человек, сильный духом, готовый отдать жизнь за Веру и Отечество. Настоящий рукопашник:

- владеет всеми видами оружия, начиная с грубой палки и кончая утонченной шпагой, а также современным огнестрельным оружием;

- умеет вести огонь, не прицеливаясь, на звук и вспышку, по ноге от бедра;

- умеет, не обнаруживая себя, вести разведку;

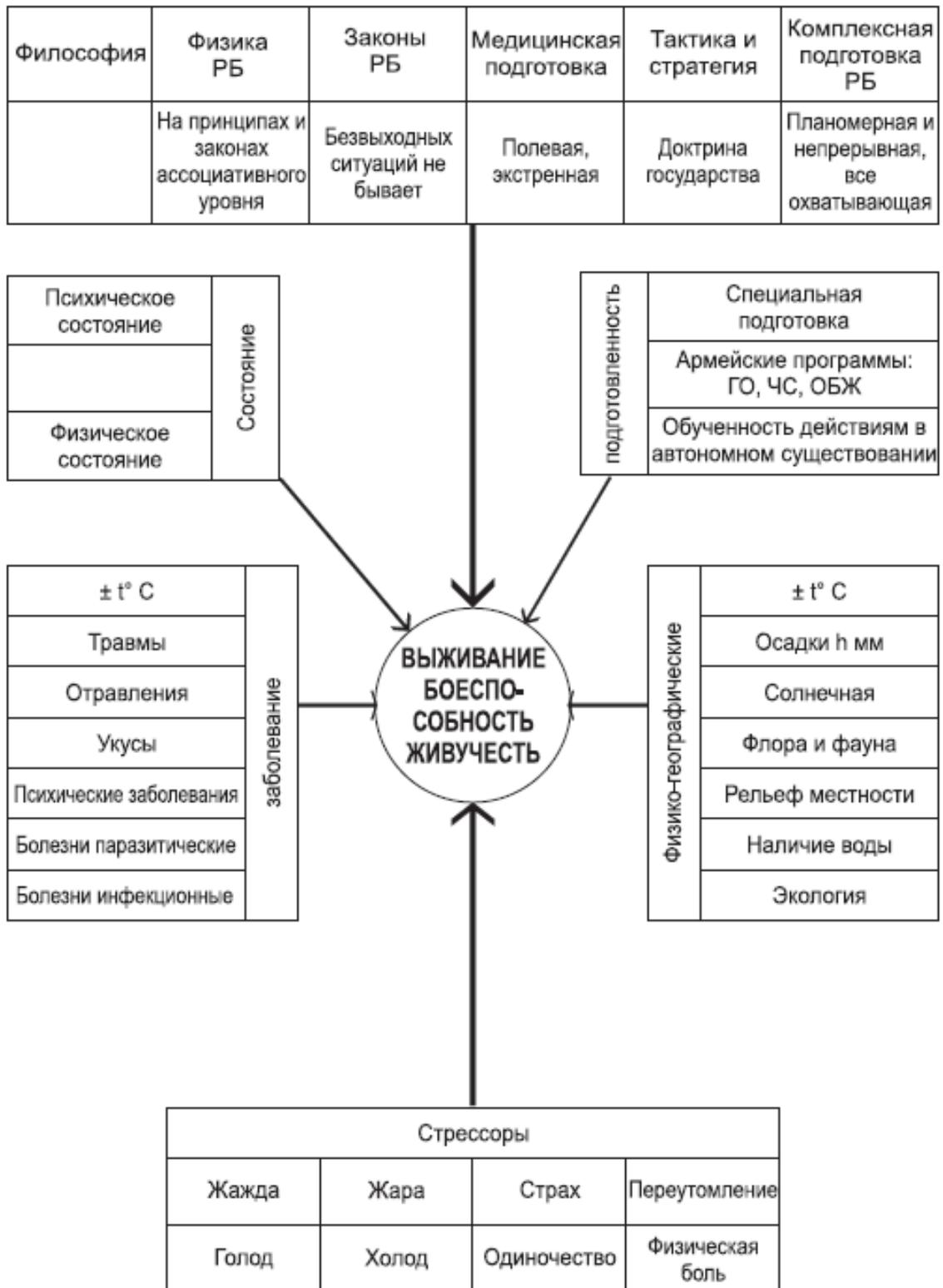
- может так организовать ближний бой, чтобы без потерь перейти к рукопашной схватке;

- обладает психологической устойчивостью к действиям в экстремальных ситуациях.

