

Г. А. БУРЦЕВ, С. Г. МАЛАШЕНКОВ
В. В. СМЕРНОВ, З. С. СЯМИУЛЛИН

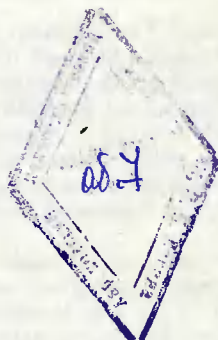
796.8

0-45

Основы рукопашного боя



1492374



МОСКВА
ВОЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
1991

ББК 68.4
0-75
УДК 355.541.4

0 1305000000-155 64-92
068(02)-92

ISBN 5-203-01161-3

ББК 68.4

© Коллектив авторов, 1991

ВВЕДЕНИЕ

Рукопашный бой существует столько же, сколько существует человечество. Дошедшие до нас источники свидетельствуют о существовании определенных приемов защиты и нападения еще в далеком прошлом. На одной из древнеегипетских пирамид обнаружено около четырехсот рисунков, изображающих приемы борьбы. Но особенно было развито единоборство в Древней Греции. Физические упражнения греки объединяли в два раздела: орхестрика и палестрика. Орхестрика носила характер спортивных игр и включала упражнения для развития ловкости и силы. В палестрику же входили военно-прикладные виды спорта и среди них панкратион, представляющий собой сочетание кулачного боя с борьбой.

В средние века в Европе основным методом подготовки воина были рыцарские турниры, на которых участники демонстрировали умение стрелять из лука, фехтовать, ездить верхом и бороться. В сочетании с фехтованием применялись удары руками и ногами, броски и захваты. Но если главным оружием рыцаря был меч, то простой люд мог полагаться лишь на свою ловкость и умение постоять за себя без оружия. А это умение приобреталось на любимых простонародьем состязаниях по боевому единоборству. Особенно часто такие соревнования проводились в Англии, где к XVII веку оформились три стиля рукопашного боя: вестморлендский, кумберлендский и девонширский. На их базе родился современный вид спорта — бокс.

Наряду с английским широкое распространение в Европе в прошлом веке получил и французский бокс. Во Франции издавна практиковалось единоборство под названием «савате», включающее удары руками и ногами. Преподаватель английского бокса и фехтования Ш.Лекур систематизировал приемы савате, добавил к ним приемы английского бокса и создал новый вид единоборства, получивший название «французский бокс». Доведенная до совершенства техника ударов ногами делает французский бокс схожим с различными видами восточных единоборств.

Народы Азии использовали различные виды боевых единоборств. Родиной их считают Индию, но наибольшее распространение боевые единоборства, известные под общим названием «у-шу», получили в соседнем Китае. Под различными названиями китайское у-шу существовало и в других странах дальневосточного региона. В Бирме его называют «бандо», в Индонезии — «пенчак-силат» и т.д. В Европе восточные единоборства стали известны как «кунг-фу». Но особую по-

пулярность в мире получило японское карате, представляющее собой один из вариантов древнейших единоборств. В Японии родился еще один популярный вид спортивного единоборства — дзюдо, выросшее из дзю-дзюцу, а также основанное на болевых захватах айкидо.

Богатые традиции боевых единоборств имеются и у нас в стране. Много славных побед в рукопашных боях одержали русские воины в битвах с врагами Родины. Достаточно вспомнить битвы у Невы в 1240 году и на льду Чудского озера в 1242 году. В грандиозном рукопашном бою на Куликовом поле в 1380 году русские воины одержали победу над полчищами хана Мамай. С объединением русских земель вокруг Москвы и созданием централизованного Русского государства возникло постоянное войско, бережно сохранявшее старые традиции, в том числе и боевых единоборств, в специальных руководствах и уставах. Заметное место в них отводится приемам рукопашного боя. В вышедшем в 1647 году первом воинском уставе «Учение и хитрость ратного строения пехотных людей» рукопашному бою посвящена значительная его часть.

Использовались в армии и народные средства и способы подготовки к рукопашному бою. Издавна среди русского народа были популярны различные «молодецкие забавы», и особенно кулачный бой, в котором зачастую участвовало все мужское население деревень и городов. Обычно каждая из противоборствующих сторон выстраивалась в линию, плечом к плечу, и затем противники сходились «стенка на стенку». Бои кулачные и палочные составляли для русской молодежи потеху, увеселение. Бои проходили обыкновенно в праздничные дни, вблизи жилых мест, а зимой чаще всего на льду. Собирались «охотники», составляли два враждебных лагеря и по сигналу свистом бросались один на другого с криком для возбуждения, нередко тут же били в накры или бубны (музыкальные инструменты). В народе сложились неписанные правила таких единоборств, поражающие своим благородством и великодушием. Запрещалось бить «под ложечку», в спину, позором считалось ударить поверженного наземь противника.

Выдающиеся русские полководцы в своей военно-учебной деятельности не обходили вниманием подготовку войск к рукопашному бою. Например, в строевом уставе 1700 года «Краткое обыкновенное учение» впервые вводятся основы обучения владению огнестрельным оружием со штыком. Получившие хорошую подготовку в кулачных боях, русские юноши быстро освоились и со штыковым боем. Штыковая атака Новгородского полка в Полтавской битве 1709 года предопределила исход этого решающего сражения со шведами.

Огромная заслуга в дальнейшем развитии рукопашного боя в русской армии принадлежит А.В.Суворову. У Суворова обучение рукопашному бою входило в строевую и тактическую подготовку. Каждый солдат проходил индивидуальную подготовку (заряжание ружья, прицеливание, различные способы передвижения, приемы штыкового боя).

А.В.Суворов требовал в «Полковом учении» и в «Науке побеждать» учить без «жестокости и торопливости» «с подробным растолковыванием и показанием» каждого приема. На завершающем этапе обучения в суворовских войсках проводилась комплексная тренировка в штыковых атаках. «Преимущество в ближнем бою, — считал полко-

водец, - будет иметь та сторона, у которой больше решимости сойтись в ближнем бою и больше умения владеть штыком» *.

Методы обучения и воспитания войск, разработанные и внедренные в практику войск Суворовым, оказали огромное влияние на дальнейшее развитие военного искусства и принесли бессмертную славу русскому оружию.

Выдающийся русский флотоводец Ф.Ф.Ушаков уделял большое внимание физической подготовке моряков, в том числе и их подготовке к рукопашным схваткам.

Важное место штыковому бою отводил ученик А.В.Суворова М.И.Кутузов. Так, в разосланном в войска в июле 1812 года Наставлении господам пехотным офицерам в день сражения в отличие от устава штыковой бой в обороне и в наступлении определялся как главное средство достижения победы. В нем говорилось: «Каждый офицер должен личным примером воодушевлять людей в рукопашных схватках».

Таким образом, в XVIII веке в русской армии и на флоте сложилась наиболее прогрессивная система боевой подготовки войск в целом и обучения военнослужащих рукопашному бою в частности.

До конца 50-х годов XIX века обучение военнослужащих рукопашному бою осуществлялось лишь эпизодически. В подготовке войск в это время начинает преобладать прусская муштра и палочная дисциплина.

Из-за пехватки учителей фехтования в военно-учебных заведениях встал вопрос об открытии курсов для подготовки мониторов - помощников фехтовальщиков. Такие курсы начали организовываться при Гвардейском корпусе в 1812 году, а затем с 1821 года и при военно-учебных заведениях.

Крупные неудачи русской армии и флота в Крымской войне (1853-1856) показали порочность и несостоятельность плац-парадных порядков. В боевой учебе стали предприниматься попытки улучшения боевой и физической подготовки войск.

С конца 50-х годов XIX века фехтование (штыковой бой) наряду с гимнастикой начали включать в содержание обучения большинства воинских частей. В 1857 году разрабатываются Правила для обучения употреблению в бою штыка и приклада. В них главное внимание уделялось индивидуальной подготовке каждого воина, для обучения штыковому бою предусматривались макеты ружей с мягкой и податливой оконечностью, маски, нагрудники и перчатки, а также излагались приемы боя штыком, прикладом, имелись указания по тактике действий в рукопашном бою с несколькими противниками или с лицами, вооруженными разным оружием. В 1859 году вышли Правила для обучения войск гимнастике, значительное место в которых отводилось рукопашному бою.

В 1861 году были изданы Правила для обучения употреблению в бою штыка. Это руководство состояло из четырех частей, которые включали в себя: технику уколов, ударов, передвижений, отбивов, обманов; правила применения уколов, ударов; описание вольного боя на штыках; перечень материального обеспечения занятия по штыковому бою.

* Суворов А. В. Наука побеждать. М.: Воениздат, 1980. С.8.

В 1881 году выходят новые Правила для обучения употреблению в бою штыка. В них указывалось, что искусство действий в рукопашном бою заключается: в умении поразить штыком противника, прежде чем он сам успеет нанести удар; в применении таких ударов, после которых неприятель уже не мог бы владеть оружием; в умении защищать себя от ударов, отбивая вовремя штык нападающего и тотчас нанося ему удар.

Особое значение для совершенствования подготовки русских воинов к рукопашному бою имела практическая и научно-публицистическая деятельность генерала М.И. Драгомирова, считавшего, что пуля и штык не исключают, а дополняют друг друга: первая прокладывает дорогу второму.

В апреле 1907 года разрабатывается руководство «Обучение штыковому бою». В нем учтен опыт русско-японской войны и многолетний практики обучения войск рукопашному бою.

В 1910 году утверждается Наставление для обучения войск гимнастике. Оно закрепило учебные занятия как основную форму физической подготовки войск и рекомендовало расчет часов учебного времени на различные разделы физической подготовки, например на штыковой бой отводилось 32 часа.

В современных условиях советская школа рукопашного боя, богатая своими традициями, развивается по различным направлениям. В настоящем пособии авторы впервые на основе базово-кустового метода изложили систему подготовки, обучения и совершенствования навыков выполнения отдельных приемов и ведения рукопашного боя с одним и несколькими противниками.

В пособии описаны только основы техники рукопашного боя. Перед авторами стояла задача изложить последовательность методической системы освоения техники рукопашного боя, а не просто всех известных приемов. Поэтому специалисты в этой области найдут здесь лишь основную (базовую) технику, на которой строятся последующие, более сложные разделы. Например, в пособии приводятся не все удары руками, ногами, стойки, перемещения, болевые и удушающие приемы.

В дальнейшем авторами планируется подготовить ряд работ, в которых будет представлен технически более сложный материал, но его освоение будет возможным лишь после изучения настоящего пособия.

Следует отметить, что методика подготовки, последовательность освоения технических действий, описанные в данной книге, существуют уже не одно столетие. Авторы передают эту последовательность максимально приближенно к начальному виду с небольшими изменениями, так, чтобы она органично вошла в существующую в войсках учебную программу.

Авторы выражают искреннюю признательность всем оказавшим помощь в подготовке книги и готовы с благодарностью принять замечания.

ГЛАВА 1

ОБЩИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ РУКОПАШНОМУ БОЮ

Базово-кустовой метод обучения рукопашному бою

Исторически сложившиеся системы спортивных и боевых единоборств ориентируют обучаемых, как правило, на определенный способ ведения боя: каратэ и бокс — применение удара, самбо и дзюдо — использование бросков и болевых удержаний, айкидо — воздействие болевым захватом. Но многообразие задач, которые необходимо уметь решить в реальном рукопашном бою, диктует необходимость многоплановой подготовки бойца: уметь противостоять без оружия вооруженному холодным оружием противнику; противодействовать физически более сильному врагу или нескольким противникам одновременно; вести бой на ближней дистанции, позволяющей производить броски и болевые приемы; освобождаться от захватов противников за различные части тела и удушений; знать способы конвоирования, обыска и др. Такое многообразие задач заставляло и заставляет искать наиболее рациональные пути обучения рукопашному бою. Вначале подготовка бойца строилась на основе изучения каратэ. Однако вскоре обнаружилось, что одним этим видом единоборства невозможно решить всего многообразия задач рукопашного боя. В результате сформировался метод, который мы назвали синтетическим. Суть его в попытке объединить каратэ с другими видами боевых единоборств. Новый метод позволил улучшить качественный уровень рукопашной подготовки, но простое суммирование различных видов единоборств принесло новые проблемы. «Ахиллесовой пятой» этого метода является отсутствие органической связи между видами единоборств, что приводит к увеличению объема тренировочного процесса. Следующим этапом развития рукопашной подготовки явилось выделение в процессе обучения ряда типичных боевых ситуаций, наиболее часто встречающихся в боевой практике войск (бесшумное снятие часового, взятие «языка» и т.д.), так называемый ситуационный метод. При всех достоинствах этого метода он тоже не лишен недостатков, главным из которых является отсутствие универсальности в рукопашной подготовке. Тактика этого метода строится по логическим шаблонам, в то время как реальный рукопашный поединок требует гибкого интуитивно-творческого мышления.

Очевидно, что решить стоящие на пути развития рукопашного боя проблемы можно только на основе системного комплексного подхода. Именно таким подходом, по нашему мнению, обладает базово-кустовой метод обучения рукопашному бою.

Главная идея метода состоит в расчленении сложного движения на простые составляющие движения различных частей тела. Выполнение любого приема основано на базовом движении, представляющем собой перемещение из одной стойки в другую (заданную). Одновременно с таким базовым движением производятся определенные движения корпусом, руками, кистями и т.д. Построение приема можно рассматривать по аналогии со строением «куста». На «стволе» базового движения «пасажено» движение корпуса, на котором, в свою очередь, «крепится» то или иное движение руки, ноги и т.д. За такое сходство метод получил название базово-кустового.

В процессе обучения по этому методу происходит отработка элементарных движений, составляющих «куст». Этих движений сравнительно немного — несколько базовых перемещений в стойках, несколько движений корпусом, руками, ногами, головой. Обучение этим простым движениям обычно не вызывает особых затруднений, так как они являются естественными движениями человеческого тела и не требуют особых физических усилий. Многие из этих движений, в том числе базовые перемещения, могут быть включены в утреннюю зарядку, а также в общую разминку, проводимую в начале занятия.

Путем построения «куста» из этих движений может быть создана огромная масса приемов для самых разнообразных боевых ситуаций. Очевидно, что простое механическое заучивание такого большого количества приемов весьма затруднительно. Обучаемый же, освоивший базово-кустовый принцип построения приемов, не имеет в этом необходимости, прием «конструируется» им для конкретно поставленных условий. Здесь интересно отметить, что примерно такой же метод применяет в своей практике известный советский педагог В.Ф. Шаталов. Его метод «опорных сигналов» или «опорных вех» также основывается на базовых моментах, на которых фиксируется память обучаемого, а остальная информация «привязывается» к этим моментам. Методика Шаталова отличается высокой эффективностью.

Благодаря базово-кустовому методу в основу действий бойца поставлена работа всего тела. Сами базовые движения построены на работе наиболее мощного мышечного комплекса человеческого тела — мышц тазобедренного пояса. Эти движения в сочетании с принципом воздействия на наиболее слабые и уязвимые места и точки противника позволяют противостоять заведомо более сильному физически человеку или нескольким противникам.

Базово-кустовой подход является универсальным для различных конкретных ситуаций. На одних и тех же базовых перемещениях и движениях частями тела могут быть построены приемы для совершенно разных ситуаций в бою: от нанесения ударов до болевых захватов, бросков и конвоирования. Кроме того, может быть выбрана степень воздействия на противника в зависимости от конкретной ситуации и поставленной боевой задачи. Базовые перемещения и движения частей тела возможны и при применении холодного оружия и различных подручных средств. И в этом случае совершается та же работа тела, но эффект воздействия усиливается за счет применения особых свойств предмета (штыкового оружия, магазина автомата, приклада, острой палки, лопатки, ремня и др.).

Данный метод обладает большим количеством вариантов применения приемов. Например, построив прием на том или ином базовом перемещении, его можно совершать с отходом назад, движением вперед на противника, с уходом в сторону с линии атаки, с резким понижением центра тяжести тела, с заходом за спину противника и т.д. Выбор того или иного варианта определяется конкретной ситуацией (узкий проход и коридор, стена или обрыв за спиной, наличие второго противника и др.).

Таким образом, в основе тактических и технических действий бойца лежит принцип творческого подхода к данной ситуации, что, естественно, увеличивает шансы на победу.

Важным достоинством предлагаемого метода является возможность значительного повышения продуктивности учебного процесса, построенного на эффективной методике обучения, и, как следствие, резкое сокращение времени, необходимого для подготовки высокотехнического бойца.

Большая заслуга в разработке и внедрении системы рукопашного боя на основе базово-кустового метода принадлежит кандидату экономических наук, старшему научному сотруднику Института востоковедения АН СССР Г.В. Попову.

Последовательность обучения отдельному приему

В процессе обучения отдельному приему или действию * можно выделить ряд относительно завершенных этапов, которым соответствует определенная степень формирования двигательного навыка. К ним относятся ознакомление, разучивание и тренировка.

Практика показывает, что наибольшую часть времени занимает тренировка. Разучивание, как правило, осуществляется на первом занятии, а на ознакомление с приемом отводится всего несколько минут.

Из указанных выше этапов обучения в самостоятельный этап можно выделить лишь первый — ознакомление, в процессе которого у обучающихся формируется целостное представление о двигательном акте. Разучивание и тренировка представляют собой единый педагогический процесс, и если они и делятся, то только условно — с учебной целью. Поэтому между разучиванием и тренировкой отсутствует резкая грань.

Под разучиванием приято понимать первоначальное овладение двигательным актом, умение воспроизвести технику приема в общей правильной форме движения.

Тренировка характеризуется дальнейшим углубленным совершенствованием и доведением до автоматизма техники выполнения приема, формированием у обучающихся прочного навыка и способностей применять его в сложных условиях.

Ознакомление с приемом. Цель — создать у обучаемых правильное, полное представление о разучиваемом приеме и рациональном способе его выполнения. Для ознакомления с приемом необходимо:

- назвать его;
- образцово показать в целом (в боевом темпе);

* Здесь и далее все относящиеся к приему будет относиться и к действию.

— разъяснить практическое применение (дать тактическое обоснование его);

— показать, если это необходимо, по частям или по разделениям с попутным объяснением техники выполнения;

— указать на главное в технике выполнения.

На этапе ознакомления применяются преимущественно методы рассказа и показа. Они должны помочь обучающимся осознать цель и значение изучаемого приема, вызвать у них живой интерес и желание осваивать технику выполнения приема. В зависимости от сложности приема ознакомление проводится, как правило, в течение одной-двух минут.

Правильное название изучаемого приема способствует повышению у военнослужащих общетеоретического уровня, знания ими терминологии приемов рукопашного боя. Кроме того, при названии приема у занимающихся создается определенное начальное представление о нем, которое в ходе дальнейшего ознакомления дополняется и конкретизируется.

Перед тактическим обоснованием применения приема необходимо образцово показать его. Показ приема должен быть четким, проводиться в боевом темпе и создавать ясное зрительное представление о приеме в общем виде. Четкая и красивая демонстрация руководителем занятия приема еще более укрепляет интерес занимающихся и служит образцом для подражания.

Показ может проводиться не только руководителем занятия, но и подготовленным военнослужащим. Этот метод демонстрации, как правило, применяется в том случае, когда командир хочет сосредоточить внимание обучаемых на отдельных элементах техники выполнения наиболее сложных приемов рукопашного боя.

Для правильного восприятия показываемого приема существенное значение имеет ракурс, под которым обучаемые видят демонстрацию этого приема. Поэтому при показе отдельных приемов целесообразно демонстрировать их как в одну, так и в другую сторону, а подразделение располагать таким образом, чтобы руководитель был виден каждому занимающемуся. Наиболее удобным при показе приемов рукопашного боя является одношереножный или двухшереножный строй. При двухшереножном строе демонстрацию приемов целесообразно проводить, находясь между двумя шеренгами, стоящими друг к другу лицом на расстоянии 6-8 шагов.

В конце ознакомления излагается техника выполнения приема. Первоначальное изложение ее основ должно быть максимально общим и кратким, с точной терминологией названия приема и его частей. Детальное изложение техники на данном этапе нецелесообразно, так как обилие новой информации не позволит обучаемым «уловить» и запомнить отдельные мелкие детали техники выполнения приема. При этом изложение техники сопровождается повторным показом приема в той последовательности, в какой он будет разучиваться (в целом в медленном темпе или по разделениям).

Для более полного и точного восприятия военнослужащими изучаемых приемов, особенно сложных, в конце объяснения целесообразно указать на главные элементы в технике выполнения того или иного приема и провести дополнительный показ с акцентом на них.

Разучивание приема. Цель — формирование у военнослужащих

новых двигательных навыков. Главное при этом — добиться правильной техники выполнения приема.

В зависимости от уровня подготовленности военнослужащих, структуры и сложности приема разучивание осуществляется методом целостного разучивания, методом разучивания по разделениям (частям) и методом разучивания с помощью подготовительных (подводящих) упражнений.

Начальное разучивание каждого отдельного приема проводится в такой последовательности:

- выполнение по разделениям или в целом в медленном темпе в простейших условиях;
- выполнение в целом в постепенно ускоряющемся темпе;
- самостоятельное выполнение;
- выполнение в боевом темпе.

Метод целостного разучивания применяется в том случае, если прием прост, доступен обучаемым для выполнения его в целом (например, изготовка к бою) либо тогда, когда выполнить прием по разделениям нельзя или не имеет смысла (удары рукой, ногой и др.).

Сущность метода целостного обучения состоит в том, что разучивание приемов рукопашного боя проводится путем многократного их выполнения в целом (без разделений и остановок) вначале в медленном темпе в простейших условиях, а затем в постепенно ускоряющемся и в боевом темпе в разнообразных условиях и обстановке как по командам руководителя занятия, так и самостоятельно.

Метод разучивания по разделениям (частям) позволяет значительно уменьшить затраты физических усилий и избежать закрепления существенных двигательных ошибок, которые неизбежны при начальном этапе разучивания. Выполнить сложное двигательное действие в начале разучивания с первой попытки в целом практически очень трудно. В ряде приемов овладеть техникой подобных действий легче методом разучивания по разделениям (частям). Разделение двигательного акта в начале разучивания дидактически целесообразно.

Метод разучивания приема по разделениям (частям) широко используется в процессе обучения рукопашному бою и применяется в том случае, если прием сложный для разучивания в целом и может выполняться с остановками, паузами (болевые приемы в стойке, броски, приемы удушения и др.). Особенность его состоит в том, что в ходе обучения осуществляется последовательная фиксация определенных положений (частей) двигательного акта. Она обеспечивает, с одной стороны, правильное представление обучаемых о том, какое положение занимают части тела в данный момент, с другой — постоянный контроль, устранение ошибок и уточнение техники выполнения приема руководителем занятия.

Характер разделения изучаемого приема зависит от его структуры и сложности, уровня подготовленности занимающихся, но во всех случаях следует руководствоваться требованиями принципа доступности обучения. При этом в процессе разучивания целостного приема необходимо помнить, что деление может привести к искажению его динамической структуры. Поэтому его следует проводить на основе квалифицированного анализа техники. Каждая часть должна

представлять собой логически завершенную, относительно самостоятельную двигательную структуру, но не превращаться в очень мелкие изолированные упражнения. Большое количество частей или делений, как свидетельствует практика, затрудняет их усвоение, вызывает преждевременное утомление и потерю интереса к обучению.

Разучивание приемов рукопашного боя по разделениям (частям) проводится по следующей схеме. Вначале отдается предварительное распоряжение, что сделать на тот или иной счет, а затем подается команда «Делай — РАЗ» и т.д. Например: «На счет раз — с шагом вперед захватить руками ноги противника ниже колен, делай — РАЗ; на счет два — рвануть ноги на себя, толкнуть плечом под ягодицы и, удерживая ноги, бросить противника на землю, делай — ДВА; на счет три — обозначить удар ногой в болевую точку, делай — ТРИ». По разделениям прием выполняется 3-4 раза.

При последующих выполнениях приема предварительные команды могут не отдаваться, а подаются лишь команды «Делай — РАЗ», «Делай — ДВА» и т.д.

По мере отработки техники выполнения приема по разделениям (частям) объединение разделений (частей) осуществляется последовательным присоединением их друг к другу или к основному элементу приема.

После выполнения приема на 3-4 счета оно может выполняться на два счета: на первый выполняется основное, ведущий элемент приема (например, рычаг руки наружу), на второй обозначается удар ногой в болевую точку.

Для качественной отработки техники приема в ходе разучивания необходимо сначала добиваться правильных действий, а затем уже наращивать быстроту их выполнения. Поэтому после отработки приема по разделениям (частям) следует приступить к разучиванию его в целом в медленном и постепенно убыстряющемся темпе.

После того как обучаемыми освоен прием в целом, руководитель предоставляет им время для его самостоятельной отработки. Разучивание заканчивается выполнением приема в боевом темпе.

Основное внимание на заключительном этапе разучивания следует обращать на закрепление навыков в выполнении приемов путем многократного их повторения. С этой целью необходимо широко использовать метод самостоятельной работы обучаемых под постоянным контролем руководителя занятия.

Метод разучивания с помощью подготовительных (подводящих) упражнений применяется, во-первых, в том случае, если прием выполнить в целом нельзя из-за его трудности, а разделить на части невозможно (бросок через голову) и, во-вторых, если прием сложный и возникает необходимость предварительно отработать подводящие упражнения, а затем приступить к разучиванию приема в целом или по разделениям (например, бросок через спину).

Тренировка в выполнении приема. Это систематическое многократное выполнение разученного приема в постепенно усложняющихся условиях. На данном этапе достигается качественное (автоматизированное) овладение двигательным навыком в процессе его практического применения, а также высокий уровень развития физических, волевых и специальных качеств.

Приобретенная при разучивании система движений еще не обладает устойчивостью к различным неблагоприятным факторам (разнохарактерным действиям, большой физической нагрузке, утомлению, изменению внешней среды, обстановки и т.п.). В ходе тренировки закрепляется сформировавшийся динамический стереотип, лежащий в основе навыка, и вместе с этим увеличивается приспособляемость к различным изменениям условий.

Для качественного овладения приемом целесообразно максимально усложнять обстановку, на фоне которой проводится тренировка, предоставляя обучающимся право проявлять широкую инициативу и находчивость в решении стоящих задач.

Усложнение обстановки при проведении тренировки достигается путем:

- изменения начальных и заключительных положений;
- выполнения приема на точность, скорость и результат;
- увеличения количества повторений, скорости и дистанции передвижений, массы выкладки;
- применения внезапно изменяющихся условий (действий по внезапным сигналам, командам, в зависимости от поведения «реального противника» и т.п.);
- выполнения приема в комплексе с ранее изученными приемами на фоне значительной физической и психической нагрузки как на специально подготовленных местах, так и на различной местности;
- выполнения некоторых приемов в условиях ограниченной подвижности (узких местах и проходах, на уменьшенной площади опоры, на высоте и т.п.), слабой видимости и в средствах индивидуальной защиты;
- включения в тренировку соревновательного метода.

Разнообразные действия позволяют довести выполнение изученного приема до автоматизма в любой быстроменяющейся, сложной обстановке, что крайне необходимо для военно-профессионального применения навыка.

Выполнение изученных приемов в сочетании с другими ранее изученными приемами является характерной особенностью методики обучения рукопашному бою.

Дальнейшее совершенствование осуществляется в комплексной тренировке, которая проводится в конце основной части каждого занятия. Она может проводиться двумя способами:

путем последовательного выполнения изученных приемов в процессе различных скоростных передвижений как на специально подготовленных местах (в оборудованном зале, на полосе препятствий, на площадке для рукопашного боя и т.п.), так и на разнообразной местности;

в форме учебной схватки с запланированными и внезапными действиями.

В обоих случаях военнослужащие решают поставленные задачи в зависимости от действий «реального противника».

При проведении комплексной тренировки предусматривается постепенное увеличение сложности упражнений, возрастание сочетания приемов, изменение условий их выполнения. В ходе комплексной тренировки в целях развития у военнослужащих находчивости,

инициативы и быстроты ориентировки в постоянно изменяющейся обстановке широко применяются незапланированные действия обучаемых по сигналам (командам) руководителя занятия. Кроме того, обучаемые самостоятельно реагируют на неожиданные атакующие или контратакующие действия противника.

Таким образом, заключительный этап тренировки характеризуется органическим слиянием процессов совершенствования техники выполнения приемов и развития у занимающихся высокого уровня физических, волевых и специальных качеств.

Для выполнения комплексного тренировочного упражнения (комбинаций из приемов и действий) подается предварительная команда, в которой указываются исходное положение, содержание упражнения, порядок его выполнения, заключительное положение, а затем исполнительная команда «ВПЕРЕД».

Предупреждение и исправление ошибок

Для качественного и быстрого усвоения изучаемого упражнения большое значение имеет предупреждение и своевременное исправление ошибок.

Чаще всего ошибки обучаемых являются следствием несовершенной методики, недооценки руководителем занятия дидактических принципов и методов обучения. Слабое знание обучаемыми техники выполнения приемов, нарушение правильной и четкой организации занятия, низкое состояние дисциплины и порядка также являются непосредственными причинами возникновения ошибок у обучаемых.

Кроме того, на начальном этапе обучения имеют место причины, зависящие только от индивидуальных качеств занимающихся:

- недостаточное понимание обучаемыми техники приема (устраняется доходчивым объяснением и качественным дополнительным показом);
- плохая координация движений вследствие слабой физической подготовленности обучаемых (для исправления целесообразно использовать в процессе разучивания соответствующие подготовительные упражнения);
- недостаточный самоконтроль обучаемых (устраняется путем мобилизации внимания на выполняемые движения и действия);
- утомление — состояние, при котором непривычные движения выполняются с излишним мышечным и нервным напряжением (для устранения необходимо строго соблюдать оптимальную быстроту выполнения и частоту повторений приема).

Как показывает практика, предупредить ошибку легче, чем ее исправить. Поэтому необходимо (особенно на начальном этапе обучения) своевременно предупреждать появление ошибок, не давая им закрепиться, выявлять и устранять причины, их вызывающие.

Поскольку в начале разучивания техника приема осваивается в общих чертах, анализ и оценка ее выполнения не должны быть слишком подробными. Возможности для самоконтроля движений, как указывалось ранее, у обучаемых крайне ограничены. Поэтому не

следует пытаться подмечать и устранять у отдельных обучаемых все ошибки сразу. Их целесообразно исправлять по степени важности: вначале — более существенные, а затем — незначительные.

При групповом методе обучения сначала следует указать и устранить ошибки, общие для всех обучаемых, потом индивидуальные (последние — с помощью персональных указаний и замечаний руководителя без остановки процесса обучения).

Для исправления выявленной общей ошибки эффективен метод сравнения, который состоит в демонстрации приема, выполненного с ошибкой (соблюдая при этом педагогический такт), а затем без ошибки с соответствующими пояснениями руководителя занятия.

Таким образом, для предупреждения возникновения ошибок и быстрого их устранения необходимо постоянно учитывать ранее изложенные причины и творчески применять в процессе обучения указанные рекомендации.

Предупреждение травм на занятиях

На практических занятиях, как и при проведении рукопашного боя в других формах физической подготовки, приемы рукопашного боя выполняются в разнообразной обстановке на фоне значительных физических нагрузок и психических напряжений. Активная двигательная деятельность в процессе обучения связана с возможностью получения занимающимися тяжелых телесных, психических повреждений, поэтому руководители занятий должны постоянно проводить профилактику этих повреждений.

Основными причинами травм на занятиях по рукопашному бою являются:

- плохая организация занятий;
- слабое владение руководителями занятий методикой обучения;
- низкая воинская дисциплина;
- неподготовленность мест занятий и инвентаря.

В целях предупреждения травм у обучаемых руководитель занятий обязан:

- соблюдать последовательность выполнения упражнений, следить за интервалами и дистанциями между обучаемыми при выполнении приемов боя, особенно с оружием и в движении;
- следить за правильным применением приемов самоотраховки и отраховки;
- применять на занятиях ножи (штыки) с надетыми на них ножами или макеты ножей, малых лопат, автоматов (карабинов);
- следить, чтобы вырывание оружия, выкручивания рук, болевые приемы проводились правильно, плавно, без применения большой силы и по сигналу партнера голосом «Есть» или после частых хлопков о поверхность пола немедленно прекращались;
- следить, чтобы удары ножом, рукой и ногой на партнере только обозначались;
- требовать выполнения бросков от края ковра (ямы с песком) к середине.

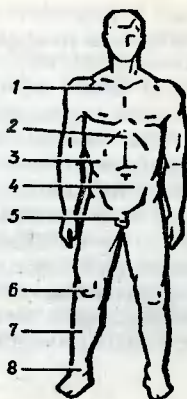


Рис. 1. 1. Места нанесения ударов в голову:

1 - висок; 2 - переносица; 3 - челюсть;
4 - сонная артерия; 5 - гортань; 6 -
подбородок; 7 - глаза

Рис. 1. 2. Места нанесения ударов в туловище и нижние конечности:

1 - ключица; 2 - солнечное сплетение; 3 - подреберье (печень);
4 - низ живота; 5 - пах; 6 - колено; 7 - голень; 8 - подъем стопы;
9 - основание черепа; 10 - верхний шейный позвонок; 11 -
почки; 12 - копчик; 13 - коленный сгиб; 14 - икроножные
мышцы

Команды, подаваемые при обучении рукопашному бою

На занятиях по рукопашному бою, как и по другим разделам физической подготовки, перестроения и разминания осуществляются согласно Строевому уставу Вооруженных Сил СССР.

При обучении приемам рукопашного боя применяются следующие команды:

— для изготoвки к бою или принятия исходного положения — «К бою — ГОТОВЬСЬ» или «Правостороннюю (левостороннюю) стойку — ПРИНЯТЬ»;

— для нанесения укола на месте — «КОЛИ»;

— для выполнения отбива стволом автомата (рукой, малой саперной лопаткой) — «Влево (вправо, вниз направо) — ОТБЕЙ»;

— для нанесения удара — «Кулаком (ребром ладони, ногой, ножом) — БЕЙ»;

— для нанесения уколов (ударов) в движении — «Нанести уколы штыком (удары прикладом) по группе чучел (мишеней) — ВПЕРЕД»;

— для выполнения приема самостраховки (болевого приема, захвата, броска) — «Падение назад — начи-НАЙ»; «Рычаг руки наружу — начи-НАЙ»; «Заднюю подножку (бросок) — начи-НАЙ».

Для выполнения приема по разделениям указываются исходное положение и порядок выполнения. Например, при обучении задней подножке: «С шагом левой ноги влево вперед осадить противника, делай — РАЗ; подбить правой ногой коленный сгиб противника и рывком руками вниз налево бросить его на ковер, делай — ДВА; обозначить удар каблуком в подреберье, делай — ТРИ».

Для выполнения приема в целом в процессе разучивания вначале

отдается распоряжение, что и как делать, например: «Выполнить загиб руки за спину в медленном (быстром) темпе». Затем подаются команды «К бою — ГОТОВЬСЯ» («Правостороннюю стойку — ПРИНЯТЬ»), «Загиб руки за спину — начи-НАЙ».

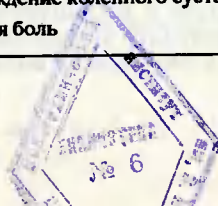
Для самостоятельного выполнения приема отдается распоряжение, например: «Загиб руки за спину выполнить самостоятельно 3-4 раза», и команда «К выполнению упражнения — ПРИСТУПИТЬ». Для окончания упражнения подается команда «Упражнение — ЗАКОНЧИТЬ» или «СТОЙ».

Наиболее уязвимые места человеческого тела

В рукопашном бою удары наносятся в наиболее уязвимые места человеческого тела (рис. 1.1, 1.2).

Последствия ударов в эти места приведены в таблице.

Место нанесения удара	Направление удара по вертикально стоящему противнику	Последствия удара
Висок	Сбоку	Тяжелое повреждение с переломом кости, разрывом мозговых сосудов
Переносица	Прямо	Сильная боль, болевой шок с потерей сознания
Челюсть	Сбоку	Сильная боль, лишаящая противника способности к сопротивлению
Сонная артерия	»	Острое кислородное голодание
Гортань	Прямо	Перелом хрящей, удушье, шок
Подбородок	Прямо, снизу вверх	Болевой шок с потерей сознания
Глаза	Прямо	Потеря ориентации
Ключица	Сверху вниз	Перелом ключицы
Солнечное сплетение	Прямо	Сильная боль, остановка дыхания, потеря сознания
Подреберье (печень)	Прямо, сбоку	Ушиб органа (разрыв), внутреннее кровотечение, шок
Низ живота	Прямо, снизу вверх	Болевой шок с потерей или без потери сознания
Пах	Снизу вверх	То же
Колено	Прямо	Повреждение коленного сустава, сильная боль



Место нанесения удара	Направление удара по вертикально стоящему противнику	Последствия удара
Голень Подъем стопы Основание черепа	Прямо Сверху вниз Снизу вверх	Сильная боль То же Крайне тяжелая травма со смещени- ем черепа, повреждением и разры- вом спинного мозга. Шок
Верхний шейный позвонок	Прямо	Болевой шок с потерей или без потери сознания
Почки	»	Ушиб органа (разрыв), внутреннее кровоотечение, шок
Копчик	»	Сильная боль
Коленный сгиб	Прямо, сверху вниз	Болевое ощущение, отвлекающее противника и приводящее его в замешательство
Икроножные мышцы	»	То же

Глава 2

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМОВ РУКОПАШНОГО БОЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Специальные упражнения для разминки

Гибкость человеческого тела определяется степенью подвижности в суставах. Движения человека можно разделить на активные и пассивные в зависимости от степени мышечных усилий. Все медленные движения, которые осуществляются за счет мышечных усилий, относятся к активным. Пассивные движения осуществляются под воздействием внешних сил: силы тяжести, инерции и т.д. Пассивные движения, при которых происходит полное или почти полное расслабление мышц, удается получить при выполнении упражнений с партнером. Разминка при помощи партнера позволяет достигать большой гибкости и подвижности суставов, кроме того, происходит отработка элементов боевой техники рукопашного боя.

В данном подразделе рассматриваются наиболее специфические разминочные упражнения, тесно связанные с техникой исполнения боевых приемов. Общеразвивающие упражнения, которые всегда присутствуют в системе обучения рукопашному бою, здесь не рассматриваются.

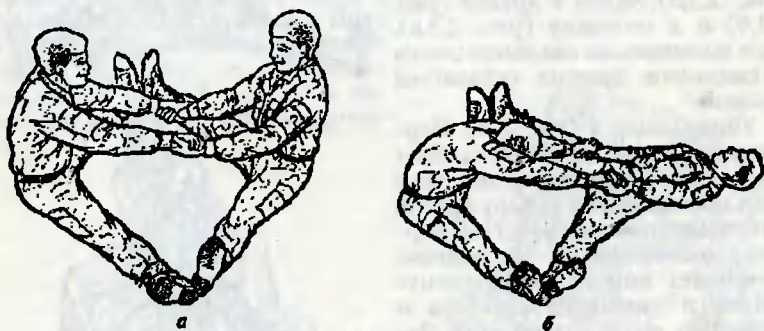
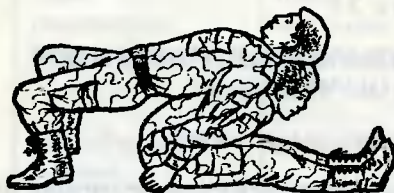


Рис. 2.1.

Упражнение 1 (рис. 2.1). Партнеры сидят друг против друга на полу, широко раздвинув ноги, упираясь ступнями в ступни (рис. 2.1,а) и захватив кисти рук друг друга, поочередно отклоняются назад, стараясь положить свое туловище спиной на пол (рис. 2.1,б).



а



б

Рис. 2.2.

Второй партнер должен следить за тем, чтобы его спина оставалась все время прямой, смотреть вперед, голову не опускать (рис. 2.2,б).

Упражнение 3 (рис. 2.3). Один из партнеров сидит на полу максимально раздвинув ноги. Другой, стоя у него за спиной и уперевшись ладонями в лопатки сидящего партнера, наклоняет его вперед, сначала к одной ноге (рис. 2.3,а), затем к другой (рис. 2.3,б) и в середину (рис. 2.3,в). При выполнении наклонов спина у сидящего должна оставаться прямой.

Упражнение 4 (рис. 2.4). Партнер, сидящий на полу, сгибает одну ногу в колене, ступня этой ноги прижимается к бедру другой выпрямленной ноги. Другой партнер, находящийся за спиной, фиксирует ногой колено согнутой ноги сидящего партнера и наклоняет его к другой ноге. Затем положение ног сидящего меняется.

Упражнение является подготовительным к выполнению ударов ногами в прыжке.



а



б



в

Рис. 2.3.



Рис. 2.4.



Рис. 2.5.

Упражнение 5 (рис. 2.5). Один из партнеров ложится на спину и прижимает согнутые в коленях ноги к груди. Другой партнер упирается ладонями в колени первого, а своими коленями прижимает его ягодицы к полу. Далее этот партнер осуществляет круговые движения ног первого, при каждом круговом движении совершая накат всем телом для увеличения силы воздействия.



а.

Упражнение 6 (рис. 2.6). Один из партнеров сидит на полу, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны, ступни соединены. Другой партнер, упираясь руками в колени сидящего, старается положить их на пол, при этом наклоняет вперед сидящего партнера.



Рис. 2.6.



б.

Рис. 2.7.

Упражнение 7 (рис. 2.7). Один из партнеров сидит, на полу скрестив ноги. Другой партнер заходит слева, кладет левое предплечье на шею сидящего партнера сзади, правую руку просовывает под мышку его правой руки и соединяет кисти рук в замок (рис. 2.7,а). Затем поворачивает корпус сидящего партнера вправо (рис. 2.7,б). Те же действия выполняются в другую сторону.



Рис. 2.8.

Упражнение 8 (рис. 2.8). Один из партнеров ложится на спину и поднимает вверх правую ногу. Другой партнер прижимает носком правой ноги левую ногу лежащего партнера к полу. Можно прижимать ногу в области щиколотки или чуть выше, но обязательно ниже колена (рис. 2.8,а). Далее, фиксируя одной рукой колено поднятой ноги, стоящий партнер наклоняет ее вперед до максимальной растяжки (рис. 2.8,б), затем отводит ногу вправо и кладет на пол (рис. 2.8,в). Лежащий на полу партнер должен правой рукой дотянуться до носка, спина при этом не отрывается от пола.

Далее разминающий переводит правую ногу партнера влево и прижимает колено к полу, как можно ближе к левому плечу. Правая стопа разминающего фиксирует положение правой стопы лежащего партнера. Чтобы спина лежащего не отрывалась от пола, разминающий прижимает его правое плечо левой ногой к полу (рис. 2.8,г).

Те же действия выполняются с другой ногой.

Упражнение 9 (рис. 2.9). Один из партнеров лежит на животе. Разминающий садится ему на ноги и, взяв за руки, тянет на себя (рис. 2.9,а,б). Упражнение повторяется несколько раз. Затем разминающий поворачивается на 180° и садится на ягодицы лежащего партнера.левой рукой фиксируя вертикальное положение правой стопы



Рис. 2.9.

партнера, разминающий тянет носок стопы на себя (рис. 2.9,в), а затем двумя руками прижимает стопу к своей груди (рис. 2.9,г). Те же действия разминающий выполняет с другой ногой лежащего партнера. Далее разминающий встает и прижимает стопы лежащего партнера к ягодицам (рис. 2.9,д).

Упражнение 10 (рис. 2.10). Партнеры стоят лицом друг к другу. Один из партнеров встает на колени, а другой кладет правую ногу ему на плечо. Первый партнер начинает медленно вставать с колена, поднимая ногу второго и следя за тем, чтобы она все время оставалась прямой (рис. 2.10,а).

Когда будет достигнут максимальный уровень растяжки, второй партнер разворачивается на опорной ноге на 90° , при этом стопа поднятой ноги тоже разворачивается и ложится ребром на плечо,

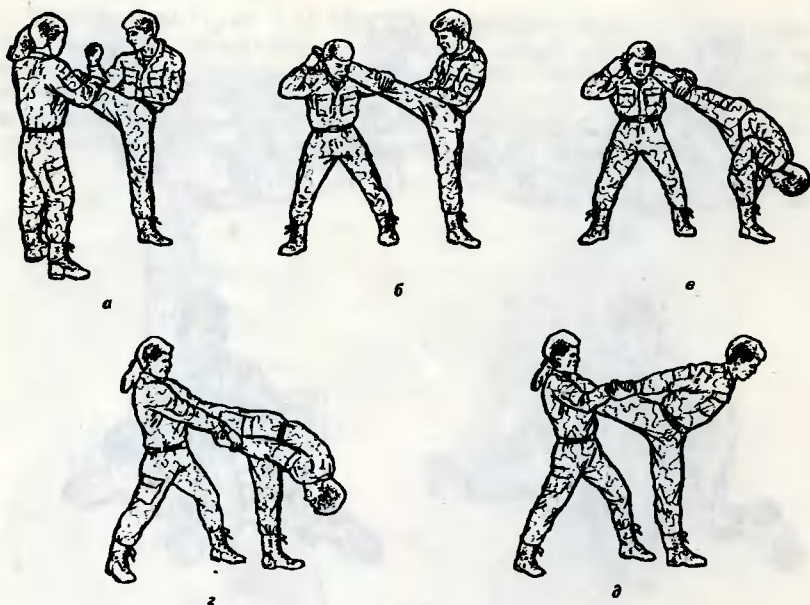


Рис. 2.10.

