

РУКОПАШНЫЙ БОЙ

А. А. КАДОЧНИКОВ

- КАК
- ЛИЧНАЯ
- ТЕХНИКА

БЕЗОПАСНОСТИ

ШКОЛА
САМОЗАЩИТЫ



Алексей Алексеевич Кадочников

Рукопашный бой как личная техника безопасности

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182582

Рукопашный бой как личная техника безопасности: Феникс, Неоглори; Ростов н/Дону, Краснодар;

2008

ISBN 978-5-222-13803-8, 978-5-903875-33-7

Аннотация

Рукопашный бой – 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 выполнение задачи.

Главным постулатом в рукопашном бою является живучесть человека. Живучесть – способность противостоять различным воздействиям негативных сил, а при повреждении организма – сохранять, т. е. восстанавливать (полностью или частично) свои боевые качества. Рукопашный бой – бой на ближней дистанции, бой невидимым оружием, которое нельзя обнаружить, пока его не применили, и нельзя отобрать до тех пор, пока жив человек.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
Часть I. ИСКУССТВО РУКОПАШНОГО БОЯ	5
Часть II. МЕТОДИКА ПРАКТИЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ РУКОПАШНОМУ БОЮ	27
Глава 1. СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ	27
Глава 2. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ВЫВЕДЕНИЯ ПРОТИВНИКА ИЗ РАВНОВЕСИЯ	38
Глава 3. БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ РУКОПАШНОГО БОЯ	46
Конец ознакомительного фрагмента.	60

Алексей Кадочников

Рукопашный бой как личная техника безопасности

ПРЕДИСЛОВИЕ

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.

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.

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, эмоциональных 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.

Часть I. ИСКУССТВО РУКОПАШНОГО БОЯ

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

М. Лермонтов

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...

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, скорее 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.

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

Н. Цед. «Азбука защиты»

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.

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 следовали 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 незначи-

тельны. 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.

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».

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».

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 минут 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, психологии и педагогики. Человек (боец) рассматривается в РБ как психобиомеханическая 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.

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 выполнение задачи.

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).

ТРИ ФАЗЫ РУКОПАШНОГО БОЯ (блок схема РБ)

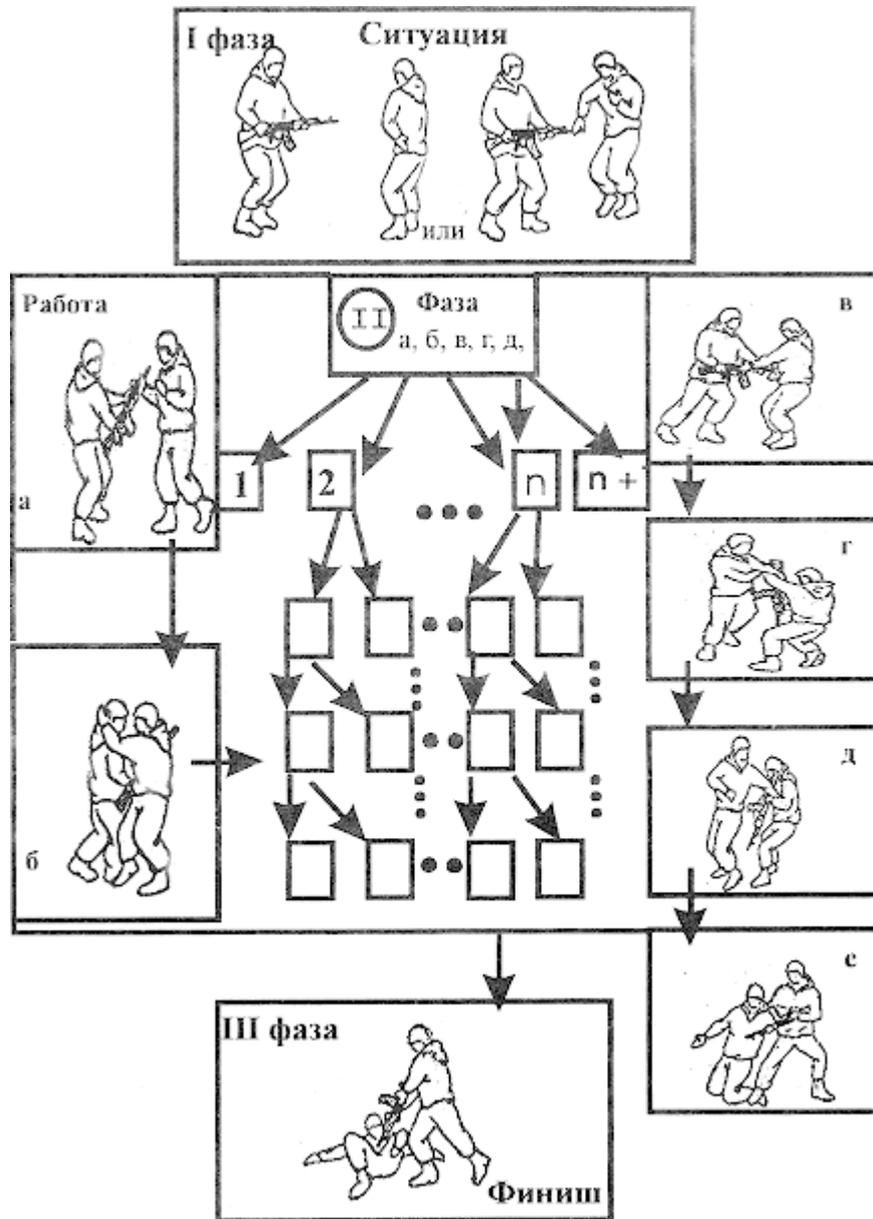
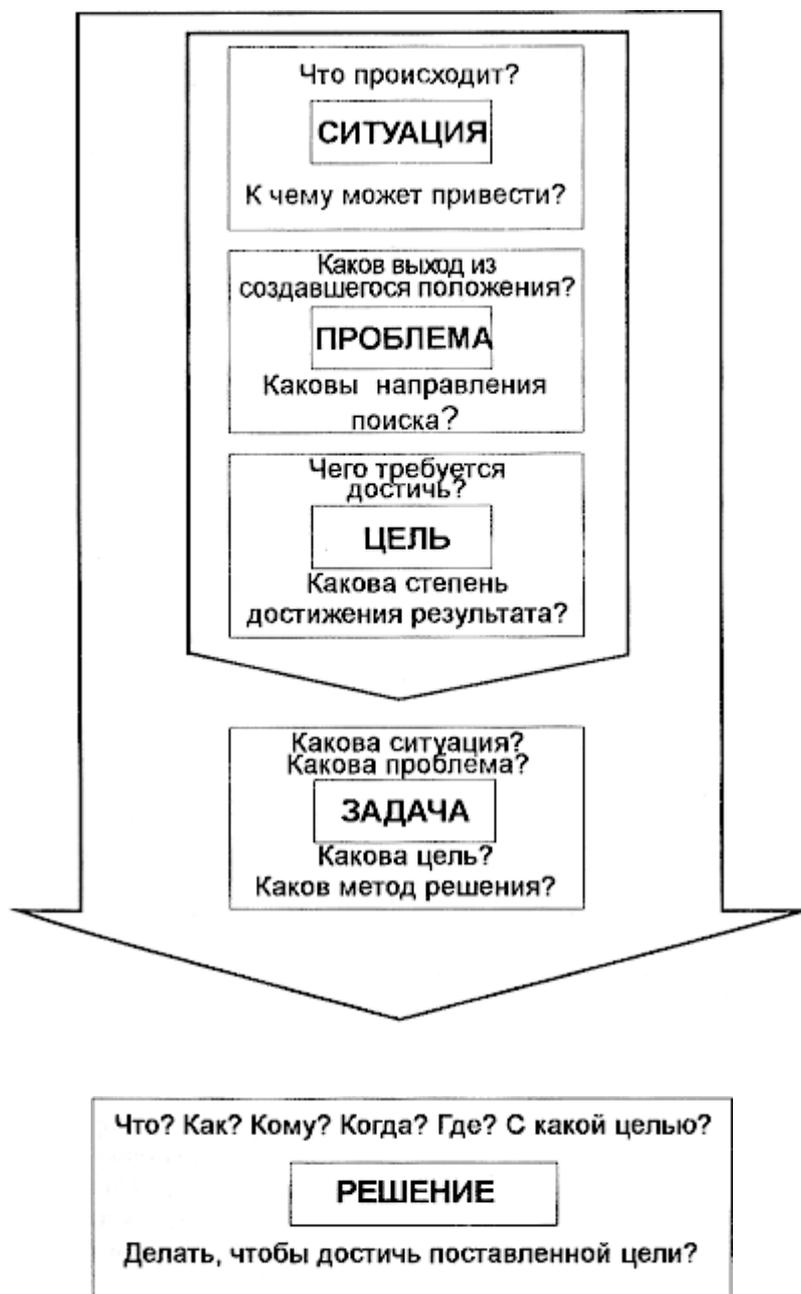


