

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
Белорусский национальный технический университет

Военно-технический факультет
Кафедра «Тактика и общевойсковая подготовка»

РУКОПАШНЫЙ БОЙ

Учебно-методическое пособие
по дисциплине «Физическая культура»
для преподавателей физической подготовки и спорта,
командиров подразделений и курсантов,
проходящих обучение в военных учебных заведениях

*Рекомендовано учебно-методическим объединением
по военному образованию*

Минск
БНТУ
2018

УДК 796.093.35 (075.8)

ББК 75.711.5я7

P85

Авторы:

*Е. Д. Бойко, П. В. Федоренко, В. В. Федоренко,
И. А. Фолынский, О. А. Гогонин, Ю. А. Концевич*

Рецензенты:

Н. Я. Петров, А. Н. Козловский

Рукопашный бой : учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» для преподавателей физической подготовки и спорта, командиров подразделений и курсантов, проходящих обучение в военных учебных заведениях / Е. Д. Бойко [и др.]. – Минск: БНТУ, 2018. – 150 с.
ISBN 978-985-583-144-1.

Учебно-методическое пособие предназначено для оказания помощи в проведении занятий по теме «Рукопашный бой» преподавателям физической подготовки и спорта, командирам подразделений и курсантам. Пособие составлено в соответствии с требованиями руководящих документов по физической подготовке в Вооруженных Силах Республики Беларусь.

УДК 796.093.35 (075.8)
ББК 75.711.5я7

ISBN 978-985-583-144-1

© Белорусский национальный
технический университет, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1. Рукопашный бой как раздел физической подготовки военнослужащих.....	5
2. Приемы рукопашного боя.....	13
2.1. Подготовительные приемы	13
2.2. Приемы нападения.....	23
2.3. Приемы защиты	45
2.4. Специальные приемы и действия.....	64
3. Основы тактики рукопашного боя.....	72
3.1. Общие понятия, терминология рукопашного боя	72
3.2. Правила и способы ведения рукопашного боя	79
4. Методика обучения приемам рукопашного боя	91
4.1. Порядок действий руководителя (командира или курсанта, выполняющего методическое задание)	91
4.2. Методика обучения приемам из различных групп	93
5. Морально-психологическая подготовка к рукопашному бою.....	115
5.1. Психологическая характеристика боевой деятельности военнослужащих в рукопашном бою.....	115
5.2. Психологические процессы, определяющие поведение и действия военнослужащих в рукопашном бою	118
5.3. Морально-психологическая подготовка военнослужащих к ведению рукопашного боя	121
5.4. Педагогические аспекты подготовки военнослужащих к действиям в рукопашном бою	126
6. Развитие физических качеств, необходимых для рукопашного боя.....	132
6.1. Выносливость.....	132
6.2. Гибкость.....	138
6.3. Взрывная сила	142
7. Примерный план проведения занятия	145
Список использованных источников.....	149

ВВЕДЕНИЕ

Современный рукопашный бой представляет собой вид боевой деятельности военнослужащих в ближнем бою с противником.

Опыт прошлых войн, локальных вооруженных конфликтов последних лет показывает, что при прочих равных условиях успеха в ближнем бою достигает тот, кто действует более активно, настойчиво, борется за инициативу, навязывает свою волю противнику, упреждает его в действиях, вынуждает вести бой в невыгодных для него условиях.

Успех в ближнем бою во многом зависит от отличной выучки в ведении рукопашного боя с оружием и без него, крепкой воинской дисциплины, психической и физической закалки военнослужащих. Поэтому обучение рукопашному бою осуществляется на учебных занятиях по физической подготовке и рекомендуется как обязательный раздел физической подготовки для военнослужащих всех видов Вооруженных Сил Республики Беларусь.

В учебно-методическом пособии освещаются научно-педагогические основы рукопашного боя, раскрываются вопросы подготовки военнослужащих к рукопашному бою, его психологические аспекты, методика проведения учебных занятий, подготовка руководителей, а также вопросы материально-технического обеспечения подготовки военнослужащих и подразделений к рукопашному бою.

В процессе написания учебно-методического пособия использованы результаты научных исследований, передовой опыт воинских частей, а также литературные источники по рассматриваемым вопросам.

1. РУКОПАШНЫЙ БОЙ КАК РАЗДЕЛ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Физическая подготовка является одним из основных предметов боевой подготовки, важной и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания личного состава Вооруженных Сил Республики Беларусь. Ее цель заключается в обеспечении физической готовности военнослужащих к боевой деятельности. Немаловажную роль в этом играет рукопашный бой как раздел физической подготовки. В различных видах Вооруженных Сил Республики Беларусь он организуется и проводится с учетом особенностей их боевой деятельности и имеет специальную направленность, которая обеспечивается:

- на учебных занятиях – применением соответствующего комплекса приемов рукопашного боя, преимущественным развитием физических и специальных качеств;

- на утренней физической зарядке – использованием приемов действий рукопашного боя;

- в процессе учебно-боевой деятельности – включением приемов и действий в попутную физическую тренировку и занятия по тактической, специальной подготовке и подготовке к несению караульной службы;

- в спортивно массовой работе – культивированием в воинских частях и военно-учебных заведениях таких видов спорта, как бокс, всех видов борьбы, военно-прикладных единоборств и др.

Направленность содержания и методика обучения и тренировки военнослужащих в этих формах тесно взаимосвязаны между собой и в то же время имеют свои особенности.

Учебные занятия являются основной формой подготовки военнослужащих к рукопашному бою, организуются в виде учебно-тренировочных, учебно-методических, инструкторско-методических и показательных занятий.

Учебно-тренировочные занятия проводятся предметно или комплексно, обеспечивают формирование навыков рукопашного боя и имеют тренировочную направленность.

В процессе учебно-методических занятий у курсантов учебных подразделений и слушателей (курсантов) военно-учебных заведений формируются командные и методические навыки и умения, которые

необходимы им для качественной организации подготовки личного состава подразделений в войсках к ведению рукопашного боя.

Инструкторско-методические занятия проводятся в целях повышения знаний, совершенствования умений командиров подразделений в организации занятий по всем формам физической подготовки.

Показные занятия организуются для показа образцовой методики проведения практических занятий, выработки у командиров единого подхода к применению эффективных средств и методов подготовки военнослужащих к рукопашному бою.

Подготовка руководителя к занятию включает личную подготовку, инструктаж командиров отделений (помощников), подготовку мест занятия, инвентаря и оборудования.

Личная подготовка состоит:

- из уяснения задач и содержания;
- изучения соответствующих руководящих документов, методических пособий и рекомендаций;
- практического совершенствования в приемах рукопашного боя, включенных в данное занятие;
- определения хода и методики проведения занятия;
- составления плана-конспекта занятия.

Инструктаж командиров отделений проводится накануне занятий в городке рукопашного боя. Руководитель занятия объясняет сержантам содержание и ход предстоящего занятия, последовательность разучивания приемов и тренировки в их выполнении. Здесь же он проверяет умение помощников показывать приемы и обучать им, подавать соответствующие команды и распоряжения, правильно действовать тренировочной палкой или макетом оружия и т. п. Недостатки устраняются путем практической отработки отдельных вопросов и необходимых приемов и действий. Продолжительность инструктажа определяется руководителем занятий.

Подготовка мест занятий, инвентаря и оборудования, которая должна быть направлена на обеспечение занятий всем необходимым для качественного обучения военнослужащих и достижения высокой плотности занятий, а также на устранение всех неисправностей в инвентаре и оборудовании в целях предупреждения травм, осуществляется во время инструктажа.

Контроль за проведением занятий осуществляют командиры и их заместители, начальник физической подготовки и спорта воин-

ской части, в военно-учебном заведении – начальник, его заместители, офицеры учебного отдела и начальник кафедры физической подготовки и спорта.

Контроль должен быть постоянным и включать проверку качества методики проведения занятий, уровня подготовленности личного состава в приемах рукопашного боя, а также личной практической и методической подготовленности руководителей занятий.

При проверке методики проведения практических занятий особое внимание обращается на четкость постановки задач занятий и их выполнение (на подбор соответствующих приемов и упражнений, методику обучения, оптимальность объема и интенсивность физической нагрузки, меры предупреждения и исправления ошибок у обучаемых и т. п.); подготовку мест занятий и инвентаря; своевременность начала и окончания занятий; воинскую дисциплину, строевую выправку и подтянутость обучаемых; правильность подачи команд, предупреждение травматизма, а также наличие плана-конспекта и учета проводимых занятий.

Утренняя физическая зарядка (УФЗ). В содержание УФЗ включаются физические упражнения, приемы и действия рукопашного боя, ранее изученные на практических занятиях. Она состоит из подготовительной, основной и заключительной части.

В подготовительную часть зарядки (2–4 мин) входят общеразвивающие, специальные упражнения, а также упражнения вдвоем.

Специальные упражнения включают: повороты, наклоны и вращения туловища и головы, прыжки с поворотами на 180 и 360°, бег с поворотами и простейшие приемы рукопашного боя (изготовки к бою и передвижения, удары руками и ногами в движении, стоя на месте, принятие положений защит руками подставкой и отбивом в движении и стоя на месте, сочетания защитно-ответных действий руками и ногами и др.), комплексы приемов рукопашного боя на 8 счетов.

Упражнения вдвоем включают: наклоны вперед и прогибание назад стоя спиной друг к другу и взявшись за руки (под локти или за кисти – руки вверх); сгибание и разгибание, преодолевая сопротивление партнера, в положении стоя лицом друг к другу; поднятие рук через стороны с сопротивлением партнера; приседания из положения стоя спиной или лицом друг к другу, взявшись за руки; перетягивание друг друга, взявшись за руки; простейшие виды единоборства и др. Все упражнения выполняются многократно в нарастающем темпе.

В основную часть зарядки (24–26 мин), проводимую по первому варианту, включаются общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног, упражнения вдвоем, специальные упражнения и бег на 500–1000 м.

В специальные упражнения входят все упражнения в подготовительной части, а также комплексы упражнений в приемах боя рукой и ногой на 8 (16) счетов. В воинских частях и военно-учебных заведениях, в которых хорошая учебно-материальная база, в первый вариант зарядки также можно включать удары рукой и ногой по чучелам, болевые приемы, удушение противника, броски и освобождения от захватов противника, предусмотренные специальным комплексом приемов. В качестве макетов оружия могут быть использованы палки длиной 110 см.

Ведущим методом тренировки в этом случае будет метод упражнений с «противником».

При проведении зарядки по второму варианту в основную часть входят специальные беговые упражнения, старты и ускорения до 100 м, упражнения на гимнастических и специальных снарядах и тренажерах, преодоление отдельных участков полосы препятствий и выполнение приемов рукопашного боя, бег на 3–4 км.

В упражнения на тренажерах (мишенях, чучелах) включаются различные удары рукой и ногой, а также защитно-ответные действия.

При проведении зарядки в помещении (коридорах казармы, спортзале) в нее могут включаться удары рукой и ногой по мишеням, чучелам, приемы самостраховки и комплексы упражнений в приемах боя рукой и ногой на 8 счетов. Если позволяют условия, то можно совершенствовать все приемы рукопашного боя, предусмотренные программами обучения.

В заключительной части зарядки (2–4 мин) проводится медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц.

Физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности. В процессе учебно-боевой деятельности подготовка военно-служащих к рукопашному бою реализуется в попутной физической тренировке, которая проводится при передвижении подразделений к местам занятий, в ходе практических занятий по боевой подготовке и при возвращении с них. Она направлена на повышение уровня

физической подготовленности, совершенствование военно-прикладных двигательных навыков и полевой выучки военнослужащих.

Подготовка военнослужащих к рукопашному бою в процессе попутной физической тренировки совершенствуется в комплексе с другими военно-прикладными приемами и действиями на фоне значительных физических и психических напряжений. Это способствует более прочному формированию навыков ведения рукопашного боя, развитию и воспитанию физических и психологических качеств у военнослужащих.

Для организации и проведения передвижения подразделений к местам занятий по боевой подготовке и возвращения с них начальник физической подготовки и спорта воинской части выбирает и определяет два–три маршрута, которые дооборудуются препятствиями, инженерными заграждениями, чучелами и мишенями для уколов штыком и ударов прикладом, ножом, пехотной лопатой и др. Затем эти маршруты апробируются одним из подразделений, вносятся коррективы, после чего с командирами проводятся инструкторско-методические и показательные занятия. На них разбираются вопросы организации и методики физической тренировки при передвижении подразделения, соблюдения мер безопасности при выполнении приемов рукопашного боя.

При передвижении к местам занятий и возвращении с них в содержание физической тренировки включаются:

– для личного состава мотострелковых, разведывательных и сил специальных операций – ускоренное передвижение по дорогам и вне их с преодолением естественных и искусственных препятствий, посадка в машины и высадка из них, преодоление участков с глубоким снежным покровом на лыжах или без них, выполнение приемов рукопашного боя с оружием и других приемов и действий, входящих в содержание боевой подготовки;

– для личного состава танковых, артиллерийских, инженерных частей и подразделений, а также других частей и подразделений родов войск и видов Вооруженных сил, – посадка в машины и высадка из них, скоростной бег и скоростное преодоление препятствий, переноска различных грузов, приемы рукопашного боя.

При передвижении подразделений к местам занятий и в процессе занятий по боевой подготовке физическая тренировка может проводиться в ходе выполнения поставленных тактических задач. Для этого

в средствах индивидуальной защиты и без них выполняются на быстроту: перестроения из походного строя в развернутый, в предбоевые и боевые порядки; боевые приемы и действия, в том числе и приемы рукопашного боя с оружием.

На практических занятиях по боевой подготовке средствами физической тренировки могут быть специальные приемы и действия рукопашного боя с оружием и без, предусмотренные темой занятия.

Физическая нагрузка на занятиях по боевой подготовке регулируется:

- увеличением количества повторений специальных приемов и действий, в том числе и приемов рукопашного боя;

- увеличением дистанции ускоренного передвижения, преодолеваемого участка при выполнении приемов или действий (при переползании или переноске груза и т. п.);

- повышением скорости передвижения и выполнения других действий;

- увеличением массы выкладки;

- использованием средств индивидуальной защиты;

- уменьшением времени отдыха между упражнениями, действиями и другими методическими приемами.

Важным условием эффективности попутной физической тренировки является ее систематическое проведение как в светлое, так и в темное время суток. Сроки и краткое содержание тренировки должны отражаться в расписании занятий роты.

Попутную физическую тренировку проводят командиры подразделений. Поэтому ее эффективность во многом зависит от их методического мастерства и инициативы. Начальник физической подготовки и спорта воинской части должен не только контролировать проведение попутной физической тренировки, но и помогать командирам ее планировать и проводить (организовывать с ними инструктажи, инструкторско-методические и показательные занятия), а также пропагандировать и распространять опыт передовых подразделений.

Спортивно-массовая работа. Спортивно-массовая работа по рукопашному бою направлена на повышение обучения личного состава воинских частей и курсантов военно-учебных заведений приемам рукопашного боя и действиям в единоборствах, а также на организацию содержательного досуга военнослужащих. Она включает:

- учебно-тренировочные занятия по различным спортивным (борьба, бокс и др.) и военно-спортивным единоборствам;
- спортивные и военно-спортивные соревнования по единоборствам;
- показательные выступления по рукопашному бою на спортивных праздниках и вечерах.

Учебно-тренировочные занятия проводятся:

- в сборных командах воинских частей и военно-учебных заведениях (по борьбе, боксу, военно-спортивным единоборствам);
- в составе подразделений (по комплексам приемов Республики Беларусь, предусмотренным программой по физической подготовке, и по простейшим единоборствам).

В спортивных командах для организации и проведения учебно-тренировочной и воспитательной работы из числа наиболее подготовленных военнослужащих назначаются тренеры по спорту. В подразделениях учебно-тренировочные занятия проводит наиболее подготовленный военнослужащий, назначенный командиром.

Спортивные и военно-спортивные соревнования на первенство воинских частей и военно-учебных заведений проводятся в соответствии с действующими правилами соревнований. Соревнования по всем видам борьбы, боксу проводятся по правилам, разработанным соответствующими федерациями, а по военно-спортивным единоборствам – специалистами по физической подготовке.

В подразделениях следует организовывать простейшие соревнования по рукопашному бою: выполнение приемов и комплексов действий на оценку, комплексного контрольного упражнения в приемах боя с автоматом на единой полосе препятствий, простейших единоборств, метания ножей, пехотных лопат и металлических пластин по мишеням и др.

Простейшие виды военно-прикладных единоборств, которые могут организовываться в подразделениях, – бой на деревянных макетах карабинов с мягким наконечником, на эластичных макетах автомата или борьба невооруженных военнослужащих. Бои на макетах оружия проводятся на ровных площадках, ограниченных кругом или прямоугольником, по простейшим правилам соревнований. За основу берутся правила соревнований по фехтованию. Участники соревнований ведут бои в защитном снаряжении. Борьба невооруженных противников

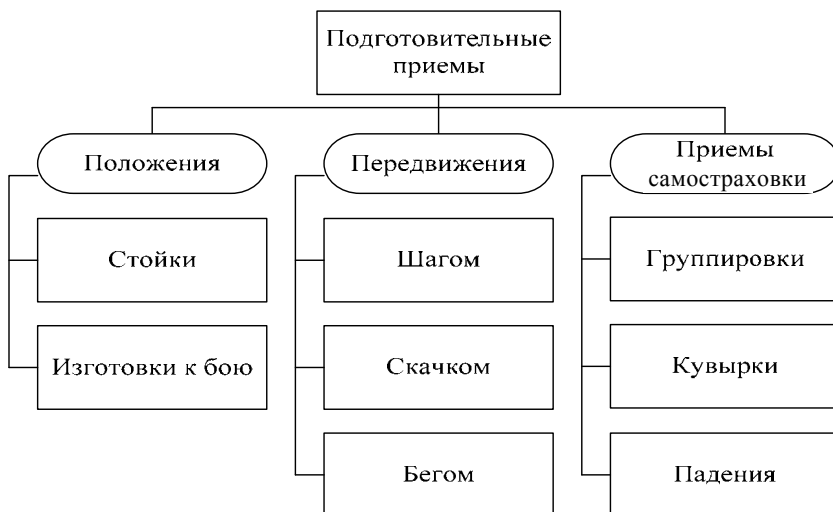
может проводиться также в защитном снаряжении на обусловленные, полубусловленные действия или в виде вольных боев.

Показательные выступления на спортивных праздниках и вечерах являются хорошим средством пропаганды достижений спортивных команд и отдельных подразделений, а также агитации военнослужащих для их привлечения к систематическим занятиям рукопашным боем в процессе спортивной работы. Чаще всего они проводятся по следующему плану: групповое выполнение комплексов приемов и действий Республики Беларусь; демонстрация умения метания в мишень холодного оружия; разбивание кирпичей и досок рукой и ногой; выполнение комплексных упражнений с элементами акробатики, преодоления препятствий и рукопашного боя; рукопашные единоборства, схватки и др. Успех выступлений зависит от заблаговременной подготовки, соблюдения мер безопасности и предупреждения травматизма при выполнении всех действий.

2. ПРИЕМЫ РУКОПАШНОГО БОЯ



2.1. Подготовительные приемы



Положения рукопашного боя

Положения делятся:

- на стойки;
- изготовки к бою.

Стойки в свою очередь подразделяются:

- на фронтальные;
- боковые.

Фронтальные стойки бывают (рис. 2.1):

- высокие;
- средние;
- низкие.

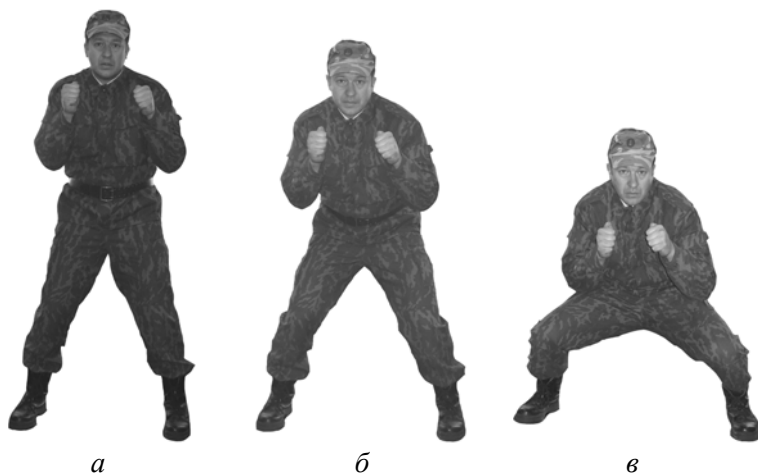


Рис. 2.1. Фронтальная стойка:
a – фронтальная высокая стойка; *б* – фронтальная средняя стойка;
в – фронтальная низкая стойка.

Боковые стойки бывают:

- правосторонние;
- левосторонние.

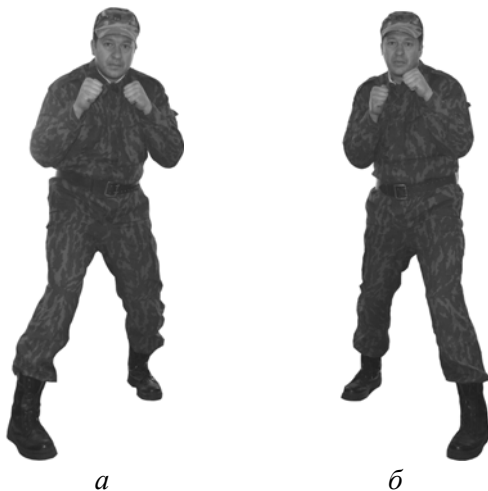


Рис. 2.2. Боковая стойка:
a – правосторонняя; *б* – левосторонняя

Изготовки к бою (боевые стойки) с оружием бывают:

- с автоматом;
- ножом;
- пехотной лопатой.

Боевая стойка (левосторонняя, правосторонняя) – наиболее удобное положение для ведения рукопашной схватки с противником. Она может приниматься с оружием и без.

Изготовка к бою без оружия (левосторонняя стойка) показана на рис. 2.3. Из положения строевой стойки выставляется на шаг вперед левая нога, туловище слегка подается вперед. Вес тела равномерно распределяется на обе ноги, полусогнутые в коленях. Одновременно левая рука сгибается в локтевом суставе и выносится вперед так, чтобы кисть, сжатая в кулак, находилась на высоте левого плеча, а локоть, опущенный вниз, прикрывал корпус. Кисть правой руки при этом находится у подбородка, локоть опущен вниз и прикрывает корпус. Таз и плечи развернуты в сторону фронта. Подбородок прижат к груди. Аналогично принимается правосторонняя стойка.



Рис. 2.3. Изготовка к бою без оружия

Изготовка к бою с автоматом на месте изображена на рис. 2.4. Автомат (из положения «в руку») быстрым движением посылается штыком вперед, подхватывается левой рукой за цевье и ствольную накладку, а правой – за шейку приклада. Одновременно левая нога выставляется на шаг вперед. Вес тела равномерно распределяется на обе ноги, полусогнутые в коленях. Туловище слегка подается вперед. Оружие держится 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.



Рис. 2.4. Изготовка к бою с автоматом на месте

Изготовка к бою с автоматом в движении (шагом или бегом) выполняется так же, как изготовка к бою с автоматом на месте, только автомат подается вперед дальше, чем при изготовке к бою на месте.

Изготовка к бою с пехотной лопатой изображена на рис. 2.5. Принимается положение правосторонней стойки. Пехотная лопата держится правой рукой за последнюю треть рукоятки, полотном вправо вверх на уровне головы. Кисть левой руки должна находиться у подбородка в готовности выполнить захват оружия противника, нанести удар или отразить нападение с пехотной лопатой.

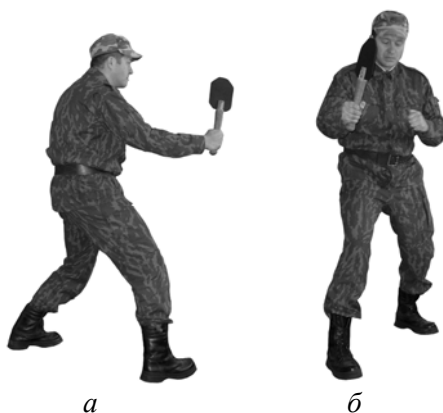


Рис. 2.5. Изготовка к бою с пехотной лопатой:
а – вид сбоку; *б* – вид спереди

Изготовка к бою с ножом изображена на рис. 2.6. Принимается аналогично боевой стойке без оружия. Для удара сверху – нож в правой руке острием вниз на высоте груди, для удара снизу – острием вверх, для колющего удара прямо – острием вперед, нож на высоте пояса. Для отражения атак противника левая рука слегка согнута и находится впереди. Положение ног и туловища во всех боевых стойках одинаковое.

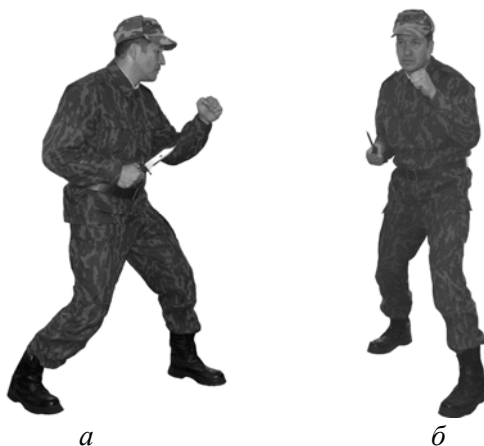


Рис. 2.6. Изготовка к бою с ножом:
а – вид сбоку; *б* – вид спереди

Передвижения в рукопашном бою

Передвижение – это умение перемещать свое тело в пространстве, не теряя равновесия, в готовности провести атаку или защиту. Оно осуществляется переступанием, прыжками (скачками), выпадом, бегом и используется для сближения с противником и удаления от него (разрыва дистанции), а также для занятия более важного положения по отношению к нему.

Передвижения в рукопашном бою может осуществляться:

- шагом;
- бегом;
- скачком.

Передвижение шагом

Шаг вперед. Отталкиваясь правой ногой, делается шаг левой ногой вперед через пятку и подставляется правая нога так, чтобы сохранить изготовку к бою.

Шаг вправо. Отставляется правая нога на шаг вправо и ставится левая нога перед правой.

Шаг влево. Отставляется левая нога на шаг влево (через носок) и ставится правая нога позади левой.

Передвижение скачком

Скачок вперед. Отталкиваясь правой ногой, одновременно резким взмахом голени левой ноги выполняется прыжок вперед, сохраняя изготовку к бою.

Скачок назад. Отталкиваясь левой ногой, одновременно резким взмахом правой ноги выполняется прыжок назад, сохраняя изготовку к бою. При передвижениях важно, чтобы центр тяжести тела оставался на одной высоте, для чего необходимо стоять на полусогнутых ногах и не делать движений в вертикальной плоскости.

При передвижении шагом в изготовке к бою с автоматом темп движения ускоряется, шаги выполняются короче и чаще почти на прямых ногах.

Любые из перечисленных видов передвижения могут быть направлены:

- вперед;
- назад;
- вправо;
- влево.

Приемы самостраховки

Приемы самостраховки применяются в целях предупреждения ушибов при падениях, а также для успешного овладения приемами рукопашного боя. Они выполняются как без оружия, так и с ним.

Приемы самостраховки имеют следующие разновидности:

- группировки;
- кувырки;
- падения.

Группировка (рис. 2.7) – один из основных подготовительных элементов самостраховки при падении на бок и назад. Присесть, обхватить руками голени, колени слегка развести, пятки поставить вместе, туловище согнуть, голову опустить, подбородок прижать к груди, грудь прижать к бедрам. Затем перекатиться на спину и сохранить группировку, выполнить несколько покачиваний на закругленной спине.



Рис. 2.7. Группировка

Отработав положение группировки, необходимо приступить к изучению кувырков.

Самостраховка кувырком может выполняться:

- вперед: через голову, плечо;
- назад: через голову, плечо.

Кувырок вперед изображен на рис. 2.8. Подбородок прижимается к груди, при падении вперед округляется спина, ладони упираются в площадь опоры (рис. 2.8, *а*). Отталкиваясь ногами и опираясь затылком, делается перекат через спину вперед. В конечной фазе переката руками захватываются голени и, когда заканчивается кувырок (рис. 2.8, *б*), принимается изготовка к бою в направлении противника.

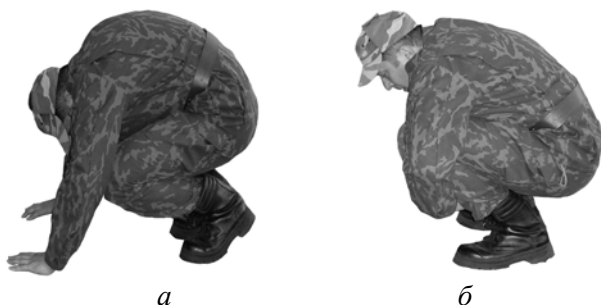


Рис. 2.8. Кувырок вперед

Кувырок назад изображен на рис. 2.9. Необходимо присесть, прижать подбородок к груди и, падая назад, сгруппироваться. В момент касания опоры плечами опереться на нее руками около головы и перекатиться через затылок или плечо, принять изготовку к бою в направлении противника.



Рис. 2.9. Кувырок назад

Кувырок вперед через плечо изображен на рис. 2.10. При наклоне вперед подбородок прижимается к груди, а голова – к правому плечу. Падая вперед и отталкиваясь ногами, необходимо опереться правой ладонью в площадь опоры, а другая рука должна направиться ладонью вниз между ног (рис. 2.10, а), далее выполняется перекат по диагонали спины (рис. 2.10, б). Кувырок заканчивается принятием изготки к бою в направлении противника.



Рис. 2.10. Кувырок вперед через плечо

Самостраховка падением может выполняться:

- вперед;
- назад;
- на бок.

Падение вперед показано на рис. 2.11. Из боевой стойки необходимо быстро присесть и, опираясь на слегка согнутые руки (кисти рук рядом), выполнить падение, выпрямляя туловище и разводя ноги в стороны шире плеч. В конечном положении ладони рук и носки ног опираются о площадь опоры, предплечья прижаты к груди, таз приподнят, голова повернута влево (вправо).



Рис. 2.11. Падение вперед

Падение назад изображено на рис. 2.12. Подбородок прижать к груди и, вытянув руки вперед ладонями вниз, необходимо при-

сесть как можно ближе к пяткам (рис. 2.12, *а*) и перекатиться на спину, сделав упреждающий удар прямыми, слегка разведенными в стороны руками, подбородок прижимается к груди, стопы ног вместе, колени разведены (рис. 2.12, *б*). Падение с автоматом назад выполняется аналогично (рис. 2.12, *в, г, д*).

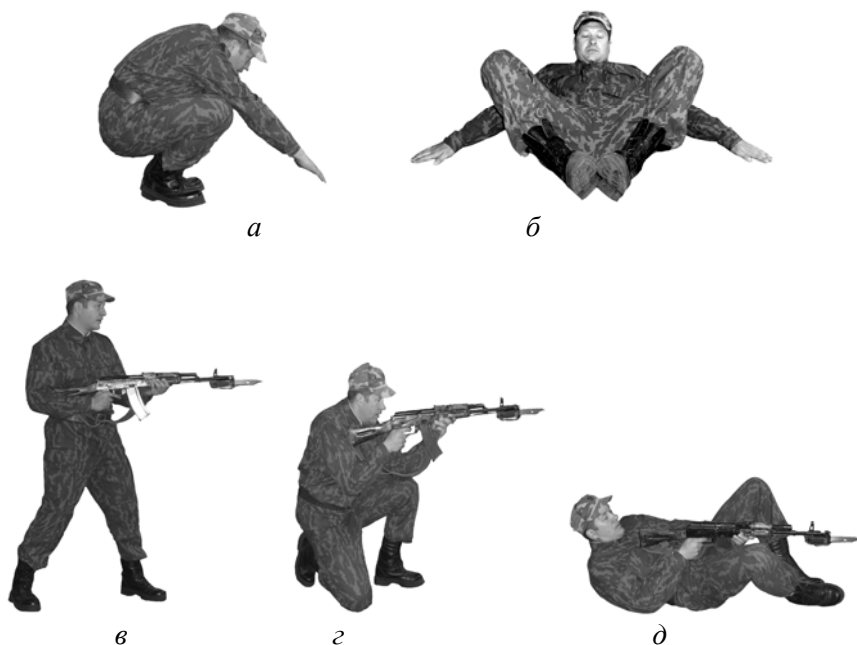


Рис. 2.12. Падение назад

Падение на бок показано на рис. 2.13. Приседая с одновременным поворотом туловища направо (налево), необходимо сесть на землю правой (левой) ягодицей (рис. 2.13, *а*) и перекатиться в группировке на правый (левый) бок, сделав упреждающий удар выпрямленной рукой о землю (рис. 2.13, *б*). При падении через спину партнера необходимо держаться за его одежду. В конечном положении рука, выполняющая упреждающий удар, расположена под углом 45° по отношению к туловищу, подбородок прижат к груди, стопа согнутой в колене ноги опирается о землю, а другая находится скрестно за ней.

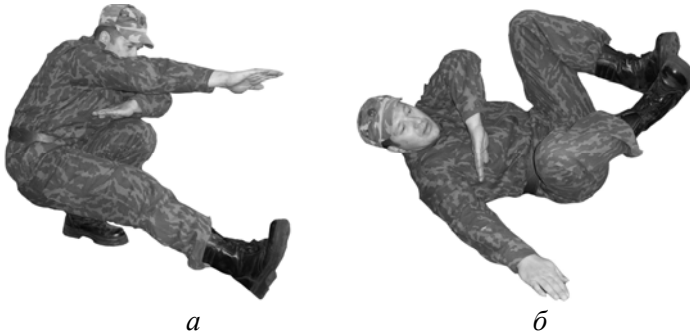
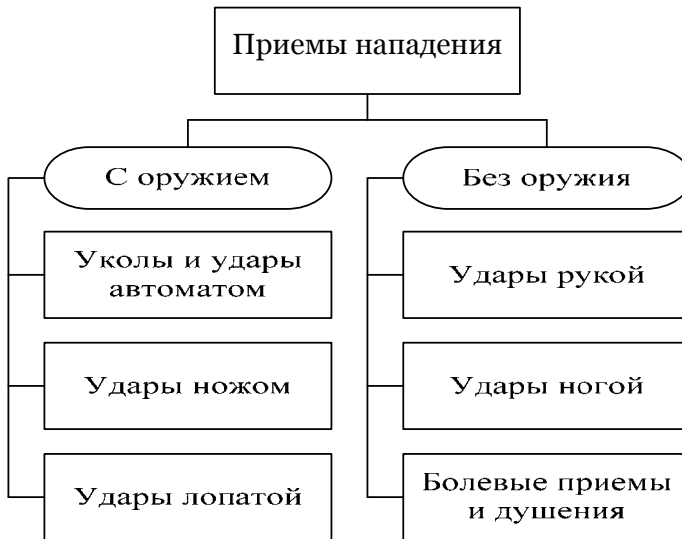


Рис. 2.13. Падение на бок

2.2. Приемы нападения



Приемы нападения с оружием

Нападение с оружием может осуществляться:

- уколом штык-ножа автомата;
- ударом автомата;
- ударом ножа;
- ударом пехотной лопатой.

