

А. А. Кадочников

# ШКОЛА АРМЕЙСКОГО РУКОПАШНОГО БОЯ



Боевой спорт

# **Алексей Алексеевич Кадочников**

## **Школа армейского рукопашного боя**

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=182581](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182581)

*А.А. Кадочников. Школа армейского рукопашного боя: Феникс, Неоглори; Ростов-на-Дону, Краснодар; 2008*

*ISBN 978-5-222-13804-5, 978-5-903875-34-4*

### **Аннотация**

Первый полноценный учебник патриарха отечественного рукопашного боя А. А. Кадачникова. Последовательно и систематично представлены теория, методика и практика системы рукопашного боя, получившей огромную популярность в России и странах СНГ как «Школа Кадочникова». Текст сопровождается очень подробным иллюстрированным материалом (свыше 800 рисунков и схем) и может служить не только учебником, но и самоучителем для тех, кто захочет самостоятельно освоить предлагаемую систему отечественного рукопашного боя.

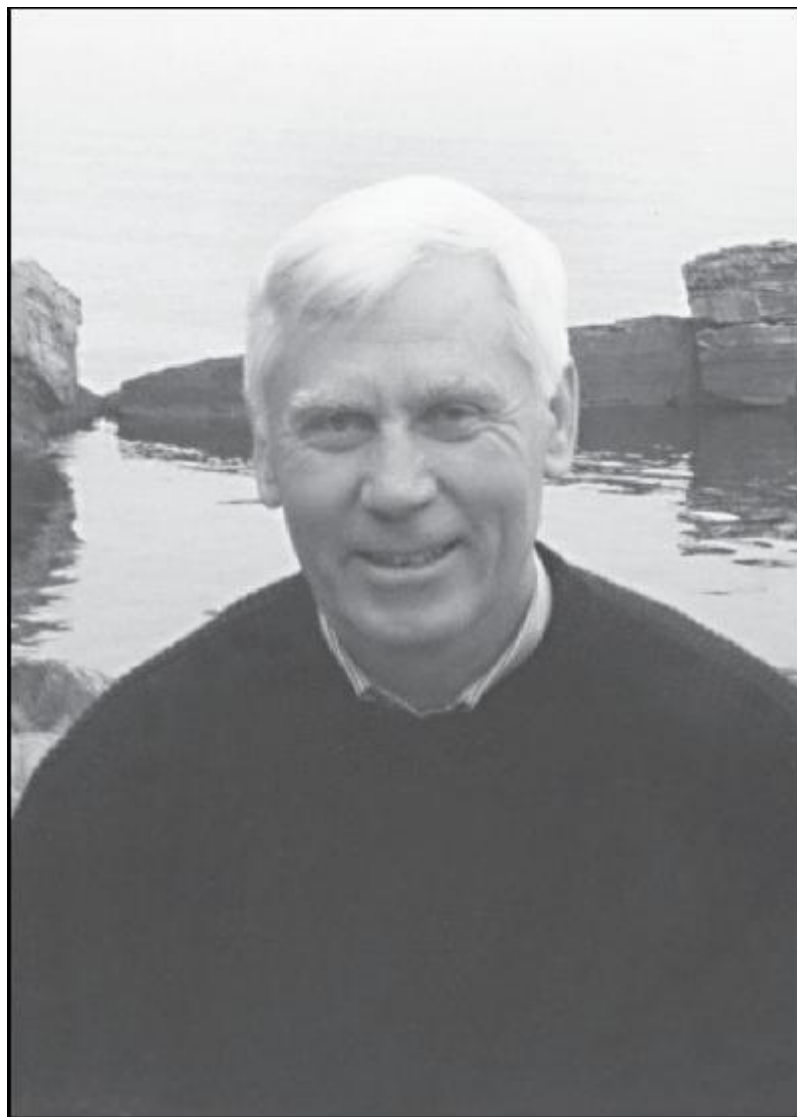
# Содержание

|                                                                               |     |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Об авторе                                                                     | 4   |
| ЧАСТЬ I                                                                       | 6   |
| ВВЕДЕНИЕ                                                                      | 6   |
| КЛАССИФИКАЦИЯ ПРИЕМОВ РУКОПАШНОГО БОЯ                                         | 15  |
| ГЛАВА 1                                                                       | 20  |
| ПРИМЕРНОЕ ОБУЧЕНИЕ ОТДЕЛЬНОМУ ПРИЕМУ<br>РУКОПАШНОГО БОЯ                       | 23  |
| ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА НА<br>ЗАНЯТИЯХ                                     | 25  |
| ПРИЧИННЫЕ ФАКТОРЫ ТРАВМАТИЗМА                                                 | 26  |
| ПОРЯДОК УСЛОВИЙ ПРОВЕРКИ И ОЦЕНКИ<br>ПРИЕМОВ РУКОПАШНОГО БОЯ                  | 26  |
| ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ И ИСПРАВЛЕНИЕ ОШИБОК                                           | 27  |
| ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТ ЗАНЯТИЙ ПО<br>РУКОПАШНОМУ БОЮ                               | 29  |
| ГЛАВА 2                                                                       | 31  |
| ГЛАВА 3                                                                       | 49  |
| БАЗОВАЯ СТОЙКА                                                                | 49  |
| ПЕРЕМЕЩЕНИЯ В СТОЙКЕ                                                          | 55  |
| НИЖНЯЯ АКРОБАТИКА                                                             | 63  |
| Падения                                                                       | 64  |
| Перекаты (влево, вправо)                                                      | 72  |
| Кувырки                                                                       | 78  |
| Перемещения на нижнем уровне                                                  | 89  |
| ГЛАВА 4                                                                       | 117 |
| ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ                                                             | 122 |
| ГЛАВА 5                                                                       | 172 |
| ГЛАВА 6 ОБЕЗОРУЖИВАНИЕ ПРОТИВНИКА ПРИ УДАРЕ<br>НОЖОМ                          | 221 |
| ГЛАВА 7 Обезоруживание противника при ударе пехотной<br>лопатой               | 232 |
| ГЛАВА 8 Обезоруживание противника при угрозе пистолетом                       | 235 |
| ГЛАВА 9 Обезоруживание противника при уколе штыком                            | 240 |
| ГЛАВА 10 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОБУЧЕНИЮ<br>ТАКТИКЕ ВЕДЕНИЯ РУКОПАШНОГО БОЯ | 244 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                             | 245 |

# **Алексей Алексеевич Кадочников**

## **Школа армейского рукопашного боя**

### **Об авторе**



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

С 1982 года занимается научно-исследовательской деятельностью в системе Министерства обороны. Научно-исследовательская деятельность А. А. Кадочникова была высоко оценена не только Министерством обороны, но и научным сообществом. С 1998 года А. А. Кадочников – действительный член Академии наук о Земле, с 1999 года – академик Академии естественных наук Российской Федерации по проблемам антропофеноменологии. Отмечен рядом правительственных наград, в том числе – Орденом Почета за заслуги перед Отечеством. По прикладным аспектам своих научных исследований в области рукопашного боя и специально-прикладных навыков проводил семинары для высшего руководства Мини-

стерства безопасности РФ и различных силовых структур. Внес большой вклад в разработку теории безопасности и жизнедеятельности человека. С 1962 года обучил и воспитал тысячи воинов-патриотов России. Сын Аркадий, молодой офицер, с честью продолжает дело отца. Многочисленные ученики А. А. Кадочникова внедряют в жизнь по всей России основополагающий принцип, которым он руководствуется всю свою жизнь, – «Защита и служение Родине – России».

# ЧАСТЬ I ТЕХНИКА И ТАКТИКА

## ВВЕДЕНИЕ

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.

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

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

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

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

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.

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

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



**II фаза** – сближение (принятие решения по способам воздействия);







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





***Формы рукопашного боя:***

– бой без оружия – собственно «рукопашная схватка»;





– бой с оружием, подручными средствами.





## **КЛАССИФИКАЦИЯ ПРИЕМОВ РУКОПАШНОГО БОЯ**

В зависимости от боевого применения и способов выполнения все приемы рукопашного боя делятся на три вида:

- атакующие действия;
- защитные действия;
- контратакующие действия (атакующие действия как во встречных, так и в ответных формах).

В настоящее время организационная структура содержания рукопашного боя представляет собой следующие ее формы:

- приемы боя без оружия;
- приемы боя ножом;
- приемы боя малой лопатой;
- приемы боя пистолетом;
- приемы боя автоматом.

Их характеристика рассматривается в соответствующих группах приемов прилагаемой нами системной структуры действий рукопашного боя (табл. 1).

### **ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ**

*Таблица 1*

| №<br>п/п | Классификация<br>приемов | Приемы боя<br>без оружия                                                                                           | Приемы<br>боя<br>ножом                                                                                              | Приемы<br>боя<br>малой<br>лопатой                                                                                   | Приемы<br>боя<br>пистолетом                                                                                     | Приемы<br>боя<br>автоматом                                                                                                                                        |
|----------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | 2                        | 3                                                                                                                  | 4                                                                                                                   | 5                                                                                                                   | 6                                                                                                               | 7                                                                                                                                                                 |
| 1        | Изготовка<br>к бою       | Без оружия                                                                                                         | Сножом                                                                                                              | Смалой<br>лопатой                                                                                                   | С<br>пистолетом                                                                                                 | С<br>автоматом                                                                                                                                                    |
| 2        | Передвижение             | Скользющим<br>шагом (шаг<br>с подшагом),<br>выпадом,<br>кувырками<br>(продольными):<br>вперед, назад,<br>в сторону |                                                                                                                     |                                                                                                                     |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                   |
| 3        | Приемы<br>самоохраны     | Падением<br>вперед,<br>падением<br>набок                                                                           |                                                                                                                     |                                                                                                                     |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                   |
| 4        | Приемы<br>нападения      | Удары рукой:<br>прямой удар,<br>удар сверху,<br>удар снизу,<br>удар сбоку<br>(левой,<br>правой),<br>удары ногой    | Колющий<br>удар,<br>удар сверху,<br>удар снизу,<br>удар сбоку<br>(справа),<br>удар<br>наотмашь                      | Колющий<br>удар,<br>удар сверху,<br>удар снизу,<br>удар сбоку,<br>удар<br>наотмашь                                  | Тычок<br>стволом,<br>удар сверху,<br>удар снизу,<br>удар сбоку,<br>удар<br>наотмашь                             | Укол<br>(тычок),<br>удар<br>прикладом<br>(сверху),<br>рубящий<br>удар сверху,<br>укол<br>в нижнюю<br>часть тела,<br>удар<br>прикладом<br>сбоку, удар<br>магазином |
| 5        | Приемы<br>самозащиты     | От прямого<br>удара рукой,<br>от удара сверху<br>кулаком,<br>от удара снизу,<br>от удара сбоку,<br>от ударов ногой | От<br>колющего<br>удара,<br>от удара<br>сверху,<br>от удара<br>снизу,<br>от удара<br>сбоку,<br>от удара<br>наотмашь | От<br>колющего<br>удара,<br>от удара<br>сверху,<br>от удара<br>снизу,<br>от удара<br>сбоку,<br>от удара<br>наотмашь | От тычка<br>стволом,<br>от удара<br>сверху,<br>от удара<br>снизу,<br>от удара<br>сбоку,<br>от удара<br>наотмашь | От укола (тычка),<br>от удара<br>прикладом<br>автомата<br>сверху.<br>От укола<br>вниз,<br>от удара<br>сбоку,<br>от удара<br>магазином                             |
| 6        | Приемы<br>обезоруживания | При уколе<br>(тычке)<br>автоматом,<br>при ударах<br>малой лопатой,<br>при ударах<br>ножом,<br>при угрозе           | При уколе<br>с уходом<br>влево<br>(вправо),<br>от удара<br>сверху,<br>от удара<br>снизу,                            | При уколе<br>с уходом<br>влево<br>(вправо),<br>от удара<br>сверху,<br>от удара<br>снизу,                            | При тычке,<br>при угрозе<br>в упор<br>спереди,<br>при угрозе<br>в упор сзади,<br>при ударе<br>сверху,           | При уколе<br>(тычке),<br>при ударе<br>сверху,<br>при ударе<br>снизу,<br>при ударе<br>сбоку                                                                        |

|   |                                     | пистолетом<br>в упор (спереди<br>и сзади)                                                             | от удара<br>сбоку                                                        | от удара<br>сбоку                                             | при ударе<br>снизу, при<br>ударе сбоку                              |                                                                      |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 7 | Специальные<br>приемы<br>и действия | Против ножа,<br>против<br>малой лопаты,<br>против<br>пистолета,<br>против автомата                    | Против<br>малой<br>лопаты,<br>против<br>автомата,<br>против<br>пистолета | Против<br>ножа,<br>против<br>автомата,<br>против<br>пистолета | Против<br>ножа,<br>против<br>автомата,<br>против<br>малой<br>лопаты | Против<br>ножа,<br>против<br>малой<br>лопаты,<br>против<br>пистолета |
| 8 | Освобождение<br>от захватов         | За кисти рук,<br>за локти рук,<br>за грудь, плечи,<br>за горло<br>спереди (сзади),<br>за ноги спереди | За нож                                                                   | За малую<br>лопату                                            | За<br>пистолет                                                      | За<br>автомат                                                        |
| 9 | Болевые<br>приемы,<br>броски        | Выполнять<br>в динамике<br>контратакующих<br>действий                                                 |                                                                          |                                                               |                                                                     |                                                                      |

Программой по физической подготовке предусмотрено изучение предлагаемого содержания рукопашного боя, состоящего из следующих комплексов приемов.

**Общий комплекс приемов рукопашного боя (РБ-1) включает в себя:**

- атакующие приемы и действия: укол штыком (тычок стволом с выпадом), удар прикладом сбоку, колющие удары ножом, удар рукой прямо, удар ногой снизу;
- защитные приемы и действия: защита автоматом (карабином), защита ладонями рук, защита лезвием ножа;
- контратакующие приемы и действия: обезоруживание противника при уколе штыком (с уходом влево, с уходом вправо), освобождение от захватов противником шеи сзади и спереди.

**Специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-2) включает в себя приемы, предусмотренные комплексом РБ-1, и дополнительные приемы:**

- атакующие приемы и действия: укол штыком без выпада, удары штыком и стволом автомата (карабина), удар затыльником приклада, удары пехотной лопаткой, удары рукой (сбоку, снизу, сверху), удары ногой (вперед, прямо, сбоку, снизу), режущие и колющие (сбоку и прямо) удары ножом;
- защитные приемы и действия: защитные действия автоматом (карабином), защитные действия малой лопатой, защитные действия ладонями рук, защитные действия лезвием ножа;
- контратакующие приемы и действия: обезоруживание противника при ударах пехотной лопаткой, обезоруживание противника при ударах ножом.

Специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-3) включает приемы и действия, предусмотренные комплексами РБ-1 и РБ-2, а также дополнительно рассматривает следующие приемы и действия, предназначенные для пленения противника или его уничтожения, заключающиеся в действиях:

- невооруженного против противника, который вооружен ножом, малой лопатой, пистолетом, автоматом;
- вооруженного ножом против противника, действующего малой лопатой, пистолетом, автоматом;
- вооруженного малой лопатой против противника, действующего ножом, пистолетом, автоматом;

- вооруженного пистолетом против противника, действующего ножом, малой лопатой, автоматом;
- вооруженного автоматом против противника, действующего ножом, малой лопатой, пистолетом;
- освобождения от захватов за кисти рук; локти; грудь; плечи; при удушении за шею (горло) спереди, сзади; за ноги спереди, сзади; за кисть руки, удерживающую нож; за черенок малой лопаты; за ствольную часть пистолета; за автомат;
- обезоруживание противника при угрозе пистолетом: в упор спереди, в упор сзади;
- связывание противника веревкой, брючным и поясным ремнем, обыск противника;
- болевые приемы и действия в динамике контратакующих действий.