бедро при этом максимально выдвинуто вперед (рис. 2.10,б). В этом положении разминающийся выполняет наклоны к опорной ноге (рис. 2.10,в). Выполнив наклоны, разминающийся поворачивается спиной к разминающему, партнеры берут друг друга за руки (рис. 2.10,г). Разминающийся выполняет наклоны к опорной ноге. При возвращении в исходное положение партнер тянет его за руки на себя (рис. 2.10,д).

Те же действия выполняются с другой ногой.

Упражнение 11 (рис. 2.11). Один из партнеров подпрыгивает и садится на бедра другого, обхватив его за шею руками (рис. 2.11,а). Последний выполняет наклоны вперед и возвращение в исходное положение (рис. 2.11,б).

Упражнение 12 (рис. 2.12). Партнеры стоят спина к спине, взявшись под руки (рис. 2.12,а). Выполняются одновременные приседания, пятки от пола не отрываются, корпус прямой (рис.



Рис. 2.11.

2.12,б). После выполнения приседаний один из партнеров из исходного положения делает наклон вперед, положив другого себе на спину. Верхний партнер полностью расслабляется (рис. 2.12,в). Затем верхний и нижний партнеры меняются местами.

Упражнение 13 (рис. 2.13). Один из партнеров стоит ноги шире плеч и чуть согнуты в коленях, руки на талии (рис. 2.13,а). Другой партнер просовывает ногу между рукой и туловищем первого и, имитируя боковой удар, выводит ногу максимально вперед, разворачивая бедра, и переводит ее в боковое положение (рис. 2.13,б). Возвращение в исходное положение происходит за счет движения бедра назад. Стопа опорной ноги не меняет своего положения. Те же действия выполняются другой ногой. Затем партнеры меняются ролями.



Рис. 2.12.



Рис. 2.13.

Упражнение 14 (рис. 2.14). Разминающийся перехватывает петлей ремня или пояса стопу правой ноги. Другой конец пояса закидывает за шею и удерживает его левой рукой (рис. 2.14,а). Колено поясом подтягивается к груди. Затем, не меняя стойки, выводит бедро вправо параллельно полу (рис. 2.14,б). Далее отводит ногу назад, чтобы колено было направлено в сторону пола, и двумя руками тянет ремень вперед (рис. 2.14,в). Перехватив ремень и положив его снова на шею, обучающийся выводит ногу коленом в сторону и прижимает



Рис. 2.14.

стопу к бедру опорной ноги (рис. 2.14,г). Упражнение повторяется несколько раз, затем те же действия выполняются с другой ногой.

Упражнение 15 (рис.2.15). Разминающийся делает правосторонний шпагат(рис. 2.15,а). Затем разворачивается на 90° и переходит на прямой шпагат, упираясь в пол кулаками (рис. 2.15,б), выполняет сгибание - разгибание рук в упоре на кулаках 5-8 раз, прижимая таз при этом к полу (рис. 2.15,в). После этого откидывается назад, упираясь пальцами рук в пол. Задерживается в таком положении, вытянув вперед сначала одну руку, затем другую (рис. 2.15,г). Далее разворачивается на 90° в левосторонний шпагат. Затем, возвращаясь в прямой шпагат, выполняет сгибание - разгибание рук в упоре на кистях, пальцы при этом направлены вверх (рис. 2.15,д,е). После этого откидывается назад, оперевшись в пол ладонями, и остается в таком положении. Далее вытягивает вперед сначала одну руку, потом другую (рис. 2.15,ж).

Упражнение 16 (рис. 2.16). Разминающийся, сидя на полу, вытягивает одну ногу вперед, другую сгибает в колене и максимально отводит назад (рис. 2.16,а). Выполняет наклоны вперед к вытянутой ноге. Затем закидывает руку за голову, чтобы локоть был направлен вверх, и делает наклоны вперед вдоль вытянутой ноги (рис. 2.16,б). Те же действия выполняются другой ногой.

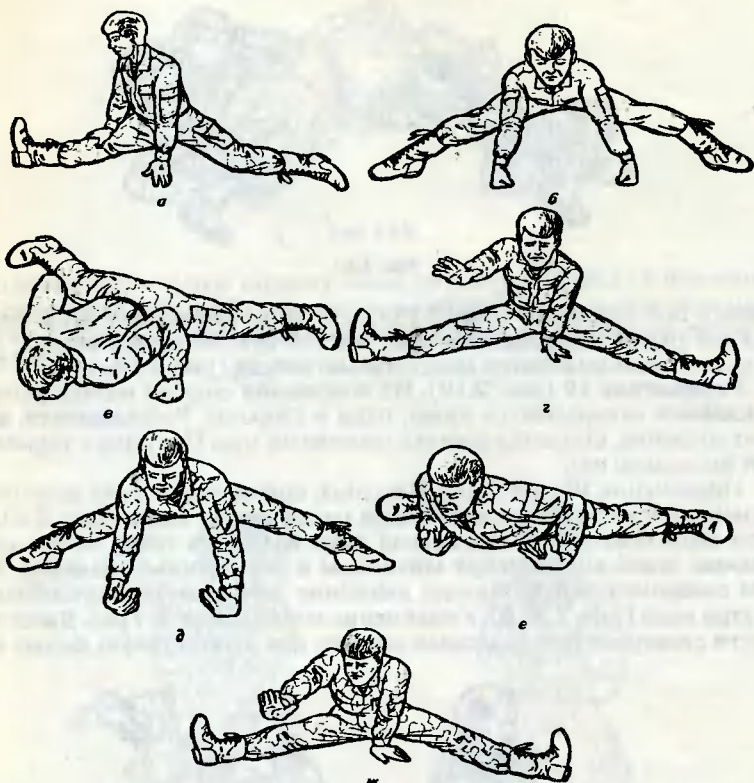


Рис. 2.15.

Упражнение 17 (рис. 2.17). Из положения лежа, ноги скрещены, руки за головой (рис. 2.17,а) разминающийся выполняет подъем корпуса в положение сидя (рис. 2.17,б). Упражнение повторяется максимальное количество раз.

Упражнение 18 (рис. 2.18). Из исходного положения сидя на полу скрестив ноги, руки на голених (рис. 2.18,а) разминающийся выполняет перекаты на спине назад - вперед (рис. 2.18,б). Затем делает переворот назад через левое (правое) плечо и встает на колени, уперев-



Рис. 2.16.



Рис. 2.17.

шись в пол ладонями (рис. 2.18,в). Из этого положения поочередно каждой рукой совершает поворот кистей рук пальцами внутрь, локоть при этом выводится максимально вперед (рис. 2.18,г).

Упражнение 19 (рис. 2.19). Из положения сидя на пятках разминающийся откидывается назад, руки в стороны. Расслабляется, дышит животом, старается достать лопатками пол. Повторяет упражнение несколько раз.

Упражнение 20 (рис. 2.20). Исходное положение — сидя на пятках. Разминающийся обхватывает правой рукой левую кисть (рис. 2.20,а). При этом большой палец правой руки кладет на точку на тыльной стороне левой кисти между мизинцем и безымянным пальцем. Затем совершает скручивающее движение левой кисти винтообразно внутрь вниз (рис. 2.20,б). Упражнение повторяется 5-7 раз. Далее обе кисти разворачивает пальцами наружу, для этого правую ладонь на-

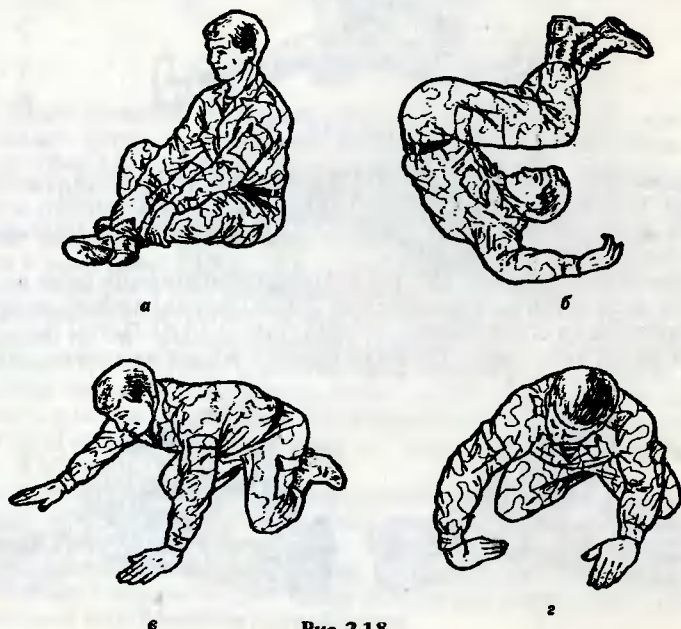


Рис. 2.18.



Рис. 2.19.

кладывает на тыльную сторону левой кисти (рис. 2.20,а) и прижимает сложенные таким образом кисти в сторону левого плеча, середины груди, а потом правого плеча. Те же действия выполняются с другой рукой.



Рис. 2.20.

Способы самостраховки

Способы самостраховки при падениях различаются по направлению падения и выполняются вперед, назад и набок. Овладение способами самостраховки начинается с изучения группировки и кувырков.

Для выполнения группировки необходимо сесть на землю (ковер) и обхватить обеими руками голени ног, колени слегка развести, пятки вместе, туловище согнуть, голову опустить, прижав подбородок к груди. Затем, подтягиваясь руками, приблизить туловище к бедрам и, сохраняя это положение, выполнить перекаты от таза до плеч и обратно, а также с боку на бок.

Способы самостраховки в рукопашном бою включают в себя не только известную технику страховки после бросков или в момент освобождения от захватов противника, но и широкий набор кувырков, обеспечивающих в ходе боя выполнение таких задач, как резкая смена уровня атаки, быстрое приближение к противнику, уход от атаки одного или нескольких противников, ведение боя на земле после броска и т. д. В связи с тем что способы самостраховки после бросков хорошо разработаны в самбо, в настоящем подразделе основное внимание будет уделено технике самостраховки при кувырках и падениях. После ознакомления с техникой исполнения элементов самостраховки в кувырках следует тренироваться из различных положений, подробное описание которых приводится в подразделе «Стойки». Кувырки могут эффективно сочетаться с различными ударами и бросками.

Далее приведены подготовительные упражнения, после изучения которых можно переходить к выполнению кувырков и падений.

Кувырок вперед (назад). Для выполнения кувырка вперед принять положение упор присев. Сохраняя группировку и отталкиваясь ногами о землю, опираясь на руки, сделать перекат через спину вперед. В конечной фазе переката захватить руками голени ног и, закончив кувырок, принять положение группировки или упор присев.

Для выполнения кувырка назад из положения упор присев, сохраняя группировку и падая назад, в момент касания земли плечами опереться руками около головы, перекатиться назад через голову или плечо и принять положение упор присев или группировка.

В дальнейшем тренировки в кувырках вперед и назад проводить из положения стоя, плавно опускаясь до положения упора присев.

Кувырок вперед через правое плечо (рис. 2.21).

Прием разучивается с помощью подготовительного упражнения. Встать левым коленом на пол, выставив перед собой согнутую в колене правую ногу (рис. 2.21,а), руки перед корпусом образуют круг, кисти направлены ладонями в пол. Оттолкнувшись ногой и перекачнувшись вперед, оставляя руки в том же положении, выйти в положение стоя (рис. 2.21,б). С постановкой рук на пол, опираясь предплечьем правой руки и ладонью левой (рис. 2.21,в), перекатиться вперед (рис. 2.21,г) и вернуться в исходную позицию (рис. 2.21,а).

После усвоения подготовительного упражнения перейти к выполнению кувырка вперед через правое плечо из положения стоя. Для его выполнения необходимо из исходного положения стоя вынести правую ногу вперед вверх (рис. 2.21,д) и, как при выполнении подготовительного упражнения, совершить кувырок через правое плечо



Рис. 2.21.

вперед (рис. 2.21,е). Кувырок должен проводиться мягким перекатом с рук через спину (рис. 2.21,з).

Кувырок назад через левое плечо. Исходное положение сидя на полу скрестив ноги. Покачавшись на спине вперед - назад несколько раз, перекатиться через левое плечо назад в положение сидя на коленях.

Кувырок вбок в сторону (рис. 2.22). Из исходного положения сидя на коленях поставить ладони на пол и перенести массу тела на правую ногу (рис. 2.22,а). Разворачивая правую кисть ладонью вверх и поджимая локоть к животу (рис. 2.22,б), перекатиться на спине в правую сторону (рис. 2.22,в), после чего принять исходное положение. Затем повторить упражнение в другую сторону.

Вслед за кувырками вперед и назад разучиваются падения назад и вперед.

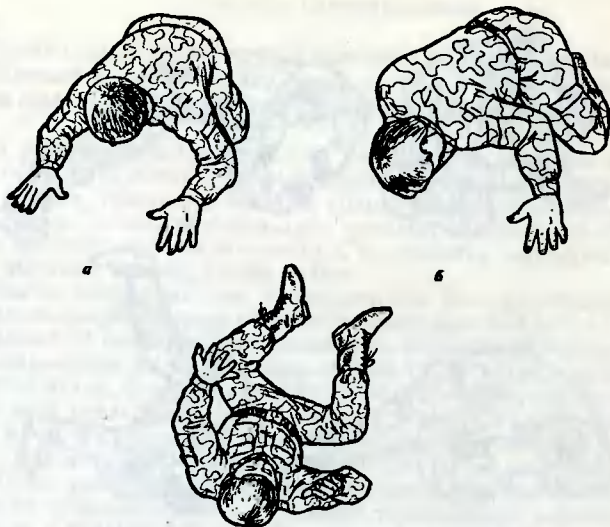


Рис. 2.22.

Падение назад. При обучении падению назад необходимо из группировки, перекачиваясь назад на спину, амортизировать свое падение одновременным упреждающим ударом разведенных в стороны (под углом около 45°) рук о землю. В последующем падение назад выполняется из упора присев и положения стоя, а также через спину партнера или другое препятствие.

Падение вперед (рис.2.23). При обучении падению вперед необходимо разучить группировку прогнувшись. Для этого нужно выполнить ряд подготовительных упражнений:

- лежа на животе, руки согнуть у груди, прогнуться и выполнить перекаты от груди до бедер через живот;
- лежа на животе, руки за спиной, выполнить те же перекаты;
- стоя на коленях, руки согнуты у груди, прогнуться и, падая вперед, перекатиться от бедер до груди через живот, амортизируя падение руками;

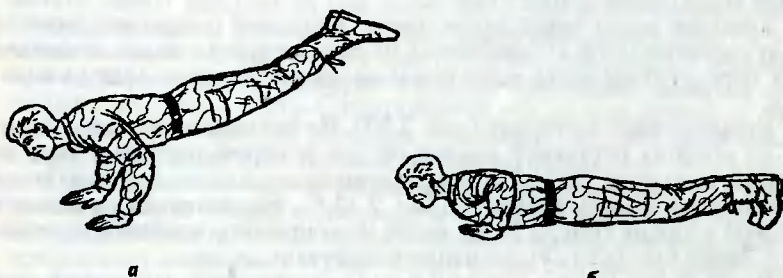


Рис. 2.23.

— стоя на коленях, руки за спиной, выполнить те же перекаты и т.д.

При падении вперед необходимо подпрыгнуть вверх вперед и опуститься вперед на слегка согнутые руки с разведенными в стороны локтями (рис. 2.23,а). Затем перекатиться с груди до бедер через живот (рис. 2.23,б) и быстро встать.

Стойки и передвижения

Изучение техники ведения боя с вооруженным и невооруженным противником практически невозможно без знания и безупречного выполнения основных положений — стоек и позиций, передвижений, которые позволяют максимально обезопасить жизненно важные области тела и быть всегда готовым к атакующим и защитным действиям.

Основными стойками являются фронтальная, комбинированная, передняя, задняя, обратная передняя, скрученная, подтянутая. Кроме того, существуют несколько промежуточных положений, которые необходимы при переходе из одной стойки в другую, для выполнения обманных движений и выбора наиболее выгодной позиции в боевой ситуации.



Рис. 2.24.

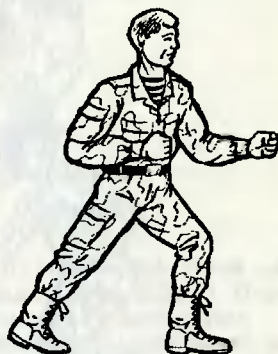


Рис. 2.25.

Фронтальная стойка (рис. 2.24). В нашем пособии эта стойка рассматривается как основная для тренировки начинающих различным ударам руками.

Пятки крепко упираются в пол, ступни ног параллельны, ноги разведены шире плеч и согнуты в коленях. Масса тела распределена на обе ноги. Мышцы ног напряжены. Спина прямая, грудная клетка выдвинута вперед, таз подан назад. Сохраняя положение ног на месте, развести колени наружу. Действия ног похожи на приседание. Руки могут быть опущены вдоль туловища, сжаты в кулаки или согнуты в локтях, предплечья на поясице.

Комбинированная стойка (рис. 2.25). Она наиболее эффективна для ведения боя. Левая нога выставлена вперед так, чтобы колено бы-

ло над большим пальцем ноги, правая отставлена назад. Ноги слегка согнуты в коленях. Масса тела равномерно распределена на обе ноги. Левая рука согнута в локте и вынесена вперед, кулак — на уровне лица или перед собой. Кулак правой руки находится у пояса.

Передвижения в данной стойке выполняются шагом и скачком. Шаг выполняется выдвиганием сзади стоящей ноги вперед. Скачок выполняется за счет резкого отталкивания сзади стоящей ногой. Приземление происходит на другую ногу или на обе ноги. Скачок возможен и назад. Он выполняется толчком обеих ног с одновременным приземлением на обе ступни.

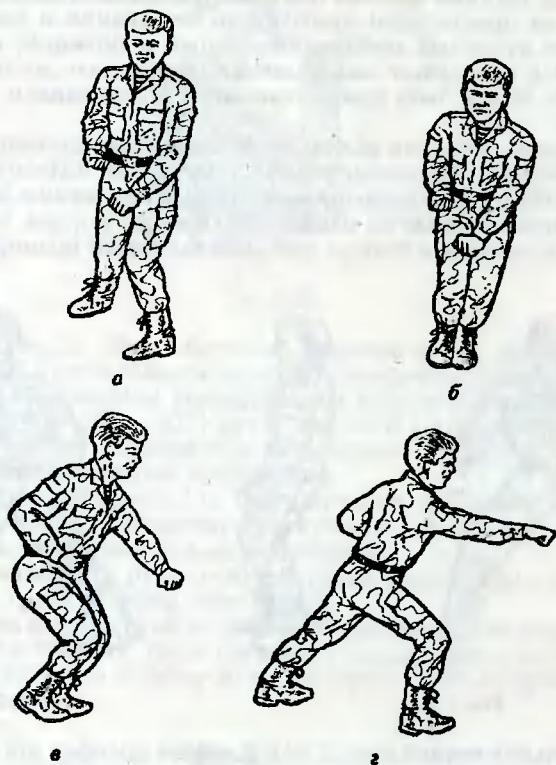


Рис. 2.26.

Левосторонняя передняя стойка (рис. 2.26). Левая нога выставлена вперед согнутой в колене, на нее приходится 70–60% массы тела. Правая нога отставлена назад выпрямленной, на нее приходится соответственно 30–40% массы тела. Плечи и бедра развернуты фронтально, корпус прямой. Стопа левой ноги развернута внутрь на 60° , а стопа правой ноги развернута наружу на 30° относительно воображаемой прямой, которую можно провести от носка передней ноги до пятки задней ноги. Левое колено должно находиться над большим

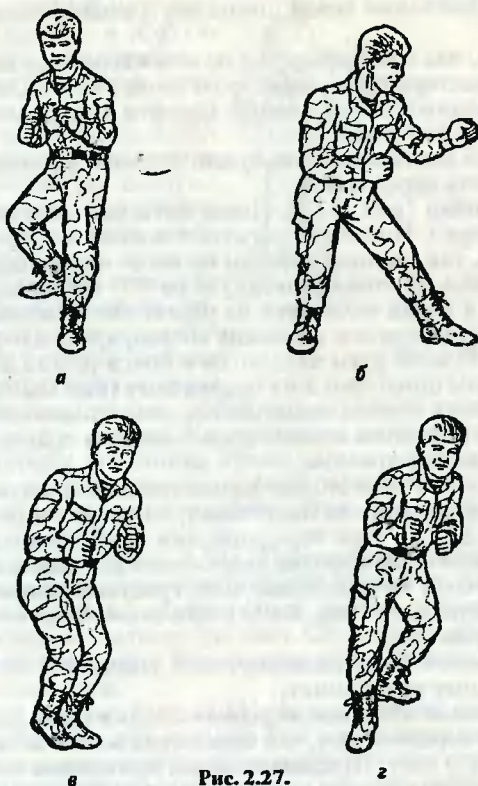


Рис. 2.27.

пальцем левой ноги. Левая рука закрывает от возможной атаки пах, согнутая в локте правая рука находится у пояса (рис. 2.26,а). Передвижения в этой стойке целесообразно разучивать по элементам.

Сначала, не меняя положения рук и не приподнимаясь вверх, перенести массу тела на левую ногу, при этом опорная стопа разворачивается на пятке носком вперед. Правая нога подтягивается к левой, но масса тела на нее не распределяется. Колени держатся вместе, левая рука закрывает пах от возможной атаки (рис. 2.26,б). В этой промежуточной стойке правая нога, свободная от нагрузки, готова к нанесению любого удара (рис. 2.26,в).

Из промежуточной стойки шагом конькобежца вывести вперед правую ногу, на нее переносится 70% массы тела, одновременно правый носок разворачивается внутрь, коленом закрывает пах. Тем самым выполняется переход в правостороннюю переднюю стойку (рис. 2.26,г).

При перемещении назад из правосторонней передней стойки необходимо перейти сначала в промежуточную стойку движением правой ноги назад (рис. 2.26,б,в), затем разворотом внутрь как бы толкнуть левой стопой правую, а правую ногу резко отставить назад. При

этом за счет движения левой стопы внутрь закрыться от возможной атаки в пах.

После того как освоен переход из левосторонней передней стойки вперед в правостороннюю переднюю стойку и уход назад в левостороннюю переднюю стойку, следует перейти к закреплению навыков в передвижениях в стойках.

Корпус при передвижениях нужно держать фронтально к противнику и смотреть перед собой.

Задняя стойка (рис. 2.27). Левая нога выставлена вперед, носок направлен вперед. Нога чуть согнута в колене и готова к нанесению любого удара, так как практически не несет массы тела. Правая нога находится сзади, ее стопа развернута на 90° по отношению к линии левой стопы, а пятка находится на одной линии с левой стопой. Левая рука согнута в локте и вынесена вперед, кулак на уровне лица или груди. Кулак правой руки находится у пояса (рис. 2.27,а). Вся масса тела в основном приходится на правую ногу (рис. 2.27,б).

Правильность стойки проверяется следующим образом: в левосторонней стойке носок правой ноги, колено и правое плечо должны находиться на одной прямой.

Перемещение в этой стойке осуществляется следующим образом. Масса тела переносится на левую ногу, а правая стопа подтягивается к левой (рис. 2.27,в). При передвижении необходимо сохранять равновесие без движений корпуса вверх-вниз. Из промежуточной стойки, оставляя массу тела на левой ноге, требуется вывести вперед чуть согнутую правую ногу (рис. 2.27,г), при этом левая стопа разворачивается наружу на 90° .

Корпус должен быть развернут под углом 45° по отношению к предполагаемому противнику.

Левосторонняя обратная передняя стойка (рис. 2.28). Эта стойка отличается от передней тем, что масса тела почти полностью переносится на правую ногу. Предполагаемый противник находится сзади, и, чтобы не подставить для атаки спину, необходимо развернуться к нему боком (рис. 2.28,а). Сзади стоящую ногу можно быстро подтя-

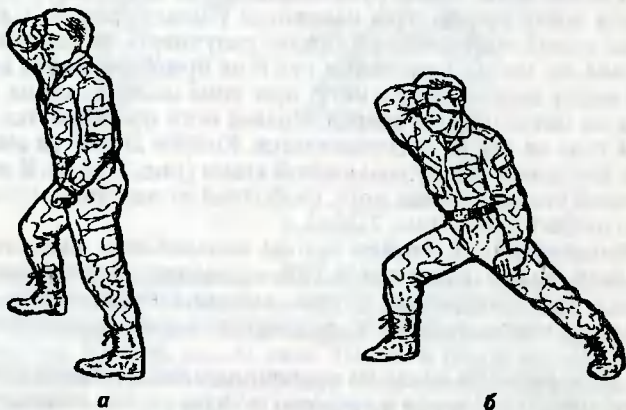


Рис. 2.28.

нуть к впереди стоящей ноге, нанести удар и перейти в другую стойку. Одна рука защищает кулаком пах, другая голову (рис. 2.28,б).

Скрученная стойка (рис. 2.29). Принять правильное положение в этой стойке помогает следующее положение. Из положения стоя, ноги на ширине плеч необходимо поворачиваться на месте вправо вниз, перенося массу на правую ногу. Правая и левая стопы также поворачиваются на 90° вправо, причем правая ступня полностью стоит на полу, а левая на носке. При переходе в эту стойку колено левой ноги должно упереться в икроножную мышцу. Корпус слегка наклонен к опорной ноге. В другую сторону эта стойка принимается через промежуточное положение стоя, ноги на ширине плеч. В зависимости от положения противника скрученная стойка может быть передней (рис. 2.29,а) или задней (рис.2.29,б).



Рис. 2.29.

Подтянутая стойка (рис. 2.30). Подтянутая стойка может рассматриваться как одна из разновидностей задней стойки. Особенно подтянутой стойки является более низкая посадка, масса тела полностью перенесена на опорную ногу. Свободная от массы тела нога подтянута к опорной ноге и стоит на носке. Область паха закрывается коленом левой ноги.

Приподнятая стойка (рис. 2.31). Если предыдущая стойка используется в основном для ведения боя с противником на нижнем уровне, то приподнятая стойка предназначена для отражения атаки противника и для контратаки на верхнем уровне и в прыжке.

После изучения основных стоек и приобретения естественных навыков в перемещениях в стойках следует обратить внимание на переходы из одной стойки в другую. Для закрепления навыков в пе-



Рис. 2.30.



Рис. 2.31.



Рис. 2.32.

реходе из одной стойки в другую предлагается упражнение, охватывающее все основные изученные стойки (рис. 2.32).

Из исходной позиции ноги на ширине плеч, руки внизу (рис. 2.32,а) перейти в левостороннюю переднюю стойку (рис. 2.32,б), отставив правую ногу назад. Далее левая нога подтягивается к правой и через промежуточное положение выполняется переход в правостороннюю заднюю стойку (рис. 2.32,в). Предполагая, что противник

находится впереди, уйти из правосторонней задней стойки в левостороннюю заднюю. Далее, не останавливая движения левой ноги, следует подтянуть ее к правой, перейдя в подтянутую стойку (рис. 2.32,з), и затем осуществить переход в обратную переднюю стойку (рис. 2.32,д). При выполнении этого перехода необходимо, чтобы пятка левой ноги опустилась на пол, а носок развернуть внутрь. При этом правая нога должна двигаться назад, а голова развернуться в сторону противника.

Далее, оставляя правую стопу на месте и перенося на нее массу тела, поставить левую ногу сзади и перейти в скрученную стойку (рис. 2.32,е). После этого, опуская пятку левой ноги на пол и делая шаг назад, перейти в правостороннюю переднюю стойку и, не останавливаясь, за счет движения бедер вывести тело в переднюю правостороннюю стойку, развернувшись лицом к противнику (рис. 2.32,ж). Далее сделать шаг вперед в левостороннюю заднюю стойку (рис. 2.32,з) и через подтянутую стойку (рис. 2.32,и) выйти в исходное положение. Те же действия повторяют в обратном направлении.

Базовые перемещения

Предлагаемый комплекс приемов строится на трех базовых перемещениях: прямолинейном перемещении, перемещении с разворотом корпуса на 90° , перемещении с полным разворотом корпуса.

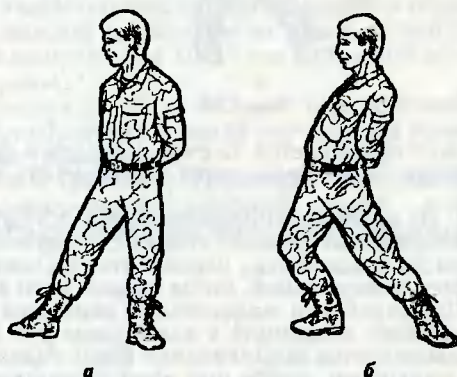


Рис. 2.33.

Прямолинейное базовое перемещение (рис. 2.33). Это движение осуществляется из задней стойки (рис. 2.33,а) путем переноса массы тела на впереди стоящую ногу. При этом стопы обеих ног не меняют своего положения, голова и плечи также остаются неподвижными. Базовое перемещение совершается за счет движения тазом вперед в момент выпрямления сзади стоящей ноги (рис. 2.33,б). Далее корпус возвращается в исходное положение. Прямолинейное базовое перемещение можно сравнить с поступательно-возвратным движением маятника.

Базовое перемещение с разворотом корпуса на 90° (рис. 2.34,



Рис. 2.34.

2.35). Это движение совершается за счет перехода в заднюю стойку вращением на месте. Здесь приводятся два варианта этого базового перемещения.

В а р и а н т 1. Из исходного положения (рис. 2.34,а) выполняется переход в правостороннюю заднюю стойку с поворотом корпуса на 90° на месте. При этом масса тела переносится на левую ногу, стопа левой ноги остается неподвижной, стопа правой ноги совершает разворот на пятке. Для отработки координации движения базовое перемещение целесообразно выполнять с движением рук. В начале движения корпуса выполняется подтягивание вверх ладоней, соединенных тыльными сторонами, локти при этом направлены в стороны (рис. 2.34,б). В конечной фазе поворота кисти выводятся перед корпусом за счет вращения предплечий в локтевых суставах, а локти обеих рук соединяются (рис. 2.34,в). Поворот в другую сторону совершается в той же последовательности.

В а р и а н т 2. Из левосторонней задней стойки (рис. 2.35,а) делается шаг в сторону назад левой ногой и производится разворот в правостороннюю заднюю стойку. При этом корпус поворачивается на 90° , правая стопа остается на месте (рис. 2.35,б).

Базовое перемещение с полным разворотом корпуса (рис. 2.36). Это перемещение является результатом совмещения поступательного и поворотного движений. Из положения стоя (рис. 2.36,а) выполняется выход в правостороннюю переднюю стойку, при этом руки, согнутые в локтях, образуют круг в горизонтальной плоскости (рис.



а



б

Рис. 2.35.

2.36,б). Затем совершается разворот в заднюю стойку, корпус разворачивается через левое плечо на 180° . При переходе в заднюю стойку правая стопа совершает небольшой разворот на пятке, а левая, разворачиваясь, немного подтягивается за счет вращательного движения таза. Руки выводятся в вертикальную плоскость и совершают движение по дуге от себя (рис. 2.36,в,г).

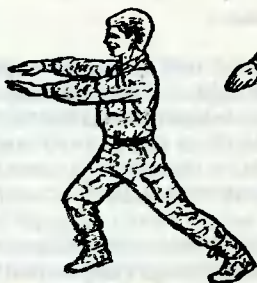
Как было указано ранее, отработка базовых перемещений осуществляется на каждой тренировке во время общей разминки. Любое перемещение выполняется 10-12 раз со сменой положений (в левую и правую стороны).

Для облегчения усвоения базовых перемещений, отработки пластичности, приобретения чувства партнерства предлагаются два варианта парных упражнений.

В а р и а н т 1 (рис.2.37). Партнеры, находясь друг против друга (первый - в левосторонней передней, второй - в левосторонней задней стойках) и соединив ладони в упоре, совершают движения впе-



а



б



в



г

Рис. 2.36.

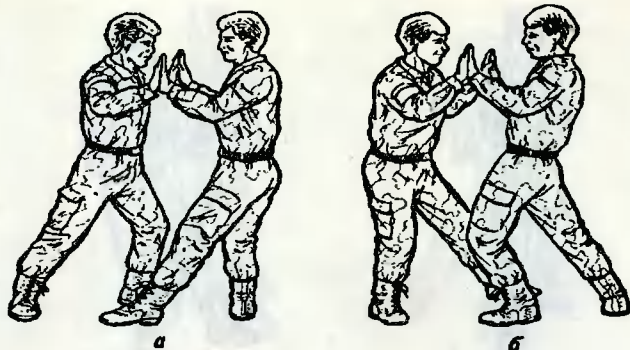


Рис. 2.37.

ред - назад (рис. 2.37,а). При выполнении упражнения необходимо следить за тем, чтобы ладони оставались неподвижными, они контролируют неподвижность плечевого пояса. Движения тазом вперед - назад выполняются с максимальной амплитудой, ступни не отрываются от пола (рис. 2.37,б).

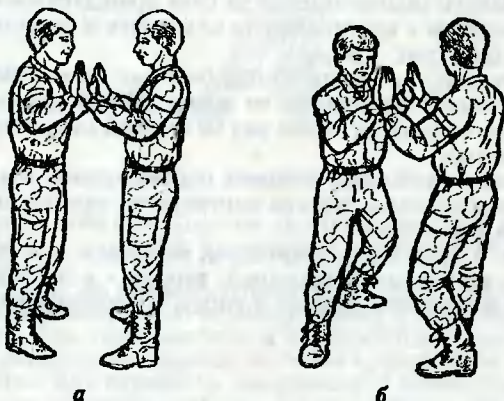


Рис. 2.38.

В а р и а н т 2 (рис. 2.38). Партнеры стоят друг против друга, ноги на ширине плеч, ладони в упоре (рис. 2.38,а). Выполняются одновременные развороты в заднюю стойку в противоположные стороны. Ладони при разворотах должны оставаться неподвижными. Таз поворачивается на 90° (рис. 2.38,б). После выполнения этих действий осуществляется возвращение в исходное положение и затем разворот в другую сторону.

После усвоения траектории движения темп выполнения этого упражнения увеличивается: разворот в одну и другую сторону производится на один счет. Руки при выполнении упражнения должны быть расслаблены.

Удары руками

Техника ударов руками, так же как и перемещения в стойках, требует детального изучения основных позиций рук, без знания которых невозможно правильное выполнение ударов. Изучение техники ударов руками следует начинать с ударов во фронтальной стойке, а затем для усложнения условий выполнения приема переходят к действиям в передней стойке.

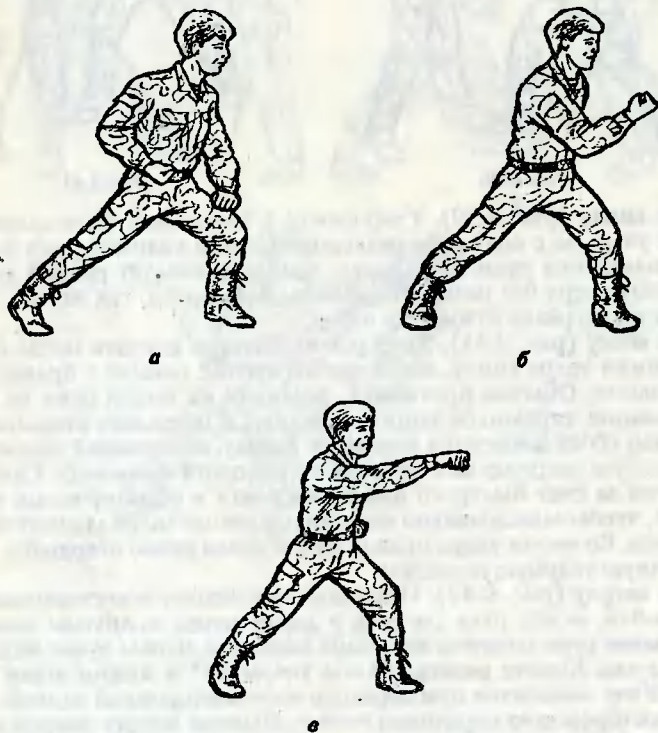


Рис. 2.39.

Прямой удар (рис. 2.39). Из левосторонней передней стойки (рис. 2.39, а) правая рука по кратчайшему пути быстро выносится вперед в полусогнутом положении, при этом предплечье скользит вдоль туловища (локоть не отводится) (рис. 2.39, б). Резко выпрямляя руку в локтевом суставе и разворачивая крепко сжатый кулак внутрь пальцами вниз, нанести удар (рис. 2.39, в).

При ударе правой рукой левая рука резко отводится назад, что, во-первых, значительно увеличивает силу удара и, во-вторых, позволяет вывести левую руку на атаку.

Удар наносится основаниями указательного и среднего пальцев, при этом продольная ось предплечья должна как бы проходить через ударную поверхность кулака.



Рис. 2.40.

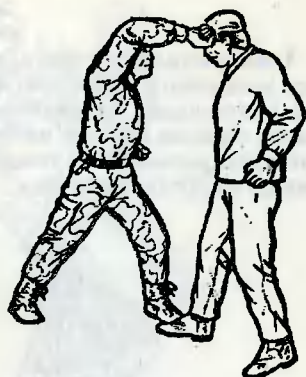


Рис. 2.41.

Удар снизу (рис. 2.40). Удар снизу в начальной фазе повторяет прямой удар, но с большим разворотом локтя ударной руки внутрь. После выведения руки на ударную позицию следует резкий выброс руки снизу вверх без разворота кулака. Левая рука, так же как и при прямом ударе, резко отводится назад.

Удар сбоку (рис. 2.41). Удар рекомендуется изучать после освоения техники удара снизу, после приобретения навыка в правильном выводе локтя. Обычно противник, реагируя на вывод руки на ударную позицию, стремится защитить корпус и оставляет открытой голову. Удар сбоку наносится именно в голову, атакующий использует накопленную энергию за счет резкого поворота туловища. Сам удар наносится за счет быстрого движения локтя в сторону вверх таким образом, чтобы максимально включить в конце удара мышцу плечевого пояса. Во время удара правой рукой левая резко отводится назад на исходную ударную позицию.

Удар сверху (рис. 2.42). Исходное положение: левосторонняя задняя стойка, левая рука согнута в локте перед корпусом ладонью вниз, правая рука занесена для удара вверх так, чтобы кулак находился около уха. Корпус развернут под углом 45° к линии атаки (рис. 2.42,а). Удар наносится при переходе из левосторонней задней стойки в левостороннюю переднюю стойку. Выводя локоть вперед и разворачивая кулак основанием в сторону противника (рис. 2.42,б), резко выпрямить руку и нанести удар сверху основанием крепко сжатого кулака (рис. 2.42,в). Левая рука усиливает удар правой руки движением назад. После выполнения удара необходимо быстро вернуться в исходное положение.

Скрученный удар (рис. 2.43). Выполнив все стадии удара сверху, атакующий в заключительный момент разворачивает предплечье внутрь и наносит удар противнику тыльной стороной кулака (рис. 2.43,а). Ударной частью кулака в заключительной фазе удара являются основания указательного и среднего пальцев.

Если противник уклонился от удара в лицо, то, продолжая выполнять движение правой рукой, атакующий наносит удар в другую часть тела (рис. 2.43,б). После нанесения удара необходимо быстро вернуться в исходное положение.

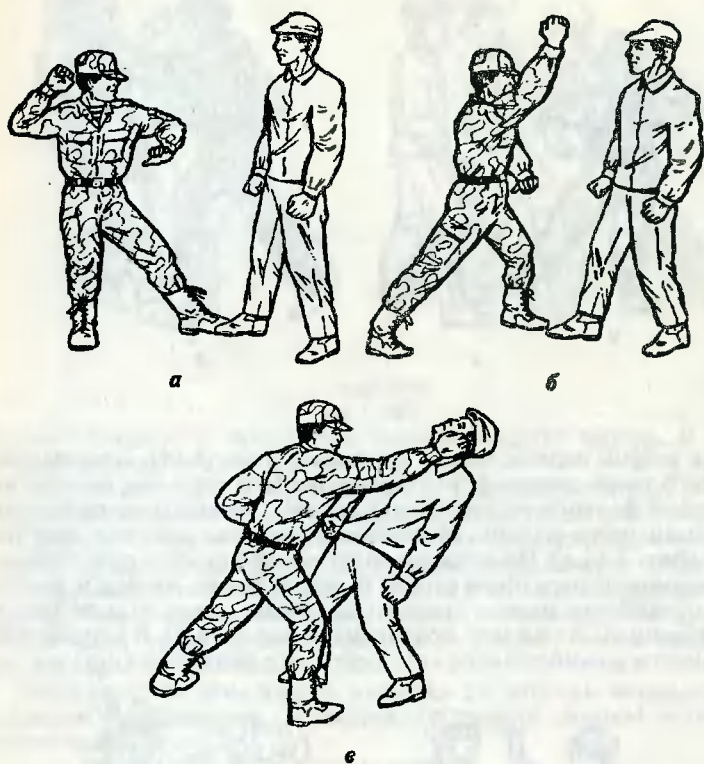


Рис. 2.42.



Рис. 2.43.

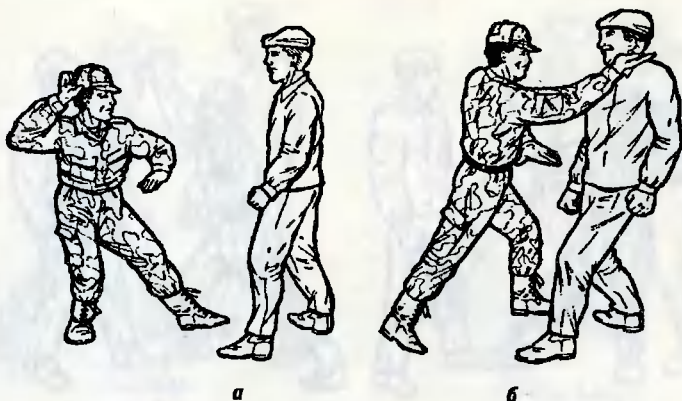


Рис. 2.44.

Удар ребром ладони сверху наотмашь (рис. 2.44). При выполнении этого удара ладонь формируется особым образом: пальцы вместе, первые фаланги согнуты и напряжены, этим создается напряжение мышц ребра ладони. Исходное положение рук, как при ударе сверху (рис. 2.44,а). Из левосторонней задней стойки при переходе в левостороннюю переднюю стойку вынести локоть вперед и, разворачивая предплечье наружу, резко выпрямить руку, нанося удар ребром ладони сбоку по шее противника (рис. 2.44,б). В момент удара совершается дополнительное хлестообразное движение кистью.



Рис. 2.45.

Удар основанием ладони (рис. 2.45). При этих ударах кисть бьющей руки отведена назад, пальцы полусогнуты, ладонь напряжена. Движения рук при прямом ударе соответствуют технике нанесения прямого удара кулаком (рис. 2.45,а).

Удар основанием ладони может наноситься прямо и снизу. При ударе снизу локоть бьющей руки движется по нижней дуге в верти-



Рис. 2.46.

кальной плоскости, предплечье разворачивается внутрь. В момент удара рука полусогнута (рис.2.45,б).

Удар локтем (рис. 2.46). Удар локтем наносится снизу, сбоку, назад, наотмашь и сверху вниз. Рассмотрим два удара: снизу и сбоку.

Удар снизу выполняется сильно согнутой в локтевом суставе рукой. При ударе локоть бьющей руки движется по дуге снизу вверх в вертикальной плоскости, пальцы сжаты в кулак и направлены к себе (рис. 2.46,а). Удар локтем сбоку наносится по наружной дуге, в конечной фазе удара кулак направлен в сторону своей груди (рис. 2.46,б).

Особенностью этих ударов является то, что они используются в основном на ближней дистанции. От ударов локтем противнику трудно защититься.

Удары ногами

К преимуществам ударов ногами в рукопашном бою можно отнести то, что правильное в техническом отношении их выполнение дает возможность одержать победу над физически более сильным противником, позволяет вести бой на дальней дистанции с вооруженным противником, сочетать удары с подсечками. Однако следует обратить внимание и на недостатки. Во время нанесения ударов ногами теряется устойчивость и противник может сбить нападающего с ног, захватить бьющую ногу и т.д. Поэтому, для того чтобы технически правильно и с минимальной опасностью для себя провести тот или иной удар, следует обращать внимание на правильную стойку для перемещения, положение рук у корпуса и ног, движения бедер и концентрацию ударов. Важным моментом является также быстрое возвращение в стойку после нанесения удара.