Уколы штыком являются основными приемами поражения противника в рукопашном бою. Они наносятся быстро и сильно на всю длину штыка в уязвимые и незащищенные части тела. В зависимости от действий противника и дистанции уколы штыком могут выполняться с выпадом и без, со скольжением оружия по левой руке, прямо и с переводом, с предварительным отбивом оружия противника и обманом.

Укол штык-ножом автомата может быть:

- с ближней дистанции (без выпада);
- с выпадом;
- с переводом;
- со скольжением автомата по левой руке.

Укол штыком наносится с близкой дистанции влево, вправо, прямо. Быстро с небольшим замахом послать автомат обеими руками, направляя штык в тело противника. Поразив его, выдернуть штык и, подавая оружие вперед, изготовиться к бою или продолжать движение вперед.

Укол штыком с выпадом (рис. 2.14) наносится со средней дистанции влево, вправо, прямо. Послать автомат с небольшим замахом обеими руками, направляя штык в тело противника, одновременно отталкиваясь правой ногой, левой сделать широкий шаг за счет быстрого движения голени «выхлестом», ставя ногу перекатом с каблука на ступню, незначительно наклоняя корпус вперед (рис. 2.14, *а*). После укола, не меняя положения корпуса и ног, выдернуть штык (рис. 2.14, *б*), посылая оружие вдоль правой ноги (рис. 2.14, *в*), затем, подавая оружие вперед и уходя с выпада, изготовиться к бою (рис. 2.14, *г*) или продолжать движение, начав его с правой ноги. Выпад при нанесении укола, особенно в движении, может проводиться также и правой ногой. Его величина зависит от расстояния до противника.

Укол с переводом наносится прямо со средней дистанции. Послать автомат обеими руками быстро вперед в открытую часть тела. Как только противник начнет выполнять отбив, наклонить штык вниз, перевести его под оружие, в открывающуюся часть тела нанести укол с выпадом.

Укол со скольжением автомата по левой руке наносится как со средней, так и с дальней дистанции. Направляя штык в тело противника до полного выпрямления левой руки, ускоряя движение автомата

вперед и разворачивая его магазином вправо, послать правой рукой по ладони левой руки. Он может наноситься без выпада и с выпадом.

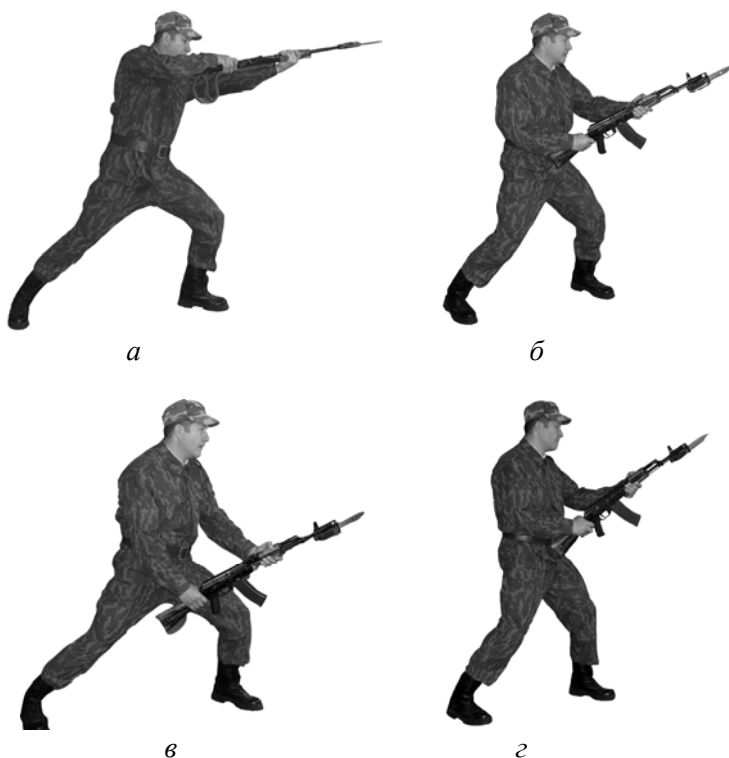


Рис. 2.14. Укол штыком с выпадом

Удар автоматом выполняется:

- прикладом снизу, сбоку, сверху;
- тычком стволом: на ближних дистанциях;
- рубящими ударами;
- затыльником приклада, магазином;
- стволом автомата;
- отбивом.

Удар прикладом снизу наносится с ближней дистанции в промежуток. Техника удара такая же, как и при ударе сбоку, только направляется он снизу вверх.

Движением оружия правой рукой вперед, а левой – на себя с одновременным поворотом туловища влево нанести удар углом приклада. Удар может наноситься с места или с коротким шагом.

Удар прикладом сбоку (рис. 2.15) наносится с ближней дистанции в голову или область сердца противника. Быстрым движением оружия правой рукой снизу, вверх, налево, а левой – на себя с одновременным поворотом корпуса влево нанести удар углом приклада. В момент удара правой ногой выполнить стопорящий шаг на линию левой ноги или несколько вперед.

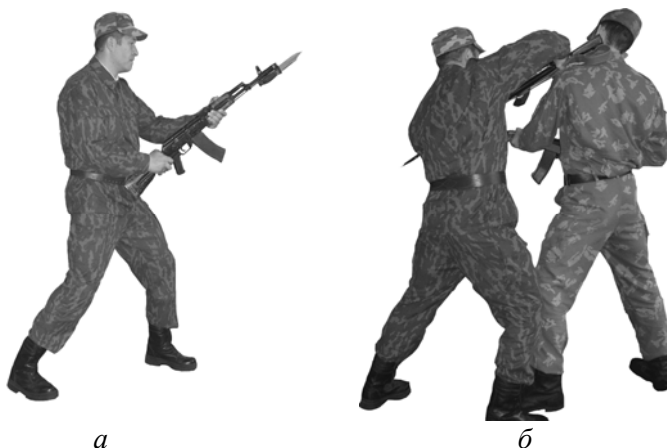


Рис. 2.15. Удар прикладом сбоку:
а – изготовка к бою; *б* – момент удара

Удар прикладом сверху наносится со средней дистанции по голове, как правило, когда противник находится в траншее или другом углублении. Автомат переложить в руках прикладом вперед и с широким замахом нанести удар углом приклада.

Тычок стволом наносится с близкой дистанции при отсутствии штыка. Он проводится дульной частью ствола так же, как и укол штыком.

Рубящие удары (рис. 2.16) наносятся на ближней дистанции по лицу, шее и рукам противника. Они выполняются штык-ножом в вертикальной (сверху вниз) и горизонтальной (слева направо) плоскости или по диагонали (сверху, слева направо, вниз). При ударе отвести ствол для короткого замаха, затем быстро с шагом вперед

провести удар. Усилия левой руки должны быть направлены в сторону удара, а правой – в противоположную.

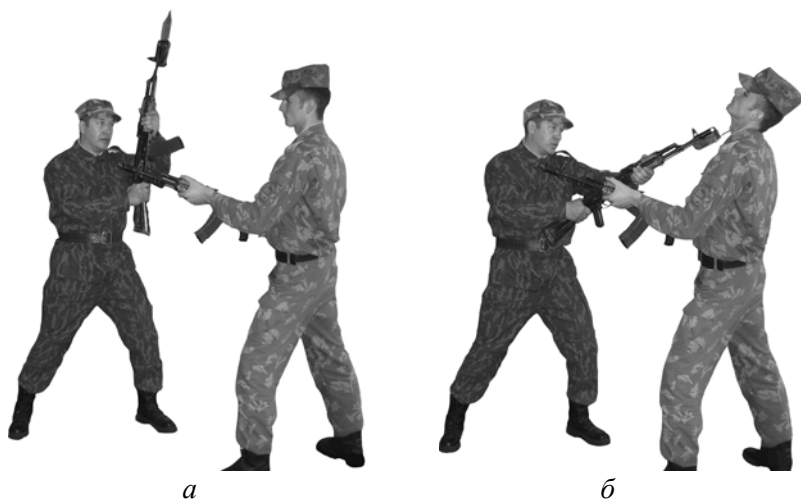


Рис. 2.16. Рубящие удары

Удар затыльником приклада наносится со средней дистанции вперед (вправо, назад) по голове, шее, туловищу. Для удара вперед отвести автомат стволом назад за левое плечо, поворачивая его магазином влево вверх, быстрым посылком обеих рук с одновременным выпадом правой ногой вперед нанести удар. При ударе вправо или назад с одновременным замахом автоматом повернуться лицом к противнику и с выпадом правой ногой нанести удар.

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

Удар стволом автомата (рис. 2.17) наносится с ближней дистанции по лицу, затылку, шее и рукам противника. Отвести ствол в сторону для короткого замаха, сильно провести удар справа налево или слева направо. Усилия левой руки направить в сторону удара, а правой – в противоположную.

Действия с оружием в защитах. В зависимости от способа нападения противника защиты с оружием выполняются отбивами и отводами стволом (штыком) и подставкой автомата.



Рис. 2.17. Удар стволом автомата

Отбив (рис. 2.18) представляет собой короткий и быстрый удар своим оружием по оружию противника вправо или влево (рис. 2.18, а, б), вслед за которым следует ответная атака (рис. 2.18, в). Как правило, отбивы применяются в движении.

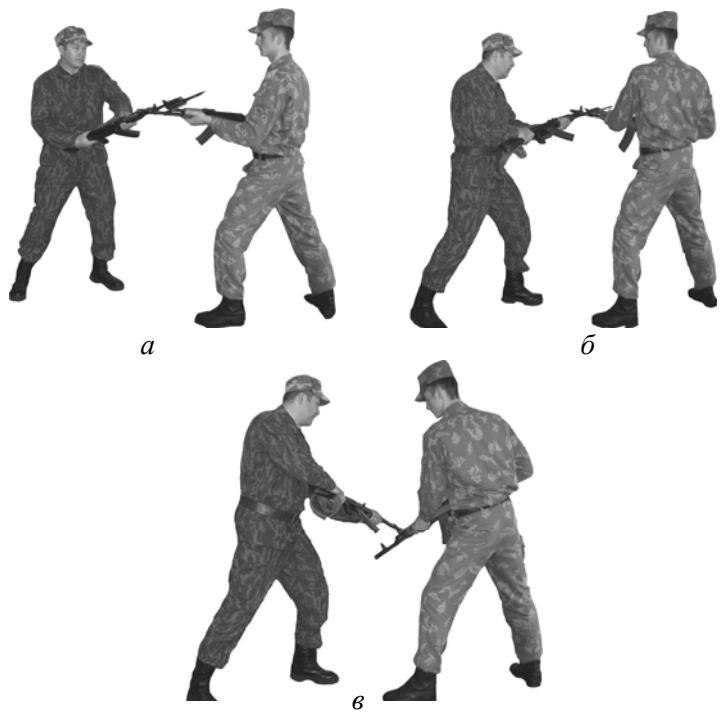


Рис. 2.18. Отбив

Нападение с оружием может осуществляться ударом ножа, который является эффективным средством уничтожения противника в рукопашном единоборстве, наносится в уязвимые части тела противника. Удары ножом включают в себя колющие и режущие удары (положение лезвия ножа):

- сверху (вниз);
- снизу (вверх);
- наотмашь;
- тычок (вперед).

Колющий удар ножом сверху наносится из изготовления к бою с коротким замахом согнутой в локте вооруженной рукой. С шагом левой ноги вперед быстрым движением нанести удар ножом сверху вниз в область ключицы и первого ребра. После удара выдернуть нож. При необходимости повторить удар.

Колющий удар ножом снизу наносится при столкновении с противником вплотную, когда нож держится острием вверх. Для удара, отводя руку с ножом вниз назад, делается короткий замах и с шагом вперед наносится сильный удар ножом в живот, бок или под лопатку противника. После удара немедленно выдергивается нож и, если необходимо, повторяется удар.

Режущие удары наотмашь наносятся обычно со средней дистанции по лицу, шее и рукам противника. Они выполняются в горизонтальной и вертикальной плоскости, а также по диагонали. После короткого замаха с шагом (выпадом) правой ногой вперед быстрым полукруговым движением вооруженной руки нанести удар лезвием ножа. При необходимости это движение можно повторить несколько раз в разных плоскостях.

Колющий удар ножом прямо наносится при столкновении с противником вплотную, когда нож удерживается в горизонтальном положении. Для поражения противника делается короткий замах назад и резким выпрямлением вооруженной руки с шагом (выпадом) вперед наносится сильный удар в живот, грудь или шею противника. После удара немедленно выдергивается нож и, если необходимо, повторяется удар.

Еще одной разновидностью нападения с оружием является удар пехотной лопатой, который может наноситься на ближних и средних дистанциях:

- сверху;
- справа;
- наотмашь (слева);
- тычком.

Удар сверху (справа) наносится из боевой стойки, после короткого замаха быстрым движением правой руки сверху вниз наносится удар ребром лопаты по голове, плечам, шее или рукам противника, затем необходимо быстро вернуться в положение боевой стойки. В зависимости от дистанции может выполняться с шагом или выпадом.

Удары наотмашь наносятся из боевой стойки, после замаха влево над плечом с одновременным шагом или выпадом наносится удар ребром лопаты слева направо по голове, шее, плечу или рукам противника. Затем необходимо быстро вернуться в положение боевой стойки.

Тычок наносится из боевой стойки с шагом или выпадом, быстрым выпрямлением вооруженной руки выполняется тычок острием лопаты в лицо или шею противника, затем необходимо быстро вернуться в положение боевой стойки.

Приемы нападения без оружия

Нападение без оружия можно осуществить:

- ударом рукой;
- ударом ногой;
- болевым приемом и удушением;
- броском.

Удар рукой бывает:

- прямой;
- боковой;
- наотмашь.

При ударе рукой важное значение имеет правильное положение пальцев кисти в кулаке по отношению к предплечью. Для принятия правильного положения необходимо сжать кисть руки, складывая пальцы, начиная с мизинца, сверху наложить большой палец, сильно прижав его ко второй фаланге среднего пальца. Кулак должен быть крепко сжат, что предохраняет основания пальцев от травм.

Тыльная сторона кулака составляет прямую линию с предплечьем. Ударная часть – основание сжатых в кулак пальцев.

Прямой удар (рис. 2.19) наносится из боевой стойки с использованием толчка правой ноги и переноса веса тела больше на левую ногу с одновременным поворотом бедер (таза) и туловища, резким разгибанием правой руки наносится удар в цель. Кисть руки в момент соприкосновения с целью напрягается, кулак поворачивается пальцами вниз. По кратчайшему пути рука быстро возвращается в исходное положение. Ударной частью кулака в заключительной фазе удара являются основания указательного и среднего пальцев.



Рис. 2.19. Прямой удар рукой

Боковой удар (рис. 2.20) наносится из боевой стойки с использованием толчка правой ноги и переноса веса тела на левую ногу с одновременным поворотом бедер (таза) и туловища, быстрым полукруговым движением согнутой руки наносится удар по цели сбоку, кисть разворачивается пальцами вниз. По кратчайшему пути рука быстро возвращается в исходное положение. Ударной частью кулака в заключительной фазе удара являются основания указательного и среднего пальцев.



Рис. 2.20. Боковой удар рукой

Удар наотмашь (рис. 2.21) наносится из боевой стойки. Выполнив рукой короткий замах влево вверх и разворачивая бедра (таз) и туловище вправо, хлестким движением руки по дуге наносится удар по цели. По кратчайшему пути рука быстро возвращается в исходное положение. Удар выполняется мышечной и тыльной частью кулака или ребром ладони и наносится по переносице, горлу, боковой поверхности шеи противника, стоящего сбоку.



Рис. 2.21. Удар рукой наотмашь

Все удары руками наносятся с выпадом одноименной и разноименной ноги. В этих случаях толчок необходимо выполнять одновременно с выпадом и ударом.

При этом сам удар может наноситься:

- основанием кулака;
- ребром ладони;
- основанием ладони;
- тычком пальцами;
- предплечьем;
- локтем.

Удары ногой очень эффективны, отличаются большой силой и простой исполнения. Основные требования к технике исполнения ударов ногой: быстрота, точность, сила и устойчивое положение бьющего в момент удара по цели.

Применяются на средних и дальних дистанциях и выполняются носком, подъемом, каблуком, коленом. Удары наносятся в основном в нижнюю часть туловища: живот, поясницу, копчик, пах, коленные суставы, голень и по верхнему своду стопы. После сбивания противника на землю удары наносятся в любую уязвимую часть тела и голову.

Основные удары ногой:

- снизу;
- сбоку;
- в сторону;
- коленом.

Удар снизу наносится из боевой стойки: оттолкнуться бьющей ногой и движением туловища вперед перенести вес тела на опорную ногу. Одновременно, поднимая ногу вверх, необходимо резко выпрямить ее в коленном суставе и, слегка приседая на опорной ноге, нанести противнику удар в уязвимое место. Удар наносится носком или подъемом стопы. После удара ногу по той же траектории необходимо быстро поставить на прежнее место или вперед с изменением боевой стойки.

Удар сбоку (рис. 2.22) наносится из боевой стойки: оттолкнуться бьющей ногой и поднять ее на высоту пояса так, чтобы бедро и голень приняли горизонтальное положение коленом вперед (рис. 2.22, а). Разворачиваясь на опорной ноге (в момент удара стопа от земли не отрывается) и выпрямляя поднятую ногу в колене, необходимо закончить удар хлестообразным движением голени, принять изготовку к бою.

Удар наносится носком, подъемом стопы или голенью в уязвимое место (рис. 2.22, б).



Рис. 2.22. Удар сбоку

Удар в сторону (рис. 2.23) наносится из боевой стойки переносом веса тела на противоположную от противника ногу, одновременно поднимая бьющую ногу вверх и резко выпрямляя ее, наносится удар по ноге или туловищу. Удар наносится каблук или стопой, как правило, при захвате противником руки или оружия.



Рис. 2.23. Удар в сторону

Удар коленом (рис. 2.24) наносится в пах, бедро сбоку, применяется при освобождении от захватов туловища, либо для осуществления захвата (удар коленом в живот – захват).



Рис. 2.24. Удар коленом

Техника этих ударов проста, особое внимание необходимо обращать на сохранение равновесия при нанесении ударов. Рекомендуется небольшой наклон корпуса вперед с захватом шеи или плеч противника. Может наноситься в лицо наклонившегося противника.

Болевые приемы проводятся рычагом: внутрь, наружу, локтя на плече, загибом руки за спину.

Загиб руки за спину при нападении на противника сзади показан на рис. 2.25.

Подскочив к противнику сзади, захватывая запястье его правой руки своей правой рукой, необходимо приподнять его вверх (рис. 2.25, а). С шагом левой ноги необходимо резко толкнуть руку противника ладонью левой руки сзади в область локтевого сустава и, продолжая движение вперед, согнуть ее и заложить предплечье в локтевой сгиб своей левой руки (рис. 2.25, б). Наклоняя его вперед, наносится удар ребром ладони по шее сзади (рис. 2.25, в). Правой рукой делается захват за волосы, каску или воротник у левого плеча и осуществляется конвоирование в нужном направлении (рис. 2.25, г). При конвоировании кисть левой руки находится у локтевого сгиба противника и прижимается к своему боку, а левая нога – снаружи его правой ноги.

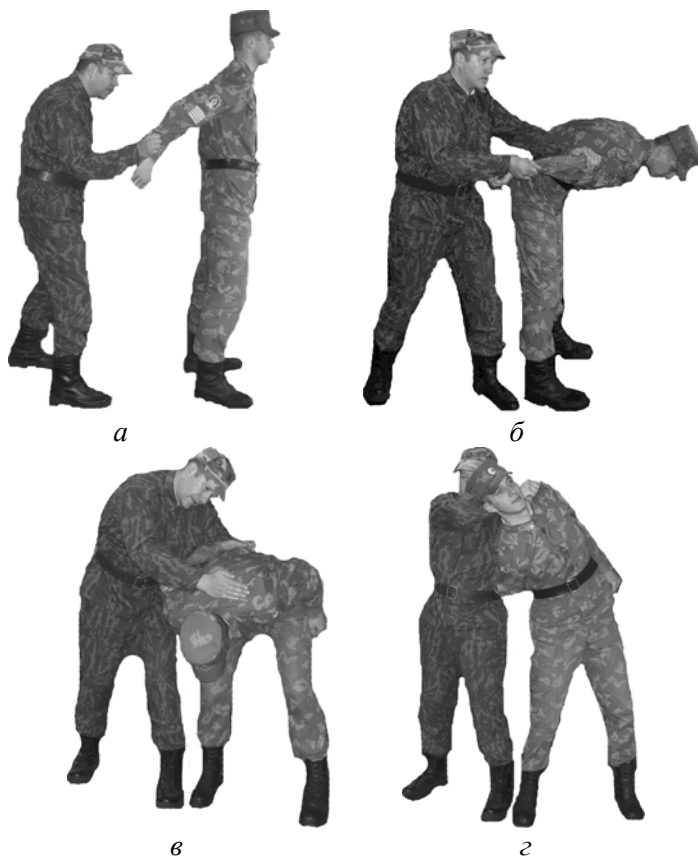


Рис. 2.25. Загиб руки за спину при нападении на противника сзади

Загиб руки за спину при нападении на противника спереди показан на рис. 2.26.

Кисть правой руки противника захватывается левой рукой сверху, а правой за локоть или одежду у локтя снаружи (рис. 2.26, а). С шагом левой ноги вперед, отводя захваченную руку за линию таза противника, наносится удар коленом правой ноги в живот или пах (рис. 2.26, б, в). Далее необходимо быстро повернуться кругом на левой ноге через правое плечо, одновременно заложив предплечье захваченной руки в свой локтевой сгиб (рис. 2.26, г). Наклоняя противника вперед, наносится удар ребром ладони по шее сзади (рис. 2.26, д). Правой рукой осуществляется захват за волосы, лицо, каску или воротник

у левого плеча и производится конвоирование в нужном направлении (рис. 2.26, е). При конвоировании кисть левой руки находится у локтевого сгиба противника и прижимается к своему боку, а левая нога – снаружи его правой ноги.

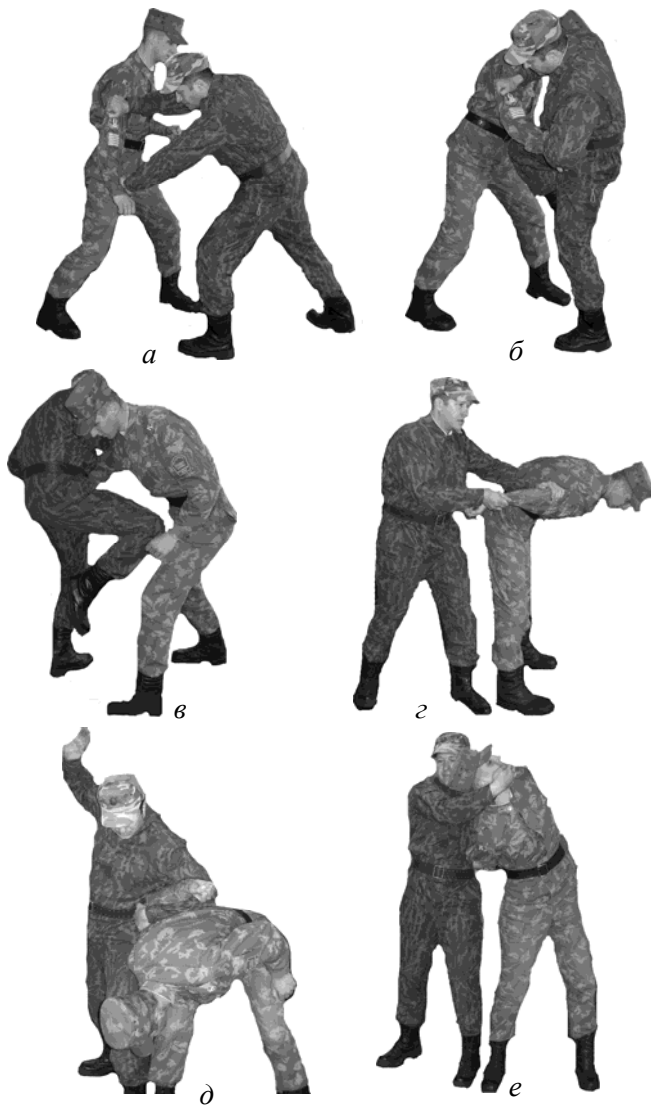


Рис. 2.26. Загиб руки за спину при нападении на противника спереди

Рычаг руки наружу показан на рис. 2.27. Правая кисть противника захватывается двумя руками так, чтобы большие пальцы находились на ее тыльной стороне, и наносится удар ногой в пах или голень (рис. 2.27, а). Резким движением вверх, а затем влево вниз, с разворотом туловища влево сгибается кисть и, выкручивая захваченную руку наружу, с шагом назад влево противник валится на землю (рис. 2.27, б, в). Наносится удар ногой в уязвимое место (рис. 2.27, г). Затем противник связывается или конвоируется в нужном направлении.

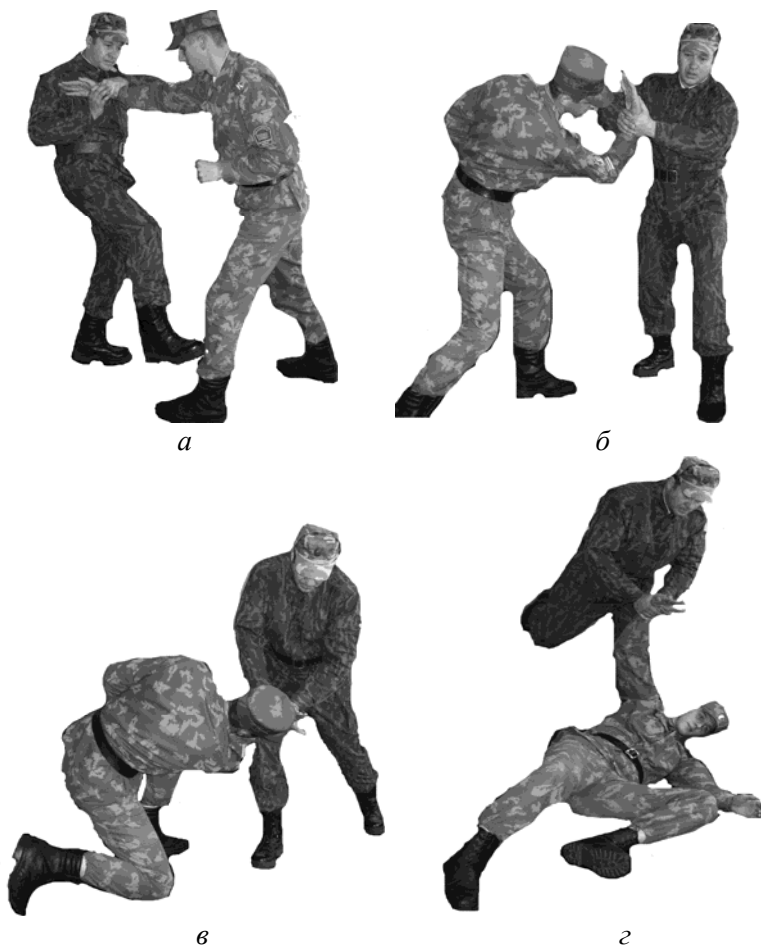


Рис. 2.27. Рычаг руки наружу

Рычаг руки внутрь показан на рис. 2.28. Предплечье правой руки противника захватывается двумя руками сверху снаружи и, выкручивая захваченную руку внутрь и рывком вытягивая ее на себя вниз (рис. 2.28, *а*), наносится удар коленом правой ноги в живот, пах или носком по голени. С шагом левой ноги вперед плечо противника подводится под свое левое плечо (рис. 2.28, *б, в*) и, нажимая им вниз, убирая левую ногу вперед вправо, противник валится землю. Затем он связывается или конвоируется в нужном направлении.

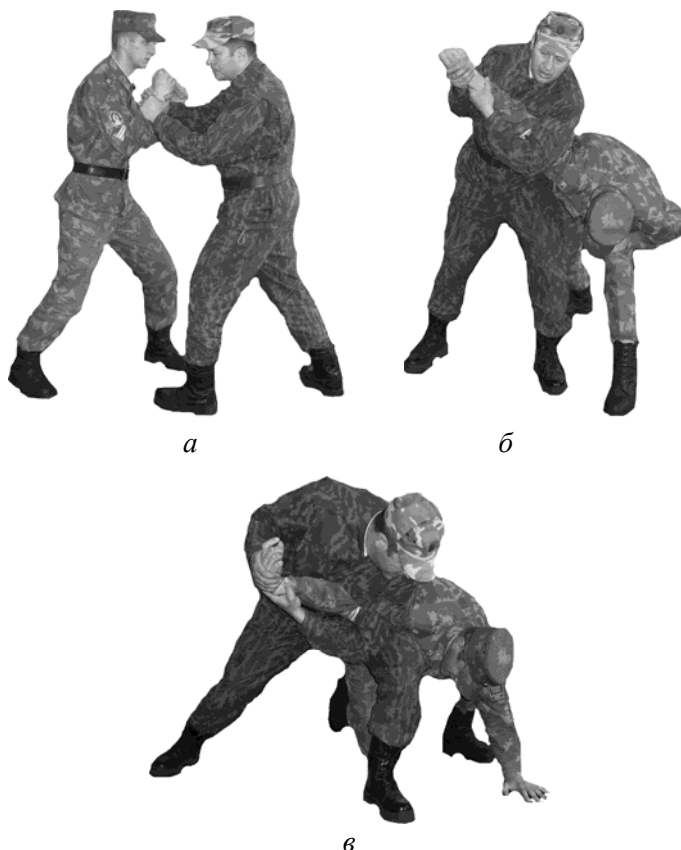


Рис. 2.28. Рычаг руки внутрь

Рычаг локтя на плече показан на рис. 2.29. Предплечье правой руки противника захватывается двумя руками сверху (рис. 2.29, *а*).

Приседая и поворачиваясь вправо через левое плечо, проводим захваченную руку по своему левому плечу (рис. 2.29, а) и выводим ее на плечо. Вставая, опускаем захваченное предплечье вниз, производим болевое воздействие на локоть противника (рис. 2.29, б, в).

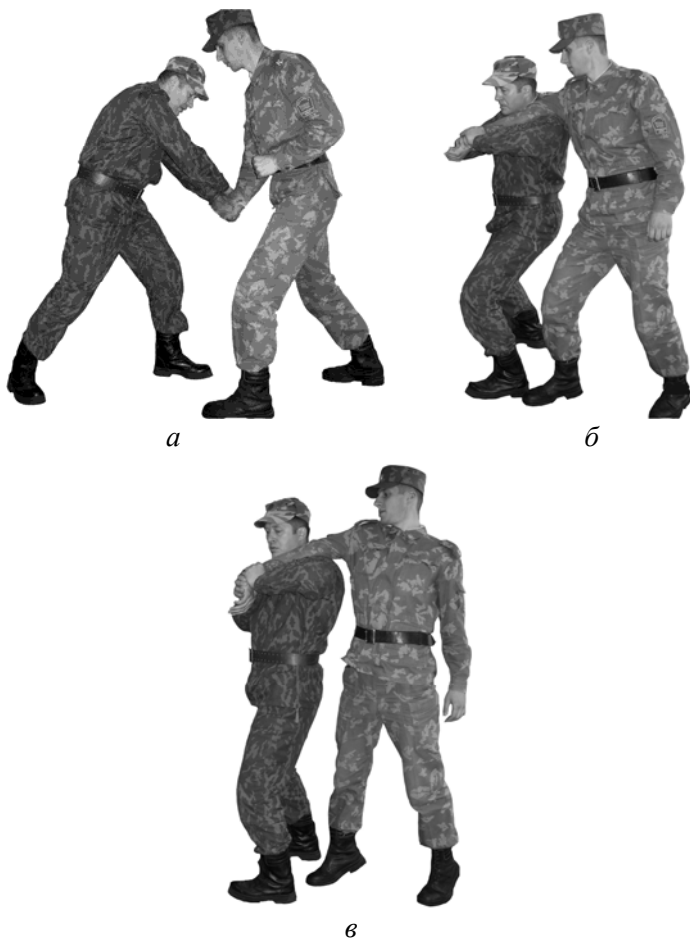


Рис. 2.29. Рычаг локтя на плече

Удушение или травмирование противника удушением – эффективный прием, который чаще всего выполняется в положении стоя или лежа при нападении сзади как с помощью подручных средств (струны, веревки, ремня), так и без них.

Удушение производится:

- сзади стоя;
- с помощью подручных средств (ремня, палки).

Удушение сзади показано на рис. 2.30. Подскочив к противнику сзади, правой рукой захватывается голова (каска), потягивается на себя и одновременно наносится удар ногой в подколенный сгиб (рис. 2.30, *а*). Предплечьем другой руки захватывается шея, соединив руки в замок и, разворачиваясь вправо (рис. 3.30, *б*), противник наваливается себе на спину, отрывается от земли и завершается удушение (рис. 2.30, *в*).

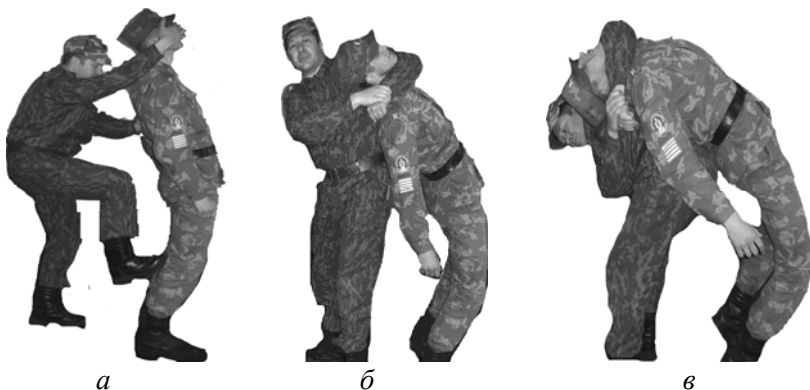


Рис. 2.30. Удушение сзади

Удушение с помощью ремня (веревки) проводится после бесшумного сближения с противником сзади. Для этого необходимо набросить ему на шею брючный ремень (веревку), скрещивая руки и поворачиваясь кругом, прижать его к своему плечу, наклоняясь вперед провести удушение.

Броски:

- с захватом ног сзади;
- задняя подножка (через ногу, подбивом, подхватом ноги);
- бросок через бедро.

Бросок с захватом ног сзади и удушение показаны на рис. 2.31. Осуществляется подскок к противнику сзади, одна нога ставится между ног противника, а другая – в полушаге сзади. Голени обеих ног захватываются руками ниже колен и резким толчком плеча под ягодицы и рывком рук на себя вверх противник бросается на землю

(рис. 2.31, *а, б*) и, не выпуская ног, наносится удар ногой в пах. Далее необходимо прыжком сесть противнику на поясницу, поставив левую ногу на колено, а правую – ступней на землю под его плечо. Удар наносится по голове (рис. 2.31, *в*), вслед за этим голова противника немедленно потягивается правой рукой на себя и, наложив на горло предплечье левой руки, руки берутся в замок (рис. 2.31, *г*). Упираясь правой ногой о землю и отгибая голову противника назад, проводится удушение (рис. 2.31, *д*).