Настоящий рукопашник проявляет себя тогда, когда надо не просто действовать, а действовать правильно, наилучшим образом в непредсказуемой обстановке, когда нет времени задуматься и нельзя ошибиться.

Настоящий рукопашник – человек дисциплинированный, обладающий чувством ответственности, умеющий мгновенно анализировать сложные ситуации боя, молниеносно принимающий единственно правильное решение и, не последнее, виртуозно владеющий своим телом.

## **СТРУКТУРНАЯ СХЕМА ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ**



# **ЧАСТЬ I**

## **ОБЩЕТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ РУКОПАШНОГО БОЯ**





# ГЛАВА 1

## ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГИИ РУКОПАШНОГО БОЯ

### Условия деятельности в рукопашном бою

Психология рукопашного боя призвана изучать закономерности проявления и развития психики человека, формирования психологии деятельности личности в специфических условиях военно-прикладной деятельности. К деятельности в рукопашном бою приложимы все категории, характеризующие психологическую структуру любой профессионально-прикладной деятельности: идеология, цели, мотивы, средства, результат. Но вместе с тем существует и ряд различий. Человек, занимаясь изучением и совершенствованием искусства рукопашного боя, сознательно овладевает специфическим набором двигательных действий, навыками перемещения своего тела во времени и пространстве с помощью собственных усилий. В процессе этой деятельности он развивает необходимые ему физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость и т.д.) и вместе с тем совершенствует психические процессы, психические состояния и личностные качества. Исходя из особенностей этой деятельности, можем выделить ряд специфических особенностей, характерных именно для нее:

1) хотя предметом деятельности по овладению рукопашным боем является сам занимающийся, он должен общаться с другими людьми в процессе этой деятельности, и управлять собой, как в условиях взаимного содействия, так и противодействия;

2) сущностью рукопашного боя является конкретное боевое взаимодействие. Психологически это характеризуется стремлением одержать победу в условиях борьбы с любым противником;

3) для рукопашного боя характерны околопредельные и предельные по интенсивности и длительности физические и психические напряжения. Систематическое и разумное использование этих напряжений приводит к тому, что они становятся привычными и благодаря адаптации организма и психики позволяют решать поставленные задачи профессиональной деятельности. Несистематическое и неразумное использование подобных напряжений приводит к переутомлению и травмам, вплоть до того, когда необходимо специальное лечение.



Таковы самые общие специфические условия деятельности в рукопашном бою.

## **Психологическая структура деятельности в рукопашном бою**

В психологической структуре деятельности выделяют три блока: мотивацию, средства и результаты деятельности.

**Мотивация** – совокупность различных побуждений к определенной активности, которые порождают, стимулируют и регулируют эту активность. Блок мотивации образуют: потребности, мотивы и цели деятельности.

**Потребность** или ощущение человеком нужды в чем-либо, всегда связано с появлением определенного дискомфорта, от которого можно избавиться, лишь удовлетворив эту нужду. Именно поэтому любая потребность пробуждает так называемую поисковую активность, направленную на поиск способа ее удовлетворения.

**Мотив** – побуждение к определенной активности, к удовлетворению потребности определенным способом. Разные способы удовлетворения потребности могут конкурировать друг с другом, что находит отражение в борьбе мотивов. Отечественный психолог Н.Б. Стамбулова разработала классификацию мотивов спортивной деятельности, которая может быть применима и к мотивам деятельности в рукопашном бою.

### **Табл. 1 КЛАССИФИКАЦИЯ МОТИВОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

По направленности на процесс или результат деятельности	По степени устойчивости	По связи с целями спортивной деятельности	По месту в системе «Другие Я»	По доминирующей установке
Процессуальные мотивы (интерес, удовольствие и др.) Результативные мотивы (ожидание награды, позитивные соц. последствия победы и т.п.)	Ситуативные (кратковременные, проходящие) Устойчивые (долговременные, часто многолетние)	Смыслообразующие (прямо связанные с целью) Стимулы (побуждающие к деятельности, например материальные стимулы)	Индивидуальные (мотивы личного самоутверждения) Групповые (патриотизм всех уровней, мотивы честной соревновательной борьбы и др.)	Мотивация достижения успеха (преобладание мотивов на успех, победу, даже путем риска) Мотивация избегания неудачи