Удар снизу вверх (рис. 2.47). Из левосторонней задней стойки (рис. 2.47,а) при переходе в левостороннюю переднюю стойку вынести вперед вверх правое бедро, носок стопы оттянуть (рис 2.47,б). Бедро выносится вперед резким движением и направляется в сторону противника. Левая рука находится перед собой, предплечье параллельно полу, правая рука отводится назад. С выпрямлением ноги в

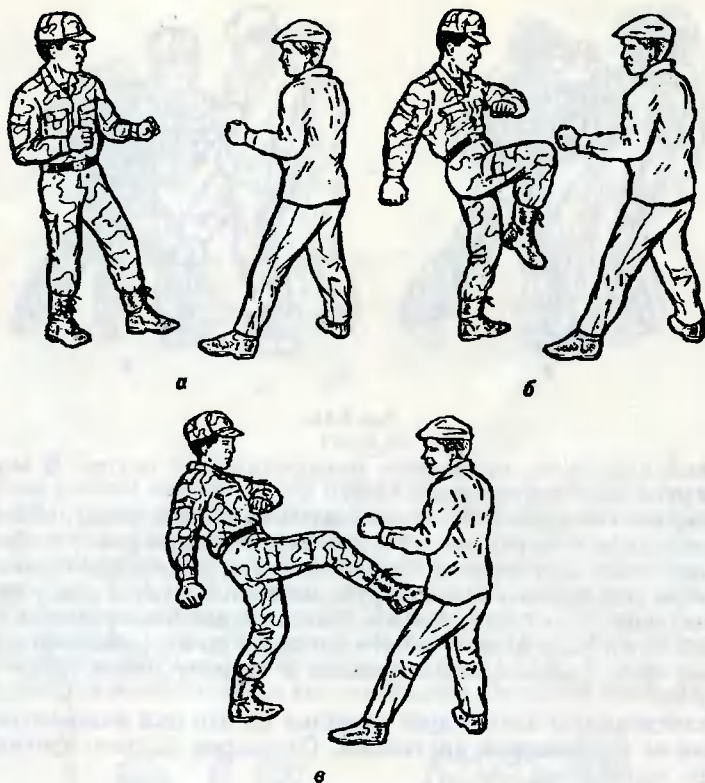


Рис. 2.47.

колоне наносится хлесткий удар подъемом стопы или носком в пах (рис. 2.47,б). Корпус в момент нанесения удара слегка отклоняется назад, так как противник может легко контратаковать прямым ударом рукой в голову.

Вынос бедра вперед может служить встречным ударом (удар коленом) при неподготовленных атаках противника.

Удар прямо (рис. 2.48). Исходное положение атакующего и его подготовительные действия аналогичны соответствующим положению и действиям при выполнении удара снизу вверх (рис. 2.47). В заключительной фазе после разворота на опорной ноге на 90° наружу с одновременным движением вперед таза наносится удар прямо пяткой или передней частью ступни.

Удар назад (рис. 2.49). Данный удар рекомендуется разучивать из обратной стойки (рис. 2.49,а). При выполнении удара масса тела полностью переносится на левую ногу - позицию подтянутой стойки, стопа ноги подтягивается к колену левой ноги. После этого атакующий, резко распрямляя ногу в сторону противника, наносит ему удар пяткой, при этом носок стопы направлен в пол. Корпус накло-

няется в момент удара, он должен составлять с ногой одну горизонтальную прямую (рис. 2.49,б). После нанесения удара необходимо сразу возвратиться в исходную позицию.

Удар может выполняться из задней стойки. Особенно он эффективен на опережение атаки противника. Удар выполняется из правосторонней задней стойки за счет подтягивания правой ноги с выносом колена вверх и разворота корпуса спиной к противнику (рис. 2.49,а).

Боковой удар (рис. 2.50). Из правосторонней задней стойки перейти в позицию, соответствующую высокой стойке, стопа прижата к колену (рис. 2.50,а). За счет быстрого распрямления ноги в коленном суставе наносится удар ребром стопы (рис. 2.50,б).

Особое внимание необходимо обращать на движение бедра бьющей ноги, позволяющее нанести наиболее мощный удар. Подготовка к качественному выполнению этого элемента происходит при выполнении разминочного упражнения 13 (рис. 2. 13). После освоения траектории удара следует тренировать его из передней и задней стоек.

Удар сбоку снаружи (рис. 2.51). Удар сбоку можно разучивать из задней стойки и выполнять его как впереди стоящей ногой, так и сзади стоящей ногой. Для выполнения удара впереди стоящей ногой правое колено поднимается вверх перед собой, носок оттягивается вниз (рис. 2.51,а). Левая опорная нога полностью не выпрямляется. Далее при развороте на опорной ноге и отклонении корпуса назад ударная нога выводится в позицию для удара (рис. 2.51,б). Левая рука защищает пах. Заключительная фаза - хлесткий удар сбоку подъемом стопы (рис. 2.51,в). Возвращение в исходную позицию предполагает выполнение всех движений в обратном порядке. Если удар наносится сзади стоящей ногой, то сначала выполняется переход из задней стойки в переднюю.



Рис. 2.48.



Рис. 2.49.



Рис. 2.50.

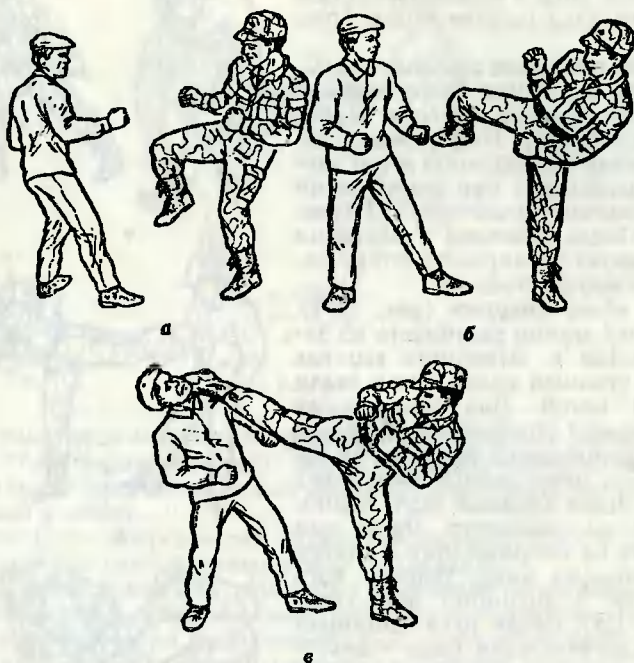


Рис. 2.51.

Удар сбоку изнутри (рис. 2.52). Этот удар наносится, как правило, в область поясницы или под колено. Для выполнения удара необходимо вывести вперед согнутую в колене ногу, колено направлено на противника, руки перед корпусом, кулаки сжаты. Выведенное вперед колено защищает пах от возможной контратаки (рис. 2.52,а). Далее с



Рис. 2.52.

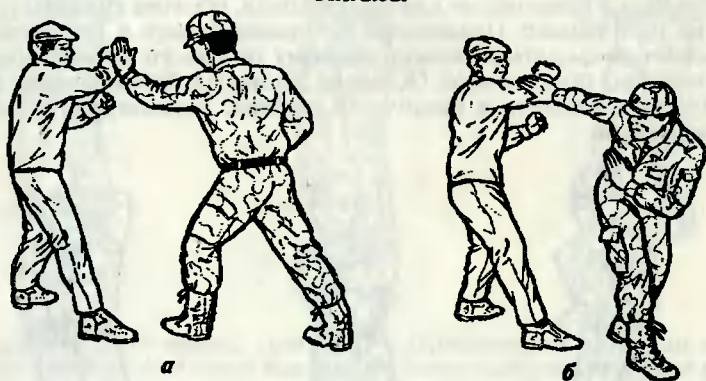


Рис. 2.53.

разворотом на опорной ноге наносится удар по дуге в корпус противника или выполняется зацеп стопой (рис. 2.52,б).

Удар сбоку изнутри может выполняться с разворотом спиной к

противнику (рис. 2.53). При переходе с небольшим подшагиванием левой ногой из задней стойки в переднюю осуществляется блокирующее движение левой рукой в правую сторону (рис. 2.53,а). Это движение не только выполняет функцию защиты, но и является началом скручивания корпуса. Кулак правой руки подтягивается к бедру. Далее, разворачиваясь на левой ноге спиной к противнику, правой рукой выполнить отвлекающий и защитный удар по траектории, которая повторяет движение закручивания корпуса (рис. 2.53,б). Используя инерцию разворота, нанести удар пяткой по дуге (рис. 2.53,в). Удар можно наносить из разных стоек.

Блокирование ударов

Важное место в изучении элементов рукопашного боя занимает система защитных действий, применение которых позволяет не только защищаться от ударов, но и одновременно с этим поставить противника в невыгодные для него условия, обратив силу его ударов против него самого. Правильное сочетание блоков и перемещений позволяет защищаться невооруженному от одного или нескольких вооруженных противников. Освоение элементов блокирования рекомендуется проводить в различных стойках. Рассмотрим основные блоки руками.

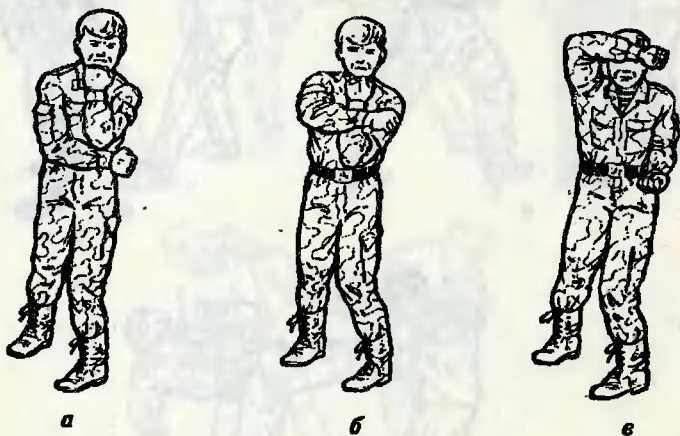


Рис. 2.54.

Верхний блок (рис. 2.54). Применяется для защиты от ударов в голову. Исходное положение: левосторонняя передняя стойка. Из этой позиции, оставляя плечи на месте, одновременно начать движение двумя руками: левая подносится к туловищу (предплечье перпендикулярно полу) таким образом, чтобы защитить живот, солнечное сплетение и подбородок. Правая рука выносится в сторону левого локтя и занимает такое положение, чтобы предплечье было впереди и перпендикулярно предплечью левой руки (рис. 2.54,а). Оба кулака развернуты внутренней поверхностью к телу (промежуточное поло-

жение «крест»). Затем правое предплечье, разворачиваясь от себя, поднимается вверх (рис. 2.54,б). С движением правой руки вверх левая рука быстро отводится назад в исходное положение для удара. Выполнение блока завершено, когда правое предплечье займет горизонтальное положение на уровне лба, кулак сжат и развернут пальцами от себя (рис. 2.54,в). Блок левой рукой выполняется в той же последовательности. При этом выполнение блока начинается с разворота правого предплечья локтем вниз в вертикальное положение, а левое предплечье выносится перпендикулярно правому, образуя «крест».



Рис. 2.55.

Средний блок наружу (рис. 2.55). Применяется для защиты от ударов в корпус. Исходное положение: левосторонняя передняя стойка. Из этой позиции вывести предплечье левой руки перед собой (рис. 2.55,а). Этим движением удастся защитить наиболее уязвимые места на теле, даже если удар противника упредит блок. Далее локоть правой руки приближается к солнечному сплетению, кулак и предплечье выводятся вправо (рис. 2.55,б). Левая рука отводится назад в исходное положение для удара. В конечной фазе блока необходимо быстро вывести предплечье вправо до вертикального положения его внутренней частью наружу (рис. 2.55,в). Аналогично выполняется блок левой рукой. Для этого, оставляя локоть правой руки на месте, предплечье отводится влево. Левая рука опускается вниз для защиты паха. Далее левая рука сгибается в локте, который остается на месте, а предплечье отводится влево. Правая рука отводится назад в исходное положение. При отработке этого блока следует обратить внимание на выполнение вращательных движений предплечий с центром в локтевом суставе.

Средний блок внутрь (рис. 2.56). Применяется от ударов в туловище. Средний блок внутрь выполняется внутренней поверхностью предплечья. Исходное положение: левосторонняя передняя стойка. Блок ставится за счет сгибания левой руки в локте и разворота кулака тыльной стороной наружу. Предплечье и кулак направлены в сто-



Рис. 2.56.

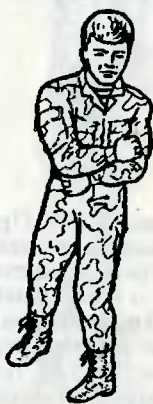
рону атакующего противника. Для выполнения блока правой рукой необходимо отвести левую руку на пояс, ее место занимает правая рука. Так как после блокирования левая рука оказывается ближе к атакующему противнику, следующий удар противника сначала тормозится левой рукой, а затем ставится блок правой рукой.

Нижний блок (рис. 2.57). Применяется от ударов в нижнюю часть туловища. Исходное положение: левосторонняя передняя стойка. Оставляя левую руку внизу, правую вывести пе-

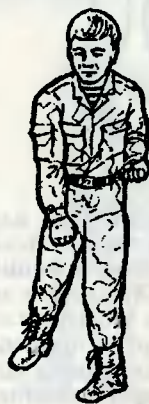
ред собой таким образом, чтобы предплечье и кулак защищали корпус и образовывали с левой рукой «крест» перед корпусом (рис. 2.57,а). Затем левый кулак отводится к поясу (рис. 2.57,б), правая рука отбивает удар, который наносится в пах (рис. 2.57,в).



а



б



в

Рис. 2.57.

Освобождение от захватов

Освобождение от захвата двумя руками за запястья (рис. 2.58). При захвате противником двумя руками за запястья (рис. 2.58,а) сделать шаг левой ногой вперед вправо в переднюю стойку, правой рукой захватить правое запястье противника. Затем левым локтем толкнуть в область локтевого сустава правой руки противника (рис. 2.58,б) и с разворотом в заднюю стойку вывести правую руку противника на болевое удержание (рис. 2.58,в).

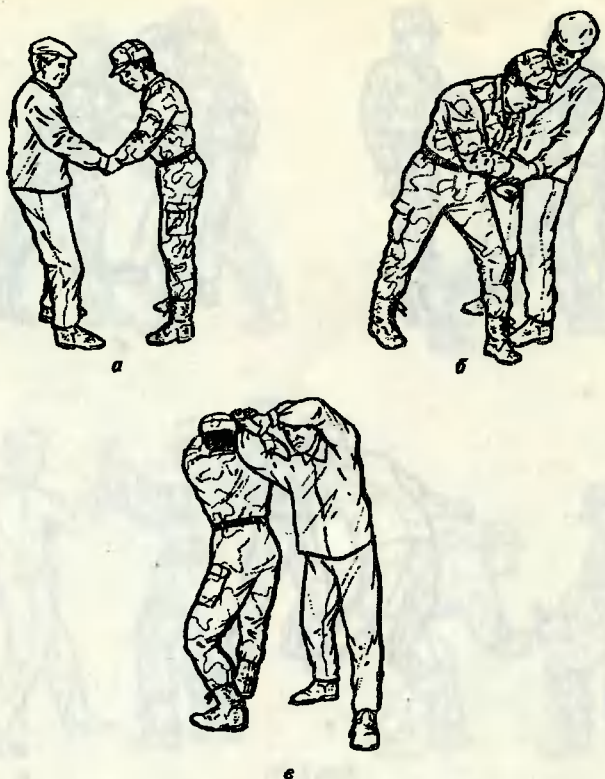


Рис. 2.58.

Освобождение от захвата за локоть (рис. 2.59). При захвате противником за рукав в области локтя (рис. 2.59,а) выйти вперед в правостороннюю переднюю стойку и захватить правой рукой руку противника в области локтевого сустава (рис. 2.59,б). Затем с поворотом в заднюю стойку вращательным движением вокруг локтя противника руку вывести в болевое положение (рис. 2.59,в).

Освобождение от захвата рук (одежды на руках). В а р и а н т 1 (рис. 2.60). Противник захватил руки и приготовился к атаке (рис. 2.60,а). Нанести ему удар ногой в пах, одновременно выполняя скручивающее движение рук в сторону больших пальцев противника (рис. 2.60,б). Затем захватить руку противника (рис. 2.60,в) и выполнить рычаг руки наружу (рис. 2.60,г,д,е).

В а р и а н т 2 (рис. 2.61). Противник захватил руки и подготовился к атаке (рис. 2.61,а). Нанести ему удар ногой в пах (рис. 2.61,б) и освободить правую руку скручивающим движением внутрь вниз (рис. 2.61,в). Далее захватить правое предплечье противника сверху и выполнить сначала рычаг руки внутрь (рис. 2.61,г), а затем загиб руки за спину (рис. 2.61,д).

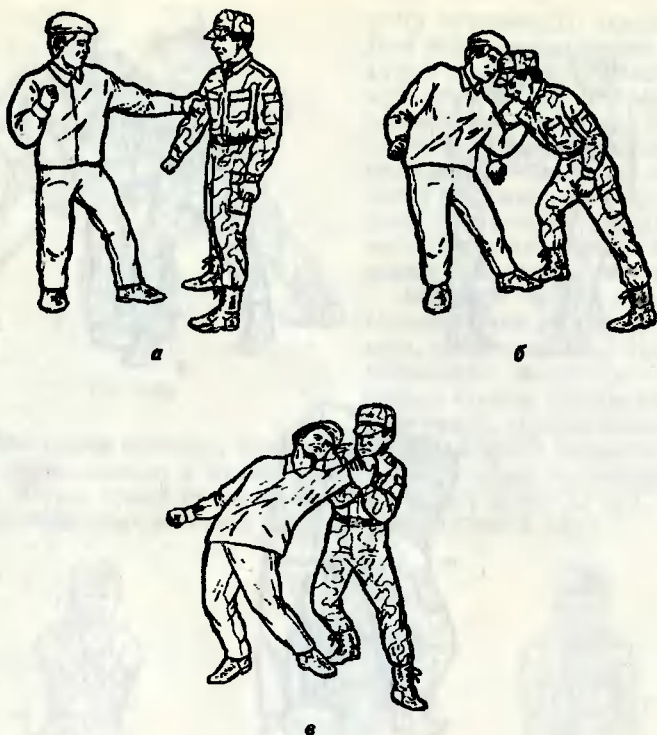


Рис. 2.59.

Освобождение от захвата шеи спереди (рис. 2.62). Противник захватил шею в целях удушения (рис. 2.62,а). Захватить правую руку противника за запястье своей правой рукой сверху и нанести ему удар ногой в пах (рис. 2.62,б). Далее выполнить рычаг руки внутрь (рис. 2.61,з), а затем загиб руки за спину (рис. 2.61,д).

Освобождение от захвата туловища спереди (рис. 2.63). Противник захватил туловище (рис. 2.63,а). Резко осесть вниз и нанести удар коленом в пах, отжать руками голову противника (рис. 2.63,б), а затем выполнить загиб руки за спину (рис. 2.61,д).

Освобождение от захвата туловища вместе с руками спереди (рис. 2.64). Противник захватил туловище вместе с руками (рис. 2.64,а). Резко осесть вниз и нанести ему удар коленом в пах (рис. 2.64,б), а затем выполнить загиб руки за спину.

Освобождение от захвата туловища сзади (рис. 2.65). Противник захватил туловище сзади (рис. 2.65,а). Резко осесть вниз и прижать руку противника к туловищу, нанести ему удар ногой в голень или колено и болевым воздействием на кисть захваченной руки противника разорвать захват (рис. 2.65,б). Затем выполнить загиб руки за спину.



a



б



в



г



д



е

Рис. 2.60.



6



4



5



2

Рис. 2.61.



а



б

Рис. 2.62.



а



б

Рис. 2.63.



а



б

Рис. 2.64.



Рис. 2.65.

Освобождение от захвата туловища вместе с руками сзади.
В а р и а н т 1 (рис. 2.66). Противник захватил туловище вместе с руками (рис. 2.66,а). Резко осесть вниз и прижать руку противника к своему туловищу, нанести удар ногой в голень (рис. 2.66,б). Затем болевым воздействием на кисть захваченной руки противника разорвать захват (рис. 2.66,в) и выполнить загиб руки за спину рывком под плечо (рис. 2.66,г,д).

В а р и а н т 2 (рис. 2.67). Противник захватил туловище вместе с руками сзади (рис. 2.67,а). Нанести отвлекающий удар головой в лицо противника (рис. 2.67,б), резко осесть вниз, захватить руку противника (рис. 2.67,в) и выполнить бросок через спину (рис. 2.67,г). Затем нанести противнику удар рукой или ногой (рис. 2.67,д).

Броски

Броски являются сложной по техническому исполнению группой приемов и применяются в ближней дистанции, преимущественно при отсутствии численного превосходства противника. Бросками не достигается конечная цель единоборства, а лишь создаются наиболее благоприятные предпосылки для ее решения путем нанесения ударов и проведения болевых приемов. В отличие от спортивного поединка победа в рукопашной схватке быстрее и эффективнее достигается в том случае, если противник окажется поверженным на землю лицом вниз, что еще в большей мере затруднит возможность его активной обороны.

Бросок захватом ног сзади (рис. 2.68). С шагом вперед захватить руками ноги противника выше колен (рис. 2.68,а). Затем толчком плеча под ягодицы и рывком руками на себя бросить противника (рис. 2.68,б), после чего, удерживая его за ноги, нанести удар в пах (рис. 2.68,в).

Бросок захватом ног спереди (рис. 2.69). Нанести отвлекающий удар противнику в голову (рис. 2.69,а) и захватить его ноги за нижнюю часть бедра (рис. 2.69,б). Затем, подшагнув к противнику и поднимая его, толкнуть плечом в живот и бросить на спину (рис. 2.69,в), после чего нанести удар противнику в пах.



а



б



в



г



д

Рис. 2.66.



а



б



в



г



д

Рис. 2.67.

Бросок через голову (рис. 2.70). Захватить одежду под локтями или на плечах противника. Левую ногу поставить между ногами и, садясь как можно ближе к пятке, одновременно рвануть на себя противника и упереться ступней правой полусогнутой ноги вниз его живота (рис. 2.70,а). Затем, перекатываясь через спину назад, в момент касания земли лопатками сильно толкнуть противника ступней правой ноги вверх и назад за свою голову (рис. 2.70,б). Далее, сделав полный перекат назад, не отпуская противника, сесть ему на грудь и нанести удар рукой по лицу (рис. 2.70,в), после чего, захватить руками правую кисть противника и, перекатываясь на свой правый бок, провести рычаг локтя через бедро с помощью ноги сверху.

Бросок через бедро (рис. 2.71). Захватить противника правой рукой за пояс или за шею сзади, а левой за одежду на правом предплечье (рис. 2.71,а). Затем быстро повернуться к противнику спиной на выставленной вперед правой ноге и приставить к ней левую ногу. Корпус при этом наклонить вперед, а ноги слегка согнуть в коленях и плотно прижать противника (рис. 2.71,б). Далее, резко выпрямляя ноги, подбить вверх противника своим правым бедром и, наклоняясь вперед, бросить его на землю. В момент броска сделать левой



а



б



в

Рис. 2.68.



а



б



в

Рис. 2.69.



6

Рис. 2.70.

а



Рис. 2.71.

ногой шаг в сторону и перенести на нее тяжесть тела, после чего захватить правой рукой за одежду противника у локтя, нанести ему удар ногой (рис. 2.71,б), а затем перевести его на загиб руки за спину (рис. 2.71,з), сесть сверху и связать. В случае падения на противника перекатом на правый бок провести болевое удержание с помощью ног.

Задняя подножка (рис. 2.72). Левой рукой взять одежду противника под локтем правой руки, а правой с одновременным ударом локтем в голову захватить одежду на плече (рис. 2.72,а). Затем с шагом левой ноги вперед (нога становится на одну линию с плечом противника) руками осадить противника на его правую ногу, а свою правую ногу поставить за его ногами (рис. 2.72,б) и резким движением рук и ног влево вниз выполнить бросок (рис. 2.72,в), после чего нанести противнику удар рукой (ногой) в уязвимое место (рис. 2.72,г).



a



б



в



г

Рис. 2.72.



a



б



в

Рис. 2.73.

Передняя подножка (рис.2.73). Левой рукой захватить одежду противника под локтем на правой руке, а правой — одежду на груди (рис. 2.73,а). Затем с выходом в скрученную стойку перенести массу тела на правую ногу (рис.2.73,б) и бросить противника, используя правую ногу как рычаг (рис. 2.73,в).



а



б



в

Рис. 2.74.

Бросок через спину (рис. 2.74). С шагом правой ногой вперед захватить левой рукой одежду противника под локтем правой руки (рис. 2.74,а). Затем, поворачиваясь спиной к противнику и приседая, захватить правой рукой его правое плечо (рис. 2.74,б).

Далее, резко наклоняясь вперед и разгибая ноги, бросить противника скручивающим движением влево вниз (рис. 2.74,в), после чего нанести противнику удар рукой или ногой в уязвимое место.

Передняя подсечка (рис. 2.75). Захватить правой рукой одежду противника под локтем левой руки, а левой — одежду на плече (рис. 2.75,а). Затем выполнить сильный рывок руками вправо вверх, одновременно подшагивая левой ногой к правой стопе противника и подсекая правой ногой его левую ногу (рис. 2.75,б). Далее скручивающим движением руками бросить противника (рис. 2.75,в), после чего нанести ему удар рукой или ногой в уязвимое место.



Рис. 2.75.

Обыск, связывание и конвоирование

Обыск пленного противника проводится из различных положений.

Обыск в упоре у стены (рис. 2.76). Под угрозой оружия поставить противника лицом к стене так, чтобы его руки упирались в стену, ноги были разведены, а туловище в вертикальном положении составляло с землей (полом) угол 45-70°. Обыск необходимо проводить сверху вниз со спины и с боков. Оружие держать наготове, внимательно наблюдая за действиями пленного. Обыскивая противника со спины и с боков левой рукой, необходимо поставить свою левую ногу на его коленный сгиб правой (левой) ноги и при малейшем движении резко надавить в сторону вниз (рис. 2.76,а). Обыскав пленного со спины и с боков, заставить его повернуться грудью вверх (рис. 2.76,б). Левую ногу держать у коленного сгиба ноги противника в готовности упредить его контратаку.

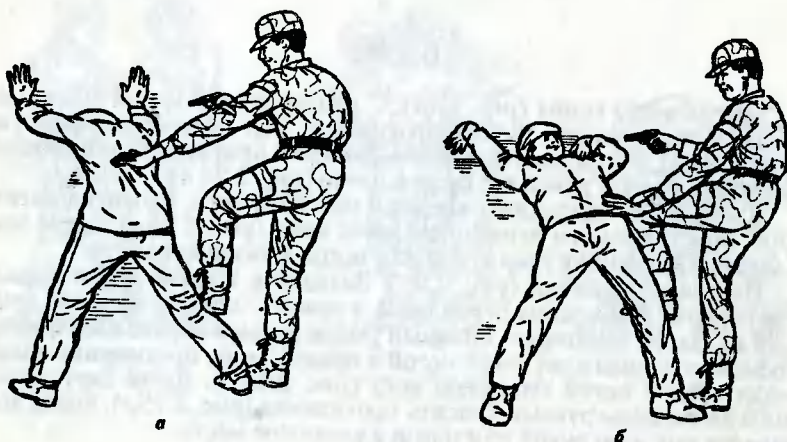


Рис. 2.76.

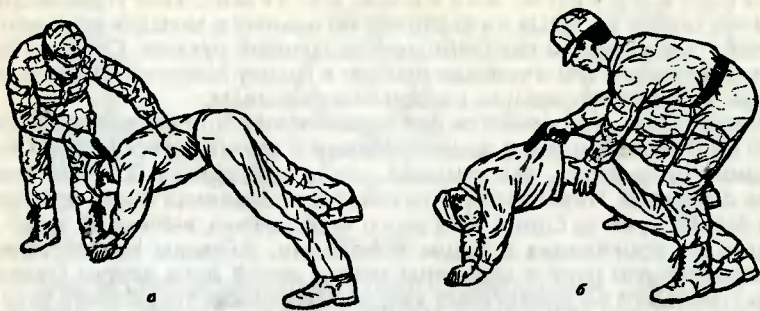


Рис. 2.77.

Обыск в упоре согнувшись (рис. 2.77). Под угрозой оружия заставить пленного принять положение упор согнувшись, ноги врозь, руки вместе. При обыске верхней части тела необходимо подойти к противнику спереди, наступить левой (правой) ногой на его кисти рук и приставить ствол пистолета к голове (рис. 2.77,а). Обыскивая нижнюю часть тела, наступить левой ногой на левую ногу противника и приставить пистолет к его поясице (рис. 2.77,б).



Рис. 2.78.

Обыск лежа на земле (рис. 2.78). Под угрозой оружия заставить пленного лечь на землю лицом вниз, руки в стороны, ноги вместе. Провести обыск правого бока, наступив правой стопой на кисть его руки, а левым коленом упереться в плечо. Ствол пистолета при этом приставить к голове пленного (рис. 2.78,а). Обыскивая с левого бока, необходимо стать лицом к ногам противника и действовать аналогично обыску с правого бока.

При обыске спереди заставить противника лечь на спину, ноги подогнув под себя, руки развести за голову, кисти скрестить. Обыскивая пленного, необходимо наступить правой (левой) ногой на кисти рук и приставить пистолет к его груди (рис. 2.78,б).

Обыск группы пленных в упоре у стены. Под угрозой оружия поставить всех лицом к стене. Обыскав крайнего, под контролем оружия отправить его в конец шеренги. Последовательно повторить операции с каждым из пленных.

Обыск группы пленных на земле. Под угрозой оружия поставить пленных на корточки по одному в затылок друг другу с поднятыми вверх и сцепленными за головой руками. Обыскав заднего, отправить его «гусиным шагом» в голову колонны. Последовательно повторить операции с каждым из пленных.

Связывание применяется для ограничения сопротивления пленного противника, для его конвоирования и транспортирования. Связывание проводится, как правило, после проведения болевых приемов и бросков. Наиболее просто связать противника после проведения загиба руки за спину. Для этого необходимо, выполнив загиб и удерживая противника в таком положении, болевым воздействием на захваченную руку и широким шагом левой ноги вперед («выседом») сбить его на землю вниз лицом. Продолжая удерживать руку в загибе, встать на колени и, плотно блокируя правым бедром захваченную руку, сесть верхом на противника. Причиняя боль давлением на предплечье захваченной руки, вынудить противника завести другую руку за спину. Блокируя ее бедром левой ноги, связать руки одним из способов, предполагаемых далее.

Обучение специальным приемам проводится двусторонним групповым способом, вначале прием изучает одна шеренга, затем вторая последовательно по разделением и в целом сначала в медленном, затем в боевом темпе. Для совершенствования навыков в выполнении связывания рекомендуется периодически на тренировках броски и болевые приемы по заданию руководителя заканчивать реальным связыванием с помощью брючного ремня или веревки.

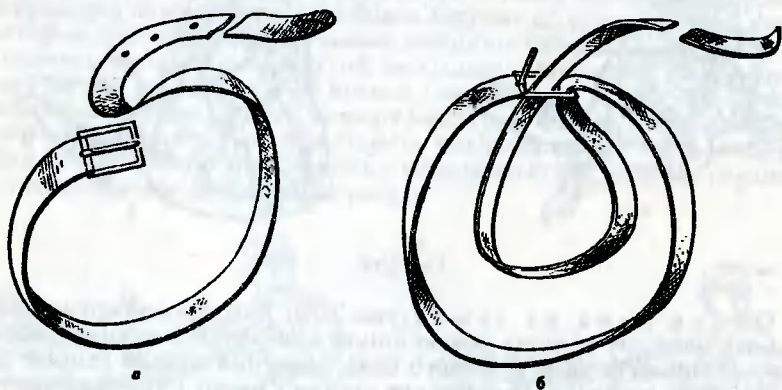


Рис. 2.79.

Для связывания противника брючным ремнем применяется нерастягивающаяся петля. Для ее изготовления необходимо сложить ремень пополам (рис. 2.79,а) и просунуть его перегнутый конец в пряжку (с внешней стороны) так, чтобы образовалась петля (рис. 2.79,б). Затем продеть в эту петлю руки противника и затянуть ее рывком за конец ремня.

Существуют следующие варианты связывания:

- руки за спиной, кисти прижаты друг к другу (рис. 2.80,а);



Рис. 2.80.

- руки за спиной, предплечья одно на другом (рис. 2.80,б);
- руки за головой, кисти скрещены, свободный конец от петли привязан к поясному ремню (рис. 2.80,в).

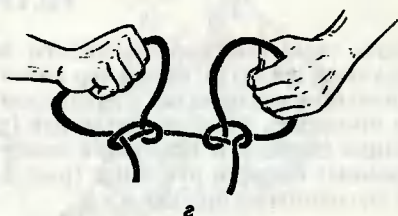
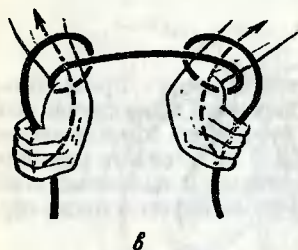
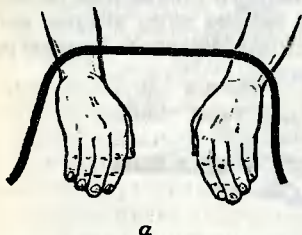


Рис. 2.81.

Для связывания веревкой применяются затягивающиеся петли. Для их изготовления необходимо веревку длиной не менее метра положить на запястья (рис. 2.81,а). Затем круговым движением рук вверх наружу обмотать концы веревки вокруг кистей (рис. 2.81,б). Далее взяться за веревку так, чтобы ее концы остались свободными (рис. 2.81,в), и движением кистей на себя пропустить эти концы внутрь петель на запястьях, после чего снять с запястьев образовавшиеся петли (рис. 2.81,г). При необходимости продеть в них руки противника и затянуть рывком за концы веревки.

Существуют следующие варианты связывания:

- руки за спиной, кисти скрещены, веревка проходит вокруг шеи (рис. 2.82,а);
- руки за спиной, одна сверху, другая снизу (рис. 2.82,б);
- руки скрещены на груди, кисти рук за спиной (рис. 2.82,в).



Рис. 2.82.

При связывании для создания неподвижного положения необходимо положить (бросить) противника на землю вниз лицом, ноги подогнуть и скрестить, руки заложить за спину и связать правую руку с левой ногой, а левую руку с правой ногой.



Рис. 2.83.

Для сковывания подвижности противника могут применяться подручные средства, например палка или дерево. В этом случае необходимо просунуть палку в рукава кителя (куртки) за спиной пленного и привязать к ней запястья рук (рис. 2.83) или связать руки противника спереди и просунуть палку в локтевые и коленные сгибы связанных впереди рук и ног (рис. 2.84). Рекомендуется также обрезать пуговицы на брюках и т.д.

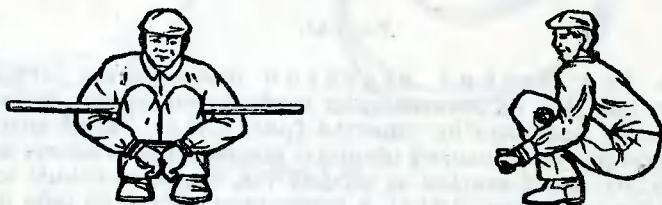


Рис. 2.84.

При связывании можно использовать дерево (столб). Для этого нужно посадить противника к дереву (столбу), правой ногой обхватить дерево и голенью вставить в коленный сгиб левой ноги, посадить пленного на стопу левой ноги толчком сверху, а затем связать его руки (рис. 2.85).

Конвоирование осуществляется с оружием или с помощью захвата на болевой прием в составе группы попарно или поодиночке. Основное требование для конвоирования — исключить сопротивление со стороны пленных и обеспечить полную безопасность лицам, осуществляющим конвоирование.

При конвоировании применяются различные болевые воздействия. На рис. 2.86 показаны варианты болевых воздействий на кисть противника:

— отклонение кисти вправо-влево в горизонтальной плоскости (рис. 2.86, а);



Рис. 2.85.



а



б



в



г



д

Рис. 2.86.

- сгибание и разгибание кисти вверх-вниз в вертикальной плоскости (рис. 2.86,б,в);
- скручивание кисти вместе с предплечьем по ходу часовой стрелки (рис. 2.86,г);
- скручивание кисти вместе с предплечьем против хода часовой стрелки (рис. 2.86,д).

Учебные групповые упражнения

Изучение основных элементов рукопашного боя (передвижений, переходов из стойки в стойку, нанесения ударов и их блокирования) является определенной ступенью постижения искусства ведения поединка. Для совершенствования боевой техники предлагаются парные упражнения, которые составляют комплекс психофизической подготовки.

Парные упражнения разделены на группы, в которых строго определены взаимные действия партнеров.

Первая группа упражнений содержит три фазы. В процессе занятий отрабатываются перемещения в стойках, техника нанесения ударов, защита от ударов, приобретает чувство партнера и дистанции, вырабатывается рациональная техника движений в экстремальных условиях боя.

Вторая группа упражнений содержит одну фазу и выполняется на один шаг. Время выполнения этих упражнений сокращается, и поэтому приступать к их изучению следует сначала в медленном темпе, а затем постепенно ускоряя движения. Эта группа упражнений позволяет освоить ключевые моменты боевой техники, которые присутствуют в любом виде приемов.

Парные упражнения, содержащие три удара и три блока в передвижении. Упражнение 1 (рис. 2.87). Партнеры находятся в левосторонней передней стойке лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки. Левые руки партнеров выпрямлены, опущены вниз перед собой и соприкасаются внешней стороной запястий (рис. 2.87,а).

Партнер слева атакует, партнер справа защищается, отходя назад. Начинается упражнение с перехода обоих партнеров в промежуточную стойку (рис. 2.87,б). Руки и корпус сохраняют первоначальное положение, масса на опорной ноге. Продолжая движение, атакующий наносит удар в голову своему партнеру правой рукой и становится в правостороннюю переднюю стойку, отводя левую руку к пояснице. Защищающийся уходит назад в правостороннюю переднюю стойку, ставя верхний блок (рис. 2.87,в). Первая фаза упражнения заканчивается, когда партнеры перешли в правостороннюю переднюю стойку, правая рука атакующего заблокирована предплечьем правой руки защищающегося.

Вторая фаза упражнения аналогична первой с той лишь разницей, что партнеры переходят в левостороннюю переднюю стойку (рис. 2.87,г), а удар и блок выполняются левой рукой (рис. 2.87,д).

В третьей завершающей фазе упражнения защищающийся после ухода через промежуточное положение (рис. 2.87,е) в правостороннюю переднюю стойку и блока правой рукой (рис. 2.87,ж) наносит



a



б



в



г



д

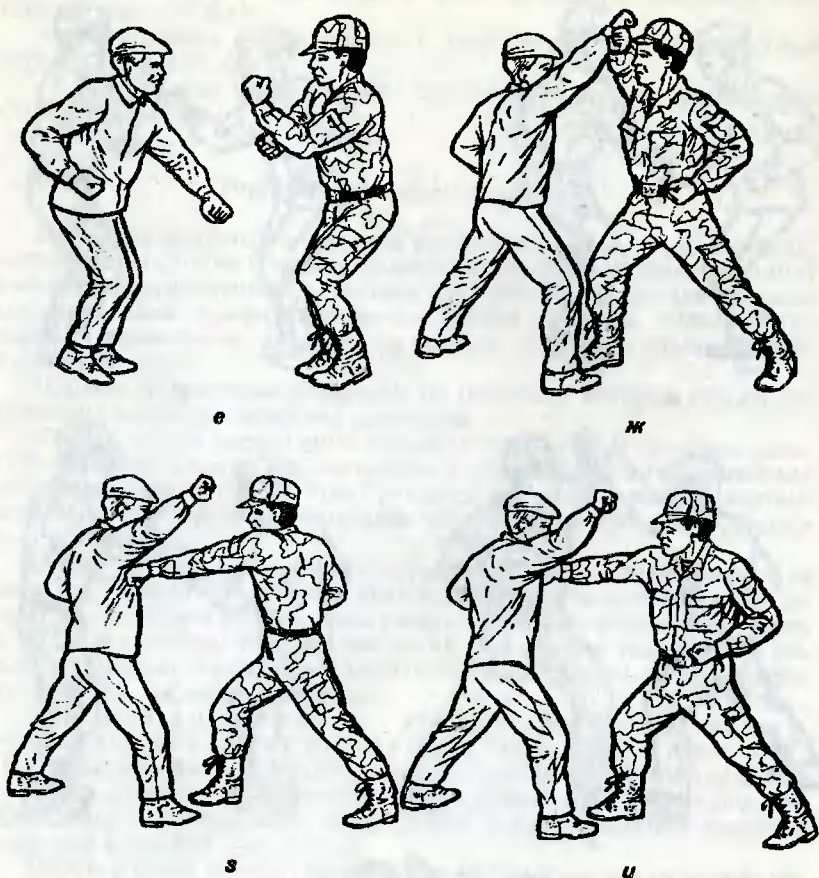


Рис. 2.87.

прямой контрудар левой рукой в корпус противника (рис. 2.87,з). Упражнение завершается ударом защищающегося правой рукой в солнечное сплетение противника (рис. 2.87,и). Заключительные удары в правосторонней передней стойке выполняются почти одновременно после постановки блока. Закончив выполнение этого упражнения, партнеры должны повторить его, передвигаясь в обратном направлении и поменявшись ролями.

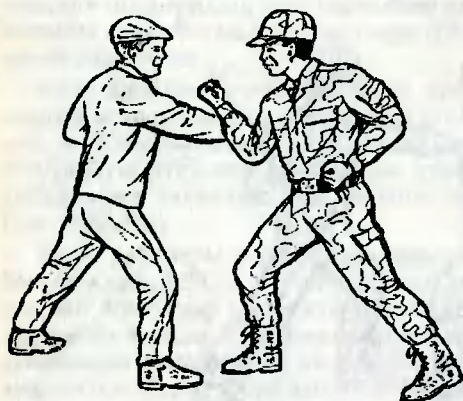
Упражнение 2 (рис. 2.88). Исходное положение — см. рис. 2.87,а. С переходом в промежуточную позицию (рис. 2.88,а) правая рука защищающегося опускается вниз, кулак закрывает пах, левая рука согнута в локте, предплечье вертикально, кулак защищает подбородок (рис. 2.88,б). Атакующий с переходом в правостороннюю переднюю стойку наносит прямой удар в корпус. Защищающийся уходит назад



a



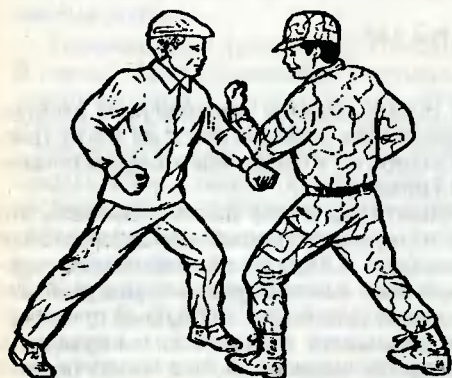
b



c



d



e



f

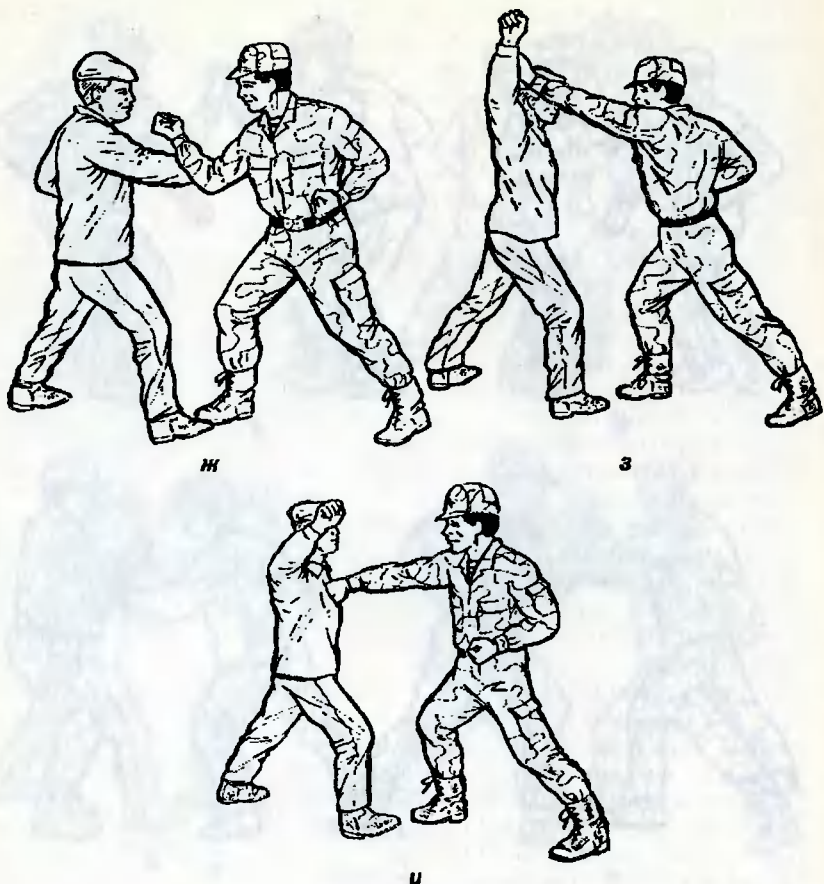


Рис. 2.88.

