

Бесплатно

И. А. ЦУКАНОВ

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

по теме:

«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»



1989

И.А. ЦУКАНОВ

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

по теме:

"РУКОПАШНЫЙ БОЙ"

Рига 1989

СО Д Е Р Ж А Н И Е :

1. Целевая установка.
2. Введение.
3. Особенности организации занятий.
4. Систематика приемов рукопашного боя.
5. Методика обучения приемам рукопашного боя.
6. Приложения:
 - Графический (примерный) поурочный план по рукопашному бою.
 - Упражнения для подготовительной части занятия.
 - Примерный план-конспект занятий.
 - Порядок оценки индивидуальной физической подготовленности личного состава по рукопашному бою.
 - Комплексы рукопашного боя.
 - Боевые точки человека.
 - Распоряжения и команды, применяемые при обучении приемам рукопашного боя.
7. Литература.

ЦЕЛЕВАЯ УСТАНОВКА

Занятия по рукопашному бою направлены на формирование навыков борьбы в рукопашной схватке, необходимых для уничтожения, выведения из строя или пленения противника, самозащиты от его нападения, на воспитание решительности, выдержки, находчивости, инициативы, дисциплинированности и уверенности в собственных силах.

Г. В В Е Д Е Н И Е

В системе физической подготовки воинов значение приемов рукопашного боя трудно переоценить. Прежде всего эти приемы являются отличным средством разностороннего физического развития различных категорий военнослужащих, вырабатывают силу, повсюдность в действиях, воспитывают смелость и решительность. Совершенное владение приемами рукопашного боя создает уверенность в достижении конечной цели в рукопашной схватке - победы над противником (пленении или уничтожении). Великий Советский педагог А.С.МАКАРЕНКО писал: "Нельзя воспитать мужественного человека, если не оставить его в такие условия, когда бы он мог проявить мужество ..."

В результате технической революции в военном деле в корне изменился и характер боя. Современная война будет вестись с применением новой боевой техники и оружия огромной разрушительной силы. Отсюда следует, что действия всех родов войск при этом будут носить еще более маневренный характер и отличаться большей сложностью, напряженностью, резким изменением обстановки. Поэтому для успешных действий в различных видах боя от военнослужащих всех родов войск потребуется не только умелое владение современным оружием и боевой техникой, но и навыки владения холодным оружием, высокая натренированность в быстрых и умелых действиях в рукопашной схватке, вера в свои силы, умение действовать самостоятельно в трудных и разнообразных условиях современного боя. С этой целью НФП-87 предусматривает занятия по рукопашному бою. Наряду с некоторыми приемами, взятыми из борьбы самбо, военнослужащие обучаются ряду специальных боевых приемов против противника вооруженного ножом, пистолетом, автоматом и другими видами огнестрельного и холодного оружия. Воины в совершенстве овладевшие приемами рукопашного боя практически становятся непобедимыми в рукопашной схватке. Настоящее пособие рассчитано на специалистов по физической подготовке, командиров подразделений, на слушателей и курсантов.

2. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ.

Учебные занятия проводятся на ровной травяной площадке, на специально подготовленной яме с песком и опилками или в зале. Форма одежды для занимающихся в зале - спортивная, на улице - повседневная. Перед началом занятий дежурный по учебной группе прибывает с журналом к преподавателю и получает от него указания по организации. Учебная группа встречает преподавателя в двухшереножном строю. После объявления темы и цели занятий проводится специальная подготовительная часть для разогревания суставов, верхних и нижних конечностей, упражнения на внимание, быстроту и приемы самостраховки. Разучивание приемов самостраховки, ударов рукой и ногой осуществляется на первых занятиях. В дальнейшем они включаются в содержание всех последующих занятий. Приемы самостраховки разучиваются в обе стороны.

Выполнение болевых приемов, бросков и приемов обезоруживания сочетается с нанесением противнику ударов рукой и ногой в наиболее уязвимые места и доводится до положения связывания лежа или конвоирования. Уколы штыком, удары прикладом, ножом, доплатой, рукой и ногой обрабатываются на подвесных мешках, тренировочных чучелах и мишенях (плетенках).

Совершенствование изученных приемов проводится с постепенным усложнением условий их выполнения. В конце занятия проводится комплексная тренировка. Она проводится групповыми или поточным методами, а также в виде учебных схваток по заданию руководителя.

В целях предупреждения травм у занимающихся руководитель занятий обязан:

- соблюдать последовательность выполнения упражнений, интервалы и дистанции между занимающимися при выполнении приемов боя с автоматом в движении;
- следить за правильным применением приемов страховки и самостраховки;
- применять ножи /штыки/ с надетыми на них ножами или макеты ножей автоматов при обучении приемам с оружием;

- следить, чтобы болевые приемы проводились плавно, без применения большой силы и по сигналу партнера голосом "есть" немедленно прекращались.

При проведении занятий по рукопашному бою все повороты рекомендуется выполнять прыжком. При выполнении бросков подстраховывать товарища за одежду, руку. Удары рукой и ногой на партнере только обозначаются. Приемы на суставах выполнять плавно без рывков и сильных усилий. Удары кулаком, ногой, ножом тренировать на подвесных мешках, чучелах, стенках. Макеты оружия должны изготавливаться из прочного материала - дерева или резины. Они не должны иметь острых углов и заусениц.

Обучение приемам нападения и самозащиты против невооруженного ведется вначале групповым методом: рассчитав взвод на первый и второй, руководитель строит обучаемых в две шеренги лицом друг к другу. Показав выполнение приема слитно, а потом по разделениям, руководитель обращает внимание на основные детали. Затем руководитель приступает к обучению приему по разделениям. Показав, что делают первые и вторые номера шеренг на каждый счет, руководитель командует: "Первые номера делай - раз,, делай - два, делай - три". Все обучаемые одной шеренги выполняют прием одновременно. Руководитель проверяет после каждого счета и тут же исправляет положение рук, ног и другие недостатки. Когда все основные элементы в выполнении приема будут правильно освоены, их объединяют, добиваясь слитного и быстрого выполнения приема в целом. После изучения приема первыми номерами в той же последовательности разучивают его со вторыми номерами. Совершенствовать выполнение разученных приемов следует попарно под наблюдением руководителя.

С целью выработки прочных навыков в выполнении приемов нападения и самозащиты вновь разученные приемы на каждом занятии выполняются многократно. Кроме того, на следующем занятии разученные приемы необходимо повторить.

Доведя изучение приема до уверенного выполнения, руководитель приступает к тренировке в его выполнении. Тренировка проводится путем многократного выполнения обучаемыми правильно усвоенных приемов и действий в различных условиях и сочетаниях с целью выработки твердых навыков в их выполнении, а также необходимых физических качеств - быстроты в действиях, ловкости, силы. В процессе тренировки рекомендуется применение различных методических

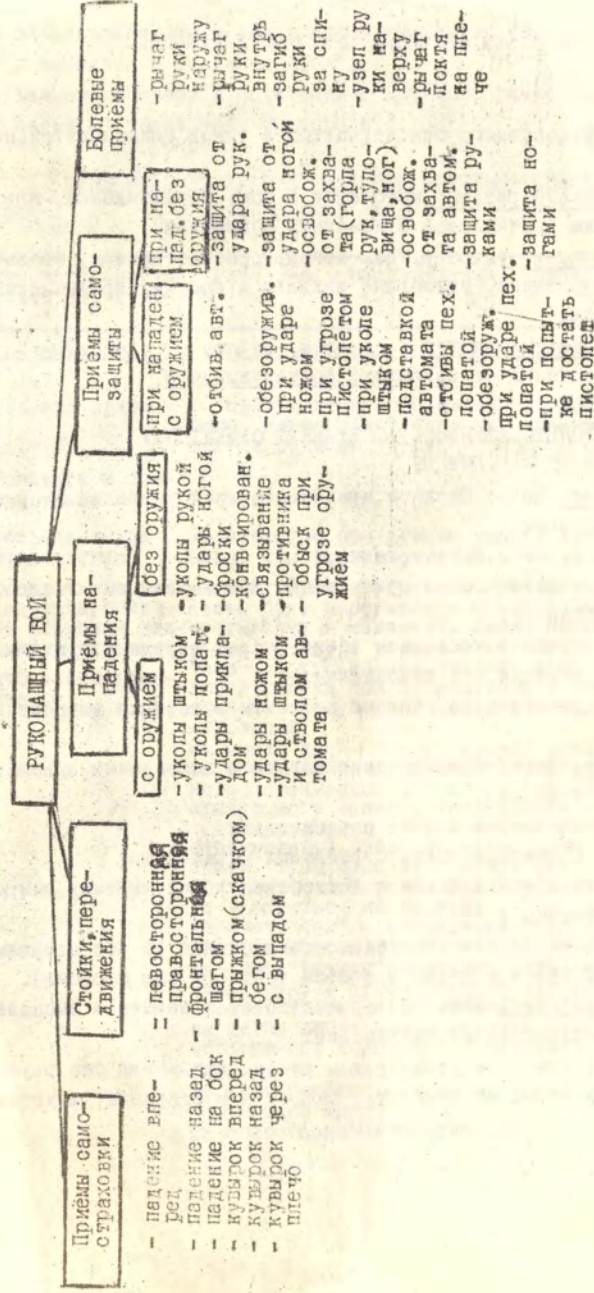
приемов; дача руководителем задания, которое знает только один из обучаемых и не знает другой; подбор пар разного веса, темперамента, силы и др.

В процессе тренировки необходимо, помимо совершенствования в технике выполнения приемов, обращать внимание на развитие у обучаемых самостоятельности и инициативы в действиях.

В процессе всех занятий часть времени необходимо выделить на повторение недостаточно усвоенных приемов и действий, а также на проведение учебно-тренировочных схваток с использованием всех изученных приемов.

Методические навыки курсантам военных училищ и учебных подразделений по обучению приемам рукопашного боя прививаются в процессе всех занятий путем выполнения ими специальных заданий по инструкторской практике.