На протяжении времени роль конкретных мотивов в стимулировании профессионально-прикладной деятельности и активности может меняться, и для каждого этапа могут быть свои доминирующие мотивы. Если мотивы определяют выбор пути, направление движения, то цели – насколько далеко человек намерен пройти по данному пути. В психологии цель определяется как образ предполагаемого результата деятельности того, к чему человек хочет прийти к концу деятельности или конкретного ее этапа. Цели являются итогом внутренней работы человека, в процессе которой он пытается для себя разрешить противоречие между требованиями деятельности, ее конкретными условиями, с одной стороны, и собственными возможностями, способностями адаптироваться к этим условиям и требованиям, с другой. Поэтому цель выступает в качестве регулятора активности, влияя на выбор средств достижения конкретного результата. Таким образом, блок мотивации выполняет следующие функции: является пусковым механизмом деятельности, поддерживает необходимый уровень активности в процессе деятельности и регулирует содержание активности.

**К средствам деятельности** относят способы и условия.

В качестве способов деятельности в рукопашном бою рассматриваются движения и действия (двигательные и умственные; технические и тактические).

Условия деятельности разделяют на объективные и субъективные. К объективным условиям можно отнести общие требования профессионально-прикладной деятельности, а также конкретные условия жизнедеятельности (материально-техническая база, квалификация наставников, технологии обучения и т.д.).

К субъективным условиям относят природные задатки, уровень развития психических процессов (ощущения, память, мышление, специализированные восприятия и т.д.); доминирующие психические состояния, черты характера; опыт рукопашника, воплощенный в знаниях, умениях и навыках. Субъективные условия деятельности формируются в процессе подготовки.

Интегральной характеристикой блока средств является **индивидуальный стиль деятельности** – относительно устойчивая система эффективных приемов и способов деятельности, отвечающая индивидуально-психологическим особенностям рукопашника.

*Объективные условия деятельности – это уровень требований к рукопашнику, субъективные – это его возможности и активность, направленная на расширение и повышение этих возможностей.*

Индивидуальный стиль деятельности (ИСД) – общая способность, проявление индивидуальных особенностей в реализации данной деятельности. можно выделить следующие особенности ИСД:

1. Благодаря индивидуальным приемам, видам, реакциям люди, обладающие разными особенностями внимания, восприятия, мышления, эмоционально-волевых реакций, в той же области деятельности достигают той же эффективности.

2. Индивидуальный стиль деятельности формируется в течение жизни. Он воспитывается в процессе деятельности, в условиях активного и положительного отношения к данной деятельности.

3. Индивидуальный стиль деятельности зависит от свойств нервной системы и темперамента, которые представляют собой необходимые предпосылки для формирования стиля.

Термин «стиль» употребляется и в научном, и в обиходном языках достаточно часто и в разных смыслах:

- совокупность приемов, способов работы, индивидуальная манера;
- совокупность отличительных черт в творчестве данного человека (обычно применительно к художественным профессиям);
- течение, школа в искусстве, совокупность черт, отличающих творчество группы людей;
- характерная манера выполнения, например спортивных упражнений, обусловленная принадлежностью к той или иной школе, а также индивидуальными особенностями личности.

Итак, индивидуальный стиль деятельности – это обусловленная темпераментом и характером устойчивая система способов, которая складывается у человека, стремящегося к наилучшему осуществлению данной деятельности; это индивидуально-своеобразная система психологических средств, к которым сознательно или стихийно прибегает человек в целях наилучшего уравновешивания своей индивидуальности с внешними условиями деятельности.

Четкое знание своего стиля способствует эффективной регуляции психических состояний в процессе деятельности: когда нужно – снять излишнее волнение или, наоборот, создать необходимый фон возбуждения.

Индивидуальный стиль деятельности складывается и развивается на протяжении всего пути занятий рукопашным боем и отражает закономерность, при которой рукопашник не только сам приспособляется к профессиональной деятельности, но и приспособляет эту деятельность к себе. В целом блок средств этой деятельности обеспечивает практическую реализацию целей и планов рукопашника, превращая образы предполагаемых результатов деятельности в ее реальные эффекты.