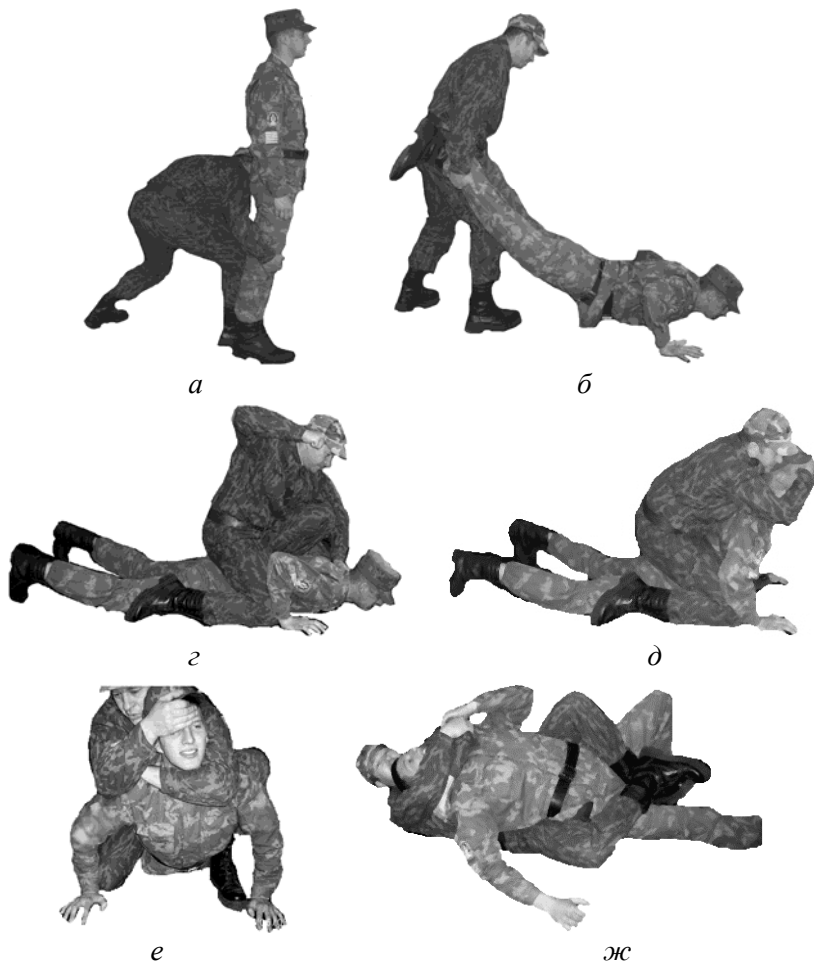


Рис. 2.31. Бросок с захватом ног сзади и удушение

При сопротивлении противника осуществляется пережат на спину, обхватив туловище противника ногами на уровне пояса, ноги соединяются и, выпрямляя ноги, продолжается удушение противника руками и ногами (рис. 2.31, е).

Задняя подножка показана на рис. 2.32. Одежда захватывается правой рукой на правом плече, а левой – у правого локтя (рис. 2.32, а). С шагом левой ноги вперед влево и одновременным рывком рук на себя вниз необходимо осадить противника на впереди стоящую ногу (рис. 2.32, б). Удерживая противника в захвате, делается шаг правой ногой и подбивающим движением она ставится сзади ноги (ног) противника (рис. 2.32, в). Одновременно рывком рук и поворотом туловища влево вниз противник бросается на землю. Далее наносится удар ногой в уязвимое место (рис. 2.32, г).

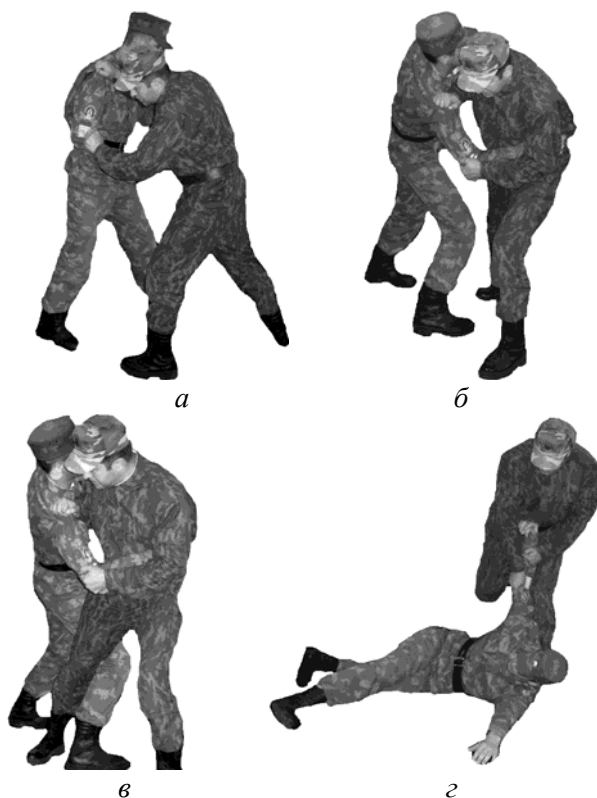


Рис. 2.32. Задняя подножка

Бросок через бедро показан на рис. 2.33. Противник захватывается правой рукой за пояс или шею, а левой – за одежду у правого локтя (рис. 2.33, *а*). С одновременным рывком руками на себя необходимо быстро повернуться к противнику спиной на выставленной вперед правой ноге, приставив к ней левую ногу, при этом ноги слегка согнуть в коленях, а руками плотно прижать противника к себе (рис. 2.33, *б*). Резко выпрямляя ноги и наклоняясь вперед, рывком рук влево вниз противник подбивается тазом, далее он бросается на землю (рис. 2.33, *в*). Удар наносится в уязвимое место (рис. 2.33, *г*). В некоторых случаях бросок можно закончить болевым приемом, например, рычаг локтя с захватом руки между ног (рис. 2.33, *д*).

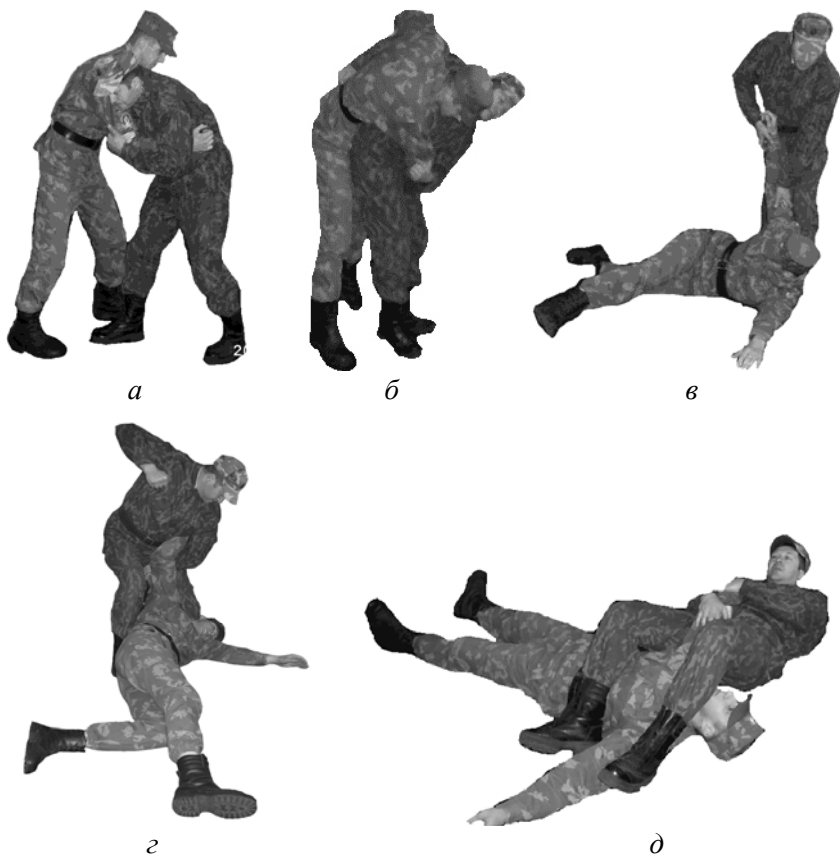
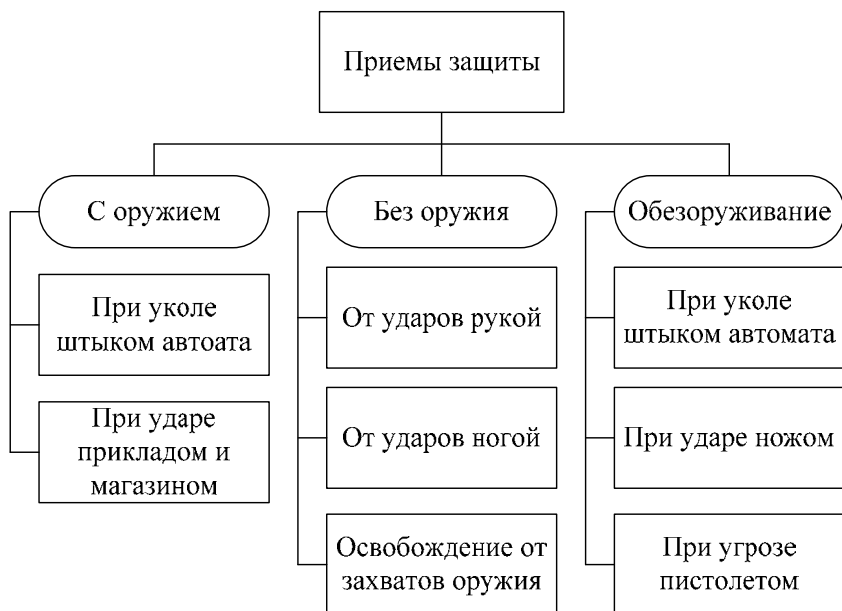


Рис. 2.33. Бросок через бедро

2.3. Приемы защиты



Приемы защиты с оружием

Для защиты от укола штыком автомата применяются:

- отбив стволом автомата;
- отвод вправо (влево);
- отбив пехотной лопатой.

Отбив стволом автомата показан на рис. 2.34. Ударить концом ствола или штыком по оружию противника (вправо, влево или вниз направо, рис. 2.34, *а, в, д*); вслед за отбивом провести ответную атаку (рис. 2.34, *б, г, е*). При том оба вида используются как вправо, так влево и вниз направо.

Отводы вправо и влево проводятся со средней дистанции, когда противник находится в изготовке для укола или выстрела. Необходимо быстро сблизиться с противником и одновременно, посылая свое оружие вперед, захватить штыком или стволом его оружие и, нажимая с усилием, отвести его вправо (влево). Вслед за отводом нанести укол штыком или удар прикладом в открытую часть тела.

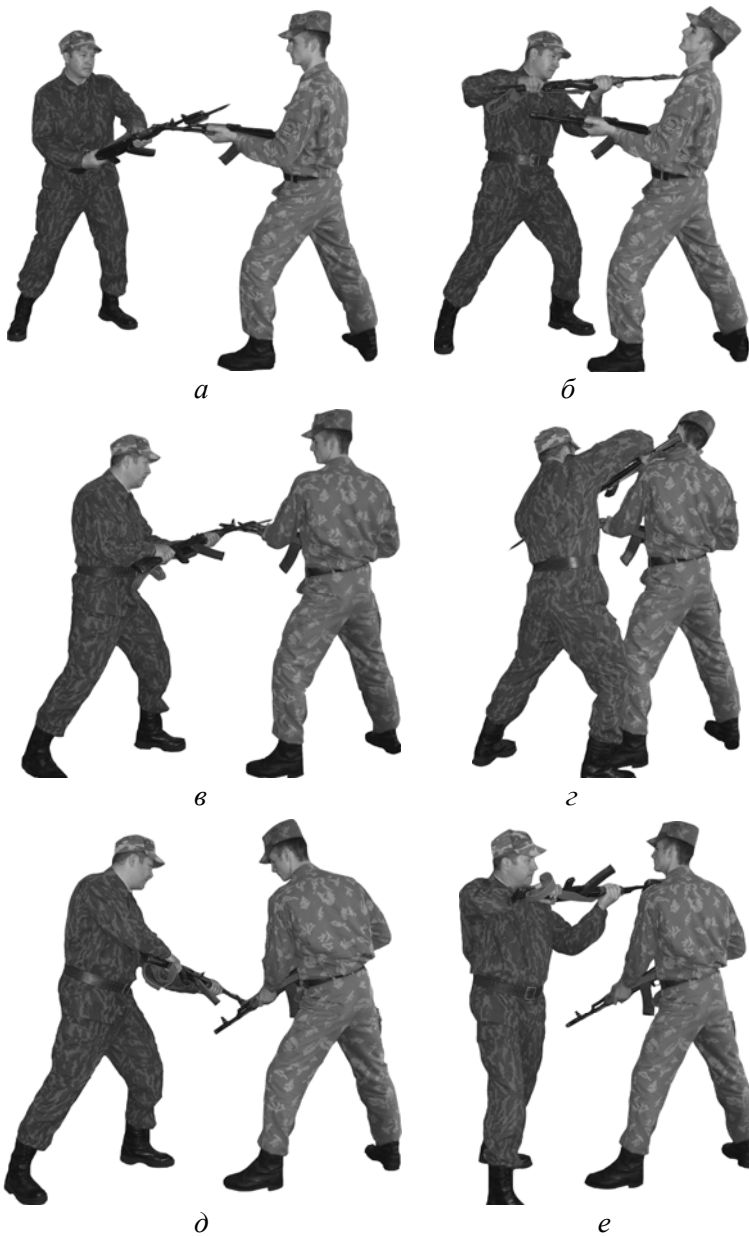


Рис. 2.34. Отбив стволом автомата

Отбив пехотной лопатой: выполнить ударом ребром или черенком лопаты по оружию противника вправо, влево, вниз направо, вверх (рис. 2.35, *а*). Вслед за отбивом нанести ответный удар лопатой (рис. 2.35, *б*).

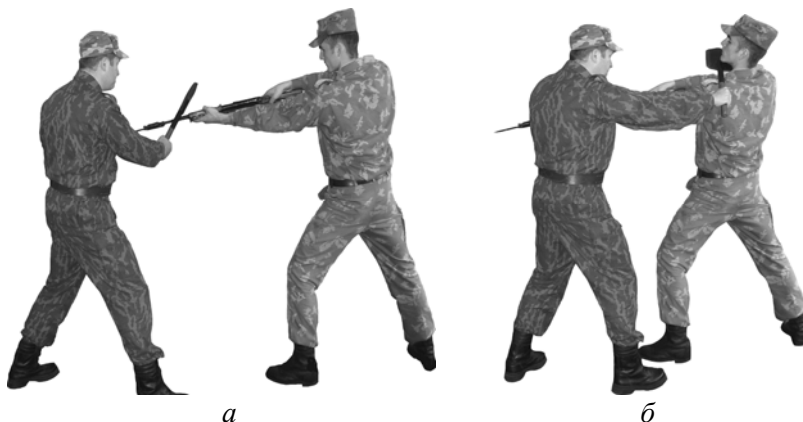


Рис. 2.35. Отбив пехотной лопатой

Для защиты от ударов штыком, прикладом и магазином применяется подставка (блок):

- автоматом;
- пехотной лопатой.

При этом оба вида используются как сверху, так и сбоку.

Подставка (блок) автоматом показана на рис. 2.36. Проводятся удары прикладом или лопатой, когда противник наносит рубящие удары штыком. Они выполняются влево, вправо, вверх и вниз. Для подставки влево и вправо быстрым движением левой руки оружие перевести в вертикальное положение и развернуть магазином в сторону удара (рис. 2.36, *а*). Для подставки вверх и вниз быстрым движением обеих рук оружие перевести в горизонтальное положение (вверх или вниз) и развернуть магазином в сторону удара (рис. 2.36, *в*). Вслед за отражением удара выполнить отведение (рис. 2.36, *г*) и тут же нанести укол или удар (рис. 2.36, *б*, *д*).

Защиты оружием выполняются сильными короткими действиями за счет движения только одних рук. Колебание корпуса должно быть исключено, так как при проведении противником ложных атак

могут создаваться условия и для действенных его атак в открывшуюся часть тела.

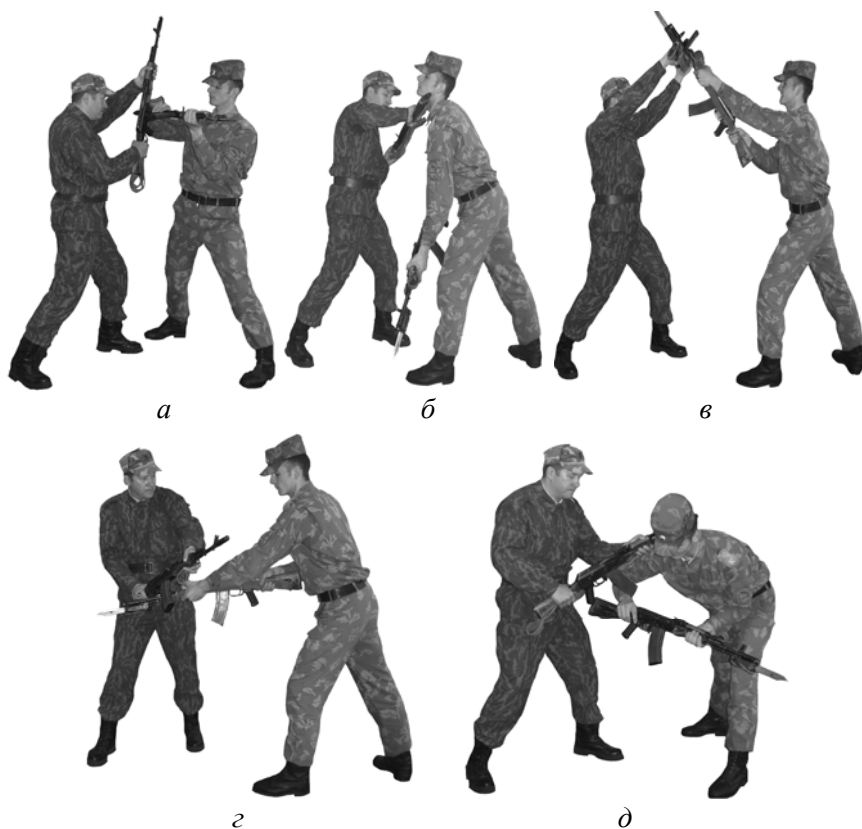


Рис. 2.36. Подставки автоматом

Отбивы и отводы могут применяться в качестве приемов нападения на противника в тех случаях, когда его оружие сильно подано вперед и препятствует проведению атаки. Поэтому первым атакующим действием будут отбивы и отводы с целью выведения оружия противника с линии атаки.

Подставка (блок) пехотной лопатой проводится по аналогии с подставкой автоматом. Пехотная лопата держится двумя руками. Подставка выполняется вверх, вниз, влево, вправо в момент сближения

с противником. Вслед за отражением удара нанести ответный удар, можно с ударом ногой.

Без оружия

Защита от ударов рукой выполняется отведением (отбивом) удара в сторону (рис. 2.37, *а*), подставкой под удар ладони (рис. 2.37, *б*), предплечья или плеча, нырком под удар (рис. 2.37, *в*) или отходом назад (рис. 2.37, *г*). После защиты немедленно нанести противнику ответный удар рукой (рис. 2.37, *д*) или ногой в уязвимое место (рис. 2.37, *е*) или выполнить бросок (сбивание) с последующим добиванием противника.

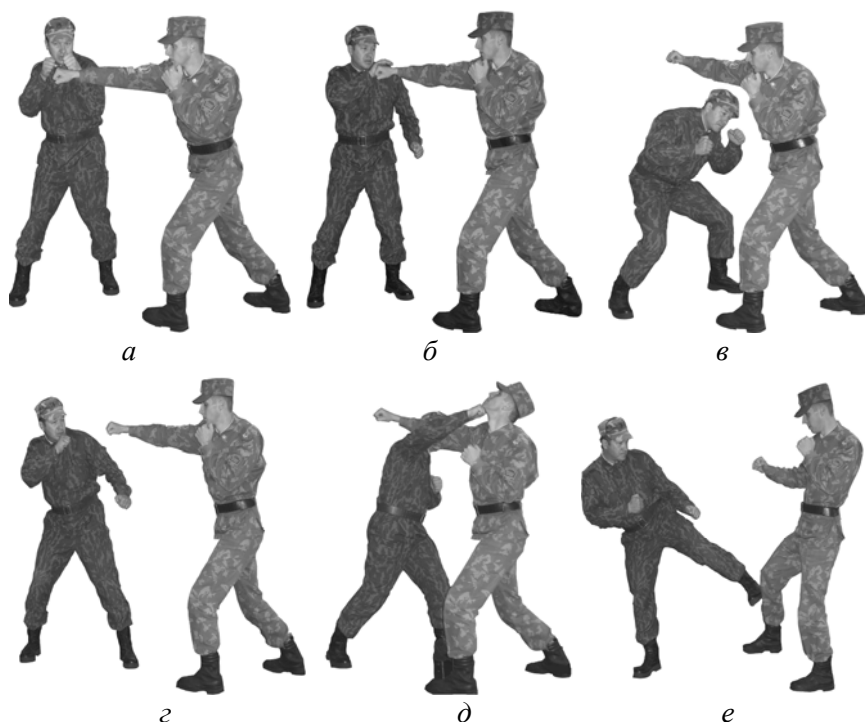


Рис. 2.37. Защита от ударов рукой

Защита от ударов ногой (рис. 2.38) выполняется подставками (рис. 2.38, *а*), отбивами (рис. 2.38, *б*), уходом в сторону (рис. 2.38, *в*)

или назад с захватом бьющей ноги или блокированием удара подставкой рук (рис. 2.38, з).

Подставки выполняются стопой, каблуком, бедром под удар противника ногой. Они проводятся прямо или с разворотом (при подставке стопы, бедра). Затем наносится ответный удар.

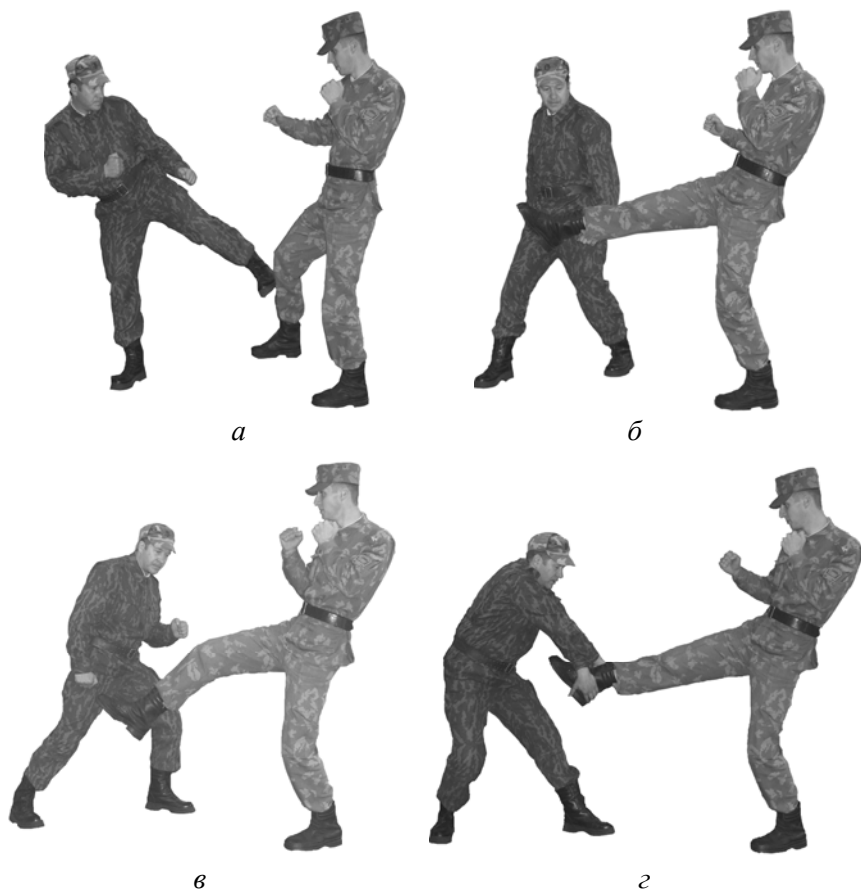


Рис. 2.38. Защита от ударов ногой

Освобождение от захватов. Освобождение от захвата автомата противником показано на рис. 2.39. При захвате автомата (рис. 2.39, а) противнику наносится удар ногой в пах (рис. 2.39, б), осуществля-

ется быстрый поворот к нему боком и, нанеся еще удар ногой в колено (по голени, рис. 2.39, в), вырывается оружие (рис. 2.39, г), выполняется добивание (рис. 2.39, д).

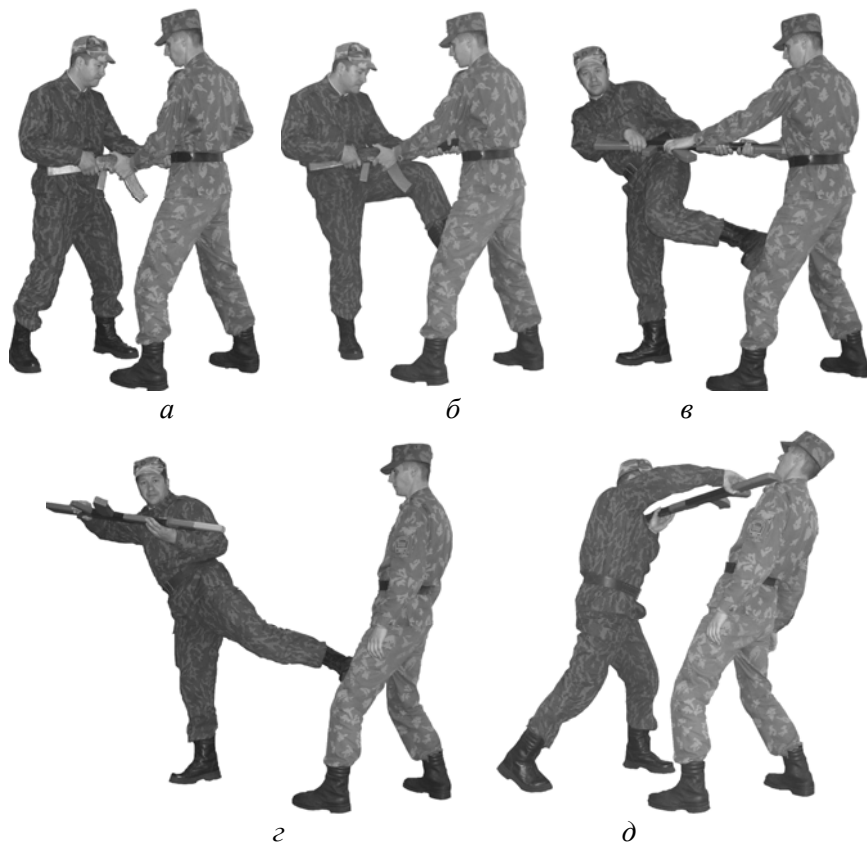


Рис. 2.39. Освобождение от захвата автомата противником

Освобождение от захвата шеи спереди (одежды на груди) показано на рис. 2.40.

При захвате шеи спереди или одежды на груди противником выполнить хлопок ладонями по его ушам, затем нанести удар коленом в живот, пах (рис. 2.40, а) или резким движением рук вверх, разведенных в локтях, сбить захват, захватив левой рукой шею сзади, нанести удар основанием кулака в переносицу (рис. 2.40, б).



a



б

Рис. 2.40. Освобождение от захвата шеи спереди (одежды на груди)

Освобождение от захвата шеи сзади показано на рис. 2.41.левой рукой захватывается одежда на правой руке противника возле локтя и одновременно, приседая, рывком левой руки влево вниз предплечье противника смещается со своей шеи так, чтобы подбородок находился в его локтевом сгибе (рис. 2.41, *a*). Одежда на шее противника захватывается правой рукой сзади, и противник валится на землю (рис. 2.41, *в*), разворачиваясь кругом через правое плечо, одновременно приседая и крепко удерживая захват (рис. 2.41, *б*). Удар наносится в уязвимое место (рис. 2.41, *з*).



Рис. 2.41. Освобождение от захвата шеи сзади

Освобождение от захвата туловища сзади изображено на рис. 2.42. В момент захвата, слегка наклоняясь вперед, необходимо присесть, прижав руки противника своими руками сверху к своему туловищу (рис. 2.42, *а*). Резко вставая и выпрямляясь, необходимо нанести удар затылком противнику в лицо (рис. 2.42, *б*) и, наклоняясь вперед, захватить его ногу двумя руками в районе голеностопа (рис. 2.42, *в*). Быстро выпрямляясь и упираясь тазом в бедро захваченной ноги противника, проводится сбивание его на землю. Не выпуская ногу противника, удар ногой наносится в пах (рис. 2.42, *г*).

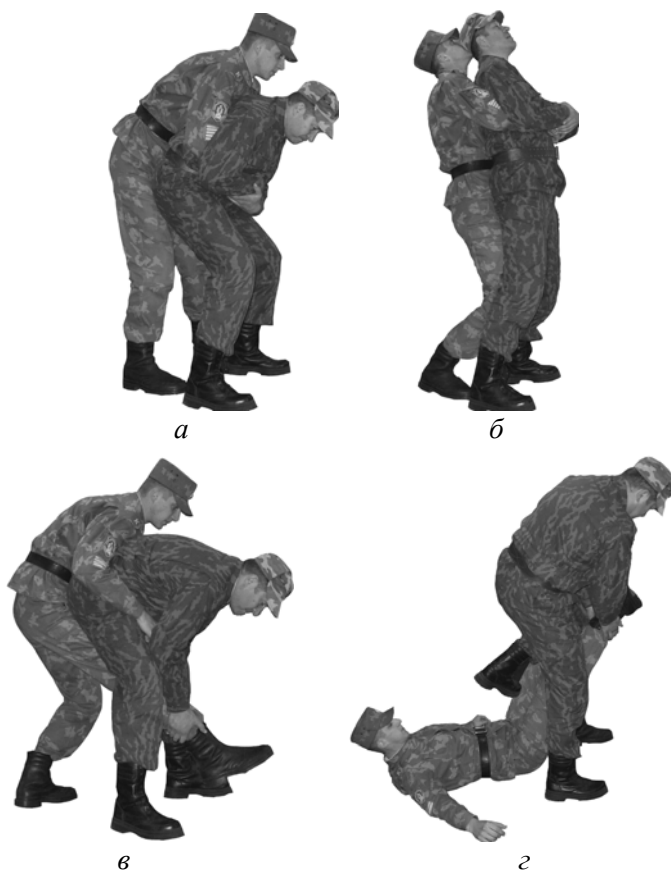


Рис. 2.42. Освобождение от захвата туловища

Освобождение от захвата туловища с руками сзади показано на рис. 2.43. В момент захвата, слегка наклоняясь вперед, необходимо присесть, прижав руки противника своими руками сверху к своему туловищу (рис. 2.43, *а*). Отклоняя туловище в сторону выставленной вперед правой ноги противника (рис. 2.43, *б*) и огибая ее тазом, делается шаг за нее своей левой ногой и осуществляется подсед (рис. 2.43, *в*). Лево́й рукой захватывается бедро левой ноги противника и, выпрямляясь, противник бросается на землю (рис. 2.43, *г*). Удар наносится в уязвимое место.

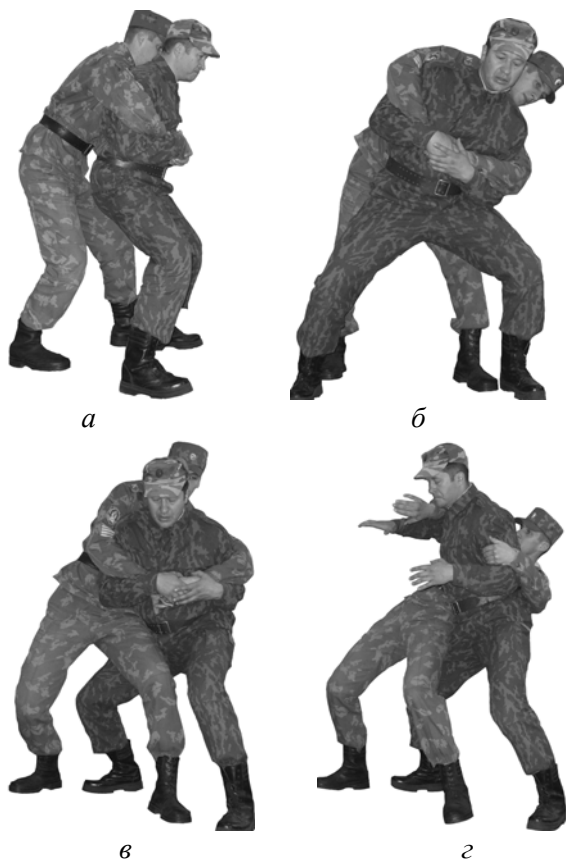


Рис. 2.43. Освобождение от захвата туловища с руками сзади

Обезоруживание

Обезоруживание при уколе штыком. При выполнении обезоруживания важнейшим элементом является уход с линии атаки, который выполняется влево вперед из положения левосторонней боевой стойки и вправо вперед из правосторонней боевой стойки.

Обезоруживание противника при уколе штыком с уходом влево показано на рис. 2.44. Из боевой левосторонней стойки (рис. 2.44, а) с шагом левой ноги вперед влево (уходом с линии атаки), одновременно поворачивая туловище вправо (рис. 2.44, б), правой рукой захватывается оружие за ствол сверху, а левой – в районе магазина снизу

(рис. 2.44, в). Разворачиваясь влево, с шагом правой ноги вперед, используя оружие как рычаг, а левую руку как точку опоры (правая рука толкает вниз от себя), проводится отбор оружия (рис. 2.44, з). С выпадом правой ноги вперед наносится укол штыком в уязвимое место (рис. 2.44, д).