Помимо общей классификации приемов рукопашного боя, руководителю занятий необходимо изучить и знать наиболее уязвимые места (болевые точки) тела человека.

При обучении подчиненных руководитель должен постоянно напоминать им об осторожном обозначении ударов и болевых действий на партнере.

Знание уязвимых мест и степени возможного повреждения после выполнения тех или иных приемов позволит обучаемым осознанно подходить к изучению и практическому применению приемов в боевой обстановке (*табл. 2*).

*Таблица 2*

| № п/п | Точка приложения ударного воздействия | Последствия ударного воздействия                                                               |
|-------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | 2                                     | 3                                                                                              |
| 1     | Ключица                               | Перелом ключицы, острая боль                                                                   |
| 2     | Гортань (адамово яблоко)              | Перелом хрящей гортани, удушье, шок                                                            |
| 3     | Сонная фартерия                       | Ушиб сосудисто-нервного пучка, острое кислородное голодание                                    |
| 4     | Носогубная складка (фильтрум)         | Тяжелое повреждение с переломами костей верхней челюсти, носа, внедрением осколков в мозг, шок |
| 5     | Глаза                                 | Повреждение глазных яблок, потеря ориентации                                                   |
| 6     | Височная область                      | Тяжелое повреждение, сопровождаемое переломом кости, разрывом мозговых сосудов                 |
| 7     | Область сердца                        | Резкая боль, возможна рефлекторная остановка дыхания, потеря сознания                          |
| 8     | Солнечное сплетение                   | Резкая боль, возможна рефлекторная остановка дыхания, потеря сознания                          |
| 9     | Левое подреберье (селезенка)          | Ушиб селезенки или разрыв, внутреннее кровотечение, шок                                        |
| 10    | Правое подреберье (печень)            | Ушиб печени или разрыв, внутреннее кровотечение, шок                                           |
| 11    | Паховая область                       | Повреждение сосудисто-нервного пучка, потеря сознания                                          |
| 12    | Колено                                | Повреждение коленного сустава, резкая боль                                                     |
| 13    | Голень                                | Ушиб надкостницы, перелом костей, резкая боль                                                  |
| 14    | Подколенная ямка                      | Ушиб сосудисто-нервного пучка, резкая боль                                                     |
| 15    | Локоть                                | Повреждение костей локтевого сустава, резкая боль                                              |
| 16    | Основание черепа (затылок)            | Крайне тяжелое повреждение со смещением черепа, повреждением и разрывом спинного мозга, шок    |
| 17    | Область почек                         | Ушиб почки или разрыв, внутреннее кровотечение                                                 |
| 18    | Внутренняя лодыжка                    | Повреждение голеностопного сустава, резкая боль                                                |

## 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 содержание, 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.

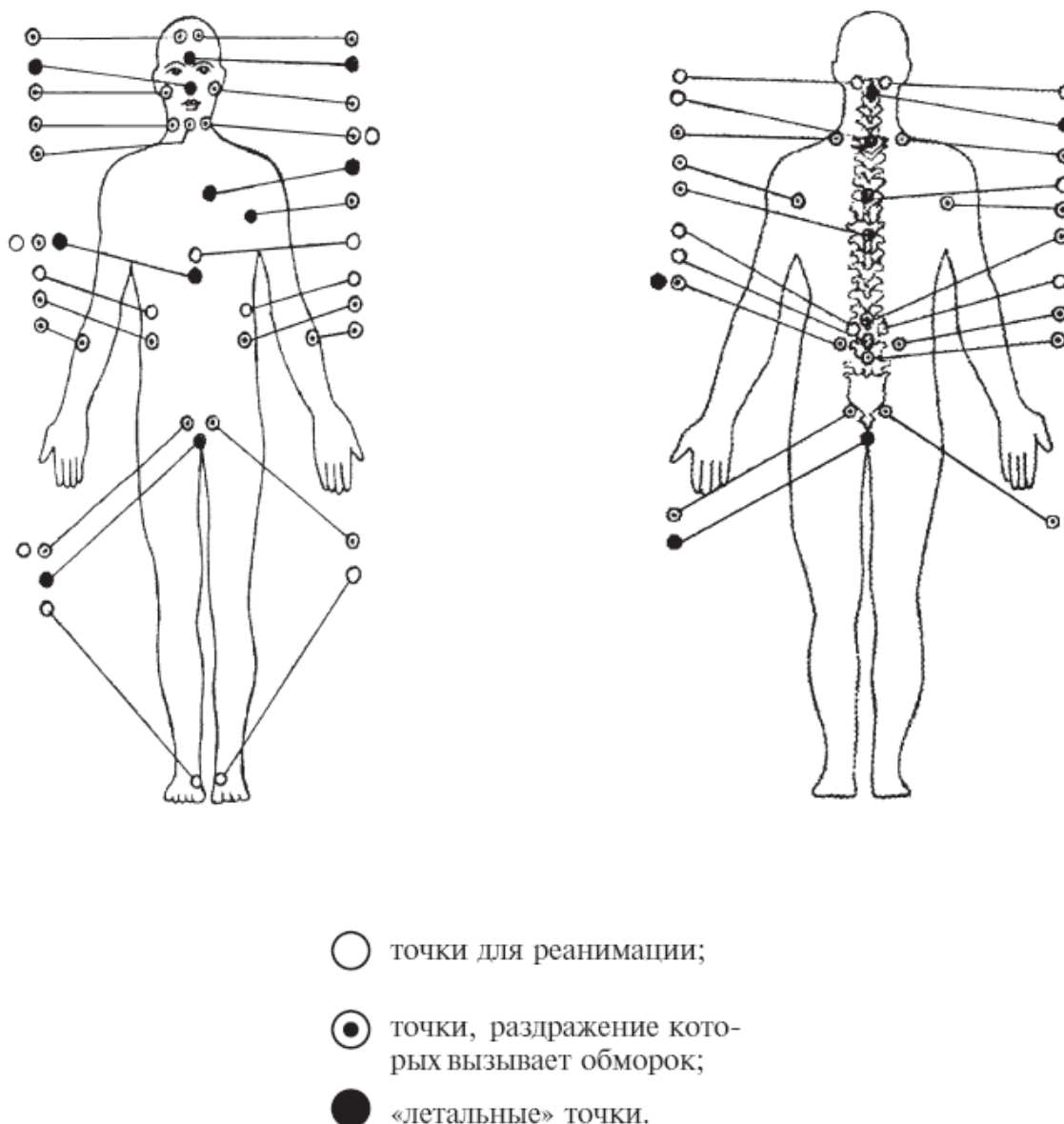


Рис. 1

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 полубусловленные 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, изготовка к бою, удары рукой, ногой и др.).

**Например:**

- для изготовки к бою: **«К бою ГОТОВЬСЯ»;**
- 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 искажать 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.

## ПРИЧИННЫЕ ФАКТОРЫ ТРАВМТИЗМА



## 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 давая 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 подмечать 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. 3).

*Таблица 3*

| № 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 при-<br>ставление ног. Несочетаемость<br>в передвижении рук, ног и<br>туловища                                                                               |
| 3     | Приемы<br>самоохраны                          | Группировка при падениях<br>искажена                                                                                        | П р и п а д е н и и н е т<br>группировки                                                                                                                                        |
| 4     | Приемы нападения                              | Удар выполнен скованно                                                                                                      | Несочетаемость ударов (рук,<br>ног) с движением ног и<br>туловища. Отсутствует пере-<br>мещение тела                                                                            |
| 5     | Приемы защит                                  | Преждевременность выполне-<br>ния защитных действий                                                                         | Поступательные движения<br>(удары) противника приняты<br>не в плоскости нанесения<br>удара. Защита проведена отби-<br>тием. Несочетаемость в движе-<br>ниях рук, ног и туловища |
| 6     | Приемы<br>обезоруживания                      | Нарушена слитность движе-<br>ния при выполнении при-<br>емов, заключающихся в ли-<br>шении контакта противника<br>с оружием | « – »                                                                                                                                                                           |
| 7     | Специальные<br>приемы и действия<br>с оружием | Несвоевременная слажен-<br>ность в движении ног, рук,<br>удерживающих оружие                                                | Специальные приемы и дейс-<br>твия выполняются отбитием                                                                                                                         |
| 8     | Освобождение<br>от захватов                   | Освобождение от захватов<br>выполняется затратой значи-<br>тельных сил                                                      | Прием выполнен без загрузки<br>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 самоохраны;
- 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 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 представ-

ляет 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;
- косого 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.

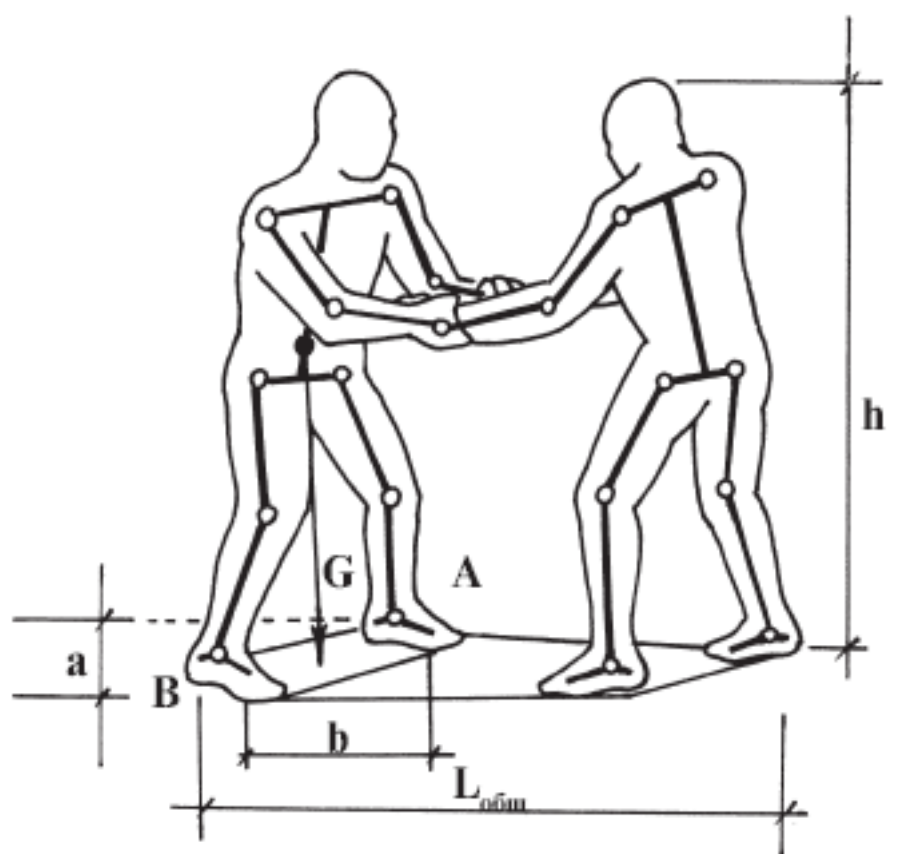
Далее по фазам.

Фаза 1. Ситуация (рис. 2а, 2б).

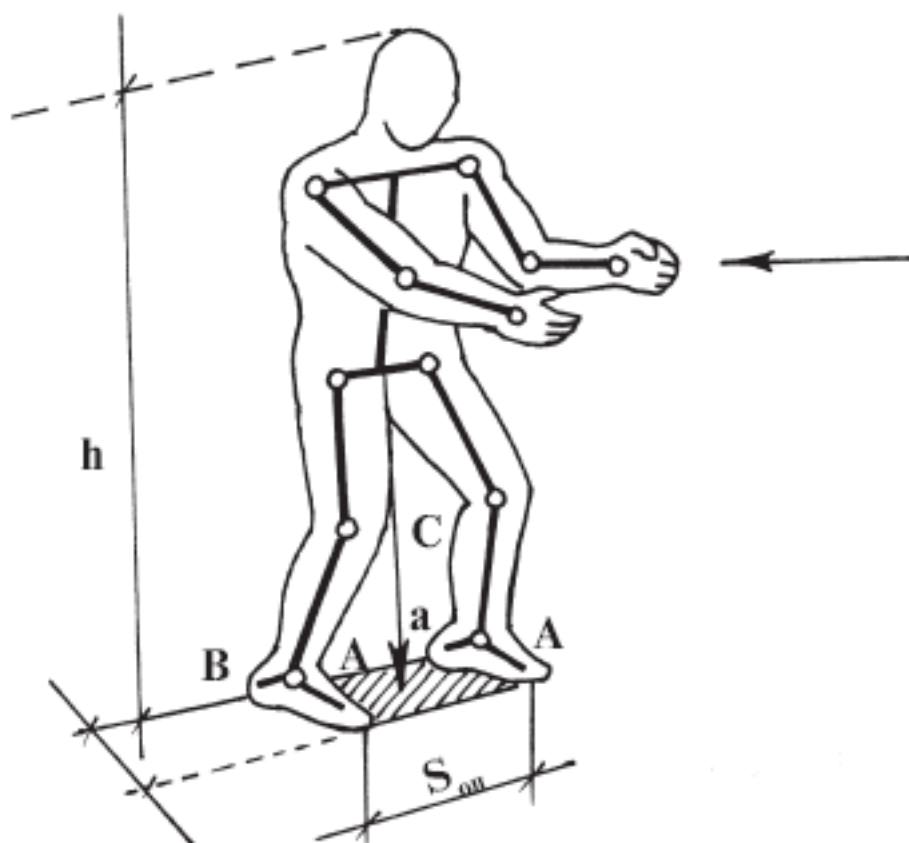
В данном случае положение противника устойчивое, статичное. Вся система находится в равновесии. Противник в стойке опирается на обе ноги. Площадь опоры максимальная или близка к таковой. Вектор силы тяжести  $G$  направлен по центру опорной площадки.

Вывод: система находится в равновесии – положение устойчивое.





(a)



(6)

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.