## Компоненты психофизического тренинга

Психофизический тренинг имеет целью улучшить индивидуальные предпосылки для преодоления высоких требований деятельности и достичь такого состояния, когда психическое равновесие будет неизменным или сможет быстро и эффективно восстанавливаться.

Многие люди в решающей ситуации не полностью используют свои возможности, так как считают, что их знания и навыки сами по себе уже являются необходимыми и достаточными предпосылками успеха. При этом они забывают, что такие психические предпосылки, как восприятие, память, мышление, представление и прочее решающим образом регулируют нашу деятельность. И если психологические процессы «дают сбой», можно увидеть, что и процессы деятельности нарушаются. Иногда стоит только подумать о том, что вам это не удастся, и весь процесс нарушится.

*Всесторонне подготовлен лишь тот, кто, тренируясь, наряду с необходимыми физическими данными и навыками, учитывая специфические требования, так же оптимально развивает необходимые психические предпосылки или, как их иногда называют, познавательные навыки.*

Термин «познавательные навыки» введен американским психологом Махони. Говорят о 5 познавательных навыках, которые частично влияют друг на друга.

**Познавательный навык 1:** формирование уверенности в своих силах.

**Познавательный навык 2:** управление своим состоянием с помощью внутренней речи.

**Познавательный навык 3:** способность к регуляции уровня активизации.

**Познавательный навык 4:** способность к концентрации внимания.

**Познавательный навык 5:** способность проигрывать действие в представлении – идеомоторная тренировка. Теперь расскажем подробнее о каждом из них.

**Познавательный навык 1.**

Чтобы быть способным действовать в определенной ситуации, необходимо обладать достаточными знаниями. Для этого также вы должны быть уверены в том, что с вашими способностями можете решить стоящие перед вами задачи.

*Большие шансы на успех у тех, кто правильно оценивает свои силы и уверен в себе.*

Только при этом условии вы возьметесь за решение поставленной задачи или проблемы и попытаетесь добиться успеха.

Чем крепче такая уверенность, тем больше ваша готовность к нагрузке, вероятнее успех. При том условии, конечно, что вы реалистично оцениваете и саму важность успеха.

**Познавательный навык 2.**

Описанные процессы оценки и измерения своей эффективности протекают как бы в форме внутреннего разговора. Способность управлять этим внутренним разговором так, что он поможет обрести вам мужество и не позволит отказаться от решения задачи, и является познавательным навыком, который во многих ситуациях определяет «неудачника» и «счастливого».

Американские ученые Махони и Эвенер провели опрос лучших гимнастов США, участвовавших в отборочных олимпийских соревнованиях 1976 года. Оказалось, что те, кто не попал на Олимпиаду, уже заранее мысленно представляли свое возможное поражение. Поэтому их преследовали неудачи в отдельных упражнениях в течение всех соревнований, создавая нервозность и провоцируя непрерывное «погружение» в трагическую ситуацию. Те же, кто считал, что обязательно попадет на Олимпиаду, отличались более высокими резуль-

татами, они могли сконцентрировать все внимание на поставленной задаче, несмотря на некоторые допущенные при тренировках ошибки.

Линдемманн, врач, который дважды пересек Атлантику, один раз в пироге, а второй раз на байдарке, говорит о прямой и тесной взаимосвязи между внутренним монологом и шансами на успех. Собственные переживания натолкнули его на мысль, что прежде, чем попасть в экстремальную ситуацию, он в корне изменял свой внутренний монолог, повернув его в негативную сторону. Сначала в мыслях возникает: «Больше не могу», – а потом следует неудача, поражение. «Терпящий кораблекрушение сначала сдается морально, а уже потом сдают мускулы», – так писал Линдемманн.

Наверняка, вам иногда, несмотря на все старания, не удается выполнить требования, которые вы могли бы выполнить в аналогичной ситуации. Другими словами, вам не повезло. Так ли это? Только ли невезение виновато?

С появлением первых трудностей начинается внутренний монолог.

С возрастом трудностей он становится интенсивнее, негативное начинает преобладать над позитивным.

Перед поражением побеждает убеждение, что вы уже больше ничего не можете, т.е. содержание ваших мыслей как бы становится негативным.

### **Познавательный навык 3.**

Способность регулировать уровень активности, умение регулировать свое физическое и психическое состояние очень важны прежде всего потому, что позволяют создать оптимальные предпосылки для достижения успеха.