СХЕМА ПОСТАНОВКИ ЗАДАЧИ



Формы рукопашного боя:

- бой без оружия – собственно «рукопашная схватка»;
- бой с оружием, подручными средствами.

Вид рукопашного боя:

- боевой;
- спортивный;
- демонстрационный;
- показательный.

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 бою могут использоваться не только камень, палка, металлический прут и др., но и оставшееся в руках оружие без патронов. Однако боевой опыт свидетельствует, 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, но смелый, шустрый и старательный. Однажды на одной из сопок наш отряд был окружен врагом. Чтобы сбросить его, 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 было 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 прыгнул 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. Несущественных мелочей нет.

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 – 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!

...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.

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

Иван Ильин, русский философ

«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.

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 мышц, страдания от непогоды, от растертой обуви и снаряжением кожи – все это часто доводит человека 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, удешевляет 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 приказал) 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 так же, 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.

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.)**

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.

***Спаси, Господи,
люди Твоя и благослови***

*достояние Твое.
Победы православным христианам
на сопротивных
даруя и Твое сохраняя Крестом Твоим
жительство.*

Благодать Божья, Благодать Святого Духа дарует разумение и силу воину-христианину в жизни своей, в повседневном ратном труде помогает 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.

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 наград.

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, христоролюбивый 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, христоролюбивый 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 толщиной теле, 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)

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

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

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.

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 под действием неблагоприятных условий, всегда существует опасность возникновения 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.

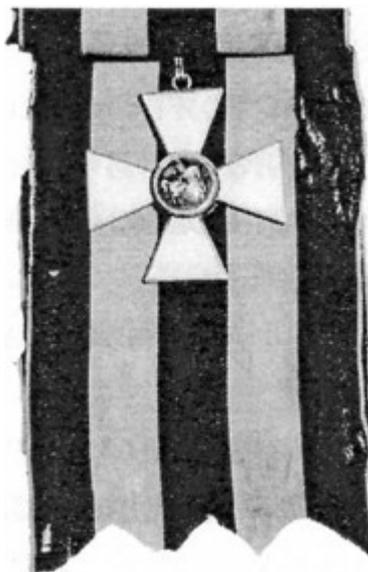
В процессе обучения воин впитывает в себя культурное и историческое наследие своего народа, осознает связь с национальным образом жизни, с народными обычаями и традициями.

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):

- 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.

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, прикладывая 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 кладях 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.

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.

Философия рукопашного боя ставит кровной своей целью защиту Земли Русской.

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 убеждению 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 неспособным 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.).

Великому Учителю Алексею Алексеевичу 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

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.

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.

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 высоконравственная, 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.

Часть II. МЕТОДИКА ПРАКТИЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ РУКОПАШНОМУ БОЮ

Глава 1. СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Практическое занятие по рукопашному бою строится так, чтобы организовать и подготовить занимающихся к качественному решению поставленных задач, максимально приближенных к боевым.

Учебное практическое занятие по рукопашному бою является основной формой обучения. Оно состоит из подготовительной, основной, заключительной частей и проводится в составе подразделений в течение 50 мин. (100 мин.).

Каждое из занятий имеет свою цель, время содержания, особенности в методике проведения и, главным образом, решает определенные задачи.

Занятие начинается с подготовительной части, на которую отводится 7-10 мин. (15–20 мин.).

В ходе нее решаются следующие задачи:

– сбор обучаемых, построение подразделения, проверка наличия военнослужащих, их внешнего вида и краткое объяснение задач занятия;

– подготовка личного состава к предстоящей физической нагрузке в основной части, что достигается за счет выполнения упражнений в ходьбе и беге, для отдельных групп мышц, специальных подготовительных упражнений, приемов самостраховки, а также упражнений вдвоем.

Таким образом, после построения и объявления содержания занятия, выполнения нескольких (2–3) строевых приемов, командир в порядке проведения занятия приступает к решению основной задачи подготовительной части.

В колонне по одному или по два (интервал и дистанция устанавливаются 2–3 шага в обход площадки (зала) по команде руководителя занятия обучаемые последовательно выполняют: ходьбу, ходьбу в быстром темпе, бег в медленном и среднем темпе, специальные упражнения в передвижениях, упражнения вдвоем, удары рукой и ногой, приемы самостраховки, простейшие единоборства, приемы рукопашного боя, действия по внезапным сигналам и командам.

При движении подразделения по периметру площадки руководитель должен все время двигаться навстречу строю, видеть обучаемых, своевременными короткими указаниями и замечаниями исправлять ошибки, следить за четким выполнением команд и распоряжений подчиненными.

Для поддержания постоянного внимания и выработки умения быстро действовать по установленным сигналам, командир в ходе выполнения обучаемыми упражнений в движении может отдавать распоряжения с помощью указанных сигналов. Выполнив обусловленное сигналом действие, обучаемые продолжают движение по периметру площади. После 1,5–2 минут, отводимых на ходьбу и бег, личный состав приступает к выполнению общеразвивающих упражнений в движении для различных групп мышц, носящих преимущественно конгруэнтные движения, т. е. круговые вращения рук (в локтевых, плечевых и кистевых суставах), ног (в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах), туловища и головы, а также в различных их сочетаниях и др.

Содержание основной части учебного занятия представляет собой:

- изучение приемов и действий рукопашного боя, предусмотренных программой обучения;
- совершенствование ранее изученных приемов и действий рукопашного боя;
- комплексную тренировку с обязательным включением приемов и действий рукопашного боя, изученных на данном занятии и выполняемых в сочетании с ранее изученными приемами и действиями.

Задачами основной части занятия являются:

- Обучение основам техники приемов рукопашного боя.
- Обучение основам тактики рукопашного боя.
- Развитие специальных и психических качеств.
- Повышение устойчивости организма к влиянию неблагоприятных факторов, возникающих в процессе учебно-боевой деятельности:
 - быстро меняющейся тактической обстановки;
 - изменения погодных условий;
 - ранений.
- Развитие способности применять усвоенные приемы и действия, а также способы ведения рукопашных схваток при ведении ближнего боя.

Основная часть при одночасовом учебном занятии проводится в течение 35–40 минут, а при двухчасовом – 65–70 минут.

В зависимости от задач обучения, численности подразделения, уровня подготовленности и срока службы военнослужащих, наличия и состояния учебной базы, методического мастерства помощников руководителя основная часть занятия может проводиться одновременно или сменно.

Одновременная форма проведения заключается в том, что все подразделения (малочисленные – до 25 человек) примерно с одинаковым уровнем подготовленности военнослужащих одновременно обучаются одним и тем же приемам и действиям под руководством обучающего.

Преимуществом этой формы проведения основной части занятия является возможность дифференцированно распределять время на отработку отдельных приемов в соответствии с их сложностью под руководством как минимум одного руководителя занятий.

Если же подразделение по численности большое и материальная база позволяет проводить занятие на 2–3 учебных местах, а командиры подразделений имеют хорошую практику и методическое мастерство в обучении личного состава, то занятия целесообразно проводить с делением подразделения на две-три группы по штатному составу, или по срокам службы, или по уровню обученности.