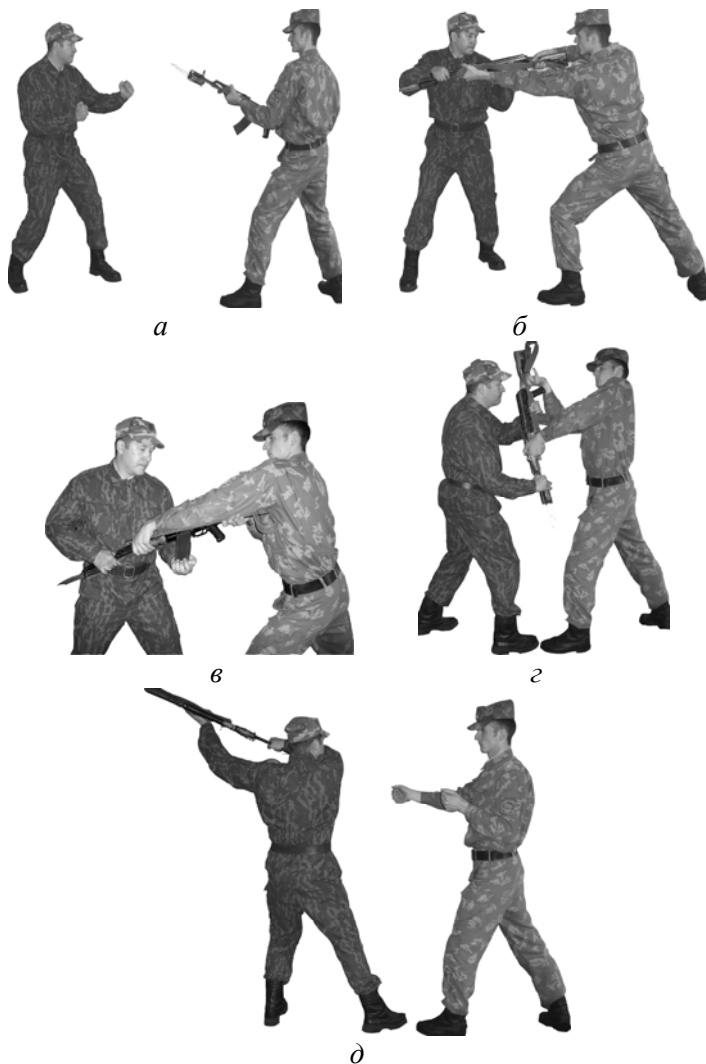


Рис. 2.44. Обезоруживание противника при уколе штыком с уходом влево

Обезоруживание противника при уколе штыком с уходом вправо показано на рис. 2.45. Из правосторонней боевой стойки с шагом правой ноги вперед вправо (уходя с линии атаки), одновременно поворачивая туловище влево, левой рукой захватывается оружие за ствол сверху, а правой – в районе магазина (рис. 2.45, а). Удар наносится правой ногой по колену противника, оружие вырывается руками (рис. 2.45, б). С выпадом правой ноги вперед наносится удар затыльником приклада в уязвимое место (рис. 2.45, в).

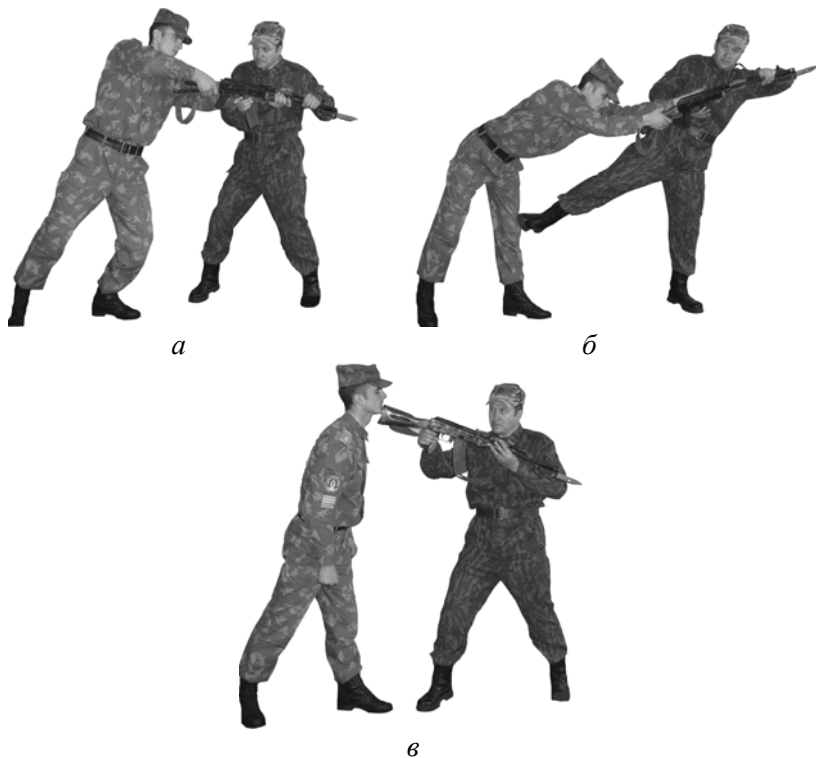


Рис. 2.45. Обезоруживание противника при уколе штыком с уходом вправо

Обезоруживание при ударе ножом. Нож является быстрым и маневренным оружием. В схватке против ножа при контакте с вооруженной рукой противника мягкие блоки и захваты с сопровождением более безопасны, чем жесткие, особенно в сочетании с быстрыми точными ударами.

Обезоруживание противника при ударе ножом снизу (рис. 2.46) из боевой левосторонней стойки с шагом левой ноги вперед влево (уходом с линии атаки), одновременно поворачивая туловище вправо, левой рукой выполняется сопровождающий блок предплечьем (рис. 2.46, *а*) с захватом вооруженной руки в конечной фазе удара. Наносится удар правой рукой в подбородок (рис. 2.46, *б*), необходимо этой же рукой захватить кисть противника или плоскость ножа сверху (рис. 2.46, *в*). Поворачиваясь вправо (нажимая на кисть или плоскость ножа), выполнить болевой прием (рис. 2.46, *з*) с отбором ножа и поражением противника его же оружием (рис. 2.46, *д*).

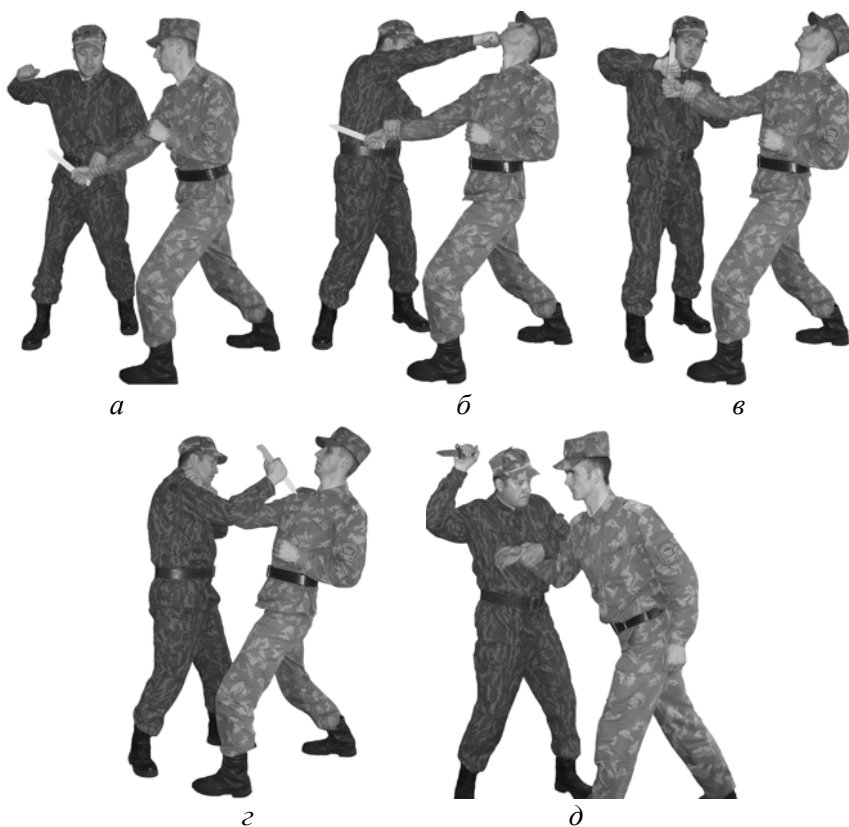


Рис. 2.46. Обезоруживание противника при ударе ножом снизу

Обезоруживание противника при ударе ножом прямо (рис. 2.47) из боевой стойки (рис. 2.47, *а*) с шагом левой ноги вперед влево (уходя с линии атаки), одновременно поворачивая туловище вправо, выполнить отбив предплечьем левой руки и захватить вооруженную руку у основания кисти. Правой ногой нанести удар в голень или правой рукой – в подбородок противника, захватить правой рукой кисть противника (рис. 2.47, *б*) или плоскость ножа сверху, поворачиваясь вправо (рис. 2.47, *в*) и нажимая на кисть, выполнить болевой прием с отбором ножа и поражением противника его же оружием (рис. 2.47, *г*).

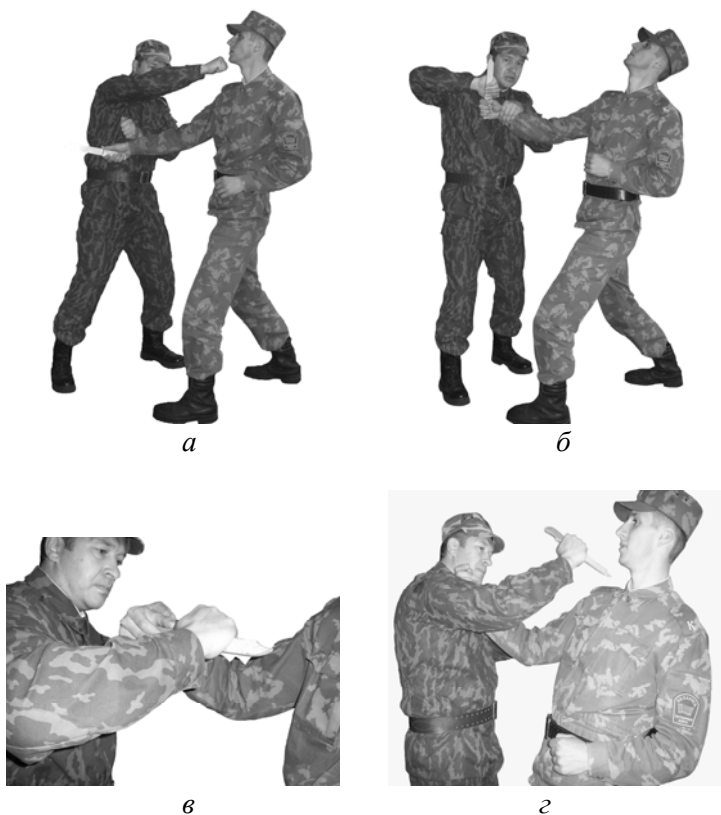


Рис. 2.47. Обезоруживание противника при ударе ножом прямо

Обезоруживание противника при ударе ножом сверху (рис. 2.48) из боевой стойки с шагом левой ноги вперед-влево (уходя с линии атаки), одновременно поворачивая туловище вправо, выполнить сопровождающий захват левой рукой и захватить вооруженную руку у основания кисти, нанести удар правой ногой в голень или правой рукой в подбородок противника (рис. 2.48, *а*). Правой рукой захватывая кисть противника и плоскость ножа сверху, поворачиваясь вправо и нажимая на кисть, выполнить болевой прием с отбором ножа и поражением противника его же оружием (рис. 2.48, *б*).

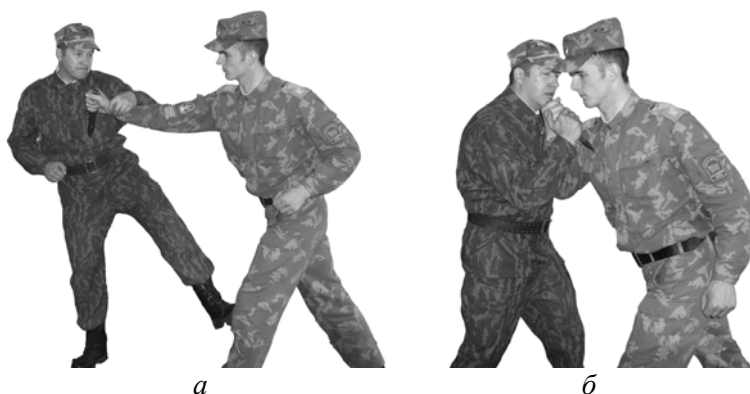


Рис. 2.48. Обезоруживание противника при ударе ножом сверху

Обезоруживание противника при ударе ножом наотмашь (рис. 2.49) из боевой стойки (рис. 2.49, *а*) выполнить шаг назад, пропуская вооруженную руку, и тут же шагом вперед, выполняя накладку на локоть (рис. 2.49, *б*) нанести удар в голову противника (рис. 2.49, *в*). Захватить левой рукой вооруженную руку в районе кисти (рис. 2.49, *г*), а правой – кисть и плоскость ножа сверху, поворачиваясь вправо и нажимая на кисть, выполнить болевой прием с отбором ножа и поражением противника его же оружием (рис. 2.49, *д*).

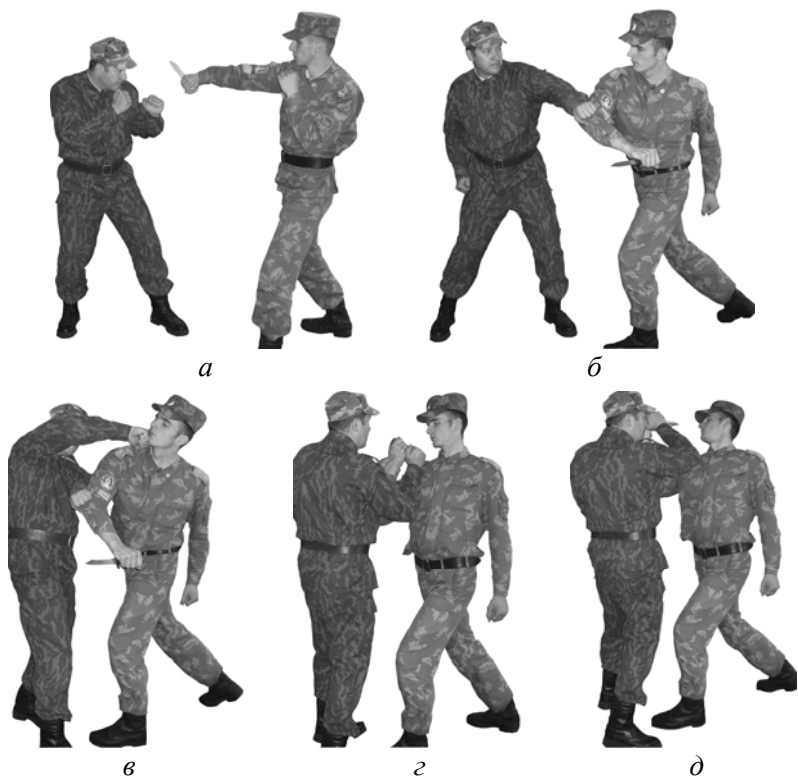


Рис. 2.49. Обезоруживание противника при ударе ножом наотмашь

Обезоруживание при угрозе пистолетом. Обезоруживание при угрозе пистолетом сложно в исполнении особенно в психологическом плане. Переход к обезоруживанию должен происходить внезапно (без видимой подготовки). При выполнении обезоруживания нельзя допускать пересечения линии огня со своим телом.

Обезоруживание при угрозе пистолетом спереди. С дистанции, позволяющей войти в контакт с вооруженной рукой, внезапно с шагом правой ноги вперед влево и поворотом туловища вправо ладонью левой руки вооруженная рука противника прижимается к груди.

Захватывая кисть обеими руками так, чтобы большие пальцы лежали с тыльной стороны ладони у основания пальцев, наносится удар ногой в пах. Резким движением руками, а затем влево вниз с поворотом туловища влево, кисть сгибают и, выкручивая ее нару-

жу, противника сваливают на землю. Наносят удар ногой в уязвимое место и обезоруживают.

При угрозе пистолетом в упор спереди (рис. 2.50), внезапно поворачиваясь направо (рис. 2.50, *а*) и уходя при этом с линии огня, захватывают кисть вооруженной руки противника (рис. 2.50, *б*) снизу своей левой рукой, плотно захватывают правой рукой локоть вооруженной руки противника снизу (рис. 2.50, *в*). За счет давящего движения на себя вниз выполняется болевое воздействие на кисть, противник при этом сбивается на землю. Наносится удар ногой в уязвимое место, противник обезоруживается (рис. 2.50, *г*).

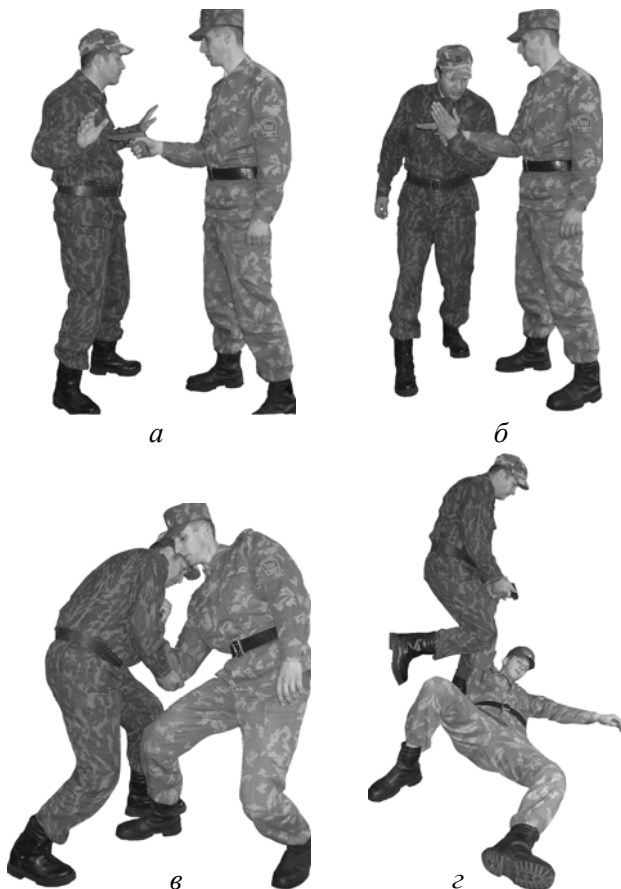


Рис. 2.50. Обезоруживание противника при угрозе пистолетом

Обезоруживание противника при угрозе пистолетом в упор сзади показано на рис. 2.51.

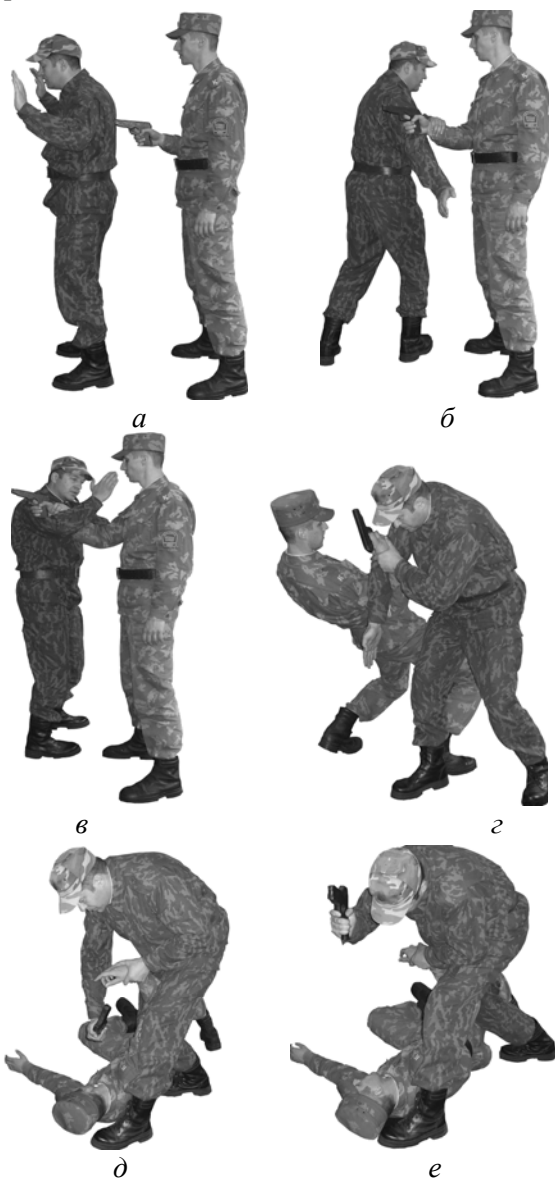


Рис. 2.51. Обезоруживание противника при угрозе пистолетом в упор сзади

Внезапно поворачиваясь кругом через правое плечо (рис. 2.51, б), уходя при этом с линии огня, вооруженная рука противника отбивается правой рукой снизу, предплечье накладывается на локтевой сгиб сверху (рис. 2.51, в) так, чтобы оно было направлено вниз под углом 45° , одновременно левой рукой захватывается кисть вооруженной руки и прижимается к своему правому плечу (рис. 2.51, г). С шагом правой ноги вперед и подшагом левой за счет давящего движения на локтевой сгиб всем телом противник сбивается на землю (рис. 2.51, д) и затем обезоруживается (рис. 2.51, е).

2.4. Специальные приемы и действия



Обыск можно производить:

- в упоре у стены;
- в упоре согнувшись;
- лежа на земле.

Обыск в упоре у стены показан на рис. 2.52. Под угрозой оружия противник ставится лицом к стене так, чтобы его руки упирались в нее, ноги были разведены, а туловище составляло с землей (полом) угол $45-70^\circ$. Обыск проводится сверху вниз со спины и с боков. Оружие держится наготове, при этом необходимо внимательно наблюдать за действиями пленного. Обыскивая противника со спины и с боков левой рукой, необходимо свою левую ногу поставить на коленный сгиб правой (левой) ноги противника и при малейшем движении резко надавить в сторону вниз. Обыскав пленного со спины и с боков, его заставляют повернуться спиной к стене. Левую ногу держат у коленного сгиба ноги противника в готовности упредить его контратаку.

Обыск группы пленных в упоре у стены. Под угрозой оружия пленных ставят лицом к стене. Обыскав крайнего, под контролем

оружия отправляют его в конец шеренги. Последовательно повторяют операции с каждым из пленных.



Рис. 2.52. Обыск в упоре у стены

Обыск в упоре согнувшись показан на рис. 2.53. Под угрозой оружия пленного заставляют принять положение упор согнувшись, ноги врозь, руки вместе. При обыске верхней части тела к противнику подходят спереди, левой (правой) ногой наступают на его кисти рук и приставляют ствол пистолета к голове. Обыскивая нижнюю часть тела, наступают левой ногой на левую ногу противника, приставляют пистолет к его пояснице.



Рис. 2.53. Обыск в упоре согнувшись

Обыск лежа на земле изображен на рис. 2.54. Под угрозой оружия пленного заставляют лечь на землю лицом вниз, руки в стороны, ноги вместе. Обыск проводят с правого бока, наступив правой стопой на кисть его руки, а левым коленом оперевшись в плечо. Ствол пистолета приставляется к голове пленного. Обыскивая с левого бока, становятся лицом к ногам противника и действуют аналогично обыску с правого бока. При обыске спереди противника заставляют лечь на спину, ноги подогнуть под себя, руки завести за голову, кисти скрестить. Обыскивая пленного, правой (левой) ногой наступают на кисти рук, пистолет приставляют к его груди.



Рис. 2.54. Обыск лежа на земле

Обыск группы пленных на земле. Под угрозой оружия пленных опускают на корточки по одному в затылок друг другу с поднятыми вверх и сцепленными за головой руками. Обыскав последнего, отправляют его «гусиным шагом» в голову колонны. Операции последовательно повторяют с каждым из пленных.

Связывание применяется для ограничения сопротивления пленного противника, его конвоирования и транспортировки. Связывание проводится, как правило, после проведения болевых приемов и бросков. Наиболее просто противник связывается после проведения загиба руки за спину. Для этого выполняется загиб и, удерживая противника в таком положении, болевым воздействием на захваченную руку и широким шагом левой ноги вперед («выседом») сбивают его на землю вниз лицом. Продолжая удерживать руку в загибе, вставая на колени и плотно блокируя правым бедром за-

хваченную руку, садятся верхом на противника. Причиняя боль давлением на предплечье захваченной руки, противника вынуждают завести другую руку за спину. Блокируя ее бедром левой ноги, руки связывают одним из нижеописанных способов.

Связывание противника, упавшего на спину, показано на рис. 2.55. Захваченная рука зажимается ногами, правой рукой захватывается кисть противника сверху, а левой – за локоть; переворачивая противника лицом вниз и садясь на него верхом, проводится загиб руки за спину. Далее действуют, как описано выше.

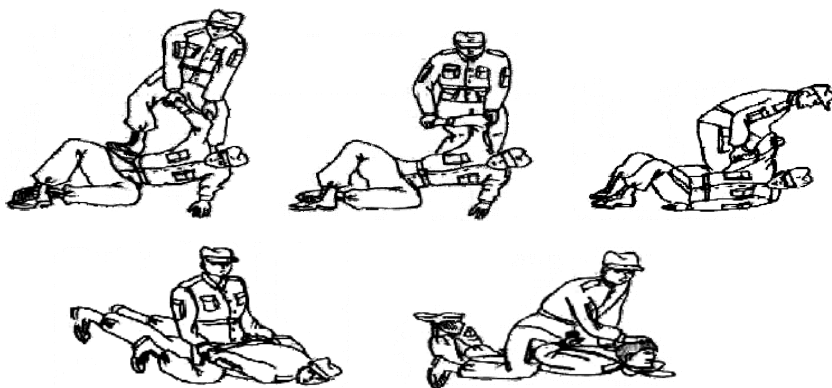


Рис. 2.55. Связывание противника, упавшего на спину

Для связывания противника брючным ремнем (рис. 2.56) применяется нерастягивающаяся петля. Для ее изготовления ремень складывается пополам, и его перегнутый конец просовывается в пряжку (с внешней стороны, рис. 2.56, *а*) так, чтобы образовалась петля. Затем, продевая в эту петлю руки противника, затягивают ее рывком за конец ремня (рис. 2.56, *б*).



Рис. 2.56. Связывание противника брючным ремнем

Варианты связывания брючным ремнем:

- руки за спиной, кисти прижаты друг к другу (рис. 2.57, *а*);
- руки за спиной, предплечья – одно на другом (рис. 2.57, *б*);
- руки за головой, кисти скрещены, свободный конец от петли привязан к поясному ремню (рис. 2.57, *в*).

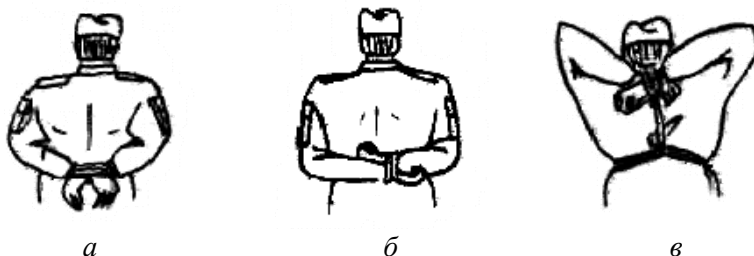


Рис. 2.57. Варианты связывания

Для связывания веревкой (рис. 2.58) применяются затягивающиеся петли. Для их изготовления веревка длиной не менее метра кладется на запястья (рис. 2.58, *а*). Затем круговым движением рук вверх наружу концы веревки обматываются вокруг кистей (рис. 2.58, *б*). Далее нужно взяться за веревку так, чтобы ее концы оставались свободными, и движением кистей на себя эти концы пропускаются внутрь петель на запястьях (рис. 2.58, *в*), после чего образовавшиеся петли снимаются с запястий (рис. 2.58, *г*). При необходимости в них продеваются руки противника, петля затягивается рывком за концы веревки.

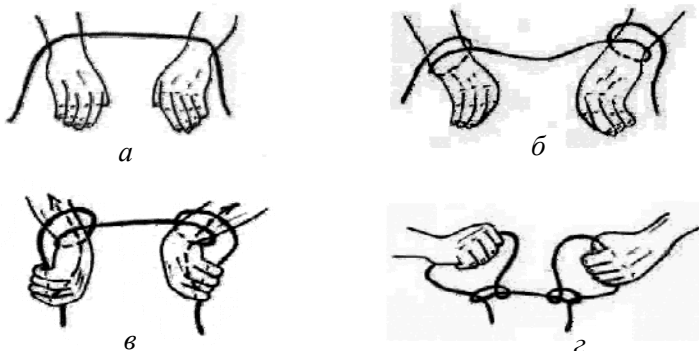


Рис. 2.58. Узел веревкой

Варианты связывания веревкой (рис. 2.59):

– руки за спиной, кисти скрещены, веревка проходит вокруг шеи (рис. 2.59, *а*);

– руки за спиной: одна сверху, другая снизу (рис. 2.59, *б*);

– руки скрещены на груди, кисти рук за спиной (рис. 2.59, *в*).

При связывании для создания неподвижного положения противника кладут (бросают) на землю вниз лицом, ноги подогнуты и скрещены, руки заложены за спину и правую руку связывают с левой ногой, а левую руку – с правой ногой.

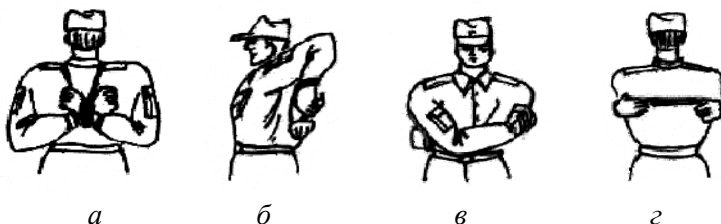


Рис. 2.59. Варианты связывания веревкой

Для сковывания подвижности могут применяться подручные средства, например, палка (рис. 2.60). В этом случае ее просовывают в рукава кителя (куртки) за спиной пленного, к ней привязывают запястья или связывают руки противника спереди (рис. 2.60, *а*) или палку просовывают в локтевые и коленные сгибы связанных впереди рук и ног (рис. 2.60, *б*).

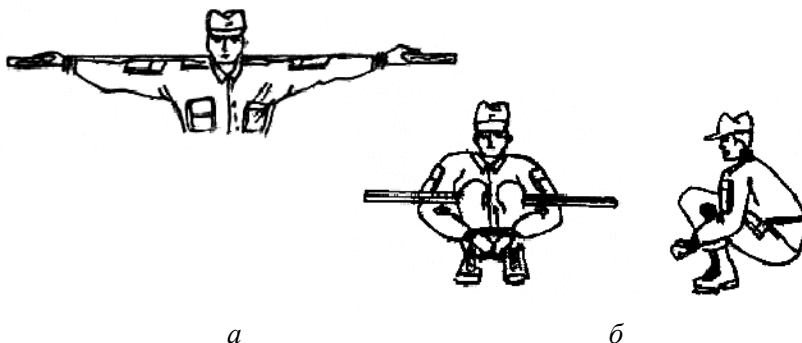


Рис. 2.60. Связывание с помощью палки

При связывании можно использовать дерево (столб) (рис. 2.61). Для этого противника сажают к дереву (столбу), правой ногой заставляют обхватить его и, вставив голень в коленный сгиб левой ноги, сажают пленного на стопу левой ноги толчком сверху, а затем связывают его руки.



Рис. 2.61. Связывание с помощью дерева (столба)

Конвоирование противника, как правило, осуществляется под угрозой оружия и с помощью болевого приема. В первом случае конвоирующий, угрожая оружием, сопровождает противника в нужном направлении. При этом он должен находиться на расстоянии, лишаящем противника возможности применить прием обезоруживания. Конвоирование противника с помощью болевого приема осуществляется на небольшие расстояния.

Метание ножа (рис. 2.62) применяется в целях поражения противника на дальней дистанции (от 3 до 10 и более шагов). Метать нож целесообразно, если противник сближается, убегает или не ожидает нападения.

Для поражения противника на дистанции более трех шагов применяется способ метания «рукояткой вперед» с замахом через верх. При этом способе нож держится за клинок рукояткой вперед, лезвием вовнутрь. Большой палец накладывается сверху и направлен вдоль клинка, остальные поддерживают клинок снизу, не касаясь лезвия (рис. 2.62, а). Исходное положение для метания – изготовка к бою (левосторонняя), нож – в правой руке, согнутой перед грудью.



а



б

Рис. 2.62. Метание ножа

Для замаха необходимо выполнить шаг левой ногой вперед и отвести руку вверх назад над плечом, не сгибая кисти (рис. 2.62, б). Левая рука свободно согнута в локтевом суставе. Толчком правой ногой и поворотом корпуса влево быстрым движением руки послать нож в цель, выпуская его в момент полного выпрямления руки.

Для поражения противника на дистанции до 3–4 шагов может применяться способ метания ножа «клинком вперед». В этом случае нож держится за рукоятку лезвием вовнутрь. Большой палец накладывается сверху вдоль рукоятки, остальные – обхватывают рукоятку снизу.

Для замаха с шагом левой ноги вперед отвести руку вверх назад над плечом, не сгибая кисти, левая рука свободно согнута в локтевом суставе. Толчком правой ногой и поворотом корпуса влево быстрым движением руки послать нож в цель, выпуская его в момент полного выпрямления руки.

3. ОСНОВЫ ТАКТИКИ РУКОПАШНОГО БОЯ

3.1. Общие понятия, терминология рукопашного боя

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

Тактика рукопашного боя представляет собой наиболее рациональный способ использования технических действий в конкретной сложившейся ситуации боя, обеспечивающий победу над противником. Эта сторона деятельности военнослужащего включает в себя:

- способность быстро и правильно «разгадать» противника, его намерения и способ действий;
- применение разнообразных, соответствующих обстановке боевых действий;
- маскировку своих намерений и овладение инициативой боя;
- выбор момента для решающих действий;
- быстроту и точность их конструирования и др.

Главные элементы тактики рукопашного боя:

- умение вести наблюдение;
- правильный выбор момента для своих действий;
- смелость и решительность в их проведении;
- действие на такой дистанции от противника, которая бы позволяла эффективно решать боевую задачу;
- ловкость и быстрота действий, обеспечивающие преимущество над противником.

Перечисленные элементы имеют значение только при их взаимосвязи между собой, так как отсутствие одного из них в процессе действий сведет на нет удачное использование всех остальных.

У военнослужащего должна быть сформирована способность самостоятельно ориентироваться в различных ситуациях, принимать решения и действовать, проявляя творчество в любых случаях.

Действия в рукопашном бою – это двигательные акты бойцов, подчиненные решению конкретных задач (атаковать противника, обезоружить) и направленные на достижение цели (уничтожить противника).

В них рационально применяются средства рукопашного боя, которые целесообразно сочетаются в конкретно сложившейся обстановке.

Эти действия, как специально организованные движения, сливаются в единый акт, выработанный в боевой практике с учетом анатомии человека и биомеханики его движений.

Нападение и оборона в рукопашном бою в связи с его скоротечностью представляют собой одно действие. Без нападения нет защиты и наоборот. Для удобства рассмотрим их отдельно.

Нападение на противника представляет собой способ действий, направленных на уничтожение или пленение противника. Оно подготавливается скрытно и проводится внезапно, как правило, по заранее разработанному плану.

Оборона – это способ действий, направленных на отражение нападения с дальнейшим переходом к ответным действиям.

Боевыми средствами рукопашного боя являются способы применения личного оружия, шанцевого инструмента (пехотной лопаты), предметов снаряжения, подручных средств, борьбы без оружия, выполняемые в виде соответствующих действий (приемов).

Практические задачи в рукопашном бою решаются при помощи средств и многообразных действий. В содержание действий включаются восприятие ситуации, умственное решение задачи и ее психомоторная реализация, то есть они представляют собой комплексную деятельность, требующую перцептивных, интеллектуальных и психомоторных способностей, что проявляется в знаниях, умениях и навыках с оптимальным использованием физических качеств.