в правостороннюю переднюю стойку, отводя предплечьем атакующую руку наружу в сторону, локоть при этом остается на месте (рис. 2.88,в). Левые руки партнеров отводятся к бедру. На этом заканчивается выполнение первой фазы упражнения.

Вторая фаза повторяет предыдущую с той лишь разницей, что партнеры выполняют переход из правосторонней передней стойки через промежуточное положение (рис. 2.88,г) в левостороннюю переднюю стойку. После этого атакующий наносит удар левой рукой. Защищающийся блокирует удар левой рукой (рис. 2.88,д). В промежуточном положении не следует разрывая дистанцию с партнером, правая рука защищающегося остается впереди до того момента, пока он левой рукой не отведет атакующую руку партнера в сторону (рис. 2.88,з).

В третьей фазе партнеры переходят в правостороннюю переднюю стойку с ударом и блоком. После блока правой рукой (рис. 2.88, *е, ж*) защищающийся выполняет блок левой рукой и ударом своего левого предплечья по предплечью атакующей руки партнера отбрасывает ее снизу вверх в сторону (рис. 2.88, *з*). Затем защищающийся наносит контрудар в солнечное сплетение атакующему (рис. 2.88, *и*). Для продолжения упражнения необходимо переместиться в левостороннюю переднюю стойку, так же как и в упражнении 1, после чего партнеры меняются ролями.

Упражнение 3 (рис. 2.89). Исходное положение — см. рис. 2.87, *а*. При переходе в промежуточную позицию защищающийся, сгибая левую руку в локте, выставляет ее перед собой, чтобы предохранить корпус от неожиданного удара (рис. 2.89, *а*). Например, противник может нанести удар левой рукой (рис. 2.89, *б*). Из промежуточного положения атакующий переходит в правостороннюю переднюю стойку с ударом правой рукой в корпус партнера. Защищающийся уходит в правостороннюю переднюю стойку, блокируя правым предплечьем атакующую руку партнера (рис. 2.89, *в*). Первая фаза упражнения закончена.

Во второй фазе партнеры через промежуточное положение переходят в левостороннюю переднюю стойку с ударом и блоком. Находясь в промежуточном положении, защищающийся контролирует атакующую руку партнера двумя руками (рис. 2.89, *г*). Вторая фаза упражнения заканчивается блоком левой рукой защищающегося (рис. 2.89, *д*).

Далее партнеры переходят в правостороннюю переднюю стойку с блоком (рис. 2.89, *е*). Затем защищающийся, разгибая правую руку, наносит контрудар в челюсть атакующего (рис. 2.89, *ж*) и после этого совершает подскок с ударом правой ногой в пах атакующего. Этим движением сокращается дистанция между партнерами, правая рука выносится вверх, левая защищает корпус (рис. 2.89, *з*). Завершается упражнение ударом правой рукой в ключицу атакующего (рис. 2.89, *и*), после чего партнеры принимают исходное положение и меняются ролями.

Упражнение 4 (рис. 2.90). Исходное положение — см. рис. 2.87, *а*. В первой фазе упражнения партнеры переходят в правостороннюю переднюю стойку, одновременно один из них наносит удар другому в голову, а тот в свою очередь защищается (рис. 2.90, *а*).

Во второй фазе упражнения переходят в левостороннюю переднюю стойку с ударом атакующего в корпус партнера и защитой последнего средним блоком внутрь (рис. 2.90, *б*).

В третьей фазе партнеры опять переходят в правостороннюю переднюю стойку. Атакующий, захватив правую руку противника, наносит удар, защищающийся проводит сначала средний блок внутрь, затем с переходом в заднюю стойку ставит нижний блок, который получается из среднего блока за счет поворота предплечья вокруг локтя (рис. 2.90, *в*), и наносит боковой удар правой ногой (рис. 2.90, *г*).



a



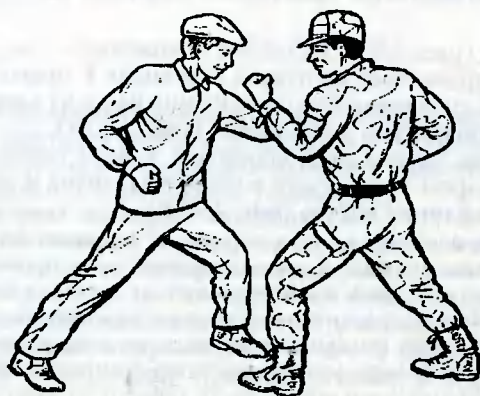
б



в



г



д



в

ж

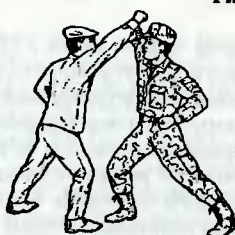


з



и

Рис. 2.89.



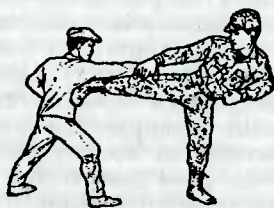
к



л



м



н

Рис. 2.90.



Парные упражнения на один шаг. Упражнение 1а (рис. 2.91). Партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки. Атакующий партнер встает в левостороннюю переднюю стойку, защищающийся стоит прямо, ноги на ширине плеч (рис. 2.91,а). Атакующий с переходом в правостороннюю переднюю стойку наносит удар в голову. Защищающийся уходит в правостороннюю заднюю стойку с выполнением верхнего блока. В боевом варианте верхнего блока добавляется отводящее движение левой ладонью, которая на близком расстоянии должна перехватить атакующую руку (рис. 2.91,б). Крестообразное положение рук при выполнении блока можно считать общим для всех блоков. Выполнение блока заканчивается, когда защищающийся отбил предплечьем правой руки руку атакующего вверх (рис. 2.91,в). Далее защищающийся за счет перехода из задней стойки в переднюю стойку приближается к противнику, одновременно блокирующая рука, не отрываясь от руки атакующего, разворачивается локтем вниз и разжимается (рис. 2.91,г). Этим движением руки достигается защита от возможной атаки левой рукой атакующего или серии его ударов. Затем защищающийся отбрасывает атакующую руку в сторону вниз, локоть правой руки выводит на противника, и тем самым из блокирующей эта рука

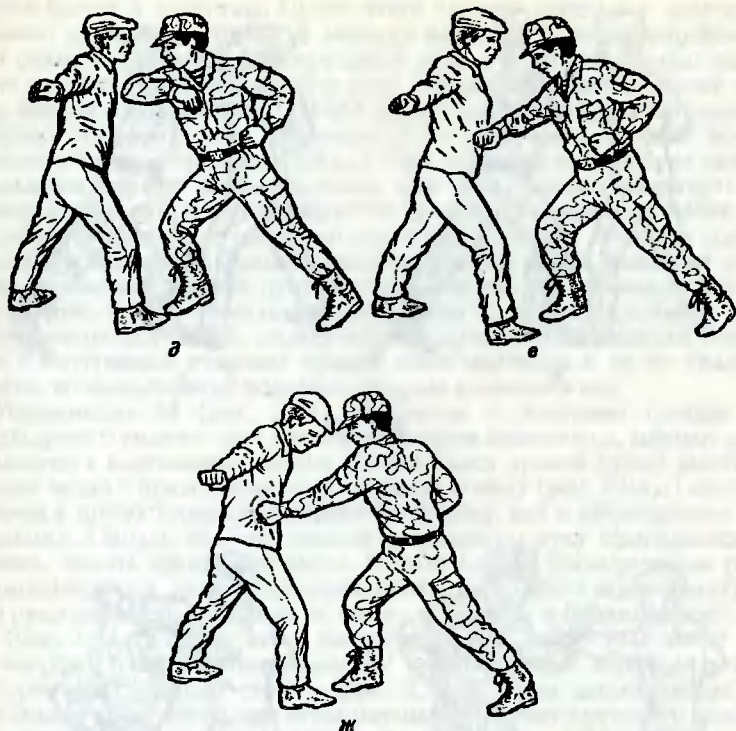


Рис. 2.91.

превращается в атакующую (рис. 2.91,б), после чего следует резкий удар по корпусу атакующего сначала локтем, а затем кулаком (рис. 2.91,в). Вслед за этим ударом наносится прямой удар левой рукой в область печени (рис. 2.91,ж).

Упражнение 1б (рис. 2.92). Исходное положение и первая фаза упражнения аналогичны предыдущему, но предполагается, что противник оказался гораздо сильнее или вышел при атаке далеко вперед. Повторяя все движения предыдущего упражнения, партнеры оказались в положении, показанном на рис. 2.92,а. В этом случае правая и левая руки защищающегося выставляются перед атакующим таким образом, чтобы правое предплечье находилось в горизонтальном положении, а левое предплечье — в вертикальном, запястья соприкасаются, ладони развернуты тыльной стороной к противнику. Затем защищающийся левым предплечьем отводит атакующую руку противника и ладонями наносит ему удар в ухо (рис. 2.92,б).

Упражнение 2а (рис. 2.93). Исходное положение — см. рис. 2.91,а. Атакующий из исходного положения наносит удар партнеру в корпус. Защищающийся уходит в правостороннюю заднюю стойку, выполняя руками через промежуточное положение средний блок наружу (рис. 2.93,а). Рекомендуется ставить блок средней частью пред-



a



б

Рис. 2.92.



a



б



a



б

Рис. 2.93.

плеча ближе к запястью. После этого следует переход в правостороннюю переднюю стойку. В момент перехода защищающийся за счет резкого разворота блокирующей руки в горизонтальную плоскость отводит вверх атакующую руку партнера, а затем наносит ему удар локтем в корпус (рис. 2.93,б). Далее следует подскок со сменой опорных ног, масса тела переносится на левую ногу, правой ногой выполняется подсечка (рис. 2.93,в). При подскоке правая рука разворачивается локтем вниз, партнера при этом можно захватить за одежду.левой рукой контролируется правая рука партнера, после чего следует выполнение сложного элемента, изучение которого требует особого внимания. Защищающийся правой рукой в момент подсечки подбивает локтем руку партнера вверх, что усиливает мощь броска (рис. 2.93,г). Следует отметить, что если при переходе в правостороннюю переднюю стойку правая нога защищающегося оказалась с внутренней стороны правой ноги партнера и ее не удалось обойти, то выполняется подскок с ударом коленом в пах.

Упражнение 2б (рис. 2.94). Движение в локтевом суставе из предыдущего упражнения является важным элементом, которое раскрывается в настоящем приеме. После блока правой рукой вместе с уходом назад в правостороннюю заднюю стойку (рис. 2.94,а) следует переход в правостороннюю переднюю стойку, как в предыдущем упражнении. Однако подбить локтем атакующую руку противника не удалось, локоть проскочил вверх. В этом случае блокирующая рука защищающегося, не останавливая движения, огибает локоть атакующей руки партнера, зажимая ее между корпусом и блокирующей рукой (рис. 2.94,б). После этого защищающийся делает шаг левой ногой вперед и в сторону под углом 90° к линии атаки, переходя в правостороннюю заднюю стойку (рис. 2.94,в). Руки защищающегося описывают круг, локти при этом опущены. За счет кругового движения корпус противника наклоняется вниз (рис. 2.94,г). Наклоняя партнера вперед и вниз, защищающийся наносит удар коленом под мышку или ребра (рис. 2.94,д), затем стопа, продолжая свое движение, упирается под правое колено партнера (рис. 2.94,е).

Упражнение 3а (рис. 2.95). Исходное положение — см. рис. 2.91,а. Атакующий из исходной позиции наносит удар в корпус. Его партнер уходит в правостороннюю заднюю стойку, выполняя при этом средний блок внутрь (рис. 2.95,а). После выполнения блока следует переход в правостороннюю переднюю стойку с ударом партнера правым локтем в грудь, левая рука при этом контролирует атакующую руку партнера (рис. 2.95,б). Завершается упражнение ударом локтем левой руки, который усиливается разворотом корпуса (рис. 2.95,в).

Упражнение 3б (рис. 2.96). Это упражнение отличается от предыдущего тем, что после блока наносится удар локтем, который в данном случае не достигает цели. Руки, продолжая свое движение, занимают положение, показанное на рис. 2.96,а. Затем следует разворот рук ладонями вниз с ударом противника по горлу (рис. 2.96,б). Как продолжение приема возможен захват за шею и встречный удар коленом.

Упражнение 4а (рис. 2.97). Исходное положение — см. рис. 2.91,а. Атакующий из исходной позиции наносит удар рукой в пах. Защищающийся уходит назад в правостороннюю заднюю стойку с нижним блоком правой рукой (рис. 2.97,а). После постановки блока сле-



a



б



в



г



д



е

Рис. 2.94.



а



б



в

Рис. 2.95.



а



б

Рис. 2.96.



а



б

Рис. 2.97.

дует переход защищающегося в правостороннюю переднюю стойку с одновременным отводом атакующей руки партнера в сторону и нанесением ему левой рукой встречного удара в область печени (рис. 2.97,б).



а



б



в



г

Рис. 2.98.

Упражнение 46 (рис. 2.98). Исходное положение — см. рис. 2.91,а. Защищающийся с уходом в правостороннюю заднюю стойку ставит нижний блок против правой руки атакующего партнера (рис. 2.98,а). Затем следует разворот под углом 90° к линии атаки и переход в ту же самую стойку за счет шага левой ногой. Правая рука защищающегося подхватывает атакующую руку партнера снизу запястьем под запястье и, упирая локоть партнера себе в грудь, фиксирует ее в этом положении (рис. 2.98,б). Затем защищающийся левой рукой захватывает шею партнера (рис. 2.98,в) и наносит ему правой рукой удар в корпус (рис. 2.98,г).

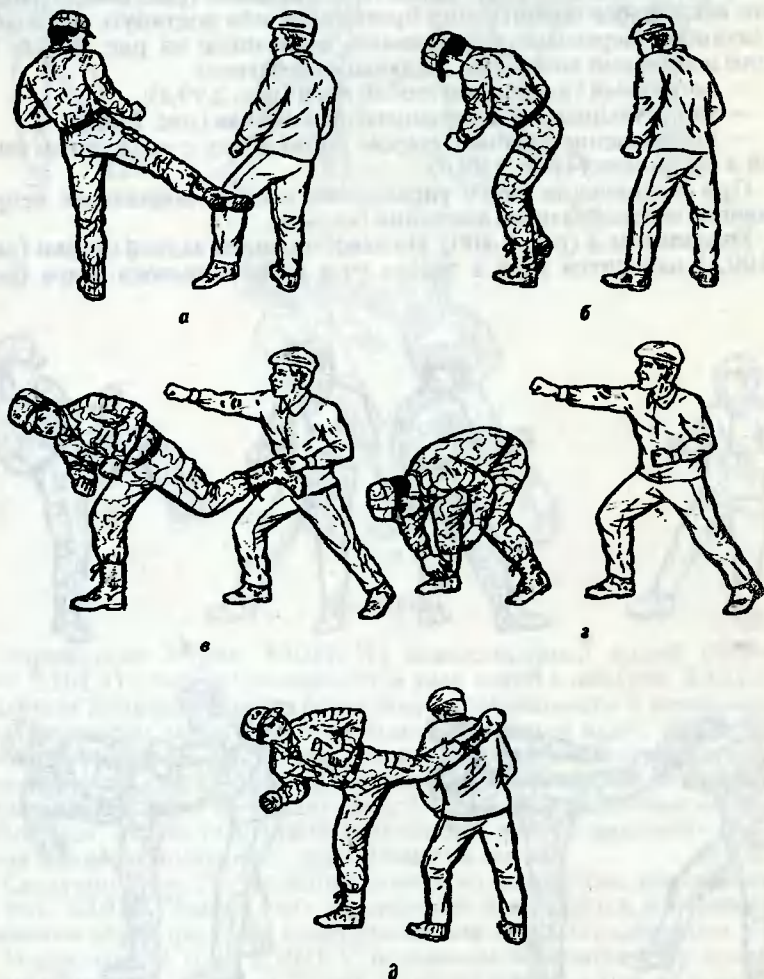


Рис. 2.99.

Изучение и отработка учебных связок направлены на максимальную разработку тазобедренных суставов, которые являются как бы передаточным звеном между нижними и верхними конечностями. Это позволяет резко увеличивать силу ударов, а также разнообразить тактику ведения боя.

Упражнение 1 (рис. 2.99). За счет перехода из задней стойки в переднюю выполняется подбив противника под колено подъемом стопы впереди (сзади) стоящей ноги. Подбив может быть отбивающим или подтягивающим в зависимости от ситуации (рис. 2.99,а). После того как удалось подбить ногу противника или подтянуть его к себе, атакующий переходит в положение, показанное на рис. 2.99,б. Из этого положения возможны следующие действия:

- встречный удар пяткой любой ноги (рис. 2.99,в);
- уход кувырком от атакующего противника (рис. 2.99,г);
- продолжение подбива ударом ногой сбоку с разворотом спиной к противнику (рис. 2.99,д).

При выполнении этого упражнения следует добиваться непрерывного винтообразного движения бедрами.

Упражнение 2 (рис. 2.100). Из левосторонней задней стойки (рис. 2.100,а) наносится удар в пах за счет резкого выноса бедра (рис.

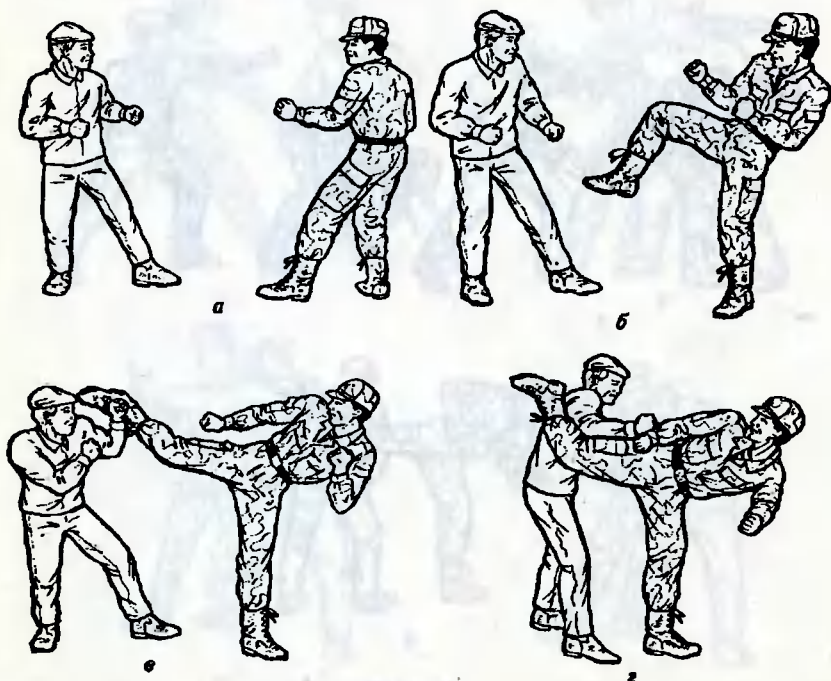


Рис. 2.100.

2.100,б). После выполнения удара колено необходимо оставить в том же положении. За счет разворота бедра производится удар ногой сбоку (рис. 2.100,в). Затем, не опуская ноги, поворотом бедра внутрь эта нога выводится на удар сбоку изнутри (рис. 2.100,г). Те же действия повторить с другой ногой.

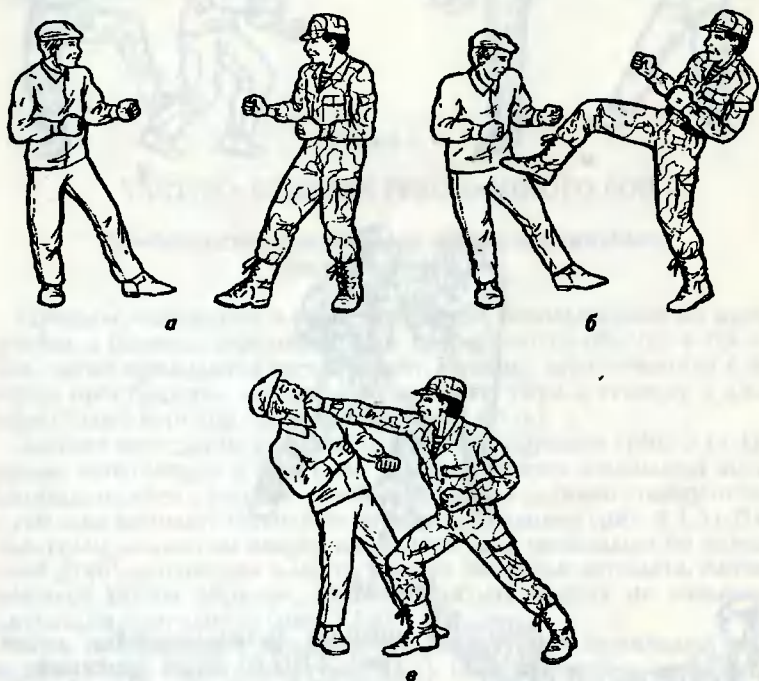


Рис. 2.101.

Упражнение 3 (рис. 2.101). Из правосторонней задней стойки (рис. 2.101,а) с подскоком наносится удар ногой в пах (рис. 2.101,б). В данном движении вынос бедра вперед совмещается с подскоком. При нанесении удара тело несколько отклоняется назад. Далее выполняется прямой удар правой рукой в голову противника. Для увеличения силы удара момент его нанесения совмещается по времени с постановкой ноги на землю (рис. 2.101,в). В упражнении следует добиваться, чтобы удар рукой выполнялся за счет движения бедра назад в момент постановки правой ноги на землю.

Следующие две связки выполняются из положения, показанного на рис. 2.101,а. Задача этих упражнений заключается в отработке движения бедра при ударе с частичным или полным разворотом.

Упражнение 4 (рис. 2.102). С подскоком наносится удар правой ногой сбоку (рис. 2.102,а). Затем, оставляя колено в том же положении, совершается подбив стопой ударной ноги сверху вниз под колено партнера. Если прием выполнен верно, то противник в результате



Рис. 2.102.



подбива разворачивается спиной (рис. 2.102,б). Если противник сумел отклониться от подбива, то нужно вынести бедро правой ноги вперед и поставить ногу на землю в правостороннюю стойку. Скручивающее движение бедра выводит руку на удар, который наносится тыльной стороной кулака (рис. 2.102,в).



Рис. 2.103.

Упражнение 5. (рис. 2.103). Исходная позиция и концовка связки аналогичны исходной позиции и концовке предыдущего упражнения. Отличие состоит в том, что происходит полный разворот корпуса и удар пяткой (рис. 2.103,а). После нанесения удара за счет мощного обратного движения бедер на удар выводится правая рука (рис. 2.103,б).

Глава 3

ТАКТИКА ВЕДЕНИЯ РУКОПАШНОГО БОЯ

Особенности самообороны при прямолинейном способе ведения боя

Приемы, описанные в этом комплексе, основываются на прямолинейном базовом перемещении и применяются обычно в тех случаях, когда приходится вести борьбу в узком, ограниченном с двух сторон пространстве, где нет возможности уйти в сторону с линии атаки (узкий коридор, препятствия сбоку и т.п.).

Защита автоматом от атаки штыковым оружием (рис. 3.1). Противник изготовился к бою (рис. 3.1,а) и атакует с выпадом вперед. Защищающийся с уходом в левостороннюю заднюю стойку отбивает стволом автомата штыковое оружие противника (рис. 3.1,б). Далее с быстрым подшагом вперед наносится удар прикладом по пальцам левой руки противника в месте захвата им цевья автомата. Автомат держится таким образом, чтобы защитить голову от возможной контратаки противника (рис. 3.1,в).

При продолжении подшага наносится удар прикладом снизу вверх в голову противника (рис. 3.1,г). Если противник не выпустил оружия из левой руки (рис. 3.1,д), то движением в заднюю стойку защищающийся выполняет болевое воздействие на левую кисть противника, зажатую между правой рукой защищающегося и прикладом автомата, с одновременной атакой магазином автомата в голову (рис. 3.1,е).

Защита автоматом от удара ножом сверху (рис. 3.2). Противник атакует ножом сверху (рис. 3.2,а). С уходом назад в левостороннюю заднюю стойку защищающийся отводит стволом автомата слева направо атакующую руку противника (рис. 3.2,б). Далее с переходом в левостороннюю переднюю стойку осуществляется атака магазином автомата в корпус атакующего (рис. 3.2,в). При этом ствол автомата направляется под правое плечо атакующего для того, чтобы потом провести загиб правой руки противника за спину. Загиб выполняется за счет поворота автомата вокруг этой руки (рис. 3.2,г). Болевое воздействие усиливается при подшаге правой ногой вперед (рис. 3.2,д).

Защита автоматом от удара ножом снизу (рис. 3.3). Противник атакует ножом снизу (рис. 3.3,а). Одновременно с уходом в левостороннюю заднюю стойку защищающийся отбивает прикладом автомата атакующую руку противника (рис. 3.3,б). Блок выполняется

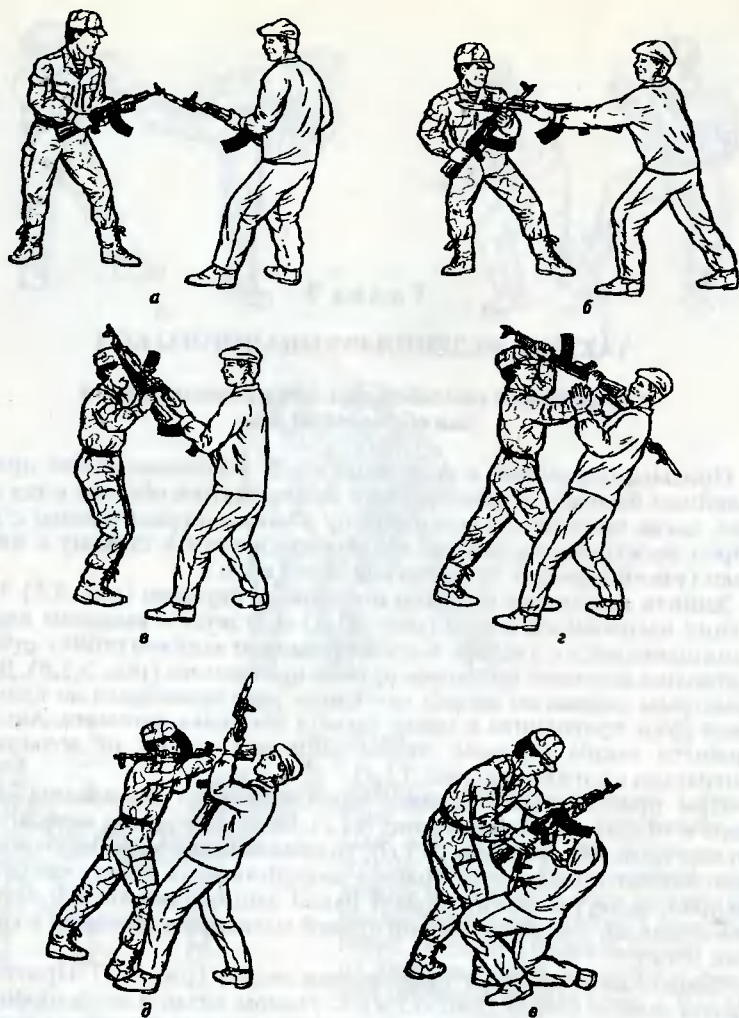


Рис. 3.1.

движением автомата справа налево. Затем следует резкий переход в правостороннюю переднюю стойку и атака прикладом в корпус противника или удар в область плечевого сустава (рис. 3.3,б) с последующим загибом руки за спину за счет ухода в заднюю стойку (рис. 3.3,в).

Обезоруживание противника, вооруженного пистолетом (рис. 3.4). Противник угрожает выставленным вперед пистолетом (рис. 3.4,а). Из левосторонней задней стойки защищающийся быстро переходит в переднюю стойку. Поскольку масса тела при этом перено-



Рис. 3.2.

сится на левую ногу, правая нога освобождается для удара, который наносится сбоку вверх по кривой внутренним рантом обуви по кисти противника, держащей пистолет (рис. 3.4,б). После удара по руке защищающийся этой же ногой совершает удар в колено, выполняя винтообразное движение, усиливая его разворотом бедер (рис. 3.4,в). Это движение валит противника на землю. Варианты окончания приема показаны на рис. 3.4,г,д.

Обезоруживание противника при ударе ножом снизу (рис. 3.5). При ударе ножом снизу (рис. 3.5,а) защищающийся уходит в право-

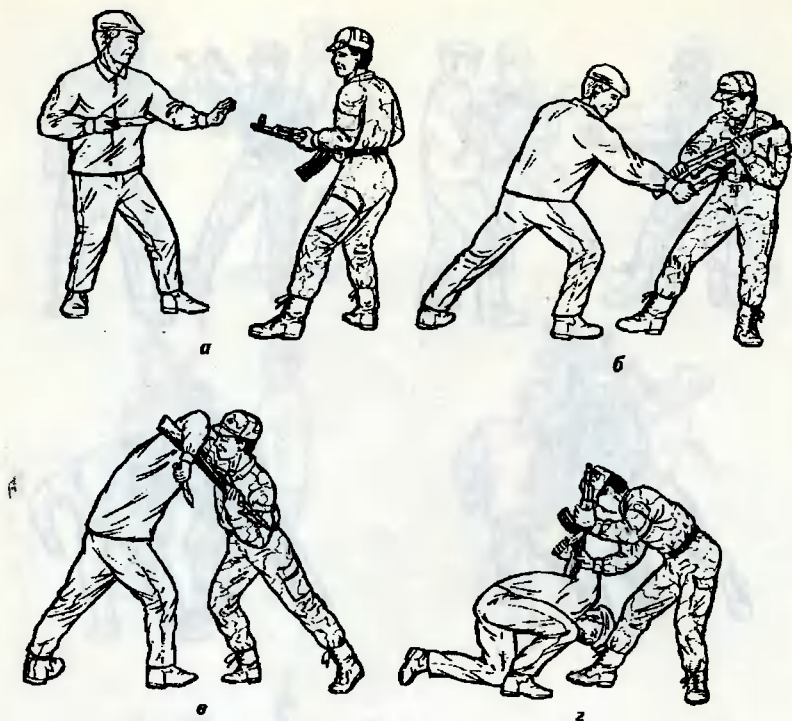


Рис. 3.3.

стороннюю заднюю стойку, увеличивая дистанцию. При этом он правой рукой блокирует атакующую руку противника, а левой рукой закрывает грудь (рис. 3.5,б). С переходом в переднюю стойку левая рука переносится под вооруженную руку атакующего таким образом, чтобы та, в свою очередь, была прочно зажата между руками защищающегося (рис. 3.5,в). Далее следует переход обратно в заднюю стойку, при этом кистью левой руки защищающийся упирается в локоть противника, а кистью правой руки захватывает его запястье (рис. 3.5,г). Нож атакующего при этом ложится плоскостью на предплечье левой руки защищающегося. Выводя локоть левой руки вверх и воздействуя при этом на плоскость лезвия ножа, защищающийся разворачивает кисть атакующего в болевое положение (рис. 3.5,д). Заканчивается выполнение приема болевым удержанием кисти противника ладонью внутрь (рис. 3.5,е).

Обезоруживание при ударе ножом сверху. Вариант 1 (рис. 3.6). Противник атакует ножом сверху (рис. 3.6,а). С выходом в переднюю стойку защищающийся ставит блок предплечьем правой руки (рис. 3.6,б). Далее при переходе в заднюю стойку он правой рукой захватывает предплечье вооруженной руки противника и при разворо-

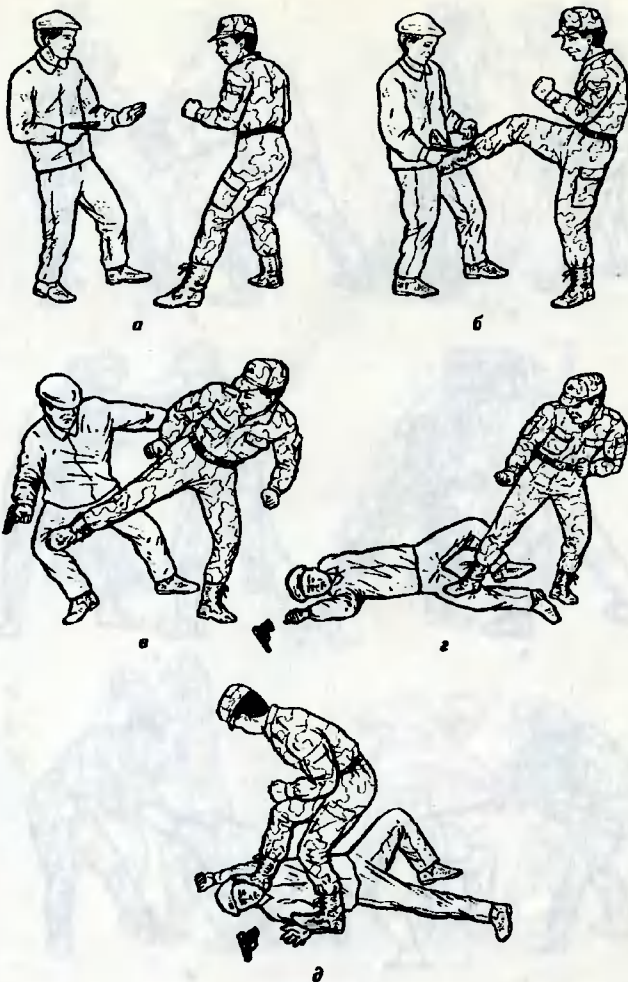


Рис. 3.4.

те локтя давит на плоскость ножа. Кисть противника выводится в болевое положение (рис. 3.6,б). Если противник не выпустил нож, то защищающийся левой рукой удерживает кисть противника с ножом и при переходе в переднюю стойку направляет нож в корпус противника (рис. 3.6,г).

В а р и а н т 2 (рис. 3.7). При атаке противником ножом сверху защищающийся выходит в левостороннюю переднюю стойку с блоком левой рукой атакующей руки противника (рис. 3.7,а). При переходе в заднюю стойку производится болевое воздействие на кисть атакующей руки за счет движения в локте (рис. 3.6,б). Если после

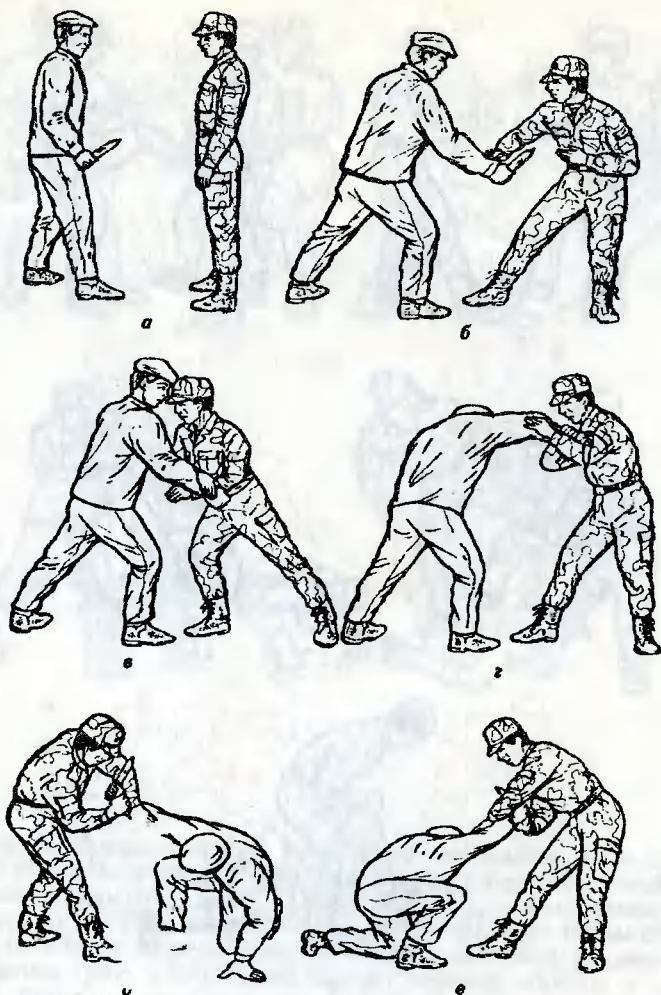


Рис. 3.5.

этого противник не выпустил нож, защищающийся перехватывает правой рукой атакующую руку противника (рис. 3.7,б) и с отходом правой ногой назад проводит бросок, при этом вооруженная рука противника жестко удерживается (рис. 3.7,в).

Защита от удара рукой (рис. 3.8). Противник с подшагом, сокращая дистанцию, наносит удар кулаком в голову. С уходом в заднюю стойку защищающийся предплечьем отбивает атакующую руку противника за счет выведения согнутой в локте правой руки вверх.левой рукой защищающийся закрывает корпус (рис. 3.8,а). На первом базовом движении защищающийся проводит контратаку кулаком в лицо противника. левой рукой защищающийся отталкивает

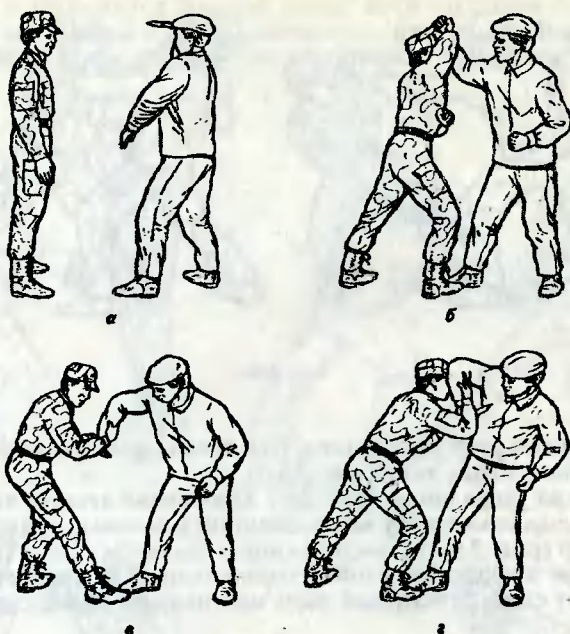


Рис. 3.6.

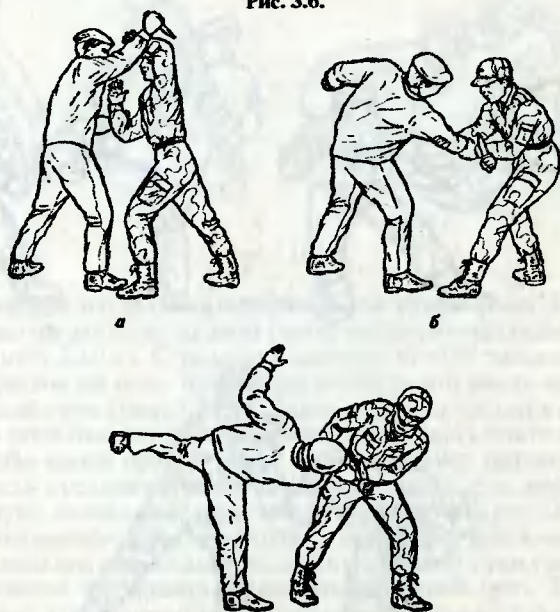


Рис. 3.7.

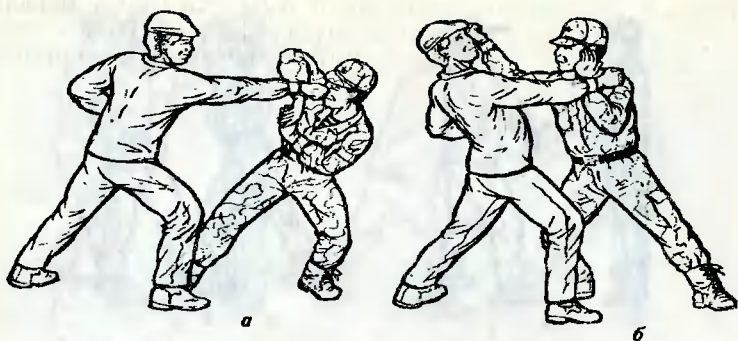


Рис. 3.8.

блокированную руку противника, тем самым выводя его из равновесия, и наносит удар в лицо (рис. 3.8,б).

Защита от удара ногой (рис. 3.9). Противник атакует ногой в пах. С уходом в заднюю стойку защищающийся ладонью правой руки отбивает удар (рис. 3.9,а) с последующим захватом стопы (рис. 3.9,б). С переходом в переднюю стойку защищающийся левой рукой также захватывает стопу атакующей ноги противника. Далее следует пере-

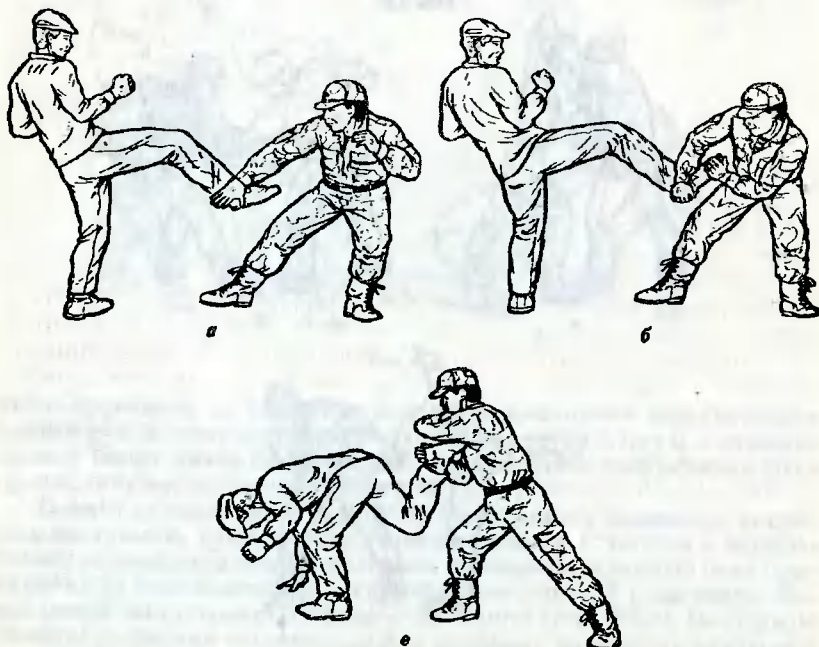


Рис. 3.9.

ход вперед и проводится болевой захват ноги противника, разворачивающий его спиной к защищающемуся (рис. 3.9,в). Прием завершается атакой левой ногой в коленный сгиб опорной ноги противника.

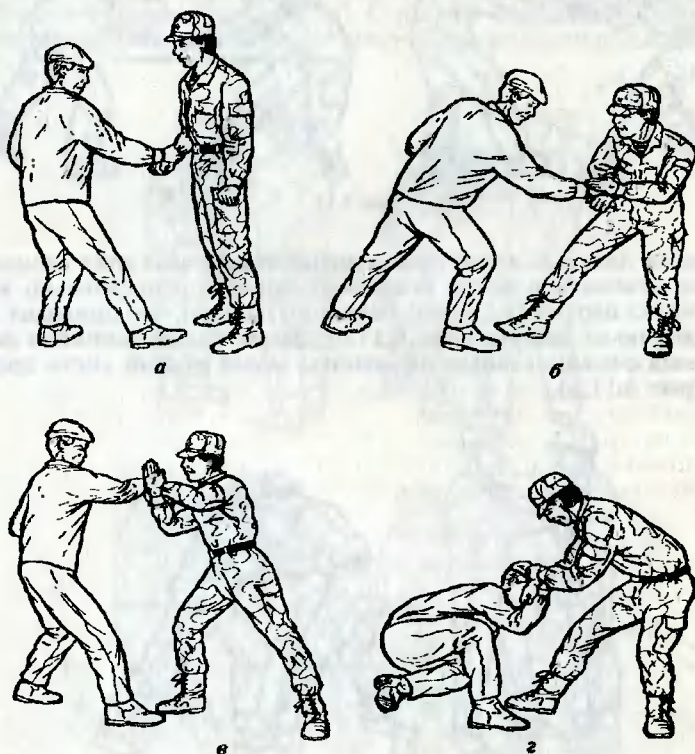


Рис. 3.10.