Таким образом, сменная форма проведения основной части учебного занятия заключается в том, что подразделения, разбитые на группы, в указанных для них местах в одно и то же время под руководством как минимум двух руководителей занятий обучаются разным приемам и действиям со сменой мест через каждые 10–15 минут. Данная форма проведения занятий является наиболее целесообразной при совершенствовании навыков в выполнении ранее изученных приемов (при тренировке).

Для проведения основной части занятий по группам руководитель занятия, закончив подготовительную часть, останавливает подразделение и отдает распоряжение, в котором указывает, какая группа на каком учебном месте какие приемы отрабатывает.

Как правило, основная часть занятия проводится в такой последовательности. В начале основной части в течение 5–6 мин. (10–15 мин.) проводится повторение (тренировка) приемов, изученных на предыдущем занятии, затем в течение 30 мин. (50–60 мин.) разучиваются **новые приемы**.

Закрепив навыки в выполнении изученных приемов многократным их повторением в различных условиях, руководитель занятий переходит к комплексной тренировке, основное содержание которой составляют приемы, изученные на данном занятии, в сочетании с ранее освоенными.

В конце основной части учебного занятия организуется комплексная тренировка в составе подразделения, которая проводится **двумя основными способами**.

Первый, поточный, где занимающиеся продвигаются потоком на увеличенных дистанциях и выполняют на заранее расставленных точках обусловленные или полуобусловленные приемы и действия или кратковременные учебные схватки (используют 4–5 точек).

Второй – единоборство в парах в виде учебной схватки с предварительно обусловленными действиями участников.

Заканчивается занятие проведением заключительной части в течение 3–5 мин. (5–10 мин.).

Заключительная часть решает такие частные задачи, как:

- Приведение мест занятий в порядок.
- Приведение организма в относительно спокойное состояние, используя медленный бег, спокойную ходьбу, выполняя упражнения на расслабление мышц в сочетании с глубоким дыханием.
- Подведение итогов.

При подведении итогов руководитель напоминает, какие приемы были отработаны, оценивает качество усвоенного материала, отмечает военнослужащих, хорошо и отлично овладевших приемами и действиями, проявивших старание.

- Кроме того, он дает задание на самостоятельную подготовку и при необходимости прикрепляет к обучаемым для оказания помощи хорошо подготовленным военнослужащим. В заключение руководитель занятий отдает распоряжение о подготовке к очередным занятиям.

От занятия к занятию постепенно увеличивается их плотность, которая определяется временем, затраченным непосредственно на отработку изучаемых приемов и действий, на повышение физических и специальных качеств обучаемых по отношению ко всему времени занятия.

Примерное обучение отдельному приему рукопашного боя

Процесс обучения условно делится на три этапа: ознакомление, разучивание и тренировка.

Ознакомление с приемом направлено на формирование у обучаемых целостного представления об изучаемом приеме, о наиболее рациональных способах его выполнения.

Для ознакомления с приемом руководитель должен:

- а) назвать прием, например: «Защита ножом от ударов ствольной частью автомата, лотком малой лопаты, ножом сверху»;
- б) показать прием в боевом темпе;

в) объяснить назначение приема, в какой обстановке наиболее эффективно его применение.

Например: «Защита ножом универсальна, т. к. выполняется поступательно-вращательным движением лезвия ножа, встречая удар сверху различных видов оружия (автомат, малая лопата, нож и т. п.). Применяется в обстановке с различными по характеру физико-географическими условиями местности. Создает условия для поражения противника с превосходящими антропометрическими данными и физическими качествами»;

г) показать прием еще раз в медленном темпе (по частям) с кратким объяснением техники выполнения.

Например: «С шагом левой ногой вперед в сторону встретить лезвием ножа ствольную часть автомата (древко малой лопаты или кисть, удерживающую лезвие ножа) в плоскости нанесения удара, делай РАЗ; подшагом правой ногой с одновременным поворотом лезвия ножа на 90 градусов сопроводить удар противника по касательной к своему телу, делай ДВА; провести контратаку в динамике ответных действий, делай ТРИ»;

д) указать на главные элементы в технике приема.

Например: «Главным элементом защитного действия ножом является встреча лезвием ножа удара противника в плоскости его нанесения».

На ознакомление необходимо затрачивать не более 1–2 минут (3–4 мин.).

При ознакомлении руководитель занятия, называя прием, должен пользоваться терминологией учебника «Наставления по физической подготовке» и настоящего учебно-методического пособия, добиваться, чтобы личный состав запомнил и знал названия приемов.

Показ должен быть образцовым, создавать ясное представление о приемах, укреплять интерес к их изучению. Приемы необходимо показывать так, чтобы действия руководителя были видны всем обучаемым. Для показа наиболее удобен сомкнутый одношеренговый или двухшеренговый строй, когда шеренги стоят лицом друг к другу (расстояние 6–8 м), а руководитель находится между шеренгами посередине строя.

Показ должен заканчиваться кратким обоснованием условий применения приема в боевой обстановке, определением конечного результата, который необходимо достичь, применяя тот или иной способ его выполнения.

При необходимости для закрепления у личного состава информации об изучаемом приеме руководитель может еще раз показать его с выделением главных элементов приема.

Разучивание направлено на освоение техники выполнения приема.

В зависимости от сложности действий и уровня подготовленности обучаемых разучивание осуществляется тремя основными методическими приемами: в целом, по разделениям и с помощью подготовительных упражнений.

Сущность методических приемов, применяемых при разучивании, заключается в следующем.

Разучивание в целом проводится в том случае, когда прием прост и делить его на элементы невозможно или нецелесообразно (стойки, подготовка к бою, удары рукой, ногой и др.).

Например:

- для подготовки к бою: **«К бою ГОТОВЬСЬ»;**
- для нанесения укола на месте: **«КОЛИ»;**
- для нанесения укола в движении: **«Нанести уколы по чучелам (мишеням) ВПЕРЕД»;**
 - для нанесения ударов: **«Кулаком (ребром ладони, ногой, ножом, прикладом, лопатой) БЕЙ».**

Прием разучивается путем многократного его выполнения сначала в медленном, а затем в быстром темпе, применяя вышеперечисленные распоряжения и команды.

Разучивание по разделениям (частям, элементам) проводится, когда прием сложный и делится на части, при этом возможны остановки в его выполнении.

Разучивание по разделениям наиболее распространено на занятиях по рукопашному бою и проводится путем последовательной фиксации отдельных положений в структуре приема. Прием необходимо делить на логически завершенные элементы (группы элементов) так, чтобы не исказить технику выполнения приема.

Предлагаемое нами содержание приемов рукопашного боя, как правило, делится не более чем на 2–3 элемента. На первый счет выполняется предварительная группа элементов, на счет 2–3 основная и заключительная часть приема.

Выполнив прием 2–4 раза по разделениям, продолжают его разучивание в целом, но в более медленном темпе. Далее прием выполняется в целом.

После того как личный состав освоит прием в целом, обучаемым необходимо дать задание для самостоятельного выполнения приема с целью закрепления приобретенных навыков.

Разучивание заканчивается выполнением приема в боевом темпе в различных условиях.

Разучивание с помощью подготовительных упражнений применяется тогда, когда прием сложный, в целом выполнить его нельзя и нет возможности расчленить его на части, зафиксировав отдельные элементы техники приема.

Например: защитное движение ладони руки является сложным элементом при ударах рукой, ногой и при угрозах различным видом оружия с целью обезоруживания.

В таком случае руководитель распределяет группы обучающихся так, чтобы первые номера пар держали прямую руку, обозначая прямой удар рукой. Вторые номера с шагом левой ногой вперед встретили этот удар противника ладонью руки в плоскости нанесения с его внешней стороны, обозначив счет «раз». Затем подшагом правой ногой, немного сгибаясь в коленных суставах, одновременно провернули ладонь руки на 90 градусов, обозначив счет «два». После чего обозначили контратакующие действия на счет «три».

