

РУКОПАШНЫЙ БОЙ

Учебник для курсантов и слушателей Института

Утвержден Председателем спортивного комитета МО СССР и одобрен советом института

Официальные рецензенты:

Профессор Варакин А. П. — Государственный центральный ордена Ленина институт физической культуры.
Кандидат педагогических наук Бурцев Г.А. — Военная академия имени М. В. Фрунзе.

Редакционная коллегия:

Главный редактор — полковник запаса Блажко Ю. И.

Редакторы: кандидат педагогических наук, доцент полковник Нестеров А. А. и кандидат биологических наук, доцент полковник Потапчук А. Н,

Учебник для курсантов и слушателей Военного института физической культуры (4-е издание) написан на основании программы военно-специальной дисциплины «Рукопашный бой» и Наставления по физической подготовке в Советской Армии и Военно-Морском Флоте (НФП-87). В нем рукопашный бой рассматривается в трех аспектах: как военно-специальная дисциплина, как раздел физической подготовки и как вид боевой деятельности военнослужащих.

*Светлой памяти
Владимира Владимировича Вышпольского
и
Владимира Михайловича Кулешова
посвящается*

ПРЕДИСЛОВИЕ

Рукопашный бой представляет собой вид боевой деятельности военнослужащих в ближнем бою с противником. В современной войне условия для возникновения ближнего боя будут определяться следующими факторами:

- постоянной угрозой применения ядерного оружия, даже в общевойсковом бою, что способствует сближению подразделений и частей противников;
- возрастанием роли мелких диверсионных, разведывательных, десантных и партизанских подразделений в уничтожении стратегических объектов, штабов и учреждений;
- проведением боевых действий преимущественно в темное время суток;
- широким строительством оборонительных сооружений, в том числе и подземных, при овладении которыми будут постоянно возникать рукопашные схватки между военнослужащими противоположных сторон самых различных воинских специальностей.

В мирных условиях рукопашный бой может возникать: при уничтожении диверсионных подразделений противника; при защите советских посольств, консульств и учреждений в случаях обострения конфликтов между государствами; при пресечении военнослужащими противоправных действий в процессе несения гарнизонной и караульной службы и других. Поэтому заблаговременная подготовка военнослужащих и подразделений к ведению рукопашного боя в настоящее время имеет актуальное значение для формирования боеготовности войск. В процессе обучения в полной мере осуществляется военно-прикладная, психологическая и физическая подготовка, а также обеспечивается нравственно-этическое воспитание военнослужащих.

Учебник «Рукопашный бой» предназначен для курсантов и слушателей Военного института физической культуры — будущих специалистов физической подготовки и спорта в воинских частях и военно-учебных заведениях. В нем раскрываются задачи, содержание, методика подготовки военнослужащих Советской Армии и Военно-Морского Флота к рукопашному бою в современных условиях.

Учебник состоит из двух частей.

В первой части освещаются научно-педагогические основы «Рукопашного боя» как военно-специальной дисциплины института и как раздела «Физической подготовки» в воинских частях и военно-учебных заведениях Советской Армии и Военно-Морского Флота.

Впервые включена глава «Военно-специальная дисциплина «Рукопашный бой», по своей сути являющаяся введением в предмет, в которой рассматривается значение этого предмета для специалистов, выпускаемых институтом.

В последующих главах этой части учебника по-новому в сравнении с предыдущим изданием раскрываются вопросы подготовки военнослужащих к рукопашному бою на современном этапе, в различных армиях; психологические аспекты, рукопашного боя, теория и методика психологической подготовки военнослужащих, методика проведения учебных занятий, подготовка руководителей занятий, а также вопросы материального обеспечения подготовки военнослужащих и подразделений к рукопашному бою и др. Во второй части рассматриваются приемы и действия рукопашного боя и методика обучения, которые значительно расширены и обновлены.

В процессе написания учебника использованы результаты научных исследований, передовой опыт воинских частей и многие литературные источники по рассматриваемым вопросам.

Учебник также может быть использован специалистами по физической подготовке и спорту, командирами подразделений при подготовке военнослужащих к рукопашному бою в войсках и военно-учебных заведениях Вооруженных Сил СССР.