Действия в рукопашной схватке представляют собой основы тактики рукопашного боя и состоят из следующих компонентов:

– *разведка* – это действия, совершаемые с целью узнать намерения и замыслы противника, его подготовленность к рукопашной схватке, оценить его морально-психологическое состояние, а также определить правильный способ ведения боя с ним;

– *маскировка* – действия, вводящие противника в заблуждение и вызывающие с его стороны неадекватные реакции, которые способствуют его поражению.

К этим действиям относятся:

– *вызовы* – действия, проводимые для того, чтобы спровоцировать на нужные атакующие действия, чтобы затем заранее подготовленной защитой отразить его нападение и поразить в ответной атаке;

- *угрозы* – действия, направленные на устрашение противника;
- *обманы* – действия, вводящие противника в заблуждение.

Обманы включают:

- *отвлечение внимания противника* – действия, заставляющие противника переключить внимание на другой объект или действие;
- *симуляция* – действия, сознательно вводящие противника в обман с целью создания у него иллюзии победы.

Маневрирование – это передвижения с целью создания благоприятных условий для нападения на противника или обороны от его нападения.

Передвижения при ведении рукопашного боя выполняются для сближения с противником и его поражения, занятия выгодной позиции, ухода (уклонения) от его ударов или огня, обмана противника, а также для «подбора» оружия или какого-либо предмета (которые можно использовать для поражения).

Атаки – действия стремительного нападения на противника в процессе рукопашного боя. Они бывают простыми и сложными. Простые атаки состоят из одного действия, с помощью которого возможно уничтожение или выведение из строя противника. В сложные атаки включаются: первое атакующее действие, развитие атаки, завершение или выход из нее. При удачном проведении первого атакующего действия атака может завершиться. Для развития атаки используются оптимальные действия, которые обеспечили бы поражение противника. При неудавшейся атаке предусматриваются действия, необходимые для выхода из нее (отход, уход) и дальнейшего продолжения рукопашного боя. Разновидностями атак являются:

- повторные атаки, совершаемые непосредственно вслед за неудавшейся атакой;
- атаки с отбивом, состоящие из ударов по оружию (конечности) противника в сочетании с простой атакой;
- атаки с обманом, состоящие из обманного движения в сочетании с простой атакой;
- встречные атаки, проводимые навстречу атаке противника;
- ложные атаки, укороченные, направленные не на поражение противника, а лишь на обеспечение успешности последующей ответственной атаки.

Контратаки – это разновидность встречных атак на противника, начавшего свою, как правило, сложную атаку. Они начинаются на первое движение противника с целью опередить его в атаке.

Защитные действия применяются для отражения нападения (атак) противника в сочетании с ответным нападением на него.

Ответные действия по своей структуре являются ответными атаками, выполняемыми после защиты. Это сложные двигательные акты, совершаемые в крайне ограниченное время. Если атаку боец готовит заранее, то ответные атаки экспромтом во многом зависят от предвидения ситуации и быстрого выбора целесообразных действий ответного нападения.

При проведении защиты необходимо смело сокращать дистанцию с противником, входить с ним в контакт и применять в комплексе удары, рычаги, воздействие на болевые зоны и точки активного поражения.

Групповое нападение состоит из индивидуальных действий отдельных военнослужащих, выполняющих роли по заранее разработанному плану. При любой сложности поставленных задач они могут успешно решаться только координированными действиями бойцов. Координация осуществляется двумя основными способами: приспособлением к действиям руководителя (командира) или чередующимися ролями лидеров в группе (подразделении). Однако во всех случаях будет много и регулируемых, и нерегулируемых событий (вероятностных и случайных), которые желательно также заранее предусматривать.

Действия при отражении группового нападения представляют самый сложный вид деятельности в рукопашном бою, так как координация (управление) индивидуальными действиями бойцов будет почти полностью отсутствовать и может свестись только к индивидуальным действиям. Вместе с тем они включают в себя отражение первого нападения, оценку ситуации, маневрирование в сочетании с ответными атаками, координацию действий бойцов со стороны командира и ответное нападение. Огромное значение при этом имеет взаимодействие и взаимопомощь.

При передвижении в группе необходимо поддерживать связь, взаимодействие, охранение и прикрытие в группе, сохранять ориентировку и наблюдать за действиями командира, поддерживать связь с другими подразделениями (поддерживающими или взаимодействующими) и использовать сигналы взаимного опознавания.

Рукопашный бой может вестись:

– с использованием штатного оружия – штыка (штыка-ножа), ножа (ножа разведчика), кинжала, автомата, винтовки, ручного пулемета, пистолета-пулемета, пистолета, гранаты, магазина и другого;

– с использованием подручных средств – пехотной лопатки, лома, кирки, лопаты, топора, каски, ремня, веревки, различных бытовых инструментов и предметов, палки, куска арматуры, кирпича (камня), гвоздя, осколка стекла, горсти песка и другого;

– без оружия – руками, ногами, головой, другими частями тела (в том числе и тела противника), а также другими действиями.

Кроме того, для поражения могут использоваться углы и выступы стен, зданий, траншей, неровности различных поверхностей (автомобилей, деревьев, скал) и др.

Оружие или подручный предмет и способ их применения для поражения определяют время (продолжительность) и дистанцию боя.

Дистанции определяются возможностями поражения противника тем или иным оружием (подручным средством), а также закономерностью боя: если бой на дистанции не дал результата, то противник поражается в борьбе стоя или лежа.

Использование оружия и подручных средств делает схватку более скоротечной, чем борьба без оружия. Это обусловлено тем, что оружие (подручные средства) дает возможность более эффективно поразить противника.

Таблица 3.1

Дистанции эффективного применения рукопашного боя

Оружие, средства, положения	Дистанции эффективного использования, м
Пистолет, пистолет-пулемет, пехотная лопатка, нож, камень, бытовая посуда и т. п.	0,5–6
Автомат, винтовка, ручной пулемет, топор, палка, лопата и т. п.	0,5–4
Удары ногами	0,5–2
Удары руками	0,5–1,5
Бой с применением захватов и ударов	Вплотную
Борьба лежа на противнике и под ним	Вплотную

Отличия рукопашного боя с использованием оружия и подручных средств от рукопашного боя без оружия:

1. Увеличивается дистанция ведения рукопашного боя.
2. Увеличивается вариативность боевой работы.
3. Появляются новые возможности применения и усиления болевого воздействия и поражения.

4. В связи с тем, что оружие, подручные средства включаются в биомеханическую систему «человек–оружие», появляются дополнительные рычаги, звенья, цепи. За счет этого в образовавшейся системе увеличиваются биокинематические связи, которые повышают эффективность применения рычагов.

5. Появляются дополнительные возможности использования оружия как фехтовального средства, в отличие от классического фехтования.

6. Повышается возможность психологического воздействия на противника.

Штык, нож, кинжал, гвоздь, кусок арматуры и другие заостренные предметы могут использоваться для нанесения колотых и резаных ран, болевых захватов, для забора или выбивания оружия противника, а также могут метаться с дистанции до 6 м.

Пехотную лопатку, лопату, топор, кирку и другие заточенные предметы можно использовать для нанесения рубленых ран, переломов, зацепов или захватов за тело противника, выбивания или отбора оружия противника, а также для метания на дистанции до 4 м.

Автомат, винтовка, карабин, пистолет-пулемет с прикладом, лом, палка и другие подобные предметы могут использоваться для ударов, тычков (например, автоматом – стволом, магазином, прикладом), зацепов, захватов (например, мушка автомата), отбора или выбивания оружия, а также для метания на дистанции до 4 м.

Пистолет-пулемет, пистолет, короткая палка, арматура, ручная граната, камень, бытовая посуда и другое могут использоваться для нанесения ударов и метания.

Веревки, ремни, проволока и другие гибкие предметы могут использоваться для сковывания, связывания, захватов и удушения.

Предметы окружающей обстановки (стены домов, траншей, борта автомобилей, строений и скал, стволы и ветки деревьев и др.) могут использоваться для ударов, болевых захватов, сковывания и

ограничения движений противника, а также для выбивания оружия, связывания и болевой фиксации различных частей тела противника.

Удары руками, ногами, головой и другими частями тела могут применяться, когда противник выбил или забрал оружие, а также в сочетании с ударами оружием.

Рассматривая дистанции рукопашного боя, целесообразно определить его фазы. Фазы рукопашного боя так же, как и дистанции, существовали всегда, независимо от того, знали или нет об их существовании те, кто вступал в рукопашную схватку.

Рассмотрим три фазы:

1. Исходное положение, или положение, в котором произошла встреча с противником. Для этой фазы характерны:

- неожиданность встречи;
- возможность оценить обстановку;
- возможность принять решение.

Чтобы как можно больше обезопасить себя от неожиданной встречи с противником, необходимо правильно передвигаться, держать оружие в готовности к бою и постоянно вести наблюдение.

Передвигаться в составе группы целесообразно на дистанциях, обеспечивающих взаимное прикрытие.

Постоянное наблюдение необходимо, так как времени на оценку обстановки и принятие решения ничтожно мало.

В свою очередь оценка обстановки и принятие решения будут зависеть от того:

- в каком положении произошла встреча, то есть где и как располагались вы и противник;
- какое вооружение у вас и у противника;
- от наличия каких-либо укрытий или препятствий;
- от стоящей общей задачи.

2. Сокращение дистанции, выход на дистанцию поражения. Эта фаза наиболее вариативна. В зависимости от принятого решения на первой фазе в ней происходит сближение, различные перемещения, маскировка своих действий, использование особенностей обстановки. На этой фазе происходит корректировка принятого решения.

3. Уничтожение или обезвреживание противника. Это фаза заключительная. В ней применяются все средства и способы для поражения противника в непосредственном физическом контакте.

Однако вполне вероятно, что ситуация сложится таким образом, что столкновение с противником произойдет лоб в лоб. В этом случае второй фазы не будет. Первая фаза перерастет сразу в третью. Но это не значит, что задачи второй фазы не будут решены.

В отличие от «классического» варианта, в реальной ситуации задачи распределяются не по фазам, а реализуются в комплексе, то есть они начинают решаться все вместе, только с различной интенсивностью.

3.2. Правила и способы ведения рукопашного боя

Болевые зоны и точки активного поражения

На рис. 3.1 представлены болевые зоны и точки активного поражения, которые подразделяются на шокогенные (рефлексогенные) зоны, зоны (точки), связанные с нарушением функций организма, зоны (точки), воздействие на которые вызывает боль.

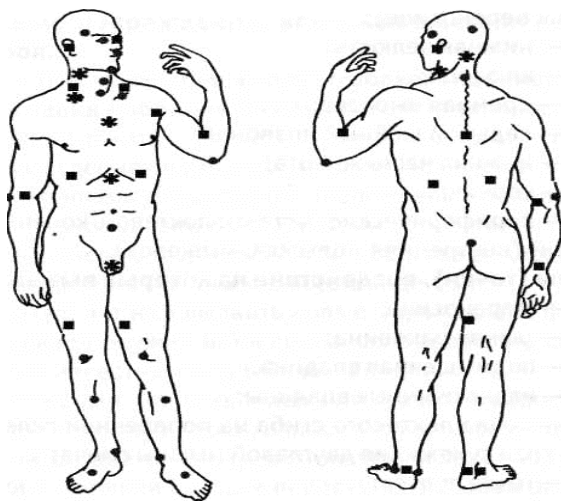


Рис. 3.1. Болевые зоны и точки активного поражения

Шокогенные зоны:

- шейно-затылочный переход (основание черепа);
- область сонной артерии (слева и справа);

- область сердца;
- солнечное сплетение;
- паховая область (промежность).

Зоны (точки), связанные с нарушением функций организма:

- глаза;
- височная кость;
- горло (кадык);
- затылок (темечко, мозжечок);
- корень носа (направление воздействия от основания носа к переносице);
- нижняя челюсть;
- ключица;
- яремная вырезка;
- седьмой шейный позвонок;
- нижняя часть живота;
- копчик;
- периферические суставы: локтевой, коленный, голеностопный (внутренняя лодыжка, мышцелок).

Зоны (точки), воздействие на которые вызывает боль:

- переносица;
- ушная раковина;
- подмышечная впадина;
- надключичные впадины;
- точка локтевого сгиба на поперечной складке у наружного края сухожилия двуглавой мышцы плеча;
- точка пульса;
- проекция почки;
- печень;
- селезенка;
- позвонки между лопаток (6–7);
- наружная средняя треть бедра;
- внутренняя средняя треть бедра;
- ахиллово сухожилие.

Воздействие на зоны и точки активного поражения проводится ударом, захватом, защемлением. Воздействия кулаком, пальцами и оружием, жесткими частями тела наносятся в основном по мягким частям тела противника. Воздействие по жестким частям тела (костям, суставам) наносится в основном оружием или подручными средствами.

Рекомендации по ведению рукопашного боя одиноким военнослужащим

Опыт войн позволяет определить основные законы и правила рукопашного боя.

1. В рукопашном бою возможно использование любого штатного оружия, всех подручных средств для поражения противника.

2. Рукопашный бой ведется в оптимальном режиме своих физических возможностей, используется сила противника и его оружие во вред ему самому.

3. Отказ от любых стереотипов в бою: главное – нестандартность действий применительно к обстановке.

4. Главная направленность действий – выполнение боевой задачи. Даже будучи раненым, не прекращать борьбы и помогать товарищам. Даже смертельно раненный может «прикрыть» товарища.

5. В групповом рукопашном бою должно быть руководство, охранение, связь, взаимодействие и взаимовыручка.

6. Не останавливаться – даже показавший намерения сдаться опасен. Не оставляя «без присмотра» пленных и раненых противников.

Военнослужащий, ведя рукопашный бой в одиночку, должен учитывать главное – автономность своих действий. Это значит, что он должен рассчитывать только на себя, то есть сам обстоятельно оценивать обстановку, принимать решения, совершать действия по уничтожению противника.

Оценивая обстановку, военнослужащий определяет положение свое и противника, дистанцию до противника, наличие каких-либо препятствий на месте столкновения, возможности применения противником вооружения, а также свои возможности по применению своего оружия.

Принять решение – это значит на основе оценки обстановки выбрать оптимальный способ и средства поражения противника, то есть вариант сокращения дистанции, если это необходимо, и порядок применения средства поражения.

Рукопашный бой – это комплексное применение огневого и физического воздействия с целью уничтожения противника. Все зависит от условий, в которых возник рукопашный бой.

При ведении рукопашного боя самый опасный момент – сближение с противником, когда тот может открыть огонь. В этот момент

необходимо двигаться с максимальной быстротой и в то же время осмотрительно и осторожно, маскироваться и использовать укрытия. Это позволит приблизиться к противнику вплотную, напасть неожиданно, заранее наметить план действий, выбрать способ поражения. Неожиданность предопределяет успех схватки, позволяет напасть на противника, превосходящего не только физической силой, но и численностью. Если противник готов к схватке или приготовился в любой момент открыть огонь, необходимо использовать любую возможность для отвлечения его внимания, например, метнуть в него кусок кирпича, какой-нибудь другой предмет или вести огонь на ходу. В этот момент необходимо сковать действия противника и подавить его психологически.

По мере сокращения дистанции противник поражается метанием холодного оружия и подручных средств, затем – сочетанием ударов своим оружием (штыком, стволом автомата) и подручными средствами (палкой, лопаткой). Если противник уклонился, защитился или выбил оружие, бой продолжается руками, ногами, головой и другими частями тела. Удары наносятся, как правило, по незащищенным участкам тела, в болевые точки (шокогенные зоны), суставы, кости, по разным уровням, например в голову и пах (или по ногам). Выведение противника из равновесия в этот момент может решить исход схватки, для этого необходимо комплексно применить удары, захваты, рычаги и болевое воздействие. Если противник пропустил удар, но остался на ногах или сумел защититься и произвел обхват, бой ведется вплотную с обхватом или без него, применяются короткие удары, болевые захваты и рычаги для опрокидывания или сковывания противника.

Если противник повержен, его добивают или обезвреживают ударами по суставам рук или ног. Если противник не прекратил сопротивление, бой может перейти в борьбу лежа. В этом случае также применяются короткие удары, рычаги, болевые захваты и, кроме того, укусы, надавливания на болевые точки и удушения. Как правило, удары ногами наносятся по ногам и в пах противника; удары в голову или корпус наносятся оружием или подручными средствами (палкой, кирпичом, арматурой и т. п.); удары руками наносятся в голову – по глазам, ушам, в нос, по шее; удары штыком, ножом и другими колюще-режущими предметами наносятся в основном в лицо, шею и другие незащищенные части тела.

При ведении рукопашного боя против группы противника одиночный военнослужащий может использовать следующие тактические приемы:

- выбирать позицию так, чтобы противник не мог приблизиться со стороны спины;
- использовать ближайшего из противников для защиты им от ударов или нападения других;
- перемещаться в схватке так, чтобы противники сталкивались и мешали друг другу;
- перенаправлять их удары друг в друга.

Для того чтобы правильно вести рукопашный бой, надо уметь не только наносить удары или защищаться от них, необходимо сочетать эти действия с различными передвижениями.

Выбор передвижений (перемещений) зависит от ряда условий: какая дистанция до противника, чем он вооружен, в какой находится позиции, есть ли на пути к нему какие-либо препятствия и др.

При ведении рукопашного боя нельзя перемещаться каким-то одним способом, например, только перебегать или только кувыряться. Надо постоянно менять способ.

Перебежкой можно сократить дистанцию до противника, но за это время он (противник) может вас выцелить, просчитать траекторию вашего движения. Поэтому, сделав перебежку в 2–3 шага, целесообразно, например, уйти в кувырок, то есть в нижний уровень, для того, чтобы продолжить атаку или укрыться за препятствием. Кроме этого, нельзя двигаться постоянно в одном направлении, надо менять его через разные промежутки времени.

Передвигаться необходимо, слегка присев, так как в мышцах ног при этом происходит накопление энергии упругой деформации, что помогает совершать различные двигательные действия с оптимальным расходом энергии. Уровень приседа можно менять в зависимости от обстановки.

Кувырки можно совершать под ноги набегающему противнику, при этом на выходе из кувырка наносятся удары своими ногами по ногам или паховой области противника.

В случаях обезоруживания кувырки можно использовать для подбора оружия или подручных средств с целью последующего их использования в рукопашной схватке.

Кроме этого, для подбора оружия, нанесения ударов оружием и подручными средствами на нижнем уровне используются перека-ты и скольжения.

Действия в рукопашном бою отличаются большим разнообразием. Нет необходимости описывать как можно большее их количество. Приведем один из примеров, взятый из опыта Великой Отечественной войны.

Нападение одного бойца с помощью перчатки на вооруженного противника с целью его бесшумного захвата.

Выждать момент, когда противник приблизится, или подойти к противнику сзади, нанести сильный удар коротким тяжелым предметом по правому плечу или предплечью противника, моментально левой рукой закрыть ему рот и нос перчаткой с резиновой наклейкой; подбить колено и свалить противника на землю; правой рукой обхватить голову противника, взяться за кисть своей левой руки другой рукой; обеими руками, потянув противника на себя, прижать к груди.

Подержать противника с закрытым ртом и носом 1,5–2 минуты и, убедившись, что он потерял сознание, связать и доставить, куда нужно.

Памятка ведения рукопашного боя одним военнослужащим

1. Для достижения победы над противником все средства хороши. Необходимо использовать оружие, любые подручные средства: предметы снаряжения, обмундирования, камни, палки, песок и др.

2. При действиях необходимо учитывать место, время суток и окружающую среду.

3. К любому противнику надо относиться со всей серьезностью. Неопасных противников не бывает.

4. Не переоценивайте подготовленность противника, ибо проигрыш в мыслях ведет к реальному поражению.

5. Нападать внезапно и неожиданно.

6. Защитные действия не должны быть слишком ранними, иначе они будут разгаданы.

7. Агрессивному противнику противопоставьте активный маневр. Используйте силу инерции его атакующих действий, заставьте его «провалиться» и решительно контратакуйте.

8. Смело идите на сближение, маневрируя.

9. Вступая в рукопашную схватку, необходимо быстро оценить обстановку (количество противников, их вооружение, сильные и слабые стороны, подготовленность к схватке и др.) и выработать первоначальный план действий.

10. Главные качества бойца-рукопашника – дерзость, ловкость, инициатива и сообразительность.

***Методические рекомендации по ведению рукопашного боя
разведывательным подразделением (группой)
специального назначения***

Успешное ведение рукопашного боя подразделением (группой) зависит в основном от четкого взаимодействия между военнослужащими этого подразделения (группы) и от их личной подготовки.

О личной подготовке, на наш взгляд, было сказано достаточно, поэтому рассмотрим вопросы, связанные непосредственно с ведением рукопашного боя подразделением (группой).

При рассмотрении рукопашного боя были определены его фазы и дистанции и сделан вывод о том, что они будут общими как для индивидуального, так и для группового боя.

При групповом рукопашном бое надо иметь в виду, что управление координированными действиями подразделения со стороны командира затруднено, поэтому при подготовке мелких подразделений к действиям в рукопашной схватке необходимо заранее распределить роли между военнослужащими (по наблюдению, отвлечению внимания, нападению и т. п.) и определить способ действия.

Один из наиболее сложных вопросов – взаимодействие в подразделении (группе) во время ведения рукопашного боя. Оно будет складываться из согласованных действий бойцов по задачам, времени и месту, взаимному прикрытию, четкой организации связи и сигнализации между каждым военнослужащим.

Постоянное и четкое взаимодействие является необходимым условием достижения успеха.

Поэтому каждый боец должен знать как общую, так и свою задачу, кого он прикрывает, кто его прикрывает, а также сигналы взаимодействия и опознавания.

В соответствии с решением командира для успешного ведения боя подразделение (группа) должно передвигаться в определенном порядке.

Подразделение (группа) при необходимости может разбиться на подгруппы. Так как вести рукопашный бой наиболее удобно двум-трем бойцам, то и подгруппы в основном состоят из двух-трех человек.

Порядок построения может быть следующий:

1. Если действуют два бойца:

- один возле другого «плечом к плечу»;
- один возле другого «спина к спине»;
- один за спиной другого, слева или справа.

2. Если действуют три бойца:

- углом вперед – один впереди, два сзади (слева и справа);
- углом назад – два впереди, один сзади.

При внезапном столкновении с противником целесообразно изменять старую тактику русских кулачных боев «стенка на стенку», то есть можно «вруться» в противника углом вперед, первый при этом наносит или отражает удары, а прикрывающие добивают оставшихся в живых, или же просочиться (прорваться) через ряды противника, разбить его на несколько частей. В реальных условиях вариантов может быть множество.

Учитывая специфику рукопашного боя, когда атака переходит в оборону и наоборот в короткие промежутки времени, рекомендуем при внезапном нападении противника сразу же переходить в контратаку, сближаться и уничтожать его всеми имеющимися средствами.

Если же атаковали мы, то целесообразно вести рукопашный бой следующим образом: одна-две подгруппы ведут непосредственно рукопашную схватку, другая (другие) подгруппа (подгруппы) прикрывают действия своих, то есть добивают противника, ведут наблюдение, организуют оборону на время рукопашного боя.

Таким образом, в групповом бою большое значение имеет построение боевого порядка группы. В зависимости от численности группа может выстраиваться в колонну, шеренгу, уступом вправо (влево), углом вперед или назад, кругом или спина к спине. При этом бой ведется совместными действиями: каждый военнослужащий должен взаимодействовать с другим. Такими способами взаимодействия могут быть: добивание противника, опрокинутого другим

военнослужащим; «прием» удара, предназначавшегося товарищу, перенаправление движения оружия (штыка, ножа или палки) или удара противника в его партнера, ведущего бой с другим военнослужащим. В групповом бою очень важно контролировать ситуацию не только перед собой, но и вокруг себя. Поэтому в группе устанавливаются сектора наблюдения, которые при ведении группового боя являются и «зонами ответственности». Эти сектора, как правило, должны прикрываться.

При нападении на противника группой, например, с целью бесшумного захвата его в плен, надо заранее наметить, кто хватается оружие противника, кто закрывает и затыкает противнику рот, чем заткнуть рот, кто связывает пленного, кто вытаскивает его из траншеи, кто и каким способом доставляет его в расположение части, кто при этом обеспечивает отход разведывательной группы.

Нельзя забывать и о психологическом воздействии на противника. Здесь тоже нет готовых однозначных ответов. Можем предложить лишь некоторые подходы к решению задачи, так как ситуации могут сложиться разные и решать их надо на месте в соответствии с обстановкой.

Например, можно вести рукопашный бой в полном молчании или, наоборот, издавая громкие резкие крики.

Угнетающее воздействие на противника могут оказать надетые на лицо маски с вырезом для глаз, а также лица ведущих рукопашный бой, сильно раскрашенные разноцветными красками.

Кроме этого, сильный и противный (неприятный) запах, вонь (из рта, от одежды, от тела) раздражает, создает дискомфорт у противника, в конечном счете может помочь при ведении рукопашного боя.

Некоторые примеры рукопашного боя:

1. *Нападение двух бойцов на вооруженного противника с целью его бесшумного захвата.* Тихо и одновременно подойти к противнику сзади или сбоку. Первый боец захватывает правую руку и оружие противника или наносит удар по правому плечу. Одновременно второй боец набрасывает на голову противнику тряпку или закрывает ему рот резиновой перчаткой. Завладев оружием, первый боец связывает пленного и помогает второму бойцу заткнуть ему рот.

2. *Нападение трех бойцов.* Первый боец захватывает руку с оружием или «оббивает» руки коротким тяжелым предметом; одновременно второй боец набрасывает на голову противника тряпку

или зажимает ему рот перчаткой; третий боец связывает пленного. После этого первый боец затыкает противнику рот тряпкой, если нужно вставляет кляп.

3. *Нападение двух бойцов на противника, находящегося в окопе или траншее, с целью его бесшумного захвата.* Оба бойца прыгают в окоп одновременно. Первый боец, основная задача которого – завладеть оружием противника, прыгает в окоп справа от противника, стремясь в прыжке выбить оружие из его правой руки прикладом своего автомата (винтовки), спрыгнув, захватить оружие противника или его вооруженную руку. Второй боец, задача которого закрыть противнику рот или привести его в бесчувственное состояние, прыгает в окоп слева от противника и, набрасывая тряпку, захватывает его голову или зажимает рот левой рукой в резиновой перчатке; свалив противника, держит его до того момента, пока напарник свяжет пленного и вставит в рот кляп.

4. *Бесшумное нападение на противника из засады.* Действует одна подгруппа захвата из четырех–пяти бойцов. Для засады намечается участок траншеи, соединяющий две огневые точки.

После подползания к траншее противника трое бойцов залегают на бруствере: два – на одной и один – на другой стороне. Справа и слева от них на расстоянии трех–пяти шагов залегают четвертый и пятый боец; все ведут наблюдение. По траншее двинулись один, два или три солдата или офицера противника. Разведчики действуют в зависимости от того, на каком расстоянии друг от друга двигаются противники: они группируются так, чтобы как только противник поравнялся с группой засады, можно было дружно прыгнуть в окоп, свалить и обезоружить противника, набрасывая ему на голову тряпку или закрывая рот рукавицей с резиновой прокладкой. Крайние бойцы с ножами и веревками бесшумно уничтожают ножами солдат или офицеров противника или помогают центральной группе. Свободный боец наблюдает и держит наготове гранаты и оружие.

5. *Нападение на группу противника из засады в его траншеях.* Для засады намечается участок траншеи, соединяющий две огневые точки. Задача – захватить пленного. После того, как группа разграбления проделает в траншеях проходы, разведчики ползут к вражеской траншее. Одновременно действуют две подгруппы захвата, действия их строго согласованы. Два бойца из первой подгруппы

осторожно спускаются в траншею и, становясь спиной друг к другу, прислушиваются и ведут наблюдение. Две пары бойцов залегают на бруствере по обе его стороны, одна пара – ближе к укреплениям противника, а другая – в четырех–восьми шагах; все наблюдают за огневыми точками. В другом конце траншеи таким же образом располагается вторая подгруппа.

При появлении в траншее нескольких человек противника, бойцы, лежащие на бруствере, пропускают их; пара бойцов, находящаяся ближе к укреплениям противника, бесшумно спускается в траншею, отрезая противнику путь отхода. Противник, продолжая идти вперед, сталкивается с разведчиками, стоящими в центре траншеи. Те встречают их броском гранаты и огнем автоматов. Уцелевшие всегда бегут обратно. Пара бойцов, лежащих на бруствере, пропускает лишь одного из бегущих, а остальных истребляет огнем. Пропущенный противник попадает в это время в руки двух бойцов, спустившихся в траншею специально для его захвата, они сваливают его, обезоруживают, затыкают рот, связывают и доставляют по назначенному ранее пути.

В обоих случаях при действиях одной или двух подгрупп захвата, если разведчики не дождались противника в течение часа–двух, то надо смело и дерзко идти по ходу сообщения в место расположения огневой точки. Противник может принять разведчиков за своих или вообще не заметить их подхода. Если это открытая пулеметная площадка, нужно наброситься на противника, захватить одного из вражеских солдат или офицеров и ножами и прикладами уничтожить остальных. Если огневая точка расположена в дзоте, то для того чтобы уничтожить часть вражеских солдат и создать панику, рекомендуется бросить одну–две гранаты в дверь или другие щели, если таковые имеются. После этого два–три бойца должны быстро и смело заходить в дзот (если нужно, осветив его внутри фонарем) и, действуя огнем и ножами, захватить одного пленного и документы, а остальных уничтожить и быстро совершить отход.

В каждом отдельном случае разведчик или их группа должна действовать в зависимости от задач и обстановки.

В ночных поисках разведчики часто переползают расстояние до 500 м, с дистанции 15–25 м забрасывают окопы или траншеи противника гранатами и стремительным броском вперед прыгают в них, обезоруживая и захватывая оставшихся в живых и раненых.

В засадах, организуемых с целью поражения живой силы противника и его техники, противника следует подпустить на близкое расстояние и уничтожить в упор внезапным огневым нападением или в рукопашной схватке. Одного–двух солдат в этих случаях захватывают в плен, для чего нужно выделить двух–четырёх бойцов.

В засадах, устраиваемых в глубоком неприятельском тылу, наиболее часто применяются бесшумные действия: разведчики действуют холодным оружием и применяют приемы нападения на вооруженного противника с целью его уничтожения или приведения в бессознательное состояние для захвата в плен.

6. *Захват противника, движущегося на велосипеде, мотоцикле или лошади.* Для нападения на противника группа разведчиков располагается по обеим сторонам дороги. Два бойца протягивают через дорогу веревку, натягивают ее, прижимают к земле и, замаскировавшись стоя, сидя или лежа, держат конец веревки. Третий и четвертый бойцы, замаскировавшись, лежат у дороги: один – с веревкой для связывания, другой – с тряпками для затыкания рта. Пятый боец наблюдает в течение всего времени действий подгруппы захвата, держит оружие и гранаты в готовности и предупреждает сигналом об опасности. Когда противник приблизится, нужно резко поднять веревку и, захватывая его противника за грудь, сорвать его с мотоцикла, велосипеда или лошади. Третий и четвертый бойцы набрасываются на противника, связывают его, а первый и второй, действовавшие веревкой, убирают следы с дороги или ловят лошадь. После захвата пленного и заматания следов необходимо немедленно уйти.

Таким образом, во всех случаях нападения на вооруженного противника для захвата его в плен необходимо:

- скрытно и бесшумно сблизиться с противником или выждать его приближение;

- захватить его оружие; выбить оружие или нанести удар противнику по рукам, если он держит оружие в руках, для чего ударить стволом оружия или другим предметом по его плечу; если противник только пытается взять оружие – бить его по предплечьям;

- закрыть рот специально сделанной резиновой рукавицей, тряпками или набрасывать на голову плащ-палатку, шинель, при этом захватить правой рукой горло так, чтобы кадык находился в сгибе локтя под предплечьем.

4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМАМ РУКОПАШНОГО БОЯ

Для обучения отдельному приему (положению, действию) рукопашного боя в соответствии с современной методикой существует определенный алгоритм действий руководителя, определяющий последовательность обучения и совокупность методических приемов.

4.1. Порядок действий руководителя (командира или курсанта, выполняющего методическое задание)

1. Построить подразделение в две (одну) шеренги. Назначить военнослужащего, действующего за противника (ассистента, удерживающего боксерские лапы, мишень, тренировочную палку и т. д.), вызвать к себе и объяснить ему его и свои действия. Провести ознакомление:

- назвать прием;
- показать его в быстром темпе, находясь к обучаемым в положении, дающем при просмотре наилучшее представление о движениях; при необходимости показать прием второй раз (в другую сторону, в другом положении и т. п.);
- указать, где применяется и целевое (тактическое) предназначение;
- объяснить технику выполнения, показывая прием в медленном темпе. При объяснении приема указывать исходное положение; направление перемещения туловища, ног, рук; оружия; ударные поверхности; характер движения; степень усилия; способы захвата, уязвимые области (болевые точки) на теле «противника», названия приемов и действий, структурно входящих в изучаемый прием; положение, до которого прием должен быть выполнен согласно описанию. Например, «на удар противником ножом сверху, с шагом левой ногой вперед на замахе защититься подставкой левого предплечья под вооруженную руку противника, захватить ее правой рукой ближе к кулаку изнутри сверху, нанести удар носком обуви в пах (по голени); рывком на себя вправо, вращая, перевести руку противника под левое плечо (провести рычаг руки внутрь), перехватывая правой рукой кисть противника, обезоружить; с шагом левой вперед свалить на грудь, провести загиб за спину; связать»;
- выделить главное в технике выполнения.

2. Провести разучивание приема, выбрав в соответствии с методикой обучения один из способов:

- в целом;
- по разделениям;
- по частям (по элементам);
- с помощью подготовительных упражнений.

При обучении сложным техническим действиям последовательно практиковать применение двух способов разучивания. Например, с помощью подготовительных упражнений, а затем – по разделениям.

При разучивании приема (действия) по разделениям (способ организации военнослужащих: фронтальный одно- или двухсторонний) соблюдать следующую последовательность:

- разучивание по разделениям на большое количество счетов;
- разучивание приема с сокращением счетов (если возможно);
- выполнение приема под счет;
- выполнение приема по команде в целом в нарастающем темпе;
- выполнение приема по заданию (количество раз, темп выполнения);
- выполнение приемов в быстром темпе по команде «на предварительную оценку».

Последовательность исправления ошибок: сначала – грубые и общие, затем – мелкие и индивидуальные.

Исправление ошибок достигается повторным объяснением элементов действия и (или) показом руководителем, разъяснением целевого предназначения приема, уточнением (изменением) характера действия военнослужащих, выступающих в роли «противника» (ассистента).

При отдаче распоряжений на выполнение элементов приема (действия) не допускается использование выражений: «противник», «нанести удар»; в данном случае, в отличие от объяснения техники при ознакомлении, необходимо говорить: «партнер», «соперник», «обозначить удар по ...» и т. п.