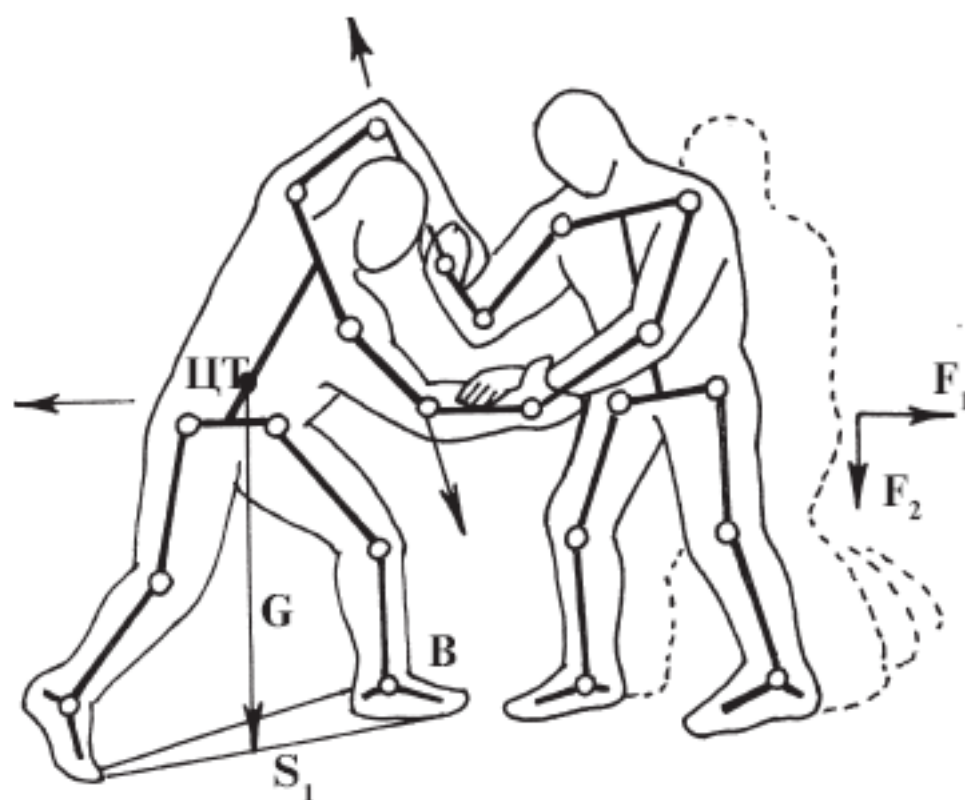
Система не уравновешена, появился опрокидывающий момент.

Вывод: система динамична – положение ее неустойчиво.

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

Суммируя сказанное в этом разделе, надо акцентировать внимание на том, что знание анатомио-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.





(a)

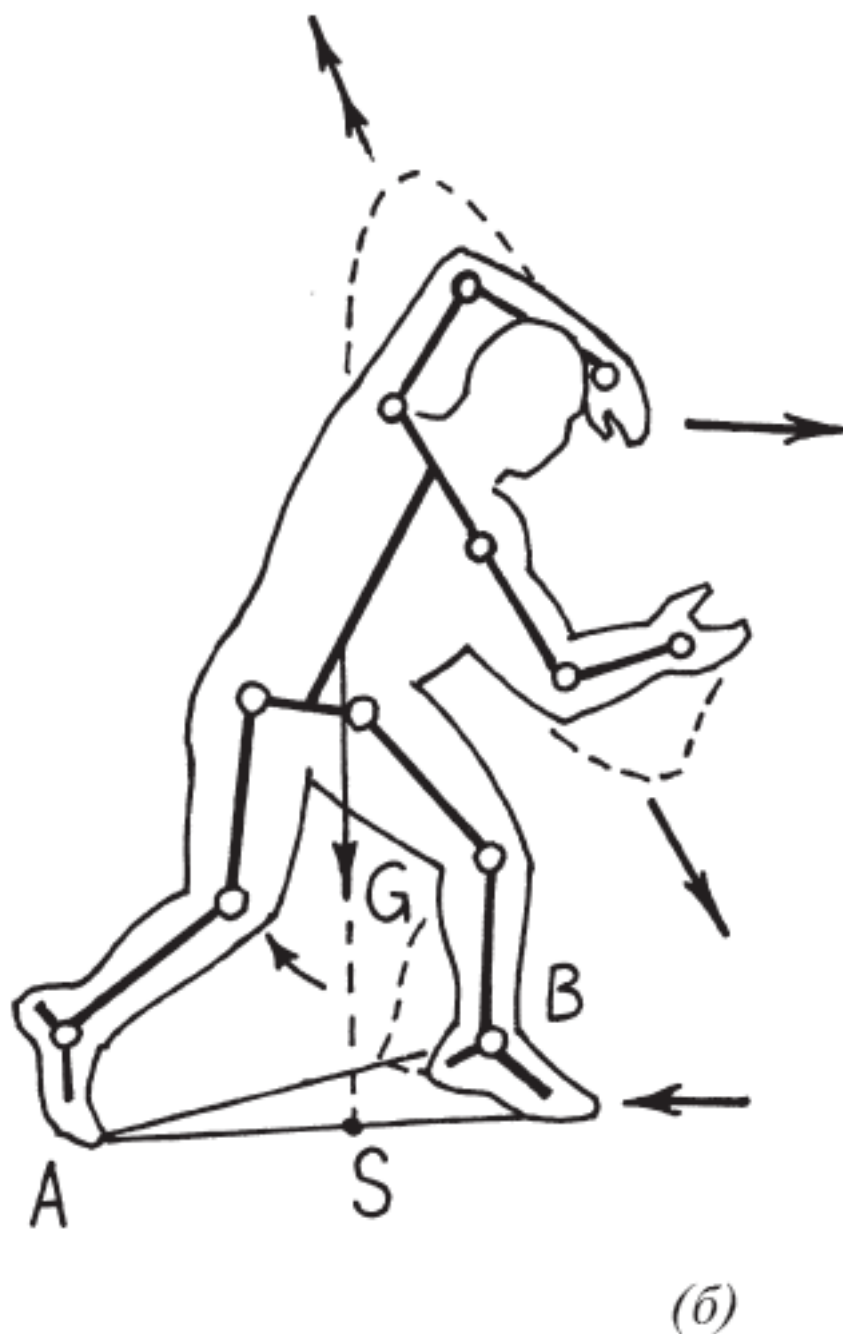


Рис. 3

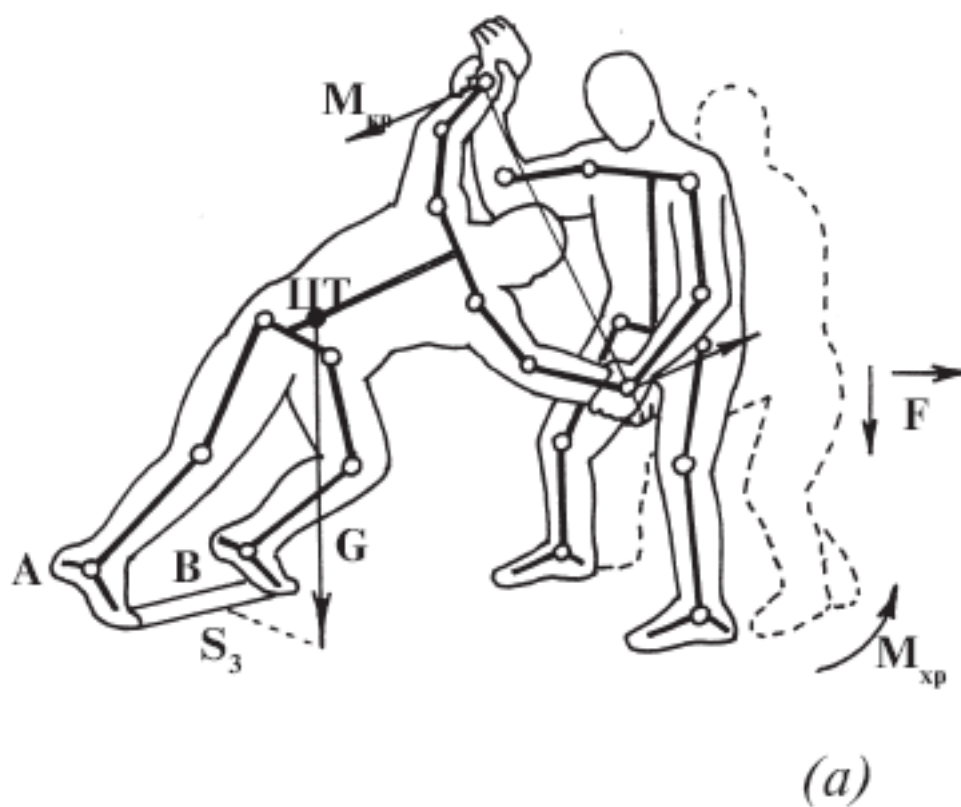
Фаза 2б. Потеря устойчивости (рис. 4а, 4б).

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.





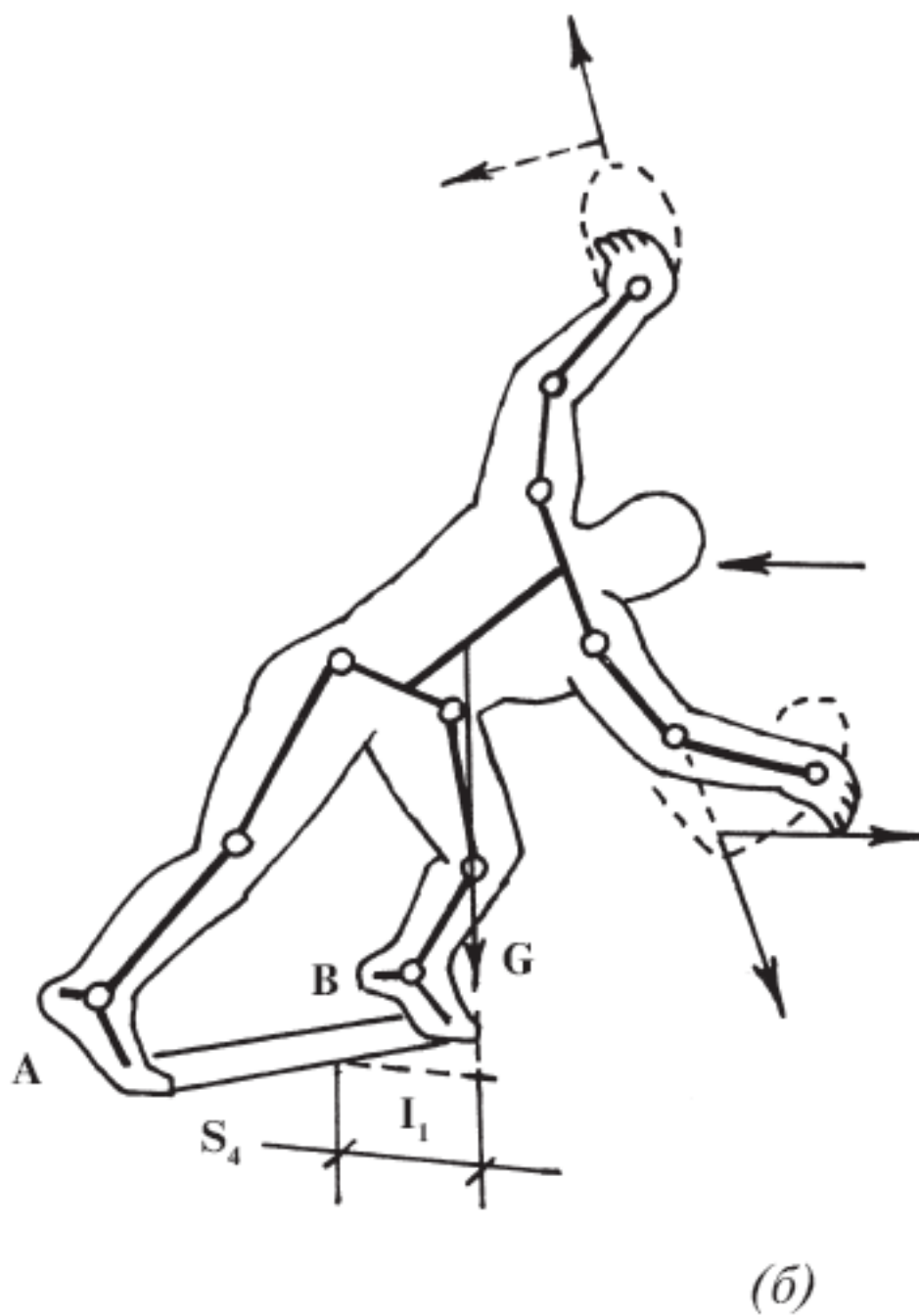
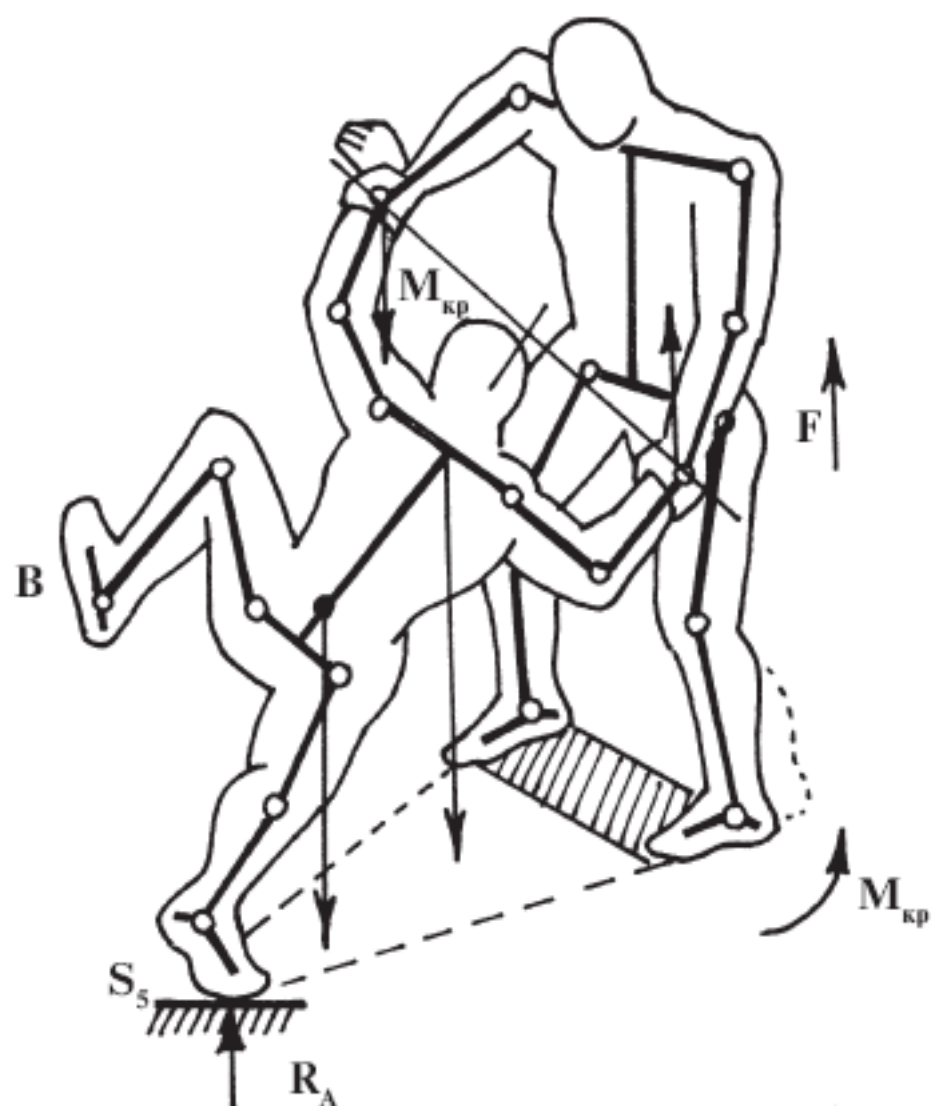


Рис. 4

Фаза 2в. Решение (рис. 5а, 5б).

Меняем точку опоры системы с В на А.