3. СИСТЕМАТИКА ПРИЕМОВ РУКОПАШНОГО БОЯ



4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМАМ РУКОПАШНОГО

БЮА.

Приемы рукопашного боя изучаются в такой последовательности:

- подготовительный раздел: изготровка к бою, передвижения, приемы самообороны (начинаются с конечных положений);
- приемы нападения: удары рукой, ногой, болевые приемы, связывание и конвоирование, удушающие захваты и броски, приемы нападения с оружием;
- приемы самообороны: защиты с оружием, защиты от ударов рукой и ногой; освобождения от захватов, обезоруживание.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ОТДЕЛЬНОМУ ПРИЕМУ.

1. Ознакомление. Цель: Создать правильное представление о приеме:

- назвать прием;
- показать прием в боевом темпе;
- указать на тактическое применение приема или его воздействие на организм;
- показать прием в медленном темпе или по частям с кратким объяснением техники его выполнения;
- обратить внимание на главные элементы в технике выполнения приема.

2. Разучивание. Цель: Формирование навыка в выполнении приема:

- способ: в целом;
 - по частям или по разделением;
 - с помощью подготовительных упражнений;
- выполнять прием в целом в постепенно ускоряющемся темпе (в обе стороны);
- дать задание на самостоятельное выполнение (в обе стороны);
- выполнить прием в целом в боевом темпе (в обе стороны).

3. Совершенствование. Цель: Совершенствование навыка в выполнении приема в разнообразной обстановке:

- выполнить прием из различных исходных положений без оружия;
- выполнить прием на точность, скорость и результат в условиях "боя" без оружия и с оружием;

- выполнить прием с увеличением дистанции бега, темпа движения и выкладки в условиях "боя";
- выполнить прием в сочетании с другими, ранее изученными приемами (комплексная тренировка).

ПРИМЕРНАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМАМ РУКОПАШНОГО БЮА :

Последовательность действий обучающегося	Указания, распоряжения, команды	Организация обучения
1	2	3
Ознакомление 1-2 минуты:		
1. Назвать прием	"Обезоруживание противника угрожающего ударом ножа снизу приении загиба руки за спину"	Группа в развернутом двухшереножном строю с интервалом между занимающимися 2-4 шага и дистанцией между шеренгами 4 шага.
2. Показать в боевом темпе	"Показываю"	
3. Указать, когда применяется	Применяется при угрозе ударом ножа снизу или тычком спереди.	
4. Показать по делениям, получая объяснения технику и указывая, что в ней главное	На счет "раз" встретить предплечьем левой руки вооруженную (правую) руку противника и захватить своей правой рукой одежду в районе локтевого сустава сверху (извне), нанести удар ногой в голень или промежность и поставить бьющую ногу назад в исходное положение;	
	на счет "два" - рванув правой рукой на себя, левой от себя, одновременно поворачиваясь направо и отставляя правую ногу назад (левая должна остаться вплотную с ногой противника - блокировать), провести загиб руки за спину, т.е. просунуть левую руку в локтевой сгиб правой руки противника и остаться на замахе;	
	на счет "три" - обозначить удар по шее (по голове);	
	на счет "четыре" - обезоружить, выкручивая руку в лучезапястном суставе;	
	на счет "пять" - захватить за одежду на левом плече или просунуть руку (правую под подбородок), навалить противника на себя;	
	на счет "шесть" - проконвоировать три-четыре шага;	
	на счет "семь" - связать.	

I	2	3
	<u>Разучивание - 8-15 минут:</u>	
1. Обучить по разделению	По команде: "Ножом снизу - бей" - встретить предплечьем левой руки вооруженную руку противника и захватить своей правой рукой за одежду в районе локтевого сустава сверху (извне), нанести удар ногой в голень или промежность, поставить бьющую ногу назад - "Делай - раз". Рвануть правой рукой на себя, левой от себя, одновременно поворачиваясь направо и отставляя правую ногу назад (левая должна блокировать - находиться вплотную - ногу противника), провести загиб руки за спину, остаться на замахе - "Делай - два". Обозначить удар по шее - "Делай - три". Обезоружить - "Делай - четыре". Захватить за одежду на левом плече, повалить противника на себя - "Делай - пять". Проконвоировать три-четыре шага - "Делай - шесть". Связать - "Делай - семь".	Группа лицом друг к другу на расстоянии 1 м. Выполнить 2 раза
2. Обучить в медленном темпе в целом	Выполнить прием в медленном темпе: "Ножом снизу - бей". Счет руководителя: "раз", "два", "три", "четыре", "пять", "шесть".	Выполнить 1-2 раза.
3. Дать задание на самостоятельное выполнение в среднем темпе	"Выполнить прием самостоятельно 3 раза". "Обезоруживание начинай".	
4. Обучить в боевом темпе	"Выполнить прием в быстром (боевом) темпе. "Ножом снизу - бей".	Выполнить 1 раз
	<u>Тренировка (совершенствование) - 8-15 минут:</u>	
1. Провести тренировку обезоруживания в движении	"Исходное положение (И.П.) стоя в 8 м друг от друга. Подходя друг к другу, первые номера наносят удар, вторые обезоруживают, конвоируют. Затем возвратиться в исходное положение. Вперед"	Выполнить 1 раз с подхода и 1 раз с подбега-ния
2. Провести тренировку в сочетании с ранее изученными приемами	"И.П. - лежа в 8 м друг от друга. Вскочить, выполнить кувырок назад. Вторые номера проводят рычаг руки наружу и достают нож, первые номера встают, вторые наносят удар, первые обезоруживают и доводят прием до конечного результата (до связывания). Вернуться в и.п. - вперед!" и т.д.	Выполнить 1-2 раза

Изготовка к бою - наиболее удобное положение тела военнослужащих для выполнения приемов самостраховки и ведения боя без оружия и с оружием. Она может быть фронтальной (высокой, средней, низкой), боковой (правосторонней, левосторонней).

Дистанция - расстояние между противниками. Она может быть дальней, средней и ближней (в захвате).

Передвижения (шагами, скачками вправо, влево, вперед, назад) - достигается выбор правильной дистанции.

Приемы самостраховки. Приемы самостраховки применяются с целью предупреждения ушибов при падении после бросков, столкновения, после проведения болевых приемов в единоборстве с противником для более успешного овладения приемами рукопашного боя.

Овладение приемами самостраховки начинается с изучения группировки и кувырков. Разучивание начинается с конечного положения.

Группировка. Сесть на ковер и обхватить обеими руками голени ног; колени слегка врозь, подбородок прижать к груди.

Подтягивая руками голени, приблизить туловище к бедрам.

а/ Кувырок вперед (назад) из исходного положения (группировки, упора присев).

Колени слегка развести в стороны, подбородок прижать к груди, сильно согнуть спину. Оттолкнувшись носками ног и руками, опираясь затылком о землю, сделать перекат через спину вперед (назад). В конечной фазе переката захватить голени ног руками и вернуться в исходное положение.

б/ Кувырок вперед (назад) из фронтальной стойки. Для выполнения кувырка вперед присесть, согнуться в пояснице, плотно прижать подбородок к груди, опираясь руками о ковер, перекатиться через голову на спину и принять исходное положение или группировку. Для выполнения кувырка назад из фронтальной стойки присесть и, падая назад, прижать подбородок плотно к груди, максимально приблизить центр тяжести к площади опоры.

В момент касания земли плечами опереться руками около головы и перекатиться назад через голову или плечо, принять исходное положение или группировку.

в/ Кувырок вперед через плечо (по диагонали). Стать на правое (левое) колено и, пропуская правую (левую) руку между ног, поставить правое (левое) плечо на землю; голову отвести к левому (правому)

плечу, а подбородок прижать к груди; оттолкнувшись ногами, сделать перекат на спину с правого (левого) плеча в направлении левой (правой) ягодицы. Кувырок заканчивается упреждающим ударом выпрямленной левой (правой) рукой о землю.

Падение назад (из низкой, средней и высокой стойки). Прижав подбородок к груди и вытянув руки вперед ладонями вниз, присесть как можно ближе к пяткам и перекатиться на спину, сделав упреждающий удар прямыми, слегка разведенными в стороны руками.



Рис. 1 Падение назад

- д/ Падение на бок (из низкой, средней и высокой стойки). Приседая с одновременным поворотом корпуса направо (налево), сесть на землю правой (левой) ягодицей и перекатиться в группировке на правый (левый) бок, сделав упреждающий удар выпрямленной рукой о землю; при падении через спину партнера держаться за одежду; при падении кувырком вперед через руку партнера держаться за его руку.



Рис. 2. Падение на бок через спину партнера



Рис. 3 Падение на бок кувырком вперед через руку партнера.



Рис. 4. Падение вперед

- е/ Падение вперед. Из строевой стойки подпрыгнуть и упасть вперед на слегка согнутые и разведенные по сторонам руки, с последующим перекатом с груди на живот.



Рис. 5. Кувырок вперед через плечо

Обучение подготовительным упражнениям проводится групповым методом в двухшереножном строю. Наиболее типичными командами при обучении являются следующие:

"К бою - готовь!", "Левостороннюю высокую стойку - принять!", "Дистанция - средняя", "Скачок - вперед".

Разучивание приемов самостраховки начинается из положения группировки сиды на земле (на ковре) и кувырков вперед, назад и вперед через плечо. Приемы самостраховки, кроме падения вперед, разучиваются из конечного положения на спине или на боку. При этом следует обращать внимание на правильное положение руки (рук) и ног, выполняющих упреждающий удар о землю.

По мере овладения первоначальными навыками следует усложнить задание, включив падение назад и кувырки вперед через спину партнера, стоящего на четвереньках. Самостраховка при этих падениях достигается группировкой, удержанием партнера рукой за рукавный шов одежды, своевременным упреждающим ударом свободной рукой и ногами о землю (ковер). (рис. 2). Затем следует использовать более сложные упражнения - падение вперед кувырком, держась за руку или пояс партнера (рис. 3). Приемы самостраховки разучиваются обязательно в обе стороны.