*Степень активности и предлагаемые требования должны соответствовать друг другу.*

Повышение активности особенно важно, если запланирован высокий результат.

Хорошие результаты достигаются с помощью двигательной нагрузки или внутреннего монолога, в процессе которого можно воодушевлять себя («подъем, а теперь вперед»). Снизить уровень возбуждения можно, применив различные методы релаксации (см. ниже).

### **Познавательный навык 4.**

Концентрация – это целенаправленный, планомерный процесс, во время которого человек усилием воли направляет внимание на определенные события или объекты.

Есть классическое выражение: «Умейте сконцентрироваться «здесь» и «сейчас».

Концентрация как способность полностью подчинить себя поставленным перед собой требованиям, не отвлекаться даже в мыслях, схватывать самое существенное и уметь включать направленное на решение задачи мышление – это познавательный навык, который способствует успеху в напряженной или тяжелой ситуации. Человек полностью настроен на стоящую перед ним задачу и только на нее.

*Уметь сконцентрировать свое внимание – значит владеть концентрацией и во времени и в пространстве.*

### **Познавательный навык 5.**

Технику идеомоторной тренировки (тренировки в воображении) используют для улучшения процесса изучения, усвоения и стабилизации сложных движений.

При этой тренировке человек представляет себе разучиваемое движение или комплекс действий, не осуществляя их в действительности.

Представление, однако, может быть разным:

– можно говорить с самим собой о структуре движения;

– можно «иметь перед глазами» картину движения, выполненного вами или кем-то другим;

– можно переживать движение в ощущениях и чувствовать при этом весь его процесс.

Эффективность идеомоторной тренировки подтверждается в многочисленных исследованиях в области психологии спорта и труда.

При обучении идеомоторной тренировке удобнее рассматривать ее в трех фазах. В первой фазе усваивается расслабление и целенаправленное наглядное представление движения или действия. Во второй фазе происходит собственно представление процесса движения или действия. При этом помогает расчленение действия или движения на отдельные отрезки и «перевод» их на язык слов (вербализация). В третьей фазе происходит уже как бы практическое осуществление движения или действия. В зависимости от качества исполнения перестраивается структура дальнейшей идеомоторной тренировки.

Психофизическая тренировка включает в себя активный и пассивный тренинг. Под активной тренировкой мы подразумеваем формы тренировки, которые связаны с интенсивными (активными) движениями тела (например, бег), а под пассивной тренировкой такие, при которых тело находится в покое, расслаблено и (пассивно) является предметом внешнего (массаж, сауна) или внутреннего (психологическое расслабление) воздействия.

Научитесь формировать оптимальную деятельность, применяйте психофизический тренинг!

## ГЛАВА 2

# ПРОЯВЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ РУКОПАШНОГО БОЯ

В настоящее время в психологии различают следующие основные свойства темперамента.

**Сензитивность** (повышенная чувствительность). О ней мы судим по наименьшей силе внешних воздействий, необходимой для того, чтобы вызвать у человека какую-то психическую реакцию. Если у одного определенные условия деятельности не вызывают раздражения, то для другого они становятся сильным сбивающим фактором. Одна и та же степень неудовлетворенной потребности одним человеком почти не замечается, а у другого вызывает страдание. В данном случае второй имеет более высокую сензитивность.

**Реактивность**, эмоциональность. Это свойство определяется силой эмоциональной реакции человека на внешние и внутренние раздражители. Можно вспомнить, например, достаточно большое число выдающихся личностей, которые отличались ярко выраженной эмоциональностью, бурными реакциями на любую удачу или неудачу.

**Эмоциональная устойчивость**. В том случае, когда речь идет об успешной стабильной деятельности в условиях сильных и эмоциональных воздействий (например, актерская деятельность), принято говорить о таком свойстве личности как эмоциональная устойчивость. Она характеризуется индивидуальным для каждого человека взаимодействием различных компонентов психики и свойствами темперамента, в частности, такими как тревожность и невротичность.

Тревожность может выступать и как независимый фактор (т.е. как характеристика индивида), и как проявление другого, более общего фактора – эмоциональной неустойчивости, важным компонентом которой является невротичность.

Тревожность связана с повышенной возбудимостью отрицательных эмоций, склонностью человека оценивать различные ситуации как угрожающие и испытывать при этом состояние тревоги, беспокойства и страха. Она может быть относительно постоянной или вызвана ситуативно, как психическое состояние.