(a)

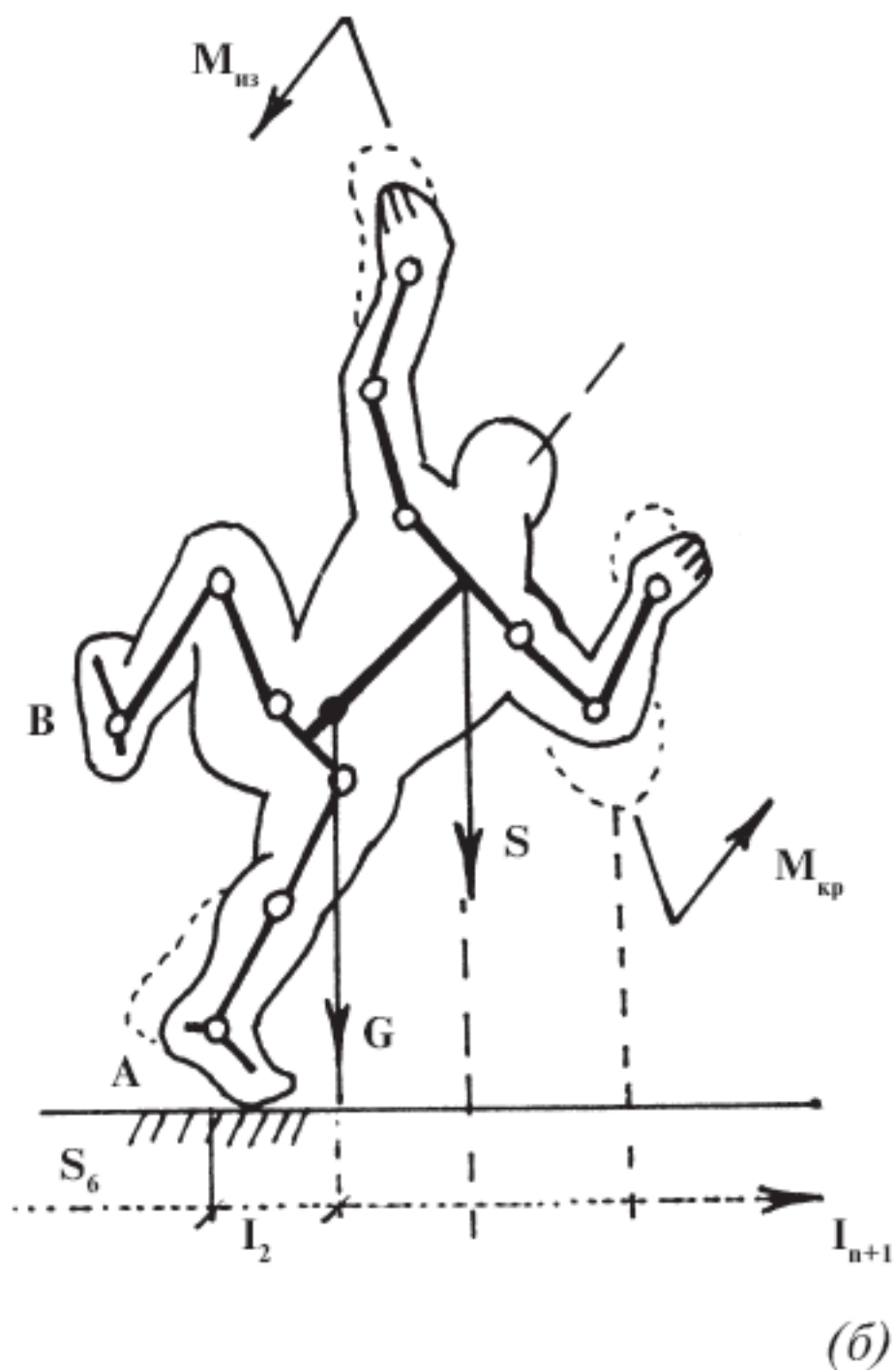


Рис. 5

Вывод: система динамична, положение системы крайне неустойчиво.  
Фаза 3. Финиш (рис. 6).





Рис. 6





## **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.





**(6)**



Рис. 4









Рис. 5

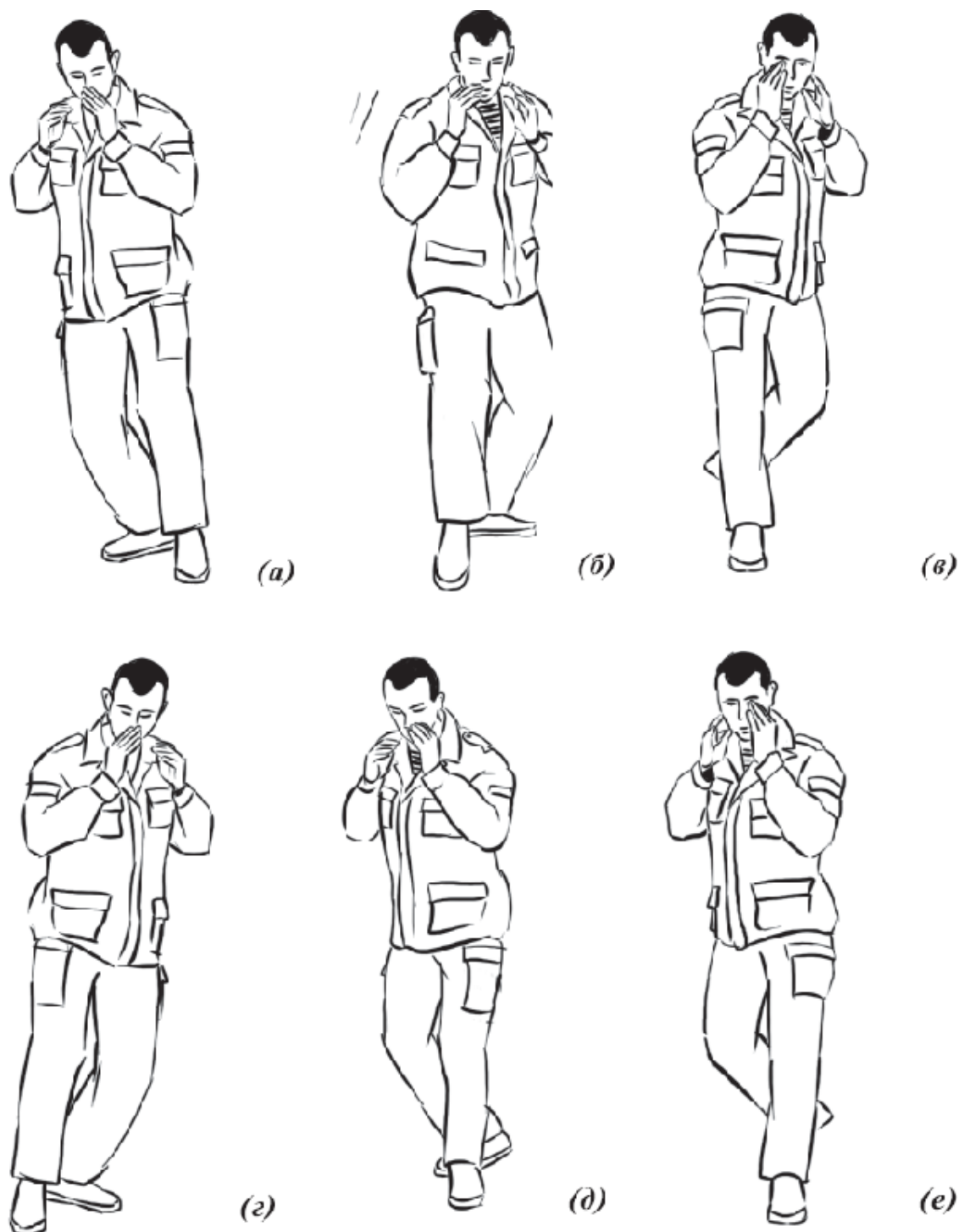


Рис. 6

## 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, перекаты, 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



**(a)**







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.





Рис. 10

*Перека́т ле́жа* (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.





**(б)**



**(б)**





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 провернуть 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.



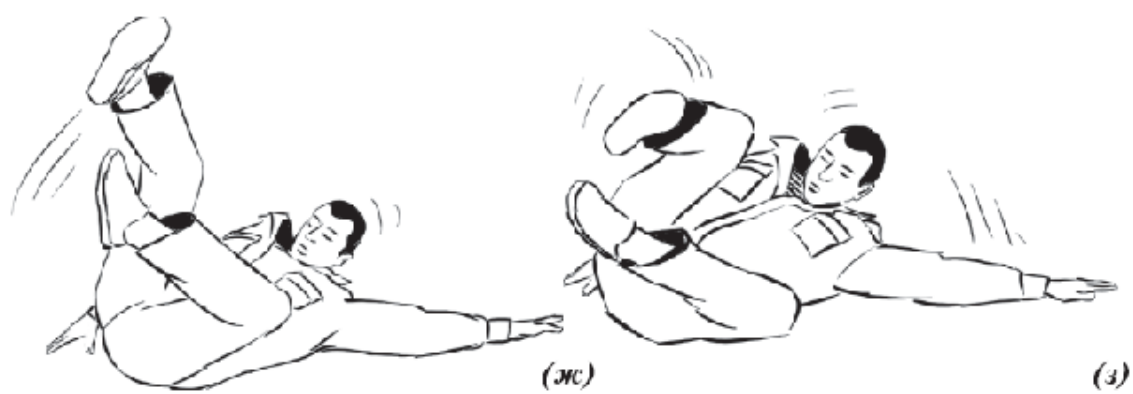
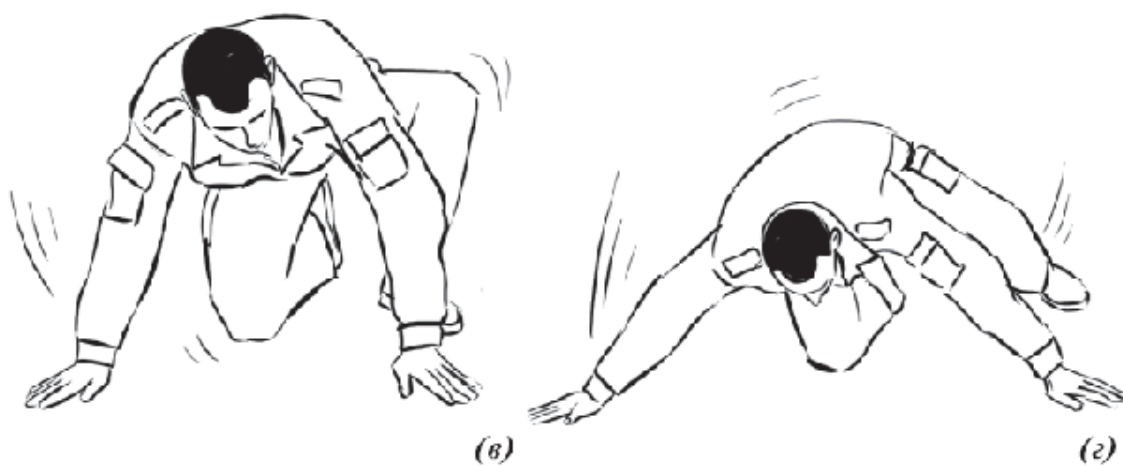




Рис. 12

*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.







Рис. 13

*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 опорной 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.



**(a)**









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.

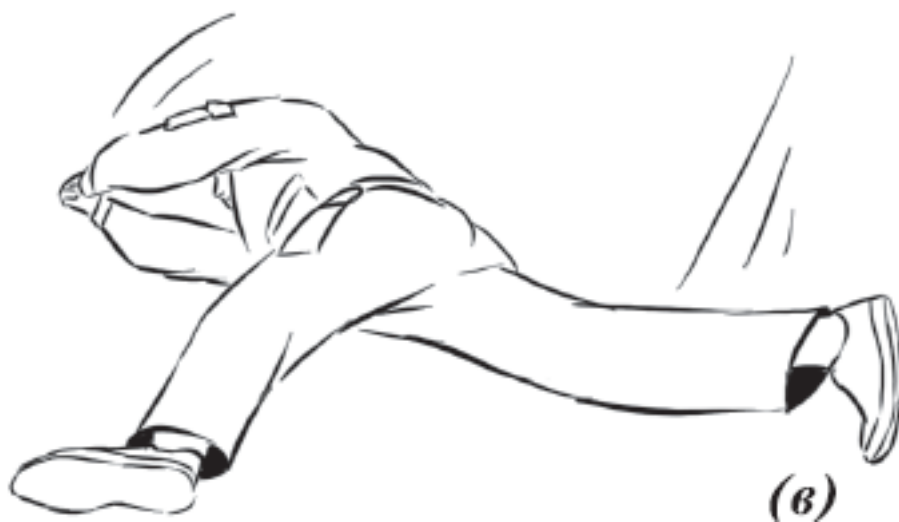
Упражнение «велосипед» (рис. 17) выполняется из исходного положения. Делаем падение с вращением и выходом на спину. Руки необходимо держать на коленях и не отпускать, подбородок прижат к груди. Для перемещения в левую (правую) сторону подтягиваем к себе одну из ног, другую вытягиваем. Руки касаются ног,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





Рис. 15





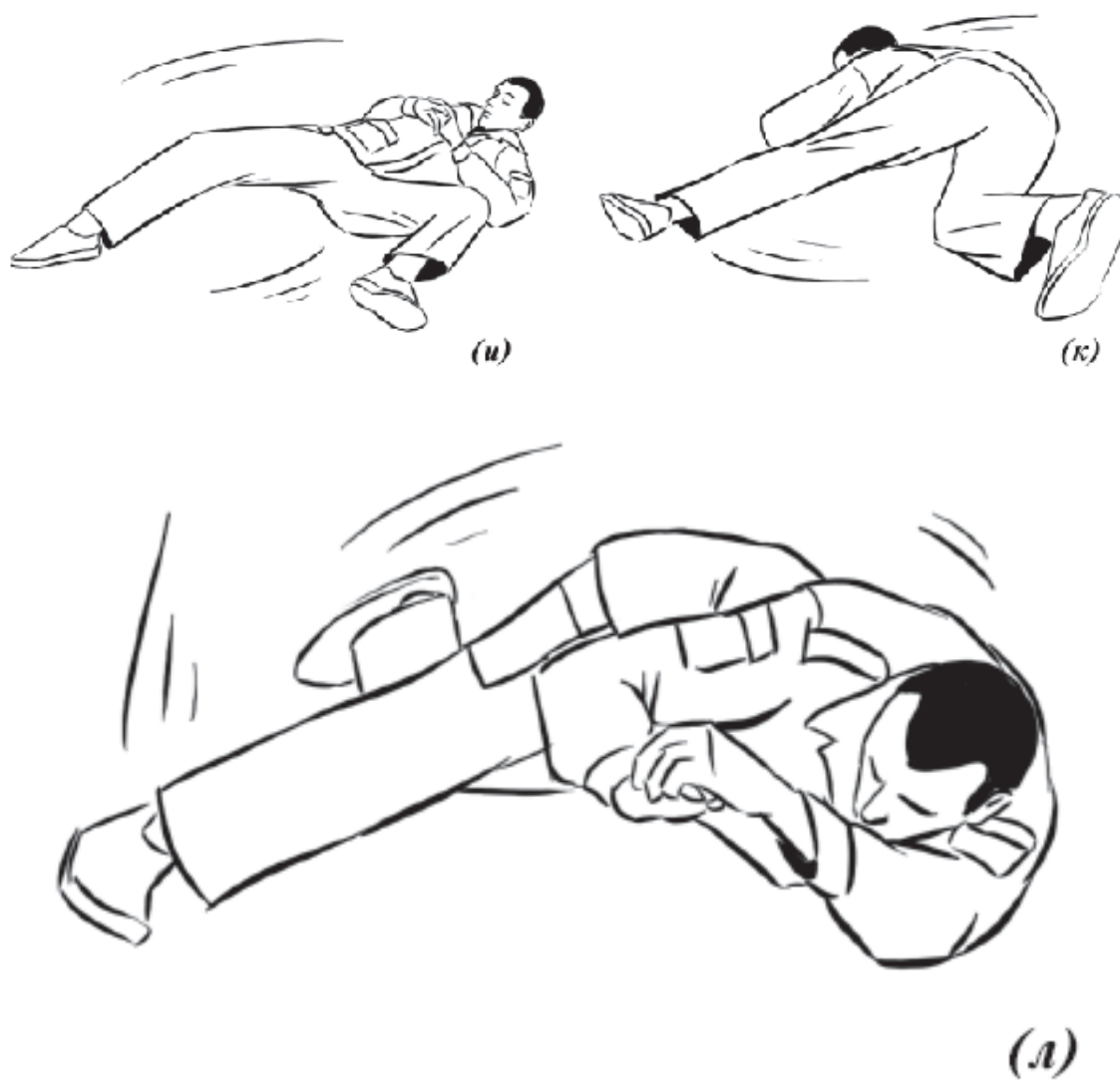


Рис. 16





Рис. 17

Упражнение – *переползание на животе* (рис. 18) выполняется путем накатывания тела на плоскость пола.