Обучение приемам самостраховки осуществляется групповым методом при одновременном выполнении упражнений всеми обучаемыми или по-

очередным выполнением самостраховки при кувырках с помощью партнера. Тренировка в выполнении приемов самостраховки проводится на месте и в движении одновременно всеми или потоком в различном сочетании с кувырками на безопасных интервалах и дистанциях.

При обучении приемам самостраховки применяются команды: "Положение группировки - принять", "Конечное положение на левом боку - принять", "Перекат на левый (правый) бок - начи - най", "Кувырок назад - начи-най", "Кувырок вперед через руку партнера - начи-най", "К самостоятельному выполнению вперед - приступить" и т.д. Каждое упражнение повторяется три-четыре раза.

Приемы нападения с оружием.

Обучение уколам проводится на чучелах, вначале на месте по разделениям и в целом, а затем - в движении шагом и бегом. Уколы вначале наносятся по одному, а затем по нескольким чучелам с постепенным усложнением обстановки.

Выполнение укола на месте по разделениям производится на три счета: на счет "раз" нанести укол с выпадом и остаться в положении укола; на счет "два", оставаясь в положении выпада, выдернуть штык; на счет "три", возвращаясь с выпада, принять положение изготовления к бою.



Рис. 6 Укол с выпадом

При разучивании укола группа строится в одну-две шеренги сбоку от чучел, чтобы обучаемым было удобно наблюдать за выполнением приема. Укол по разделениям выполняется 3-4 раза с исправлением основных ошибок.

Выполнение укола (тычка) в целом с выпадом.

По команде "Коли" занимающиеся из положения изготовки к бою наносят укол с выпадом и немедленно выдернув штык, возвращаются в положение изготовки к бою.

Каждая смена наносит уколы 3-4 раза.

Выполнение укола с уходом вперед.

Обучаемые наносят укол с места, выдергивают штык и, возвращаясь в выпада немедленно уходят вперед, начиная движение сзади стоящей ноги и посылая автомат в положение изготовки к бою.

Прием выполняется 2-3 раза.

Выполнение укола в движении шагом и бегом.

Группа строится на удалении 10-15 м от чучел. Для выполнения потоком перед исполнительной командой указывается дистанция. Например: "Нанести укол по двум чучелам в движении бегом, потоком, дистанция 5 шагов, вперед!".

Для развития быстроты и расторопности в действиях тренировка проводится в поражении группы чучел в усложненных условиях и состязательным методом.

Методика обучения удару прикладом сбоку проводится в следующей последовательности:

- выполнение удара без поражения цели;
- выполнение удара по цели на месте;
- нанесение ударов по целям в движении;
- нанесение удара после отбива влево.

Удары ножом и малой попатой.

Обучение приемам боя ножом и малой попатой начинается с разучивания изготовки к бою по командам руководителя и самостоятельно по его заданию. Затем разучиваются и совершенствуются удары ножом (попатой) по чучелу или по тренировочным палкам с большим шаром.

Начальное обучение технике ударов ножом (попатой) проводится групповым односторонним методом. Группа для этого строится в две шеренги. Дистанция между шеренгами 3-4 шага, а интервал между занимающимися 2-1 шага. Для выпривения приема руководитель подает команду: "К бою - готовь!". Вначале путем разучивания по разделениям, а затем в целом. Например, при разучивании удара ножом (попатой) сверху подается следующая команда: "К бою - готовь!". "Сделать короткий и резкий замах, делая - раз, нанести удар ножом сверху, делая - два". После подачи каждой исполнительной команды руководитель уточняет отдельные положения. В целом прием выполня-

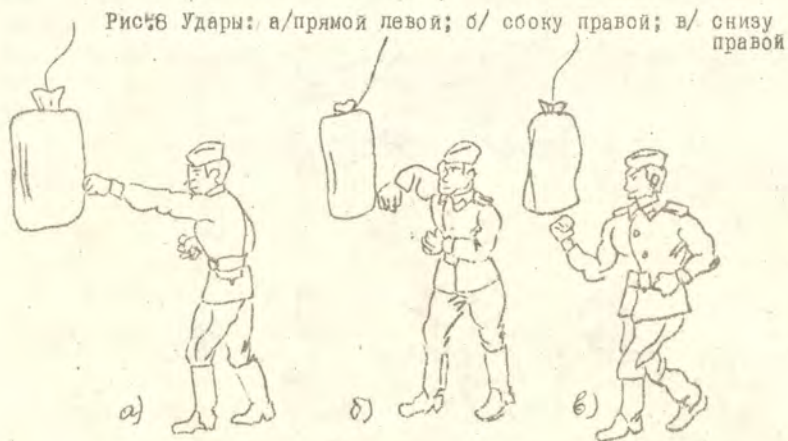


Рис. 7 Изготовки к бою с автоматом, без оружия, с ножом

ется по команде: "Ножом сверху - бей". После 2-3 повторений приема по команде дается задание на самостоятельное выполнение приема в целом в медленном темпе, а затем в боевом темпе.

Никакого обозначения ударов в мнимого противника на занятиях практиковать не следует. Каждый обучаемый должен точно знать и практически наносить удар в определенную область тела нужным приемом и с максимальной силой. Поэтому очень важным является обеспечение занятий нужным инвентарем и в нужном количестве.

Удары рукой и ногой наносятся вначале на месте, а затем с подбеганием к цели с постоянным увеличением силы. Например, для разучивания на месте руководитель дает следующее предварительное распоряжение: "На счет "раз" нанести прямой (сбоку, снизу) удар правой (левой) и остаться в этом положении (на ударе)".



Затем подается команда: "Делай - раз". После этого исправляются ошибки обучаемых. После уточнения положения руководитель дает следующее распоряжение: "На счет "два" принять боевую стойку". Затем подает команду: "Делай - два".

Загиб руки за спину применяется при нападении на противника как спереди, так и сзади с целью пленения.

Методика обучения при нападении на противника спереди.

На счет "раз" захватить левой рукой правую руку противника и обозначить удар в болевую точку (промежность, голень). "Делай - раз";

18



Рис. 9 Удар носком в промежность (половые органы)

На счет "два" захватить правой рукой за одежду у локтя снаружи. "Делай - два". "На счет - три, нажимая левой рукой от себя, а правой на себя, заложить предплечье руки противника в локтевой сгиб своей руки с одновременным зашагиванием правой ногой, правая рука на замахе. Делай - три".

"На счет - четыре обозначить удар правой рукой по шее (голове). Делай - четыре". "На счет "пять" нажать на локоть противника левой рукой, а правой рукой захватить за одежду на левом плече (правую руку наложить на горло) и потянуть на себя. Делай - пять". Выполнить по разделениям 2-3 раза на пять счетов, этот же прием выполняется на два счета. Затем слитно в медленном, среднем, боевом темпе, с 3-4 шагов с подхода, с 5-6 шагов с подбегания, в усложненной обстановке, в сочетании с другими приемами (10-12 мин.)

Рис. 10 Загиб руки за спину.



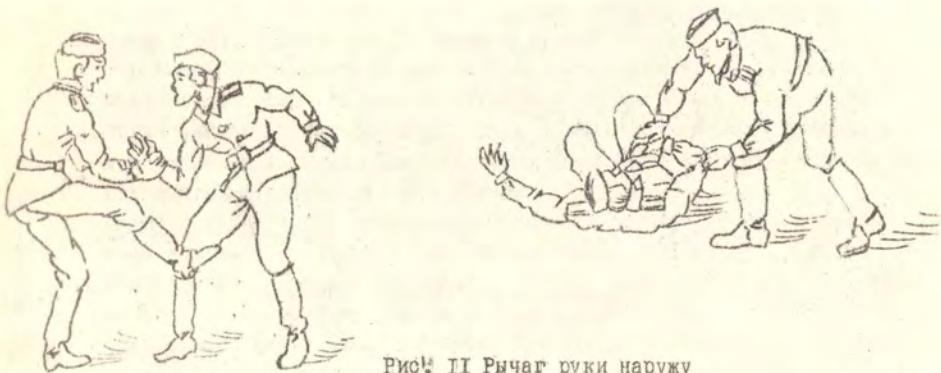


Рис. 11 Рычаг руки наружу

Рычаг руки наружу. Обучение начинается с рывка военнослужащих на первый и второй и перестроения в две шеренги. Затем после ознакомления с приемом он изучается по разделениям, распоряжениям и командам руководителя занятий.

"На счет - раз первым номерам захватить кисть правой (левой) руки противника своей левой (правой) рукой сверху, а правой (левой) - снизу". Затем подается команда: "Делай - раз". Руководитель проверяет правильность захвата, исправляет ошибки и дает следующее распоряжение:

"На счет - два - первым номерам выполнить имитацию удара ногой в промежность. Делай - два".

"На счет - три - потянуть руку противника на себя вверх-влево-вниз, согнуть кисть руки и, выкручивая наружу захваченную руку в запястном и локтевом суставах, свалить противника на землю. Делай - три".

"На счет - четыре нанести удар правой (левой) ногой в болевую точку (в лицо или живот) Делай - четыре". Руководитель проверяет правильность конечного положения. Прием повторяется 2-3 раза, затем выполняется 2-3 раза в целом по команде, после чего дается задание на самостоятельное его выполнение.



Рис. 12 Бросок с захватом ног сзади

Бросок с захватом ног сзади и удушение, переход на двойное удушение применяются при возможности бесшумного сближения с противником.



Рис. 13 Удушающий захват в положении стоя и лежа



Методика обучения начинается по разделениям на шесть счетов.

Группа - в двух шеренгах, на интервалах и дистанциях 3-4 шага.

"На счет - раз вторым номерам захватить первые за ноги в районе голеностопа и упереться плечом под ягодицы. Делай - раз".