В написании глав учебника принял участие авторский коллектив в составе:

- подполковника Андрейчука В. И. (6.3; 13.2—13.5; 14.4—14.5);
- подполковника Беловецкого В. Д. (5.4);
- полковника запаса Блажко Ю. И. (1.2; 2.1—2.4; 3.1—3.3; 4.1—4.2; 5.1, 5.3; 6.1, 6.4; 7.1—7.2; 8.1—8.2; 9.1; 11.1—11.7; 12.1—12.4—12.5; 13.2, 13.6; 14.1—14.3, 14.6);
- подполковника Кузьмина В. А. (6.4; 10.1—10.4; 12.3; 15.1—15.2);
- кандидата педагогических наук подполковника Липовки В. П. (5.1, 5.3; 6.2);
- доктора психологических наук, профессора Марищука В. Л. (3.1; 3.3—3.4);
- кандидата педагогических наук, доцента полковника Нестерова А. А. (1.1; 2.2; 5.1; 8.3);
- подполковника Полетика В. К. (5.4);
- кандидата педагогических наук, доцента полковника Попова Л. П. (15.1—15.2);
- кандидата биологических наук, доцента полковника запаса Потапчука А. Н. (2.1; 6.1; 8.3; 9.2—; 10.1—10.4; 13.1);
- полковников Савостьянова В. М. и Сафонова В. Г. (5.2);
- кандидата педагогических наук подполковника запаса Утенко В. Н. (2.3—2.4; 12.1);
- кандидата педагогических наук, доцента подполковника Шейченко В. А. (2.1).

Фотографии выполнены Галахиным М. В.

Авторский коллектив выражает признательность кандидатам педагогических наук, старшим научным сотрудникам В. П. Гилеву, Б. А. Лампусову, И. М. Петину и доценту Н. Ф. Лодяеву, взявшим на себя труд внимательно ознакомиться с рукописью учебника и сделать ценные указания.

Часть I ТЕОРИЯ, МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИИ „РУКОПАШНОГО БОЯ“

Глава I ВОЕННО-СПЕЦИАЛЬНАЯ ДИСЦИПЛИНА «РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

Военно-специальная дисциплина «Рукопашный бой» в современных условиях является учебным предметом для слушателей и курсантов Военного дважды Краснознаменного института физической культуры. Она занимает одно из ведущих мест в формировании военных специалистов по физической подготовке и спорту для войск и военно-учебных заведений Вооруженных Сил СССР.

1.1. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная цель дисциплины заключается в подготовке офицера-специалиста, владеющего теоретическими знаниями, организаторскими и методическими умениями, способного на высоком профессиональном уровне осуществлять подготовку к рукопашному бою личного состава воинских частей и курсантов военно-учебных заведений Советской Армии и Военно-Морского Флота.

Исходя из этого, задачи профессиональной подготовки офицеров — специалистов в области физической подготовки сводятся к следующему:

- дать необходимые знания по содержанию «Рукопашного боя» и его характеристику как средства формирования военно-прикладной, физической и психологической готовности военнослужащих к действиям в ближнем бою с противником;
- усвоить роль рукопашного боя в системе боевой и физической подготовки войск;
- дать знания о понятийном аппарате и усвоить специфический язык дисциплины как средства общения специалистов и обучаемых;
- обучить методике подготовки военнослужащих к рукопашному бою (методике обучения приемам и действиям, развитию и воспитанию физических и волевых качеств, формированию психологической устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов и др.);
- обучить организации и проведению различных форм физической подготовки, в процессе которых осуществляется подготовка к рукопашному бою;
- обучить приемам, действиям и видам деятельности военнослужащих в рукопашном бою;
- дать представление о материальном обеспечении занятий по рукопашному бою и строительстве площадок,городков и т. п.;
- ознакомить с подготовкой военнослужащих к рукопашному бою в зарубежных армиях и основными направлениями военно-научной работы на современном этапе.

Военно-специальная дисциплина «Рукопашный бой» представляет собой часть науки о физической подготовке войск и изучает закономерности физического совершенствования военнослужащих с помощью характерных для нее средств, методов и форм в интересах боевой подготовки частей и подразделений.

В современных условиях наиболее характерным при обучении в военно-учебных заведениях является взаимное влияние на обучаемых и других учебных дисциплин. Это требует рассмотрения их роли и значения в комплексном воздействии на подготовку специалистов.

Марксистско-ленинская философия представляет методологическую основу дисциплины. Положения диалектического и исторического материализма, марксистско-ленинской гносеологии и учение о войне и армии являются ее исходной методологической концепцией.

Тактическая подготовка определяет социальный заказ на содержание и методику подготовки военнослужащих к боевой деятельности в рукопашном бою.

Ценность истории военного искусства для дисциплины заключается в творческом восприятии опыта и уроков прошлого, в способности выявить тенденции развития рукопашного боя в различные исторические эпохи, правильного определения его места в боевой подготовке и обучения военнослужащих современным боевым действиям.

Советское военное законодательство определяет правовые основы применения приемов и боевых действий рукопашного боя в военное время при защите интересов Советского государства, в мирное время — в процессе несения гарнизонной и караульной службы, а также при защите общественных интересов, личности граждан от общественно опасного посягательства.