Данное упражнение не требует больших физических нагрузок, а используется геометрия и перемещение центра тяжести нашего тела. Упражнение выполняется как на животе, так и на спине (рис. 19). Правильность выполнения упражнения – бесшумность.

Существует и второй способ перемещения на нижнем уровне. Руки располагаем на 19—20 см от подбородка, стопы ног максимально сдвигаем вперед. Поднимаем тело вертикально вверх и перемещаем его вперед (рис. 20).

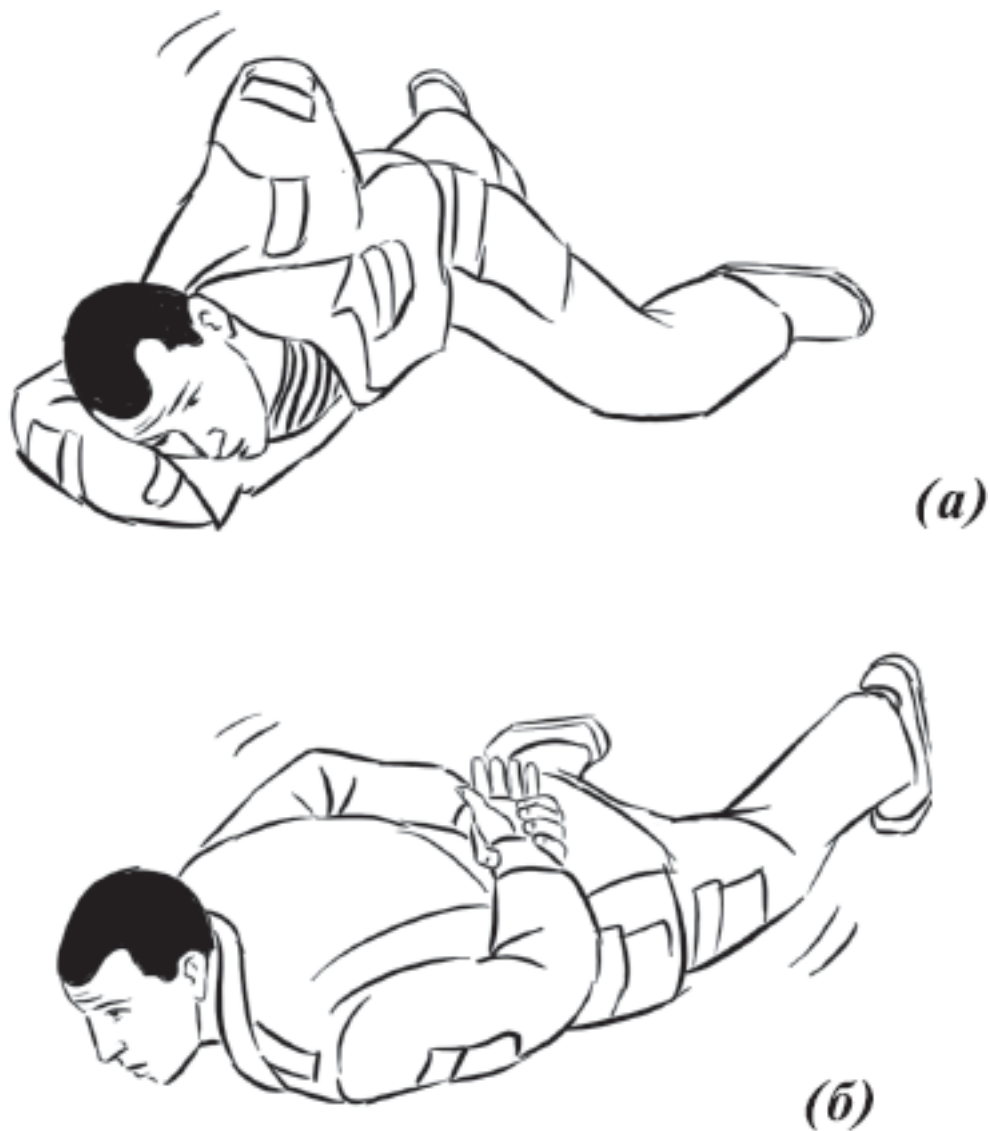


Рис. 18



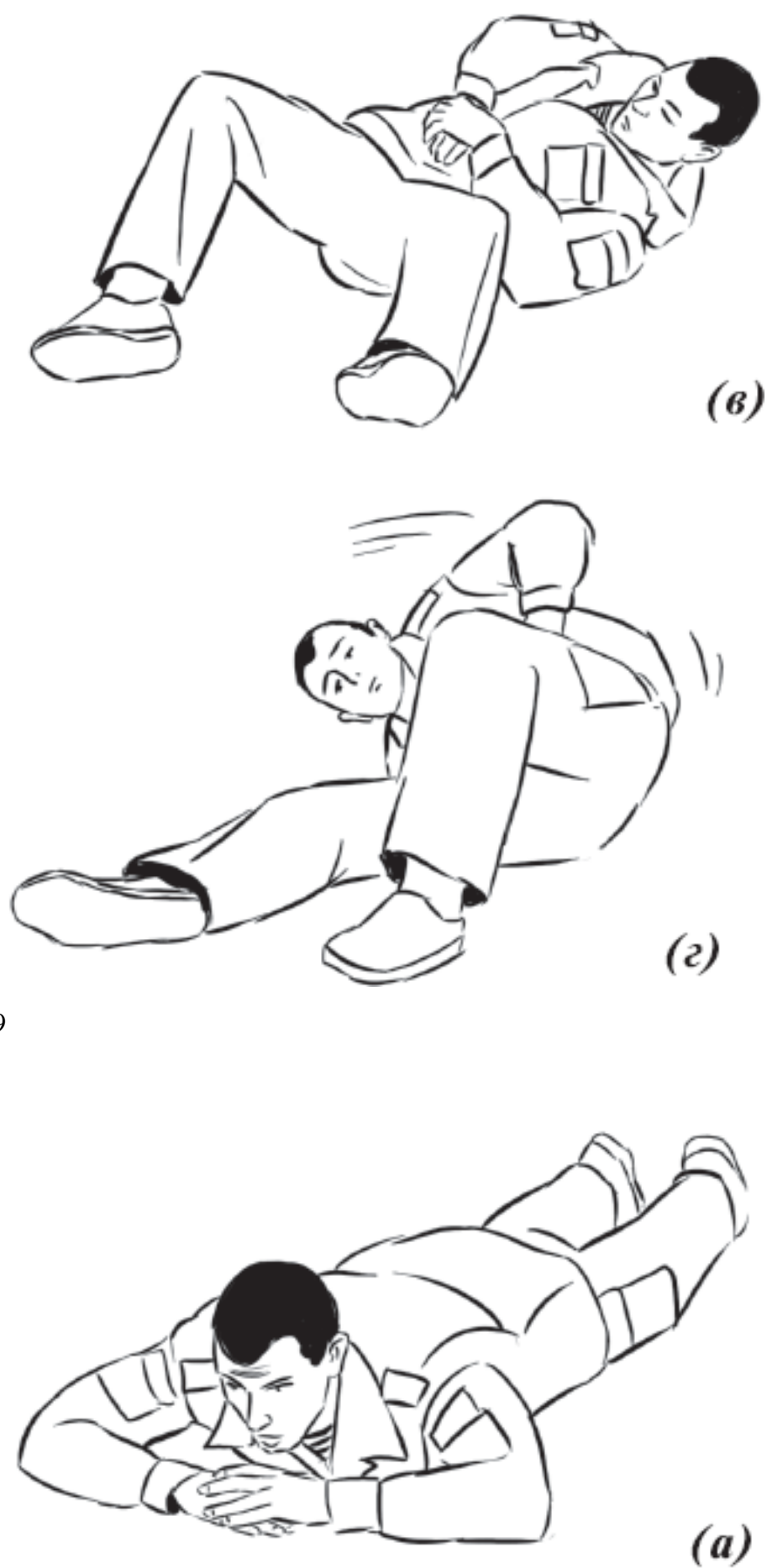


Рис. 19



Рис. 20

Развивающие упражнения для пальцев – *стойка на пальцах* (рис. 21). Каждую фалангу пальца выставляем перпендикулярно полу и переносим на них вес своего тела. Медленно переходим в положение упор лежа.

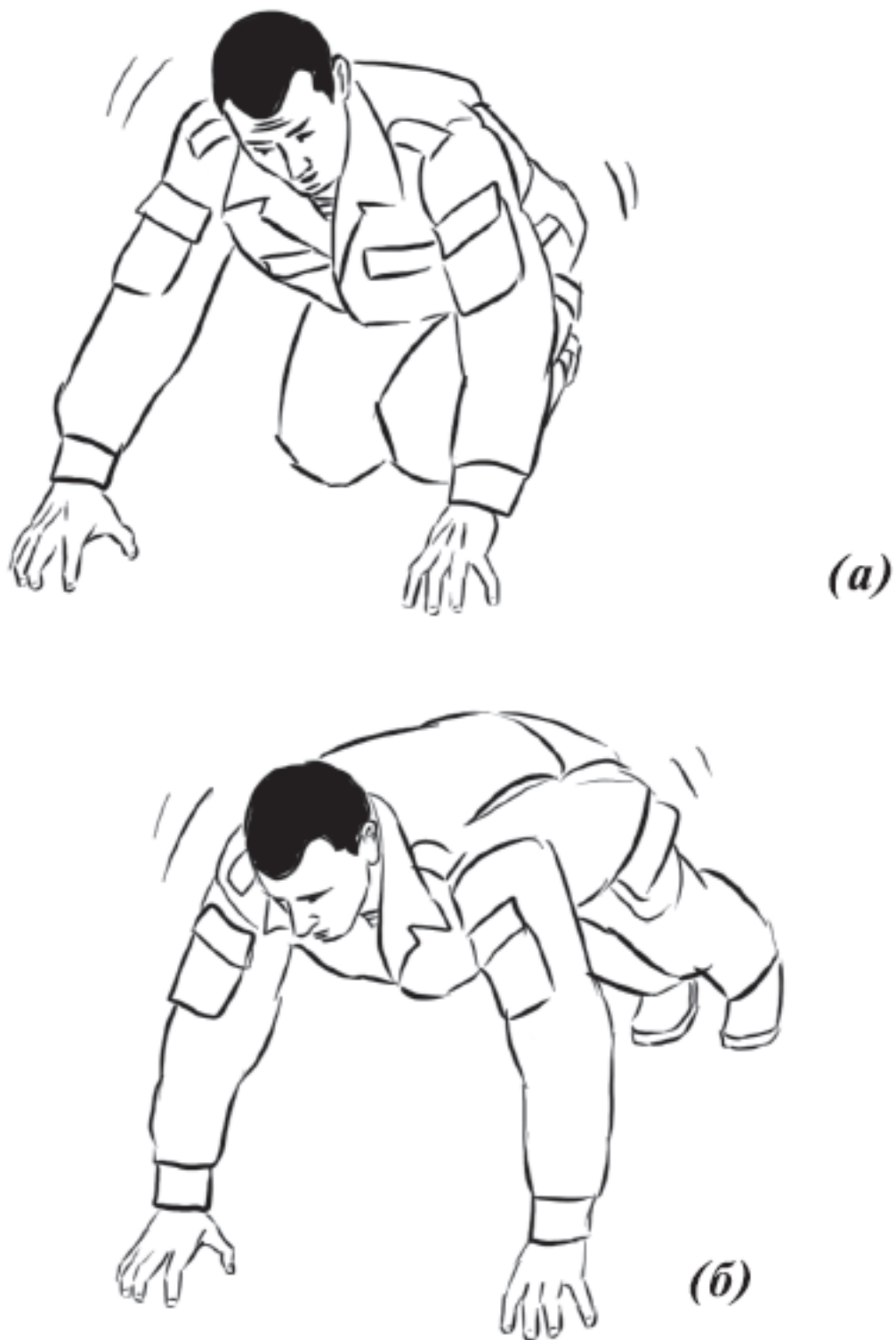


Рис. 21

*Стойка на запястьях* (рис. 22). Развернуть кисти рук к себе, выпрямить локти рук и пройти на запястьях несколько шагов вперед и назад.



Рис. 22

Упражнение «крокодил» (рис. 23). Грудь, таз должны находиться на высоте 10 сантиметров от плоскости пола. Руки располагаем шире плеч, ноги – на ширине плеч.