Подав исполнительную команду руководитель проверяет правильность захвата и исправляет допущенные ошибки.

"На счет - два вторым номерам толкнуть плечом от себя, рывок руками к себе произвести бросок, а первым упасть вперед на слегка согнутые руки. Делай - два".

"На счет - три нанести удар ногой в промежность. Делай - три".

"На счет - четыре мгновенно сесть на спину противника так, чтобы правое колено и левая стопа стояли на земле и нанести сильный удар двумя кулаками по голове, наложить предплечье левой руки на горло, а правой захватить за свою руку пальцами за пальцы (волосы, каску). Делай - четыре".

"На счет - пять вторым номерам, упираясь впереди стоящей ногой, медленно начать удушение. Первые номера, почувствовав боль, подают сигнал. Делай - пять". Как только будет подан сигнал о боли (при сопротивлении противника в схватке), на счет - шесть, продолжая удушение, перевалиться направо, на бок, обхватить противника ногами за туловище в области таза и, ложась на спину и взваливая на себя противника, соединить ступни ног и, выпрямляя ноги, растянуть противника руками и ногами в противоположные стороны (выполнить двойное удушение). Делай - шесть". Выполнить два-три раза по командам и самостоятельно. Затем спитно медленно и в боевом темпе.



Рис. 14 Двойное удушение

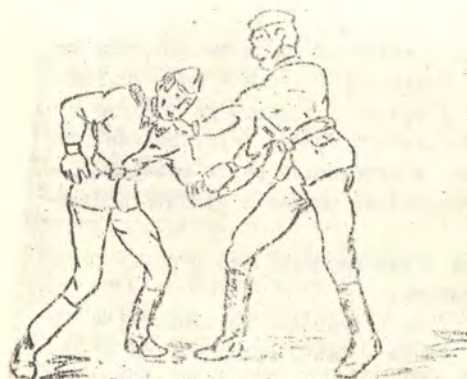


Рис. 15 Задняя подножка



Задняя подножка. Разучивание начинается с выполнения по разделениям на четыре счета.

"На счет - раз захватить противника за одежду правой (левой) рукой на правом (левом) плече, а левой (правой) - за предплечье. Делай - раз".

"На счет - два выполняющим бросок сделать шаг правой (левой) ногой вперед вправо (влево) и осадить противника на левую (правую) ногу. Делай - два".

"На счет - три занести левую (правую) ногу вправо (влево)-вперед и подставить ее под левую (правую) ногу противника. Делай - три".

"На счет - четыре рывком рук и туловища вправо(влево)-вниз бросить противника через левую (правую) ногу. Делай - четыре".



Рис. 16 Рычаг руки внутрь



После усвоения отдельных элементов подножки прием выполняется на два счета также два-три раза по командам, а затем - самостоятельно в парах. Постепенно выполнение приема доводится до боевого темпа. На последнем этапе отработки данного приема "противником" ставится задача проявлять активность и стремиться путем заведений, рывков, осаживания создать благоприятный момент и бросить противника подножкой на землю.

Рычаг руки внутрь - применяется в тех случаях, что и рычаг руки наружу и отличается лишь выполнением.

"На счет - раз захватить правую руку противника на запястье и предплечье двумя руками сверху. Делай - раз". Руководитель проверяет правильность захвата.

"На счет - два выполняющие прием имитируют удар ногой в промежность. Делай - два".

"На счет - три быстро повернуться направо, отставляя правую ногу назад, резко потянуть захваченную руку на себя, одновременно поворачивая внутрь и нанося удар ногой в лицо, подвести ее под свое левое плечо. Делай - три".

"На счет - четыре, удерживая левой рукой предплечье и нажимая своим плечом на плечо противника, резким ударом ладонью правой руки сбить кисть противника внутрь. Одновременно левую ногу поставить снаружи правой ноги противника, а правую отставить еще дальше назад. Делай - четыре".

"На счет - пять, продолжая блокировать своей левой рукой локтевой и плечевой суставы руки противника, а правой поднимая ее вверх, свалить его на землю. Делай - пять".

"На счет - шесть, дожимая кисть, продолжать выкручивать руку противника. Причиняя боль в лучезапястном суставе, удержать противника и связать, переводя руку на загиб за спину. Делай - шесть".

После усвоения отдельных элементов прием выполняется в целом в медленном темпе, затем в боевом и наконец в сочетании с передвижениями, кувырками, с другими приемами и действиями с обязательным доведением "противника" до положения связывания и конвоирования.

Удушение сзади.

"На счет - раз" - подскочить к противнику сзади, рукой захватить голову, потянуть ее на себя. Делай - раз".

"На счет - два предплечьем другой руки захватить шею и нанести удар ногой в подколенный сгиб, соединить руки. Делай - два".

"На счет - три разворачиваясь влево (вправо), навалить противника себе на спину, провести удушение. Делай - три".

Связывание противника - проводится во всех случаях, когда возникает необходимость доставки его на значительное расстояние. Удобнее всего это делать при загибе руки за спину или рычаге руки внутрь и целесообразнее в положении лежа.



Рис. 17 Узел руки наверху

"На счет - раз выполнить загиб руки за спину. Делай - раз".

"На счет - два заставить противника лечь на землю лицом вниз. Самому, удерживая противника, опуститься рядом на землю. Делай - два".

"На счет - три, продолжая причинять ему боль, сесть на него верхом и заставить его заложить другую руку за спину. Блокировать бедрами предплечья загнутых рук. Делай - три".

"На счет - четыре накинуть веревку или ремень петлей на запястье левой руки противника, плотно затянуть, затем перекинуть через его правое плечо и пропуская под грудь, пропустить в локтевой сгиб его левой руки. Подводя веревку снизу, обвязать его оба запястья. Делай - четыре".

Обнок под угрозой оружием.

"На счет - раз вынудить противника широко развести ноги. Делай - раз".

"На счет - два заставить наклониться вперед и опереться с стенку или землю ладонями руками. Делай - два".

"На счет - три произвести обыск. Делай - три".

Конвоирование.

"На счет - раз провести загиб руки за спину. Делай - раз".

"На счет - два захватить за волосы, за одежду на противоположном плече противника, навалить его на себя. Делай - два".

"На счет - три, удерживая противника, заставить следовать в нужном направлении. Делай - три".

ПРИЕМЫ САМОЗАЩИТЫ.

Отбивы автоматом и малой лопатой.

Выполнение отбива автоматом по разделением проводится на чучелах по команде: "Вправо (влево) - отбей". Руководитель, проверив правильность, подает команду: "Коли!" Обучаемый после укола, выдернув штык, проходит вперед, обходя чучело с другой стороны. Пройдя 6-8 шагов в изготовке к бою, бегом возвращается в строй. Упражнение выполняется 2-3 раза. Затем производится отбив с уколом на месте в целом. Выполнение отбива с уколом в движении шагом и бегом. В дальнейшем условия обстановки усложняются.

Для обучения отбивам малой лопатой с последующими ударами полочина зажимающихся вооружается макетами автоматов или тренировочными палками с мягкими наконечниками, другая полочина - лопатами (макетами). Вначале прием изучается по разделениям, затем - слитно.

По команде руководителя: "Вниз-направо (вправо, влево) отбей. Делай - раз". Вооруженные лопатой производят отбив.

"Захват и замах для удара, делай - два".

"Опустить захват, стать в исходное положение, делай - три".

Прием с исправлением ошибок повторяется 2-3 раза.

Слитно выполнение приема производится по команде: "Упражнение - начинай". Дальнейшая тренировка производится в постепенно усложняющейся обстановке. Обозначение удара после замаха не допускать!

Защита от удара рукой в начальном периоде разучивается по разделениям и без разделений, без обманов, но по мере изучения переходить к тренировке с обманами.

Для обучения технике защиты и ударов группа строится в две шеренги на дистанции 3-4 шага и интервалах между занимающимися 1-2 шага. После показа и краткого объяснения защиты приступают к выполнению по разделениям:

"На счет - раз первым номерам нанести прямой (боковой) удар снизу правой (левой), а вторым номерам выполнить защиту отведения (отбивом, подставкой, нырком, отходом". Делай - раз".

"На счет - два атакующим сделать шаг назад и принять боевую стойку, а вторым номерам остаться на месте и принять боевую стойку. Делай - два".

Удары и защиту от них обучаемые выполняют поочередно, вначале в медленном темпе с постепенным доведением до боевого темпа с обманами. Условные бои, в процессе которых достигается тренировка удара рукой, и защита от него, проводятся в полсилы.

Защита от удара ногой уходом в сторону - проводится в парах вначале по разделениям, а затем слитно по командам и самостоятельно.

"На счет - раз первым номерам медленно выполнить удар правой (левой) ногой, а вторым - повернуться к противнику левым (правым) боком и подхватить его ногу левой (правой) рукой за голень снизу, а правой (левой) - за ступень. Делай - раз".

"На счет - два резко поднимая ее вверх, опрокинуть его на землю. Делай - два".

"На счет - три нанести удар правой ногой в промежность. Делай - три".

Защита от удара ногой подставкой рук.

При защите подставкой рук, сгибаясь вперед, встретить колень ноги противника предплечьями скрещенных рук (при ударе правой ногой правая рука сверху и наоборот). Делай - раз".

Вслед за блокировкой захватить пятку его ноги правой рукой и резко рвануть на себя вверх, перевести его стопу в локтевой сгиб своей левой руки. Делай - два".

Нажимая плечом левой руки на стопу, а правой прижимая пятку к себе и выворачивая стопу в голеностопном суставе, бросить противника на землю лицом вниз, навалиться на него и продолжая болевой прием, травмировать ногу противника. Делай - три".
 Затем, удерживая под тяжестью своего тела, захватить его правую (левую) руку, провести загиб руки за спину. "Делай-четыре". Связать "Делай - пять".