Таким образом, разучивание большинства приемов рукопашного боя необходимо осуществлять в такой последовательности: вначале по разделениям (если это необходимо с помощью подготовительных упражнений), в целом (в медленном темпе, в облегченных условиях), затем с постепенным увеличением темпа до боевого, после чего прием выполняется самостоятельно под наблюдением руководителя занятий или командира группы. В заключение проводится тренировка приема, выполняемого в боевом темпе, в сочетании с другими действиями.

Предупреждение травматизма на занятиях

Рукопашный бой в силу объективных причин – активной двигательной деятельности в процессе обучения, значительных физических и психологических нагрузок, разнообразия условий выполнения приемов и действий – предполагает появление возможных травм и повреждений у занимающихся.



Поэтому постоянное внимание руководителя к вопросу профилактики травматических повреждений, высокая организация занятий, правильная методика обучения, качественная подготовка учебных мест и инвентаря позволяют избежать травматизма.

С этой целью руководитель обязан:

- постоянно поддерживать высокую воинскую дисциплину и организованность на занятиях;
- соблюдать последовательность выполнения упражнений, интервалы и дистанции между занимающимися при выполнении приемов боя с оружием в движении;
- следить за правильным применением приемов самостраховки и страховки; применять ножи с одетыми на них ножнами, малые лопаты с чехлами, автоматы с присоединенными штык-ножами, одетыми в ножны;
- при выполнении захватов и бросков страховать партнера, поддерживая его за руку, и не допускать падения на него;
- следить, чтобы при обучении приемам обезоруживания, освобождения от захватов, болевые приемы в процессе динамики ответных действий проводились плавно, без применения большой силы и по сигналу партнера голосом «Есть» немедленно прекращались;
- приемы нападения (уколы, тычки, удары) только обозначать;
- постоянно осуществлять контроль за пульсом, давлением, потоотделением у обучающихся, а также следить за окраской их лица, реакцией их глаз, координацией движений с целью определения индивидуальной нагрузки.

Порядок условий проверки и оценки приемов рукопашного боя

При проверке качества выполнения приемов рукопашного боя проверяющим назначаются приемы, предусмотренные настоящим разделом из следующих видов боя:

- приемов боя без оружия;
- приемов боя с ножом;
- приемов боя с малой лопатой;
- приемов боя с пистолетом;
- приемов боя с автоматом, которым соответствуют специальные приемы и действия с данным видом оружия.

Проверка подготовленности военнослужащих по выполнению приемов рукопашного боя производится на ровной, но различной по покрытию площадке в течение одного дня.

Выставление оценки производится двумя способами.

1. Военнослужащие выстраиваются по парам в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 6–8 шагов с интервалом 2–3 шага. Затем по команде проверяющего первая пара выходит вперед и выполняет поочередно прием, после чего возвращается в строй. Далее по команде из строя выходит вторая пара. В таком порядке прием выполняет весь личный состав подразделения. После первого приема выполняется второй, третий и т. д.

2. При поточной организации проверки военнослужащий поочередно выполняет назначенные приемы рукопашного боя на заранее расставленных партнерах, действующих за «противника», или чучелах.

Командир подразделения подготавливает обстановку для проверки. Для этого он назначает и инструктирует военнослужащих, действующих за противника, и выставляет их на площадку. Расставляет чучела и подготавливает соответствующее оружие. Определяет порядок движения при выполнении приемов.

Проверяемый самостоятельно по команде «ВПЕРЕД» выполняет назначенные приемы рукопашного боя и затем останавливается в конечном положении. Проверяющий в ходе выполнения военнослужащим приемов выставляет в ведомость оценки. Закончивший упражнение становится в строй на свое место.

Качество выполнения приемов рукопашного боя оценивается следующим образом:

- «отлично», если прием выполнен согласно описанию, уверенно и быстро;
- «хорошо», если прием выполнен согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки;
- «удовлетворительно», если прием выполнен согласно описанию, но были допущены значительные ошибки: сделана остановка там, где требуется слитность движений рук и ног при принятии поступательных движений противника, допущена потеря равновесия при перемещении, однако прием доведен до завершения;
- «неудовлетворительно», если прием не проведен в соответствии с описанием, грубо искажен и не доведен до завершения.

Предупреждение и исправление ошибок

Практика показывает, что предупредить ошибку легче, чем ее исправить. Поэтому необходимо своевременно предупреждать появление ошибок, не давать им за крепиться, выявлять и устранять причины, их вызывающие.

В начале разучивания техники приема он осваивается в общих чертах, где анализ и оценка его выполнения не должны быть слишком подробными. Поэтому не следует подме-

чать и устранять у отдельных занимающихся все ошибки сразу. Их целесообразно исправлять по степени важности: вначале более существенные, а затем незначительные.

При групповом методе обучения вначале следует оказывать и устранять ошибки, общие для всех занимающихся, а затем индивидуальные (с помощью персональных указаний и замечаний без остановки процесса обучения).

Для исправления выявленной общей ошибки эффективен метод сравнения, который состоит в практической демонстрации сначала приема, выполненного с ошибкой, а затем приема без ошибки с соответствующими пояснениями руководителя занятий.

При указании рекомендаций в процессе обучения необходимо творчески применять и учитывать:

- дидактические принципы и методы обучения;
- знание обучаемыми техники выполнения приемов;
- правильную организацию учебных занятий;
- состояние воинской дисциплины и порядка.

С целью большей объективности и создания единого, наиболее оптимального подхода к оценке качества выполнения приемов рукопашного боя целесообразно конкретизировать настоящее содержание приемов понятиями «незначительные» и «значительные» ошибки в технике их выполнения, которыми следует пользоваться при выведении оценки.

Всякий прием имеет:

1. Начало (исходное положение).
2. Направление и амплитуду движения рук, ног.
3. Конец (результат выполнения).

Все эти компоненты тесно связаны между собой, поэтому невыполнение любого из них является значительной ошибкой.

Под значительными ошибками надо понимать те, которые нарушают логическую целостность приема, последовательность выполняемых действий. «Незначительные» же ошибки в технике выполнения приема не нарушают его целостность.

Ниже излагается перечень незначительных и значительных ошибок, характерных для основных приемов рукопашного боя (табл. 1).

№ п/п	Классификация приемов и действий	Ошибки при выполнении приемов — незначительные	Ошибки при выполнении приемов — значительные
1	Изготовка к бою	Ноги расположены на одной линии. Масса тела неравномерно распределена на обеих, слегка полусогнутых ногах	Ноги прямые. Руки опущены. Голова приподнята
2	Передвижение	Передвижение происходит большими скользящими шагами	Перекрещивание или приставление ног. Несочетаемость в передвижении рук, ног и туловища
3	Приемы самостраховки	Группировка при падениях искажена	При падении нет группировки
4	Приемы нападения	Удар выполнен скользящим	Несочетаемость ударов (рук, ног) с движением ног и туловища. Отсутствует перемещение тела

5	Приемы защит	Преждевременность выполнения защитных действий	Поступательные движения (удары) противника приняты не в плоскости нанесения удара. Защита проведена отбитием. Несочетаемость в движениях рук, ног и туловища
6	Приемы обезоруживания	Нарушена слитность движения при выполнении приемов, заключающихся в лишении контакта противника с оружием	«-»
7	Специальные приемы и действия с оружием	Несвоевременная слаженность в движении ног, рук, удерживающих оружие	Специальные приемы и действия выполняются отбитием
8	Освобождение от захватов	Освобождение от захватов выполняется затратой значительных сил	Прием выполнен без загрузки противника

Оборудование мест занятий по рукопашному бою

Учебные места занятий должны иметь страшный вид, чтобы они производили должное психологическое впечатление на готовящихся к войне людей.

Наличие инвентаря и оборудование мест занятий должны качественно влиять на подготовку военнослужащих, так как следует исходить из того, что используемые устройства и инвентарь должны обеспечить обучение личного состава всем приемам и действиям соответствующих форм рукопашного боя по принципу «от простого к сложному».