3. Тренировка (совершенствование) разученных приемов (действий, положений) проводится:

- при многократном повторении, (поочередном) выполнении приемов в нарастающем темпе;
- выполнении из различных исходных положений;
- выполнении в сочетании с другими приемами и действиями;

– выполнении приемов в усложненных условиях (выполнение приемов в другую сторону, на другую (неудобную) руку, ногу; выполнение приемов и действий с различными по весу и росту противниками; выполнение приемов в ограниченном пространстве; в снегу на льду; на узкой опоре, высотных площадках и т. п.).

4.2. Методика обучения приемам из различных групп

Методика обучения приемам из различных групп (приемам боя оружием, рукой и ногой, болевым приемам и удушению, броскам, приемам освобождения от захватов противником, обезоруживания противника, специальным приемам) имеет свои особенности:

- что необходимо для обучения;
- как проводится обучение (способы разучивания);
- меры предупреждения травм.

Методика обучения приемам самостраховки

Обучение приемам единоборства в захвате с противником проводится в следующей последовательности: вначале военнослужащие обучаются приемам самостраховки, затем разучивают захваты, болевые приемы, удушения, броски и на этой основе в процессе последующей тренировки совершенствуют навыки в освобождении от захватов противника.

Приемы самостраховки обеспечивают безболезненное падение при сваливаниях, бросках, столкновениях с противником и в других случаях. Кроме того, они играют значительную роль при обучении военнослужащих технике выполнения болевых приемов, бросков, освобождений от захватов и обезоруживания противника, так как гарантируют безопасность при обучении и обеспечивают психологическую готовность к овладению техникой сложных приемов. При выполнении приемов самостраховки нужно превратить поступательное движение падающего тела во вращательное и за счет последовательного касания частями тела площади опоры и упреждающих ударов руками (ногами) уменьшить силу удара в момент падения.

Приемы самостраховки выполняются с оружием и без него. Они включают кувырки (вперед, назад, через плечо), падения вперед, назад и на бок. Для большей вариативности приемов самостраховки ниже перечисленные приемы взяты из «русского стиля».

При кувырке вперед прижать подбородок к груди и, падая вперед, округлить спину, упереться ладонями в площадь опоры. Оттолкнувшись ногами и опираясь затылком, сделать перекат через спину вперед. В конечной фазе переката захватить руками голени и, закончив кувырок, встать в изготовку к бою.

При кувырке назад нужно быстро присесть, прижав подбородок к груди, и, падая назад, сгруппироваться. В момент касания опоры плечами опереться на нее руками около головы и перекатиться через спину или плечо, встать в изготовку к бою.

При кувырке вперед через плечо необходимо быстро наклониться вперед и влево, направить одну руку ладонью вниз между ног, голову прижать к плечу, а подбородок – к груди. Падая вперед и отталкиваясь ногами, сделать перекат по диагонали и принять положение лежа на боку. Кувырок заканчивается упреждающим ударом рукой и ногами о площадь опоры. В конечном положении одна нога согнута в коленном и тазобедренном суставах, а другая – в положении скрестно над ней, она опирается на поверхность опоры ступней или каблуком.

При падении вперед приземлиться на слегка согнутые и разведенные локтями в стороны руки, голову повернуть в сторону, выполнить перекат с груди на живот и бедра.

При падении назад, приседая вниз к пяткам, перекатиться в группировке на спину, амортизируя свое падение упреждающим ударом ладонями, разведенными в стороны и развернутыми к площади опоры рук (под углом 40–45° по отношению к туловищу).

При падении на бок быстро присесть и одновременно «закрутить» туловище в сторону. Опускаясь и касаясь ягодицей опоры, перекатиться в группировке на бок. В момент касания опоры нанести упреждающий удар рукой. В конечном положении на боку одна нога согнута, а другая находится скрестно под ней и опирается на площадь опоры ступней или каблуком.

Обучение приемам самостраховки проводится в следующей последовательности: кувырки вперед и назад, падения назад и на бок, кувырки через плечо, падение вперед. В заключение военнослужащие изучают приемы самостраховки при падениях с оружием. При разучивании приемов самостраховки применяется односторонний групповой способ организации обучаемых. Военнослужащие располагаются в середине площадки (ковра) в одношереножном (двух-

шереножном) разомкнутом строю (интервалы и дистанции между военнослужащими – два–три шага).

Кувырки выполняются от середины площадки на край. Вначале – из низкой фронтальной стойки или упора присев, а затем – из средней и высокой фронтальной стойки. При разучивании подаются команды: «Низкую (среднюю, высокую) фронтальную стойку – ПРИНЯТЬ», «Кувырок вперед начи-НАЙ», «Кувырок вперед через правое (левое) плечо – начи-НАЙ».

Приемы самостраховки при падениях (кроме падения вперед) разучиваются в следующей последовательности:

- принятие конечного положения;
- отработка упреждающих ударов руками и ногами;
- выполнение падений из положения сидя в группировке;
- выполнение падений из низкой, средней и высокой фронтальной стойки; выполнение падений в движении, в сочетании с другими действиями (после толчков, сваливаний и т. п.).

Самостраховка при падениях вперед разучивается следующим образом:

- перекаты вперед-назад в положении лежа на животе;
- перекаты вперед с колен (руки за спину);
- падение вперед из высокой фронтальной стойки на согнутые руки;
- падение прыжком вперед с последующим перекатом на грудь, живот, бедра из низкой, средней и высокой фронтальных стойки;
- выполнение падений в движении и в сочетании с другими действиями (после толчков, сваливаний и т. п.).

Приемы самостраховки разучиваются на первом занятии по обучению военнослужащих приемам единоборства в захвате с противником. В процессе последующих занятий их дальнейшее совершенствование производится в подготовительной части каждого занятия, а также при выполнении приемов борьбы с противником.

Приемы самостраховки при падениях с оружием разучиваются после того, как военнослужащие будут обучены приемам самостраховки без оружия.

Для выполнения приемов самостраховки подаются следующие команды: «Падение назад (вперед) на правый (левый) бок начи-НАЙ».

Методика обучения приемам боя рукой и ногой

При обучении вначале осваиваются приемы нападения на противника, затем защиты в сочетании с ответными действиями. Перед их разучиванием проводится обучение личного состава изгоготовкам к бою и передвижениям.

Обучение изгоготовкам к бою организуется односторонним групповым методом по командам руководителя и самостоятельно. Основное внимание при этом руководитель обращает на быстроту и четкость принятия соответствующих положений рук, ног, туловища, головы при различных изгоготовках (высоких, средних, низких, левосторонних, правосторонних и фронтальных). Тренировка заключается в выполнении различных изгоготовок в сочетании с поворотами по внезапным сигналам и в процессе маневрирования. Дальнейшее совершенствование в них производится на всех последующих занятиях при обучении различным приемам рукопашного боя.

Передвижения осуществляются шагами, переступанием и скачками. Быстрое сближение с противником выполняется при помощи выпадов вперед и в стороны.

Обучение передвижениям организуется односторонним и двухсторонним групповыми методами. Вначале применяется метод упражнения без «противника», а затем – с «противником». Упражнения в передвижении без «противника» проводятся вначале по командам и сигналам руководителя, а затем – самостоятельно. Метод упражнений с «противником» применяется в процессе тренировки и заключается в совершенствовании синхронного передвижения при сохранении заданной дистанции во взаимодействии с «противником». Дальнейшая тренировка в передвижениях осуществляется в процессе каждого последующего занятия.

Обучение ударам производится путем систематического выполнения специальных подготовительных упражнений, направленных на увеличение подвижности в суставах, гибкости и на укрепление ударных поверхностей конечностей. Эти упражнения, как правило, включаются в подготовительные части занятий и выполняются самостоятельно в парах и на различных снарядах.

При обучении ударам в полном объеме применяются все методы упражнений: без «противника», с «противником», с условным «противником», с несколькими «противниками».

Обучение ударам, стоя на месте, проводится односторонним групповым способом организации занимающихся, в движении – потоком, вначале – по командам руководителя, а затем – самостоятельно в следующей последовательности:

- формирование ударных поверхностей конечностей;
- выполнение движений (упражнений), которые способствуют усвоению деталей техники ударов (движения рук, вращение бедрами, туловищем, движение бедра при ударах ногой, сохранение устойчивого равновесия и др.);
- выполнение ударов по мягким мишеням (чучелам) на месте и в движении;
- выполнение серии ударов по мишеням (чучелам) на месте и в движении;
- выполнение ударов во взаимодействии с «противником», который действует с боксерскими лапами или с подвижным (переносным) чучелом.

Как правило, эти упражнения выполняются по командам руководителя и самостоятельно.

В качестве подготовительных упражнений, в которые заложено основное двигательное звено ударов, являются:

– для ударов рукой – выполнение попеременных ударов прямо из средней фронтальной стойки, вначале без «противника», а затем – с условным «противником» (упражнение выполняется по команде руководителя, который задает своим счетом его темп в зависимости от методической целесообразности);

– для ударов ногой – выполнение ударов коленом из левой правосторонней стойки без «противника» (основная задача упражнения заключается в достижении устойчивого равновесия в момент одноопорного положения, упражнение выполняется по команде руководителя).

В процессе разучивания удары рукой наносятся по мягким мишеням (чучелам) и выполняются по разделениям: 1 – из подготовки к бою нанести удар; 2 – принять подготовку к бою. Удары ногой по разделениям не разучиваются из-за невозможности фиксации устойчивого равновесия в одноопорном положении.

После освоения определяющего двигательного звена переходят к выполнению ударов стоя перед мишенью. По командам руководителя обучаемые выполняют удары вначале в медленном темпе, затем – в быстром с постепенным увеличением силы удара.

Тренировка в выполнении ударов производится самостоятельно стоя перед чучелом и при сближении с ним, вначале – одиночные удары, затем – серии ударов с постоянным соблюдением заданной руководителем дистанции. При упражнениях удары наносятся с максимальной силой и быстротой в определенную точку, обозначенную на чучеле.

Выполнение упражнений с «противником», действующим боксерскими лапами (переносным чучелом), является важным моментом тренировки. В процессе упражнений у обучаемых формируется чувство дистанции и времени, развиваются быстрота реакции, сила ударов, а также умение видеть открывшиеся уязвимые места и т. п.

В процессе обучения военнослужащим следует:

- в момент нанесения удара, особенно ногами, сохранять устойчивое равновесие;

- удары сопровождать активным выдохом, резко сокращая мышцы живота, межреберные мышцы (что в значительной степени будет способствовать быстроте и силе ударов);

- удары выполнять за счет последовательного сокращения вначале больших мышечных групп, а затем – и бьющей конечности;

- при ударах прямо разноименную ногу ставить вперед, а при ударах наотмашь и в сторону делать шаг (выпад) одноименной ногой вперед или в сторону.

При подаче команд руководитель должен указать изготовку к бою; уязвимое место или часть тела противника, куда нанести удар; конечность, наносящую удар, или ударную поверхность; направление удара. Например, «Из правосторонней стойки в лицо (нижнюю челюсть) кулаком левой прямо БЕЙ» или «Из фронтальной стойки по горлу ребром ладони правой наотмашь БЕЙ». При сокращенной подаче команд название изготовления к бою и ударной поверхности можно опускать. Например, «Правой ногой снизу БЕЙ».

При обучении защитам выполняются:

- конечные положения основных защит стоя на месте и при маневрировании;

- отбив по выпрямленной руке (ноге) «противника» (партнера);

- парные упражнения с условным «противником» и «противником»;

- парные упражнения с «противником».

Упражнения в принятии конечных положений защит проводятся по командам руководителя. Для занятия того или иного положения

подаются команды: «Левым предплечьем от удара сверху ЗАКРОЙСЬ» или «Левой вверх ОТБЕЙ». Обучаемые при этом находятся во фронтальной средней стойке. Основное внимание обращается на быстроту и четкость принятия конечного положения защиты. После этого продолжается разучивание защит с шагом вперед, назад, в стороны и т. п.

Дальнейшее обучение защитам проводится путем упражнений с «противником» по командам руководителя и самостоятельно. В начале защиты выполняются по неподвижно вытянутой руке (ноге), направленной в определенное место. Конечное положение защит при этом фиксируется, чтобы иметь возможность поправить положение руки (ноги).

Для обучения ответным атакам в сочетании с защитами применяются упражнения с условным «противником» (чучелом) и «противником». «Противник» наносит удары, применяя палки (алюминиевые или бамбуковые). Обучаемые защищаются от условного «противника» и атакуют его вначале стоя на месте, а затем – в процессе маневрирования.

В дальнейшем выполняются простейшие упражнения с «противником» в виде парных боевых действий. Они состояются по принципу «атака–защита–ответ». Например, атака ударом рукой в туловище – уступающая защита отбивом предплечья – ответ ударом ноги.

Парные упражнения являются важным средством в подготовке военнослужащих к рукопашному единоборству с противником без оружия.

Обучение действиям и основам тактики рукопашного единоборства

Исходя из тактической целесообразности, различают атакующие удары, контрудары, встречные и ответные, упреждающие, двойные и серии ударов.

Атакующий удар – это инициативное наступательное действие, выполненное внезапно для противника с целью его травмирования. Как правило, атакующему удару предшествуют подготавливающие действия (маневрирование, разведка, ложные и обманные действия и т. п.), которые должны обеспечить его эффективность.

Контрудар наносится в момент атаки противника и почти всегда соединяется с каким-либо защитным действием, выполненным другой

конечностью. Контрудары бывают встречные и ответные. *Встречный* удар – это удар, опережающий атаку противника; *ответный* – удар, выполняемый после непосредственной защиты.

Упреждающий удар предупреждает атаку противника.

Двойной удар – два быстро следующих один за другим удара. Они могут быть односторонними или двухсторонними. Односторонние двойные удары – это такие удары, которые наносятся одной рукой, ногой или двумя одноименными конечностями; *двухсторонние* – удары, которые выполняются двумя разноименными конечностями (руками, ногами или рукой и ногой).

Серии ударов проводятся слитно в разные уязвимые места противника с целью подавить его сопротивление, «парализовать» волю.

Защитные действия в единоборстве по тактической целесообразности делятся на уступающие и упреждающие.

Уступающие защиты сочетаются с отходами, то есть выполняются передвиганием с целью разрыва дистанции с противником в момент его атаки. Дистанция при этом должна быть такой, чтобы сохранялась возможность проведения ответной атаки.

Упреждающие (встречные) защиты выполняются с приближением к противнику для остановки или резкого замедления его атаки.

Во всех вышеперечисленных действиях особое значение приобретает чувство дистанции и боя, то есть постоянное понимание боевой обстановки, действий и замыслов противника, основанное на индивидуальном опыте. Важную роль в данных случаях играет острота зрительных восприятий, тонкость психологического анализа и мышечных и тактильных ощущений, чувство дистанции и времени.

Важным средством при обучении военнослужащих действиям в рукопашном единоборстве являются парные упражнения, выполняемые путем применения различных практических методов. При обучении атакующим, двойным ударам и сериям ударов применяется метод упражнения с условным «противником» (мишенью, чучелом). В процессе упражнений необходимо обращать внимание обучаемых на быстрое сближение с «противником», быстроту, точность и силу ударов.

Обучение контрударам, встречным и упреждающим ударам производится путем упражнений с «противником», который может действовать боксерскими лапами, переносным чучелом или быть в защитном снаряжении. В дальнейшем парные упражнения выполняются

на полуобусловленные действия и вольные бои с одним «противником», а затем – с двумя (тремя).

При обучении основам тактики единоборства следует иметь в виду, что структуру тактических действий составляет восприятие ситуации, умственное решение задачи и психомоторная реализация решения. Исходя из этого необходимо создавать модели предполагаемых ситуаций, а затем формировать знания, тактические умения и навыки. Знания реализуются в тактических умениях, то есть в практических действиях, совершаемых в конкретно сложившейся ситуации. Тактические навыки представляют собой заученные индивидуальные и коллективные действия для различных характерных ситуаций.

Обучение приемам боя оружием

Перед обучением приемам рукопашного боя военнослужащим необходимо освоить изготровки к бою и передвижения.

Передвижение в рукопашном бою представляет собой перемену местонахождения ОЦТ тела по отношению к противнику. Оно осуществляется переступанием, прыжками (скачками), выпадом, бегом и используется для сближения с противником и удаления от него (разрыва дистанции), а также для занятия более выгодного положения по отношению к противнику.

При передвижении шагом в изготровке к бою с автоматом (карабином) темп движения ускоряется, шаги укороченные и учащенные почти на прямых ногах.

Передвижение в единоборстве с противником осуществляется переступанием (приставными шагами) и скачками:

– шаг вперед – отталкиваясь правой ногой, шагнуть левой вперед через пятку и подставить правую ногу так, чтобы сохранить изготровку к бою;

– шаг назад – отталкиваясь левой ногой, отставить правую ногу назад на один шаг и подставить левую ногу так, чтобы сохранить изготровку к бою;

– шаг вправо – отставить правую ногу на шаг вправо и поставить левую ногу перед правой;

– шаг влево – отставить левую ногу на шаг влево (через носок) и подставить правую ногу сзади левой;

– скачок вперед – отталкиваясь правой ногой, одновременно резким взмахом голени левой ноги выполнить прыжок вперед, сохраняя изготовку к бою;

– скачок назад – отталкиваясь левой ногой, одновременно резким взмахом правой ноги выполнить прыжок назад, сохраняя изготовку к бою.

Шаги и скачки вперед применяются для сближения с противником, шаги и скачки назад – для разрыва дистанции, шаги влево и вправо – для уклона туловища от атаки противника без увеличения дистанции. При передвижениях важно, чтобы ОЦТ тела оставался на одной высоте, для чего необходимо стоять на полусогнутых ногах и не делать движений в вертикальной плоскости.

Выпад представляет собой действие для быстрого сближения с противником в атаке. Он выполняется толчком правой ногой с одновременным быстрым движением голени левой ноги вперед и постановкой ее перекатом с каблука на ступню. Выпад также может выполняться правой ногой. Для этого толчком правой ногой нужно сделать широкий шаг вперед. В момент выпада туловище чуть наклоняется вперед и за счет напряжения мышц спины фиксируется в таком положении. Это необходимо для того, чтобы иметь возможность выполнять защитные действия против ответной атаки противника. Возвращение с выпада применяется для быстрого ухода с ближней дистанции в изготовку к бою. Для этого толчком впередистоящей ногой с одновременным сгибанием в коленном суставе сзади стоящей нужно поставить впередистоящую ногу в положение, которое она должна занимать в изготовке к бою. Переход с выпада вперед в изготовку к бою применяется с целью продолжения нападения на противника. Например, для проведения повторной атаки он выполняется перестановкой правой (сзади стоящей) ноги в положение, которое она должна занимать при изготовке к бою.

Обучение изготкам к бою проводится в составе подразделения на месте, а затем – в движении.

Разучивание изготки к бою на месте организуется односторонним групповым методом по командам руководителя занятий и самостоятельно. Для принятия изготки к бою подается команда «К бою ГОТОВЬСЬ». По предварительной команде «К бою» оружие взять в правую руку, по исполнительной команде «ГОТОВЬСЬ» принять изготку к бою. Основное внимание необходимо обратить на

быстроту и четкость выполнения изготовления к бою, положение рук, ног, корпуса, способ держания оружия.

Разучивание изготовления к бою в движении проводится в колонне по одному. Обучаемые передвигаются по кругу или прямоугольнику. Дистанция при передвижении шагом – 2–3 м, бегом – 3–4 м. При передвижении шагом основное внимание обращается на увеличение темпа передвижения и укорочение длины шага (короткий и частый шаг почти на прямых ногах); при беге – на недопущение размахивания оружием в стороны.

Обучение передвижениям организуется односторонним и двухсторонним групповым методом, сначала по командам руководителя «Шаг ВПЕРЕД (НАЗАД, ВЛЕВО, ВПРАВО)»; «Скачок ВПЕРЕД (НАЗАД)», затем – самостоятельно.

Обучение выпадку и возвращению с выпада назад или вперед также проводится односторонним групповым методом вначале без оружия, затем – с оружием по командам руководителя «Выпад начинай», «Назад (вперед) с выпада УЙТИ» и самостоятельно.

Тренировка осуществляется методом упражнения с «противником». Она заключается в синхронном маневрировании вначале без оружия, а затем с оружием.

Обучение уколам штыком проводится на макетах оружия и чучелах (мишенях). Уколы штыком разучиваются методом упражнения с условным «противником» по командам руководителя и самостоятельно в такой последовательности: стоя перед чучелом, с уходом от чучела после укола, в движении шагом и бегом, в поражении группы чучел уколами в движении.

Разучивание стоя перед чучелом проводится по разделением, начиная с освоения определяющего двигательного звена – посылка оружия штыком в цель: 1 – нанести укол; 2 – не меняя положения ног и корпуса, выдернуть штык, 3 – изготовиться к бою. Выполнение укола в целом проводится по команде «КОЛИ». Обучаемые из изготовления к бою наносят укол. Выдернув штык из чучела, изготавливаются к бою. Основное внимание при этом обращается на быстроту, силу и точность укола.

Для ухода от чучела после укола указывается, с какой стороны его обойти, и подается команда «ВПЕРЕД». Обучаемые наносят укол в чучело, проходят 6–8 шагов в изготовке к бою, самостоятельно берут оружие в руку и возвращаются на исходное положение.

Для нанесения уколов в движении шагом и бегом обучаемые располагаются в 10–15 шагах от чучел и по команде руководителя движутся ускоренным шагом или бегом к чучелам, за 5–7 шагов до них изгибаются к бою, поражают чучела уколom штыка, обходят справа или слева, проходят 5–8 шагов в изготовке к бою, берут оружие в руку и возвращаются на исходное положение.

Для воспитания смелости у занимающихся проводятся «сквозные атаки» с поражением чучел уколами штыком. При этом интервалы между чучелами увеличиваются до трех шагов и точно указывается сторона их обхода.

Для поражения уколами штыком группы чучел создается обстановка из 5–6 и более чучел на расстоянии 2–3 шагов друг от друга. Обучаемые выстраиваются в 18–20 шагах от чучел, после этого отдается предварительное распоряжение, в котором указывается исходное положение, порядок выполнения упражнения и заключительное положение, затем подается команда «ВПЕРЕД».

При обучении ударам штыком, стволом и прикладом автомата упражнения без «противника» и с условным «противником» выполняются удары в такой последовательности:

- без поражения цели (имитация ударов);
- по большому шару тренировочной палки стоя на месте;
- по большому шару тренировочной палки в процессе маневрирования.

Разучивание ударов без поражения цели проводится по разделением на два счета: 1 – имитировать удар и остаться в положении удара; 2 – вернуться в положение изготовления к бою. Для этого подразделение выстраивается в две шеренги с интервалами между обучаемыми 2–3 шага и с дистанцией между шеренгами 4–6 шагов. Эти действия также можно выполнять по следующим командам: «Штыком сверху БЕЙ». После исправления ошибок по команде «ЗАКРОЙСЬ» принимается положение изготовления к бою. Затем обучаемые выполняют прием в целом. По команде «Штыком слева горизонтально БЕЙ» обозначают удар и, не задерживаясь, возвращаются в изготовку к бою.

Удары по большому шару тренировочной палки выполняются следующим образом. Подразделение перестраивается в две шеренги: одна с оружием, другая – с тренировочными палками, лицом друг к другу. Интервалы между обучаемыми – 3–4 шага, дистанция между шеренгами – 4–5 шагов. По команде руководителя занятий «К бою

ГОТОВЬСЬ» военнослужащие первой шеренги изготавливаются к бою, второй – подставляют шары для удара. По командам, а в дальнейшем самостоятельно, обучаемые наносят удары по шару. После усвоения техники приемов они приступают к нанесению ударов в процессе маневрирования. По команде «ВПЕРЕД» военнослужащие начинают маневрировать, инициатива в этом принадлежит вооруженному автоматом (карабином). Основное внимание обращается на короткий замах оружием, быстрое сближение с шаром и нанесение точного удара. Смена ролей между обучаемыми проводится по команде руководителя.

При обучении отбивам и подставкам применяются методы упражнения с «противником», с условным «противником» и проводятся отбивы в следующей последовательности:

- по неподвижной палке, а затем – по палке, посылаемой на укол (удар);
- в сочетании с ответной атакой уколом (ударом);
- в движении в сочетании с ответной атакой уколом (ударом);
- в движении в сочетании с ответными атаками уколами и ударами по группе чучел.

Разучивание отбива (подставки) проводится по разделением по неподвижной палке. Для этого обучаемые строятся в шеренги лицом друг к другу на дистанции 3–4 шага и интервалах 2–3 шага. Одна шеренга вооружена автоматами (карабинами), другая – тренировочными палками. Командир подразделения, прежде чем приступить к разучиванию отбивов (подставок), должен научить военнослужащих правильно действовать тренировочной палкой. Показав порядок подачи палки и проверив правильность выполнения ими действий, он приступает к проведению разучивания приемов.

По команде «К бою ГОТОВЬСЬ» обе шеренги изготавливаются к бою, палки направляются малым шаром в грудь справа или слева от оружия (в зависимости от разучиваемого отбива). Для разучивания подставок палкой проводится замах.

По команде «Влево (вправо, вниз направо) ОТБЕЙ» обучаемые выполняют отбив (командир исправляет ошибки), по команде «ЗАКРОЙСЬ» – принимают изготовку к бою.

Первые 2–3 раза прием выполняется по командам. Вначале палка посылается медленно, а затем – быстрее. После устранения ошибок обучаемые приступают к отработке приемов в парах самостоятельно.

но под наблюдением и контролем руководителя занятий. Основное внимание обращается на выполнение защиты точно, быстро и достаточно сильно, но не размахисто. В дальнейшем руководитель требует проявления большей активности от нападающих с палкой, чтобы они самостоятельно выбирали момент для атаки палкой, а занимающиеся успевали ее отразить.

Разучивание отбива в сочетании с ответной атакой уколом (ударом) также проводится вначале по разделениям, а затем – в целом, стоя перед чучелом. Для этого подается команда «Вправо (влево, вниз направо) ОТБЕЙ, прямо КОЛИ (прикладом БЕЙ)». После усвоения техники отбива в сочетании с ответным уколом, стоя перед чучелом, выполняется уход от мишени вперед. Основное внимание обращается на согласованность в действиях при выполнении отбива в сочетании с ответным уколом и движением вперед.

Выполнение отбива (подставки) в движении в сочетании с ответным уколом (ударом) проводится следующим образом: обучаемые в шеренгах выстраиваются в 10–15 шагах от линии чучел, по команде «ВПЕРЕД» шеренга начинает движение (шагом, а в дальнейшем – бегом), за 5–8 шагов они изготавливаются к бою, без остановки отбивают тренировочную палку, подаваемую для укола (удара), наносят укол (удар) и, выдернув штык, обходят чучело, проходят 5–8 шагов в изготовке к бою, самостоятельно берут оружие в руку и возвращаются на исходное положение.

Палка на укол первые 2–3 раза посылается медленно, а затем – быстро и решительно. Обращается внимание на безостановочное движение в сочетании с отбивом и ответным уколом. Для достижения высокой плотности занятия упражнение может выполняться потоком в обоих направлениях.

Дальнейшее совершенствование в отбивах в сочетании с ответными уколами и ударами проводится при их выполнении среди группы чучел и военнослужащих, вооруженных палками. В этих упражнениях чучела расставляются в произвольном порядке. Для обеспечения подачи тренировочных палок командир по числу чучел назначает военнослужащих, научившихся правильно действовать палками. Подразделение выстраивается в колонну по одному или по два в 10–15 шагах от чучел. Командир ставит задачу и подает команду «ВПЕРЕД». Военнослужащие в указанном порядке выполняют упражнение и бегом возвращаются в строй.

Порядок выполнения упражнения каждый раз меняется. Если обучаемые овладели несколькими защитами, то поражение чучел проводится в сочетании со всеми изученными отбивами и подставками, при этом руководитель занятия заранее обуславливает, в какую часть тела должны наносить укол (удар) военнослужащие, действующие палками. В дальнейшем они самостоятельно избирают способ атаки палкой.

Действия тренировочной палкой производятся следующим образом. При обучении защитам военнослужащие с тренировочной палкой располагаются перед обучаемыми в изготовке к бою малым шаром вперед на дистанции несколько большей, чем дистанция укола автоматом (карабином). Палка несколько оттянута назад.

Для отбивов палка быстрым и сильным движением правой руки по ладони левой посылается в цель и обозначает укол. После отбива принимается изготовка к бою. Для подставок – медленным широким движением выполняется замах и наносится удар палкой, после чего военнослужащие изготавливаются к бою.

При обучении отбиву вправо или вниз направо с последующим ответным уколом «противник» должен стать слева от чучела, держа палку малым шаром вперед между чучелом и правым боком, в изготовке к бою, то есть левой рукой – впереди хватом снизу, правой – сзади хватом сверху; правая нога – впереди на уровне чучела. Для укола послать палку малым шаром вперед в правую часть тела движением правой руки со скольжением ее по левой руке с одновременным выпадом левой ногой чуть вперед и влево после отбива, поворачиваясь вправо, приставить правую ногу к левой и опустить палку на землю. Дать возможность обучаемому после ответного укола пройти вперед

При обучении отбиву влево с последующим ответным уколом стать справа от мишени, держа палку малым шаром вперед между мишенью и левым боком в изготовке к бою, то есть правой рукой – впереди хватом снизу, левой – сзади хватом сверху; левая нога – впереди на уровне чучела. Для укола движением левой руки со скольжением ею по правой с одновременным выпадом правой ногой чуть вперед и вправо послать палку вперед в левую часть тела обучаемого. После отбива, поворачиваясь влево, приставить левую ногу к правой и опустить палку на землю. Дать возможность обучаемому после ответного укола пройти вперед.

При обучении отбиву влево с последующим ударом прикладом стать правым боком к военнослужащему, держа палку слева хватом сверху обеими руками (правая рука – впереди). Большой шар – сзади. Для укола послать палку в левую часть тела обучаемого малым шаром, одновременно сделать шаг правой ногой вперед. После отбива сделать шаг левой ногой влево и, повернувшись вполоборота направо, подставить большой шар для удара, прижимая палку под плечом к правому боку. После удара опустить шар на землю справа от себя и пропустить военнослужащего вперед.

Обучение ударам ножом и пехотной лопатой проводится методом упражнения с условным «противником». Удары разучиваются по командам руководителя и самостоятельно в следующей последовательности: стоя перед чучелом (шаром), в движении шагом или бегом, в поражении ударами группы чучел (шаров) в движении.

Разучивание стоя перед чучелом (шаром) проводится по разделением: 1 – нанести удар; 2 – принять изготовку к бою. Удар в целом выполняется по командам «Ножом (лопатой) сверху (снизу, сбоку) БЕЙ». Обучаемые из изготовки к бою наносят удар и изготавливаются к бою. Основное внимание при этом обращается на быстроту, силу и точность удара.

Для нанесения ударов в движении (шагом или бегом) обучаемые располагаются в 5–6 шагах от чучела и по команде руководителя занятия движутся к нему, самостоятельно изготавливаются к бою (за 2–3 шага), поражают чучело ударом и проходят вперед.

Для поражения ударами группы чучел обучаемые выстраиваются в 8–10 шагах от них. По команде руководителя они, как правило, потоком шагами или скачками передвигаются между чучелами и поражают их. При этом военнослужащие, вооруженные тренировочными палками, неожиданно и с разных направлений подают шары.

При обучении отбивам пехотной лопатой применяются методы упражнения с «противником» и условным «противником». Техника действий тренировочной палкой такая же, как и при обучении приемам рукопашного боя с автоматом (карабином).

Обучение проводится в следующей последовательности:

- отбивы по неподвижной палке, а затем – по палке, посылаемой на укол (удар);
- отбивы в сочетании с захватом и ответным ударом;
- отбивы в движении в сочетании с ответным ударом;

– отбивы на месте и в движении в сочетании с несколькими ударами (ответным и атакующим по группе чучел).

Особое значение при совершенствовании приемов боя с оружием приобретает быстрота и точность их выполнения. Наряду с методами стандартного повторения приемов необходимо использовать вариативно-переменные упражнения, которые создают предпосылки для формирования обобщенного, вариативного умения их выполнять путем применения различных методических приемов:

– изменения внешних условий тренировки (выполнение приемов в узких местах, проходах, на уменьшенной площади опоры, на высоте; при слабой видимости, в средствах индивидуальной защиты);

– целенаправленного изменения внутреннего состояния обучаемых (выполнение приемов на фоне значительной физической и психической нагрузки);

– переключения внимания на действия по внезапным командам, сигналам;

– введения помех эмоционального характера.

Обучение метанию оружия проводится в следующей последовательности:

– изучение способа держания ножа, пехотной лопаты;

– метание по разделениям и в целом, стоя перед мишенью;

– метание по внезапным командам и сигналам;

– метание с подхода к мишеням;

– метание по движущимся мишеням;

– метание из различных положений (лежа, с колена, после переползания и т. п.) и в различные стороны.

В качестве подготовительного упражнения для обучения используется метание металлических пластин.

Изучение способов держания ножа и пехотной лопаты проводится в разомкнутом одношереножном строю групповым методом. После этого необходимо приступить к разучиванию способа метания по разделениям без выпуска оружия: 1 – шагом левой ногой вперед выполнить замах; 2 – толчком правой ногой и поворотом туловища влево движением руки обозначить бросок. Руководитель занятия обращает внимание на заключительную фазу движения, в которой обучаемые должны зафиксировать кисть вооруженной руки в лучезапястном суставе.

После изучения структуры движения следует приступить к выполнению способа в целом без выпуска оружия. При этом внимание обращается на сохранение обучаемыми устойчивого равновесия. Ось оружия в момент обозначения броска является продолжением оси предплечья. Оружие фиксируется в кисти за счет давления большим пальцем, что необходимо для устранения дополнительного разгибательного движения кисти в момент выпуска оружия, которое приводит к его беспорядочному вращению в полете.

Для метания стоя перед мишенью обучаемых рекомендуется рассчитывать на смены (по количеству мишеней) и каждому выдать 3–4 ножа (пехотные лопаты). По команде «К бою ГОТОВЬСЯ» первая смена выходит на линию метания и принимает изготовку к бою. По распоряжению руководителя обучаемые приступают к метанию оружия. Надо обратить внимание на то, что в момент выпуска оружия следует направлять руку в мишень ногтем большого пальца, а после выпуска тянуться за ним до полного выпрямления сзади стоящей ноги. Важно избегать закрепления руки в локтевом и плечевом суставе и чрезмерного напряжения пальцев.

Первоначальные метания проводятся на дистанции 5–6 шагов от мишени. Это обеспечивает безопасность обучаемых при отскоке оружия от нее. Кроме того, оружие делает один–полтора оборота, что позволяет ему втыкаться острием в мишень. В дальнейшем дистанция до мишеней должна постепенно увеличиваться.

После усвоения техники метания оружия, стоя перед мишенью, необходимо усложнять условия обучения: проводить метания по внезапным командам, с подхода к мишени, по движущимся мишеням, соблюдая при этом меры безопасности.