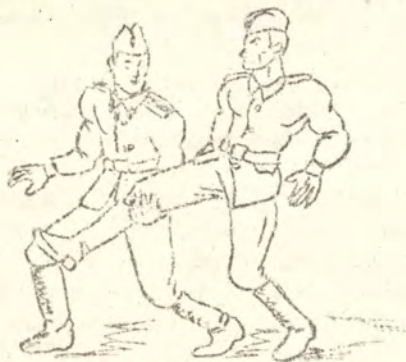


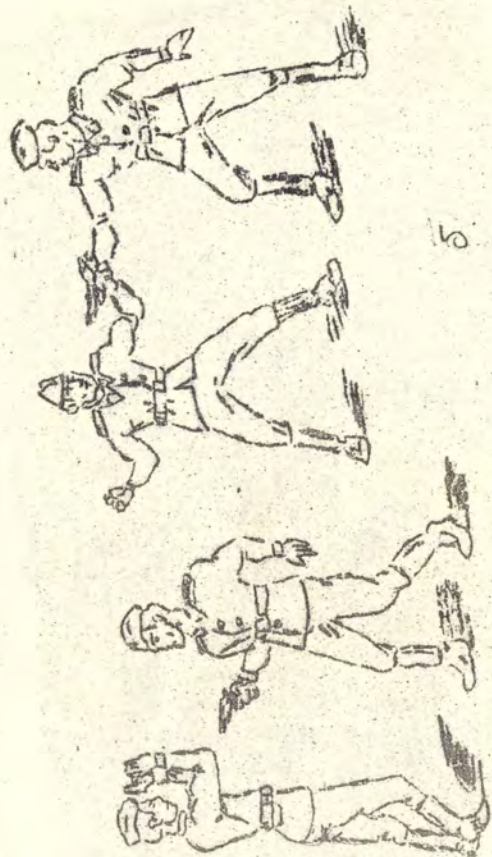
Рис. 18 Защита от удара ногой с уходом в сторону

Обезоруживание противника при ударе ножом снизу применением загиба за спину руки.

Встретить предплечьем левой руки вооруженную руку противника и захватить своей правой рукой одежду у ноктя сверху, нанести удар ногой в голень или промежность, поставить бьющую ногу назад. "Делай - раз". Рванув правой рукой на себя, левой от себя, одновременно поворачиваясь направо и оставляя правую ногу назад (левая должна оставаться вплотную с ногой противника), провести загиб руки за спину, остаться на замахе. "Делай - два".
 Обозначить удар по шее. "Делай - три". Обезоружить. "Делай - четыре". Захватить за одежду на левом плече, навалиться противника на себя. "Делай - пять". Проконвоировать (три-четыре шага). "Делай - шесть". Связать. "Делай - семь".



Рис. 19 Обезоруживание противника угрожающего ударом ножом снизу при помощи загиба руки за спину



б

а



в

Рис. 20 Обезоруживание противника при угрозе пистолетом в упор спереди применением рычага руки наружу

Обезоруживание противника при угрозе пистолетом в упор спереди применением рычага руки наружу.

Сделать шаг левой ногой влево-вперед, одновременно развернуть корпус вправо, захватить левой рукой запястье вооруженной руки противника и отвести ее вправо. "Делай - раз". Резким ударом правой рукой снизу в пястные кости вооруженной руки противника выбить оружие. "Делай - два". Нанести удар ногой в голень (промежность), наложив при этом пальцы на кисть противника. "Делай - три". Рывком обеих рук влево-вверх за себя вниз опрокинуть противника на землю. "Делай - четыре". Нанести удар в болевую точку. "Делай - пять". Выполнить загиб руки за спину. "Делай - шесть". Выполнить связывание. "Делай - семь". Далее действовать по обстановке.

Обезоруживание противника при упоре штыком с уходом влево.

Скачком влево-вперед и с поворотом корпуса вправо отбить (отвести) предплечьем правой руки автомат противника в сторону и захватить его за ствол снизу. "Делай - раз".левой рукой захватить ствольную коробку или рукоятку автомата, рванув обеими руками оружие на себя,

нанести удар головой в лицо или ногой в голень (пах). "Делай - два". Толкая противника оружием от себя, бросить его на землю задней подножкой. "Делай - три". Обезоружить ударом ноги по руке, державшей оружие. "Делай - четыре". Нанести удар прикладом по голове противника. "Делай - пять".



Рис. 21 Обезоруживание противника при уколе штыком с уходом влево (а), вправо (б)

Обезоруживание противника при уколе штыком с уходом вправо.

Скачком вправо-вперед, одновременно разворачивая корпус влево, отвести ствол и захватить левой рукой автомат противника. "Делай - раз". Перенести тяжесть на левую ногу и нанести одновременно удар правой рукой наотмашь по лицу (ребром ладони по горлу). "Делай - два". Нанести удар правой ногой под коленный сгиб левой ноги противника, сбить его на землю. "Делай - три". Ударить ногой и обезоружить. "Делай - четыре".

Обезоруживание противника при угрозе пистолетом сзади применением рычага руки внутрь.

Быстро повернуться направо-кругом, правым предплечьем отбить и захватить за кисть вооруженную руку противника. "Делай - раз". Потянуть его за руку, заблокировать сверху своей левой рукой плечевой и локтевой суставы вооруженной руки противника (кисть левой захватить одежду в районе локтевого сустава, а кистью правой выворачивать кисть правой от себя). "Делай - два". Рычагом руки внутрь свалить противника на землю. "Делай - три". Нажимая на кисть с тыльной стороны,

обезоружить. "Делай - четыре". Перевести руку на загиб за спину. "Делай - пять". Связать. "Делай - шесть". Слитное выполнение приема.

Обезоруживание противника при ударе ножом сверху применением рычага руки внутрь.

В момент замаха сделать короткий скачок вперед и предплечьем левой руки, согнутой в локтевом суставе, заблокировать вооруженную правую руку противника в области запястья. "Делай - раз". Захватить правой рукой за кисть вооруженной руки противника сверху. "Делай - два". Провести рычаг руки внутрь. "Делай - три". Нажимая на кисть с тыльной стороны, обезоружить. "Делай - четыре". Перевести на загиб руки за спину. "Делай - пять". Связать. "Делай - шесть". Слитное выполнение приема.

Обезоруживание противника при ударе ножом наотмашь с помощью узла руки наверху.

При ударе слева (справа) быстро повернуться направо(налево) и встретить вооруженную руку противника предплечьем обеих рук, поставить их вертикально. "Делай - раз". Захватить правой (левой) рукой за кисть правой (левой) и нажимая левой (правой) рукой на локтевой сустав руки противника, а правой (левой) от себя, резко повернуться налево (направо) с одновременным нанесением удара предплечьем в лицо (подбородок), опрокинуть на землю. "Делай - два". Нанести удар ногой в болевую точку. "Делай - три". Слитное выполнение приема. Дальше по схеме.

Освобождение от захватов.

Освобождение от захватов - контрдействие, не позволяющее противнику провести задуманный прием и направленное на овладение инициативой для достижения конечной цели единоборства - победы над противником.

Большенство защит от ударов и освобождений от захватов основано на применении болевых приемов: ударов, противосуставных выкручиваний и воздействий.

По изготовке нападающего можно определить характер его действий и применить соответствующий способ защиты или освобождения от захвата.

Для освобождения от захватов кистей рук сверху сделать резкий выскок руками в сторону больших пальцев противника, освободиться и нанести противнику удар в лицо обеими руками или удар ногой (коленом) в промежность.

Для освобождения от захватов за одежду на предплечьях обвести свои руки вокруг рук противника, закручивая пальцы, с силой рвануть в стороны и нанести удар ногой в голень (колени или пах).

Для освобождения от захватов горла спереди за одежду на груди и на плечах захватить изнутри своей рукой одноименную руку противника (правой - правую). Основанием ладони другой руки резким ударом снизу вверх в область локтевого сустава сбить, блокируя локтевой сустав, руку противника и, выкручивая ее, провести загиб руки за спину; удерживая противника на болевом приеме, свалить его на землю и связать.



Рис. 22 Освобождение от захвата автомата противником

Для освобождения от захватов ног спереди обхватить шею противника сверху, подводя предплечье своей руки под его горло, другой рукой захватить свое запястье; надавивая предплечьем на горло и выпрямляя ноги в коленях пролести удушье. В случае падения на землю, не ослабляя удушьящего захвата, потянуть голову противника вперед так, чтобы она оказалась сбоку от туловища, сгруппироваться и в момент падения ударить противника головой о землю или захватить одной рукой снизу подбородок противника и, повернув его голову подбородком вверх, а другой, шинируя в области запястья вниз, тра

мировать шейные позвонки.



Рис. 23 Освобождение от захвата шеи спереди

Для освобождения от захвата горла сзади правой рукой быстро захватить своей левой рукой кисть противника, а правой одежду у локтя. Нанести удар каблуком по стопе или голени ноги противника; приседая и отрывая за кисть руку противника от горла вниз, а правой рукой за локоть вверх и одновременно, уходя вниз вправо от противника, освободиться от захвата; продолжая выкручивать руку противника, провести загиб руки за спину, свалить на землю и, удерживая на болевом приеме, связать.

Защиты от ударов рукой и ногой, освобождения от захватов разучиваются в двухмерном строе, простые - в целом в медленном темпе, а более сложные - по подразделениям.

По частям разучиваются все приемы, связанные с последующими контрдействиями, направленными на травмирование, уничтожение противника или его пленения.

Последовательность в обучении соблюдается такая же, что и при изучении приемов обезоруживания.