Поэтому на площадке для рукопашного боя должны быть выделены места для обучения следующим приемам и действиям.

Приемам боя без оружия, где происходила бы тренировка следующих приемов:

- передвижение без оружия;
- приемы самостраховки;
- удары рукой и ногой;
- защиты от ударов рукой и ногой.

Данное место используется в начальном периоде обучения, для чего должна быть подготовлена ровная и мягкая (травянистая или из песка и опилок) площадка. На этой площадке должен быть инвентарь, который позволит максимально использовать возможности данного вида рукопашного боя (боксерские мешки, набивные и насыпные груши, чучела, мягкая наковальня и т. д.).

Приемам боя с оружием. Соответствующее место обучения будет использоваться в последующих этапах обучения, так как применяемое оборудование будет обеспечивать обучение личного состава всем приемам и действиям соответствующих видов рукопашного боя (ножом, малой лопатой, автоматом, пистолетом).

В целях воспитания психологических качеств и лучшего формирования двигательных навыков данное место обучения должно быть более жесткого покрытия (грунт, асфальт), чем место начального периода обучения.

Используемый инвентарь должен позволить максимально использовать возможности штатного оружия. Таким образом, место оборудуется:

- стационарными и передвижными чучелами; различного рода мишенями (подвижными и неподвижными);
- тренажерами и т. д.

С целью закрепления вновь приобретенных двигательных навыков и совершенствования ранее изученных с обязательным рассмотрением вопросов тактической подготовки оборудуются места для проведения комплексной тренировки двух типов: в виде полевого и городского опорных пунктов. Они должны быть приспособлены к местности таким образом, чтобы способствовать отработке приемов уничтожения противника в рукопашных схватках в зависимости от профессиональной прикладности данного подразделения в целях психологического закаливания личного состава.

В связи с курсом тактико-специальной подготовки подбирается соответствующее полевое оборудование.

Система обучения военнослужащих определенным видам рукопашного боя, выделенным в логически структурную схему, определяет соответствующую последовательность поэтапного прохождения мест занятий.

Таким образом, места занятий должны формировать физическую, тактико-техническую и психологическую готовность к действиям в рукопашном бою на любой местности, в любую погоду и в разное время суток.

В целях выработки уверенности в своих силах и способности выдержать все физические и нервно-психические нагрузки рукопашных схваток предусматривается использование штатного оружия и предметов индивидуальной экипировки.

Военнослужащие, систематически упражняясь на специально оборудованных местах, могут целенаправленно развивать необходимые боевые качества, изучать и совершенствовать

вать технические приемы, а специальное оборудование позволит максимально использовать возможности рукопашных схваток при ведении ближнего боя.

Глава 2. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ВЫВЕДЕНИЯ ПРОТИВНИКА ИЗ РАВНОВЕСИЯ

В основе техники русского стиля рукопашного боя лежат знание механики человеческого тела и умение применять законы биомеханики для управления своим телом и телом противника, используя его собственную инерцию и силу, вкладываемую им в удары. Тело человека – это сложнейшая рычажная система, насчитывающая десятки шарнирных соединений. За счет этого обеспечивается высокая подвижность и гибкость нашего тела, что позволяет совершать сложнейшие движения в пространстве. Однако подвижность суставов имеет определенные границы. Выполнение каких-либо движений за рамками этих ограничений невозможно, а принудительное их выполнение под воздействием внешних сил вызывает острую, вплоть до шока, боль. Если движение не остановлено, то травма неизбежна. Например, локтевой сустав позволяет сгибать предплечье относительно оси плеча от небольшого отрицательного угла в 2–5 градусов до угла, превышающего 120 градусов, поворачивать предплечье вдоль продольной оси в обе стороны, что в сочетании с подвижностью лучезапястного сустава позволяет описывать кистью руки сложные круговые и спиральные движения.

Однако попытка сгибания руки в сторону, противоположную локтевому сгибу, вызывает резкую боль, а при достаточном усилии приводит к разрыву связок и увечью.

Знание границ подвижности каждого сустава, особенно конечностей, позволяет использовать их для управления противником с помощью болевых воздействий. Чтобы вызвать максимальную боль и при этом затратить минимум собственных сил, используются рычаги. Основными элементами рычага являются точка опоры и плечи сил. В зависимости от взаимного расположения точки опоры, силы, совершающей работу, и противодействующей силы в механике рассматриваются три типа рычага.

Для преодоления противодействующей силы необходимо либо увеличить силу, совершающую работу, либо увеличить длину ее плеча. В рукопашном бою силой, совершающей работу, является прикладывание к противнику усилия, а противодействующей силой – усилие противника. Поскольку ваши силовые возможности почти всегда ограничены, а бой может вестись с более сильным противником, основным способом работы с помощью рычагов является перемещение точки опоры. В качестве точки опоры можно использовать вторую руку, плечо, бедро, голень, предметы на местности (столб, угол здания, кромка траншеи, дерево и т. п.). Для приложения усилия к противнику используют, в первую очередь, руки и ноги. Усилия можно передавать также бедром, плечом, движением таза, головой. Целью воздействия является нанесение поражающих ударов противнику, выведение его из равновесия и бросок с последующим нанесением ударов или связыванием.

Условием равновесия человека является размещение вертикальной проекции вектора силы тяжести в пределах опорной площадки.

Поскольку общий центр тяжести человеческого тела находится в районе таза, управление равновесием осуществляется перемещениями таза и опорной площадки.

Соответственно для того, чтобы вывести противника из равновесия, необходимо:

- не допустить возможные перемещения опорной площадки;
- вывести проекцию вектора веса (P) за пределы опорной площадки.

Не существует особых законов движения для живого мира. Все они подчиняются законам классической механики. Поэтому рукопашный бой с точки зрения механики представляет собой физическое явление, сущность которого проявляется во взаимном механическом силовом противодействии физических объектов (противников) друг с другом!

Для успешного понимания иллюстрируем сказанное упрощенными схемами, уравнениями механики и фотографиями, где теоретические этапы рукопашного боя могут выражаться формой расчетных схем раздела сопротивления материалов как сложного сопротивления (сжатия-растяжения, сдвига, кручения и изгиба) в виде:

- изгиба со сжатием;
- изгиба с кручением;
- косоугольного изгиба;
- изгиба с растяжением.

Динамическая система, чтобы существовать, должна развиваться, а чтобы развиваться, должна сочетать устойчивость с неустойчивостью. Одна из наиболее распространенных форм нашего мышления – тяготение к привычным, застывшим схемам решения задач, поведение статики.

На рис. 2 схематически изображена фигура человека, которую условно назовем «противник». Представим себе, что мы нападаем и наша задача – свалить противника.

Далее по фазам.

Фаза 1. Ситуация (рис. 2а, 2б).

В данном случае положение противника устойчивое, статичное. Вся система находится в равновесии. Противник в стойке опирается на обе ноги. Площадь опоры максимальная или близка к таковой. Вектор силы тяжести G направлен по центру опорной площадки.

Вывод: система находится в равновесии – положение устойчивое.