Обучение броскам и болевым приемам

Обучение болевым приемам проводится в двухшереножном разомкнутом строю (дистанция и интервал – два–три шага) лицом друг к другу методом упражнения с «противником». Вначале прием изучает первая шеренга обучаемых, затем – вторая. В процессе изучения руководитель обращает внимание обучаемых на следующее: прежде всего выполняется захват руки «противника» и обозначается удар ногой в пах или голень; затем выкручивается рука в лучезапястном и локтевом суставе до логического завершения (связи-

вания, конвоирования). Захват руки производится быстро, а выкручивание – медленно, плавно и без рывков. Сваливание осуществляется за счет болевого воздействия. После этого обозначаются удары ногами и загибаются руки за спину для связывания или перевода его в положение стоя и конвоирования на болевом приеме (загиб руки за спину).

Броски должны выполняться от середины ковра (ямы) на край. Обучаемые после выполнения бросков не должны падать на «противника»; выполняющие бросок обязательно должны страховать «противника» в момент касания им ковра (песка).

Бросок с захватом ног сзади и задняя подножка разучиваются в следующей последовательности: по разделением, в целом, но в медленном темпе; самостоятельно в разном темпе, быстро и слитно.

Тренировка в выполнении бросков осуществляется с помощью «противника» путем их многократного выполнения в разные стороны. Ее следует организовывать в условиях, приближенных к реальным боевым. Например, бросок с захватом ног сзади целесообразно совершенствовать после бесшумного сближения с «противником», после переползания по-пластунски и т. п. Другие броски при непосредственном захвате «противника» за плечи, одежду на руках, груди и при освобождении от захватов. В заключение броски необходимо выполнять при незначительном сопротивлении «противника», а также при проведении тренировочных единоборств. Их следует проводить на обусловленные, полуобусловленные и в дальнейшем на необусловленные действия, когда военнослужащих надо учить применять и броски, и болевые приемы. Только в этих случаях у них будет формироваться тактическое умение, развиваться специализированное восприятие и воспитываться уверенность в собственных силах.

Обучение приемам освобождения от захватов противником проводится при той же организации военнослужащих, которая была рассмотрена выше, так как конечными действиями при освобождении, как правило, являются болевые приемы или броски. Все приемы разучиваются в обе стороны.

Приемы разучиваются в целом в медленном темпе путем их самостоятельного выполнения. Сначала приемы выполняются по командам и распоряжениям руководителя занятий, затем – самостоятельными действиями обучаемых.

При обучении указанным выше приемам необходимо строго соблюдать правила предупреждения травматизма. По сигналу «противника» выполнение приема нужно немедленно прекратить.

Обучение приемам обезоруживания противника

Встреча лицом к лицу с вооруженным противником – очень сильный психологический момент рукопашного боя, особенно если она произошла неожиданно. У безоружного воина могут возникнуть неблагоприятные для него психические состояния (страх, растерянность, напряженность и др.).

Совершенное владение приемами обезоруживания противника является обязательным условием подготовки военнослужащих к рукопашному единоборству, так как владеющий техникой обезоруживания способен победить противника в самых критических ситуациях.

Название данной группы приемов определяет двигательную задачу, которую должен решить военнослужащий. Однако в процессе ее решения нужно всегда помнить о цели рукопашного боя, то есть о победе над противником. Поэтому после обезоруживания необходимо использовать и другие приемы: удары, удушение, болевые приемы, связывание и т. п.

К обучению приемам обезоруживания противника приступают после того, как военнослужащие освоят все изготровки к бою, защиты руками, удары ногами и руками, болевые приемы и броски, а также приемы самостраховки. В противном случае данные двигательные действия обучаемые будут искажать, появится неуверенность в выполнении приемов обезоруживания, на тренировке они не смогут сымпровизировать действия, необходимые в реальных условиях.

Основным методом в обучении является метод упражнения с «противником», вооруженным макетом оружия, а в дальнейшем (для воспитания уверенности в собственных силах) и настоящим оружием. Следует иметь в виду, что и обучаемый, и «противник» при этом играют активную роль.

При разучивании обучаемые располагаются в двухшереножном разомкнутом строю лицом друг к другу на увеличенных интервалах (до трех шагов).

Разучивание производится в следующей последовательности: по разделениям, в целом в медленном темпе, самостоятельно, в боевом темпе.

В процессе разучивания особое внимание обучаемых обращается на сознательное выполнение всех основных действий: отбивов (отводов) оружия противника, уходов из зоны поражения, захватов оружия или вооруженной руки, ответных ударов и приемов, с помощью которых производится обезоруживание.

При выполнении приема по разделениям обучаемые должны усвоить очередность двигательных актов, каждым из которых они предварительно уже овладели. Поэтому лишних разделений, не свойственных двигательному действию, допускать нельзя, и руководитель при подаче распоряжений и команд это должен учитывать. Подавая распоряжения, он должен определять действия как «противника», так и обучаемого. Например, на счет «раз» «противник» наносит удар ножом сверху, обучаемый с шагом вперед выполняет защиту подставкой вверх левой рукой. По команде «Делай РАЗ» проверяет правильность действий; затем подает команду «Делай ДВА» – обучаемый захватывает правой рукой предплечье вооруженной руки «противника» и обозначает удар ногой в пах и т. д.

При выполнении приема в целом в медленном темпе надо обращать внимание на слитность и безостановочность двигательного акта. Для этого руководитель подает команду «Обезоруживание противника в медленном темпе НАЧИНАЙ». При этом, если необходимо, указывает действие противника, наносящего удар ножом сверху.

Основным упражнением при разучивании является самостоятельное выполнение приема, при котором происходит формирование двигательного навыка, способности стабильно, на удовлетворительном уровне, решать двигательную задачу по обезоруживанию противника с сознательным контролем всех действий. При этом обучаемый сам выбирает темп выполнения и постепенно ускоряет его. Задача руководителя заключается в устранении индивидуальных ошибок и поощрении индивидуальной манеры действий у обучаемых. Для самостоятельного выполнения приема руководитель подает команду «К самостоятельному выполнению приема ПРИСТУПИТЬ». Количественно нормировать самостоятельное выполнение не следует, так как это снизит активность обучаемых. В процессе самостоятельного выполнения руководитель должен определить момент,

после которого можно приступить к выполнению приема в боевом темпе, а затем – и к тренировке. Как правило, он наступает тогда, когда обучаемые на удовлетворительном уровне решают двигательную задачу.

Разучивание проводится сначала с одной шеренгой, а затем – в такой же последовательности и с другой. Обучаемые, которые освоили прием, теперь выступают в роли не только «противника», но и помощника руководителя в обучении своего партнера. Их внимание сосредотачивается как на своих действиях, так и на действиях партнеров, которым они подсказывают, как исправить и скорректировать действия.

Техника приемов совершенствуется путем их многократного выполнения на быстроту и точность, в движении и из различных исходных положений, на различных «противниках» и в сочетании с другими действиями и т. п.

Основным средством совершенствования являются парные боевые упражнения, моделирующие различные ситуации. В заключение для воспитания уверенности в собственных силах, смелости и решительности выполняются упражнения с настоящим оружием.

В практике накоплено большое количество различных приемов обезоруживания. В данном разделе рассматриваются основные из них.

5. МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К РУКОПАШНОМУ БОЮ

Требования рукопашного боя к бойцу настолько высоки, что организация подготовки к нему военнослужащих, формирование необходимого для боя эмоционально-волевого состояния труднодостижимо без соответствующей психологической подготовки. Существенный интерес для специалистов физической подготовки представляют знания о психологических и педагогических аспектах рукопашного боя и практических путях реализации этих знаний в обучении военнослужащих.

5.1. Психологическая характеристика боевой деятельности военнослужащих в рукопашном бою

На военнослужащего в бою одновременно воздействуют приказ командира, сознание долга, стремление к победе, препятствия, возникшие на пути к ее достижению, и инстинкт самосохранения. Все перечисленные факторы в целом и каждый в отдельности будут вызывать противоречивые чувства и действия. Рукопашный бой требует от личного состава предельной отдачи сил, решительных самостоятельных действий, преодоления больших трудностей. Наряду с этим готовность к успешным действиям в рукопашном бою в реальной боевой обстановке предопределяет стремление сблизиться с противником, поразить его, чувствуя свое превосходство и уверенность в победе.

В опасной обстановке рукопашного боя военнослужащему необходимо, прежде всего, оценить обстановку и стремиться к принятию правильного решения, то есть уметь управлять своим поведением.

Оценка обстановки и принятие того или иного решения – это не просто мышление, это сложная психическая деятельность, определяемая направленностью личности, ее характером, способностями, мышлением, чувствами, волей, знаниями, обученностью и т. п.

Мы уже указывали, что в бою на военнослужащего одновременно воздействуют приказ командира и сознание опасности. Приказ приобретает наибольшую силу тогда, когда мотив деятельности военнослужащего совпадает с целями поставленной задачи, что способствует самоотверженным, активным и инициативным действиям.

В рукопашном бою военнослужащий действует или активно осмысленно, или импульсивно. В первом случае он как бы стоит над ситуацией, во втором – его поведение обуславливается ею. С усилением опасности ситуации общественная (социальная) обусловленность поведения будет переключаться на его личный опыт, и может наступить момент, когда поведение станет мало управляемым. Эта тенденция проявляется сильнее тогда, когда условно-рефлекторные связи сформированы в условиях, не схожих с условиями боевой деятельности.

Опасная обстановка боя способна активизировать у военнослужащих инстинкт самосохранения, оборонительную потребность. Прежде всего это выражается в испуге (особенно если нападение противника произошло внезапно), который затормаживает поведенческие реакции, вызывает склонность к немотивированным и недостаточно целесообразным действиям или оцепенению, что в условиях рукопашного боя может стоить жизни военнослужащим. Испуг в зависимости от дальнейшего развития опасной ситуации иногда переходит в страх, ужас или панику.

Страх – тревожное состояние, характеризуемое чувством растерянности, понижением устойчивости психических процессов, падением критичности мышления.

Ужас – наиболее сильная биологическая реакция психики на ситуацию опасности, в результате которой происходит подавление сознательного мышления по механизму резко выраженной отрицательной индукции от какого-то эмоционально окрашенного очага возбуждения.

Паника – это временное состояние гипертрофированного страха, предопределяющего неуправляемое поведение людей, иногда с полной потерей самообладания, неспособностью реагировать на призывы к сознанию, чувству долга и чести. В основе паники лежит переживание беспомощности перед реальной или мнимой (воображаемой) опасностью, стремление любым путем уйти от нее и не бороться с ней. Психофизиологический механизм паники заключается в индукционном торможении больших участков коры головного мозга, что предопределяет понижение сознательной активности. В итоге – неадекватность мышления и восприятия, гиперболизация опасности («у страха глаза велики»). Кроме того, в условиях паники резко повышается внушаемость, падает критичность мыслительных

процессов и при нарушении управления со стороны руководства резко возрастает уязвимость от воздействий паникеров.

Возникновение страха, ужаса, паники у военнослужащих зависит главным образом от личного и социального опыта. Эти формы реакции на опасность отрицательно сказываются на боевой деятельности военнослужащего, особенно в рукопашном бою.

Внутреннее напряжение у эмоционально неустойчивых военнослужащих (часто у молодых) может также переходить в состояние напряженности (временное понижение устойчивости психических и психомоторных процессов), физиологическим механизмом которого является или пассивно-оборонительный рефлекс, или неадекватные (гипобулические) реакции. Напряженность проявляется в скованности позы; определенной мимике или необоснованно резких и неkoordinированных движениях, нецелесообразных обстановке действиях, иногда реверсивных (например, «действия наоборот»); психических нарушениях (сужении объема внимания, затруднении его распределения и переключения, забывании приемов и действий, явно ошибочной оценке ситуации, замедленном принятии решений, вплоть до полного ступора и др.). В состоянии напряженности проявляется неспособность человека владеть своими эмоциями, что, в частности, отрицательно сказывается на действиях воина и в рукопашном бою.

Поведение воина в опасной ситуации регулируется не только перечисленными выше астеническими эмоциями. Опасность вызывает и стеническое боевое возбуждение, состояние боевой готовности, связанное с активной сознательной деятельностью, стремлением к достижению цели, преодолением страха. Боевое возбуждение определяется психическими процессами, в которых концентрированно выражаются идейная убежденность, нравственные чувства, мастерство, опыт, умственные и волевые качества. Чувство долга, гнев, радость победы и горечь поражения, ненависть к врагу, взаимопомощь товарищу; страх и возбуждение – все это окрашивает боевую деятельность военнослужащего в рукопашном бою.

В условиях правильно организованного воспитания, психологической подготовки к рукопашному бою у военнослужащих формируется бесстрашие. Страх и бесстрашие имеют одинаковую природу развития. Сначала могут возникать психические состояния тревоги, страха, но по мере их повторения, проведения психологической подготовки, адаптации к психогенным факторам развивается бесстрашие,

которое превращается в психические свойства личности. Создавая опасные ситуации в процессе подготовки к рукопашному бою, нужно учить военнослужащих выходить победителями при столкновении с трудностями, формировать уверенность в победе. Психическое развитие человека – это процесс формирования личности (ее направленности, характера, мышления, волевых проявлений и др.).

Исходя из вышесказанного, можно заключить, что высокий уровень развития психики и обученности военнослужащего, оказавшегося в опасной ситуации рукопашного боя, обеспечивает ему более адекватное поведение и действия, дает возможность победить противника. Низкий уровень обуславливает тормозное или произвольное (малоадекватное, импульсивное) поведение в опасной ситуации. Между этими двумя крайними уровнями может быть и ряд промежуточных позиций, на которые субъект становится по мере адаптированности к воздействующим экстремальным факторам. Что же касается эффективности поведения в групповом рукопашном бою, то она также зависит от организованности и соответствующей подготовленности воинского подразделения и ряда морально-политических факторов, связанных со сплоченностью данного коллектива.

Можно сделать вывод о том, что психологическая подготовленность воинов будет полностью соответствовать требованиям современного рукопашного боя, если при ее формировании воздействие учебных раздражителей будет максимально соответствовать боевой действительности рукопашного боя (единоборствам, схваткам, действиям на поле боя).

Признаками высокого уровня развития психики воина, участвующего в рукопашном бою, является глубокая убежденность в своей правоте, сильная воля, высокое мастерство, вера в победу и стремление к ее достижению. Успешно действовать в рукопашном бою позволит максимальная автоматизация приемов и действий, так как в этом случае умственная и сенсорная деятельность становится более устойчивой.

5.2. Психологические процессы, определяющие поведение и действия военнослужащих в рукопашном бою

Рукопашный бой – это деятельность военнослужащего в вариативно конфликтной ситуации. Ее характерной особенностью явля-

ется то, что каждый из бойцов должен принять наилучшее решение. При этом надо учитывать не только объективные, то есть известные обстоятельства единоборства (схватки), но и субъективные решения, применяемые противником (способы действий, момент начала атаки, приемы защиты и др.).

Действия военнослужащих в рукопашных единоборствах и схватках представляют собой комплексную деятельность, требующую перцептивных (восприятие, непосредственное отражение объективной действительности органами чувств), интеллектуальных и психомоторных способностей, знаний, умений и навыков. Она является результатом мыслительной деятельности, связанной с оптимальным использованием физических качеств, приемов, навыков, умений и психических способностей (познавательных, эмоционально-волевых, психомоторных). Структуру двигательных действий в рукопашном бою составляет восприятие ситуации, умственное решение проблемной задачи и психомоторная реализация принятых решений. Характерной особенностью рукопашного боя является опасность, разнообразие действий, дефицит времени, недостаток информации, маскировка противником своих действий, агрессивность противника. Все это затрудняет правильное восприятие ситуации, а также принятие решения и реализацию своих действий.

При восприятии ситуации большое значение имеет интенсивность переключения и устойчивость внимания, точность пространственного восприятия (особенно дистанций), объем поля зрения, глазомер, оценка времени и др.

Решения принимаются на основе не только мыслительных операций, но и разгадывания замысла противника. В этом случае боевые действия военнослужащего определяются процессами антиципации, то есть предвидения, предвосхищения. В рукопашном бою предвидение действий противника базируется на вероятном прогнозировании и упреждающих действиях в ходе единоборств и схваток. В этих случаях важность приобретают антиципирующие реакции, то есть действия с опережающим ответом на начало действий противника. Данные реакции как опережающее отражение действительности возможны лишь благодаря комплексности протекания ряда психических процессов. В одних случаях они могут осуществляться путем восприятия движущегося оружия (конечности), в других – с помощью памяти, мышления, творческого воображения. Предвосхище-

ние действий противника может также осуществляться с учетом ряда признаков (замаха, подготавливающих действий оружием, сближения и т. п.), предшествующих действию. Вместе с тем антиципация характерна и для групповых действий. Антиципирующий эффект (предугадывание событий, действий) базируется на специальных знаниях, мышлении и поступающей извне информации (команд, жестов, поз, передвижения и т. п.).

Правильные решения и последующая их реализация, как правило, принимаются посредством навыков и умений в боевых действиях. Мыслительные процессы при этом проходят сжато, для принятия решения и его реализации необходимо минимальное время. Особенно они затруднены тогда, когда бойцу приходится действовать в незнакомой или непривычной ситуации.

Психомоторная реализация осуществляется в виде движений, приемов и боевых действий. При этом большое значение имеет сенсорная координация, быстрота и точность действий.

Психологическая альтернатива выбора способа действий в рукопашном единоборстве усугубляется конфликтностью ситуации. Нападать на противника или защищаться, отступать или сближаться, атаковать прямо или с обманом, спешить на помощь товарищу или осмотреться – все это является характерной особенностью поведения военнослужащего в рукопашном бою. Боец может предварительно планировать свои действия, заранее определяя содержание, то есть действовать преднамеренно; прекращать или менять их по ходу выполнения (в соответствии с характером схватки), то есть действовать преднамеренно-экспромтно.

Иногда конфликтная ситуация может возникать внезапно, в момент недостаточной готовности бойца. В таких случаях он должен действовать экспромтно, мгновенно оценив ситуацию. Это наиболее сложный вариант действий. Таким образом, в вариативно-конфликтных ситуациях рукопашных единоборств и схваток можно выделить три характерные разновидности действий: преднамеренные, преднамеренно-экспромтные и экспромтные.

В рукопашном бою постоянно изменяются пространственные и временные взаимодействия противников и партнеров. Так, в спортивных единоборствах выявлено, что они во многом определяются индивидуальными технико-тактическими характеристиками мастерства спортсменов. Выполнение действий на различных дистанциях

определяется временными лимитами и моментом начала действий. Поэтому при прочих равных условиях подготавливающие действия, действия нападения и защиты могут быть успешными только во время наименьшей готовности противника к ответному реагированию.

Ориентирование бойца в пространстве и во времени в процессе рукопашного боя усложнено сильным эмоциональным фоном, связанным со стрессовыми и экстремальными воздействиями. Они будут вызывать у военнослужащих сверхэкстремальную напряженность, требующую мобилизации «аварийных» резервов функционирования, особенно при многократных проявлениях максимальных физических, волевых и эмоциональных усилий в быстро меняющихся ситуациях. Эти условия определяются бескомпромиссностью рукопашного боя, что иногда приводит к эмоциональным срывам, снижению психофизиологической надежности и разрушению умений и навыков, если они в недостаточной степени автоматизированы.

Высокая эмоционально-психическая напряженность рукопашного боя, обостренная постоянно присутствующими факторами риска и угрозы со стороны противника, может способствовать образованию мощного комплекса индивидуальных и групповых тормозных психологических механизмов и барьеров во взаимодействии военнослужащих на поле боя.

5.3. Морально-психологическая подготовка военнослужащих к ведению рукопашного боя

Морально-психологическая подготовка личного состава Вооруженных сил Республики Беларусь представляет собой комплекс учебно-воспитательных мероприятий, направленных на формирование у воинов готовности противостоять любой вражеской пропаганде, обеспечение высокой устойчивости к неблагоприятным, в том числе экстремальным, факторам современной войны и учебно-боевой деятельности.

Сущность морально-психологической подготовки заключается в воспитании высоких морально-боевых качеств, на основе которых военнослужащий способен успешно действовать в сложных и опасных условиях, эффективно реализовывать свои военно-профессиональные навыки и умения, несмотря на любые преграды.

В результате воспитательной работы, формирования патриотических убеждений, организованности и дисциплины, личной ответственности за защиту Отечества воин духовно готов противостоять трудностям и опасностям.

Что же касается психологического компонента морально-психологической подготовки, то с его помощью можно ответить на вопросы: каким образом успешно противостоять экстремальным факторам современной войны и трудностям рукопашного боя? Как практически сохранить высокий уровень воинского мастерства, поддержать военно-профессиональные навыки и умения, несмотря на большую опасность, огромное эмоционально-психическое напряжение, высокое физическое утомление? Как действовать, чтобы не просто героически умереть, а победить, хотя трудности и опасности достигли предела.

В психологической подготовке целесообразно несколько обособить два ее компонента: общую и специальную психологическую подготовку, то есть мероприятия, проводимые непосредственно перед планируемой конкретной боевой или учебно-боевой операцией. Отдельным компонентом иногда выделяют также психологическое обеспечение боевой и учебно-боевой деятельности.

Задачами морально-политической подготовки являются:

- передача и усвоение глубоких знаний общественных наук, внутренней и внешней политики государства, боевых и общевойсковых уставов Вооруженных сил, приказов Министра обороны по боевой подготовке;

- формирование соответствующих убеждений; усвоение основ научного мировоззрения, морали, формирование идейной стойкости, способности противостоять любой вражеской пропаганде;

- воспитание организованности и дисциплины, в том числе убеждения в необходимости сознательного повиновения как одного из важнейших условий победы в войне;

- война с проявлениями чуждой идеологии и морали.

Задачами общей психологической подготовки являются:

- воспитание высоких волевых качеств (смелости, решительности, инициативности, настойчивости и др.);

- формирование эмоционально-волевой устойчивости, общей психологической устойчивости;

- корректирование и совершенствование профессионально важных для военной службы психических, психомоторных качеств (внима-

ния, быстроты в действиях, психомоторной координации, наблюдательности, зрительной и оперативной памяти и др.);

- укрепление общей физической подготовленности, корригирование и развитие профессионально важных для военнослужащих общих и специальных физических качеств, особенно выносливости, силы, быстроты, ловкости;

- упреждающая адаптация к вероятным неблагоприятным факторам воинского труда (действиям в условиях жары, холода, недостатка кислорода во вдыхаемом воздухе, вестибулярных нагрузок и др.);

- формирование готовности выполнять приказ командира, несмотря на любые трудности и опасности воинского труда, уверенности в своих командирах, их высокой квалификации и мужестве;

- воспитание веры в конечную победу над сильным противником, несмотря на возможные временные неудачи;

- проведение мероприятий по обеспечению слаженных коллективных действий при совместной боевой и учебно-боевой работе, взаимопомощи, взаимоподдержки, уверенности в надежности боевого коллектива;

- формирование способности противостоять панике;

- психологическое просвещение военнослужащих и др.

Задачей специальной психологической подготовки является формирование психологических установок, мотивов на безусловное достижение поставленных целей в конкретных планируемых мероприятиях военно-профессиональной (боевой или учебно-боевой) деятельности.

При решении задач психологической подготовки, помимо всего вышеперечисленного, важное значение имеют практические мероприятия:

- тренировочные действия в непогоду, на труднопроходимой местности и т. п. (упреждающая адаптация к вероятным условиям предстоящей боевой или учебно-боевой деятельности);

- обкатка танками (БТР, БМП) с последующим выполнением достаточно сложных военно-профессиональных действий (приемов рукопашного боя, стрельбы, метания гранат в цель и др.);

- упражнения на «огневой полосе» препятствий с последующими сложными военно-профессиональными действиями (например, метанием гранат в цель, упражнениями в стрельбе, штыковом бое и др.);

– марш-броски в ночных условиях по лесной и пересеченной местности;

– многократное выполнение избранных военно-профессиональных действий с периодическим изменением условий их выполнения;

– прыжки с парашютом с последующим выполнением каких-либо сложных военно-профессиональных действий;

– освоение специальных навыков преодоления эмоциональной напряженности (для совершенствования эмоционально-волевой устойчивости) и др.

В плане упреждающей адаптации, формирования психологических установок на безусловное достижение поставленной цели и чувства уверенности в успехе очень важно многократно повторять вышперечисленные действия при условии их успешного выполнения на фоне положительных эмоций.

Достаточное место и время в решении задач морально-психологической подготовки отводится организации самостоятельной работы и методам самовоспитания. Важно при этом уделять внимание следующим мероприятиям:

– оказанию помощи в осознании потребностей, целей выполнения поставленных задач, а также в выборе достойных идеалов;

– созданию условий для самостоятельной работы по самовоспитанию;

– своевременной поддержке самовоспитания военнослужащих со стороны их начальников.

Корригирование (исправление, внесение поправок) профессионально важных (профессионально значимых) качеств входит в задачи как общей, так и специальной психологической подготовки. В связи с этим следует указать, что в данном случае речь идет о тренировочных мероприятиях, направленных не на достижение каких-либо особо высоких результатов, а именно на устранение недостатков в избранных психических и физических качествах, обеспечение некоторых средних, обычных для нормального человека, показателей. Существует запрограммированная в природе человека некоторая устойчивая тенденция к естественному развитию многих психических процессов и физиологических функций – тенденция к определенному, среднему для множества людей, уровню, обусловленному всей эволюцией.

При целенаправленном избирательном тренировочном воздействии на те или иные психические или физические качества, оказав-

шиеся на низком уровне из-за индивидуальных особенностей воспитания, достаточно быстро (за 2–4 месяца) происходит указанное корригирование, а данные качества оказываются в том среднем диапазоне развития, где им и полагается быть, поскольку это запрограммировано в эволюции.

В результате морально-психологической подготовки военнослужащих, обучающихся рукопашному бою, формируется их соответствующая морально-психологическая готовность, которая представляет собой определенное моральное, психическое и соответствующее функциональное состояние, обеспечивающее успешные действия в бою.

Социально-политический аспект морально-психологической готовности к действиям в рукопашном бою характеризуется ее высокой социально обусловленной направленностью, а также специфическим контролем, осуществляемым через политические, социально-психологические и правовые нормы поведения военнослужащих в опасных ситуациях мирного и военного времени.

Психологический аспект морально-психологической готовности заключается в формировании навыков управления своими эмоциями, уверенностью в успешных действиях при ведении рукопашного боя, стремлении к активности, агрессивности в нападении и защите, повышении устойчивости к болевым воздействиям при рукопашном единоборстве и др.

Аспект технической готовности к рукопашному бою определяется формированием необходимых навыков и умений его ведения в различных, в том числе сложных, условиях, знаниями соответствующих тактических действий, методической подготовкой.

Аспект физической подготовленности к рукопашному бою определяется уровнем развития необходимых общих и специальных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости (в том числе специфической для рукопашного боя), гибкости, координации движений, устойчивости к статическим напряжениям и др. В него включаются сформированные в процессе подготовки механизмы адаптации к различным неблагоприятным воздействиям ближнего боя, построенные на приспособлении организма к изменяющимся условиям внешней и внутренней среды и обеспечивающие развитие активных форм его защиты. При этом развивается как специфическая, так и неспецифическая устойчивость, то есть способность

противостоять неблагоприятным факторам, связанным с физическими нагрузками непосредственно рукопашного боя, а также самым различным воздействиям внешней среды, например, в аспектах закаливания организма, защищающего от простуды и инфекции. При этом иногда говорят о биологическом аспекте готовности к какой-либо сложной и трудной деятельности.

Педагогический аспект морально-психологической готовности к действиям в рукопашном бою характеризуется организацией и проведением различных педагогических и методических мероприятий учебно-воспитательного процесса, направленных на достижение целей такой готовности.

5.4. Педагогические аспекты подготовки военнослужащих к действиям в рукопашном бою

Методологической базой решения проблем обучения рукопашному бою являются универсальные закономерности материалистической диалектики.

Теоретической и научно-методической базой подготовки военнослужащих к рукопашному бою служат основные положения общей и военной педагогики, современные теории и концепции обучения, принципы обучения и воспитания, представления об их методах. Они достаточно полно изложены в соответствующих учебниках и педагогических пособиях.

При рассмотрении частных методик подготовки к рукопашному бою ориентируемся на ассоциативно-рефлекторную теорию, теорию поэтапного формирования умственных действий, программированное обучение, проблемное обучение, некоторые концепции алгоритмизации обучения.

В основах ассоциативно-рефлекторной теории лежат концепции о закономерностях высшей нервной деятельности, сформулированные в работах И. М. Сеченова, И. П. Павлова, П. К. Анохина и др., в частности учение о синтезе и анализе условных рефлексов (ассоциаций), о системном подходе в изучении механизмов нервно-психических явлений. В соответствии с положениями этой теории в процессе обучения осуществляется накопление знаний в виде широкого ассоциативного фонда, который укладывается в определенную системность понятий, заключений, выводов, предопределяющих, в свою

очередь, дальнейшие обобщения на более высоком уровне по сходству и ассоциациям.

Обучение рукопашному бою представляет собой накопление необходимых знаний, формирование соответствующих навыков в приемах и действиях, умений, качеств на основе создания различных систем ассоциаций, начиная от простых и заканчивая сложными. Процесс образования ассоциативных систем включает в себя чувственное восприятие необходимой информации, ее осмысливание, запоминание, закрепление путем упражнений (целенаправленного, многократного осмысленного повторения приемов и действий) и применения на практике.

Важным фактором является подача материала в необходимой системности и формирование активного отношения к учебе. Проведение подготовки к рукопашному бою на основе ассоциативно-рефлекторной теории предполагает прочную опору на общие дидактические принципы (сознательности и активности, систематичности и последовательности, наглядности, доступности в обучении, прочности знаний, навыков и умений и др.) и принципы военной дидактики (в частности, «учить войска тому, что необходимо на войне»).

Теория поэтапного формирования умственных действий применяется в обучении рукопашному бою в связи с представлениями об интериоризации (переход внешней информации во внутренний мир человека).

Согласно рассматриваемой теории, действия, выполняемые человеком некоторое количество раз, с какой-либо определенной внешней формой, постепенно вербализуются, то есть переходят во внутреннюю структуру сознания. Можно полагать, что многократное выполнение какого-то действия по рукопашному бою с ориентировкой вначале на его внешнюю форму и сочетанием с внешнеречевым выражением этого действия способствует более быстрому его усвоению и прочному закреплению как в двигательной, так и в мыслительной сфере. При этом осуществляется постепенный переход данного действия во внутренний план психики и психомоторики обучаемого. Использование положений теории поэтапного формирования умственных действий предполагает также на первом этапе обучения любому приему построение некоторой ориентировочной основы: усвоение сущности этого приема, выбор ориентиров, то есть создание представлений о том, как, в каком порядке необходимо выполнять

операции, составляющие данный прием (иногда это записывается на специальных карточках). Ориентировочная основа должна определять оптимальный путь достижения поставленной учебной цели. Подобным образом могут разучиваться комбинации из отдельных усвоенных ранее приемов и действий.

Каждое из разученных действий может оцениваться по нескольким параметрам: по полноте операций, степени их обобщенности, степени автоматизированности и др. Однако данную теорию целесообразно применять лишь в комплексе с другими теориями и концепциями обучения, так как сама по себе она не в полной мере способствует высокой активизации интеллектуальных, волевых и эмоциональных процессов, опускает вопросы воспитывающего обучения и др. Близка к ней по сущности концепция программированного обучения.

Программированное обучение в подготовке к рукопашному бою применяется достаточно эффективно. Его сущность составляют несколько положений:

- оптимизация учебного материала, то есть тщательный отбор приемов и способов обучения, избавление от ненужных повторов;

- разделение программного материала на определенные дозы (порции) и разработка оптимальной последовательности их усвоения в соответствии с внутренней логикой данного материала, сочетанием действий нападения, защиты и защитно-ответных действий (эти операции завершаются составлением соответствующей «обучающей программы», которая включает в себя ряд «методических алгоритмов», определяющих ход учебных действий, обеспеченных постоянным четким управлением с контролем и самоконтролем);

- акцентирование внимания на наличии четкой обратной связи в системе обучающей программы (с упомянутым выше постоянным контролем и самоконтролем за усвоением соответствующих приемов рукопашного боя в необходимой последовательности и сочетаниях);

- повышение самостоятельности обучаемых, более высокая индивидуализация их обучения за счет быстрого продвижения более способных, увеличения плотности занятий; широкое использование современных технических средств обучения, программированных учебных пособий (содержащих инструкции о порядке прохождения учебного материала и методические советы), применение кино- и видеотехники и др.

Программированное обучение рукопашному бою предполагает: начинать его с четкой постановки задач как конечных, так и промежуточных; переходить к освоению нового программного материала только после твердого усвоения предшествующей «дозы» (так как последующая строится на ее основе); акцентировать внимание на наиболее оптимальных способах усвоения учебных «доз» и активизировать активность в обучении и тренировке.

Алгоритмизация обучения (определенный порядок для решения данной проблемы) тесно связана с его программированием. Речь идет о предписании руководителю точных последовательных действий по решению избранных дидактических задач. Это научное обоснование определенной системы учебных операций и процедур, обеспечивающих более быстрое и прочное усвоение учебного материала.

В последнее время, кроме достаточно жестких алгоритмических предписаний, применяются также полуалгоритмические и полуэвристические (обучение путем наводящих вопросов) предписания, позволяющие более самостоятельное варьирование дидактическими средствами в решении поставленных учебных задач, с учетом индивидуальных особенностей обучаемых и ситуационных факторов. В полуэвристических предписаниях ориентировка дается лишь на определенные этапные промежуточные критерии, но в связи с субъективным опытом обучающего и индивидуальными особенностями обучаемых. При обучении рукопашному бою они применимы в основном на этапе тренировки, подготовки к единоборствам с малоизвестным противником, тем более, это следует сказать в отношении эвристических предписаний, где рекомендации даются лишь в самом общем виде с расчетом на самостоятельный поиск оптимальных дидактических решений (где построение четкого методического алгоритма затруднено).

Проблемное обучение также включается в подготовку к рукопашному бою. Его цель – развитие логичности, критичности, самостоятельности мышления, активности в решении задач при лимите времени и необходимой информации, что так важно и в учебных, и в боевых реальных схватках. Это развивающее обучение, основанное на оптимальном сочетании репродуктивной и продуктивной учебной деятельности.

Выделяется ряд видов проблемного обучения: проблемные изложения заданий; предъявление учебных задач, частично решаемых

поисковым методом; создание проблемных ситуаций, требующих самостоятельного поиска решения при наличии противоречивых доводов; постановка проблем, решение которых возможно лишь путем применения исследовательских методов.

Создавая проблемную ситуацию, руководитель может менять порядок подачи учебного материала (реконструировать, изъять часть информации, не делать окончательных заключений, оставляя их обучаемым), вводить объективные, но противоречивые сведения, ставить новые задачи и т. д.

В подготовке к рукопашному бою возможностей для проблемного обучения достаточно. Каждый вольный бой (единоборство) является широким комплексом проблемных ситуаций. Учитывая быстро изменяющуюся информацию о намерениях и действиях противника, нужно принимать решение или на защитное (защитно-ответное) действие, или на атаку. Однако в таких проблемных ситуациях обучаемый должен иметь и ряд строго алгоритмизированных решений. В той или иной стандартной ситуации следует действовать строго определенным образом. Применение проблемного метода в обучении рукопашному бою должно сочетаться с программированным обучением и приемами алгоритмизации.