Цикл биологических дисциплин на основании учения о высшей нервной деятельности, с одной стороны, определяет материалистическое понимание процессов нервной и психологической деятельности военнослужащих в рукопашном бою и при подготовке их к нему, с другой — дает знания об уязвимых местах человеческого тела (анатомия) и методические рекомендации для разработки рациональных способов и приемов эффективного воздействия на противника (биомеханика).

Дисциплина «Рукопашный бой» использует положения военной педагогики, в частности дидактики, на принципах и методах которой осуществляется обучение, воспитание и развитие курсантов и слушателей.

В основе теоретических положений при определении целей, задач и содержания подготовки к рукопашному бою она опирается на главные принципы и закономерности теории деятельности, разработанные советскими психологами.

В процессе преподавания «Рукопашного боя» используются теоретические и организационные положения, система понятий, разработанная теорией и организацией физической подготовки войск.

Поскольку основной структурной частью рукопашного боя является единоборство, то многие приемы, двигательные действия, методические и тактические положения и понятия заимствуются из практики спортивных единоборств (борьбы, бокса, фехтования). В «Рукопашном бое» они получили широкую трактовку и боевое применение.

Выявление и развитие двигательных способностей — важный резерв, который применяется в «Рукопашном бое» для быстрого и совершенного усвоения действий и приемов. Этому способствуют также все практические военно-специальные дисциплины, особенно «Передвижение и преодоление препятствий».

Близость «Рукопашного боя» к перечисленным выше дисциплинам ни в коей мере не лишает его самостоятельности. Что же касается многогранных связей, то это объясняется тем, что в центре внимания указанной дисциплины находится курсант, слушатель института — будущий специалист по физической подготовке и спорту, защитник социалистической Родины.

«Рукопашный бой» располагает большим количеством разнообразных приемов, действий и тактикой их применения. Это дает возможность совершенствовать все основные системы и функции человека, физические, морально-политические качества, наиболее прикладные навыки для успешных и сноровистых действий на поле боя.

Обучение военнослужащих рукопашному бою непосредственно и прямо направлено на решение принципа «Учить войска тому, что необходимо на войне».

Таким образом, при преподавании дисциплины в полном объеме используются:

- положения марксизма-ленинизма в качестве исходной идеологической концепции;
- учение о высшей нервной деятельности (труды И. П. Павлова, И. М. Сеченова, Н. Е. Введенского, А. А., Ухтомского, П. К. Анохина и др.), отличительной чертой которого является материалистическое понимание процессов нервной и психической деятельности;
- принципы и положения системного подхода;
- положения теории деятельности, характеризующие единство ее внешних (предметных) и внутренних (психических) форм;
- теория дидактики, на основе принципов которой осуществляется обучение, развитие и воспитание;
- положения тактики современного общевойскового боя;
- теория и организация физической подготовки войск;
- анатомия, биомеханика и др.

Сочетания положений и выводов данных наук в единой методологической концепции обеспечивают «Рукопашному бою» идейно-теоретическую, научную и методическую базу, а также придают стройность и практическую эффективность.

1.2. ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ, КЛАССИФИКАЦИЯ И ТЕРМИНОЛОГИЯ «РУКОПАШНОГО БОЯ»

Военно-специальная дисциплина «Рукопашный бой» в учебном процессе оперирует определенными специфическими понятиями, классификацией содержания и терминологией. Через понятия происходит понимание сущности рукопашного боя. При классификации содержания рукопашного боя производится распределение множества приемов и действий на подразделения (классы, группы) согласно их отличительным признакам. Она позволяет распределять объекты и хранить информацию о них, чтобы затем ее дополнять и использовать в педагогической практике (особенно при составлении программ обучения). Для наглядности классификации составляются в виде таблиц (схем). Терминология и понятия составляют знания и язык дисциплины, выполняющие три основные функции:

- фиксацию накопленного опыта;
- взаимодействие между руководителем и обучаемыми, в ходе которого формируются знания, навыки и умения;
- саморегуляцию как практической, так и интеллектуальной деятельности обучаемых.

Все указанные функции координируют индивидуальные действия каждого военнослужащего в составе коллектива и создают условия для одинакового понимания ими смысла педагогической деятельности руководителя занятий.

Общие понятия

Рукопашный бой представляет собой вид боевой деятельности военнослужащих и подразделений в ближнем бою с целью уничтожения или выведения из строя противника путем применения личного оружия, подручных средств и борьбы без оружия.

Составными частями рукопашного боя являются рукопашные схватки и единоборства с противником.

Рукопашные схватки — это групповые боевые действия, возникающие в местах упорного сопротивления противников при непосредственном соприкосновении: при атаке опорного пункта, обороне его, в засаде и в других случаях.