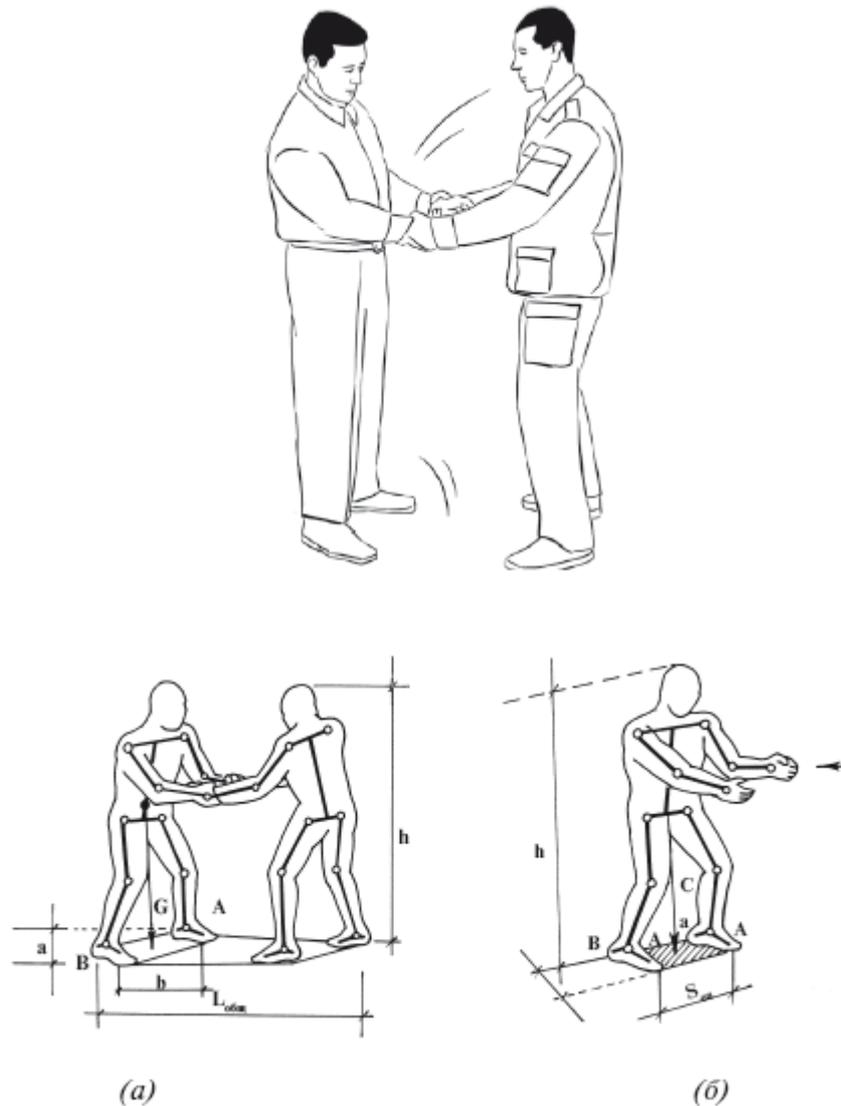


Рис. 2

Фаза 2а. Выведение из равновесия (рис. 3а, 3б).

Начинаем выводить систему из равновесия. Сместившись слегка назад, мы нарушаем устойчивость опоры в точке А. Противник вынужден приподняться на носок, площадь опоры сократилась и приобрела треугольную форму, однако вектор силы тяжести G по-прежнему находится в пределах площади опоры. Усилие, выводящее систему из равновесия, минимально – система испытывает действие только собственного веса G , помноженного на плечо.

Система не уравновешена, появился опрокидывающий момент.

Вывод: система динамична – положение ее неустойчиво.



Рис. 3

Фаза 2б. Потеря устойчивости (рис. 4а, 4б).

Наши дальнейшие действия направлены на усиление неустойчивости системы.

При нарушенной опоре системы в точке А действие силой F на плечо h намного облегчает опрокидывание системы.

Вывод: система динамична – положение системы неустойчиво.



Рис. 4

Фаза 2 в. Решение (рис. 5а, 5б).

Меняем точку опоры системы с В на А.

Вывод: система динамична, положение системы крайне неустойчиво.



Рис. 5

Фаза 3. Финиш (рис. 6).

Осознанное применение законов механики при изучении движений человека в конечном счете направлено на изыскание способов совершенствования двигательных действий.



Рис. 6

Суммируя сказанное в этом разделе, надо акцентировать внимание на том, что знание анатомо-биомеханических основ необходимо для ясного понимания внутренней структуры и смысла двигательных актов, происходящих в процессе рукопашного боя, а это, в свою очередь, является единственным надежным фундаментом для правильной организации и проведения занятий по подготовке к рукопашному бою.



Глава 3. БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ РУКОПАШНОГО БОЯ

Изучение базовых элементов рукопашного боя является необходимым условием успешного освоения предлагаемой системы рукопашного боя. Выполнение этого условия позволит в оптимально короткие сроки понять и освоить систему построения движений (при точном следовании методике обучения).

Базовые элементы в рукопашном бою включают стойку, перемещения в ней, акробатику – а именно: различные падения, перекаты, кувырки, перемещения, скольжения и др. Упражнений, которые входят в эти элементы, очень много, кроме того, каждый занимающийся может придумать дополнительно какие-то свои движения или упражнения, поэтому нет необходимости описывать как можно большее их количество.

Мы предлагаем лишь некоторые основные элементы.

Базовая стойка

Базовая стойка – оптимально удобное положение тела, позволяющее выполнить необходимые действия в рукопашном бою. Эта стойка является основной (учебной) (рис. 1, 2).

При принятии базовой стойки ноги ставятся на ширине плеч, что обеспечивает оптимальный размер опорной площадки, ступни ног при этом параллельны. Положение легкого приседания (ноги слегка согнуты в коленях) обеспечивает благодаря накоплению энергии упругой деформации в связках и мышцах) готовность к движению в любом направлении, в том числе к ударным действиям, с оптимальными энергозатратами. Прямая спина и угол наклона таза (40–45 градусов) способствуют равномерному распределению силы тяжести, а также выводу линии тяжести по центру опорной площадки.

Плечи свободно опущены, голова слегка наклонена. Подбородок при этом прикрывает горло (кадык), а для глаз обеспечен оптимальный угол.

Руки при верхней рамке (рис. 1) согнуты в локтевых суставах и находятся на уровне глаз. Локти слегка прилегают к телу, защищая печень и селезенку, а пальцы являются продолжением кистей рук и предплечий. При нижней рамке (рис. 2) руки свободно располагаются вдоль внутренней или внешней поверхности бедер. Данное расположение рук обеспечивает их наибольшую скорость и точность движений в оптимальном рабочем пространстве с оптимальными усилиями при встрече атак противника или нанесении ему различных ударов.

Это базовая стойка, с которой мы начинаем работать, а изготовки к бою с оружием или без него производны от базовой стойки.

Рабочая стойка аналогична предыдущей, только снимаем либо левостороннее, либо правостороннее сложение (рис. 3), голова слегка опущена либо смотрит по горизонту (очень похоже на боксерскую стойку), руки могут быть чуть впереди либо чуть ближе к туловищу, плечи спокойно опущены, спина прямая.

В связи с тем, что антропологические данные у каждого человека свои, индивидуальные, мы не требуем жесткого подражания при выполнении того или иного действия, поэтому при отработке различных упражнений, в том числе и стойки, форма ее будет у каждого обучаемого (при соблюдении основных правил) своя, особенная.



Рис. 1

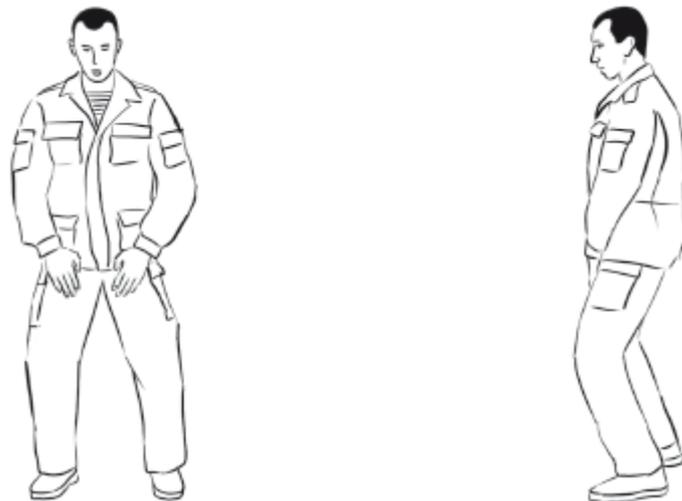


Рис. 2



Рис. 3

Перемещения в стойке

Перемещения в стойке в рукопашном бою применяются для защитно-атакующих действий и маневра. Эти перемещения в зависимости от ситуации могут быть различными. Основные из них – это разворот или принятие положения тела под углом к атаке противника, шаг, подшаг, отшаг, шаг с подшагом, подскок, отскок, прыжок и другие. Рассмотрим один из основных способов перемещений – «шаг с подшагом».