Освобождение от захвата одноименной рукой (рис. 3.10). Противник захватил запястье правой рукой защищающегося своей правой рукой (рис. 3.10,а). С уходом в заднюю стойку защищающийся выполняет рывок на себя, прижимая левой рукой кисть противника к своей правой руке (рис. 3.10,б). Далее следует переход в переднюю стойку, при этом левая рука продолжает удерживать кисть противника на запястье своей правой руки, а затем за счет опускания локтя выводит кисть противника в вертикальную плоскость, ребром ладони правой руки надавливая на запястье противника (рис. 3.10,в). После этого с переходом в заднюю стойку защищающийся надавливает на захваченную кисть противника ладонью правой руки (рис. 3.10,г).

Освобождение от захвата разноименной рукой (рис. 3.11). Противник провел захват левой рукой за запястье правой руки защищающегося. С уходом в заднюю стойку защищающийся проводит

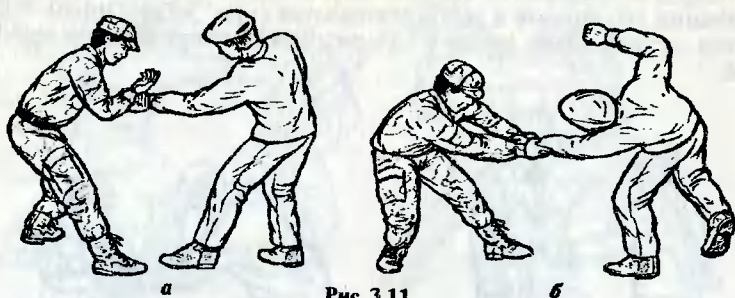


Рис. 3.11.

удержание ладонью левой руки противника. Правая рука защищающегося, сгибаясь в локте, совершает поворот относительно кисти противника наружу (в сторону большого пальца), что приводит к освобождению от захвата (рис. 3.11,а). Затем защищающийся делает шаг назад с вращательным движением двумя руками кисти противника (рис. 3.11,б).

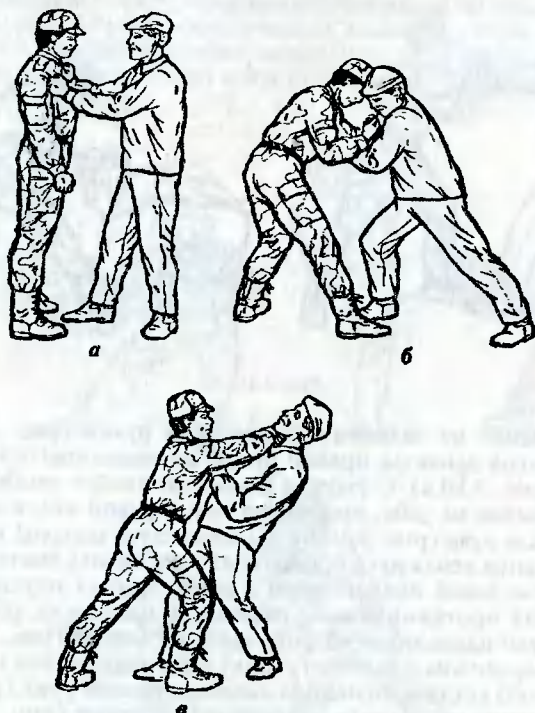


Рис. 3.12.

Освобождение от захвата двумя руками за одежду на груди. Вариант 1 (рис. 3.12). Противник произвел захват за одежду на груди двумя руками (рис. 3.12,а). Защищающийся уходит в заднюю стойку с одновременным ударом предплечьями сверху по рукам противника. В результате этого противник теряет равновесие, его руки сгибаются в локтях (рис. 3.12,б). С резким переходом в переднюю стойку защищающийся атакует противника ребрами ладоней в шею (рис. 3.12,в).

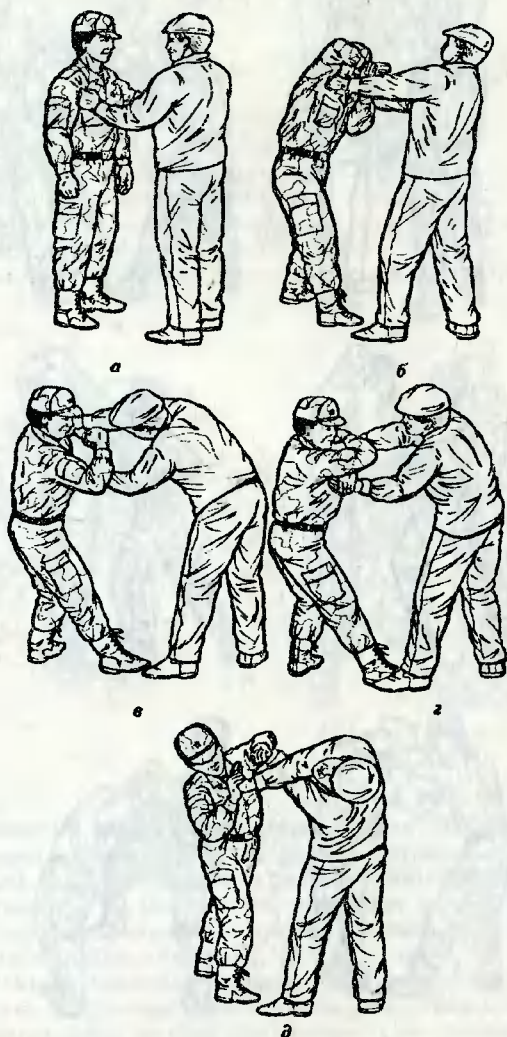


Рис. 3.13.

В а р и а н т 2 (рис. 3.13). Противник захватил одежду на груди (рис. 3.13,а). С резким уходом в заднюю стойку защищающийся тянет противника на себя, заставив его выпрямить руки. При этом руки выходят в положение замаха (рис. 3.13,б). В конечной фазе движения назад защищающийся проводит удар локтем правой руки по предплечью противника (рис. 3.13,в). Если после удара не произош-

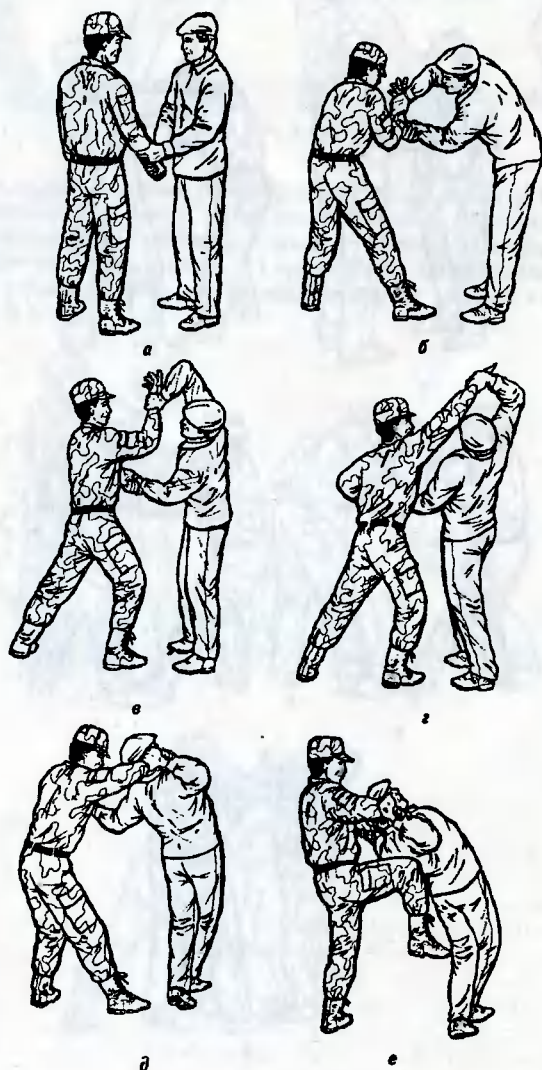


Рис. 3.14.

ло освобождение от захвата, то защищающийся захватывает кисти противника (рис. 3.13,з) с последующим выходом в переднюю стойку с одновременным болевым удержанием рук противника в перекрещенном положении (рис. 3.13,д).

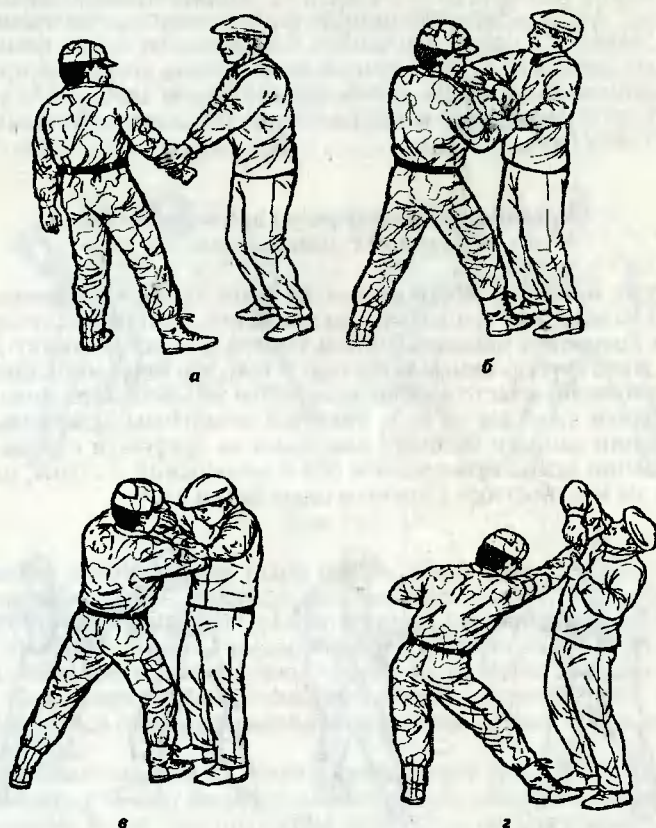


Рис. 3.15.

Освобождение от захвата руки двумя руками. В а р и а н т 1 (рис. 3.14). Противник крепко удерживает руку за предплечье двумя руками (рис. 3.14,а). С резким уходом в заднюю стойку защищающийся выводит противника из равновесия, при этом локоть захваченной руки опускается вниз, ослабляя захват, а левая рука захватывает кисть левой руки противника (рис. 3.14,б). С выходом в переднюю стойку в результате движения правой рукой вверх защищающийся освобождается от удержания правой рукой (рис. 3.14,в). Далее он разворачивает противника за счет дальнейшего выпрямления правой руки и тяги захваченной левой руки на себя (рис. 3.14,г). С дальнейшим захватом правой рукой развернутого спиной противника защи-

щающийся уходит в заднюю стойку, при этом противник окончательно теряет равновесие (рис. 3.14,д). В этом положении возможны конвоирование или атака коленом в спину (рис. 3.14,е).

В а р и а н т 2 (рис. 3.15). При попытке ухода в заднюю стойку противник не потерял равновесия, а продолжает крепко удерживать руку (рис. 3.15,а). Защищающийся резко меняет направление движения, выходит в переднюю стойку и захватывает кулак удерживаемой руки (рис. 3.15,б). В конечной фазе выпада вперед он проводит рывок локтем снизу вверх, ослабляющий захват (рис. 3.15,в). Далее наносит противнику удар кулаком в лицо, усиливаемый уходом в заднюю стойку (рис. 3.15,г).

Особенности самообороны при ведении боя с уходом с линии атаки

Эффект приемов, построенных на этом базовом перемещении, основан на мощном вращательном движении, которое получает корпус при повороте с одновременным уходом в заднюю стойку. Достоинства этого «куста» приемов состоят в том, что они выполняются на малой площади, а часто вообще поворотом на месте. При этом уход с линии атаки уже сам по себе является защитным действием. При выполнении данного базового движения не требуется отхода назад, что особенно важно при ведении боя в помещении у стены, на краю обрыва, на местности со сложным рельефом и т.д.

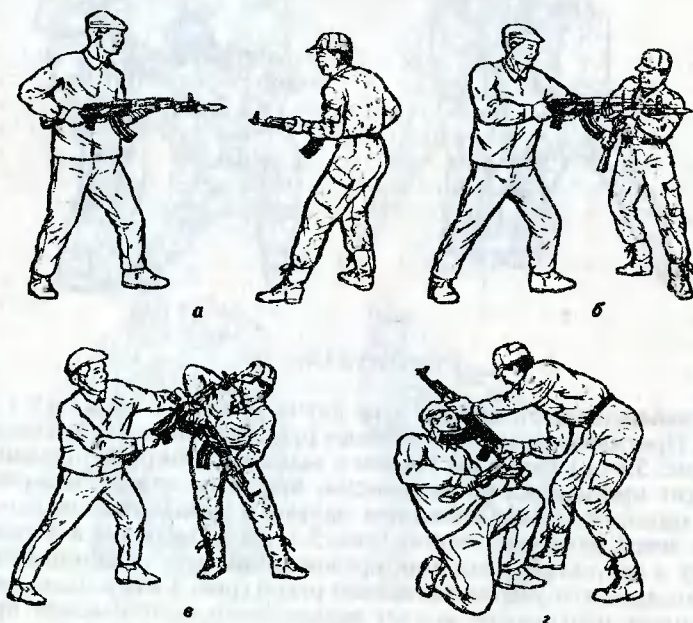


Рис. 3.16.

Защита автоматом при атаке штыковым оружием (рис. 3.16). Противник, делая выпад, атакует штыковым оружием (рис. 3.16,а). С разворотом вправо в заднюю стойку (базовое движение) защищающийся отбивает штык в сторону стволом автомата (рис. 3.16,б). Далее следует подбив прикладом снизу под левую кисть противника, держащую оружие (рис. 3.16,в). Если противник не выпустил оружие из левой руки, то при повороте вправо проводится удержание его левой кисти между правой рукой защищающегося и прикладом его автомата с болевым воздействием на левую кисть противника. При этом защищающийся бьет противника по голове магазином автомата, что облегчает опрокидывание его на землю (рис. 3.16,г).



Рис. 3.17.

Защита автоматом от удара ножом снизу (рис. 3.17). При атаке противником ножом снизу защищающийся делает шаг в сторону с поворотом корпуса влево (уходит с линии атаки), одновременно отбивая при этом стволом автомата руку с ножом (рис. 3.17,а). За счет разворота в противоположную сторону на базовом движении наносится удар противника прикладом в область печени. Левая рука защищающегося при проведении контратаки остается неподвижной (рис. 3.17,б).

Защита автоматом от удара ножом сверху (рис. 3.18). При ударе ножом сверху за счет базового движения проводится поворот вправо с одновременным блокирующим действием на руку противника и контратакой прикладом в голову (рис. 3.18,а). При последующем развороте в противоположную сторону происходит опрокидывание противника на землю за счет захвата прикладом его шеи и толчка блокированной руки (рис. 3.18, б,в).

Обезоруживание при угрозе пистолетом спереди (рис. 3.19). При угрозе пистолетом в упор спереди (рис. 3.19,а) защищающийся делает резкий поворот на базовом движении вправо, при этом его правая рука толкает руку противника с пистолетом в сторону от груди. Одновременно следует захват вооруженной руки противника двумя руками (рис. 3.19,б). На базовом движении в левую сторону ствол пистолета направляется на противника с болевым воздействием предохранительной скобой на палец, лежащий на спусковом крючке (рис. 3.19,в). При этом не исключено, что противник выстрелит в себя.



Рис. 3.18.

Защита от удара ножом снизу уходом с линии атаки внутрь (рис. 3.20). При атаке противником ножом снизу (рис. 3.20,а) защищающийся выполняет уход в заднюю стойку с поворотом вправо и одновременным отбивом вооруженной руки противника ребром кисти правой руки. При этом левая рука защищающегося контролирует возможное движение ножа в голову (рис. 3.20,б). Далее следует резкая атака противника правой блокирующей рукой в область печени за счет разворота в противоположную сторону базовым движением (рис. 3.20,в). Затем атака повторяется в лицо (рис. 3.20,г).

Если противник не выпустил нож, то с поворотом в противоположную заднюю стойку его вооруженная рука поднимается с одновременным удержанием левой рукой кисти (рис. 3.20,д). Защищающийся левой рукой продолжает удерживать кисть противника, а правой давит на руку в области локтя (рис. 3.20,е). Это различные варианты защиты, основанные на одном уходе с линии атаки.

Защита от удара ножом снизу уходом с линии атаки наружу (рис. 3.21). При атаке противником ударом ножа снизу защищающийся уходит в сторону наружу в заднюю стойку с одновременным блокированием вооруженной руки противника кистью левой руки (рис. 3.21,а). С поворотом на базовом движении в обратную сторону следует болевое удержание кисти атакующего или выбивание ножа уда-



а



б



в

Рис. 3.19.

ром ладонью правой руки по кисти противника с ножом (рис. 3.21,б).

Защита от удара ножом сверху (рис. 3.22). При атаке ударом ножа сверху (рис. 3.22,а) защищающийся уходит с линии атаки поворотом в заднюю стойку с одновременным блокированием левой рукой удара противника (рис. 3.22,б). Далее с резким разворотом осуществляется сброс вооруженной руки противника с одновременной контратакой правой рукой в голову (рис. 3.22,в).

Защита от удара саперной лопаткой (рис. 3.23). При ударе противником саперной лопаткой (рис. 3.23,а) защищающийся выполняет резкий уход с линии атаки влево за счет базового движения. При этом он блокирует удар правой рукой (рис. 3.23,б), а затем захватывает кисть вооруженной руки противника и прижимает ее локоть к груди. Левая рука давит на шею противника (рис. 3.23,в). В конечной фазе приема защищающийся проводит болевое воздействие на его локоть и шею.



а



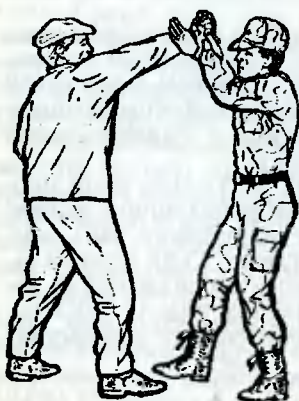
б



в



г



д



е

Рис. 3.20.



Рис. 3.21.



Рис. 3.22.

Защита от удара рукой в голову (рис. 3.24). При нанесении противником удара кулаком в голову защищающийся из левосторонней задней стойки (рис. 3.24,а) делает шаг в сторону с поворотом корпу-

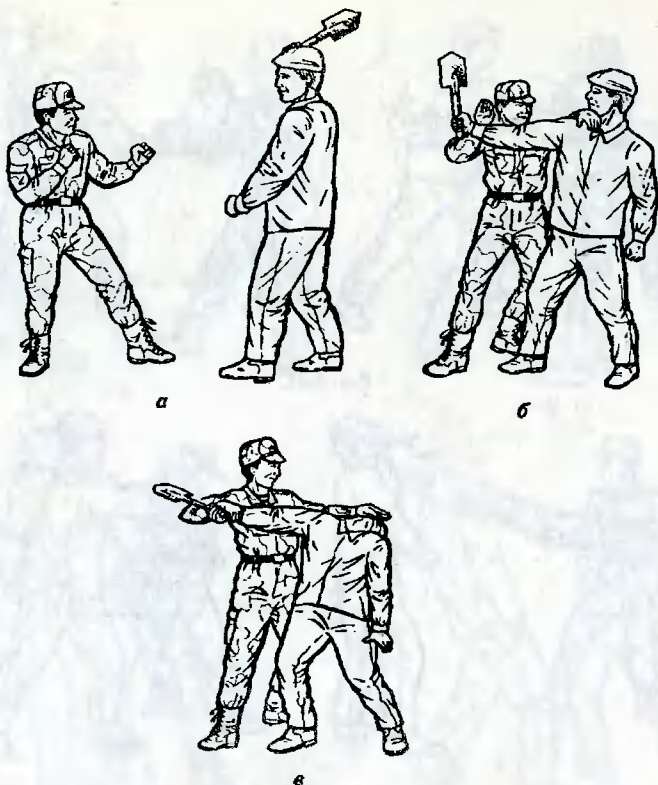


Рис. 3.23.

са на 90° , обеспечивая тем самым уход с линии атаки. Одновременно он отбивает атакующую руку противника предплечьем левой руки (рис. 3.24,б). Далее за счет разворота в правостороннюю заднюю стойку защищающийся проводит контратаку правой рукой с одновременным сбросом блокирующей рукой атакующей руки противника (рис. 3.24,в).

В качестве возможных вариантов контратаки можно использовать: удар правой стопой в коленный сустав с одновременным захватом правой руки противника (рис. 3.24,г); в случае если противник «провалился» (рис. 3.24,д) — уход за его спину за счет подшага правой ноги с разворотом корпуса, защищающийся левой рукой при развороте выполняет захват атакующей руки противника (рис. 3.24,е); а локтем правой руки наносит удар в позвоночник (рис. 3.24,ж).

Защита от удара ногой (рис. 3.25). При атаке противником ударом правой ноги защищающийся уходит с линии атаки в левостороннюю заднюю стойку с одновременным подхватом атакующей ноги противника (рис. 3.25,а). Затем защищающийся левой рукой

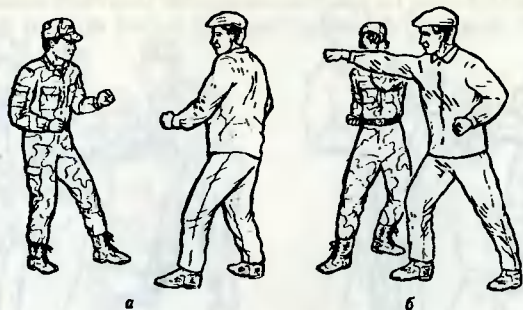


Рис. 3.24.

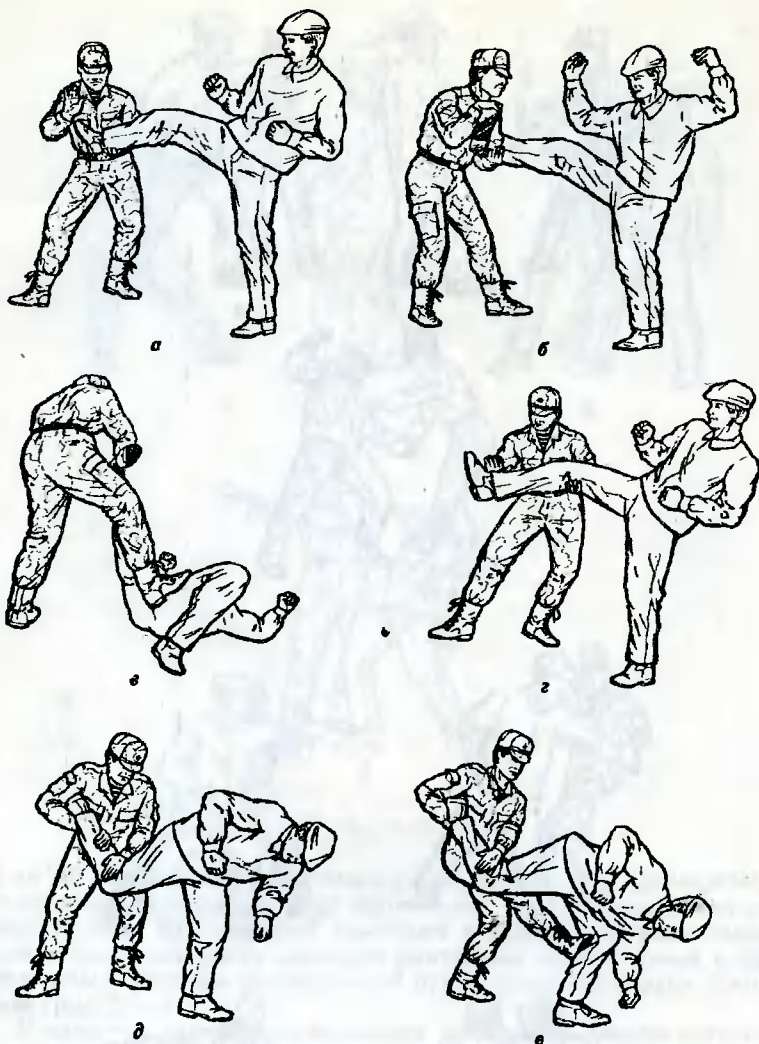


Рис. 3.25.

проводит захват за голень атакующей ноги и переходит в правостороннюю заднюю стойку. При этом он правой рукой хватает стопу атакующей ноги за носок и локтем выполняет болевое удержание этой стопы (рис. 3.25,б) с последующим броском противника на землю и атакой в пах (рис. 3.25,в). Если при подхвате ноги левая рука защищающегося оказалась близко к коленному суставу противника (рис. 3.25,г), то при захвате ноги осуществляется разворот про-

тивника спиной толчком подхваченной ноги (рис. 3.25,д) с последующей атакой правой ногой в коленный сгиб опорной ноги противника (рис. 3.25,е).



Рис. 3.26.

Освобождение от захвата одноименной руки (рис. 3.26). Противник захватил правой рукой запястье правой руки (рис. 3.26,а). Защищающийся поворачивается базовым движением в левостороннюю заднюю стойку с одновременным захватом левой рукой запястья противника. При этом правая рука защищающегося вырывается или ослабляет удержание воздействием на большой палец противника (рис. 3.26,б). Затем в момент разворота в правостороннюю заднюю стойку производится «накат» правым предплечьем на кисть противника (рис. 3.26,в), завершающийся его броском (рис. 3.26,г).

Освобождение от захвата разноименной руки (рис. 3.27). При захвате противником левой рукой запястья правой руки последовательность движений практически та же, что и в предыдущем приеме, но болевое воздействие в конечной фазе проводится на большой палец (рис. 3.27,а,б).



а



б

Рис. 3.27.



а



б



в

Рис. 3.28.

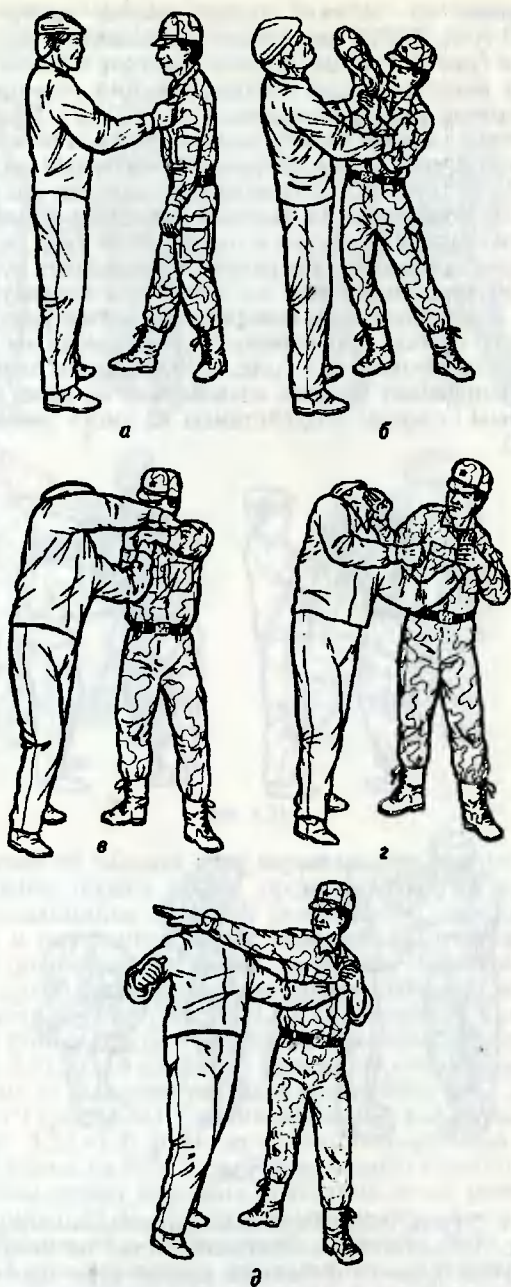


Рис. 3.29.

Освобождение от захвата двумя руками одежды на груди. В а р и а н т 1 (рис. 3.28). При захвате противником одежды на груди двумя руками (рис. 3.28,а) на базовом повороте в левостороннюю заднюю стойку наносится удар локтем, дающий возможность захватить кисть правой руки противника (рис. 3.28,б). При развороте в правостороннюю заднюю стойку защищающийся выводит эту кисть противника на болевую захват ребром ладони вверх (рис. 3.28,в).

В а р и а н т 2 (рис. 3.29). Противник захватил одежду на груди (рис. 3.29,а). С поворотом на базовом движении вправо защищающийся наносит ему удар локтем в голову. Если удар не достиг цели, то он заставляет противника отпрянуть и выпрямить руки. При этом локоть правой руки выводится на замах для последующего удара (рис. 3.29,б). В конечной фазе поворота наносится удар локтем в область локтевого сустава противника с одновременным захватом левой рукой кисти противника (рис. 3.29,в). Далее защищающийся правой рукой проводит болевое воздействие на шею противника с одновременным болевым воздействием на кисть захваченной руки (рис. 3.29,г,д).

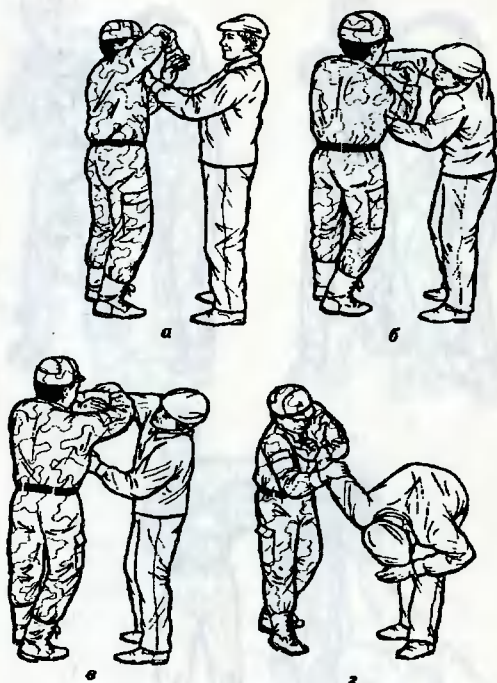


Рис. 3.30.

В а р и а н т 3 (рис. 3.30). Если после отвлекающего удара локтем в голову (рис. 3.30,а) атака в локтевой сустав не получилась (рис. 3.30,б), то осуществляется фиксация правой руки противника (рис. 3.30,в) с последующим разворотом на базовом движении их с одно-

временным рывковым воздействием на локоть выпрямленной руки противника, приводящим к болевому удержанию (рис. 3.30,з) или к атаке ногей в голову.



Рис. 3.31.

Освобождение от захвата руки двумя руками. В а р и а н т 1 (рис. 3.31). Противник провел захват предплечья двумя руками (рис. 3.31,а). Защищающийся с резким поворотом в левостороннюю заднюю стойку и опусканием локтя захваченной руки выводит руки противника в положение, ослабляющее захват. При этом защищающийся левой рукой фиксирует кисть правой руки противника на запястье захваченной руки (рис. 3.31,б). С поворотом в правостороннюю заднюю стойку осуществляется дальнейший разворот рук противника (рис. 3.31,в), а в конечной фазе разворота совершается болевое воздействие на захваченную кисть противника (рис. 3.31,г).

В а р и а н т 2 (рис. 3.32). Противник крепко удерживает захваченную руку (рис. 3.32,а). В этом случае защищающемуся следует сделать ложный рывок на себя и за счет мощного поворота в левостороннюю заднюю стойку и резкого опускания локтя развернуть руки противника (рис. 3.32,б). С поворотом в правостороннюю заднюю стойку защищающийся продолжает разворот рук противника (рис. 3.32,в) и в конце разворота наносит удар левой рукой в локтевой сустав, выводя противника из равновесия, и освобождается от захва-



Рис. 3.32.

та (рис. 3.32,з). Далее он правой рукой захватывает запястье противника и нажимом левой руки на локоть выпрямленной руки проводит болевое воздействие (рис. 3.32,д).

Освобождение от захвата за плечи спереди (рис. 3.33). При захвате противника за плечи спереди (рис. 3.33,а) за счет ухода в левостороннюю заднюю стойку защищающийся выполняет нырок под правую руку противника с одновременным удержанием ее кисти на шее сзади левой рукой. При этом защищающийся правой рукой захватывает правый локоть противника (рис. 3.33,б). С резким базовым разворотом в правостороннюю заднюю стойку защищающийся проводит болевое воздействие на локоть (рис. 3.33,в). Атаку можно завершить ударом ногой в голову (рис. 3.33,г).

Бросок (рис. 3.34). Противник схватил за одежду и пытается атаковать в ближнем бою (рис. 3.34,а). Защищающийся проводит резкий поворот корпусом, как в базовом движении, но стопа прижимается к ноге противника, блокируя ее продвижение вперед (рис. 3.34,б). Далее он выполняет рывок противника за одежду и бросок (рис. 3.34,в).



a



б



a



б

Рис. 3.33.



a



б



в

Рис. 3.34.

Особенности самообороны при применении приемов с полным разворотом корпуса

Технический арсенал этого комплекса построен на базовом перемещении, основанном на принципе перехода поступательного движения во вращательное. Отсюда вытекают характерные особенности приемов данного подраздела. По сравнению с рассмотренными они, как правило, обладают большей амплитудой и мощностью, так как корпус в конечной фазе движения совершает разворот на 180° , причем усилие вращения суммируется с усилием, полученным при предыдущем поступательном движении. Эти приемы могут выполняться как во фронтальном направлении, так и с уходом с линии атаки. Смена положения корпуса дает возможность атаковать противника с неожиданной для него стороны. Часто поступательное движение служит для того, чтобы поставить противника в невыгодное положение или вызвать его противодействие, а затем при выполнении вращательного движения провести мощную атаку со сменой направления удара.

Защита автоматом от штыкового оружия (рис. 3.35). При атаке противником колющим ударом с выпадом вперед (рис. 3.35,а) защищающийся уходит в заднюю стойку и отбивает вниз переднюю часть атакующего оружия (рис. 3.35,б). Далее следует его перемещение в переднюю стойку с подшагом левой ногой с последующим разворотом в заднюю стойку. В момент разворота наносится удар прикладом по запястью левой руки противника, удерживающей оружие (рис. 3.35,в). Если противник выпустил из левой руки оружие (рис. 3.35,г), то с выпадом вперед защищающийся атакует его прикладом в голову (рис. 3.35,д). Если кисть противника продолжает удерживать оружие, то с уходом в заднюю стойку следует болевое воздействие на кисть, зажатую между автоматом и правым предплечьем защищающегося. При этом магазин автомата направлен в голову противника (рис. 3.35,е).

Защита автоматом от удара ножом снизу (рис. 3.36). При ударе противником ножом снизу (рис. 3.36,а) защищающийся с подшагом вправо с последующим поворотом в левостороннюю заднюю стойку отбивает удар автоматом, а затем прикладом наносит удар в пах противника (рис. 3.36,б). С выходом в переднюю стойку защищающийся проводит удар автоматом по шее противника (рис. 3.36,в), а при повороте выполняет толчок с одновременным болевым воздействием автоматом на шею противника (рис. 3.36,г).

Защита автоматом от удара ножом сверху (рис. 3.37). Противник наносит удар ножом сверху (рис. 3.37,а). С выходом в переднюю стойку защищающийся отбивает автоматом вооруженную руку противника, при этом приклад автомата направлен в его голову (рис. 3.37,б). Далее с уходом в заднюю стойку за счет вращательного движения автомата защищающийся проводит болевое воздействие на локтевой сустав атакующей руки противника (рис. 3.37,в).

Защита от пистолета, направленного в спину (рис. 3.38). Противник приставил пистолет к спине (рис. 3.38,а). С поворотом корпуса и одновременным движением левой ноги вперед защищающийся принимает переднюю стойку. В момент поворота он правой рукой отводит пистолет в сторону (рис. 3.38,б). Далее следует поворот в заднюю стойку. При этом защищающийся правой рукой прижимает



Рис. 3.35.



Рис. 3.36.



Рис. 3.37.



а



б



в

Рис. 3.38.



а



б



а



б

Рис. 3.39.



a



б



в

Рис. 3.40.



a



б



a



б

Рис. 3.41.

предплечье противника к груди, а левой выполняет болевой захват кисти руки с пистолетом (рис. 3.38,б).

Защита от удара ножом снизу. В а р и а н т 1 (рис.3.39). При нанесении противником удара ножом снизу защищающийся уходом вправо в левостороннюю стойку отбивает предплечьем правой руки вооруженную руку противника (рис. 3.39,а). Далее с подшагом левой ногой защищающийся переменяется в левостороннюю переднюю стойку, захватывая при этом кисть противника двумя руками, а левым локтем подбивая вооруженную руку в области локтя (рис. 3.39,б). При повороте в заднюю стойку защищающийся разворачивает противника с проносом его руки над своей головой и болевым удержанием на правом плече (рис. 3.39,в). При необходимости возможен также бросок противника через спину (рис. 3.39,г). **В а р и а н т 2** (рис. 3.40). После отбива руки защищающийся выполняет подшаг правой ногой вправо от противника с одновременным захватом его кисти двумя руками, при этом следует атака правым локтем в корпус (рис. 3.40,а). При развороте в заднюю стойку рука противника проносится над головой защищающегося с болевым воздействием на ее кисть (рис. 3.40,б). После этого возможна атака ножом в корпус противника (рис. 3.40,в).

Защита от удара ножом сверху (рис. 3.41). При атаке противником сверху (рис. 3.41,а) защищающийся с уходом влево в правостороннюю заднюю стойку отбивает ладонью левой руки вооруженную руку противника (рис. 3.41,б). С подшагом правой ногой защищающийся выходит в переднюю стойку с фиксацией двумя руками кисти противника (рис. 3.41,в). При повороте в заднюю стойку защищающийся выполняет болевое воздействие на атакующую кисть (рис. 3.41,г). В этом положении возможно конвоирование.

Защита от удара рукой (рис. 3.42). Противник наносит удар рукой. Защищающийся уходит с линии атаки вправо в левостороннюю

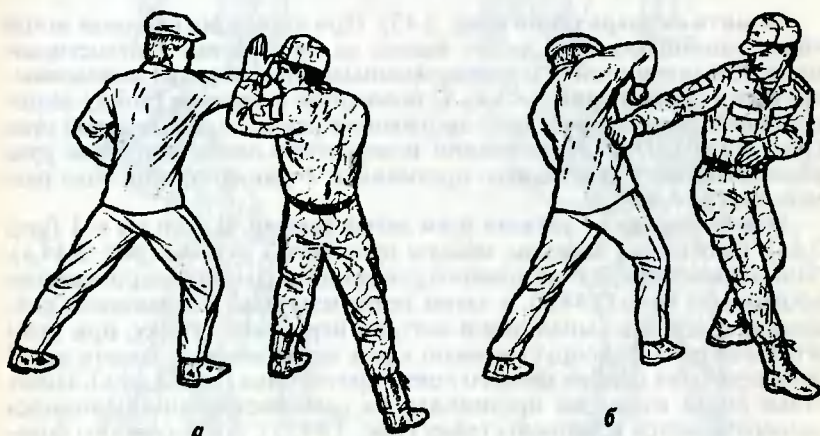


Рис. 3.42.

переднюю стойку с одновременным блоком атакующей руки (рис. 3.42,*а*). При повороте в заднюю стойку защищающийся правой рукой атакует противника в корпус (рис. 3.42,*б*).

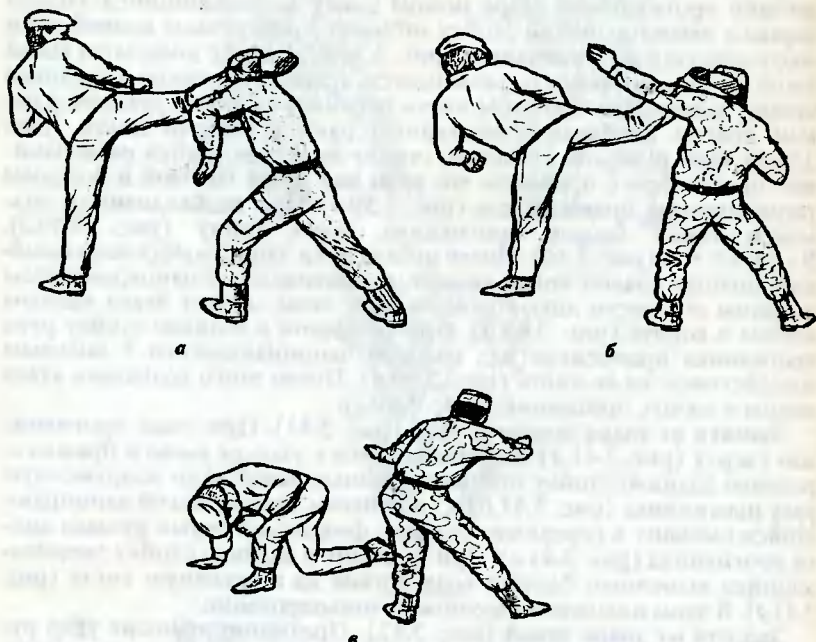


Рис. 3.43.

Защита от удара ногой (рис. 3.43). При атаке противником ногой сбоку защищающийся делает выпад на противника в левостороннюю переднюю стойку с одновременным блоком удара выведенными сбоку руками (рис. 3.43,*а*). С поворотом в заднюю стойку защищающийся захватывает ногу противника за счет подъема левой руки (рис. 3.43,*б*). При продолжении поворотного движения левая рука сбрасывает ногу атакующего противника, теряющего при этом равновесие (рис. 3.43,*в*).

Освобождение от захвата руки двумя руками. В а р и а н т 1 (рис. 3.44). Противник захватил правую руку двумя руками (рис. 3.44,*а*). Защищающийся за счет ложного движения вызывает сопротивление противника (рис. 3.44,*б*), а затем резко изменяет направление движения, совершив выпад левой ногой в переднюю стойку, при этом его левая рука фиксирует правую кисть противника, а локоть левой руки проводит подбив правого локтя противника (рис. 3.44,*в*). После атаки локтя и вывода противника из равновесия защищающийся разворачивается в заднюю стойку (рис. 3.44,*г*) с последующим болевым удержанием правой руки противника (рис. 3.44,*д*). При этом возможны конвоирование или бросок (рис. 3.44,*е*).



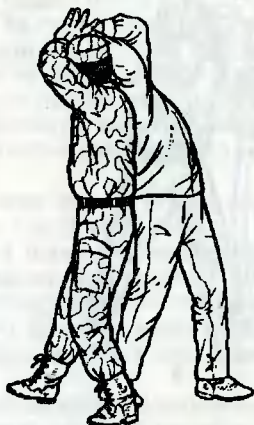
а



б



в



г



д



е

Рис. 3.44.



д

Рис. 3.45.

В а р и а н т 2 (рис. 3.45). Противник крепко удерживает двумя руками захваченную руку (рис. 3.45,а). Повернувшись влево, защищающийся делает ложный рывок (рис. 3.45,б). С выпадом правой ногой в переднюю стойку он атакует противника локтем, что позволяет ослабить захват, левая рука при этом захватывает кисть правой руки противника (рис. 3.45,в). При повороте в заднюю стойку защищающийся освобождается от захвата (рис. 3.45,г) и затем выполняет болевое удержание руки противника (рис. 3.45,д).

Освобождение от захвата двумя руками одежды на груди (рис. 3.46). Противник захватил одежду на груди защищающегося и толкает его вперед (рис. 3.46,а). С отходом в направлении толчка в переднюю стойку защищающийся наносит удар правой рукой в область локтевого сустава левой руки противника, при этом защищающийся левой рукой фиксирует кисть атакующей руки (рис. 3.46,б). При последующем развороте в заднюю стойку защищающийся проводит болевое воздействие на захваченную кисть. В результате выполненных действий противник подготовлен к конвоированию (рис. 3.46,в).

Освобождение от захвата за руки сзади (рис. 3.47). Противник захватил запястья сзади (рис. 3.47,а). За счет поворота на правой ноге и отведения левой ноги защищающийся выходит в переднюю стойку. При этом он одновременно правым локтем давит на левое запястье противника сверху, а левую руку освобождает от захвата (рис. 3.47,б). Далее при уходе в заднюю стойку с захватом кисти противника (рис. 3.47,в) осуществляется болевое воздействие на кисть захваченной руки (рис. 3.47,г).

Освобождение от захвата за плечи сзади. В а р и а н т 1 (рис. 3.48). Противник захватил за плечи сзади (рис. 3.48,а). Защищающийся делает резкий выпад вперед в переднюю стойку, тем самым увлекая за собой противника и лишая его равновесия (рис. 3.48,б). С поворотом в заднюю стойку защищающийся наносит удар левой рукой в корпус противника (рис. 3.48,в). Если не удастся освободиться от захвата, защищающийся выполняет выпад в переднюю стойку с атакой в пах правой рукой.