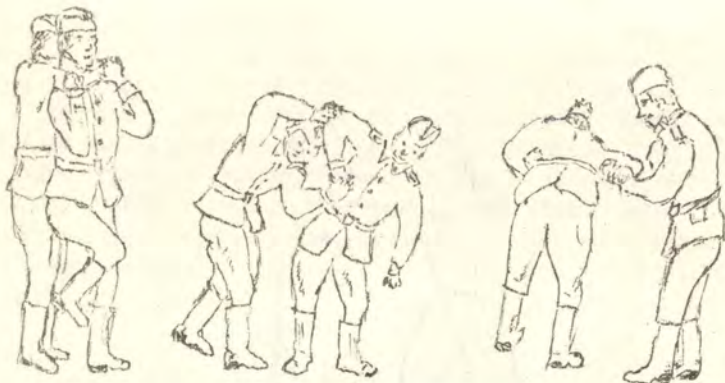


Рис. 24 Освобождение от захвата горна сзади

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.

Основной формой подготовки военнослужащих по рукопашному бою являются учебные занятия, однако дальнейшее совершенствование в их выполнении следует практиковать при организации других форм физической подготовки и особенно в часы массовой спортивной работы.

Проведение подготовительной части занятия.

После проверки готовности личного состава к занятиям и объяснения содержания (1-1,5 мин) выполняется ходьба обычная, ускоренная. В полуприседе, с выпадами и поворотами туловища вправо-влево, на носках, пятках и затем бег. Упражнения в движении обучаемые выполняют на увеличенных интервалах и дистанциях в колонне по одному или по два. Бег проводится в среднем темпе на расстоянии 150-200 м. В процессе бега выполняются упражнения: бег скачками, с высоким подниманием колен, с внезапным изменением направления движения, с поворотами на 180° и 360°, с подниманием прямых ног вперед и назад и т.д. (2-3 мин.). Затем обучаемых перестроить для выпол-

нения общеразвивающих парных упражнений и упражнений в сопротивлении, а также простейших видов борьбы. Упражнения должны быть простыми, эмоциональными, не требующие длительного разучивания. Для выполнения упражнения руководитель занятия называет его, если нужно, осуществляет образцовый показ, и называет исходное положение. Руководитель следит за правильностью выполнения, поправляет, осуществляет подсчет. Затем отрабатываются приемы самостраховки. В конце подготовительной части занятия в движении потоком, на увеличенных интервалах и дистанциях выполняются кувырки в различных сочетаниях.

Содержание подготовительной части не должно быть шаблонным. Подготовительная часть каждого занятия должна проводиться на высоком эмоциональном уровне, применительно к содержанию основной части.

Проведение основной части занятия.

Обучение приемам рукопашного боя в основной части занятия проводится в общепринятой последовательности:

1. Ознакомление с приемом.

При ознакомлении с приемом руководитель должен четко назвать и образцово показать его в боевом темпе (быстро, точно), рассказать кратко в какой боевой ситуации он применяется или воздействие его на организм, показать прием в медленном темпе по разделениям с попутным объяснением техники его выполнения. Указать главное в выполнении приема. Ознакомление способствует созданию у курсантов правильного представления о технике выполнения приема, уверенности в его применении при столкновении с противником в боевой обстановке и желанию овладеть им.

2. Разучивание приема - проводится с целью формирования правильного двигательного навыка выполнения техники приема и начинается со средней дистанции. В зависимости от его сложности разучивание осуществляется: в целом, если прием несложный; по разделениям, если прием сложный, но его можно расчленить на части для более быстрого овладения техникой выполнения; с помощью подготовительных упражнений, если прием выполнить в целом нельзя, а расчленить на части невозможно. В основную часть каждого занятия целесообразно включать разучивание не более 2-3 приемов. Разучивание приемов рукопашного боя, как правило, проводится одновременно всеми занимающимися в шеренгах или поочередно, вначале по частям, затем сплитно.

С помощью подготовительных упражнений разучиваются приемы само-страховки и некоторые броски. При разучивании приемов очень важно выявить наиболее характерные для многих обучаемых ошибки и добиваться их устранения путем повторного выполнения. Для исправления индивидуальных ошибок руководитель, не прерывая выполнения приема, дает указания персонально.

Необходимо помнить, что все приемы рукопашного боя представляют собой сложные ациклические действия, которые выполняются из различных исходных положений и с разной амплитудой в весьма короткий промежуток времени. Поэтому методика разучивания каждой группы приемов специфична. Схема разучивания приемов такова:

1. по разделениям (двух раз....);
 2. в целом медленном темпе (начи-най!);
 3. в целом в среднем темпе;
 4. самостоятельно два-три раза (приступить!);
 5. в боевом темпе (начи-най!).
3. Тренировка - проводится с задачей совершенствования навыков в выполнении приемов в сложных условиях.

Сущность ее заключается в систематическом многократном повторении разученного приема с постепенным усложнением условий его выполнения и повышением физической нагрузки.

По мере овладения приемом в целом увеличивается быстрота его выполнения (в медленном темпе, в среднем, в быстром), количество повторений; изменяется исходное положение, сочетается его выполнение с другими, ранее изученными в различных, сравнительно несложных комбинациях. Выполнение приемов, разученных на данном занятии в сочетании с другими, освоенными ранее, является необходимым условием для формирования прочных навыков в логическом завершении как наступательных, так и оборонительных действий. При обучении отдельному приему на его совершенствование отводится 2-5 минут. Поэтому эффективность этого этапа обучения, успешное решение его основной части зависят в первую очередь от четкой организации занимающихся.

Взаимное расположение обучаемых, исходное положение, порядок выполнения приема, количество повторений, а в движении - интервалы и дистанции должны быть четко указаны и обусловлены соответствующими распоряжениями и командами руководителей занятий. Схема тренировки приема такова:

1. С 3-4 шагов с подхода:

- предварительные указания первой шеренге
 - 1-я шеренга "Вперед"
 - предварительные указания 2-й шеренге
 - 2-я шеренга "Вперед"
2. С 5-6 шагов с подбегания
 - группа, ложись!
 - работает 2-я шеренга 1-2 раза
 - работает 1-я шеренга 1-2 раза
 3. И.П. лежа. I кувырок вперед, I кувырок назад, подбежать к противнику, провести такой-то прием, группа "вперед".
 4. И.П. лежа. Предварительные указания (вскочить, добежать до противника, выполнить удар рукой (ногой) в болевую точку (указать), выполнить два удара, провести "загиб" руки за спину и т.д., первая шеренга "Вперед".
 5. Отработка приемов в комплексе.

В конце основной части занятия в течение 10-12 минут проводится комплексная тренировка, в которой выполняются различные комбинации приемов или парные схватки на условленные и безусловные действия, с задачами совершенствования группы или комбинаций приемов, физических и психических качеств обучаемых.

Комплексная тренировка проводится групповым одновременным или точным выполнением комбинаций различных приемов, заранее продуманных руководителями. В основу принципа составления комбинаций должны быть положены:

- постепенное увеличение количества приемов в комбинации по мере овладения их техникой занимающимися;
- включение в комбинации разнообразных приемов само-страховки и приемов рукопашного боя. Основу большинства комбинаций должны составлять приемы, входящие в содержание РБ-1, РБ-2, РБ-3 НФП-87. Такими примерными комбинациями могут быть:
 - обезоруживание противника угрожающего ударом ножа снизу-спереди при помощи загиба руки за спину и доведение его до положения связывания;
 - обезоруживание противника при угрозе пистолетом спереди (сзади) при помощи рычага руки внутрь с броском на землю с последующим перенесением руки на загиб за спину и обозначением связывания или конвоирования с оружием;
 - обезоруживание противника при угрозе пистолетом спереди (сзади) при помощи рычага руки наружу с бросками на землю с последующим

- переведением руки на загиб за спину с обозначением связывания;
- бросок с захватом ног сзади и удушением, сидя на спине, и последующим переводом на "двойное" удушение;
- задняя подножка с ударом ногой в болевую точку и последующим загибом руки за спину и обозначением связывания;
- обезоруживание противника нападающего с автоматом через заднюю подножку с уходом влево и конвоирование с отобранным оружием;
- обезоруживание противника при уколе штыком автомата с уходом вправо и конвоирование;
- обезоруживание противника, бывшего ножом при помощи рычага руки наружу и проводя загиб руки за спину, травмировать, связать или конвоировать его;
- обезоруживание противника, бывшего ножом на отмашь, при помощи рычага руки внутрь (при помощи узла руки наверху) с переводом на загиб руки за спину, травмирование, связывание или конвоирование;
- обезоруживание противника при попытке достать пистолет из кобуры, кармана через загиб руки за спину и обозначения связывания или конвоирования;
- защита от ударов рукой, ногой, освобождение от захватов рук, одежды, горла, корпуса, ног и т.д. в различных сочетаниях с доведением до положения связывания.

Парные схватки проводятся одновременно всеми или поочередно на обусловленные действия для каждой шеренги занимающихся с частичным сопротивлением партнера и на безусловные действия для каждого партнера (тактическую ситуацию определяет руководитель занятия).

Различные комбинации и парные схватки целесообразно заканчивать обезоруживанием, конвоированием, обозначением удушения или связывания. При этом необходимо учитывать, что состязательная обстановка, стремление победить в единоборстве своего партнера снижает у занимающихся чувство осторожности. Излишняя резкость, особенно в конечной фазе выполнения боевых приемов, может привести к травмам. Поэтому особое внимание следует обращать на подстраховку партнера и другие моменты, исключая случаи травматизма.

ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА:

- плохая организация занятий, низкая дисциплина и отсутствие порядка на занятии;
- недостаточная методическая подготовка руководителя занятий;

- неудовлетворительная техническая подготовленность занимающихся;
- плохая подготовка мест занятий и инвентаря;
- невыполнение занимающимися указаний руководителя занятий (несоблюдение последовательности выполнения упражнений, интервалов и дистанций; падение на партнера; не лавное, с применением большой силы, выполнение приема и т.д.).

Проведение заключительной части занятия.

Заключительная часть занятия проводится с целью приведения организма занимающихся в относительно спокойное состояние. В двухшеренжном строю занимающиеся выполняют в движении или на месте упражнения в глубоком дыхании и на расслабление. Затем руководитель подводит итоги занятий, дает задание на самостоятельную тренировку и уборку места занятий и инвентаря.