Для совершения «шага с подшагом» необходимо:

– из базовой стойки или изготовки к бою (рис. 4) подставить одну из ног пяткой к пятке другой ноги и развернуться бедрами по направлению выбранного движения.

При перемещении влево присаживаемся на левую ногу, за счет таза подтягиваем правую ногу. При постановке пятки правой ноги на плоскость пола поднимается левая нога. Таким образом, мы становимся под углом к атаке противника и даже в случае пропуска удара, обеспечиваем рикошет его ударных частей.

Выполнение «шага с подшагом» позволяет встать под углом к направлению атаки противника и одновременно сократить дистанцию с ним, т. е. войти в контакт.

Перемещение выполняется как в верхней, так и в нижней рамке (рис. 5).

При переходе из левосторонней стойки в правостороннюю делается шаг с подшагом; нога, стоящая впереди, уходит за ногу, стоящую сзади (рис. 6).

Существует такое упражнение, как движение по квадрату: мысленно рисуем квадрат, становимся в один из его углов, делаем шаг с подшагом, разворот на 90 градусов и перемещаемся по периметру воображаемого квадрата.

Важно отметить, что при обретении определенного навыка (мастерства) в поддержании своего устойчивого положения, в восстановлении равновесия, а также в управлении движением противника от многих лишних движений можно отказаться и пользоваться лишь разворотом корпуса, скручиваем бедер с легким приседанием и без него, движением одних только рук или ног и др.

Все предлагаемые упражнения, действия и движения относятся к базовым, а базовые знания необходимо усваивать досконально.





Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6

Нижняя акробатика

Нижняя акробатика в рукопашном бою – это комплекс действий, применяемых для ухода с линии атаки противника, сокращения дистанции до него, совершения маневра, обмана, скрытого подхода к противнику, нанесения ударов, подбора оружия и подручных средств и их метания, а также с целью обезопасить себя от возможных травм при различных падениях.

Нижняя акробатика включает в себя множество различных действий. Основные из них: безопасные падения, перекуты, кувырки (в спорте подобное называется самостраховкой), переползания, скольжения и другие.

Падения

Падения осуществляются: на грудь, на спину, набок (влево, вправо), на спину с разворотом.

Эти падения тренируются на начальной стадии обучения из базовой стойки, в дальнейшем из любого положения.

При падении на грудь (рис. 7) необходимо:

из базовой стойки, опуская таз вниз, отбросить ноги назад и в стороны и приземлиться на согнутые в локтевых суставах и выставленные перед грудью руки. Локти должны быть разведены в стороны. Контакт рук с поверхностью начинает осуществляться в следующей последовательности: кончики пальцев-пальцы-ладони-внутренние поверхности предплечий. За счет этого осуществляется плавная и бесшумная амортизация падения. Данное действие необходимо выполнять на выдохе, так как на выдохе мышцы расслабляются и легче воспринимать нагрузку. При падении руки должны переместиться на то место, где находятся ноги. Исходное положение – ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях. После падения пятки необходимо опустить параллельно полу, руки – около лица либо возле груди, голова повернута набок.

При падении набок (влево, вправо) (рис. 8) необходимо из базовой стойки скрутиться в бедрах и, выбросив согнутые в коленях ноги в сторону (влево или вправо), приземлиться на руки, как при падении на грудь. При этом согнутые в коленях ноги должны составлять между собой угол 90° , угол между бедром согнутой ноги и ее голенью тоже должен составлять 90° , что необходимо для предотвращения повреждений коленных суставов. Голова должна быть приподнята. Показатель правильности выполнения упражнения – бесшумность и мягкость. Необходимо также выполнять его многократно как подготовительное упражнение.

При падении на спину (рис. 9) – из базовой стойки присесть, вытянуть любую ногу вперед (в зависимости от того, в какую сторону совершается падение) и «сесть» опустить таз на пятку опорной ноги разноименным этой ноге бедром. В данном случае – правым бедром на левую пятку. Левая рука тянется за пяткой правой ноги, помогая округлять спину. После этого перекатиться по односторонней широчайшей мышце и перевернуться на всю спину, поджав под себя ступни ног. Этим поджатием гасится энергия, которая забрасывает ноги вверх. Подбородок необходимо прижать к груди. Руками в момент контакта с поверхностью не упираться.



Рис. 7



Рис. 8





Рис. 9

Перекаты (влево, вправо)

Перекаты на начальном (базовом) этапе обучения являются как подготовительными упражнениями к действиям с оружием, так и разминочными. Кроме этого они формируют у обучаемых такое качество, как ловкость.

Перекат на коленях (рис. 10) осуществляется из исходного положения «сидя на коленях». Для совершения движения, например, влево, необходимо выпрямить левую ногу и опуститься на правое бедро. После этого повернуться на левое бедро, согнув левую ногу в колене и выпрямив правую ногу. Далее потянуться за выпрямленной правой ногой и сесть на колени.

Кисти рук во время движения постоянно находятся на коленях, а глаза смотрят за окружающей обстановкой.

Перекат лежа (рис. 11) может выполняться как из положения сидя на коленях, так и из базовой стойки.

Из положения сидя на коленях надо опуститься (при движении влево) на правый бок вслед за выпрямленной левой ногой. После этого перевернуться на всю спину, оставив ноги согнутыми в коленях. Для продолжения движения необходимо, поворачиваясь на левый бок, подтянуть согнутую в колене левую ногу к груди, а правой рукой потянуться за выпрямляемой правой ногой. После этого сесть на оба колена.

Необходимо помнить, что локти во время перекатов не должны ударяться о поверхность. Для этого их надо убирать в сгиб между бедром и корпусом.

При перекате в другую сторону движение начинается с поворота на противоположное описанному бедро.



Рис. 10



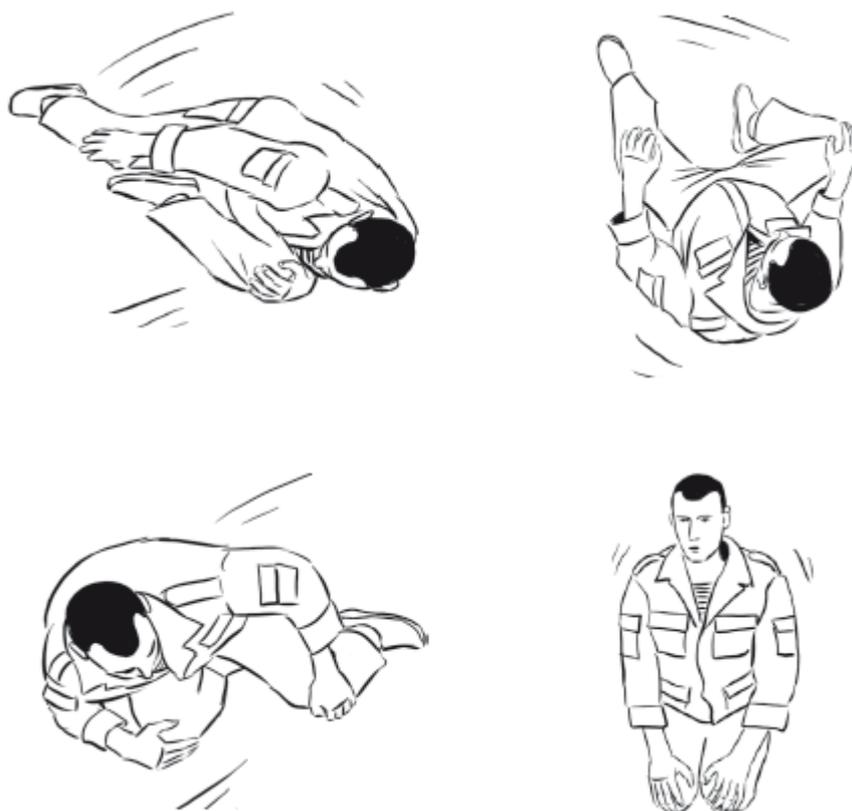


Рис. 11

Кувырки

Кувырки (вперед, назад), продольный кувырок (рис. 12) совершаются из основной (базовой) стойки или с колена. При выполнении кувырка вперед с выносом рук в разные стороны делается шаг вперед любой согнутой в колене ногой. Руки разводятся вперед и в разные стороны, а второй ногой осуществляется толчок.