В а р и а н т 2 (рис. 3.49). Противник крепко удерживает за одежду на плечах. Не меняя положения плеч, защищающийся принимает правостороннюю переднюю стойку (рис. 3.49,а). При развороте на 180° в заднюю стойку защищающийся левую руку выносит вперед, страхуя возможную атаку ногой (рис. 3.49,б). Далее следует перемещение из левосторонней задней стойки в правостороннюю за счет небольшого подшага левой ногой и выпрямление корпуса с зажимом руки противника между шеей и левой рукой защищающегося (рис. 3.49,в). Совершая вращательное движение левой рукой, защищающийся выполняет болевое воздействие на локоть правой руки противника (рис. 3.49,г).



a



б



в

Рис. 3.46.



a



б



в



г

Рис. 3.47.



a



б



в

Рис. 3.48.



a



б



в



г

Рис. 3.49.

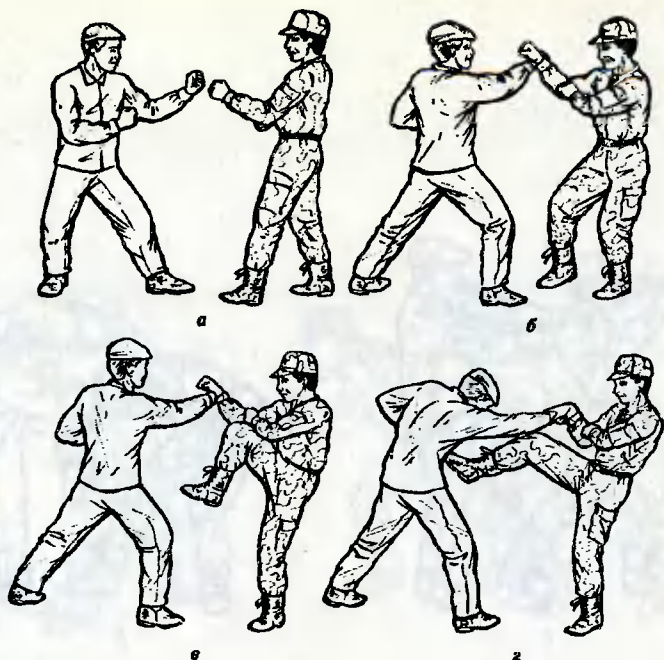


Рис. 3.50.

Уходы с линии атаки «углом»

Рассмотрим защиту при уходе с линии атаки под углом 45° и дальнейшую контратаку противника ударом ноги. Схема ухода выглядит следующим образом.

Противник атакует сильным прямым ударом рукой в корпус. Защищающийся находится в задней стойке (рис. 3.50,а). При атаке он делает левой ногой шаг назад и в сторону под углом 45° к линии атаки, правая нога при этом подтягивается к левой. Защищающийся правой рукой прикрывает правый бок от возможной атаки, а левой рукой поддерживает упором у локтя правую (рис. 3.50,б). Далее защищающийся проводит контратаку. Поскольку обе его руки сдерживают атаку противника, для контратаки используется правая нога, вся масса тела при этом переносится на левую ногу. Следует заметить, что все виды ударов ногой выполняются из центральной позиции (рис. 3.50,в). Вариант контратаки зависит от правильности ухода и характера атаки противника.

При контратаке применяются следующие удары ногой:

- прямой удар (рис. 3.50,г);
- боковой удар (рис. 3.50,д);
- удар сбоку снаружи (рис. 3.50,е);
- удар сбоку изнутри;
- удар сбоку изнутри с разворотом спиной к противнику (рис. 3.50,ж);

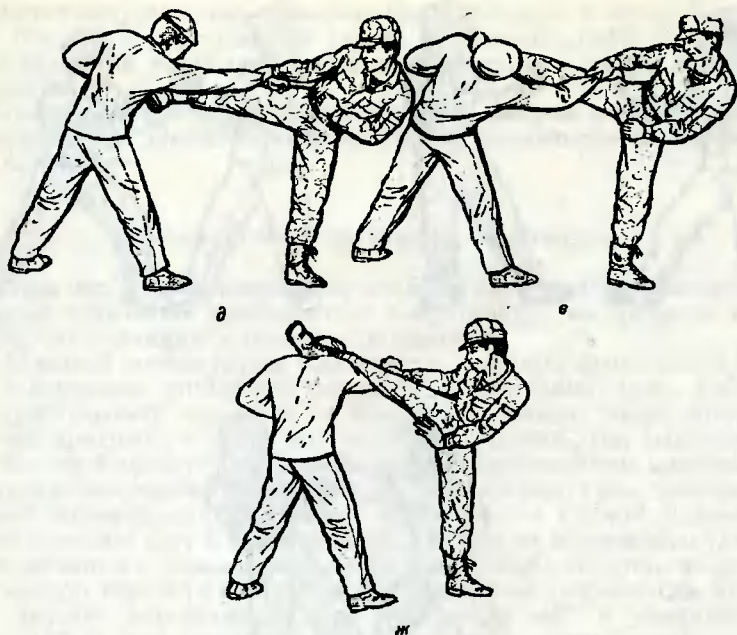


Рис. 3.50 (продолжение).

— удар назад.

При уходе с линии атаки «углом» очень важно сохранять равновесие. Для этого необходимо понизить центр тяжести тела (рис. 3.50, б).

Для тренировки в сохранении равновесия применяются следующие упражнения:

— один из партнеров атакует ударом сбоку снаружи, другой защищается, уходя с линии атаки и обращая особое внимание на сохранение равновесия;

— один из партнеров занимает конечное положение после ухода с линии атаки около боксерского мешка, другой толкает боксерский мешок на защищающегося, который старается сохранить равновесие.

При нанесении контратаки ногой следует обращать внимание на правильное положение корпуса. Выполнение этого требования увеличит силу удара, облегчит его выполнение и может одновременно стать защитным действием. Правильное положение корпуса показано на рис. 3.50, з, д, е, ж.

Для тренировки в правильном положении корпуса один из партнеров обхватывает руками шею другого, садится ему на бедра, обхватив ногами его корпус, и выполняет наклоны и возвращение в исходное положение. Это упражнение подробно описано в подразделе «Специальные упражнения для разминки».

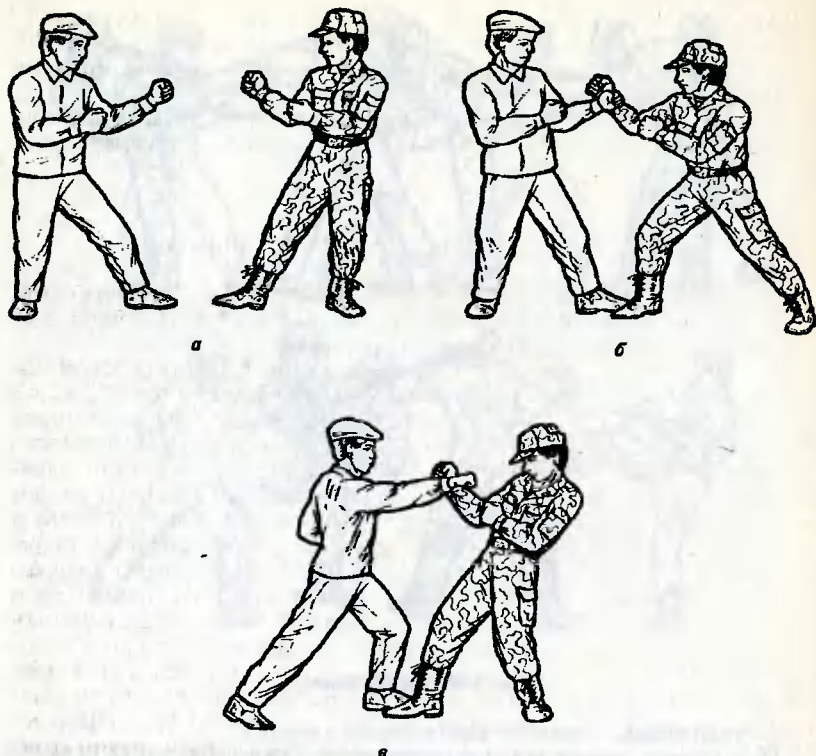


Рис. 3.51.

Атака возвратным движением («челнок»)

Целью челночного движения является вынуждение противника на активизацию действий, которые, в свою очередь, способствуют выполнению задуманной контратаки. Провоцирование активных действий противника осуществляется из задней стойки (рис. 3.51,а) переходом в переднюю стойку с движением головы вперед (рис. 3.51,б) для резкого сокращения дистанции и вызова противника на атаку. В момент сближения необходимо правой рукой контролировать левую руку противника, вынуждая его атаковать правой рукой. Таким образом, действия противника заранее предвидятся.

Противник атакует правой рукой. Защищающийся переходом в заднюю стойку (рис. 3.51,в) разрывает дистанцию. Если при уходе добавляется движение головой назад, то разрыв дистанции увеличится еще больше. Атака противника не достигает цели. Позиция защищающегося обеспечивает различные варианты контратаки как руками, так и ногами.

Характерными ошибками при выполнении «челночной» атаки

являются неправильные движения головой вперед и назад. Движения головой осуществляются строго в горизонтальной плоскости. При движении назад подбородок должен закрыть шею и шейную впадину.

Правильное движение головой при атаке «челнок» отрабатывается в упражнениях, описанных в подразделе «Специальные упражнения для разминки».

Атака под углом к противнику («лестница»)

Атака под углом к противнику является системой передвижений, которые позволяют приблизиться к противнику на среднюю или ближнюю дистанцию и успешно его атаковать.

Из задней стойки (левая нога впереди) делается выпад левой ногой в переднюю стойку под углом 45° к противнику (рис. 3.52,а). Следует обратить внимание на положение правого бедра, которое должно прикрывать пах, и положение рук. Правая рука, выставленная вперед, фиксирует дистанцию, при этом правое плечо прикрывает подбородок, левая рука, готовая блокировать удар в пах, защищает корпус. Затем правая нога быстро подтягивается к левой. Колени и бедра прижаты друг к другу и закрывают пах от возможного удара. Руки остаются в прежнем положении (рис. 3.52,б). Из этого положения следует переход в переднюю стойку в том же направлении, что и при первом перемещении, т.е. под углом 45° к противнику (рис. 3.52,в), чтобы заставить его перемещаться влево (по ходу часовой стрелки) и подставлять себя под удар. Этот удар наносится правой рукой с переходом в правостороннюю переднюю стойку со смещением в направлении противника (рис. 3.52,г). Если противник успел среагировать на атаку и защитился от удара правой рукой (рис. 3.52,д), то следует продолжить свою атаку, сменив ее уровень, т.е. перейти на атаку ногами ног противника. Для этого при падении на левый бок левой ногой перекрывается дальнейшее перемещение противника по ходу часовой стрелки, а правой ногой предупреждается возможный отход противника против хода часовой стрелки (рис. 3.52,е). Таким образом, впереди стоящая нога противника оказывается между ногами атакующего. Далее выполняется бросок противника на пол скрестным движением ног («ножницы») и дальнейшее его удержание или полное выведение из строя в зависимости от поставленной задачи (рис. 3.52,ж).

Если противник быстро отступил на дальнюю дистанцию и нет возможности произвести захват его ноги, то атака выполняется следующим способом.

Масса тела переносится на впереди стоящую, сильно согнутую в колене ногу, руки ставятся на пол (рис. 3.52,з), затем необходимо опереться на руки, при этом левая нога быстро ставится на место правой, которой наносится удар противнику в пах или живот (рис. 3.52,и). Если удар не достиг цели, то правая нога ставится на колено рядом с левой, руки упираются в пол, тело группируется, как для выполнения кувырка (рис. 3.52,к). За счет толчка руками и правой ногой от пола левой ногой наносится удар назад (рис. 3.52,л).



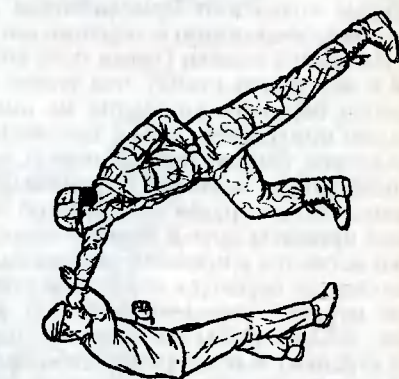
6



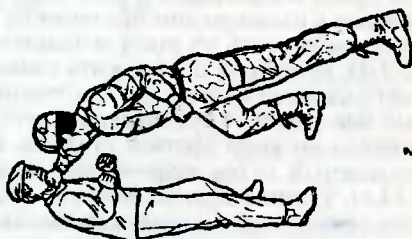
6



6



6



2

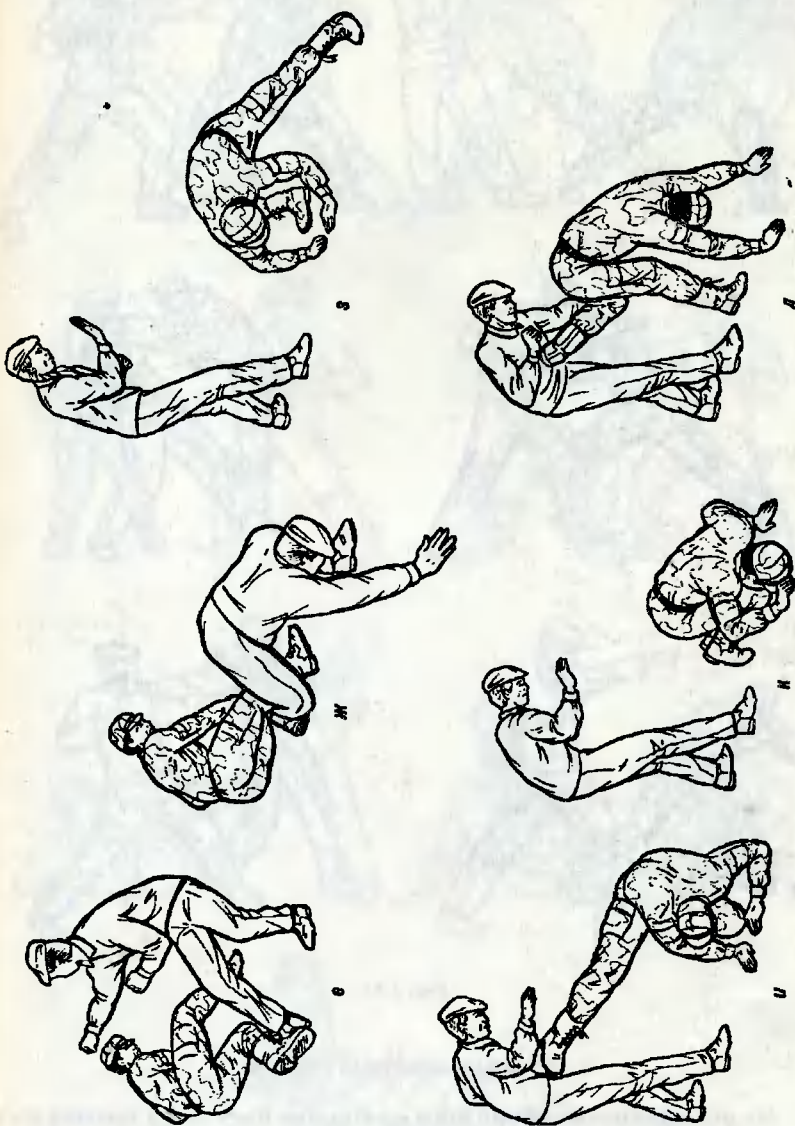


Рис. 3.52.

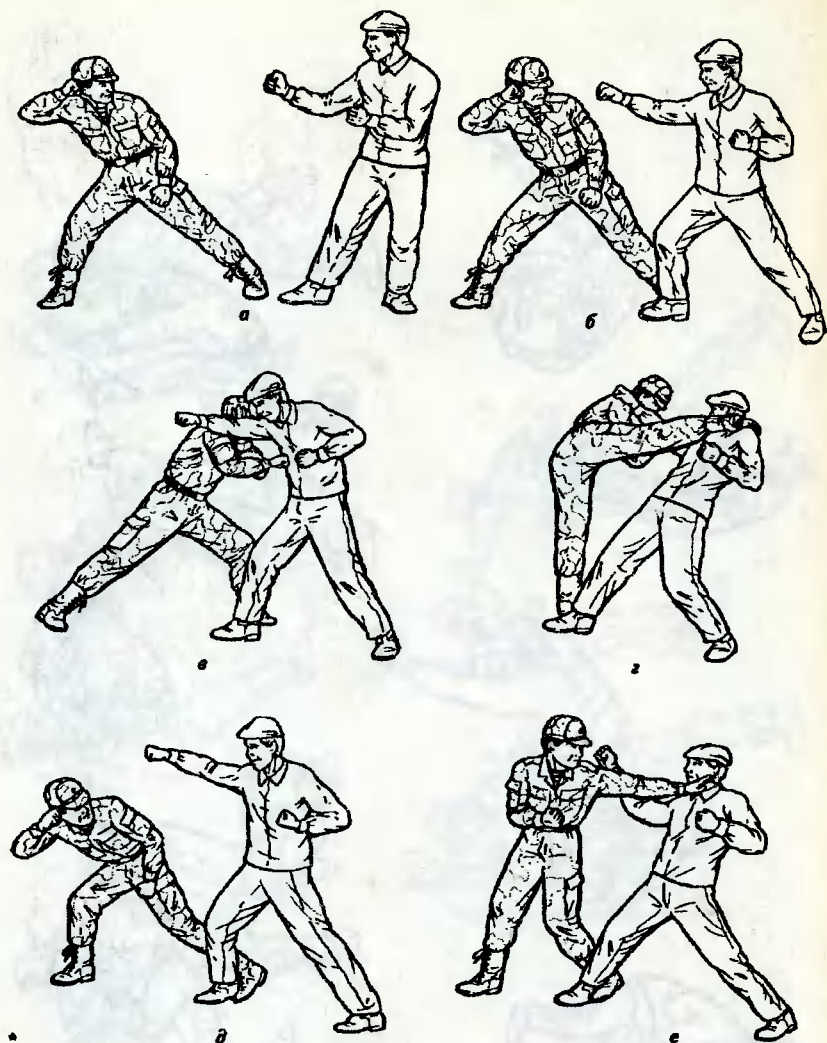


Рис. 3.53.

Атака из обратной стойки

Из исходного положения ноги на ширине плеч левая прямая нога движется вперед, а полусогнутая в колене правая нога разворачивается на ступне. Носок левой ноги и пятка правой должны находиться на одной линии, при этом приблизительно 70% массы тела распределяется на правую ногу и соответственно 30% — на левую. Левая

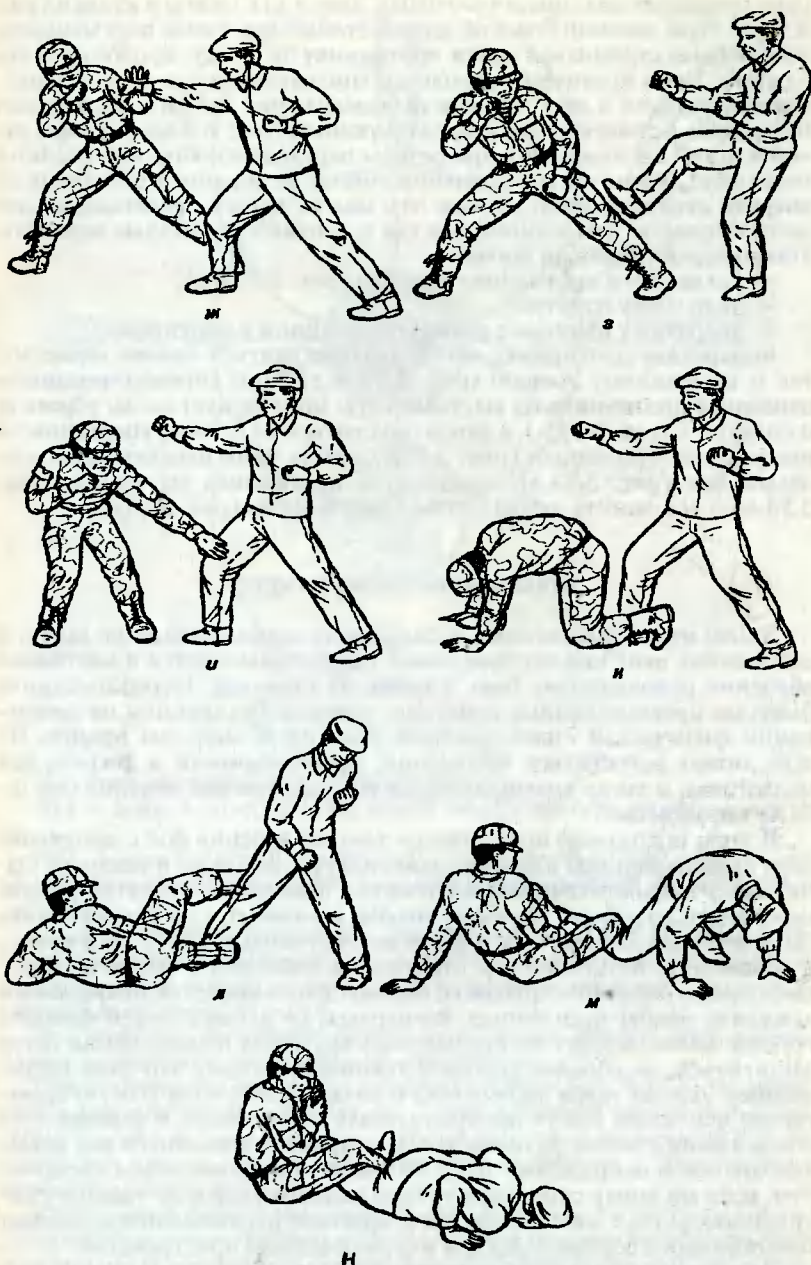


Рис. 3.53 (продолжение).

рука защищает пах, правая — голову, кисти рук сжаты в кулаки (рис. 3.53,а). При ведении боя в обратной стойке, все время перемещаясь, необходимо стремиться зайти противнику за спину, провоцируя его на атаку. Если противник стремится контратаковать, считая положение атакующего в этот момент уязвимым (рис. 3.53,б), он попадает под ударные действия рук и ног атакующего (рис. 3.53,в,г). Удары рукой и ногой выполняются при резком переходе из обратной стойки в переднюю. Очень часто противник совсем не обращает внимания на впереди стоящую ногу, считая, что она не может представлять для него опасности. Это ошибка, так как возможны различные варианты атаки впереди стоящей ногой:

- захват ноги противника зацепом (рис. 3.53,д,е);
- удар сбоку изнутри;
- удар сбоку изнутри с разворотом спиной к противнику.

Контратака противника может осуществляться как по верхнему, так и по нижнему уровню (рис. 3.53,ж,з). При спровоцированном движении противника на выставленную ногу следует резко убрать ее и согнуться (рис. 3.53,и), а затем опуститься на землю, уперевшись в нее руками и коленями (рис. 3.53,к), после чего, перекатившись на левый бок (рис. 3.53,л), опрокинуть противника на землю (рис. 3.53,м) и выполнить залом стопы с удержанием (рис. 3.53,н).

Атака при движении по кругу

В бою очень эффективно использовать передвижение по кругу. К сожалению, этот вид передвижений редко применяется в методиках обучения рукопашному бою, а также на практике. Отрабатываются быстрые прямолинейные действия, которые базируются на применении физической силы, быстрой реакции и мощном напоре. Но ведь может встретиться противник, превосходящий в физической подготовке, и тогда прямолинейная силовая тактика ведения боя себя не оправдывает.

В этом подразделе предлагается тактика ведения боя с противником, превосходящим в физической силе, росте, массе и реакции. Одним из основополагающих тактических принципов является умение передвигаться таким образом, чтобы в момент атаки противника быть готовым защититься и сразу же атаковать, ставить противника в положение, неудобное для атакующих действий и защиты. Большим преимуществом кругового перемещения является непрерывное движение вокруг противника. Во-первых, по движущемуся человеку труднее нанести удар, во-вторых, при круговом перемещении легче защититься, не обладая хорошей техникой, потому что даже неграмотный уход от удара противника и возвращение на круговую траекторию движения могут деморализовать противника и повлиять на его психологическое равновесие. Противнику приходится все время находиться в напряжении даже со слабо подготовленным соперником, если по этому сопернику трудно нанести удар и не удастся уйти от единоборства с ним. Кроме того, круговое перемещение позволяет успешно вести боевые действия в ограниченном пространстве.

Для изучения техники ведения боя при движении по кругу рассмотрим следующую тактическую схему атаки (рис. 3.54).

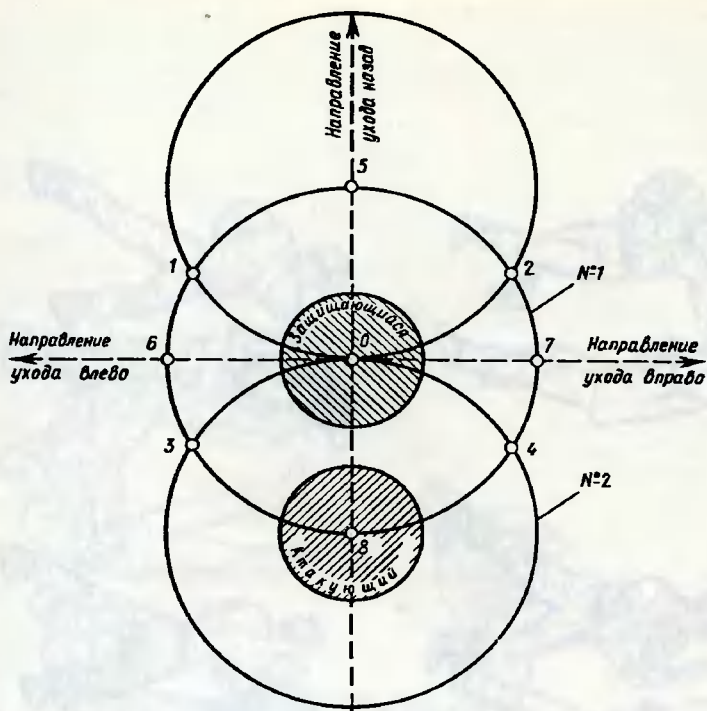


Рис. 3.54.

На схеме применяются обозначения:

№1 — зона, в которой атакующий может достать защищающегося;

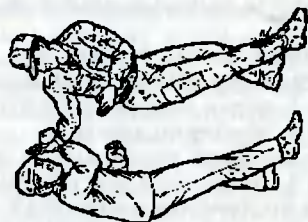
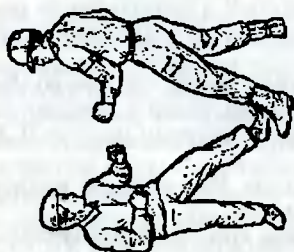
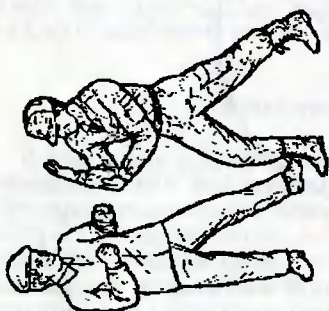
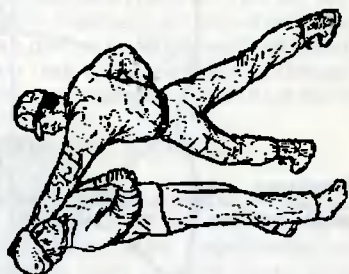
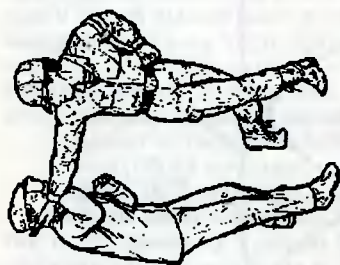
№2 — зона действий атакующего, по которой в свою очередь перемещается защищающийся, используя аналогичную технику перемещения.

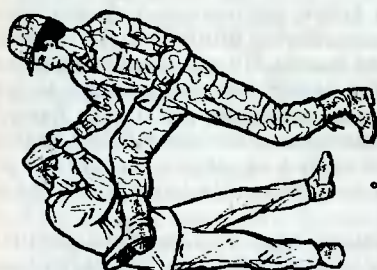
С точки зрения атакующего, его противник имеет несколько направлений для отступления: назад, влево, вправо, назад в сторону по дуге 0-1, назад в сторону по дуге 0-2, вперед в сторону по дуге 0-3, вперед в сторону по дуге 0-4.

Это наиболее вероятные направления ухода. Рассмотрим каждое из них в сочетании с действиями атакующего.

Оба противника находятся в задней стойке (рис. 3.55,а). Атакующий в момент атаки избирает для своих действий сектор 8-0-6, т.е. левый от себя. В этом секторе он может двигаться по прямой 8-0, по дуге 8-3-6 или по другому направлению, ведущему к сближению с противником в зоне №1.

Атакующий делает шаг правой ногой вперед по выбранной им траектории в левом секторе, а затем быстро подтягивает левую ногу и принимает скрученную стойку (рис. 3.55,б,в). В момент шага правой ногой вперед руки атакующего занимают положение, обеспечи-





9



10



11

Рис. 3.55.

вающее защиту от возможной контратаки: правая рука идет вперед, защищая лицо (кистью), грудь (предплечьем), подбородок и правый бок (плечом); левая рука закрывает левый бок (плечом), среднюю часть груди (предплечьем), а также усиливает правую руку, поддерживая ее за локоть. Эта система защиты носит условное название «ледокол».

В крайнем случае, если правая рука не сможет сдержать встречной атаки противника и согнется, то функцию защиты возьмет на себя левая рука, поддерживающая правую за локоть.

Далее атакующий наносит удар ребром правой руки в момент постановки левой ноги в скрученную стойку (рис. 3.55, в). Затем он выходит в правостороннюю заднюю стойку, для чего необходимо перенести массу тела с правой ноги на левую на полную ступню (рис. 3.55, г). На мгновение атакующий оказывается спиной к противнику и продолжает наблюдать за ним через плечо. Но и такая позиция является атакующей, так как в момент разворота противнику может наноситься удар тазом. Если противник отступил настолько далеко, что удар тазом его не достал, то правильная правосторонняя задняя стойка придает атакующему устойчивость в момент разворота, а само положение спиной к противнику не опасно, так как противник не достанет атакующего.

В то же время положение атакующего спиной к противнику провоцирует его на сближение. Независимо от того, приблизился противник в этот момент или не успел этого сделать, атакующий продолжает свои действия дальнейшим разворотом против хода часовой стрелки, используя большой палец правой ноги как центр вращения, а левую ногу оставляя на месте (рис. 3.55, д). Руки при этом меняются местами: атакующий правой рукой защищает правый бок и поддерживает левую, а левой закрывает голову, грудь и затем атакует ударом ребра кисти (рис. 3.55, е). Атакующий в момент удара левой рукой находится в левосторонней передней стойке.

Следует обратить внимание на то, что удары правой и левой рукой могут наноситься как на одном уровне (например, в голову), так и на различных уровнях в целях усложнения ситуации для защищающегося (например, правой рукой наносится удар в голову, левой — удар по корпусу). Это первая форма атаки при движении по кругу.

Рассмотрим теперь различные варианты продолжения атаки, учитывая возможные разнообразные действия противника после первого атакующего движения (рис. 3.55, в).

Нами уже определены все возможные варианты уходов защищающегося. Проанализируем каждый из них. Рассмотрим три сектора: задний левый (6-0-5 — уход по дуге 0-1 или по прямой 0-5; задний правый (5-0-7) — уход по дуге 0-2 или по прямой 0-7; передний правый (7-0-8) — уход по дуге 0-4.

В момент атаки правой рукой из переднего левого сектора (6-0-8) защищающемуся оставляются для действия два задних сектора: левый (6-0-5) и правый (5-0-7). Защищаясь, противник будет стремиться уйти как можно дальше от удара. А поскольку атакующий выполняет удар рукой сбоку, защищающийся может выбрать для ухода движение назад или движение по ходу часовой стрелки в направлении движения руки атакующего, т.е. в задний правый сектор (5-0-7).

Защищающийся сильно разрывает дистанцию, отходя в задний сектор, очерченный дугой 1-0-2. Атакующий из положения, показанного на рис. 3.55,в, определив, что противник ушел далеко назад и неуязвим для удара левой рукой, переносит массу тела на левую ногу и наносит правой ногой длинный удар пяткой назад (рис. 3.55,ж). При этом следует обратить внимание на наклон корпуса в момент нанесения удара, гарантирующий устойчивость в момент атаки и обеспечивающий необходимую длину удара. Кроме того, обеспечивается дополнительная безопасность корпуса и головы атакующего. Это вторая форма атаки при движении по кругу.

Рассмотрим передний сектор 7-0-8. Противник отреагировал на атаку и стремится уйти за спину атакующего по дуге 0-4. Атакующий после удара правой рукой оказывается в положении, показанном на рис. 3.55,в. Для успешного продолжения атаки необходимо перенести массу тела с правой ноги на полную ступню левой ноги и с разворотом левой стопы нанести правой ногой удар сбоку изнутри (рис. 3.55,з). При ударе используется сила движения корпуса, и только в самой заключительной части удара включаются мышцы ноги. Удар может наноситься в область почек противника или в коленный сгиб. После нанесения удара атакующий оказывается в правосторонней передней стойке. Это третья форма атаки при движении по кругу.

Вторая и третья формы атаки при движении по кругу применяются в тех случаях, когда защищающийся после первого удара атакующего ушел от удара, не используя при этом блока, или опоздал сделать правильное блокирующее движение.

Другие две формы атаки при движении по кругу предполагают, что защищающийся блокировал первый удар и имеет возможность контратаковать. Это первая и четвертая формы круговой атаки.

Первая форма была описана ранее. Она применяется в том случае, когда противник переместился в сектор 7-0-4 и успешно блокировал удар. После этого у него появляется возможность атаковать. Именно в этом случае атакующему предоставляется возможность продемонстрировать свое тактическое мастерство. В момент разворота атакующего против хода часовой стрелки для проведения второго удара ребром левой ладони необходимо проследить за правильным положением рук (рис. 3.55,д), гарантирующим безопасность в случае контратаки защищающегося.

Если противник не только блокировал удар правой руки атакующего, сместившись вправо в сектор 7-0-4, но и удар левой руки, уйдя влево от атакующего в сектор 6-0-3, то атакующий, находясь в передней левосторонней стойке (рис. 3.55,е), должен атаковать, двигаясь по ходу часовой стрелки в секторе 8-0-6 (рис. 3.55,з), в который сместился защищающийся. Атака выполняется ударом ноги сбоку, с разворотом спиной к противнику (рис. 3.55,и). Удар захватывает оба левых сектора (передний и задний) и все уровни снизу вверх. После удара правая нога ставится вперед в переднюю или заднюю стойку в зависимости от ситуации. Это четвертая форма атаки при движении по кругу. Все эти формы атаки при движении по кругу в зависимости от ситуации могут носить и оборонительный характер. Например, тактика перемещений по кругу в оборонительном варианте успешно применяется в том случае, когда два противника одновременно атакуют.

Подкаты

Особенности техники подкатов. Атакующий получает преимущество и возможность осуществлять неожиданные для противника технические приемы за счет резкой смены уровней ведения боя.

Для атакующего не существует проблемы выбора дистанции для ведения боя. На дальней дистанции применяется ударная техника, а на короткой дистанции — техника зацепов и подсечек.

Подкаты применимы как при атакующих, так и при защитных действиях.

Все подкаты имеют одну и ту же схему:

- резкое сближение с противником для проведения атаки;
- максимальная защищенность при сближении с противником;
- ключевое положение подката;
- завершающее атакующее действие.

Ключевое положение подкатов — группировка в нижнем положении. Из ключевого положения возможны атаки по всем секторам. Если противник отошел назад и пытается атаковать сверху, выполняется удар левой ногой снизу вверх и назад.

Если противник ушел в левую сторону, наносится широкий удар правой ногой снизу вверх и вниз по дуге.

Если противник ушел вправо и пытается уйти из сектора атаки, выполняется широкий удар сбоку левой ногой по ногам противника. Если противник быстро отходит назад, наносится широкий удар сбоку назад по ногам противника с дальней дистанции.

Подкат 1. Удар сбоку ногой с колена, прямой удар с разворотом спиной к противнику (рис. 3.56).

Оба противника стоят в задней стойке на значительном расстоянии друг от друга. Один из противников готовится атаковать, задача другого — предупредить атаку (рис. 3.56,а).

Подкат выполняется из правосторонней задней стойки. Подшаг правой ногой и выпад в правостороннюю переднюю стойку обеспечивают сокращение дистанции между противниками. Руки защищающегося должны при этом блокировать возможные атаки на верхнем и среднем уровнях.

Затем следует резкий наклон корпуса защищающегося вперед вниз с постановкой рук на землю рядом с впереди стоящей ногой. Опираясь на руки, с помощью смены ног защищающийся переносит тело еще дальше вперед, при этом его правая нога движется вперед на противника в положении готовности к удару, а левая становится коленом на пол (рис. 3.56,б). Положение ног должно гарантировать защиту паха. Опираясь руками и левым коленом в пол, защищающийся наносит противнику удар сбоку правой ногой. Этот удар может быть направлен в пах, колено или голень (рис. 3.56,в).

После удара правой ногой защищающийся группируется, подтягивая правую ногу к левой. Это положение обеспечивает защищенность всех жизненно важных органов и готовность к продолжению атаки (рис. 3.56,г). Резко оттолкнувшись от пола руками и распрямляя правую ногу, защищающийся наносит удар левой ногой назад (рис. 3.56,д,е). После этого выполняется уход от противника кувырком через правое плечо или выход на противника в левостороннюю переднюю стойку для продолжения атаки.

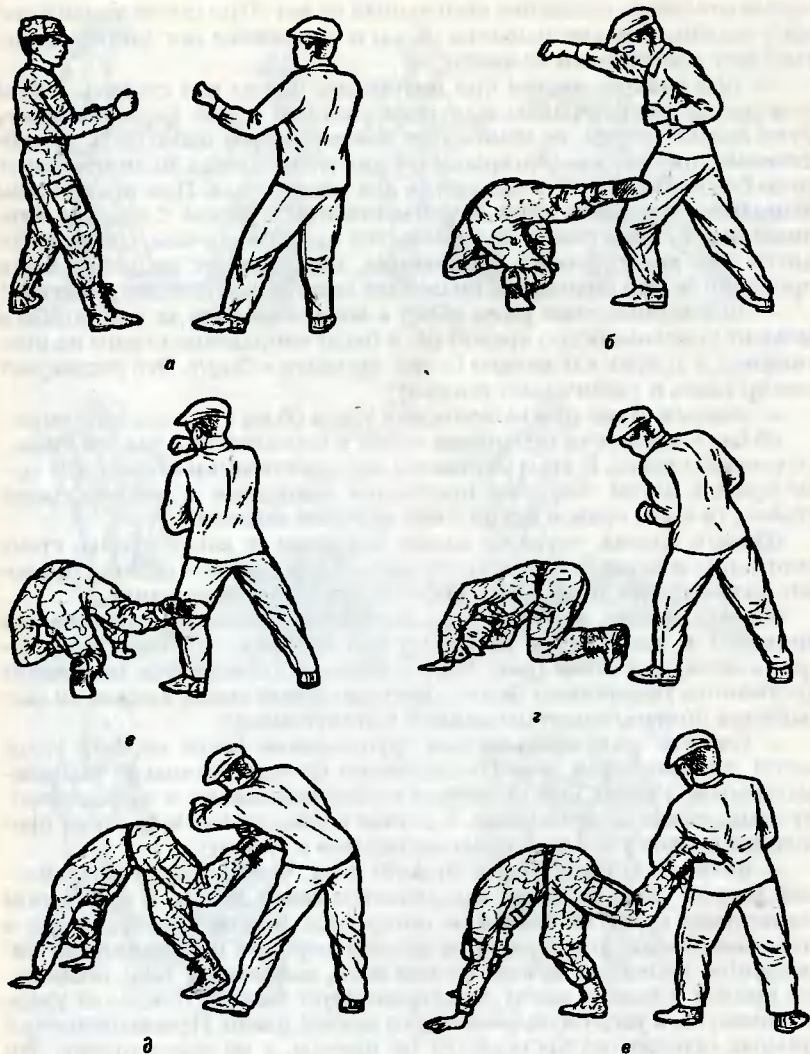


Рис. 3.56.

При выполнении этого подката необходимо обратить внимание на следующие моменты:

— для резкого сокращения дистанции используется быстрая смена уровня верх-низ. В нижнем положении перемещение должно быть быстрым и максимально приближенным к земле;

— при перемещении вперед не забывать про положение рук, которое должно обеспечивать блокирование встречной атаки и в то же

время отвлекать внимание противника от ног. При смене уровня атаки у противника уменьшается обзор и положение ног защищающегося ему практически не видно;

— при наклоне вперед при постановке рук на пол следить, чтобы они располагались рядом с впереди стоящей ногой. Если поставить руки далеко вперед, то становится невозможным наблюдать за действиями противника и открывается для удара голова. Если поставить руки близко к себе, то открывается для удара спина. При правильном выполнении подката руки должны ставиться рядом с впереди стоящей ногой, подбородок прикрывается правым плечом, спина находится вне досягаемости противника, глаза следят за действиями противника. Это положение позволяет менять тактические действия;

— при выполнении удара сбоку с колена следить за тем, чтобы в момент подскока бедро правой ноги было направлено строго на противника, а голень как можно ближе прижата к бедру. Это расширяет сектор удара и увеличивает его силу;

— зонами атаки при выполнении удара сбоку с колена являются: область паха, если противник стоит в передней или задней правосторонней стойке. В этом случае его пах практически открыт для атаки правой ногой. Если же противник находится в левосторонней стойке, то атака правой ногой в пах не имеет смысла;

область колена, когда не имеет значения, в какой стойке стоит противник и какая нога у него впереди. Удар в колено обычно приводит к травме. Эта атака очень эффективна в боевой ситуации;

область голени, эта атака нарушает устойчивость противника или приводит к частичному развороту его корпуса, что позволяет открыть спину для атаки (рис. 3.56, е). Кроме того, подобное положение противника увеличивает безопасность во время атаки, так как он оказывается полуразвернутым спиной к атакующему;

— следить за правильностью группировки после первого удара ногой, позволяющей закрыть жизненно важные органы от возможных ударов, а также подготовиться к своевременному и эффективному проведению второго удара. В случае необходимости от атаки противника можно уйти кувырком вперед или в сторону;

— полностью распрямить правую ногу, чтобы обеспечить сильный второй удар, который выполняется левой ногой. В противном случае удар будет слабым или потеряется равновесие. Находясь в этом положении, атакующий не должен упускать противника из поля зрения, наблюдая за ним из-под ноги, наносящей удар, подбородок прижат к левому плечу, что гарантирует защиту головы от удара и готовность к уходу кувырком через правое плечо. При выполнении кувырка перекат осуществляется по плечам, а не через голову. Это позволяет избежать травм шейных позвонков.

Следует отметить, что подкаты могут выполняться и без нанесения ударов. Вместо них выполняются захваты зацепом ногами по той же схеме, что и удары. Поскольку зацеп слабее удара, противник может подготовиться к атаке и перенести массу тела на впереди стоящую ногу, перейдя в переднюю стойку. И в этом случае действия атакующего выполняются по стандартной схеме, но противника не тянут к себе ногой, а, наоборот, используя его силу упора, подтягиваются к нему сами. В момент группировки наносится удар тазом по ноге противника, в результате чего противник падает.



а

б



в

г



д

е



Рис. 3.57.

Подкат 2. Удар сбоку правой ногой на нижнем уровне, удар сбоку той же ногой в голову с разворотом спиной к противнику (рис. 3.57).

Атакующий находится в левосторонней задней стойке (рис. 3.57,а). Для сокращения дистанции при подшагом переходит на нижний уровень атакующий с подшагом переходит в левостороннюю переднюю стойку, стопа при этом разворачивается внутренней частью наружу. Правая рука защищает верхний уровень, левая — средний и частично маскирует движение ног (рис. 3.57,б).

Одновременно с наклоном и поворотом корпуса влево (постараться поставить руки на землю) правой ногой проводится удар сбоку (зацеп) или подбивается нога противника, выставленная вперед (рис. 3.57,б).

Если подбив не удался или противник успел поднять подсекаемую ногу, то все равно выполнение подката выполняется по общей схеме. Масса тела переносится на правую ногу, что приближает атакующего к противнику (рис. 3.57,з), левая нога перемещается по прямой линии, стараясь лишить противника возможности отступить (рис. 3.57,д).

Резко оттолкнувшись правой ногой и руками от земли и поднимаясь на левой ноге, атакующий наносит противнику удар сбоку с разворотом спиной (рис. 3.57,е). Удар направлен в верхнюю часть корпуса или голову. После удара атакующий переходит в правостороннюю переднюю стойку.