ГРАФИЧЕСКИЙ (примерный) ПОУРОЧНЫЙ ПЛАН ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ

№/п/	Содержание основной части занятия	Номера занятий										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ												
1.	Стойки, передвижения, приемы самообороны	И										
ПРИЕМЫ НАПАДЕНИЯ												
2.	Удары ножом, рукой и ногой	И	Т									
3.	Болевые приемы: загиб руки за спину; связывание;	И	Т	Т								
	рычаг руки внутрь, наружу	И	Т	Т								
4.	Бросок с захватом ног сзади и удушение				И	Т						
5.	Бросок задней подножкой					И	Т					
ПРИЕМЫ САМОЗАЩИТЫ												
6.	Защита от ударов рукой и ногой						И	Т				
7.	Освобождение от захватов горла, рук, ног, туловища, одежды						И	Т				
8.	Обезоруживание нападающего с автоматом (карабином) с уходом вправо, влево								И	Т		
9.	Обезоруживание нападающего с ножом при ударе сверху, снизу, сбоку наотмашь										И	Т
10.	Обезоруживание противника, угрожающего пистолетом выстрелом в упор при попытке достать пистолет, при конвоировании											И Т

Проверка военнослужащих

ПРИМЕЧАНИЕ: приемы боя автоматом (укопы, тычки, удары прикладом, а также защиты от укопов и ударов автоматом) требуют дополнительного времени для изучения (2 занятия).

Условные обозначения: И - изучение, Т - тренировка.

У П Р А Ж Н Е Н И Я

для подготовительной части занятия

ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Первое упражнение. Ходьба, бег, приседания и повороты с партнером.

И.П. - партнер на плечах другого партнера в положении захвата за одноименные руку и ногу. Ноги партнера, находящегося на плечах, в зацепе ступой. Поочередные приседания, повороты, ходьба выполняются по сигналу партнера.

Второе упражнение. Для мышц рук и туловища.

И.П. - встать вполборота лицом друг к другу, обним выставить правую ногу вперед вплотную нога к ноге, наружной частью стопы. Взяться правыми руками в "замок", а левые положить на поясницу. Каждый из партнеров старается сдвинуть другого с места.

Третье упражнение. Попеременное переталкивание.

И.П. - стать лицом к партнеру, ноги на ширине плеч, взяться обеими руками в упор в ладони, нажимая, сгибать руку партнера, а другой уступать его движению. Партнер делает противоположное движение.

Четвертое упражнение. Для мышц ног.

И.П. - сесть на землю (ковёр) лицом друг к другу, руки в упоре сзади, поднять ноги и опереться стопами. Нажать на ноги партнера, стараясь их согнуть, а свои выпрямить. В свою очередь партнер выполняет аналогичные действия.

Пятое упражнение. Кувырок назад через спину партнера с помощью.

И.П. - стоя спиной друг к другу, руки вытянуты над головой в "замке". Один из партнеров, наклоняясь вперед, переворачивает через спину другого. В момент перекачивания другой партнер группируется и становится на ноги. Упражнение выполняется поочередно.

Шестое упражнение. Бросок чучела (мешка) партнеру.

И.П. - стоя лицом друг к другу, один из партнеров держит в обхват чучело. По сигналу перебросить чучело партнеру и обратно. Сила бросков и расстояние между партнерами постепенно увеличивается.

Первое упражнение. Борьба одной рукой.

И.П. - лежа на животе лицом друг к другу, опираясь о землю, пол (ковёр) левой (правой) рукой. Поставить локти одноименных рук на землю, захватить друг друга за большие пальцы всей кистью. Оказывая давление на партнера, заставить его коснуться тыльной частью кисти ковра. Это упражнение может выполняться стоя на одном колене.

Второе упражнение. Борьба ногами.

И.П. - партнеры лежа на спине должны правой рукой захватить правые плечи друг друга. Поднять правые ноги вверх и зацепить ими друг друга за голень; надавливая своей ногой ногу партнера, заставить его перевернуться на бок или назад.

Третье упражнение. Борьба на одной ноге.

И.П. - противники стоят на правой (левой) ноге, согнув свободную ногу в колене. Захватить свободную ногу за ступню одноименной рукой. Свободную руку заложить за спину. Толкая партнера плечом, заставить его коснуться ковра двумя ногами.

Четвертое упражнение. Кто кого вынесет за обозначенные границы площадки (ковра).

И.П. - встать лицом друг к другу и обхватить за туловище, соединив руки на спине партнера. По сигналу руководителя стремиться приподняться и вынести партнера за пределы площадки (ковра).

Пятое упражнение. Кто кого победит.

И.П. - стать лицом друг к другу и захватить туловище друг друга крест-накрест. Из этого положения стремиться повалить противника.

Шестое упражнение. Кто кого перетянет.

И.П. - сесть на землю (ковёр) лицом друг к другу. Упираясь ступнями, взяться за руки и по сигналу начать перетягивание. Кто перетянет партнера большее количество раз (из трех, пяти), тот объявляется победителем.

учебного занятия по рукопашному бою с личным составом I курса II факультета

Тема № 26

Занятие № 4

Время : 90 мин.

Форма одежды : спортивная

Учебные пособия и материальное обеспечение:

НФП-87, ножи, пистолеты - на каждого обучаемого.

Место проведения - площадка рукопашного боя.

С о д е р ж а н и е		
	Время! !мин.!	Оргметодические указания
1	2	3
Подготовительная часть		
1. Построение, объяснение темы и содержания занятия	2	Проводить в колонне по два
2. Ходьба, бег; упражнения для отдельных групп мышц, упражнения на внимание.	10	
3. Упражнение в страховке при падении вперед, назад, на бок, кувырки вперед, назад	10	Обратить внимание на сохранение группировки в момент падения
Основная часть - 60 мин.:		
1. Тренировка в бросках задней подножкой: - броски с места - то же в процессе передвижения в стойке.	15	Выполнять в парах: сначала один, а затем вторые номера. Обратить внимание на самостраховку
2. Изучение приемов обезоруживания при ударе ножом сверху: - по разделению - в медленном темпе в целом - в боевом темпе в целом - из различных положений.	15	По разделению дать на 4 счета, затем на два. В боевом темпе выполнять по команде.
3. Изучение болевого приема рычаг руки наружу: - по разделению - в медленном темпе в целом - в боевом темпе в целом.	15	Предупредить, что прием выполняется без рычков и больших усилий
4. Учебные схватки по заданию преподавателя	15	Первые номера должны выполнять только заднюю подножку, вторые номера - рычаг руки наружу.

I	2	3
Заключительная часть - 8 минут		
1* Ходьба, упражнения на расслабление и в глубоком дыхании.	5	Проводить в медленном темпе в колонне по два.
2* Подведение итогов занятия и дать задание на самостоятельную подготовку	3	Отметить положительные и отрицательные стороны. Дать литературу на самостоятельное изучение.

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ КАФЕДРЫ ФП И С
ПОДПИСЬ

П О Р Я Д О К

оценки индивидуальной физической подготовленности личного состава по рукопашному бою

При проверке военнослужащих по рукопашному бою назначается пять предусмотренных программой приемов из различных групп:

- 1/ приемы боя с оружием;
- 2/ приемы боя рукой и ногой;
- 3/ освобождения от захватов;
- 4/ обезоруживание противника;
- 5/ болевые приемы;
- 6/ броски;
- 7/ специальные приемы.

Выполнение приемов оценивается:

- "выполнено" - если прием проведен согласно описанию, быстро, уверенно и доведен до завершения (результата);
- "не выполнено" - если прием проведен не в соответствии с описанием или не доведен до завершения (результата).

Оценка военнослужащему по рукопашному бою определяется:

- "отлично" - если выполнены все пять приемов;
- "хорошо" - если выполнено четыре приема;
- "удовлетворительно" - если выполнено три приема.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 5

(тема № 26)

Упражнение 29. Общий комплекс рукопашного боя (РБ-1):

- укол (тычок стволом) штыком с выпадом;
- удар прикладом сбоку;
- защита подставкой автомата;
- колющие удары ножом;
- освобождение от захвата автомата противником;
- удар рукой прямо;
- удар ногой снизу;
- защита подставкой рук;
- удушские сзади;
- освобождение от захватов противником;
- обезоруживание противника при уколе штыком.

Упражнение 30. Специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-2):

Включает РБ-1 и дополнительно следующие приемы:

- укол штыком без выпада;
- удары штыком и стволом автомата (карабина);
- удар затыльником приклада;
- отбивы автоматом (карабином);
- удары пехотной лопатой;
- отбивы пехотной лопатой;
- удары рукой сбоку, снизу, сверху;
- удары ногой вперед прямо, сверху, снизу;
- защита: отбивом (рукой); подставкой (ногой);
- обезоруживание противника при ударе пехотной лопатой: сверху или справа; наотмашь или тычком;
- обезоруживание противника при ударе ножом: сверху, снизу или прямо.

Упражнение 31. Специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-3):

Включает РБ-1, РБ-2 и дополнительно следующие приемы:

- режущие и колющие (сбоку и прямо) удары ножом;
- загиб руки за спину;
- рычаг руки наружу;
- рычаг руки внутрь;
- задняя подножка;
- бросок через спину;
- освобождение от захватов противником: шею спереди, шею сзади,

- туловища с руками сзади, туловища сзади, туловища впереди, туловища с руками спереди, ног спереди, ног сзади;
- обезоруживание противника при ударе ножом: прямо, сверху, снизу, наотмашь;
- обезоруживание противника при попытке достать пистолет: из кобуры (кармана), из-за пояса брэк (кобуры спереди);
- обезоруживание противника при угрозе пистолетом: в упор спереди; в упор сзади;
- связывание противника: веревкой, брочным и поясным ремнями;
- обнос.