Если мы хотим осуществить продольный кувырок вправо, опускаем правое плечо, входим в плоскость пола, касаемся его руками и как бы поглаживаем пол. При соприкосновении плеча с полом прокручиваем руку и по диагонали от правого плеча к левому бедру выполняем кувырок. После того как правая нога коснулась пола, вес тела переносим на правую. За счет разворота тазобедренного сустава встать в исходное положение.

При выполнении кувырка человек, боясь удара о пол «останавливает его руками», что категорически запрещается. Необходимо войти в плоскость пола под острым углом и повернуть ту часть тела, которая касается пола, вокруг собственной оси. Основная ошибка при выполнении кувырка – выполнение его по диагонали, что чревато повреждением позвоночника, поэтому выбирается траектория, чтобы не захватывался позвоночник.

Продольный кувырок для подбора предметов (рис. 13) в основном выполняется аналогично предыдущему. Особенность состоит в том, что руки расположены не перпендикулярно относительно оси позвоночника, а практически параллельно. Данный кувырок выполняется с большей скоростью, так как угол входа более острый, чем у продольного кувырка. Аналог этого кувырка можно увидеть в быту – это шнек мясорубки. Представим, что впереди нас находится предмет и нам необходимо его поднять. Рука тянется по оси движения нашего тела. Необходимо, чтобы ладонь при входе была прижата к полу и скользила по нему.

Падение со скольжением (рис. 14) выполняется из исходного положения – стойки нижней рамки. Нога входит с носка под острым углом, т. е. вкручиваем ногу, а руки идут к опор-

ной ноге. После чего скользим на икроножной мышце, переходим на живот и принимаем положение аналогичное падению лицом вниз.

Данное упражнение помогает на больших скоростях выполнять элементы самостраховки, не повреждая своего тела. В качестве добавления к упражнению может служить выход с помощью поворота тела вокруг собственной оси.

Основное требование при перемещении на нижнем уровне – чтобы нога не перескакивала через ногу. Стопы ног находятся на плоскости пола и не отрываются от него.

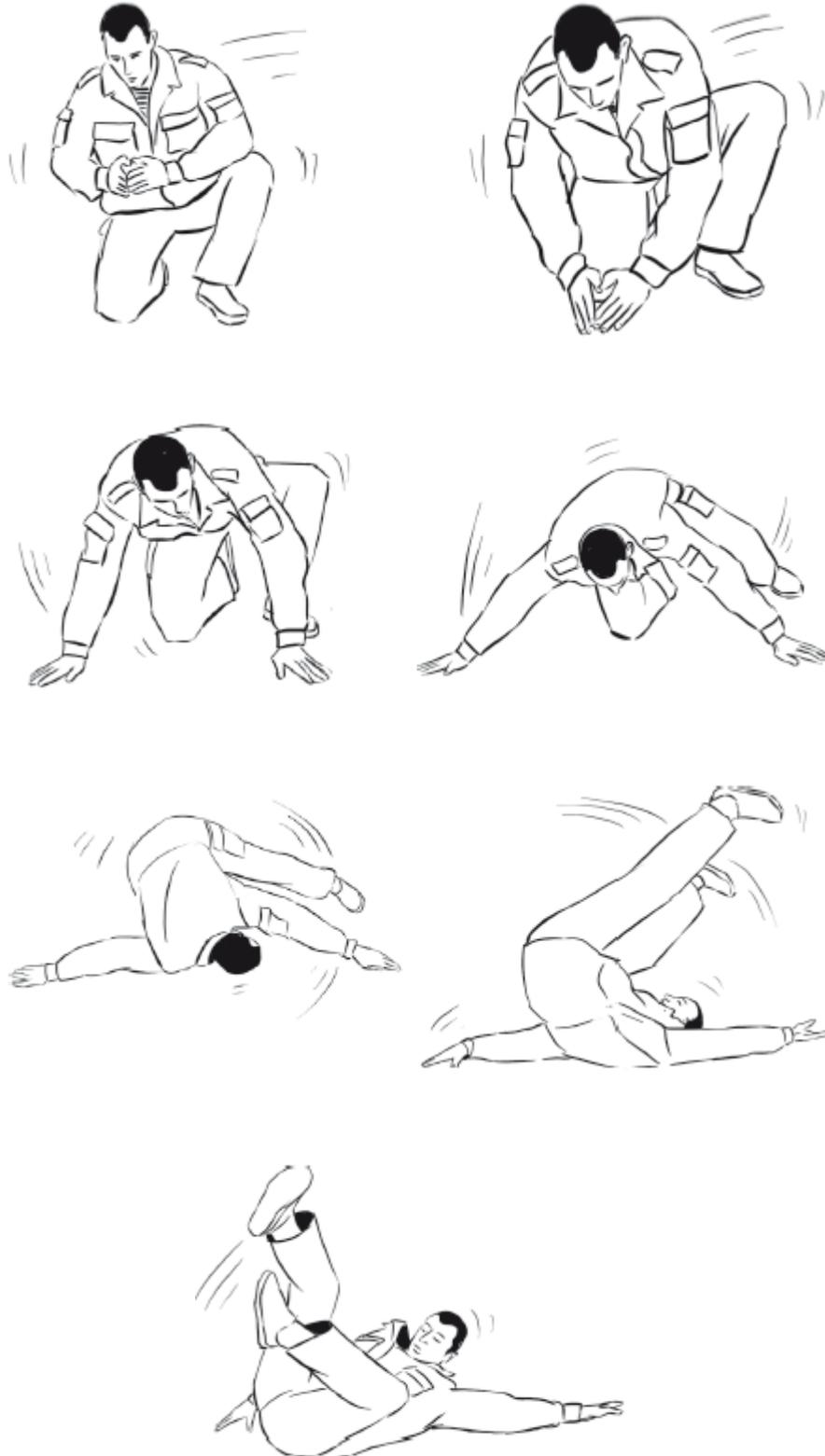




Рис. 12





Рис. 13

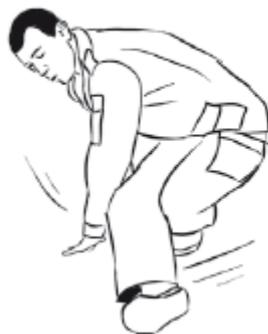




Рис. 14

Перемещения на нижнем уровне

Существуют различные перемещения на нижнем уровне. Их необходимо знать для того, чтобы быстро встать после падения, переместиться в более удобное положение (например, за укрытие), защититься или нанести удар противнику, метнуть в него нож или любое подручное средство и т. д.

Рассмотрим некоторые из них.

Подготовительное упражнение к упражнению «звезда» (рис. 15).

Принимается исходное положение лежа в упоре руками и ногами лицом вниз. Начиная упражнение, необходимо правую (в данном случае) ногу, согнув в коленном суставе, пронести под левой ногой. Опираясь на правую руку, развернуться телом через левое плечо навстречу движению правой ноги и принять положение упора в поверхность руками, ногами, а спиной вниз.

Выполнив данное упражнение, переходим на плоскость пола (рис. 16). Руки находятся на груди либо за головой. При переходе на живот руки вытягиваются впереди себя. В данном упражнении работают не только ноги, но и таз.

Упражнение «велосипед» (рис. 17) выполняется из исходного положения. Делаем падение с вращением и выходом на спину. Руки необходимо держать на коленях и не отпускать, подбородок прижат к груди. Для перемещения в левую (правую) сторону подтягиваем к себе одну из ног, другую вытягиваем. Руки касаются ног, нога тянет руку, рука тянет туловище, за счет этого происходит движение.

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.