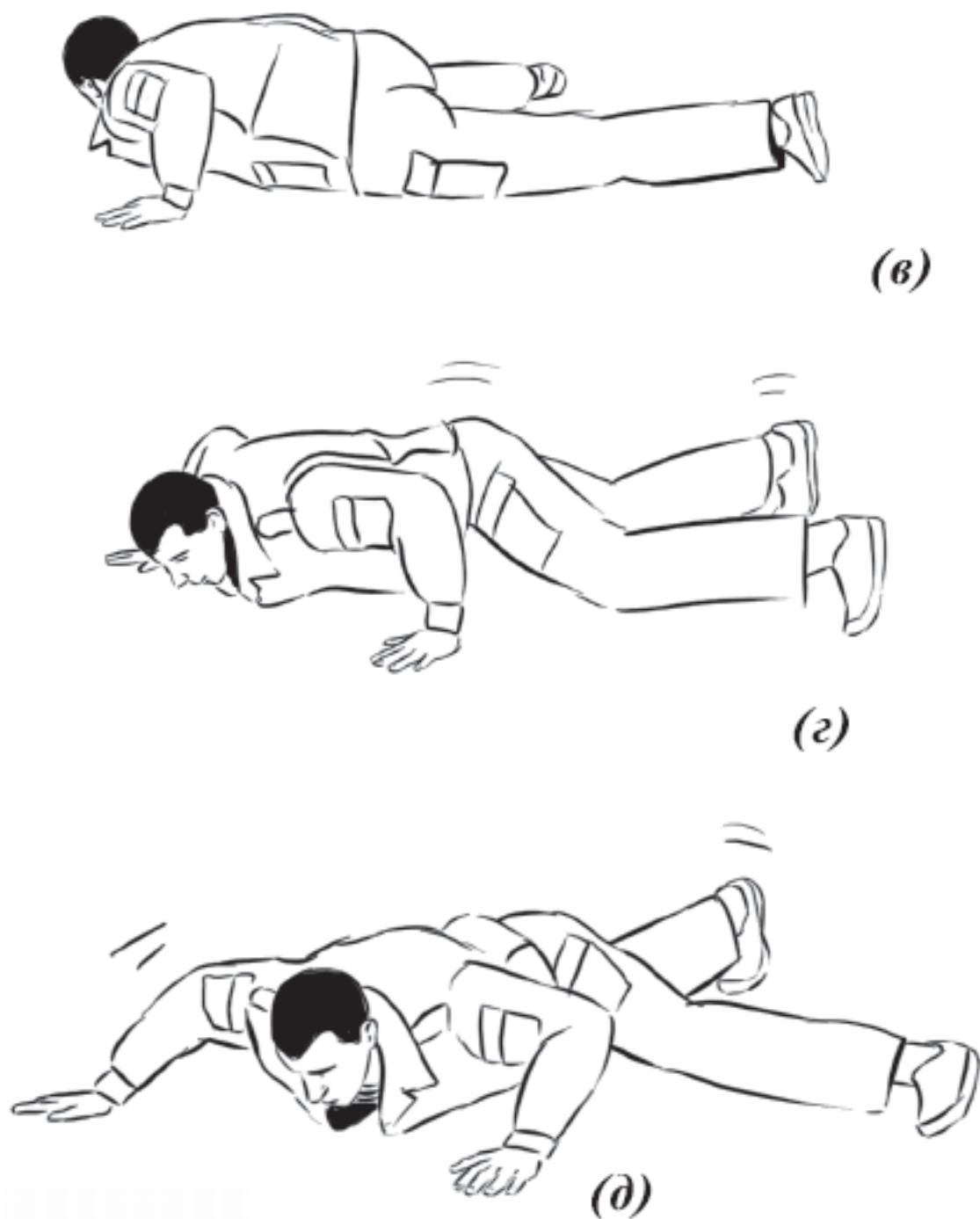


Рис. 23

Упражнение «лягушка I» (рис. 24) выполняется аналогично упражнению «крокодил», но все члены тела закрепляются неподвижно.



Рис. 24

Упражнение «лягушка 2» (рис. 25). Исходное положение – сидя в полном приседе. Делаем прыжок вперед, пытаюсь максимально распрямить тело в полете. Первыми касаются пола руки, затем стопы ног. Аналогично упражнению «лягушка 2» выполняется упражнение «лягушка 3», но в обратной последовательности.





Рис. 25

Упражнение «падение с вращением и переворотом на противоположный бок» (рис. 26) выполняется из положения базовой стойки. Во избежание травмирования ладонь направляется книзу. Вторая рука находится в среднем положении: между ногами и головой. Ногу вытягиваем вперед и начинаем вращательное движение. Одноименная рука тянется за пяткой. Принимаем положение самостраховки.



**(a)**



**(б)**





*(d)*



*(e)*



Рис. 26

Упражнение «*тачка*» (рис. 27) выполняется двумя занимающимися. Один принимает упор лежа, другой садится в полный присед и берет напарника за ноги ладонями вверх. Руки выпрямлены и находятся на уровне глаз, спина прямая. У второго напарника все тело вытянуто и напряжено, как струна. После этого начинается движение. Рекомендовано при движении разговаривать или производить счет для работы диафрагмы.

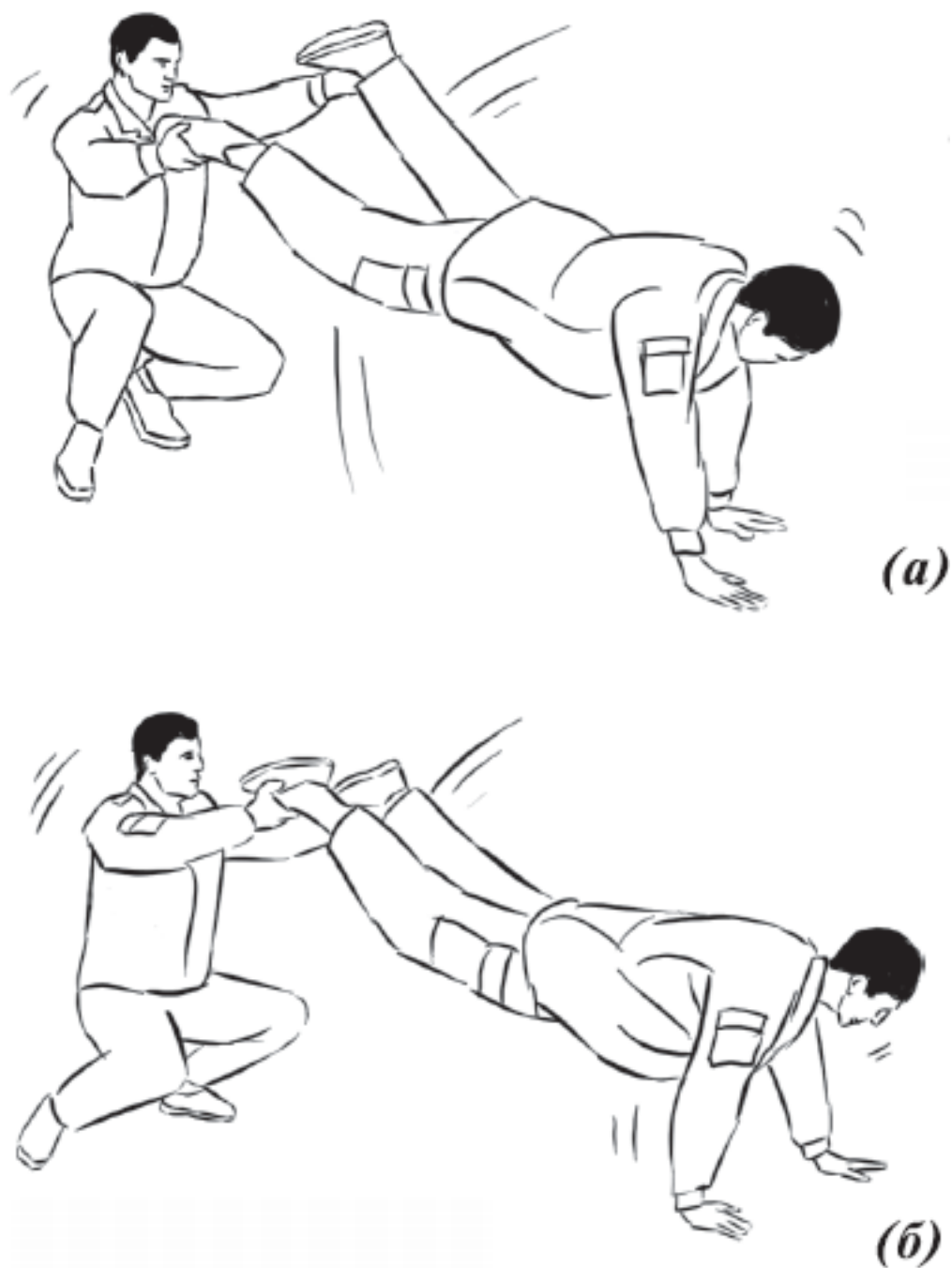


Рис. 27

Упражнение «*третий лишний*» (рис. 28) выполняется тремя обучающимися. Каждый из двоих берет третьего за руку и ногу. После этого (вариант 1) один из них отпускает напарника и страхует его при приземлении. Второй из удерживающих все это время контролирует ход проведения упражнения. Второй вариант предусматривает раскачивание третьего напарника и бросок его. Приземляется он на ноги. Главное в упражнении – отработка элементов самостраховки.



Рис. 28

*Комплексное упражнение из шести элементов (рис. 29) включает в себя падение, переворот, кувырок назад через правое плечо, опять падение и кувырок через левое плечо, подъем и прыжок в любую другую сторону.*

Основные ошибки: при падении много шума, пальцы должны касаться пола очень мягко.



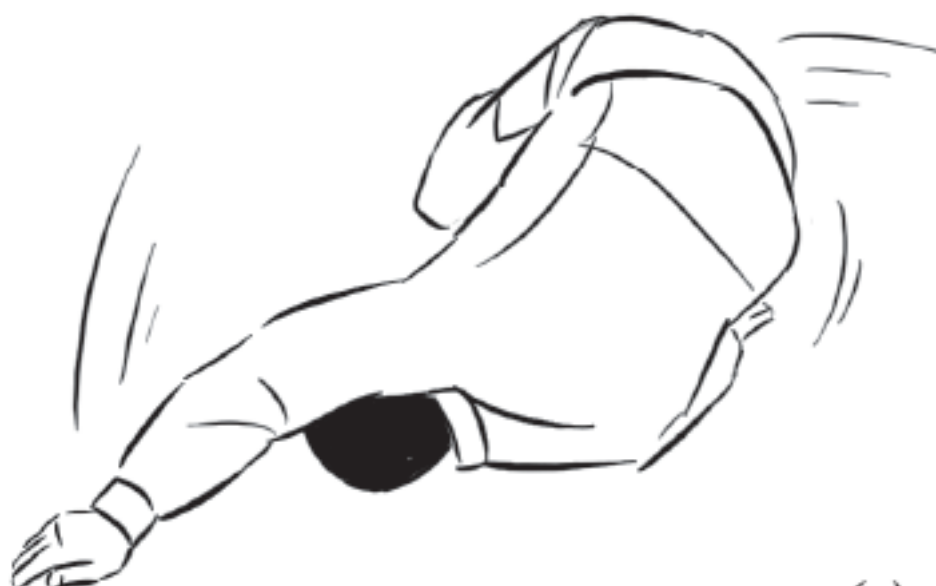
**(a)**



**(б)**



**(a)**



**(b)**



(d)



(e)

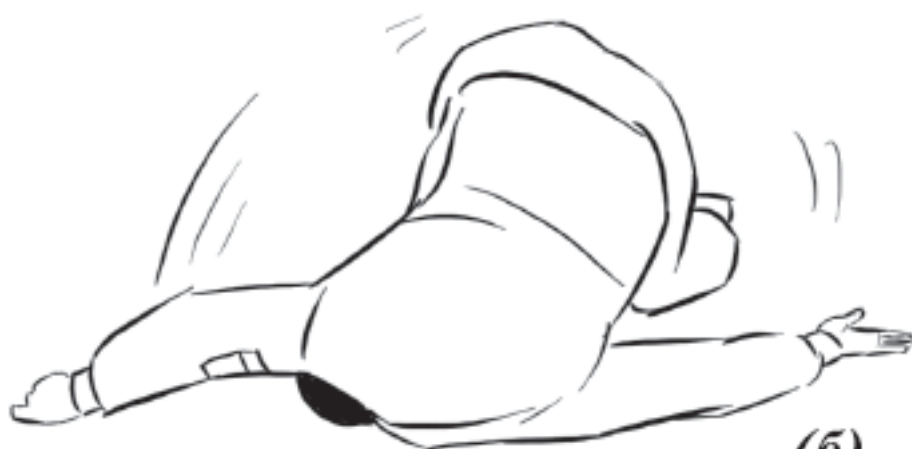


Рис. 29

Рассмотрим правильность выполнения кувырков, данное управление может быть и *подготовительным упражнением* (рис. 30). Выполняем упражнение в плоскости пола, для рук используем полосу, начерченную на полу. Куда будут направлены руки, туда и будет выполняться кувырок. Скручиваемся, руку и таз прокручиваем под себя и производим кувырок. Ось позвоночника находится перпендикулярно нашим рукам. После этого возвращаемся обратно в исходное положение.



**(a)**



**(б)**



**(в)**



Рис. 30

## ГЛАВА 4

### УДАРНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ РУКОПАШНОГО БОЯ

В рукопашном бою ударные элементы являются одной из важных составляющих, поэтому рассмотрению этого понятия – «удар» – и связанным с ним процессам стоит уделить серьезное внимание.

**Удар – совокупность явлений, возникающих при столкновении движущихся тел.**

– Промежуток времени, в течение которого длится удар, обычно очень мал, а развивающиеся на площадях контакта соударяющихся тел силы очень велики.

– Действие ударных сил приводит к значительному изменению за время удара скоростей точек тела.

– Следствием удара могут быть остаточные деформации (повреждения)[Повреждение: изменение структуры клеток, механического вещества, тканей и органов, которое сопровождается нарушением их жизнедеятельности. В одних случаях возникают поверхностные и обратимые изменения, касающиеся обычно лишь ультраструктур, в других – глубокие и необратимые, которые могут завершиться гибелью не только клеток и тканей, но и целых органов, и всего организма в целом] на месте удара.

– Изменение скоростей тел за время удара характеризуется коэффициентом восстановления, т. е. живучести.

Удар является процессом настолько кратковременным, что исправить допущенные ошибки практически невозможно. Поэтому точность удара в решающей мере обеспечивается правильными действиями при отталкивании и предударном движении.

При рассмотрении понятия «удар» в рукопашном бою для нас важно следующее:

- На встречном движении при ударе (столкновении) тел их скорости складываются.
- Чем меньше площадь, на которую приходится удар, при прочих равных условиях, тем больше поражающий эффект при ударе.
- Время удара имеет прямую зависимость от массы тела, величины совместного смещения и обратную зависимость от силы удара.

Необходимо отметить, что удар является мощным средством внезапного поражения противника и часто, но далеко не всегда, решает исход боя.

Удары имеют три основных недостатка:

- удар сложно дозировать;
- при нанесении удара можно пораниться, что снизит боеспособность;
- одежда (особенно зимняя) и экипировка («разгрузка», бронежилет и т. д.) являются хорошей защитой от многих типов ударов.

**Удары рукой (прямо, сбоку, снизу)** наносятся из изготровки к бою. Шагом левой ногой вперед в сторону и подшагом правой, одновременно поворачивая таз и плечевой пояс справа налево, перенося вес тела на передистоящую (левую) ногу, нанести удар, фиксируя его сжатием пальцев в кулак (рис. 31).





Рис. 31

**Удар ногой снизу, прямо** выполняется из изготровки к бою. Разворачивая таз по направлению удара, перенести тяжесть тела на опорную ногу, одновременно другую ногу вынести коленом вперед и быстрым разгибанием голени нанести удар (рис. 32).



**(a)**





Рис. 32

## ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

*«Личная техника безопасности – снижение процента травматизма разложением вредных сил на их составляющие»*

Защитными действиями называются технические приемы, останавливающие атакующее действие противника на различных фазах его выполнения. Правильное сочетание блоков и перемещений позволяет защищаться от одного или нескольких противников. Способом защиты является «встреча» удара противника, разложение вектора силы удара (рука – нога – предмет) на составляющие; выборе и взятии точки опоры сместить центр масс за площадь опоры его ног, закончить контакт.

Выделяют два класса защиты – динамическую и статическую. Динамическая защита характеризуется сопровождением движения противника, а статическая – противонаправленным сопротивлением. При выполнении динамической защиты боец может страховать себя добавлением элементов статической защиты, такой класс защиты назовем комбинированным.