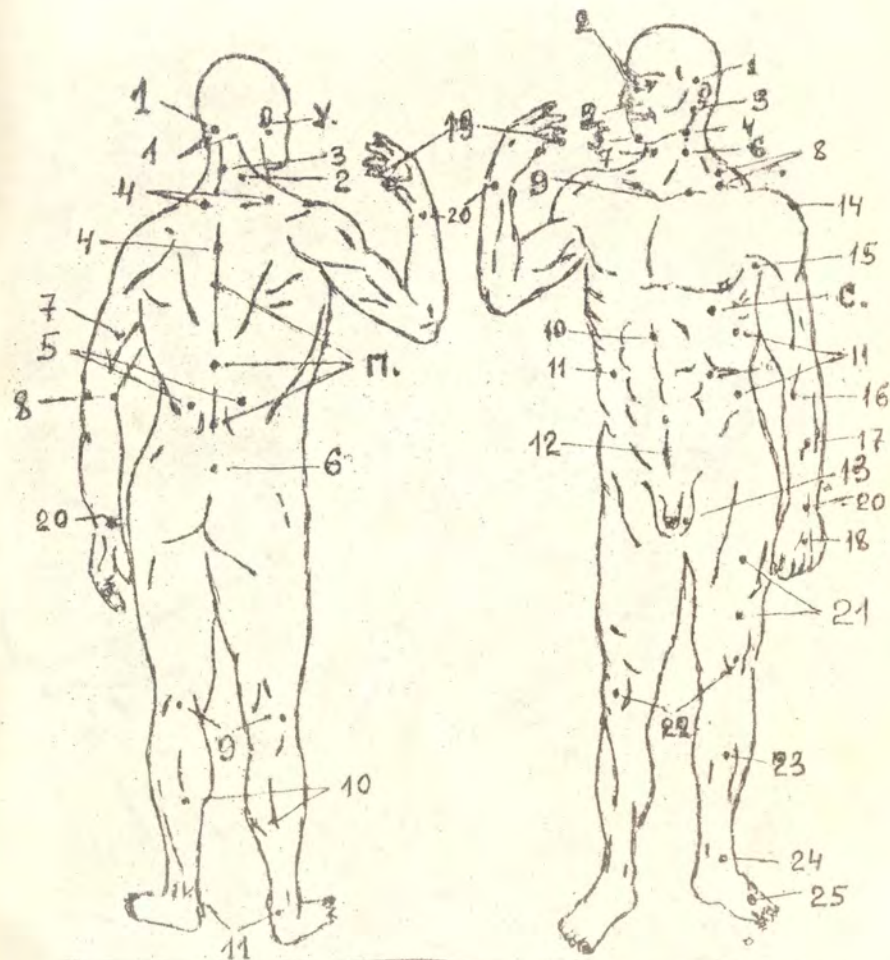
ПРИЛОЖЕНИЕ № 6.

БОЛЕВЫЕ ТОЧКИ ЧЕЛОВЕКА (КУДА НАНОСИТЬ УДАРЫ);
СТЕПЕНЬ БОЛЕВЫХ ОЩУЩЕНИЙ ПРИ УДАРЕ В СООТВЕТСТ-
ВУЮЩЕЕ МЕСТО (ОБЪЕДИНЕНО ЦИФРАМИ)

Область удара	III		
	!Легкий !удар	!Средний !удар	!Сильный !удар
I	2	3	4
1. Висок	3	4	5
2. Нос	2	3	4
3. Челюсть	I	2	3
4. Область под челюстью	I	2	3
5. Подбородок	2	3	4
6. Сторона шеи	2	3	4
7. Кадък	3	4	5
8. Плечевая мышца	I	2	3
9. Ключица	I	2	3
10. Солнечное сплетение:			
- удар вверх	2	3	4-5
- прямой удар	I	2	3
11. Область нижнего ребра (бок)	I	2	3
12. Нижняя часть живота	2	3	4-5
13. Половые органы	3	4	5
14. Край плеча	I	2	3
15. Подмышечная область	I	2	3
16. Внутренняя сторона локтя	I	2	3
17. Предплечье	I	2	3
18. Верхняя сторона кисти	I	2	3
19. Пальцы	I	2	3
20. Запястье	I	2	3
21. Верхняя и нижняя части бедра	I	2	3
22. Колено	2	3	4
23. Голень	2	3	4
24. Сгиб стопы	I	2	3
25. Подъем стопы	I	2	3

ТЫЛЬНАЯ ЧАСТЬ ТЕЛА:

1. Основание черепа	3	4	5
2. Срединная шея	2	3	4



Тыльная часть тела

Передняя часть тела

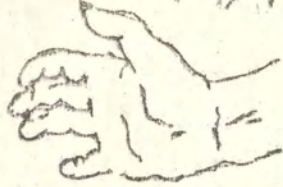
Рис:25



П. 9



П. 5



П. 1, 3

Рис. 26



П. 2



П. 6, 11



П. 4



П. 23



П. 10, 12



П. 2, 5



П. 7



Рис. 27



П. 13



I	2	3	4
3. Область 7 позвонка	3	4	5
4. Область между лопатками	2	3	4
5. Почка	3	4	5
6. Копчик	2	3	4
7. Тыльная сторона руки	I	2	3
8. Локтевой сустав	I	2	3
9. Область под коленом	I	2	3
10. Икроножные мышцы	I	2	3
11. Ахиллесово сухожилие	I	2	3

СТЕПЕНЬ БОЛЕВЫХ ОЩУЩЕНИЙ:

Цифры соответствуют степени болевых ощущений при ударе в соответствующее место.

1. Первая степень боли. Умеренная, средней силы, но даже такая боль может смутить противника и предотвратить атаку с его стороны.
2. Острая боль. Приводит противника в замешательство на более длительное время.
3. Ошеломление или оцепенение. Ошеломление противника снижает его способность к контрдействиям, хотя и сохраняет сознание. Оцепенение мышц лишает конечности в подвижности на период от нескольких секунд до нескольких часов.
4. Временный паралич или потеря сознания - может продолжаться от нескольких минут до нескольких часов.
5. Тяжелая травма, возможны увечья или смертельный исход. Нанесение таких ударов обосновано лишь в крайних случаях, когда вопрос нашей жизни зависит от наших действий.

УКАЗАНИЯ ПО НАНЕСЕНИЮ УДАРОВ В ОБЛАСТЬ:

- носа - удары в нос снизу и сверху считались смертельными, однако, на практике это не подтверждается;
- колена - удары в колено под углом 45° являются более эффективными по сравнению с прямыми ударами. Во время тренировок с партнерами достаточно лишь легких касаний в области ударов. При обучении наносить партнеру болевые ощущения не обязательно и не рекомендуется.

При обучении рукопашному бою вначале осваиваются приемы нападения;

затем защиты в сочетании с ответными действиями. Первоначально проводится обучение личного состава изготовке к бою и передвижениям. Обучение действиям защиты от нападения противника проводится в следующей последовательности: вначале военнослужащие обучаются приемам самостраховки, затем разучиванию боевых приемов и бросков; в процессе последующей тренировки проводится совершенствование освобождений от захватов и обезоруживания противника, в заключительном этапе обучение проводится учебные схватки. Учебные единоборства и схватки включают парные и групповые упражнения. Они организуются в виде поточного выполнения на 4-5 учебных точках или в виде схваток одного против другого, одного против двоих (троих), двоих против троих.

При обучении приемам рукопашного боя применяются распоряжения и команды:

- для изготовки к бою: "К бою готовьсь!"
- для нанесения укола на месте: "Коли!"
- для нанесения уколов в движении: "Нанести уколы по группе чучел - вперед!"
- для нанесения ударов: "Кулаком (ребром ладони, ногой, ножом, прикладом, попой) - Бей!"
- для выполнения болевых приемов, захвата или броска: "Загиб руки за спину начи-най!", "Заднюю подножку начи-най!"
- для выполнения комбинаций из приемов и действий даются указания, а затем исполнительная команда "Вперед!", например: "Проползти пять метров, свалить противника броском с захватом ног сзади и провести удушение с переходом на двойное удушение - вперед!"



Рис. 28 Удар прикладом сбоку



Рис. 29 Защита подставкой автомата



Рис. 30 Удар рукой прямо



Рис. 31 Удар ногой



Рис. 32 Защита подставкой предплечья



Рис. 33 Удушение сзади



Рис. 34 Обезоруживание при уколе штыком с уходом влево



Рис. 35 Удар затыльником приклада



Рис. 36 Обезоруживание противника при ударе ножом сверху



Рис. 37 Бросок через спину



Рис. 38 Обезоруживание при уколе штыком с уходом вправо



Рис. 39 Обезоруживание противника при ударе ножом снизу

ЛИТЕРАТУРА:

1. Наставление по физической подготовке СА и ВМФ (НФП-27) Военное издательство МО СССР, Москва, 1987 г.
2. Программа по физической подготовке личного состава ВВС. Военное издательство МО СССР, Москва, 1988 г.
3. Теория и организация физической подготовки войск. Ленинград, 1968 г.
4. "Борьба самбо" Д.И.ГУЛЕВИЧ, Г.Н.ЗВЯГИНЦЕВ Военное издательство МО СССР, Москва, 1976 г.
5. Приемы нападения и самозащиты. Военное издательство МО СССР, Москва, 1959 г.
6. Методические советы по физической подготовке. Военное издательство МО СССР, 1969 г.
7. Сборник нормативных требований по физической подготовке и спорту. (Раздел III). Военное издательство МО СССР, Москва, 1977 г.

И.А. ЦУКАНОВ
МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
по теме:
"РУКОПАШНЫЙ БОЙ"

Сдано в набор 11.07.89. Подписано к печати 11.07.89
Форм. бум. 60x84/16. Печ. л. 3,75. Уч.-изд. л. 3,5
Изд. № 1708. Зак. 560. Г-676567

Для внутриведомственной продажи цена 60 коп.

Типография РВВАКУ им. Я. Алксниса