При выполнении этого подката необходимо обратить внимание на следующие моменты:

- удар правой ногой или зацеп может проводиться под левую ногу противника. Широкое движение правой ногой захватывает большой сектор атаки, в движение ноги вкладывается вращательное движение всего корпуса, что позволяет поразить противника, имеющего преимущество в силе и массе;

- подкат можно проводить не только на длинной дистанции, но и на короткой. Для противника такая атака также представляет опасность, так как происходит резкая смена уровня атаки, сначала сверху вниз, затем снизу вверх. В случае выполнения подката на короткой дистанции первое движение делается полусогнутой правой ногой, что только увеличивает силу зацепа.

Подкат 3. Удар назад в верхнюю часть туловища, удар сбоку с разворотом спиной к противнику со сменой ног (рис. 3.58).

Переход на подкат выполняется из позиции атаки ударом ногой назад. Этот подкат выполняется в сочетании с атакующим элементом. При атаке прямым ударом ногой назад (рис. 3.58,а) противник, защищаясь, быстро увеличивает дистанцию. Атакующий, не упуская противника из виду, продолжает ударное движение ногой, ставя ее на землю пяткой на противника (рис. 3.58,б).

Затем масса тела переносится вперед (рис. 3.58,в), с продолжением движения на противника выполняется кувырок через правый бок и атака широким круговым движением левой ноги по ногам противника (рис. 3.58,з).

Если этот удар не достиг цели, то продолжая свое движение, атакующий перекидывает правую ногу через левую. На рис. 3.58,д показано положение атакующего, которое является основной позицией для ведения боя лежа, когда он опирается на левое предплечье, а правая рука выставлена вперед.

Если противник не контратакует, то, продолжая разворот корпуса, атакующий опять выходит в боевую позицию на ноги (рис. 3.58,е).

При выполнении этого подката необходимо обратить внимание на следующие моменты:

- одновременно с постановкой правой ноги на землю после выполнения прямого удара назад желательно выполнить атаку этой ногой по любой ноге противника, если тот не успел ее убрать;

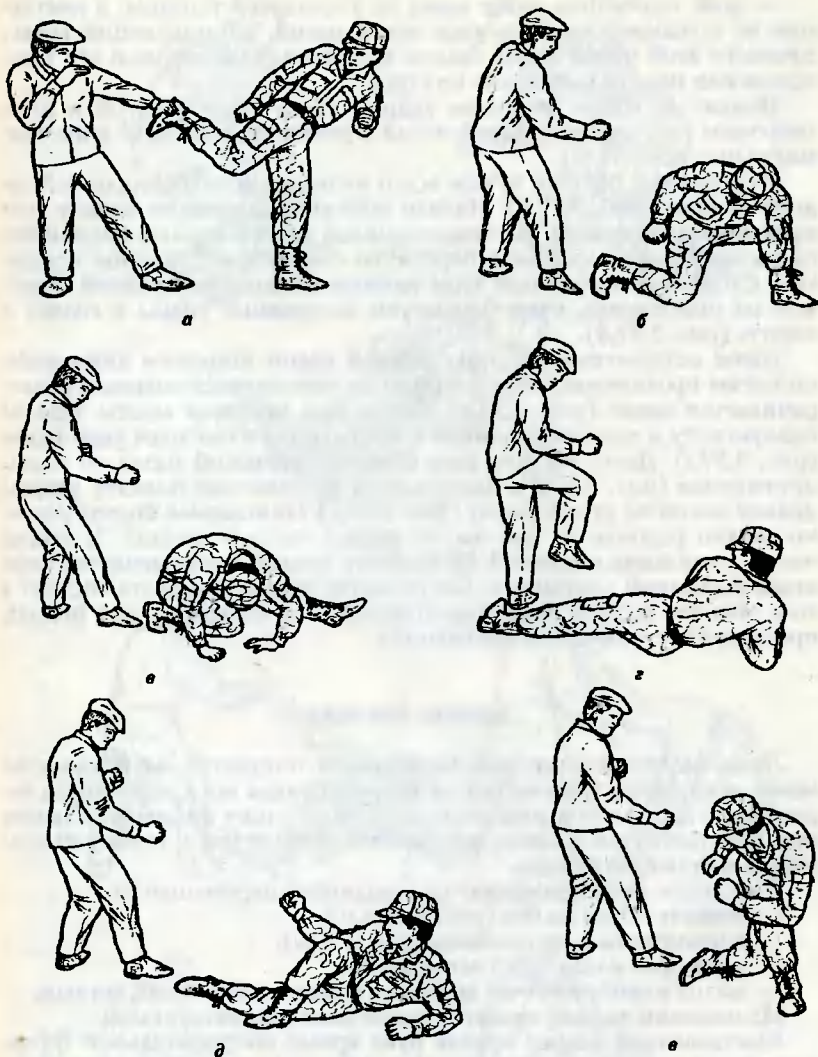


Рис. 3.58.

— в момент переноса массы тела на правую ногу для сокращения дистанции следует нанести удар тазом в ноги противника (рис. 3.58,б). Это ударное движение присутствует во всех подкатах, и про него нельзя забывать;

— если не удалась атака ногой и тазом в ноги противника, то, продолжая выполнять подкат по схеме, атакующий выполняет захват выставленной вперед ноги противника и бросок его на землю;

— если описанная ранее атака не увенчалась успехом, а дистанция не позволяет нанести удар левой ногой, то атакующий может провести этой ногой зацеп, бросок противника на землю и его удержание или полное выведение из строя.

Подкат 4. Атака широким ударом сбоку правой ногой и атака широким ударом сбоку левой ногой с разворотом спиной к противнику (рис. 3.57).

Исполнение подката лучше всего начинать из левосторонней задней стойки (рис. 3.57,а). Начало подката аналогично началу трех предыдущих подкатов. Из левосторонней задней стойки выполняется выход в левостороннюю переднюю стойку с небольшим подшагом. Стопа левой ноги при этом разворачивается внутренней стороной на противника, руки блокируют возможные удары в голову и корпус (рис. 3.57,б).

Далее осуществляется атака правой ногой широким движением по ногам противника, корпус при этом наклоняется вперед и разворачивается влево (рис. 3.57,в). Затем при переносе массы тела на правую ногу и развороте спиной к противнику наносится удар тазом (рис. 3.57,г). Далее следует удар сбоку левой ногой назад по ногам противника (рис. 3.57,д). Завершается выполнение подката ударом правой ногой по дуге в голову (рис. 3.57,е). Описанный подкат условно можно разбить на две части: первая часть — подкат 2, вторая часть — концовка подката 3. Применять подкат 4 рекомендуется при атаке с длинной дистанции. Достоинство данного подката состоит в том, что его можно непрерывно исполнять несколько раз подряд, преследуя отступающего противника.

Ведение боя лежа

Лежа на левом боку, защищающийся опирается на предплечье левой руки, левая нога вытянута вперед, правая нога перекинута через левую и согнута в колене (правая стопа стоит на земле). Правая рука, полусогнутая в локте, прикрывает правый бок и голову от возможных атак противника.

В позиции лежа применяются следующие перемещения:

- перекат с боку на бок (рис. 3.59,а,б);
- подползание к противнику (рис. 3.59,в);
- переворот назад через левое плечо;
- выход в стойку за счет круговых маховых движений ногами.

Из позиции лежа проводятся различные варианты атаки.

Выставленная вперед правая рука кроме оборонительной функции может выполнять атакующие действия, например против наваливающегося противника.

Выпрямленной ногой можно проводить зацепы ног противника при его перемещении вокруг защищающегося.

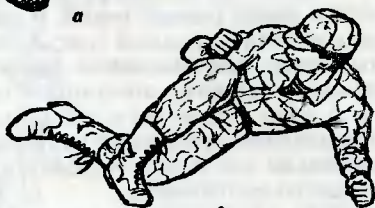
Согнутой ногой можно атаковать ударом сбоку ребром стопы, ударом назад на любом уровне, т.е. в голову и по ногам. Ноги могут действовать по принципу ножниц, нанося удары по ногам противника или выполняя зацепы за ноги, что позволяет травмировать противника или удерживать его в зависимости от поставленной задачи. На рис. 3.60,а,б показана позиция, в которой можно применять тех-



a



b



c

Рис. 3.59.



a



b



a



b

Рис. 3.60.

нику подката 1. Правой рукой, контролируя дистанцию, лежащий на земле наносит отвлекающий удар и далее с разворотом корпуса выполняет прямой удар назад левой ногой. На рис. 3.60,в,г показано использование техники подката 2 при перемещении «подползание к противнику». Защищающийся отталкивается от земли руками и атакует ударом назад правой ногой по дуге в голову.

Перемещения перекатом с боку на бок по своей сути являются подкатом и исполняются всегда с движением ног по схеме подката.

С разворотом в любую сторону возможно провести атаку выпрямленной ногой движением назад на нижнем уровне (подкат 4).

Если противник все же не сумел зайти со стороны спины и имеет возможность атаковать в голову, следует сделать кувырок через левое плечо, наблюдая за его действиями из-под руки (рис. 3.56,з), и атаковать его прямым ударом назад правой ногой. В случае необходимости можно продолжать атаку левой ногой (рис. 3.56,д,е).

Таким образом, грамотное использование защитных позиций, осмысленное перемещение и владение атакующей техникой позволяют с успехом вести бой лежа. Кроме того, у защищающегося есть возможность, пока его противник принимает решение и готовится к атаке, расслабиться, насколько это позволяет ситуация, и затем самому атаковать уже уставшего противника.

Тактика ведения боя лежа на спине может использоваться в случае получения травмы, не позволяющей вести бой в высокой стойке, а также против противника, превосходящего в физической силе, росте и массе.

Нырки

Уход с линии атаки на колено с последующим кувырком (рис. 3.61). Оба противника находятся в левосторонней задней стойке (рис. 3.61,а). Один из противников атакует прямым ударом правой руки с переходом в правостороннюю переднюю стойку. Защищающийся делает шаг левой ногой влево под углом 90° к линии атаки. Правая нога резким движением ставится на колено, закрывая бедром от возможного удара пах. При этом правой рукой наносится удар в корпус противника, а левой защищается голова (рис. 3.61,б).

При постановке правой ноги на колено в момент ухода рекомендуется попасть коленом в подъем стопы впереди стоящей ноги противника.

Затем следует кувырок через правое плечо, при этом впереди стоящую ногу противника защищающийся обвивает правой ногой, а его левая нога готова к удару (рис. 3.61,в).

Далее, удерживая правой ногой ногу противника, защищающийся наносит удар левой ногой в коленный сгиб противника (рис. 3.61,г). Этот удар выводит противника полностью из строя или при слабом ударе левой ногой позволяет провести удержание противника.

При выполнении ухода с линии атаки на колено следует учесть следующие моменты:

— правое колено ставится на землю как можно ближе к стопе

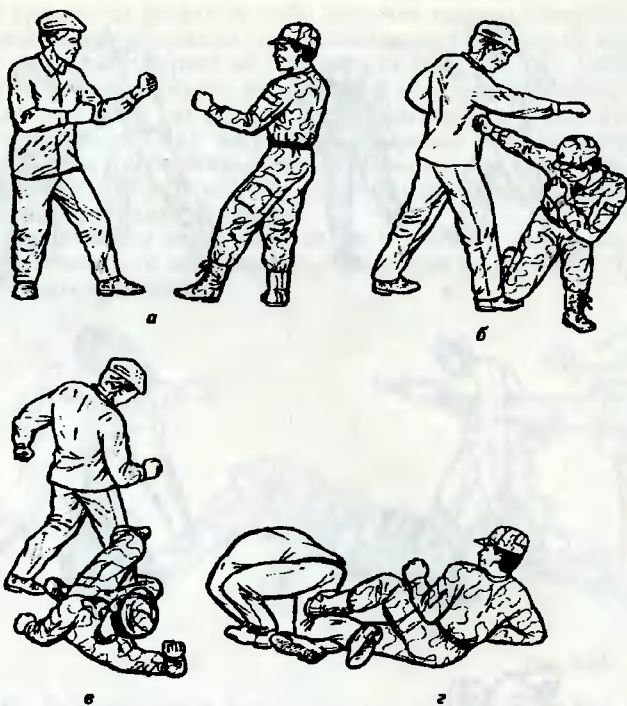


Рис. 3.61.

противника, это обеспечивает хороший зацеп за ногу. Лучше всего поставить правое колено прямо на стопу противника, нанося при этом ему травму. На тренировках для избежания травмы колено ставится рядом со стопой;

— нанося удар противнику в корпус, наблюдают за его действиями из-под правой руки. Это движение носит еще и защитный характер, приучая отклонять голову от возможной атаки;

— падение на колено выполняется как можно ближе к противнику, в этом случае правое бедро блокирует возможную его атаку правой ногой.

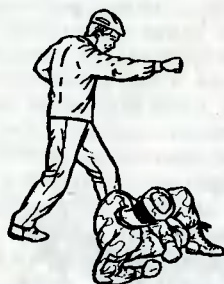
Уход с линии атаки на колено с последующим перекатом (рис. 3.62). Противник из левосторонней задней стойки с переходом в левостороннюю переднюю стойку наносит удар правой рукой (рис. 3.62,а). Защищающийся делает шаг левой ногой назад и в сторону под углом 90° к линии атаки и с резким поворотом бедра ставит правое колено на землю, правой рукой атакует противника в корпус, а левой защищает голову (рис. 3.62,б). Далее следует перекат через правое плечо (рис. 3.62,в). Если противник успел сделать движение вперед и его ноги избежали захвата зацепом, то защищающийся продолжает выполнять переворот дальше и наносит противнику правой ногой удар в пах (рис. 3.62,г).



a



б



в



г



д



е



ж

Рис. 3.62.

Если удар в пах по какой-либо причине оказался недостаточным для поражения противника, то защищающийся правой ногой продолжает двигаться по той же траектории (рис. 3.62,д).левой ногой защищающийся блокирует правую ногу противника снизу, а правой ногой наносит удар по правой ноге противника в коленный сгиб сверху вниз (рис. 3.62,е). Затем пяткой правой ноги он наносит удар в область почки и отталкивает противника от себя (рис. 3.62,ж). Далее, продолжая поворот, защищающийся поднимается вверх и встает в левостороннюю заднюю стойку.

При выполнении этого вида ухода с линии атаки следует обратить внимание на те же моменты, что и при уходе с линии атаки с последующим кувырком.



Рис. 3.63.



Рис. 3.64.

Защита от удара рукой в голову уходом вниз (рис. 3.63). Противник резко атакует прямым ударом в голову. У защищающегося нет времени для ухода с линии атаки. Единственным вариантом защиты остается резкое понижение уровня. Вращательным движением корпуса защищающийся снижает центр тяжести тела и одновременно резко выставляет правую ногу в сторону противника, атакуя его в голень. Сильная контратака складывается из двух встречных движений: противника и ноги защищающегося. Удары в голень очень болезненны и всегда выводят противника из строя.

Защита от удара сбоку ногой уходом вниз с подхватом опорной ноги противника (рис. 3.64). Противник проводит сильный и быстрый удар сбоку в голову. Защищающийся не успевает отойти назад, а уход в сторону лишен смысла, так как удар сбоку захватывает большой сектор атаки и в этом случае все равно достигает цели.

Единственно возможным вариантом защиты является быстрый нырок под ударную ногу противника. Понижая центр тяжести тела, защищающийся выполняет левой рукой верхний блок, страхуясь от удара ногой, левая нога скользит вперед под противника, правой рукой проводится захват за опорную ногу. Не давая противнику опустить ударную ногу и удерживая ее над собой левой рукой, защищающийся правой рукой делает рывок к себе, а левой рукой отталкивает от себя занесенную ногу. Далее защищающийся может действовать по обстоятельствам, так как он контролирует положение.



a



б

Рис. 3.65.

Уход с линии атаки на колено с опережающей контратакой противника, вооруженного пистолетом (рис. 3.65). Противник атакует, выхватив пистолет и направляя его на защищающегося, и готов открыть огонь.

Защищающийся, заметив движение противника, разворачивается к нему левым боком (в целях уменьшения площади атаки), одновременно с этим выхватывая правой рукой свой пистолет (рис. 3.65,а), и резко опускается на левое колено (рис. 3.65,б).

В момент опускания на колено защищающийся должен успеть взвести курок большим пальцем правой руки или же, если патрон еще не дослан, левой рукой передернуть затвор, досылая патрон в патронник, и открыть огонь.

При ведении огня с колена вполоборота к атакующему защищающийся крепко прижимает правую руку с пистолетом к своему корпусу, обхватывая ее левой рукой. Этим достигается дополнительная жесткость для уменьшения отдачи при выстреле,

что, в свою очередь, обеспечивает лучшую прицельность огня и эффективную скорострельность.

Если защищающемуся необходимо дослать патрон в патронник, то первый выстрел им производится в момент отпущания затвора из-под левой руки, а последующее ведение огня в зависимости от ситуации — из положения, описанного ранее, т.е. при жесткой фиксации пистолета.

Преимущества этого ухода:

- все действия выполняются слитно, что дает выигрыш во времени, так как необходимо выхватить оружие, взвести курок и атаковать;

- поворот боком значительно уменьшает область атаки и вероятность поражения. Кроме того, поворачиваясь боком к противнику, защищающийся закрывает наиболее уязвимые места на теле;

- резкий уход вниз на колено сводит вероятность попадания к минимуму. Весьма вероятно, что, даже выстрелив, противник промахнется, а для второго выстрела ему понадобится время для подго-

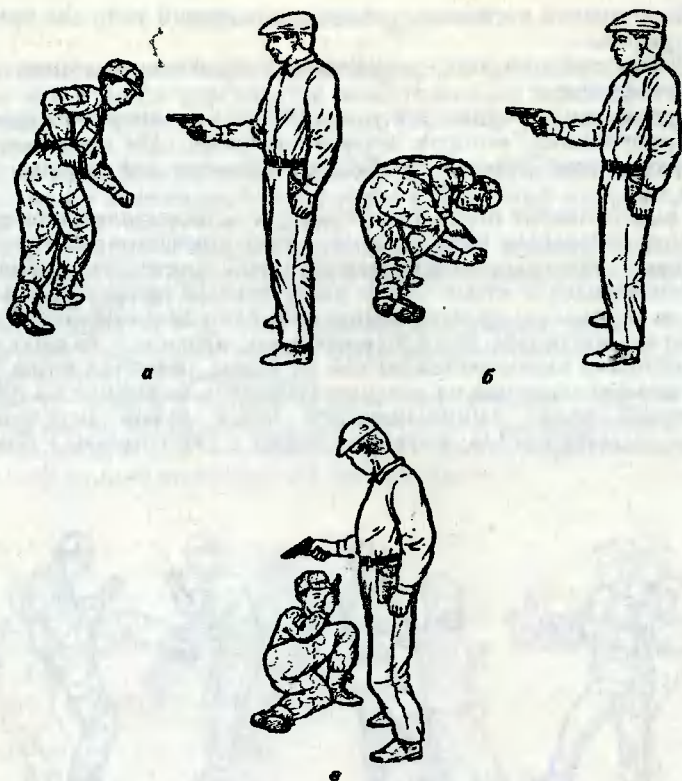


Рис. 3.66.

товки. При правильных действиях защищающийся успеет провести контратаку быстрее, чем противник сделает второй выстрел.

Уход от противника, стреляющего из пистолета, с помощью переката и контратака из положения лежа (рис. 3.66). Противник выхватывает пистолет и прицеливается. Защищающийся уходит с линии атаки шагом правой ногой под углом 90° , одновременно с этим движением поворачиваясь правым боком к противнику и понижая центр тяжести тела (рис. 3.66,а). За это время он должен выхватить пистолет из кобуры (рис. 3.66,б).

Таким образом, защищающийся одновременно должен проделать следующие действия: уйти с линии атаки под углом 90° ; повернуться правым боком к противнику; уйти вниз; выхватить пистолет из кобуры.

Затем следует кувырок через правое плечо под углом 45° к линии атаки. В момент кувырка выполняется досылка патрона в ствол пистолета передергиванием затвора.

После кувырка защищающийся оказывается в положении для ведения боя лежа на земле (рис. 3.66,в). Рука с пистолетом опирается

на колено правой ноги, что дает дополнительный упор для прицельной стрельбы.

При выполнении этого ухода следует обратить внимание на следующие моменты:

- уход с линии атаки под углом 90° выполняется в сторону той руки противника, которая держит пистолет. Из этого положения противнику потребуется больше времени для второго выстрела;

- выдергивание пистолета из кобуры осуществляется таким образом: указательным пальцем правой руки срывается застежка кобуры, тремя пальцами захватывается ручка пистолета, а большим пальцем взводится курок. Затем указательный палец сразу же кладется на курок, еще до выполнения кувырка у защищающегося оружие готово к стрельбе. Если же патрон еще не дослан, то выхватывание пистолета выполняется по той же схеме, различие лишь в том, что в момент перехода на кувырок (обратить внимание на положение левой руки) защищающийся левой рукой передергивает затвор, досылая патрон, а кувырок делает с уже готовым к бою оружием.

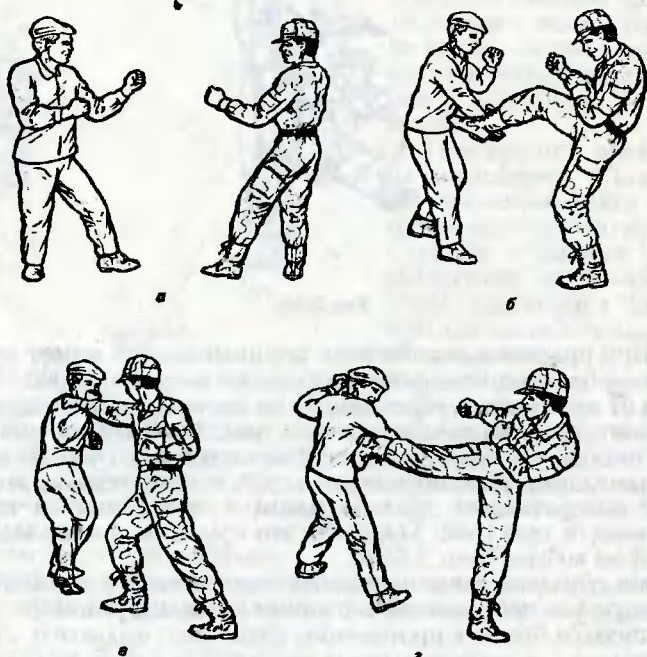


Рис. 3.67.

Атака по разным уровням

Из левосторонней задней стойки (рис. 3.67,*а*) атакующий с подшагом левой ногой переходит в левостороннюю переднюю стойку под углом 45° к линии атаки и наносит прямой удар правой ногой в пах противника (рис. 3.67,*б*).

После удара принимается правосторонняя передняя стойка и одновременно с постановкой ноги после удара ногой наносится удар правой рукой в голову (рис. 3.67,*в*).

Затем, выполняя базовое перемещение с полным разворотом корпуса, левая нога подтягивается к правой и наносится прямой удар назад правой ногой (рис. 3.67,*г*).

Атака проводится по трем уровням: пах, голова, корпус. Во всех положениях атакующий должен быть максимально закрыт от возможной контратаки противника.

Поворот спиной к противнику в момент атаки не является опасным, так как он выполняется в быстром темпе, все жизненно важные места закрыты, корпус наклонен вперед в целях увеличения расстояния между спиной атакующего и противником.

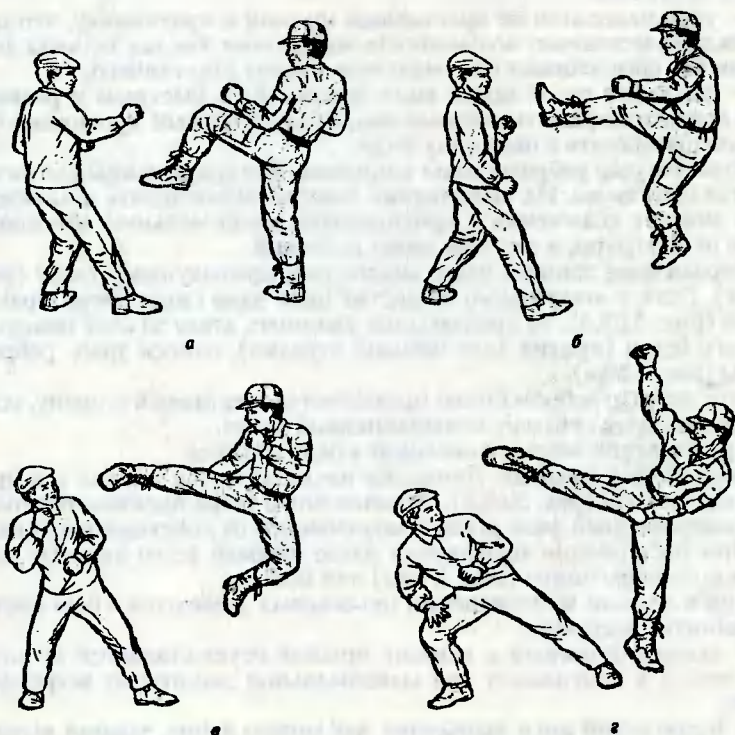


Рис. 3.68.

Атака проводится не по прямой, а с некоторым смещением с последующим ударом противника в пах.

Для ведения успешных тактических действий необходимо расширять арсенал технических приемов. Ведение боя со сменой уровня атаки предусматривает выполнение технических приемов не только стоя, но и в прыжке. В прыжке исполняются практически все удары ногами и различные комбинации ударов.

Простейшими ударами в прыжке являются удар снизу вверх, боковой удар ребром стопы, удар сбоку.

Удар снизу вверх в прыжке (рис. 3.68). Оба соперника находятся в правосторонней задней стойке. Атакующий наносит противнику удар снизу вверх левой ногой в пах. Удар проводится подъемом стопы (рис. 3.68,а). При ударе достигается максимальное приближение к противнику, голень и стопа закрывают пах и колено опорной ноги, руки защищают корпус и голову.

Затем атакующий, резко опуская левую ногу с одновременным толчком правой ноги, наносит удар правой ногой снизу вверх в прыжке (рис. 3.68,б). Приземление происходит в переднюю или в заднюю стойку в зависимости от обстановки.

При выполнении удара необходимо обратить внимание на следующие моменты:

- удар наносится по кратчайшей прямой к противнику, что при сближении исключает возможность контратаки, так как техника движения ног обеспечивает оптимальную защиту атакующего;

- движение левой ногой вниз должно быть быстрым и резким; нога должна закрывать голенью пах, иначе опытный противник будет контратаковать в пах снизу вверх.

Боковой удар ребром стопы в прыжке. Все удары в прыжке начинаются одинаково. Их выполнение должно обеспечивать атакующему в момент сближения с противником максимальную защищенность от контратак и скрытие своих действий.

Первая фаза данного удара аналогична предыдущему удару (рис. 3.68,а). Если у атакующего не достиг цели удар снизу вверх правой ногой (рис. 3.68,б), то предлагается удлинить атаку за счет поворота правого бедра (против хода часовой стрелки), нанося удар ребром стопы (рис. 3.68,в).

Этот же удар ребром стопы применяется при атаке в сторону, если противник сумел уйти от прямолинейной атаки.

Приземление всегда происходит в одну из стоек.

Удар сбоку в прыжке. Движение начинается так же, как и в предыдущих атаках (рис. 3.68,а). Отличие этого удара проявляется только в завершающей фазе атаки в зависимости от действий противника. При отступлении противника влево удобнее всего нанести удар сбоку подъемом стопы (рис. 3.68,г) или носком.

При изучении и применении прыжковых элементов в бою следует помнить следующее:

- движение ногами в момент прыжка осуществляется по прямой линии к противнику для максимальной защиты от встречной атаки;

- бедро левой ноги выносится как можно выше, задавая высоту прыжка и защищая коленом корпус, а голенью и стопой пах;

- в момент нанесения удара правой ногой левая прикрывает пах

от атаки снизу, при этом икроножную мышцу следует прижать к бедру;

— в момент приземления руки не опускаются, а находятся в положении, защищающем корпус и голову;

— для решения тактических задач рекомендуется применять прыжки в сочетании с подкатами, что обеспечивает резкую смену уровней атаки, ее высокую скорость и широкий сектор боевых действий.

Глава 4

СТАНДАРТНЫЕ СИТУАЦИИ

Ведение боя вооруженного нештыковым оружием против двух вооруженных противников

Действия вооруженного автоматом против двух противников, вооруженных автоматами с надетыми штыками-ножами (рис. 4.1). Атакуют два противника, вооруженные автоматами со штыками-ножами (рис. 4.1,а). Защищающийся, вооруженный автоматом без штыка-ножа, впереди стоящей ногой делает шаг вправо, уходя от укола штыком и ставя противников на одну линию с собой. В этом положении один из противников мешает другому атаковать. При уходе с линии атаки необходимо отбить автомат, осуществляя вращение приклада вокруг своей кисти и левой руки и одновременно поворачивая корпус. Автомат противника при этом должен попасть между магазином автомата защищающегося и предохранительной скобой, для того чтобы ограничить возможность движения оружия противника вверх и вниз (рис. 4.1,б). Далее, используя свою правую кисть как центр вращения и описывая вокруг нее дугу левой рукой, автомат противника отбрасывается в сторону. Затем масса тела переносится на правую ногу и одновременно с этим движением автомата по горизонтали наносится удар противнику прикладом в голову или горло (рис. 4.1,в). Не следует забывать про второго противника, который все время старается атаковать. Ведя бой с первым противником, необходимо постоянно приближаться к нему, уходя тем самым от второго. После получения удара в голову или горло первый противник выведен из строя, и защищающийся готов вести бой со вторым.

При атаке вторым противником защищающийся отводит штык в сторону движением правой руки по дуге, левая кисть становится центром вращения. Автомат противника должен вновь оказаться между магазином и предохранительной скобой (рис. 4.1,г).

Далее, делая шаг правой ногой в направлении второго противника и контролируя положение его автомата, атаковать противника прикладом (рис. 4.1,д).

Бой вооруженного автоматом против двух противников, вооруженных ножами (рис. 4.2). Схема действий в данной ситуации аналогична предыдущей. Использование базово-кустового метода позволяет решать тактические задачи защиты от любого вида оружия с помощью стандартных схем.

Атакуют два противника, вооруженные ножами (рис. 4.2,а). У защищающегося в руках автомат без штыка. Обращается внимание на

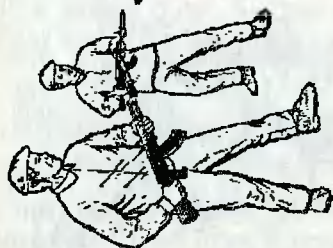
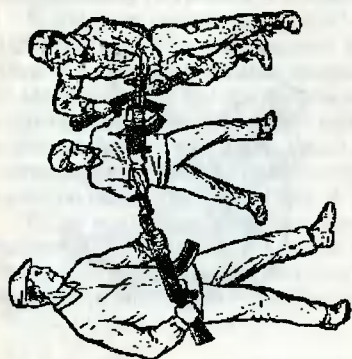


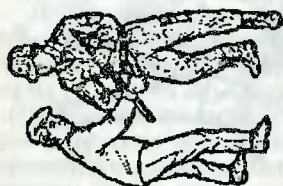
Рис. 4.1.



б



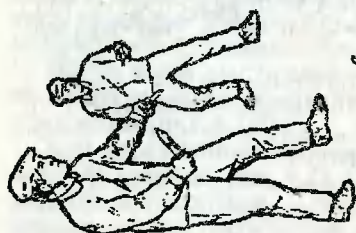
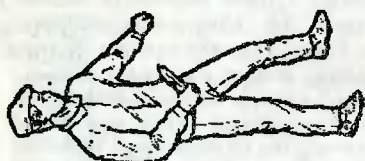
б



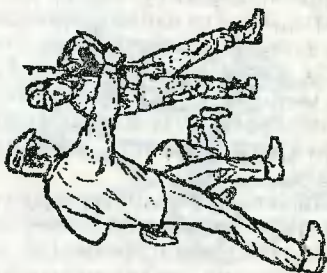
б



б



а



а

Рис. 4.2.

правильное положение оружия в руках защищающегося. Ствол блокирует возможную атаку сверху, приклад — возможную атаку снизу, магазин и предохранительная скоба направлены вперед вниз. Автомат следует держать в полусогнутых руках.

Защищающийся уходом вправо в левостороннюю заднюю стойку блокирует удар ножом снизу первого противника и одновременно увеличивает дистанцию со вторым. Рекомендуются поставить атакующих на одну линию с защищающимся (рис. 4.2,б). Рука с ножом должна оказаться между магазином и предохранительной скобой автомата. Это ограничивает дальнейшие действия противника.

При приближении второго противника защищающийся переносит массу тела на правую ногу и, приближаясь к первому противнику, атакует его прикладом (рис. 4.2,в) таким образом, чтобы его рука с ножом откидывалась по широкой дуге в сторону второго атакующего. Если второй противник не успеет отреагировать на это, то получит ранение от своего партнера. Траектория руки с ножом задается положением магазина и предохранительной скобы автомата.

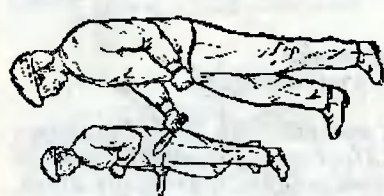
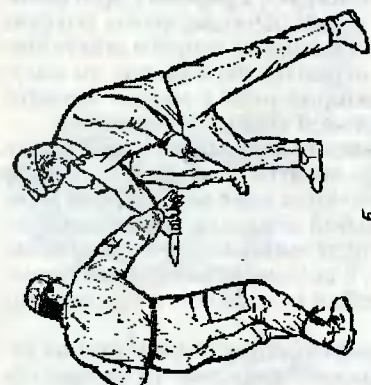
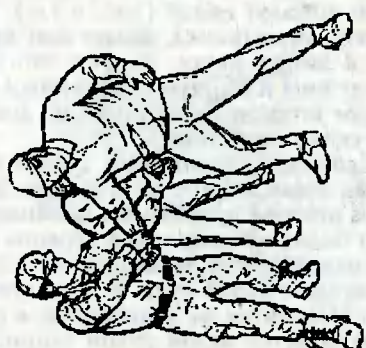
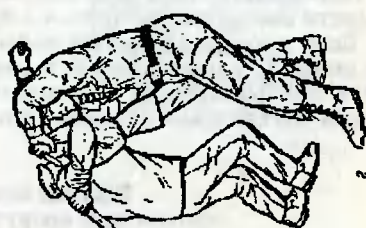
У второго противника есть возможность атаковать только снизу. Защищающийся движением приклада по дуге блокирует этот удар (рис. 4.2,г). Рука с ножом второго противника тоже оказывается между магазином и предохранительной скобой автомата. Далее защищающийся делает шаг правой ногой в направлении второго противника и атакует его прикладом в низ живота, с помощью магазина автомата удерживается рука противника, не давая возможности противнику нанести еще один удар (рис. 4.2,д).

Если противник сделает попытку вырвать руку движением на себя вверх, то защищающийся сопровождает движение руки противника, контролируя ее магазином автомата, и наносит удар вперед сверху магазином и стволом автомата (рис. 4.2,е).

Ведение боя безоружного против двух вооруженных противников

Действия безоружного против двух противников, атакующих ножами снизу. В а р и а н т 1 (рис. 4.3). Противники подготовились к атаке ножами снизу (рис. 4.3,а.). Защищающийся, уходя от атаки первого противника, делает шаг правой ногой в сторону под углом 90° к линии атаки. За счет этого ухода увеличивается дистанция между ним и вторым противником (рис. 4.3,б). Таким образом, удар ножом второго противника не достигает цели уже в самом начале атакующих действий.

Далее защищающийся уходит в другую сторону под углом 90° к линии атаки второго противника. Этим уходом он обезопасил себя от удара второго противника и вышел из сектора атаки первого. В момент блокирования удара первого противника его рука захватывается правой рукой защищающегося и разворачивается локтем вниз движением левой руки. В результате этих действий первый атакующий выводится из равновесия, а рука с ножом второго атакующего захватывается левой рукой защищающегося и нож направляется в корпус первого противника (рис. 4.3,в).



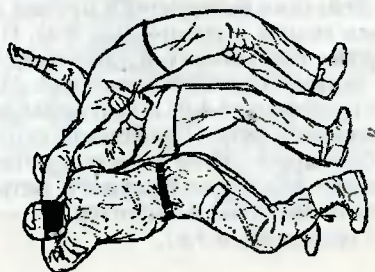
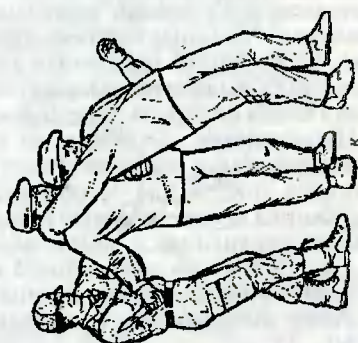
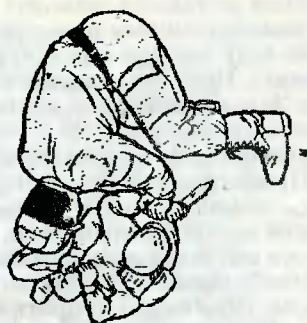
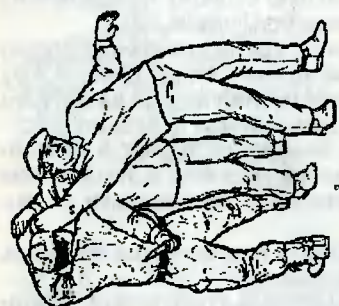


Рис. 4.3.

Если не удалось поразить первого противника ножом его партнера, защищающийся продолжает двигаться вокруг второго атакующего по ходу часовой стрелки, уходя от возможной атаки первого противника. При этом следует держаться как можно ближе к противникам. Захваченные руки противников при повороте защищающегося переплетаются и за счет разворота в обратную сторону на левой ноге оказываются на правом плече защищающегося (рис. 4.3,з).

Продолжая двигать руки противников по кругу, теперь уже сверху вниз, защищающийся проводит бросок противников (рис. 4.3,д). Бросок выполнен правильно, если один противник падает на другого, нанося ему повреждения и блокируя его дальнейшие действия.

Необходимо обращать внимание на положение ножей в момент броска. Нож нижнего противника направлен лезвием в землю, нож верхнего — в землю или в нижнего партнера в зависимости от поставленной задачи.

Если не планируется полностью выводить противников из строя, то в этом положении возможно их удержание.

В а р и а н т 2. В момент блокирования первой атаки ножом защищающийся, уходя с линии атаки вправо, захватывает вооруженную руку первого противника левой рукой (рис. 4.3,е).

Атака второго противника при этом блокируется предплечьем правой руки первого атакующего при переходе защищающегося в правостороннюю заднюю стойку с разворотом на 180° (рис. 4.3,ж). При этом первый противник выводится из равновесия, а рука второго противника удерживается предплечьем защищающегося. Продолжая движение вокруг второго противника и выполняя движения руками по дуге снизу вверх, защищающийся добивается того, что захваченная рука одного противника обвилась вокруг шеи второго. Движение защищающегося происходит по ходу часовой стрелки (рис. 4.3,з). Чтобы исключить атаку второго противника ножом, оба атакующих выводятся из равновесия толчком таза. Из такого положения снова атаковать защищающегося невозможно (рис. 4.3,и).

Продолжение движения по ходу часовой стрелки с выходом в правостороннюю заднюю стойку обеспечивает выход за спины противников (рис. 4.3,к). Чтобы исключить возможность для второго противника провести новую атаку, нужно потянуть захваченную руку первого противника к земле, направляя его нож лезвием вниз (рис. 4.3,к,л). Затем при дальнейшем подтягивании руки вниз противники падают, причем один из них падает на другого, нанося своему партнеру повреждения и сковывая его дальнейшие действия (рис. 4.3,м).

Действия безоружного против двух противников, атакующих ножами сверху и снизу (рис. 4.4). Противники, вооруженные ножами, атакуют один сверху, другой снизу (рис. 4.4,а).

Защищающийся блокирует удар ножом сверху предплечьем левой руки (рис. 4.4,б) и круговым движением кисти обвивает запястье атакующей руки. Продолжая скручивающее движение сверху вниз, он блокирует рукой первого противника удар ножом снизу, который наносит второй противник. В результате этих действий первый противник частично выводится из равновесия и удар второго не достигает цели (рис. 4.4,в).

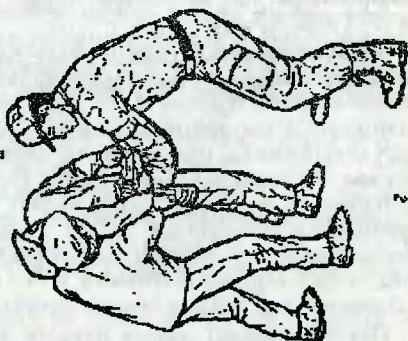
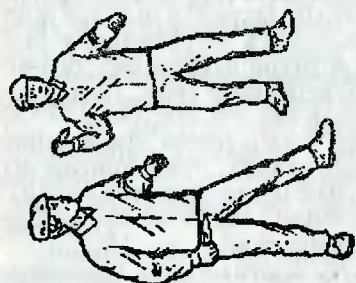
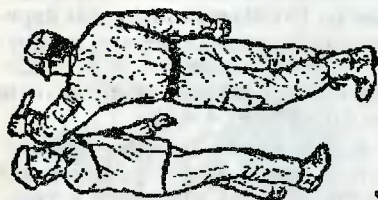
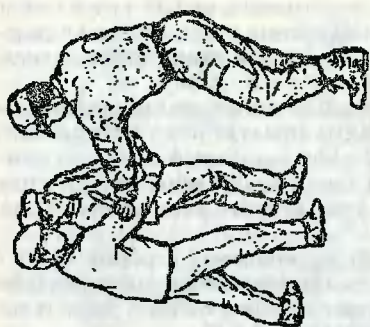


Рис. 4.4.

Следует обратить внимание на уход с линии атаки от удара снизу шагом левой ногой назад, а также на положение ножа при атаке сверху — нож должен лечь плоскостью на предплечье защищающегося, не вызывая порезов или ранений.

Сблокировав оба удара, защищающийся продолжает скручивающее движение левой рукой и тянет вниз правую руку противника, атаковавшего сверху. Движение левой руки защищающегося усиливается за счет упора в плоскость ножа левым предплечьем. При этом правой рукой подхватывается снизу рука второго противника (рис. 4,4,з).

Используя разворот корпуса против хода часовой стрелки за счет переноса массы тела на правую ногу, защищающийся максимально приближается к противникам, тянет руку первого на себя вниз и закручивает руку второго вокруг этой руки (рис. 4.4,д).

Позиция защищающегося обеспечивает ему максимальную безопасность, а его противники выведены из равновесия, их руки переплетены и скручены, кроме того, один из них наваливается на другого.

Если продолжить движение по дуге вниз против хода часовой стрелки, то противники упадут друг на друга (рис. 4.4,е).

При завершении бросков следует помнить, что правильным выполнением приема является падение противников друг на друга, так как оно ограничивает их маневренность и часто приводит к травмам.

Нож одного из противников втыкается в землю или фиксируется ногой защищающегося. Второй нож может быть использован для полного выведения из строя атакующих.

Ведение боя безоружного при захвате его одним противником и атаке другим противником, вооруженным ножом

Один из противников вооружен ножом, второй произвел захват защищающегося за одежду двумя руками и готов атаковать левой ногой (рис. 4.5,а).

Защищающийся переносит массу тела на правую ногу движением против хода часовой стрелки, тем самым закрывая от атаки жизненно важные органы и вставая вполоборота к вооруженному противнику. Затем защищающийся правой рукой захватывает правую руку противника, при этом, двигаясь по дуге снизу вверх, правая рука наносит всевозможные удары (кулаком, кистью, локтем) в голову противника, выполнившего захват (рис. 4.5,б).левой рукой защищающийся закрепляет захват руки противника, приподнимая его правый локоть и далее поддерживая правое плечо противника снизу (рис. 4.5,в). При выполнении этого движения следует все время контролировать действия вооруженного противника.

Проводя захват двумя руками за руку противника и приподняв его локоть правой руки чуть вверх, защищающийся проводит скручивание захваченной руки за счет разворота на 180° при смене лево-



сторонней задней стойки на правостороннюю (рис. 4.5,з). Причем захват противника за одежду остается, его рука скручивается в локте. Проведя этот прием, защищающийся нейтрализует захватившего его противника и одновременно загоразивается им от противника, вооруженного ножом. Далее продолжается скручивание и разгибание захваченной руки противника, что приводит к полной его нейтрализации и удержанию в болевом положении (рис. 4.5,д).

Защищающийся полностью закрылся этим противником и использует его тело для защиты от атаки противника с ножом (рис. 4.5,е). При попытке вооруженного противника атаковать ножом защищающийся, удерживая в болевом положении нейтрализованного противника, толкает его левой рукой на атакующего (рис. 4.5,ж). Правильно выполненный толчок сбивает с ног обоих нападающих (рис. 4.5,з).

Защищающийся принимает одну из стоек и готов к продолжению ведения боя.