Таким образом, частные методики обучения атакующим и защитным действиям в рукопашном бою, достижение соответствующей физической, тактической и психологической готовности обучаемых должны строиться на основных закономерностях педагогической науки, ее принципах обучения и воспитания, с учетом дидактических требований к ее методам.

В аспекте воспитывающего обучения, достижения задач морально-политической подготовки следует ориентироваться на принципы воспитывающего обучения, научности; воспитания в процессе воинской деятельности; воспитания в коллективе и через коллектив; индивидуального подхода в воспитании; воспитания с опорой на положительное; сочетание высокой требовательности с уважением личного достоинства подчиненных и заботой о них; единства, согласованности и преемственности воспитательных воздействий.

Обучение технике и тактике рукопашного боя, развитие необходимых физических и психических качеств осуществляются на основе принципов сознательности и активности; наглядности, систематичности и последовательности в обучении; доступности обучения,

прочности знаний, навыков и умений, коллективизма и индивидуального подхода. Особо важное значение имеет принцип «учить войска тому, что необходимо на войне».

Реализация этого принципа требует применения сложных действий в самых разнообразных ситуациях при ограниченном лимите времени, воздействии различных помех, осложнений учебной обстановки различными нестандартными условиями (в траншее, в лесу, среди очагов пожаров и т. п.), при моделировании возрастающей ответственности за исход боя и др.

Методами воспитания в ходе подготовки к рукопашному бою, как и в любой другой учебно-боевой деятельности, является убеждение, пример, упражнение, поощрение и принуждение; методами обучения – устное изложение материала, показ, обсуждение (беседа), упражнение и самостоятельная работа.

Пути реализации принципов и методов военной педагогики в конкретной подготовке к рукопашному бою охарактеризованы в главах по практическому обучению приемам и действиям.

6. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ РУКОПАШНОГО БОЯ

6.1. Выносливость

Обычно под термином выносливости подразумевается либо выносливость сердечно-сосудистой системы, то есть способность сердца, легких и сосудов эффективно функционировать на протяжении длительного времени, либо мышечная выносливость, определяющая способность мышц или мышечных групп выполнять многократные сокращения в течение продолжительного времени. Мышечная выносливость необходима для выражения силы и механически правильного осуществления движений. При высокой мышечной выносливости мышцы способны производить больше силы, чем при низкой. При высокой выносливости все тело функционирует более эффективно, так как мышцы способны совершать движения многократно, не испытывая усталости.

Источники энергии. *Аэробная энергия* (то есть тот ее вид, который вырабатывается на тренировках по развитию выносливости сердечно-сосудистой системы) – энергия, получаемая из кислорода. Такую энергию организм использует во время продолжительной физической активности. Она возникает при метаболизме углеводов и жиров, происходящем в присутствии кислорода.

Производство аэробной энергии зависит от трех составляющих:

1. Эффективности работы легких при получении кислорода и выделении двуокси углерода (углекислого газа).
2. Способности сердца перекачивать необходимое количество крови за определенные промежутки времени.
3. Способности сердечно-сосудистой системы обеспечивать мышцы необходимым количеством богатой кислородом крови.

Аэробные возможности организма можно успешно развивать упражнениями, направленными на повышение эффективности работы системы, производящей аэробную энергию. При регулярном выполнении аэробных упражнений сердце привыкает постоянно перекачивать кровь в больших количествах, снабжая мышцы необходимым для них запасом кислорода. Прекращение выполнения аэробных упражнений ведет к тому, что уже через несколько недель эффективность работы сердечно-сосудистой системы заметно снижается.

Анаэробная энергия вырабатывается без участия кислорода. Ее источником являются фосфаты и накопленные в организме запасы гликогена. Анаэробная энергия производится в очень ограниченных количествах. Используется для коротких и интенсивных всплесков активности.

Анаэробная энергия редко рассматривается как источник повышения выносливости. В большинстве видов физической деятельности, требующих выносливости, основное внимание обращается на развитие системы, производящей аэробную энергию, для чего используются продолжительные занятия на велотренажере, бег и плавание. Анаэробная энергия важна для выносливости в таких видах спорта, как баскетбол или американский футбол, где от спортсменов требуется многократно проявлять короткие всплески энергии в течение длительного отрезка игрового времени. Полагаясь только на производство аэробной энергии, выступающие в этих видах спорта атлеты были бы не в состоянии совершать быстрые прорывы и с максимальной скоростью пробегать по восемьдесят метров, чтобы доставить мяч в зачетное поле соперников.

Применение выносливости в рукопашном бою. Развитие выносливости как аэробной, так и анаэробной, является неотъемлемой составной частью полноценной тренировки мастеров боевых искусств. Чтобы просто принять участие в общей часовой тренировке группы, требуется определенный уровень сердечно-сосудистой и мышечной выносливости. А для занятий такой интенсивной деятельностью, как спарринги, необходимо обладать выносливостью более высокой и качественной степени.

Выносливость проявляется во многих видах боевых искусств. Мышечная выносливость нужна для выполнения упражнений по общей физической подготовке, установочных упражнений, для проведения ударов руками и ногами, для длительных тренировок, занятий с боксерской грушей и участия в продолжительных турнирах. Анаэробная выносливость встречается в таких видах деятельности, как атакующие комбинации, приемы самообороны и интенсивные схватки на земле.

Развитие выносливости. *Развитие аэробной системы.* Аэробную выносливость можно существенно повысить в процессе тренировок. Занятия по ее развитию должны состоять по меньшей мере из двух–трех тренировок в неделю, на которых вы будете достигать

семидесяти процентов максимально возможной нагрузки на сердце и сохранять ее в течение двадцати–тридцати минут. Такой уровень нагрузки возникает в тот момент, когда ваше дыхание становится тяжелым, но не настолько затрудненным, чтобы вы не могли поддерживать разговор во время выполнения упражнений.

Лучшими упражнениями для развития сердечно-сосудистой системы являются те, в которых принимают участие большие группы мышц и которые состоят из ритмичных и повторяющихся действий, например, бег, занятия на велотренажере, прыжки со скакалкой и плавание. По мере повышения потенциала сердечно-сосудистой системы делайте тренировки все более интенсивными, чтобы постоянно находиться на прежнем 70-процентном рубеже максимальных нагрузок. Это будет означать, что уровень вашей выносливости неуклонно повышается.

Прерывистая тренировка. Лучшим способом развития анаэробной выносливости является так называемая прерывистая тренировка, которая представляет собой такой вид учебных занятий, при котором интенсивные упражнения чередуются с периодами активного отдыха. Активным отдыхом может быть любое легкое упражнение, поддерживающее уровень аэробной выносливости сердца. Периоды активного отдыха служат для очищения мышц от молочной кислоты, накопившейся в них во время интенсивной фазы занятий при производстве анаэробной энергии. Примером прерывистой тренировки может быть активная отработка ударов на боксерской груше в течение одной минуты, за которой следуют три минуты легких упражнений для развития навыков перемещений. Несколько раз чередуя интенсивные нагрузки с активным отдыхом, вы сможете получить от прерывистой тренировки максимальную пользу.

Основная ценность прерывистой тренировки состоит не столько в периодах интенсивной деятельности, сколько в последовательном чередовании высоких и низких нагрузок. По этой причине пятидесятиминутная тренировка, включающая в себя восемь пятиминутных интенсивных отрезков и несколько минут отдыха между ними, значительно эффективнее аэробных упражнений, выполняемых непрерывно в течение пятидесяти минут.

Прерывистые тренировки можно использовать и для развития скорости. На скоростных занятиях выполняйте максимальное количество повторений одного действия в течение короткого отрезка

времени и чередуйте эти интенсивные фазы с продолжительными периодами активного отдыха. Например, в течение одной минуты выполните как можно больше ударов ногой по боксерской груше, а затем отдыхайте пять минут.

Для развития выносливости удлиняйте периоды интенсивной деятельности и укорачивайте фазы отдыха. Например, пробегайте с максимальной скоростью сто метров, обратно возвращайтесь трусцой и снова пробегайте сто метров как можно быстрее.

Круговая тренировка, которую часто путают с прерывистой, является отличным средством для развития мышечной выносливости. Она состоит из периодов аэробной активности, чередующихся с упражнениями для развития мышечной силы и выносливости. Например, после пятидесяти отжиманий в течение трех минут выполняются прыжки со скакалкой, за которыми опять следуют пятьдесят отжиманий, затем – какое-либо другое аэробное упражнение и так далее.

Такая тренировка называется круговой по той причине, что при ее проведении в спортивном зале часто оборудуются специальные стационарные точки, на которых спортсмены должны выполнить те или иные упражнения. В круговой тренировке мастеров боевых искусств таких точек может насчитываться до десяти: для приседаний, отжиманий, прыжков, отработки ударов по мишени, занятий с боксерской грушей и т. д. Передвигаясь по периметру зала, учащиеся через определенные промежутки времени сменяют друг друга у каждой точки и выполняют на них соответствующие упражнения, пока не пройдут полный круг.

На заметку руководителю занятия:

1. Поскольку тренировки по развитию выносливости обычно занимают значительное количество времени, убедите учащихся в необходимости повышать выносливость самостоятельно в свободное время. Помогите им составить индивидуальные тренировочные планы таким образом, чтобы в групповых занятиях вы могли уделять больше внимания не развитию выносливости, а совершенствованию технических навыков.

2. Не начинайте изучение новых технических приемов, когда учащиеся уже устали. Чтобы правильно выполнить новую технику, нужны свежие, отдохнувшие мышцы и не отягощенный усталостью разум, способный определить неточности в выполнении приема и исправить их.

Бег на длинные дистанции. Правильное выполнение: со средней скоростью пробегайте дистанцию от одного до пяти километров.

Вариант: по мере необходимости чередуйте бег со средней скоростью и ходьбу.

Основная польза: повышается сердечно-сосудистая выносливость.

Тренировка с боксерской грушей. Правильное выполнение: отрабатывайте удары на боксерской груше в три–пять раундов по три минуты каждый. Сосредоточьтесь на совершенствовании простых приемов.

Основная польза: повышается сердечно-сосудистая выносливость.

Дополнительная польза: сила, чувство времени, точность.

Применение в боевых искусствах: повышается точность и мощь при нанесении ударов руками и ногами.

Предостережения: отработка ударов с силой на боксерской груше влечет за собой высокий риск получения травм. При выполнении этого упражнения будьте осторожны и избегайте таких круговых ударов, как, например, боковой хук, при которых легко травмировать запястье и локоть.

Прерывистая тренировка. Правильное выполнение: три минуты отрабатывайте удары на боксерской груше, затем в течение двух минут занимайтесь совершенствованием перемещений. Повторите весь цикл несколько раз.

Варианты:

1. С предельной скоростью пробегайте сто метров, а обратно возвращайтесь трусцой.

2. Три минуты отрабатывайте удары по перчатке, затем одну минуту занимайтесь растяжениями.

3. Проводите трехминутные спарринги с партнером, отдыхая одну минуту после каждого раунда.

Основная польза: повышается анаэробная выносливость.

Дополнительная польза: аэробная выносливость, сила, скорость.

Применение в боевых искусствах: полезная форма подготовки к такой активной деятельности, как спарринги и самооборона, при которых короткие всплески интенсивных нагрузок чередуются с периодами пониженной активности.

Спарринг с деревом. Правильное выполнение: на средней скорости совершайте пробежку по лесистой местности. Приблизившись к низко расположенной ветви, в течение тридцати секунд проводите

против нее быстрые и простые атакующие действия. Продолжайте бег, повторяя спарринг у каждой ветви.

Основная польза: повышается анаэробная выносливость.

Дополнительная польза: аэробная выносливость, скорость, чувство времени, точность.

Применение в боевых искусствах: повышаются выносливость и навыки ведения спарринга.

Предостережения: не наносите удары по стволам деревьев и по молодым деревьям, так как многократно повторяющиеся физические воздействия могут привести к их гибели. Для отработки ударов выбирайте тонкие ветви, которые будут легко пружинить при касании.

Бег по лестнице. Правильное выполнение: на максимальной скорости пробегайте вверх от одного до десяти лестничных маршей, а обратно возвращайтесь шагом или трусцой.

Вариант: бегом поднимайтесь на холм.

Основная польза: повышается анаэробная выносливость

Дополнительная польза: аэробная выносливость, скорость, сила.

Применение в боевых искусствах: повышается выносливость при выполнении такой интенсивной деятельности, как спарринг и самооборона.

Предостережения: никогда не сбегайте вниз по лестнице, так как при этом слишком высокому напряжению подвергаются колени и лодыжки. Бег по лестнице является очень интенсивным упражнением, поэтому скорость при его выполнении наращивайте постепенно.

Бег на месте. Правильное выполнение: бегите на месте в течение шестидесяти секунд с максимально возможной скоростью, при каждом шаге как можно выше поднимая колени.

Вариант: таким же образом бегите вперед.

Основная польза: повышается анаэробная выносливость.

Дополнительная польза: скорость, сила, аэробная выносливость.

Применение в боевых искусствах: повышаются навыки выполнения ударов ногами и развивается выносливость, необходимая для интенсивной деятельности.

Спарринг. Правильное выполнение: проводите с партнером спарринг, состоящий из одного–пяти раундов по три минуты каждый.

Варианты:

1. Занимаясь в группе, постоянно меняйтесь партнерами, проводя с каждым по одноминутному спаррингу.

2. Если вы тренируетесь самостоятельно, проводите спарринг с тенью.

Основная польза: повышается анаэробная выносливость.

Дополнительная польза: аэробная выносливость, скорость, чувство времени.

Применение в боевых искусствах: повышаются навыки проведения спаррингов.

Предостережения: всегда используйте защитное снаряжение и следуйте правилам, установленным инструктором.

6.2. Гибкость

Гибкостью называется способность суставов совершать движения максимально возможной для них амплитуды. Это качество, в первую очередь, зависит от эластичности примыкающих к суставам мышц и их фасций (оболочек). Если мышцы и окружающие их ткани обладают высокой степенью эластичности, соответствующие им суставы способны совершать движения максимальной амплитуды. Если мышцы закрепощены, амплитуда движения суставов сокращается.

Хотя мышцы обычно достаточно длинны, чтобы совершать движения максимальной амплитуды, эластичность их ограничена условным миотатическим рефлексом.

Источники гибкости. Кроме мышечной эластичности, гибкость зависит от натяжения связок, управляющих подвижностью суставов, и силы мышц. Чтобы прочно удерживать сустав в необходимом положении, связки должны быть до некоторой степени напряжены. Слишком напряженные связки ограничивают амплитуду движений суставов, но, с другой стороны, слишком расслабленные связки не способны удержать сустав в нужном положении.

Мышечную силу следует наращивать параллельно с развитием гибкости. Мышцы, не обладающие достаточной силой, склонны к растяжениям, что влечет за собой травмы суставов и связок. Одновременно развивая мышечную силу и гибкость, мы формируем мышцы, способные справиться с высоким напряжением и выполнять движения максимальной амплитуды.

Применение гибкости в рукопашном бою. Высокая гибкость придает движениям плавность, эффектность и легкость. Поскольку в боевых искусствах многие движения – например, в установочных

упражнениях – оцениваются с точки зрения эстетичности, плавность при их выполнении приобретает не последнее значение. Кроме того, гибкость необходима для проведения высоких ударов ногами, прыжков, технических приемов, требующих акробатических навыков, и глубоких стоек.

Что еще более важно, гибкость обеспечивает эффективное использование естественной механики тела, позволяя беспрепятственно совершать широкие движения. Благодаря этому атлеты получают возможность выполнять движения максимальной амплитуды, развивая при этом полную скорость и мощь.

Чтобы движение получилось максимально мощным, мышцы должны сначала полностью выпрямиться, а затем полностью сократиться. Если вы обладаете короткими мышцами, их потенциал создания силы оказывается существенно ниже. Представьте себе бейсбольного питчера. Перед замахом он максимально вытягивает руку и верхнюю часть тела, а затем резко сокращает мышцы при подаче мяча. Подобные примеры можно встретить и в боевых искусствах, например, при бросках через бедро. Спортсмен сначала выпрямляет мышцы бедра, груди и плеч, а затем при броске внезапно сокращает их.

Развитие гибкости. На каждой тренировке обязательно должны выполняться упражнения на растяжение. Единственный способ развития гибкости состоит в регулярном выполнении таких упражнений. Изменению длины каждой мышцы тела препятствует так называемый условный миотатический рефлекс (рефлекс натяжения), особенно ярко проявляющийся при резком или чрезмерном увеличении длины мышцы. Когда при своем растяжении мышца достигает определенной критической точки, миотатический рефлекс заставляет ее напрячься и сократиться. Именно это напряжение мышцы мы и ощущаем при выполнении упражнений на растяжение.

Миотатический рефлекс необходим для нормального функционирования организма, поскольку во многих случаях он препятствует излишнему растяжению и разрыву мышц. Без него мышцы могли бы растягиваться до тех пор, пока бы не порвались. Однако его негативная роль заключается в том, что он мешает вам максимально использовать возможности тела.

Упражнениями на растяжение миотатический рефлекс перенастраивается на деятельность в новых границах. Выполняя эти

упражнения, вы понемногу учите мышцы растягиваться все больше и больше. По этой причине эти упражнения нужно выполнять медленно, но регулярно. При чрезмерном растяжении мышцы можно легко травмировать ее, и тогда придется начинать все заново, причем с более низкого уровня, чем тот, на котором вы находились. Занимаясь развитием гибкости, стремитесь достичь поставленной перед собой цели не через несколько дней, а через недели и даже месяцы.

Принципиально существуют три типа растяжений:

- статические,
- динамические,
- баллистические.

При баллистических растяжениях напряжение на выбранную группу мышц оказывается с помощью прыжков, подскоков и других видов активных движений. Выполнять баллистические растяжения не рекомендуется, так как они активизируют миотатический рефлекс и вызывают в мышцах скорее напряжение, а не расслабление. При выполнении баллистических растяжений можно легко травмировать мышцы.

При динамических растяжениях мышцы удлиняются до максимально возможных для них пределов. Выполнение динамических растяжений ведет к повышению гибкости, однако такими упражнениями нужно заниматься очень осторожно, следя, чтобы они не превратились в баллистические. Для правильного выполнения динамических растяжений сосредоточьтесь на плавности движений, не вызывающих в мышцах резких напряжений. Примерами динамических растяжений могут быть такие упражнения, как поднятие ног и коленей и вращение руками и торсом.

При выполнении статических растяжений нагрузка на мышцы строго контролируется. Определенная мышца или мышечная группа растягивается до появления в ней легкой боли и удерживается в этом положении на десять–шестьдесят секунд. Выполняя статические растяжения, тщательно расслабляйте тренируемые мышцы и дышите как можно глубже.

Занятия по развитию гибкости начинайте с нескольких минут активной двигательной деятельности, направленной на ускорение кровообращения. Ускоренный ток крови повышает мышечную эластичность. Затем переходите к упражнениям, расслабляющим суставы, после которых выполняйте динамические растяжения для раз-

вития мышечной подвижности. Если вы работаете исключительно над гибкостью, завершайте тренировку статическими растяжениями. На занятиях по общей физической подготовке статические растяжения желательно выполнять периодически в процессе тренировки, так как двигательная способность мышц по мере разогревания тела увеличивается. В конце каждого занятия проделайте несколько легких статических растяжений для расслабления и восстановления тонуса мышц.

Предостережения:

1. Не перенапрягайтесь. В тренируемых мышцах должно ощущаться легкое жжение или натяжение. Оно не очень приятно, но вполне переносимо.

2. Не подпрыгивайте во время растяжений. Прыжки заставляют мышцы напрягаться, повышая риск травматизма.

3. Точно следуйте инструкциям по выполнению упражнений. Каждую мышцу можно растягивать правильно и неправильно. Упражнения для развития гибкости разработаны таким образом, чтобы обеспечивать максимальное растяжение мышц при минимальном риске травмировать их.

4. Растяжения, в которых участвует сила тяжести, выполняйте с предельной осторожностью и только после проведения тщательной разминки. К подобным растяжениям относятся такие упражнения как, например, шпагаты, при выполнении которых сила тяжести увеличивает нагрузку на растягиваемые мышцы.

5. Во время выполнения упражнений на растяжение вы не должны чувствовать боли в суставах. В противном случае немедленно прекратите выполнять упражнение.

Выполняя упражнения для развития гибкости, включающие в себя наклоны, всегда сгибайтесь в бедрах, а не в пояснице. Поясницу очень легко травмировать.

6. Всегда развивайте силу и гибкость одновременно.

На заметку руководителю занятия (тренеру):

1. Недостаток гибкости – главная проблема спортсменов среднего возраста. Развитию гибкости на занятиях в группах с начинающими, но возрастными спортсменами, уделяйте по меньшей мере десять–пятнадцать минут.

2. Дети, не достигшие половой зрелости, обладают практически неограниченной гибкостью. Поэтому на занятиях с ними нет смыс-

ла проводить специальные упражнения на развитие гибкости. Предупредите юных спортсменов, чтобы они не перенапрягались при выполнении растяжений, так как они могут легко травмировать еще не окрепшие суставы.

3. Когда наступает период полового созревания, особенно во время быстрого роста организма, характерного для подросткового возраста, в мышцах юных спортсменов возникает некоторая скованность. Обусловлена она тем, что в это время очень быстро растут кости, а соответствующие им мышцы и связки изо всех сил пытаются подстроиться под темпы этого роста. На этот период для каждого спортсмена необходимо составить индивидуальный тренировочный план с упражнениями на растяжение. Это очень непростое время для подростков как в физиологическом, так и в психологическом плане, когда они больше обычного нуждаются в ваших советах и поддержке.

6.3. Взрывная сила

Взрывная сила является комбинацией силы и взрывной способности организма. Она создается высвобождением максимальной мышечной силы с максимальной скоростью. Чтобы увеличить взрывную силу, необходимо одновременно увеличивать силу и скорость. Прилагая силу в сочетании со скоростью, вы эффективно используете как силу, генерируемую мышцами, так и инерцию, создаваемую скоростью.

Мышечная деятельность. Сила генерируется и контролируется под воздействием двух основных факторов. Мышечные сокращения определяются задействованным для этого типом мышечных волокон и скоростью реакции нервных клеток мышц.

Величина напряжения и скорость сокращения мышц зависят не только от количества и вида участвующих в этой деятельности мышечных волокон, но и от той скорости, с которой нервные клетки опорно-двигательного аппарата стимулируют мышечные волокна. Чем быстрее и чаще поступают сигналы от нервных клеток, тем большего напряжения способны достичь мышцы. При максимальном напряжении нервные клетки посылают сигналы настолько часто, что мышечные волокна уже не успевают расслабляться между импульсами. В результате этого генерируется максимальная сила.

Применение силы в рукопашном бою. Поскольку на практике боевые искусства в своем чистом виде являются соперничеством между двумя противоборствующими сторонами, увеличение силы одной из сторон сразу дает ей существенное преимущество. Способность нанести мощный удар считается основой большинства видов боевых искусств. При проведении бросков и захватов мощь также необходима для оковывания действий противника и выполнения собственных приемов. Хотя во многих видах боевых искусств и подчеркивается преимущество техники над грубой силой, способность быстро мобилизовать всю мышечную мощь совершенно необходима для своевременного реагирования на действия противника и выполнения подавляющего большинства технических приемов.

В боевых искусствах сила проявляется во многих случаях. Наиболее типичны следующие:

1. Перемещает все тело как единое целое.
2. Фиксирует силу в одном направлении.
3. Позволяет сохранять устойчивое положение при блоках, ударах и бросках.
4. Позволяет использовать суставы в качестве рычагов.
5. Создает силу противодействия при механическом сложении сил.

Развитие взрывной силы. Взрывная сила представляет собой одновременное проявление скорости и силы. Поскольку скорость является ключевым тренировочным компонентом для мастеров боевых искусств, в этой главе мы остановимся только на развитии силы.

Развитие силы. Эффективное и постоянное наращивание силы происходит при правильном и многократном выполнении упражнений по созданию необходимого напряжения.

Необходимое напряжение. Слишком большое напряжение легко может стать причиной травм, которые заставят вас отказаться от тренировок на время выздоровления. После вынужденного перерыва для восстановления здоровья вам придется возобновлять тренировки с прежнего уровня или, что более вероятно, с еще меньших нагрузок, чем те, на которых вы остановились. Чтобы обезопасить себя от травм, выбирайте нагрузки, соответствующие вашим возможностям. Не пытайтесь мгновенно набрать форму, сделав 200 приседаний в первый же день занятий. В каждом упражнении ограничивайтесь таким количеством повторений, выполнить которое вам будет по силам.

Постепенное увеличение нагрузок позволяет достигать максимального результата при минимальном риске получения травм.

Правильное выполнение упражнения. Выполняйте упражнение точно так, как вы этому научились. Какие-то послабления в технике выполнения упражнения, которые вы можете сделать для себя ради увеличения количества повторений, принесут больше вреда, чем пользы. Не сгибая руки полностью во время отжиманий, вы сможете отжаться раз на десять больше обычного, но для развития силы рук такое выполнение упражнения будет менее полезным, чем правильное. Если вы можете правильно отжаться только пять раз, не расстраивайтесь. Настойчиво продолжая выполнять упражнение правильно, эти пять раз вы быстро превратите в десять, десять – в двадцать и так далее.

Каждое упражнение предназначено для развития определенных мышц и направлено на достижение определенных результатов. Попробуйте понять, какую именно пользу приносит вам каждое конкретное упражнение, и строго придерживайтесь правильной методики его выполнения.

Правильная частота. Для достижения максимальных результатов выполняйте упражнения для развития силы два–три раза в неделю. Силовые тренировки вызывают микроразрывы в мышечных волокнах, для полного восстановления мышцам требуется около сорока восьми часов. Во время этих восстановительных периодов мышцы становятся сильнее и массивнее, увеличивают свой объем и мощь, чего вы как раз и добиваетесь напряженными тренировками. Прерывая восстановительный период, вы тем самым мешаете собственному организму приблизиться к тем результатам, которых от него ждете.

7. ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

УТВЕРЖДАЮ

Начальник цикла-начальник физической подготовки и спорта кафедры «Тактика и общевойсковая подготовка»
подполковник Е. Д. Бойко

«___» _____ 2018 г.

ПЛАН

проведения учебно-тренировочного занятия
с курсантами третьего курса

Тема № 2: «Рукопашный бой».

Занятие: 1.2.16: «Совершенствование приемов нападения и защиты без оружия и с оружием. Совершенствование приема защиты «обезоруживания противника, вооруженного автоматом при уколе штыком с уходом вправо». Совершенствование приема защиты с оружием «освобождение от захвата автомата противником»».

Цель:

1. Формирование практических навыков в ведении рукопашной схватки и развитие ловкости, быстроты, силы, выносливости, координации.

2. Совершенствование приемов и действий, необходимых для выведения из строя противника.

3. Воспитание находчивости, смелости, решительности, психологической устойчивости, уверенности в собственных силах.

Время проведения: 90 минут.

Место проведения: зал борьбы, площадка для рукопашного боя, спортивный зал учебного корпуса № 8.

Материально-техническое обеспечение: гимнастические маты, макеты автоматов, ножей.

Учебная литература

1. Инструкция о порядке организации ФПиС в ВС, приказ МО РБ № 1000 от 19 сентября 2014 г.

2. Русинов, К. А. Рукопашный бой: учебное пособие / К. А. Русинов. – МО РБ, 2006.

3. Физическая культура: электронный учебно-методический комплекс. – БНТУ, 2014.

Содержание	Время	Организационно-методические указания
Подготовительная часть – 20 мин		
Организационные вопросы	2	Построение, проверка наличия личного состава, объявление темы и целей занятия, инструктаж по требованиям безопасности
Инструктаж обучаемых по соблюдению требований безопасности и предупреждению травматизма на занятиях	2	Доведение до обучаемых требования безопасности и предупреждения травматизма
Порядок действий по внезапным командам: вспышка справа, слева, с тыла, с фронта	3	Определение порядка действий по внезапным командам. По команде «вспышка СПРАВА, СЛЕВА» принять положение упор лежа так, чтобы расположение тела было головой в противоположную сторону от вспышки и выполнить пять сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа, быстро вскочить и продолжить движение
Упражнения на внимание: Ходьба, бег и упражнения в движении, действия по внезапным командам:	2	Выполнение на месте и в движении. Выполнить по 2–3 поворота. Обращение внимания на четкое выполнение строевых приемов
Упражнения в ходьбе: – ходьба на носках; – наклоны головой; – вращение кистями, предплечьями рук; – вращение рук в плечевых суставах; – обозначение прямых ударов руками; – повороты с выпадами; – наклоны под каждый шаг; – ходьба полуприседом, полным приседом	3	Назвать упражнение, образцово показать, подать команду на выполнение. Упражнения выполнять в колонну по одному, дистанция два шага. Контроль за выполнением упражнений

Содержание	Время	Организационно-методические указания
<p>Упражнения в беге:</p> <ul style="list-style-type: none"> – бег левым, правым боком, спиной вперед с имитацией ударов руками; – бег с высоким подниманием бедра; – бег с захлестыванием голени назад 	2	<p>Назвать упражнение, образцово показать, подать команду на выполнение. Контролировать выполнение упражнений</p>
<p>Специальные и подготовительные упражнения к приемам и действиям, изучаемым в основной части занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> – переползание на животе (руки за спиной); – переползание на спине (руки вытянуты вперед для стрельбы); – переползание по-пластунски; – перекатывание через спину с и. п. изготовления для стрельбы лежа на животе; – передвижение выпрыгиванием с одновременным отталкиванием рук и ног из исходного положения упор лежа; – кувырок вперед, назад, через плечо 	2	<p>Назвать упражнение, образцово показать, подать команду на выполнение. Контролировать выполнение упражнений</p>
<p>Простейшие единоборства:</p> <ul style="list-style-type: none"> – и. п. упор лежа – вывести противника из равновесия; – и. п. стоя на коленях в обоюдном захвате – вывести противника из равновесия; – и. п. захватить левой рукой левую ногу, правая рука за спиной, толкая противника правым плечом, вывести его из положения равновесия 	2	<p>Назвать упражнение, образцово показать, подать команду на выполнение. Контролировать выполнение упражнений</p>

Содержание	Время	Организационно-методические указания
Приемы самостраховки при падении: – вперед; – на левый, правый бок; – на спину	2	Назвать упражнение, образцово показать, подать команду на выполнение. Контролировать выполнение упражнений
Основная часть – 60 мин		
1. Совершенствование приемов нападения и защиты без оружия и с оружием	20	Провести в колонну по четыре с интервалом три шага
2. Совершенствование приема защиты с оружием «освобождение от захвата автомата противником»	20	Образцово показать технику выполнения приема. Тренировку провести в парах. Контролировать технику выполнения приема, исправлять ошибки
3. Совершенствование приема защиты «обезоруживания противника, вооруженного автоматом при уколе штыком с уходом вправо»	10	Провести в колонну по четыре с интервалом три шага. Контролировать технику выполнения приема, исправлять ошибки
4. Комплексная тренировка	10	Провести в двухшереножном строю. Группа «Для показа становись». Назначить задание из ранее и вновь изученных приемов и действий, а также определить порядок проведения комплексной тренировки
Заключительная часть – 10 мин		
Приведение организма в относительно спокойное состояние. Подведение итогов занятия	10	Бег в медленном темпе, ходьба. Выполнение упражнений в глубоком дыхании и для расслабления мышц. Приведение в порядок мест занятия и инвентаря. Разбор действий военнослужащих. Постановка задач на самостоятельную подготовку

Руководитель занятия: _____

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Русинов, К. А. Рукопашный бой / К. А. Русинов, А. Ю. Яковлев. – Минск, 2006.
2. Аруин, А. С. Эргономическая биомеханика / А. С. Аруин, В. М. Зацюрский. – Москва: Машиностроение, 1989.
3. Ашкинази, С. М. Рукопашный бой / С. М. Ашкинази, В. В. Козак. – Тула: ТПЛО, 1992.
4. Белов, А. К. Искусство атаки / А. К. Белов. – Москва: ОНИЦ, 1994.
5. Белов, А. К. Славяно-горицкая борьба. Изначалие / А. К. Белов. – Москва: ОНИЦ, 1992.
6. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – Москва: ФК и спорт, 1991.
7. Блажко, Ю. И. Теория и практика спорта в СА и ВМФ. Ч. 2. – Ленинград, 1986.
8. Бранков, Н. Основы биомеханики / Н. Бранков. – Москва: Мир, 1981.
9. Булочко, К. Т. Физическая подготовка разведчика / К. Т. Булочко. – Москва: Воениздат, 1945.
10. Булочко, К. Т. Фехтование и рукопашный бой / К. Т. Булочко, В. К. Добровольский, А. Ц. Пуни. – Москва: Физкультура и спорт, 1939.
11. Васильева, З. А. Резервы здоровья / З. А. Васильева, С. М. Любинская. – Москва: Медицина, 1984.
12. Волков, В. П. Курс самозащиты без оружия «Самбо» / В. П. Волков. – Москва: НКВД, 1940.
13. Глазер, Р. Очерк основ биомеханики / Р. Глазер. – Москва: Мир, 1988.
14. Годфруа, Ж. Что такое психология / Ж. Годфруа. – Москва, 1992.
15. Гусев, А. С. Анатомия / Гусев А.С., Сергеев Ю.П. – Москва: Медицина, 1970.
16. Данилов, В. Н. Основы рукопашного боя «Феникс» / В. Н. Данилов, 2004.
17. Дубров, А. П. Парапсихология и современное естествознание / А. П. Дубров, В. И. Пушкин. – Москва, 1989.

18. Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки / Е. Н. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафонов. – Москва: Лептос, 1994.

19. Зациорский, В. М. Биомеханика двигательного аппарата человека / В. М. Зациорский, А. С. Аруин, В. Н. Селуянов. – Москва: Физкультура и спорт, 1981.

20. Зинченко, В. П. Основы эргономики / В. П. Зинченко, В. М. Мунипов. – Москва: Издательство Московского университета, 1979.

21. Зюкин, А. В. Рукопашный бой и спортивные единоборства / А. В. Зюкин. – Санкт-Петербург: МО РФ, 2005.

Учебное издание

БОЙКО Евгений Дмитриевич
ФЕДОРЕНКО Петр Владимирович
ФЕДОРЕНКО Вячеслав Владимирович и др.

РУКОПАШНЫЙ БОЙ

Учебно-методическое пособие
по дисциплине «Физическая культура»
для преподавателей физической подготовки и спорта,
командиров подразделений и курсантов,
проходящих обучение в военных учебных заведениях

Редактор *Е. С. Кочерго*
Компьютерная верстка *Н. А. Школьниковой*

Подписано в печать 31.01.2018. Формат 60×84 ¹/₁₆. Бумага офсетная. Ризография.
Усл. печ. л. 8,77. Уч.-изд. л. 6,86. Тираж 100. Заказ 954.

Издатель и полиграфическое исполнение: Белорусский национальный технический университет.
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя, распространителя
печатных изданий № 1/173 от 12.02.2014. Пр. Независимости, 65. 220013, г. Минск.