Наиболее часто тревожность имеет место в эмоциогенной, стрессовой ситуации и, по мнению английского психолога Т. Айзенка, одновременно является и причиной возникновения стресса и формой его проявления.

В настоящее время считается доказанным, что лица с повышенным чувством тревожности более чувствительны к стрессу. Поэтому измерение уровня тревожности позволяет прогнозировать поведение человека в стрессовой ситуации. Тревожность рассматривается как относительно устойчивая тенденция (предрасположенность) личности отвечать на угрожающие ситуации эмоциональными реакциями тревоги или страха.

В некоторых научных работах беспокойство (тревога) отождествляется с невротичностью. Несомненно, связь между этими двумя явлениями существует, однако, простое отождествление или подмена одного свойства другим неправомерны.

Невротичность определяется как эмоционально-психологическая неустойчивость поведения, повышенная эмоциональная реактивность. Анализ поведения, например, спортсменов во время соревнования позволил выделить различные по степени проявлений невротические реакции:

– реакцию тревожного ожидания и реакцию протеста. Последняя выражается в нежелании, а возможно и в неспособности спортсмена считаться с какими-либо замечаниями или

советами тренера. Спортсмены с более высоким уровнем невротичности чаще подвержены срывам в соревнованиях и их результаты менее стабильны.

**Резистентность.** Это сопротивляемость неблагоприятным условиям, тормозящим деятельность. Наиболее ярко такое свойство темперамента проявляется в сопротивлении стрессу, в отсутствии снижения функционального уровня деятельности при сильном нервном напряжении. Недостаточная резистентность с большим трудом компенсируется высоким уровнем развития других качеств и свойств личности.

Каждый человек имеет свой индивидуальный стрессовый порог, т.е. только определенная доля стресса, определенный его уровень является оптимальным и позволяет показывать наилучший результат. Уровень стресса выше или ниже оптимального не способствует достижению высокого результата. Иными словами, резистентность человека к воздействию экстремальных условий деятельности имеет свой верхний и нижний «предел». В то же время в спорте именно достижение индивидуально предельного напряжения является сущностью соревнования.

**Ригидность – пластичность.** Первое свойство характеризуется негибкостью приспособления к внешним условиям, второе свойство ему противоположное. Человек с пластичным темпераментом легко и гибко приспосабливается к смене обстановки.

**Экстравертированность – интравертированность.** О них мы судим по тому, от чего в большей степени зависят реакции и деятельность человека – от внешних впечатлений в данный момент (экстравертированность) или, наоборот, от образов, представлений и мыслей, связанных с прошлым и будущим (интравертированность). Поэтому экстраверт часто выражает свои переживания внешне, тогда как интраверт склонен «уходить в себя», особенно в напряженной обстановке. Интраверсия-экстраверсия является основным фактором, определяющим поведение личности, включая психофизиологические и социальные аспекты. Конкретно такие свойства темперамента проявляются в следующем:

1. Интраверты воспринимают явления окружающей среды более субъективно, чем экстраверты.

2. У интравертов приспособление к среде заключается в активизации интеллектуальной деятельности, у экстравертов – в активизации поведенческой деятельности.

3. Уровень самоконтроля у интравертов значительно выше, чем у экстравертов.

4. Возбудимость внимания. Чем меньшая степень новизны способна привлечь внимание, тем более оно возбудимо у данного человека.

Темперамент определяется не каждым отдельным свойством, а особым соотношением всех свойств. Если не брать в расчет противоположные свойства (например, ригидность-пластичность), то у любого человека в той или иной мере проявляется каждое свойство и лишь определенное их соотношение выражается в данном темпераменте.

Одно и то же свойство темперамента, в зависимости от характера деятельности, может проявляться различным способом. Диапазон этих проявлений, а также своеобразие связей, в силу которых определенному свойству темперамента присущ именно данный комплекс показателей, а не какой-нибудь иной, указывает на большие приспособительные возможности организма. Простое деление свойств на «плохие» и «хорошие» неправомерно. Все свойства темперамента оказывают влияние на характер деятельности, причем в такой степени, что в одних условиях ряд свойств будет одновременно способствовать успешности деятельности и компенсировать отрицательное воздействие других свойств. В других условиях соотношение может быть совсем иным.