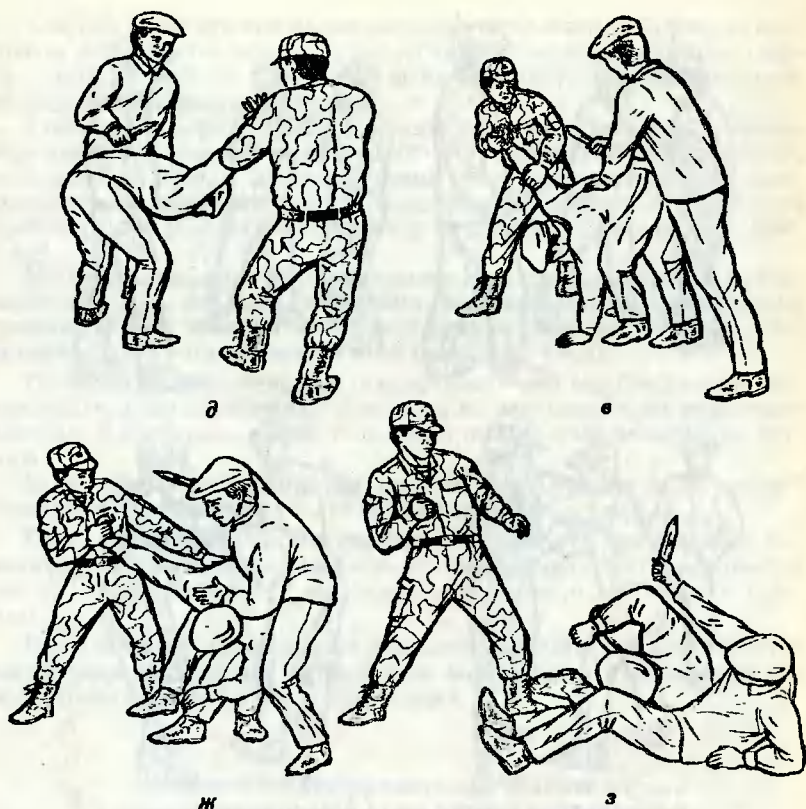


Рис. 4.5.

Ведение боя безоружного против двух невооруженных противников

Двое нападают на одного (рис. 4.6,а). Защищаясь от прямого удара в голову, следует сделать уход правой ногой в переднюю стойку. Одновременно с этим защищающийся блокирует левой рукой атаку первого противника, а правой — наносит удар второму противнику из правосторонней или левосторонней передней стойки (рис. 4.6,б).

Уход, блок и удар выполняются одновременно. Благодаря этому защищающийся достигает ряд преимуществ:

имеет возможность уйти с линии атаки от первого удара;

с выходом в правостороннюю переднюю стойку максимально защищает пах от возможных ударов обоих противников и в то же время готов контратаковать;

ударом, нанесенным второму противнику, выводит его из строя (заставляет уклониться от удара) и лишает возможности атаковать.

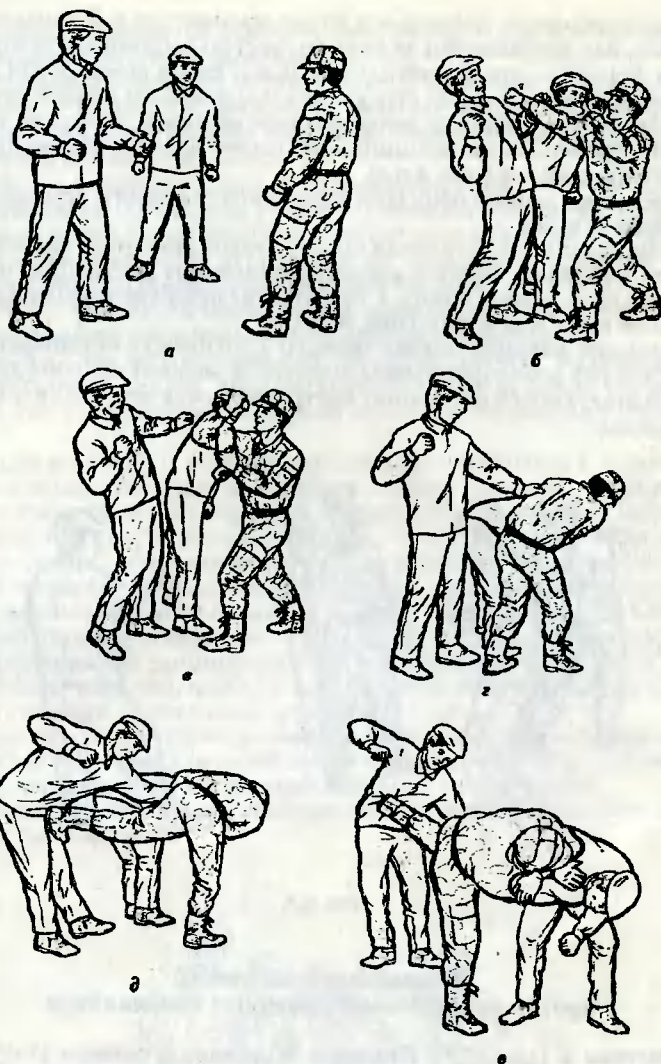


Рис. 4.6.

Следует внимательно проследить за правильным уходом в правостороннюю стойку. Все перемещения должны выводить атакующих на одну линию, что не позволит им эффективно атаковать.

Далее защищающийся сгибает свою правую руку в локте, а левой, удерживающей руку противника за запястье, одновременно выполняет поворот вниз от себя и сгибает руку первого противника (рис. 4.6, е). Движение рук защищающегося должно быть одновременным.

Защищающийся должен все время находиться в безопасном положении: пах закрывается за счет правильно выполненной передней стойки, корпус — рукой противника, бок — своей левой рукой, голова и средняя область корпуса страхуются предплечьем правой руки.

Поворачивая корпус и делая руками круговое движение по ходу часовой стрелки, защищающийся проводит болевое удержание руки первого противника (рис. 4.6,з).

Положение защищающегося провоцирует второго противника на сближение и атаку.

Защищающийся, усиливая болевое удержание руки первого противника наклоном корпуса вперед, увеличивает дистанцию и делает невозможным атаку в спину, а сам атакует прямым ударом назад левой ногой в пах или живот (рис. 4.6,д,е).

В момент наклона захват первого противника усиливается, так как к силе рук добавляется сила корпуса. В момент наклона действия второго атакующего постоянно контролируются небольшим поворотом головы.

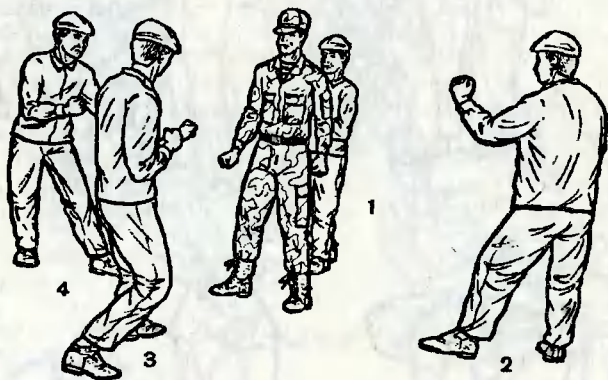


Рис. 4.7.

Ведение боя безоружного против четырех невооруженных противников

Действие 1 (рис. 4.7). Исходное положение: четверо атакуют одного. Противники, обозначенные соответствующими условными номерами, находятся по отношению к защищающемуся в таком порядке:

№ 1 — за спиной; № 2 — слева; № 3 — спереди; № 4 — справа. Цель атакующих — быстро нейтрализовать (захватить или полностью вывести из строя) одного противника. Очевидно, что одновременно все четверо атаковать не смогут. Тактически верным действием со стороны атакующих будет атака одного из них в целях отвлечения внимания защищающегося от действий других атакующих или частичное выведение его из строя. Нападает первым обычно тот, по-

зиция которого является наиболее выигрышной для атаки, т.е. самой неудобной для действий защищающегося.

Рассмотрим подробнее позиции всех атакующих:

— № 1 — находится за спиной, поэтому защищающийся всегда психологически настроен на нападение сзади, так как действия этого противника для него не видны;

— № 2 — находится слева от защищающегося. Действия его контролируются не полностью. Атака возможна в сектор, контролируемый левой рукой защищающегося, левая рука является менее развитой в координационном отношении по сравнению с правой рукой. Оборона с этой стороны является менее удобной;

— № 3 — находится перед лицом защищающегося и все его действия контролируются больше, чем других атакующих;

— № 4 — находится справа от защищающегося. Возможная его атака попадает в сектор, контролируемый правой рукой защищающегося, так что вероятность первой атаки с этой позиции очень мала.

Исходя из анализа позиций атакующих, приходим к выводу, что наиболее вероятной будет атака слева. Однако в боевой ситуации разница во времени между первой и последующими атаками будет минимальна, поэтому защищающийся должен быть готов обороняться сразу от четырех атак или предусмотреть защиту от возможных атак со всех четырех направлений. Защитное действие должно выполняться одним движением в минимальный отрезок времени. Оборона от первой атаки противников — это первая задача защищающегося.

Второй задачей защищающегося является выход из круга атакующих таким образом, чтобы у него не было противников за спиной и все атакующие были в поле зрения перед ним.

Третьей задачей защищающегося является использование одного или двух атакующих для своей защиты от других атак и создание помех для последующих атакующих действий противников.

Рассмотрим действия защищающегося при ведении боя против четырех противников.



Рис. 4.8.

Действие 2 (рис. 4,8). Итак, первым атакует противник, находящийся слева, а за ним сразу же все остальные. Защищающийся движением правой ноги принимает левостороннюю переднюю стойку, понижая свой центр тяжести и уходя из сектора атаки вниз. При этом вероятность поражения защищающегося от противника № 1 очень мала: пах закрыт за счет правильно выполненной стойки, левый бок страхуется левой рукой, разворот корпуса вполоборота уменьшил площадь вероятного поражения, спина контролируется локтем левой руки. Это наглядно показано на рис. 4.9.



Рис. 4.9.

Правой рукой защищающийся блокирует атаку противника № 2, атакующего ударом в голову. Причем следует обратить внимание на блокирующее движение защищающегося при повороте к атакующему слева. Блокирование атаки происходит за счет крестообразного движения рук и последующих движений правой руки вверх, а левой — к левому боку.

По отношению к противнику № 3 защищающийся развернут правым боком. При этом бедро правой ноги развернуто так, что гарантируется защита паха, голова прикрыта плечом правой руки, осуществляющей блокирование атаки на верхнем уровне. Но правый бок в этом положении оказался открыт для следующей атаки противника № 3, что и должно последовать.

От атаки противника № 4 защищающийся уходит, увеличивая дистанцию и понижая центр тяжести тела, принимая левостороннюю переднюю стойку. Кроме того, при приближении атакующего противника № 4 к защищающемуся возможна атака ребром стопы в голеностоп атакующего в момент его движения вперед. Это очень эффективная защита, позволяющая на некоторое время вывести противника из строя. Но она не всегда получается, поэтому необходимо учесть вероятность продолжения атаки и этого противника.

Итак, в результате действия 2 защищающийся уклонился от первой атаки. Однако атакующие готовы ко второй атаке. Наиболее вероятными областями для следующей атаки являются:

- для противника № 1 — голова и затылок;
- для противника № 2 — правая передняя половина корпуса;
- для противника № 3 — правый бок;
- для противника № 4 — спина.



3

Рис. 4.10.

Действие 3 (рис. 4.10). Чтобы избежать поражения указанных областей, защищающийся резко поворачивается по ходу часовой стрелки в переднюю скрученную стойку. При этом защищающийся сразу же выходит из сектора атаки противника № 1 и может зацепить его ногу, выставленную вперед, своей правой ногой, двигаясь по дуге.



Рис. 4.11.

Одновременно защищающийся поворачивается боком к противнику № 4, уменьшая тем самым область атаки и еще больше увеличивая дистанцию с ним. Защищающийся, используя правое запястье как центр вращения, резко поворачивает правое предплечье в вертикальное положение. Левой рукой защищающийся наносит удар по противнику № 2 и захватывает его за плечо. Одновременно с этим защищающийся правой рукой толкает захваченную руку противника № 2 в лицо противника № 3. При этом противник № 2 удерживается левой рукой защищающегося за плечо. Более наглядно действие 3 показано на рис. 4.11:

— противник № 2 получил удар в голову от защищающегося и частично выведен из строя;

— противник № 3 травмирован ударом в лицо правой рукой противника № 2;

— противники № 1 и 4 готовы продолжать атаку и двигаются в направлении защищающегося.



Рис. 4.12.

Действие 4 (рис. 4.12). В целях более быстрого сокращения дистанции противник № 4 атакует прямым ударом правой ногой в пах. Защищающийся, используя положение противника № 2, переходит в правостороннюю переднюю стойку, перемещая левую ногу по дуге спереди назад. При этом переходе он совершает следующие движения руками: левой — надавливает на плечо противника № 2 сверху вниз, правой — притягивает его руку к своему правому бедру. Этим движением защищающийся закрывает свой пах противником № 2 от прямого удара ногой противника № 4.

Правая рука противника № 2 прикрывает корпус защищающегося сбоку. В результате действия 4 еще более увеличивается дистанция от противника № 1. Более наглядно действие 4 показано на рис. 4.13:

— противник № 2 атакован своим же партнером (противником № 4) и сопротивляться в данный момент пока не может;



Рис. 4.13.

- противник № 3 пришел в себя от удара в лицо в предыдущем движении и вновь готовится к атакующим действиям;
- противники № 1 и 4 готовы продолжать атакующие действия.



Рис. 4.14.

Действие 5 (рис. 4.14, 4.15). Снова используя травмированного противника № 2, защищающийся переходит в левостороннюю переднюю стойку, атакуя противника № 4, который еще не успел поставить ногу на землю после своей атаки ногой, и старается вывести его из равновесия (рис. 4.14). При этом защищающийся толчком левого бедра опрокидывает противника № 2 на противника № 3, сковывая тем самым его атакующие действия (рис. 4.15).

Таким образом, защищающийся частично нейтрализовал двух атакующих и сам перешел к наступательным действиям, заставив противника № 4 обороняться от удара левой рукой изнутри наружу с длинным выпадом в левостороннюю переднюю стойку. Этим выпадом защищающийся выполнил еще одну задачу, заставив противника № 1 потерять время для атаки, поскольку ему пришлось резко сменить направление атаки.



Рис. 4.15.

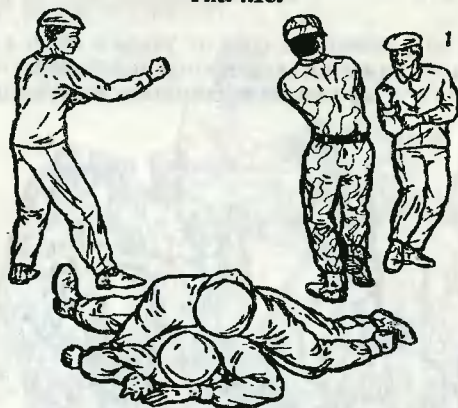


Рис. 4.16.

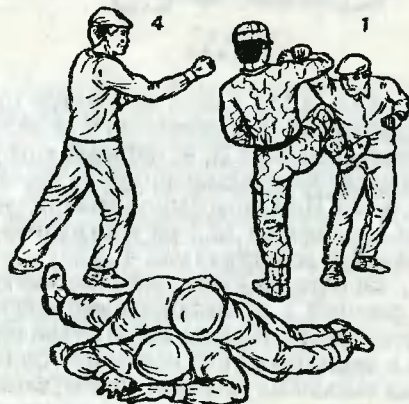


Рис. 4.17.

Действие 6 (рис. 4.16, 4.17). Далее защищающийся использует обманное движение для дальнейшего увеличения дистанции, подтягивая свою правую ногу к левой и группируясь (рис. 4.16). Руки при этом скрещиваются, закрывая бока, низ живота, грудь и подбородок. Подтягивание правой ноги к левой создает впечатление передвижения, хотя защищающийся только немного смещает центр тяжести на левую ногу. В результате этого противник № 1 вынужден атаковать, сменив направление движения. Противник № 1 думает только о том, чтобы не произошло дальнейшего увеличения дистанции с защищающимся, и не готов эффективно защититься.

Защищающийся, используя эту тактическую ошибку, атакует не подготовленного к защите противника № 1 ударом ногой в пах, делая одновременно блокирующее движение правой рукой вверх (рис. 4.17).

После удара ногой защищающийся сразу же принимает предыдущую позицию: масса тела переносится на левую ногу, руки перекрещены перед грудью, правая нога подтянута к левой, касаясь пола пальцами (рис. 4.16).

Таким образом, противник № 1 временно выведен из строя, но в то же время противник № 4 после восстановления равновесия вновь готов атаковать.



Рис. 4.18.



Рис. 4.19.

Действие 7 (рис. 4.18—4.21). Защищающийся переходит в левостороннюю переднюю стойку, отводя правую ногу по дуге назад и поворачиваясь лицом к противнику № 4. Используя локоть левой руки как центр вращения, защищающийся отводит атаку противника ногой в пах (рис. 4.18), а затем для увеличения дистанции переходит в заднюю стойку и блокирует атаку в корпус движением рук снаружи внутрь (рис. 4.19). Затем защищающийся проводит моментальную контратаку с подачей корпуса вперед, нанося удары рукой в голову (рис. 4.20) и правой ногой с подскоком в пах (рис. 4.21).

В результате этих действий противник № 4 нейтрализован этими двумя ударами, но противники № 1, 2, и 3 частично восстановились и могут продолжать единоборство.

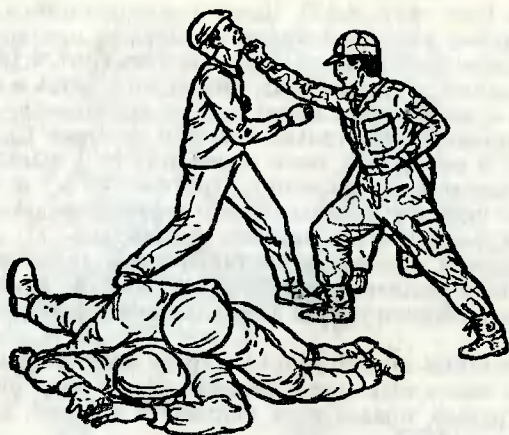


Рис. 4.20.



Рис. 4.21.

Действие 8 (рис. 4.22—4.24). Атакующие хотя и частично, но травмированы. Для того, чтобы упредить противников, защищающийся использует минимум перемещений и максимальную амплитуду движений, действуя почти на одном месте. При этом он использует вращение по ходу часовой стрелки, выводя из строя противников последовательно, начиная с № 1 и кончая № 4.

Итак, полное выведение из строя травмированных противников осуществляется по круговой системе, центром которой является сам защищающийся. Рассмотрим его действия.

Не опуская правую ногу на землю, защищающийся наносит по противнику № 1 удар сбоку пяткой, ограничивая при этом возможные атакующие действия (рис. 4.22). Затем, используя момент вра-



Рис. 4.22.



Рис. 4.23.

щения от движения правой ноги в момент постановки ее на землю, наносит удар сбоку подъемом стопы в спину (позвоночник, почки, копчик) противника № 1 (рис. 4. 23). Это полная нейтрализация противника № 1. После удара левая нога идет вперед по круговой траектории и ставится в переднюю скрученную стойку. Руки при этом прикрывают левый бок, грудь и частично правый бок (выставленным вперед локтем правой руки) (рис. 4.24).



Рис. 4.24.



Рис. 4.25.

Действие 9 (рис. 4.25, 4.26). Далее правая нога защищающегося передвигается сзади по дуге вперед (рис. 4.25).левой рукой он делает страховочное движение снизу вверх, а правой рукой выполняет блокирование нижнего уровня (при этом локоть правой руки — центр вращения). Этим движением осуществляется блокировка возможной атаки противника № 2 и разворот его к себе спиной.

Затем следует переход из обратной стойки в правостороннюю переднюю стойку с атакой двумя руками противника № 2 (рис. 4.26). Это также полная нейтрализация противника № 2.



Рис. 4.26.



Рис. 4.27.

Действие 10 (рис. 4.27-4.30). К этому времени противник № 3 уже пришел в себя и готов вновь вступить в бой (рис. 4.27). Защищающийся, продолжая движение по кругу, перепрыгивает через поверженного противника № 2 в направлении противника № 3. При этом защищающийся, прыгая через противника № 2, наносит ему удар правой ногой, добивая противника наверняка (рис. 4.28).

После удара правой ногой защищающийся, отталкиваясь от тела противника, имеет возможность быстро сократить дистанцию до противника № 3 и не дать ему возможности подготовиться к встрече его атаки (рис. 4.29).

В момент приземления защищающийся оказывается в правосторонней передней стойке. Как только обе ноги плотно становятся на землю, он сразу же наносит удар правой рукой противнику № 4 (рис. 4.30).

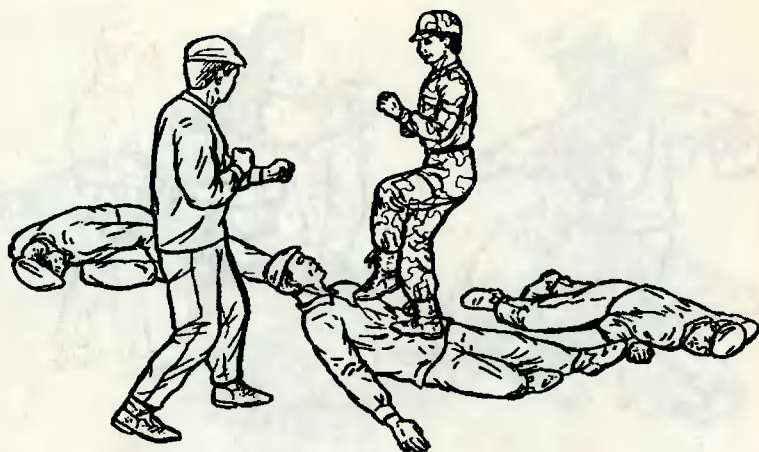


Рис. 4.28.



Рис. 4.29.

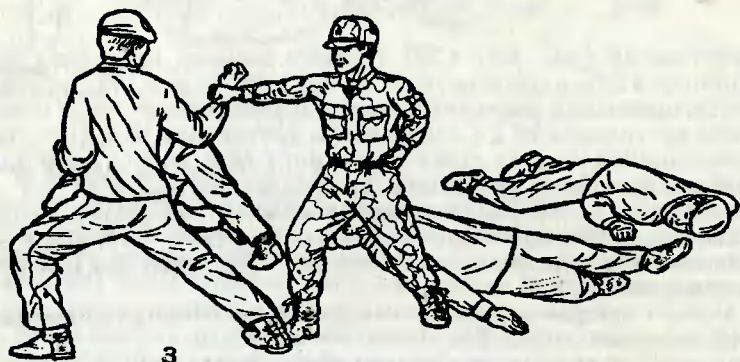


Рис. 4.30.



Рис. 4.31.

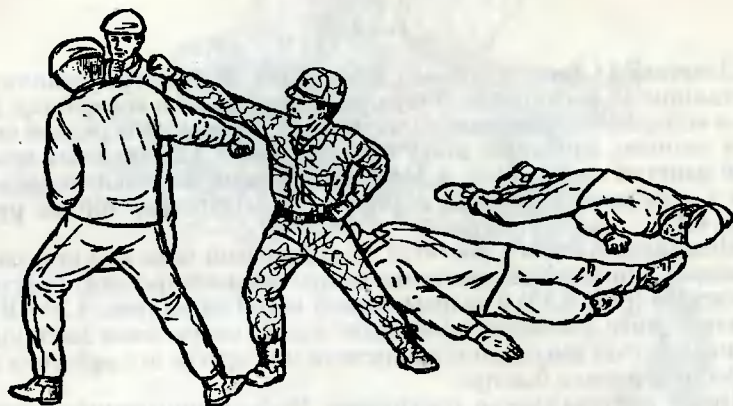


Рис. 4.32.

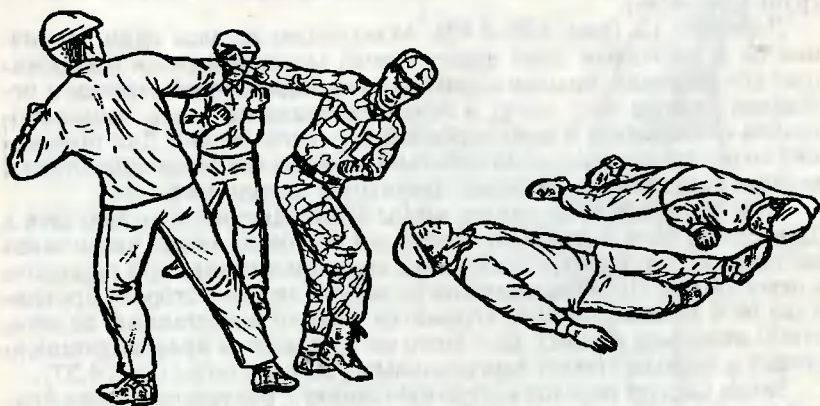


Рис. 4.33.



Рис. 4.34.

Действие 11 (рис. 4.31-4.35). Противник № 3 быстро увеличивает дистанцию и, блокировав атаку рукой, переходит в контратаку, атакуя в корпус. Защищающийся, используя переход из передней стойки в заднюю, блокирует атаку противника № 3 движением правой руки изнутри наружу (рис. 4.31). Одновременно в момент возвращения в переднюю стойку он атакует ударом в голову той же рукой (рис. 4.32).

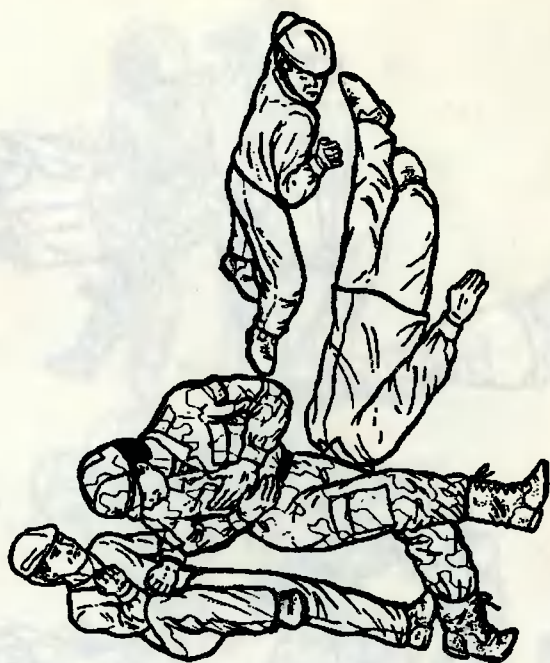
Независимо от того, достигла ли атака рукой цели или нет, защищающийся продолжает движение на противника: проводится атака с подскоком (рис. 4.33) и ударом правой ногой назад (рис. 4.34). В результате этого движения происходит резкое сокращение дистанции. Причем за счет высокого технического мастерства эти действия выполняются легко и быстро.

После нейтрализации противника № 3 защищающийся ставит правую ногу в скрученную стойку, руки прикрывают правый бок и грудь (рис. 4.35).

Действие 12 (рис. 4.36-4.43). Атакующим остался один противник № 4. Наблюдая через правое плечо, защищающийся контролирует его действия. Вращая корпус против хода часовой стрелки и оставляя правую ногу назад, а левую оставляя на месте, защищающийся оказывается в левосторонней передней стойке. Для пресечения возможных атакующих действий противника защищающийся в момент разворота выбрасывает левую руку вперед (рис. 4.36).

При развороте необходимо, чтобы защищающийся не двигался к противнику № 4, а наоборот, смещался несколько назад, увеличивая дистанцию. Это позволяет избежать атаки противника при развороте к нему лицом. После завершения разворота лицом в сторону противника № 4 защищающийся стремится сократить дистанцию до него, чтобы атаковать самому. Для этого он переходит в правостороннюю стойку и первым атакует вертикальным ударом локтем (рис. 4.37).

Затем следует переход в обратную стойку с нанесением удара правой рукой в пах противника. Переход носит защитную функцию для ослабления ударов противника, а также является тактическим



4



Рис. 4.35.



Рис. 4.36.



Рис. 4.37.

выманиваем противника на себя. В момент его движения вперед и проводится атака в пах (рис. 4.38). Этот удар является одновременно и блокирующим действием на среднем и нижнем уровнях, если противник успеет перейти в контратаку. После этого защищающийся использует свою левую ногу как центр вращения и поворачивается вокруг нее против хода часовой стрелки (рис. 4.39). В момент поворота выполняется подбив ноги противника, если он, контратакуя, бросился на защищающегося. Если же подбив не произошел, то, развернувшись в левостороннюю переднюю стойку и используя вращательный момент, защищающийся выманивает противника на себя (рис. 4.40). Затем защищающийся, используя резкую смену положения бедер (левое бедро -назад, правое вперед) (рис. 4.41), выпрыгивает вверх и бьет правой ногой в корпус или голову противника. При

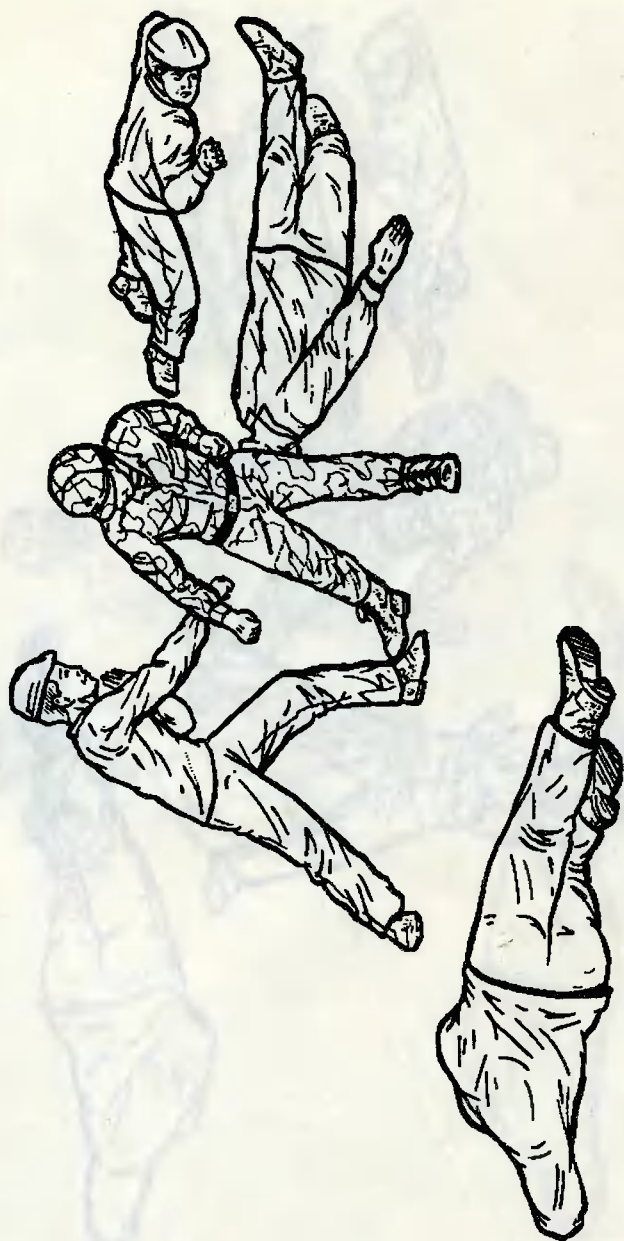


Рис. 4.38.

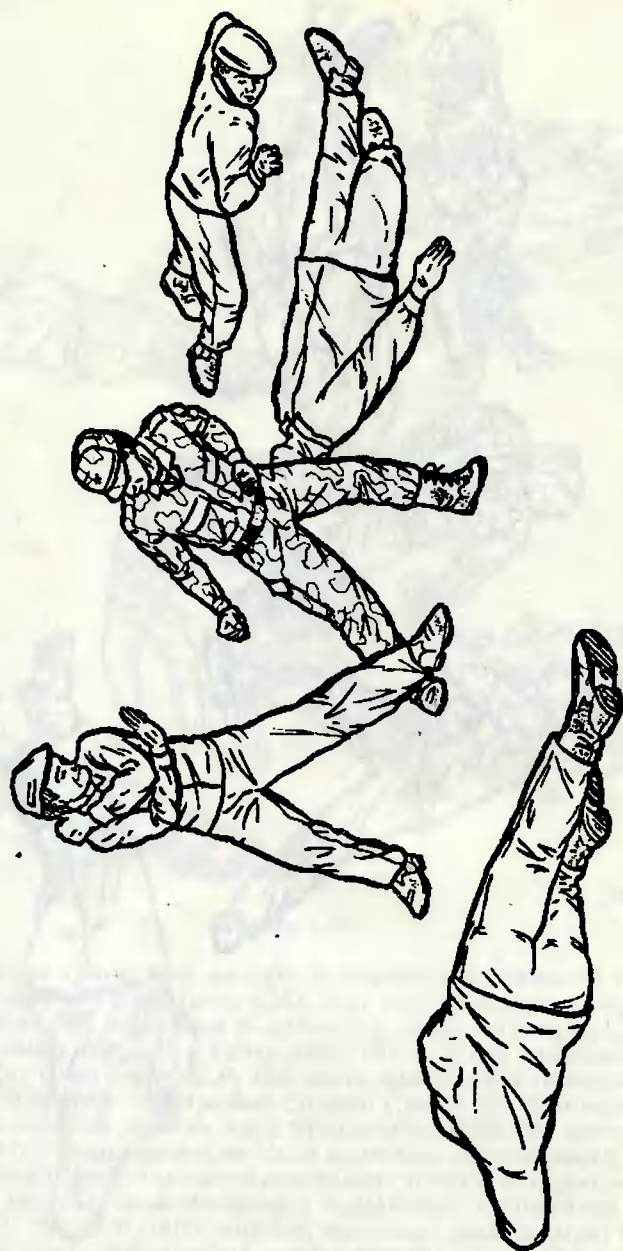


Рис. 4.39.



Рис. 4.40.

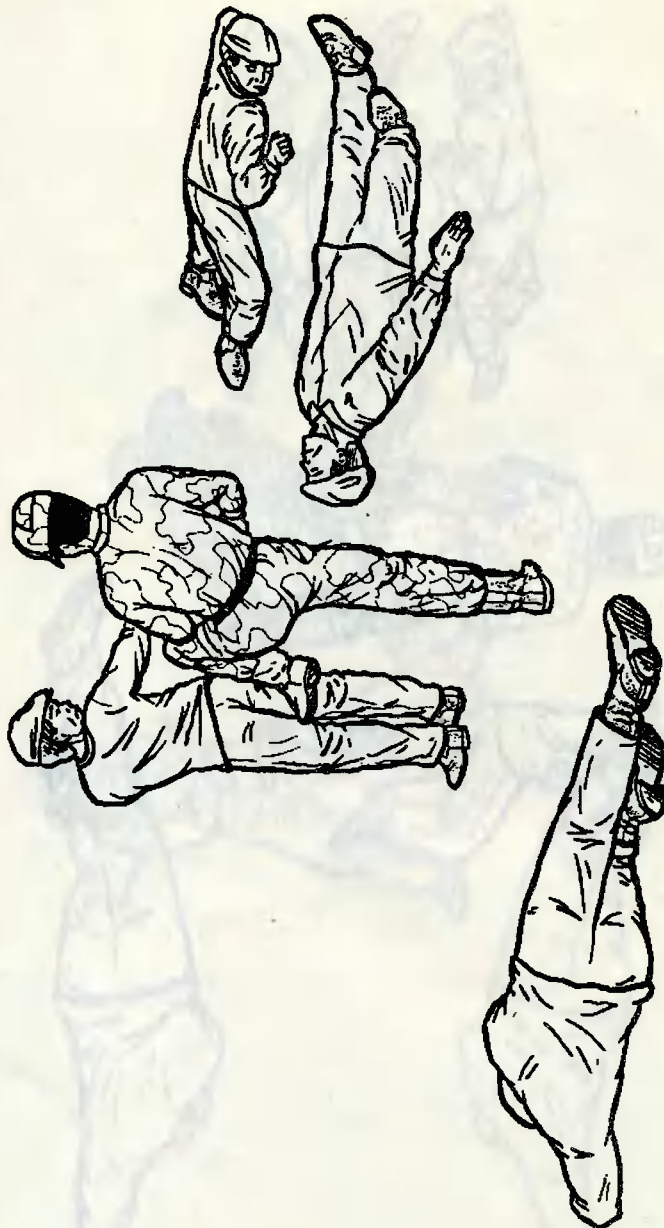


Рис. 4.41.

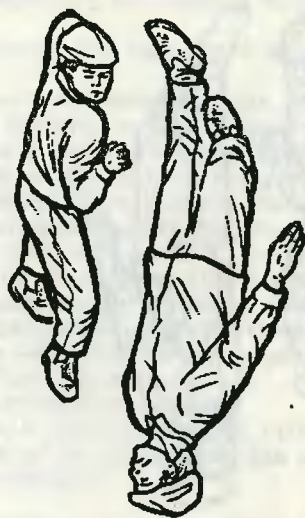
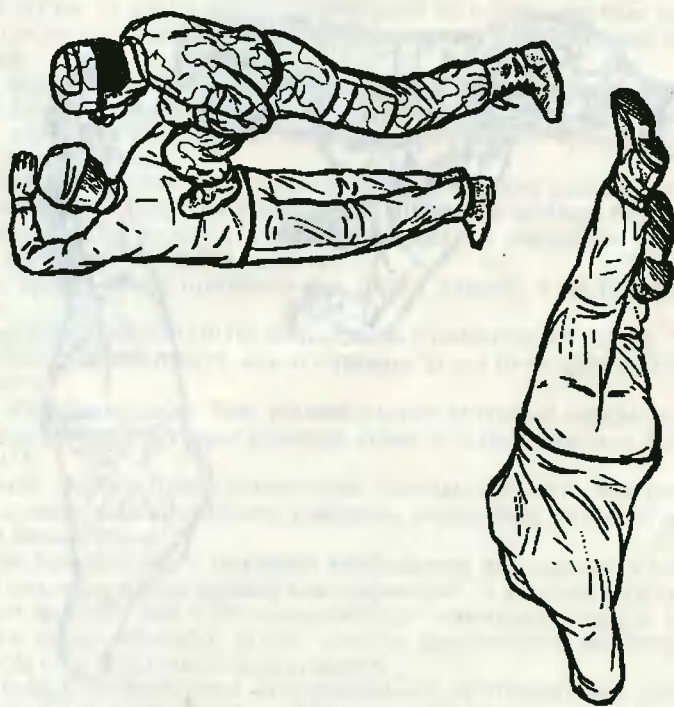


Рис. 4.42.



Рис. 4.43.

2865

удачном подбиве и развороте противника удар ногой наносится в спину (рис. 4.42).

Итак, все четыре противника полностью выведены из строя (рис. 4.43).

Вывод. Все действия в реальном поединке должны выполняться в боевом темпе. Чтобы работать на такой скорости, необходимо уверенно чувствовать себя в технической подготовке, быть всегда уверенным в своих действиях. Кроме того, требуется, чтобы атакующие действия защищающегося были одновременно и блокирующими. Поэтому инструкторам рукопашного боя необходимо на занятиях очень тщательно прорабатывать стойки, перемещения, блокирования, атаки в целом и по элементам, чтобы у обучаемых складывались устойчивые навыки, гарантирующие в дальнейшем безопасность в поединках с несколькими противниками.

Наиболее часто при поединке с несколькими противниками применяются следующие тактические действия:

- выход из центра круга противников;
- использование при выходе из круга противников одного из атакующих для защиты от других, а также для атакующих действий против остальных нападающих;

- рассечение атакующих после выхода из круга на группы (в данном случае на две) в целях разобщения их согласованных действий, а также для освобождения максимальной площади для своих действий;

- в бою возможна частичная нейтрализация атакующих (шок, нокаут) или полное выведение их из строя.

При изучении тактических действий необходимо придерживаться следующих правил:

- разворот спиной к неатакованному противнику недопустим;
- атакующие действия выполняются с перемещением под углом к противнику или по кругу, ставя его на время в неудобное положение как для атаки, так и для защиты;

- во время атаки применяются серии ударов, а не одиночные выпады;

- все удары должны быть направлены в различные уровни;

- в бою рекомендуется менять уровни атаки от ударов в прыжке до подкатов;

- в оборонительном бою используются круговые перемещения вокруг противника и уходы с линии атаки под различными углами (45 и 90°);

- после ухода и блока немедленно должна следовать контратака. Каждое движение должно быть ударным, защитным или сочетать в себе эти два действия;

- при ведении боя с оружием необходимо использовать конструктивные особенности оружия для эффективной защиты или атаки;

- при ведении боя с несколькими противниками следует перемещаться таким образом, чтобы ставить противников на одну линию, когда они будут мешать друг другу;

- в бою с несколькими вооруженными противниками следует выполнять блок, уход и удар одновременно. Блокирующие и атакую-

щие действия должны быть направлены сразу против двух и более противников.

В этой главе приведены лишь некоторые варианты атакующей и защитной тактики. Подробное рассмотрение тактических действий редко встречается в методиках по рукопашному бою.

Знание приемов не может обеспечить успех в боевой ситуации, необходимо уметь правильно их использовать, сочетая с ударами, надежной блокировкой ударов противника, качественными контратаками. При всем разнообразии технических приемов тактические возможности рукопашного боя неограничены.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Общие основы методики обучения рукопашному бою.....	7
Базово-кустовой метод обучения рукопашному бою.....	—
Последовательность обучения отдельному приему.....	9
Предупреждение и исправление ошибок.....	14
Предупреждение травм на занятиях.....	15
Команды, подаваемые при обучении рукопашному бою.....	16
Наиболее уязвимые места человеческого тела.....	17
Глава 2. Техника выполнения приемов рукопашного боя и методика обучения.....	19
Специальные упражнения для разминки.....	—
Способы самостраховки.....	30
Стойки и передвижения.....	33
Базовые перемещения.....	39
Удары руками.....	43
Удары ногами.....	47
Блокирование ударов.....	52
Освобождение от захватов.....	54
Броски.....	60
Обыск, связывание и конвоирование.....	68
Учебные групповые упражнения.....	74
Учебные связки.....	90
Глава 3. Тактика ведения рукопашного боя.....	93
Особенности самообороны при прямолинейном способе ведения боя.....	—
Особенности самообороны при ведении боя с уходом с линии атаки.....	106
Особенности самообороны при применении приемов с полным разворотом корпуса.....	122
Уходы с линии атаки «углом».....	136
Атака возвратным движением («челнок»).....	138
Атака под углом к противнику («лестница»).....	139
Атака из обратной стойки.....	142
Атака при движении по кругу.....	144
Подкаты.....	150
Ведение боя лежа.....	156
Нырki.....	158
Атака по разным уровням.....	165
	205

Глава 4. Стандартные ситуации	168
Ведение боя вооруженного нештыковым оружием против двух вооруженных противников.....	—
Ведение боя безоружного против двух вооруженных противников	171
Ведение боя безоружного при захвате его одним противником и атаке другим противником, вооруженным ножом.....	176
Ведение боя безоружного против двух невооруженных противников.....	178
Ведение боя безоружного против четырех невооруженных противников.....	180

Основы рукопашного боя/Г. А. Бурцев, С. Г. Малашенков,
0-75 В. В. Смирнов, З. С. Сямиуллин.— М.: Воениздат, 1991.—206 с.:
ил.

ISBN 5—203—01161—3

В книге излагается техника выполнения приемов рукопашного боя, рассматриваются вопросы тактики ведения поединка против одного или нескольких противников, даются рекомендации по организации учебно-тренировочных занятий и совершенствованию навыков в выполнении приемов рукопашного боя.

Предназначена для командиров подразделений и инструкторов по рукопашному бою.

0 1305000000—155 64—92
068(02)—92

ББК 68.4

ОСНОВЫ РУКОПАШНОГО БОЯ

Редактор *Е.В. Жукунов*

Технический редактор *Т.Г. Пименова*

Корректор *О.И. Лыкова*

ИБ № 4193

Сдано в набор 12.04.91. Подписано в печать 21.05.91. Формат 60х90/16. Бумага офсетная. Гарн. "Таймс". Печать офсетная. Печ. л. 13. Усл. печ. л. 13. Уч.-изд. л. 13,09. Усл. кр.-отт. 13,25. Тираж 100 000 экз. (I завод 1—50 000) Изд. № 5/6088. Зак. 2865 Цена 6 р.

Воениздат, 103160, Москва, К-160.

Оригинал-макет изготовлен Полиграфическим Агентством ПТК "Интерсодружество", 103009, Москва, пр. Художественного театра, д.4

Отпечатано в Московской типографии № 9
НПО "Всесоюзная книжная палата" Госкомпечати СССР
109033, Москва, Волочаевская ул., 40

6 руб.

14 крб. 34



Основы рукопашного боя

796.8

0 75

ОСНОВЫ РУКОПАШНОГО БОЯ