Статические виды защиты проще для изучения и применения в боевых ситуациях, динамические – сложнее, но эффективнее, так как позволяют сразу же проводить контратакующие действия во встречной или ответной формах. Но в практических условиях часто применяют комбинированные защитные действия, что позволяет страховать свою защиту, применяя одновременно несколько защитных действий.

Мастерское владение защитными действиями придает организованность боевым действиям бойца и обеспечивает его необходимой в бою уверенностью в своих силах. Недооценка защитных действий отрицательно сказывается на комбинационности боевых действий, своевременном и целесообразном сочетании различных технических приемов, обеспечивающих неуязвимость в бою. Вместе с тем боец не должен быть уверен в абсолютной непроницаемости своей защиты. Защитные действия должны быть слаженными и своевременными, характеризоваться изменением скоростей ударяемого тела за время самого контакта, а настоящему мастеру присуща высокая пластичность в переходах от одного способа защиты к другому, от защиты к атаке и от атаки к защите.

Динамическая система, чтобы существовать, должна развиваться, должна сочетать устойчивость с неустойчивостью.

**Защита от удара рукой** (рис. 33, 34, 35, 36) **и ногой** (рис. 37, 38, 39) выполняется из изготовки к бою. Шагом левой ногой вперед в сторону встретить кистью руки предплечье, голень (наносящий удар) противника с его внешней стороны в плоскости нанесения и подшагом правой ноги с одновременным вращением руки в сторону нанесения удара направить удар противника по касательной к своему телу. После чего произвести контратакующие действия.





(6)



(6)



(e)



(d)



(е)



(ж)



(3)



**(u)**





Рис. 33



**(a)**



**(б)**



**(6)**



(2)





**(e)**



(ж)



Рис. 34



**(a)**



**(6)**



**(6)**



(2)



*(d)*





5

Рис. 35



**(a)**



**(б)**





(2)



*(d)*



**(e)**



Рис. 36



**(a)**



**(б)**















Рис. 37



**(a)**





**(6)**







Рис. 38





(6)



(2)



*(d)*



Рис. 39

## ГЛАВА 5

# ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ ПРОТИВНИКА

Освобождение от захватов противника выполняется:

- **От захвата шеи спереди.** Из исходного положения, приседая с отставлением правой (левой) ноги назад, одновременно пропуская свои руки между захватившими руками противника и поворачиваясь слева направо, подложить тыльную часть кисти правой руки под кисть левой руки противника и вращением от себя одновременно нанести удар по глазам противника пальцами левой руки. Освободиться от захвата, нанести ответные удары (рис. 40, 41).



(a)



**(б)**



**(6)**



(2)



*(d)*



**(e)**



(ж)





Рис. 40

• **От захвата за кисти рук** из исходного положения. Шагом левой ногой назад, разворачивая корпус тела справа налево, поступательно вращающим движением кисти правой руки к себе вниз, одновременно захватывая левой рукой левую руку противника и приседая, потянуть ее на себя вниз, освобождаясь от захвата, произвести контратакующие действия (рис. 41).





**(б)**







*(d)*



(e)

Рис. 41

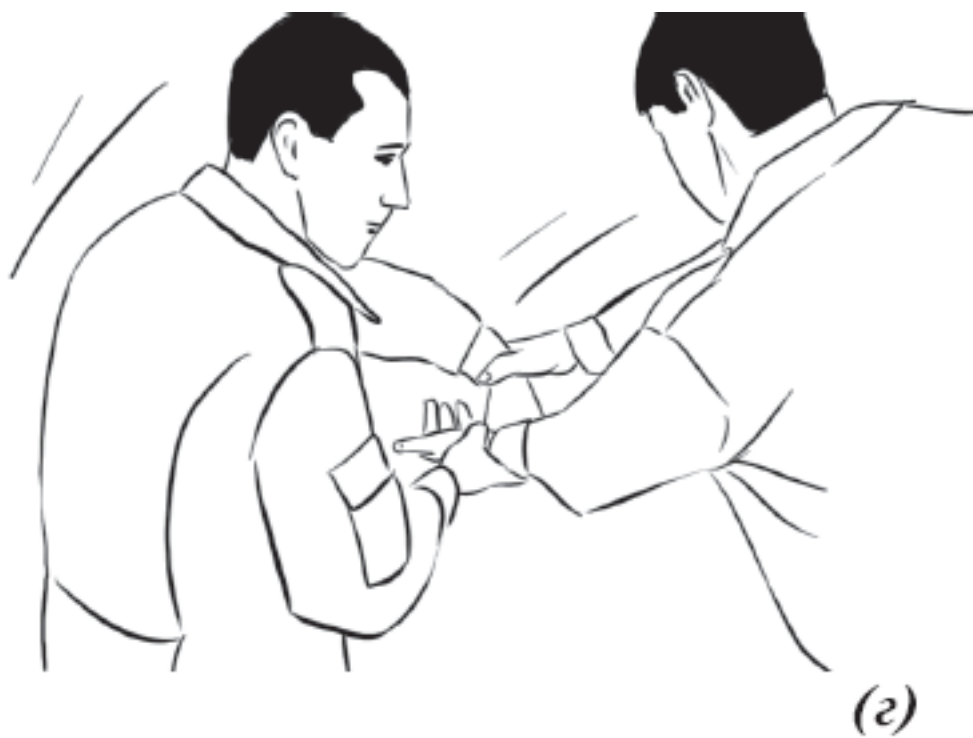
• **От захвата шеи сзади.** Из исходного положения, ударяя локтем правой (левой) руки в туловище противника, одновременно увести таз влево (вправо), зашагивая правой (левой) ногой за ноги противника, после чего, вращаясь в левую (правую) сторону, свалить противника, освобождаясь от захвата. Нанести ответные удары (рис. 42).



**(a)**



**(б)**







**(e)**



(ж)













**(н)**

Рис. 42



**(a)**





**(6)**



(2)





Рис. 43

• **От захвата за одежду локтевых изгибов.** Из исходного положения, приседая с шагом правой ногой назад, разворачивая корпус тела слева направо и одновременно сгибая правую руку в локтевом изгибе с внешней стороны захвата противника, поступательно вращающим движением руки и корпуса тела справа налево освободиться от захвата и в динамике контратакующих действий нанести ответные удары (рис. 44).



**(a)**



**(6)**





(2)



Рис. 44

• **От захвата за ноги спереди.** Из исходного положения, приседая, отставляя правую ногу назад, одновременно надавливая грудью на голову противника, захватить одной рукой за подбородок, а другой – за глаза (волосы, каску, основание носа) и, поворачивая голову противника от себя, освободиться от захвата. Произвести контратакующие действия (рис. 45).





**(б)**



**(6)**



(2)



**(d)**



Рис. 45

• **От захвата за ноги сзади.** Из исходного положения, приседая, взявшись левой рукой за подбородок противника и одновременно поворачивая корпус тела справа налево, освободиться от захвата. Провести контратакующие действия (рис. 46).







**(6)**



(2)



(d)



Рис. 46

## ГЛАВА 6 ОБЕЗОРУЖИВАНИЕ ПРОТИВНИКА ПРИ УДАРЕ НОЖОМ

Обезоруживание противника при ударе ножом выполняется:

- *сверху* – из изготровки к бою с шагом левой ногой вперед в сторону встретить кистью левой руки удар противника в плоскости нанесения с его внешней стороны и, подшагивая правой ногой с одновременным вращением ладони руки на 90 градусов в сторону нанесения и разворачивая корпус тела слева направо, сопроводить удар противника по касательной к своему телу, подхватывая снизу правой рукой кисть противника, удерживающего нож, захватив левой рукой за одежду на предплечье, и движением ее вниз от себя, а правой рукой выворачивая нож в сторону большого пальца, обезоружить противника (рис. 47);







(2)





**(e)**



(ж)



(з)

Рис. 47

• **снизу** – из изготровки к бою с шагом левой ногой вперед в сторону встретить кистью левой руки удар противника в плоскости нанесения с его внешней стороны и, подшагивая

правой ногой с одновременным вращением ладони руки на 90 градусов в сторону нанесения и разворачивая корпус тела слева направо, сопроводить удар противника по касательной к своему телу. Наложить сверху кисть правой руки на кисть противника, удерживающего нож, а левой рукой – за ее тыльную часть, подсаживаясь с шагом правой ногой назад, совместным движением рук снизу вверх, выкручивая нож в сторону большого пальца, обезоружить противника (рис. 48).





**(6)**





(d)



Рис. 48

## ГЛАВА 7 Обезоруживание противника при ударе пехотной лопатой

Обезоруживание противника при ударе пехотной лопатой выполняется:

- **сверху, справа или тычком** из изготровки к бою. Шагом левой ногой вперед в сторону встретить кистью левой руки удар противника в плоскости нанесения с его внешней стороны и, подшагивая правой ногой с одновременным вращением ладони руки на 90 градусов в сторону нанесения и разворачивая корпус тела слева направо, сопроводить удар противника по касательной к своему телу. Подхватив левой рукой снизу предплечье противника за одежду, а правой рукой захватив черенок лопаты сверху, подсаживаясь с шагом правой ногой назад, совместным движением рук снизу вверх, выкручивая лопату в сторону большого пальца, обезоружить противника (рис. 49);

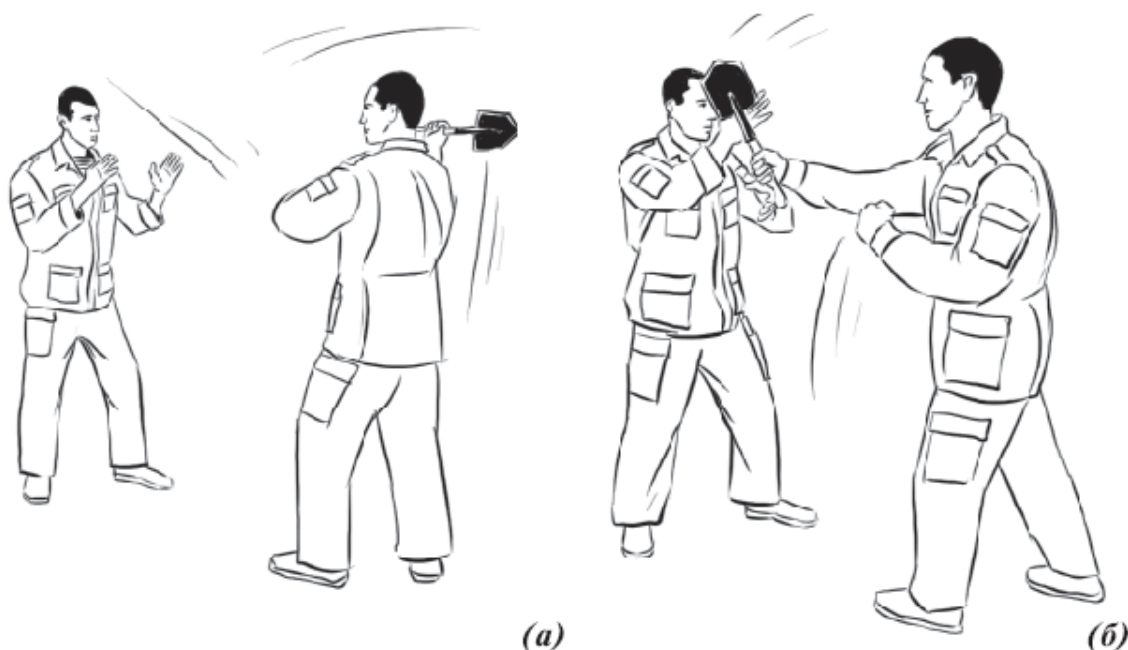




Рис. 49

• **снизу, прямо** из изготровки к бою. Шагом левой ногой вперед в сторону встретить кистью левой руки удар противника в плоскости нанесения с его внешней стороны и, подшагивая правой ногой с одновременным вращением ладони руки на 90 градусов в сторону нанесения, разворачивая корпус тела слева направо, сопроводить удар противника по касательной к своему телу, наложить сверху кисть правой руки на кисть противника, удерживающую лопату, и, подсаживаясь с шагом правой ногой назад, выкручивая лопату в сторону большого пальца, обезоружить противника (рис. 50).

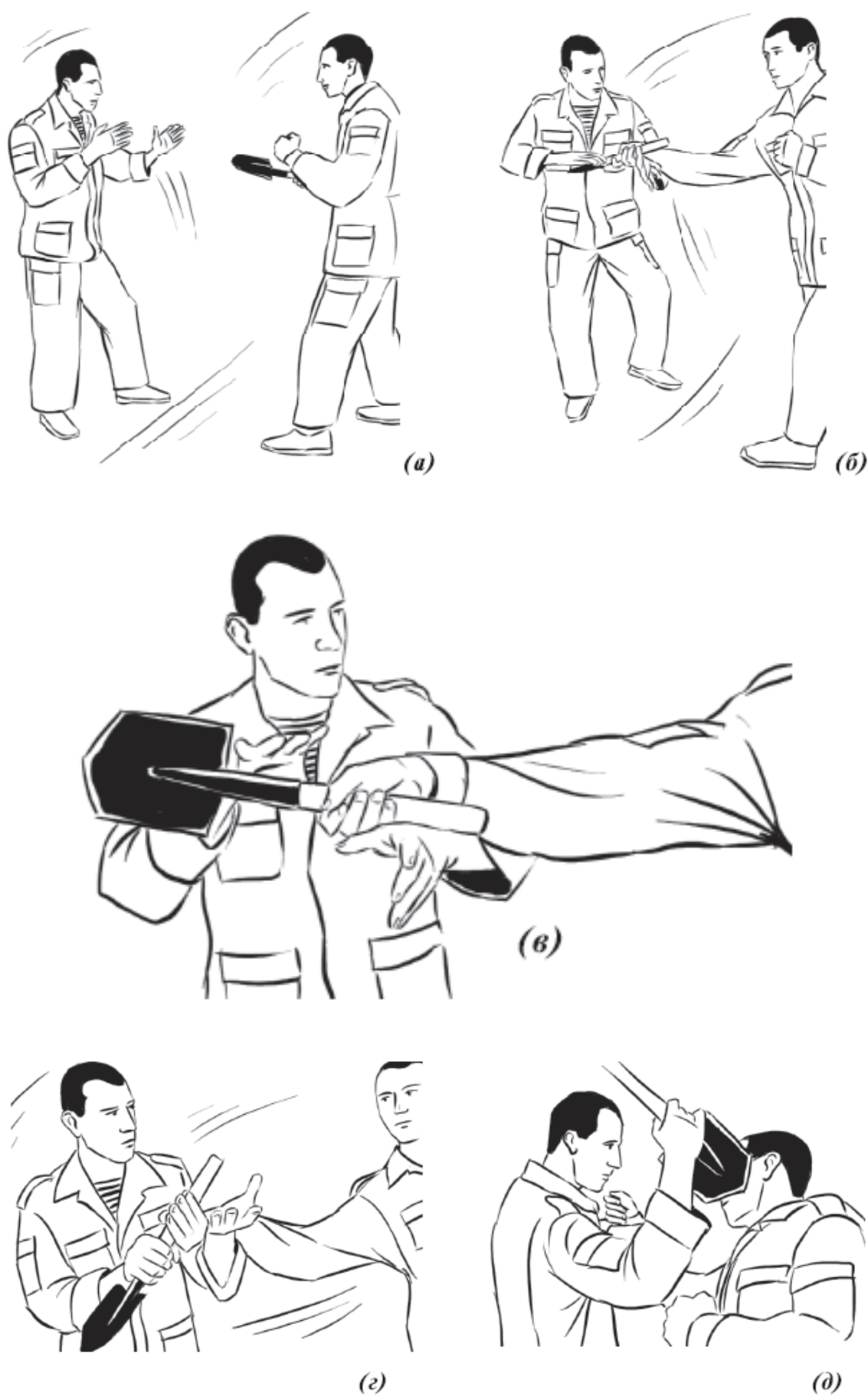


Рис. 50

## ГЛАВА 8 Обезоруживание противника при угрозе пистолетом

Обезоруживание противника при попытке достать пистолет из кобуры (кармана), из-за пояса брюк – выполнить с шагом вперед, нанести удар другой ногой по руке противника, которой он пытается достать пистолет. Затем, ухватившись за нее, одновременно нанести удар в подколенный изгиб. Свалить противника. Провести контратакующие действия (рис. 51).