Так, сангвиник, по гиппократовскому типу темперамента, реактивен, с пониженной чувствительностью, пластичен, экстравертирован. Холерик тоже недостаточно чувствителен, чаще экстравертирован и реактивен, но отличается от сангвиника большей ригидностью и

меньшей возбудимостью внимания. Флегматик и меланхолик ригидны, интравертированы, но последний намного более сензитивен и не обладает высокой резистентностью.

Рассмотрим типы темперамента в целостном виде, с учетом данных современной психологии.

**Холерический темперамент** характеризуется повышенной возбудимостью и неуравновешенностью поведения. У человека с таким темпераментом часто наблюдается цикличность в деятельности, т.е. переход интенсивной деятельности к резкому спаду вследствие снижения интереса или истощения психических сил. Холерики отличаются быстрыми и резкими движениями, общей моторной подвижностью, их чувства ярко выражаются в мимике, речи.

Для такого темперамента довольно типичны вспыльчивость и даже агрессивность. Склонность к экстраверсии выражается не только в широте общения с окружающими, но и в резких переходах от выражения симпатии к проявлению антипатии по отношению к одному и тому же человеку. В процессе деятельности холерик отличается срывами в поведении, склонностью к агрессивному отношению к сослуживцам под влиянием неудач; в то же время при удачном стечении обстоятельств холерик способен проявлять большую творческую силу, волю в работе и готов повести группу за собой.

**Сангвинический темперамент** также отличается большой подвижностью, однако человек, обладающий им, легче приспосабливается к изменяющимся условиям жизни. Сензитивность у него незначительна, поэтому сбивающие факторы деятельности не всегда отрицательно влияют на его поведение. В этом случае можно говорить о довольно значительной резистентности. Хотя человек сангвинического темперамента быстро реагирует на окружающие события, неприятности он переживает сравнительно легко. Сангвиник общителен, легко вступает в контакты с другими людьми, у него отсутствуют резкие отрицательные реакции на поведение других и т.д. Легкость образования и переделки новых временных связей создают благоприятные условия для формирования такого ценного качества, как гибкость ума. Этим же свойством определяется и легкость переключения внимания. Человек сангвинического темперамента из-за своей общительности особенно необходим в группе, именно он чаще всего является ее душой.

**Флегматический темперамент** отличается слабыми возбудимостью, сензитивностью, ригидностью. Несмотря на то, что психические процессы у человека этого темперамента протекают медленно, после длительного периода «вырабатываемости» он может настойчиво работать в одном и том же направлении. Люди флегматического темперамента не отличаются инициативностью; поэтому часто нуждаются в руководстве при любой деятельности. Наличие сильного торможения, уравновешивающего процесс возбуждения, способствует тому, что флегматик может сдерживать свои импульсы, не реагировать на воздействие отвлекающих раздражителей. В то же время инертность нервных процессов сказывается на жесткости динамических стереотипов, недостаточной гибкости в действиях.

**Меланхолический темперамент** связан не только с высокой эмоциональной чувствительностью, сензитивностью, но и с повышенной ранимостью; меланхолики болезненно реагируют на внезапное усложнение обстановки, испытывают сильный страх в опасных ситуациях, чувствуют себя неуверенно при встрече с незнакомыми людьми. При склонности к устойчивым длительным настроениям меланхолики внешне слабо выражают свои чувства. У представителей меланхолического темперамента преобладает процесс торможения, поэтому сильные раздражители влекут за собой резкое ухудшение деятельности.

Приведенные характеристики весьма относительны, так как деление всех людей по темпераменту на четыре группы очень условно. Более широко можно говорить лишь о том, что темперамент определяет главным образом течение психической жизни человека, динамику психической деятельности.

Под влиянием различных психологических условий деятельности происходит ослабление воздействия одних и усиление других свойств темперамента. В частности, в условиях стресса мотивы одной и той же активности вызывают неодинаковую степень нервнопсихического напряжения у сангвиников и меланхоликов. Окружающие, в таком случае, начинают не совсем обоснованно искать причины неблагоприятного психического состояния человека в условиях жизни и даже уровне его воспитанности. А между тем налицо не что иное, как специфика проявлений тех свойств темперамента, которые как бы «провоцируются» определенной обстановкой, чаще всего экстремальной. В условиях повседневной жизни эти свойства практически можно и не заметить.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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