

УДК 37.037.1

## РАЗУЧИВАНИЕ ИМИТАЦИОННЫХ (ПОДВОДЯЩИХ) УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РУКОПАШНОГО БОЯ

**Василько И. О.**

Научный руководитель Толкач И. В.

Учреждение образования «Гродненский государственный университет  
имени Янки Купалы»

Цель исследования – разработать комплекс имитационных (подводящих) упражнений по рукопашному бою с автоматом, ножом и пехотной лопаткой.

Результаты исследований. Армейский рукопашный бой – универсальная система обучения приемам защиты и нападения, соединившая в себе многие функциональные элементы из арсенала мировых видов единоборств (ударная техника руками, ногами, головой, борцовская техника, болевые приемы), опробованная в реальной боевой деятельности. Современный и быстро развивающийся вид боевых единоборств, получивший популярность за полно контактные поединки [1]. В рукопашном бою существуют приемы для выполнения: с автоматом, пехотной лопаткой, ножом.

*Комплекс имитационных упражнений (приемов) с автоматом*

*Изготовка к бою с автоматом.* Автомат (из положения «в руку») быстрым движением послать штыком вперед, подхватить левой рукой за цевье и ствольную накладку, а правой – за шейку приклада. Одновременно левую ногу выставить на шаг вперед. Вес тела равномерно распределить на обе ноги, ноги полусогнутые в коленях. Туловище подать вперед. Оружие держать левой рукой так, чтобы штык находился напротив

левого плеча и угрожал противнику, а правой рукой – за шейку приклада так, чтобы она была впереди пряжки поясного ремня.

На счет «раз» выполнить удар штыком.

Укол штыком с выпадом выполняется из изготовки к бою с автоматом и с посылания автомата с небольшим замахом обеими руками, направляя штык в тело противника, одновременно, отталкиваясь правой ногой, левой сделать широкий шаг, незначительно наклонить корпус вперед. После укола, не меняя положения корпуса и ног, выдернуть штык, посылая оружие вдоль правой ноги.

На счет «два» выполнить удар прикладом сбоку.

Удар прикладом сбоку выполняется быстрым движением оружия правой рукой снизу вверх налево, а левой – на себя с одновременным поворотом корпуса влево и шагом правой ноги нанести удар углом приклада. В момент удара правой ногой выполнить стопорящий шаг.

На счет «три» выполнить удар затыльником приклада.

Удар затыльником приклада наносится со средней дистанции вперед по голове. Для удара отвести автомат стволом назад за левое плечо, поворачивая его магазином влево вверх, быстрым посылом обеих рук с одновременным выпадом правой ногой вперед нанести удар.

На счет «четыре» выполнить удар магазином автомата.

Удар магазином наносится с ближней дистанции в лицо, шею или грудь противника. Быстрым движением рук вперед с одновременным шагом левой, выпрямлением ног и подачей корпуса вперед нанести удар [1].

*Комплекс имитационных упражнений (приемов) с пехотной лопаткой*

*Изготовка к бою с пехотной лопатой.* Принять положение правосторонней стойки. Пехотную лопатку держать правой рукой за последнюю треть рукоятки, полотном вправо вверх на уровне головы. Кисть левой ру-

ки находится у подбородка в готовности выполнить захват оружия противника, нанести удар или отразить нападение.

На счет «раз» выполнить удар лопаткой сверху.

Удар пехотной лопатой сверху выполняется из изготовки к бою с лопатой, после короткого замаха быстрым движением правой руки сверху вниз нанести удар ребром лопаты по голове. Удар выполняется с выпадом левой ноги.

На счет «два» выполнить удар пехотной лопатой наотмашь.

Удар пехотной лопатой наотмашь выполняется после замаха влево над плечом с одновременным шагом нанести удар ребром лопаты по шее.

На счет «три» – тычок пехотной лопатой.

Тычок пехотной лопатой выполняется с выпадом правой посредством быстрого выпрямления вооруженной руки выполнить тычок острием лопаты в шею противника.

*Комплекс имитационных упражнений (приемов) с ножом*

*Изготовка к бою с ножом.* Принять положение аналогично боевой стойке без оружия. Нож держится острием вперед правой рукой для колющего удара прямо на высоте пояса. Левая рука для отражения атак противника слегка согнута и находится впереди. Положение ног и туловища во всех боевых стойках одинаковое.

На счет «раз» выполнить режущий удар ножом наотмашь.

Режущий удар ножом наотмашь наносится по шее противника. Удар выполняется в горизонтальной и вертикальной плоскостях, а также по диагонали. Из изготовки к бою после короткого замаха с выпадом левой ногой вперед быстрым полукруговым движением вооруженной руки нанести удар лезвием ножа.

На счет «два» выполнить колющий удар ножом снизу.

Колющий удар ножом снизу наносится при столкновении с противником вплотную, когда нож держится острием вверх. Отводя руку с ножом вниз назад, сделать короткий замах и с шагом правой нанести сильный удар ножом в живот противника. После удара выдернуть нож.

На счет «три» выполнить колющий удар ножом сверху.

Колющий удар ножом сверху выполняется с перехватом ножа рукой в положение острием вниз. Далее выполняется с коротким замахом согнутой в локте вооруженной рукой и с шагом левой ноги вперед быстрым движением нанести удар ножом сверху вниз в область ключицы. После удара выдернуть нож [2].

Вывод. Использование имитационных и подводящих упражнений (приемов) в процессе подготовительной части занятий по темам «Рукопашный бой» и «Комплексное занятие» позволяет повысить эффективность действий военнослужащих в условиях рукопашного боя, способствует выработке у военнослужащих навыков выполнения приемов и действий в бою с различными видами оружия.

### **Литература**

1. Рукопашный бой : учеб. пособие / К. А. Русинов, А. Ю. Яковлев – Минск : Мин-во обороны Республики Беларусь, 2006. – 248 с.
2. Инструкция об организации и проведении физической подготовки в Вооруженных Силах : приказ Министра обороны Респ. Беларусь от 19 сент. 2014 г., № 1000. – Минск : 2014. – 163 с.