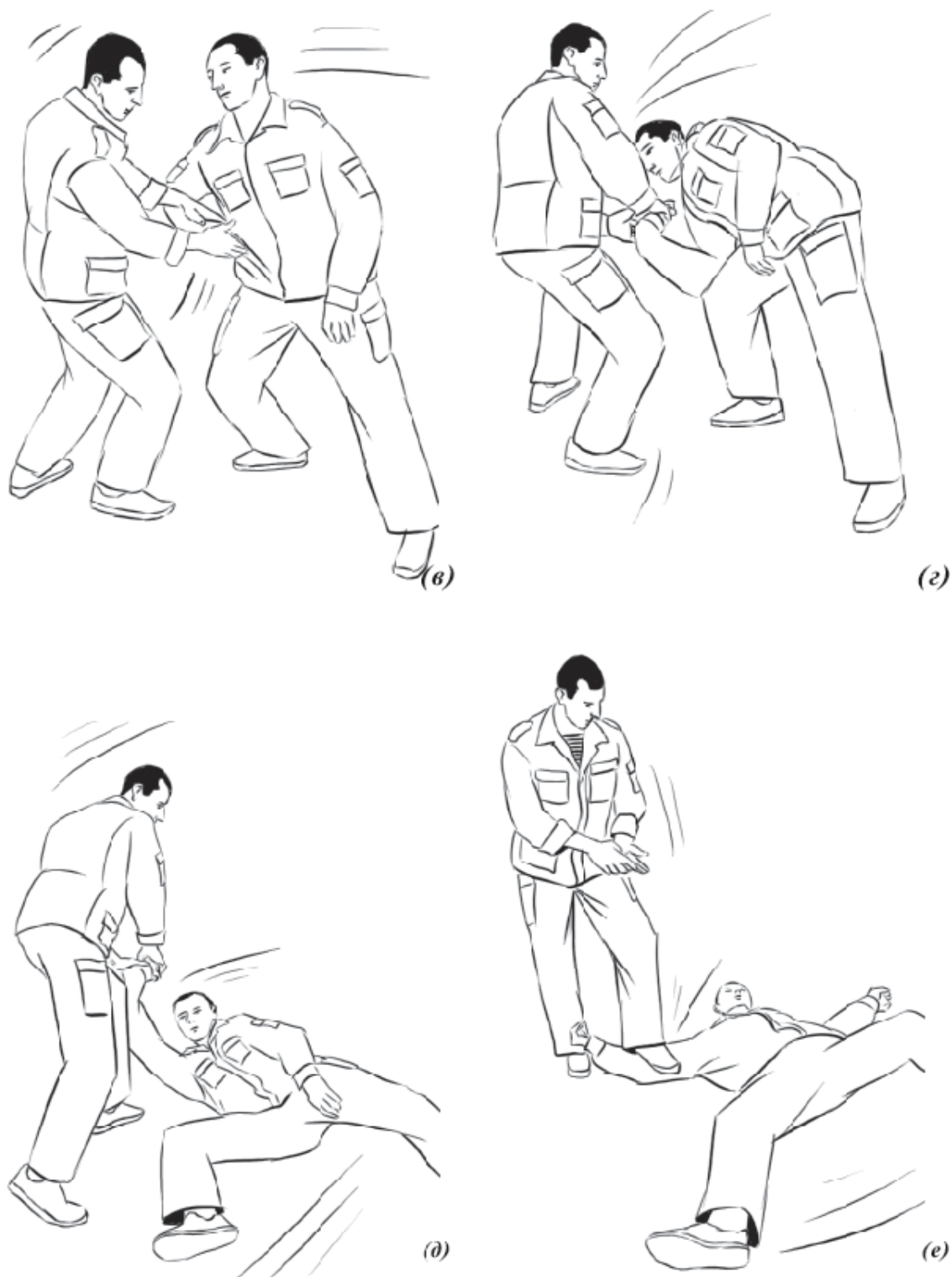


Рис. 51

**Обезоруживание противника при угрозе пистолетом выполнить:**

• **в упор сзади:** из исходного положения, разворачиваясь через правое плечо кругом, блокировать руку противника, удерживающую пистолет; после чего, захватывая правой рукой ствольную часть пистолета, произнести обезоруживание противника в той же последовательности, что и при угрозе пистолетом в упор спереди (рис. 52).



(a)



(б)



(в)



(г)



(д)



(е)

Рис. 52

• **в упор спереди:** из исходного положения, приседая с шагом левой ногой вперед в сторону и захватив правой рукой ствольную часть пистолета противника, движением снизу вверх перенести вес тела на левую ногу и, подшагивая правой ногой, одновременно резким движением руки на себя вниз перенести вес тела на правую ногу. Обезоружить противника. Провести контратакующие действия (рис. 53).

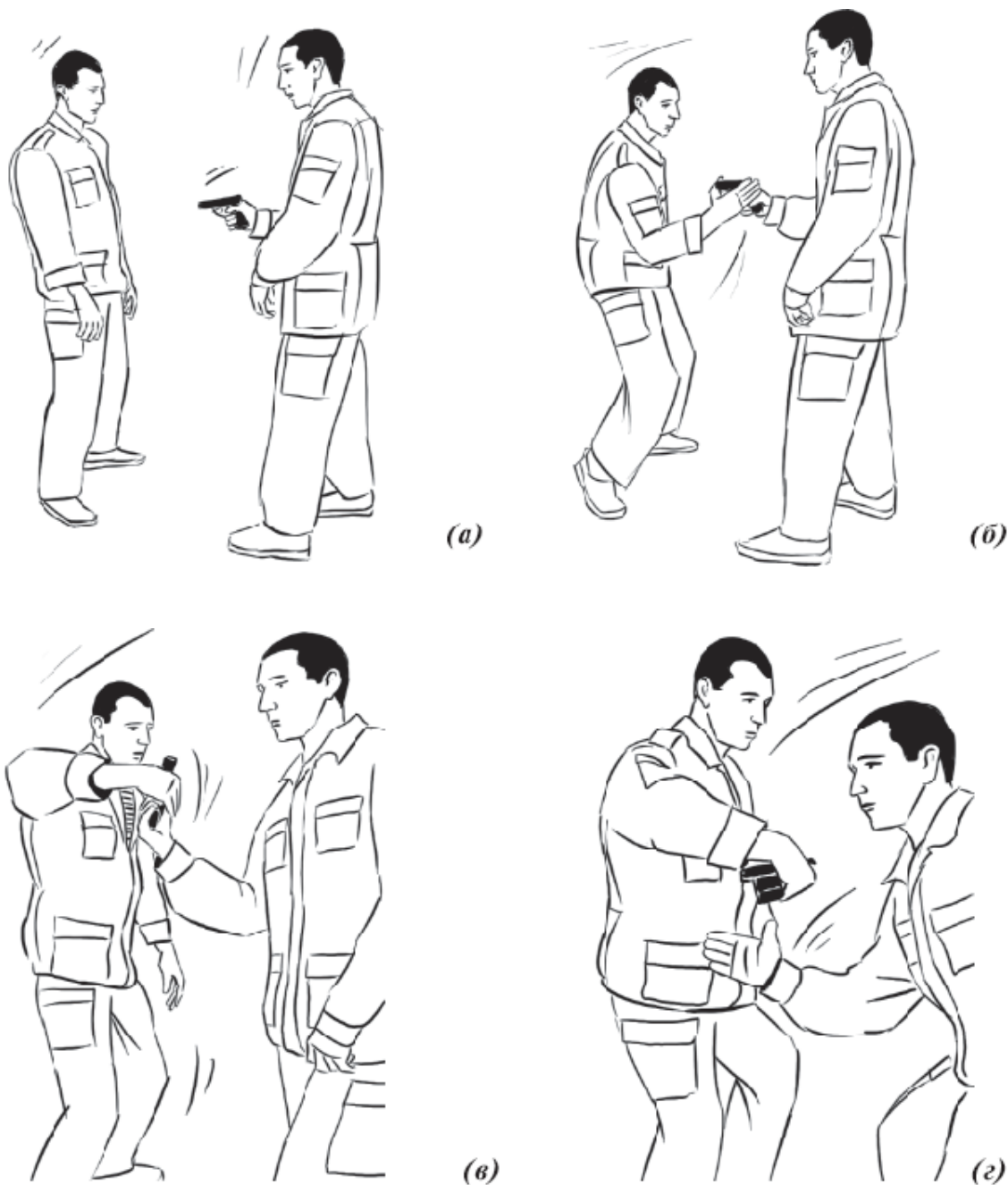




Рис. 53



## ГЛАВА 9 Обезоруживание противника при уколе штыком

Обезоруживание противника при уколе штыком выполняется:

- *с уходом влево*: из изготровки к бою. С шагом левой ногой вперед в сторону принять поступательно-ударное движение противника кистью левой (правой) руки в плоскости нанесения с его внешней стороны. Подшагом правой ногой с одновременным вращением ладони руки направить движение удара по касательной к своему телу.

После чего, ухватившись правой рукой за цевье автомата, а левой рукой – за шейку приклада, приседая с шагом правой ногой назад вывернуть автомат во внешнюю сторону от противника. Обезоруживая его, провести контратакующие (конвоирующие) действия (рис 54);



(а)



(б)



(в)

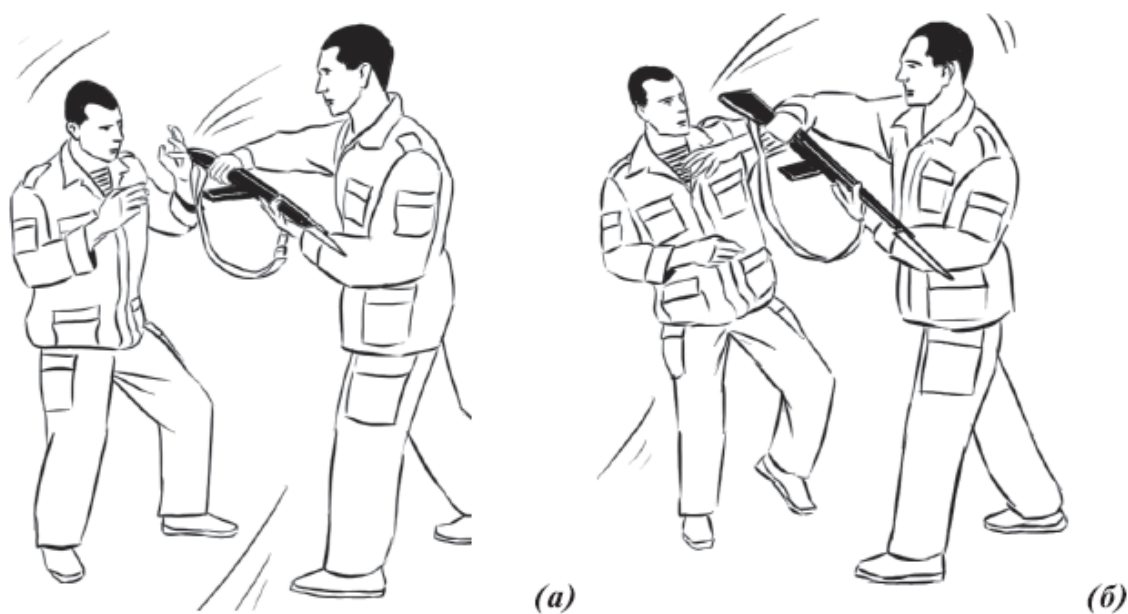


(г)



Рис. 54

• *с уходом вправо*: из изготровки к бою. С шагом правой ногой вперед в сторону принять поступательно-ударное движение противника кистью правой (левой) руки в плоскости нанесения с его внешней стороны и подшагом левой ногой, одновременно подхватывая левой рукой под ствольную часть автомата, а правую руку посылая под руку противника, удерживающего оружие за шейку приклада, приседая с шагом правой ногой назад, обезоружить противника (рис 55).





(b)



(z)



(d)



(e)

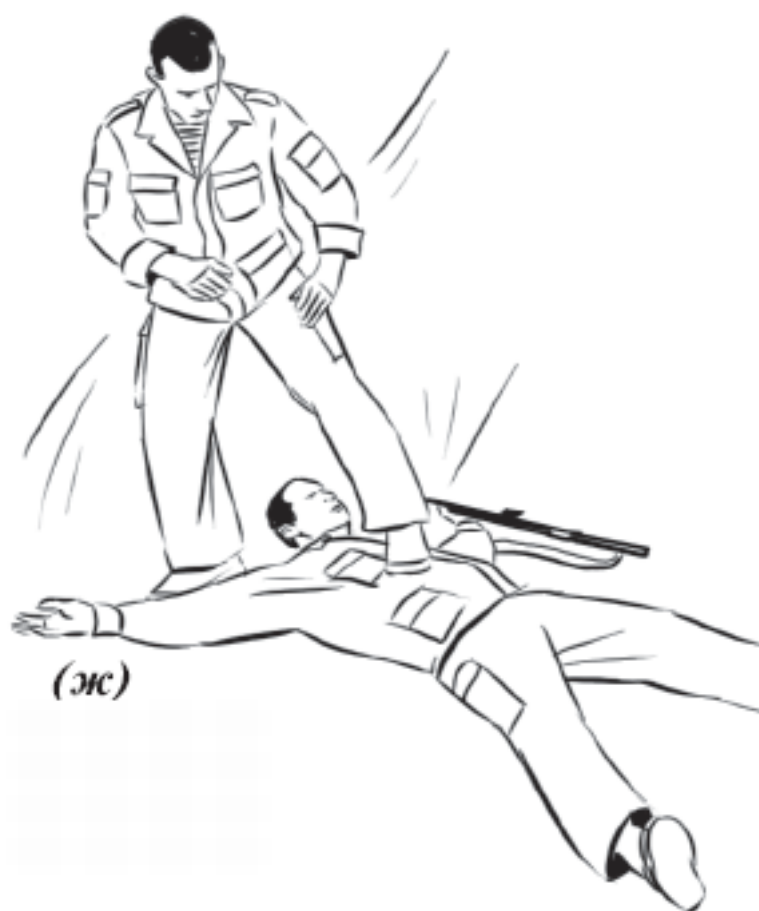


Рис. 55

## **ГЛАВА 10 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОБУЧЕНИЮ ТАКТИКЕ ВЕДЕНИЯ РУКОПАШНОГО БОЯ**

При обучении тактике ведения рукопашного боя следует не разрывать технику и тактику, так как необходимо каждому техническому действию придавать тактическую цель.

## **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.