Рукопашное единоборство заключается в бое (борьбе) одного против одного или одного с несколькими противниками, которые, как правило, в определенной последовательности проводят действия друг против друга (атаки—защиты—ответные атаки).

Действия в рукопашном бою — это двигательные акты бойцов, подчиненные решению конкретных задач (атаковать противника, обезоружить) и направленные на достижение цели (победить противника). В них рационально применяются средства рукопашного боя, которые целесообразно сочетаются в конкретно сложившейся обстановке. Действия в процессе подготовки должны стать для военнослужащих индивидуальными и привычными.

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

Приемы рукопашного боя — это специально организованные движения, сливающиеся в единый акт, в котором нет перерывов между отдельными составляющими его частями. Они выработаны в боевой практике с учетом анатомии человека и биомеханики его движений. Приемы составляют технику единоборств и являются предметом обучения военнослужащих в их подготовке к рукопашному бою.

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

Оборона от нападения противника — это способ действий, направленных на отражение нападения, чтобы в дальнейшем перейти к ответным действиям и одержать победу.

Классификация и терминология, применяемая для обозначения действий рукопашного боя

Практические задачи в рукопашном бою решаются при помощи средств и многообразных действий, которые являются структурными компонентами деятельности бойцов. В содержание действий включаются восприятие ситуации, умственное решение задачи и психомоторная ее реализация, т. е. они представляют комплексную деятельность бойцов, требующую перцептивных, интеллектуальных и психомоторных способностей, что проявляется в знаниях, умениях и навыках с максимальным использованием физических качеств.

В методическом плане действия представляют собой основы тактики рукопашного боя и состоят из подготавливающих действий, действий нападения и обороны (схема 1).



Схема 1. Классификация действий рукопашного боя

Подготавливающие действия предназначены для создания условий успешного проведения нападения и обороны и включают в себя разведку, маскировку и маневрирование.

Разведка — это действия, совершаемые с целью узнать намерения и замыслы противника, его подготовленность к единоборству, понять его морально-психологическое состояние, а также определить правильный способ ведения боя с ним.

Маскировка — действия, вводящие противника в заблуждение и вызывающие с его стороны неадекватные реакции, которые способствуют одержанию над ним победы.

К ним относятся:

- **вызовы** — действия, проводимые для того, чтобы спровоцировать противника на нужные атакующие действия, чтобы затем заранее подготовленной защитой отразить его нападение и поразить в ответной атаке;
- **обманы** — действия, вводящие противника в заблуждение;
- отвлечение внимания противника — действия, заставляющие противника переключить внимание на другой объект;
- **симуляция** — действия, сознательно вводящие противника в обман с целью создания у него иллюзии победы;

- **угрозы** — действия, направленные на устрашение противника.

Маневрирование — это передвижение для создания благоприятных условий для нападения на противника или обороны от его нападения. В него включаются:

- **дистанции** — положение противников по отношению друг к другу, определяемое расстоянием между ними, которое бывает дальним (когда контакт между противниками достигается после совершения более одного шага или скачка); средним (когда контакт с противником достигается за счет одного шага, скачка или выпада); ближним (когда контакт осуществляется без дополнительных передвижений);
- **сближение** — сокращение дистанции с противником;
- **отход** — увеличение дистанции от противника;
- **уход** — движение в сторону от противника без увеличения дистанции.

Действия нападения обеспечивают победу над противником. Структурными компонентами их являются атаки, контратаки и групповое нападение.

Атаки — действия стремительного нападения на противника в процессе единоборств. Они бывают простыми и сложными. Простые атаки состоят из одного приема, которым возможно уничтожение или выведение из строя противника. В сложные атаки включаются: первое атакующее действие, развитие атаки, завершение или выход из нее. Первым атакующим действием, при удачном его проведении атака может завершиться. Для развития атаки используются наиболее действенные приемы, следующие один за другим и заканчивающиеся таким, который бы обеспечил победу над противником. При неудавшейся атаке предусматриваются действия, необходимые для выхода из нее (отход, уход) и дальнейшего продолжения единоборства.

Разновидностями атак являются:

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

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

Групповое нападение состоит из индивидуальных действий отдельных военнослужащих, выполняющих роли по заранее разработанному плану. При любой сложности поставленных задач они успешно могут решаться только координированными действиями бойцов. Координация осуществляется двумя основными способами:

- приспособлением к действиям руководителя (командира),
- чередующимися ролями лидеров в группе (подразделении).

Однако во всех случаях будет много и регулируемых и нерегулируемых событий (вероятностных и случайных), которые необходимо также заранее предусматривать.

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

Защитные действия совершаются с целью отражения атак противника в единоборстве при помощи отбивов, подставок или маневрирования. Они бывают:

- **активные** — вслед за защитами проводятся ответные атаки;
- **пассивные** — выполняются только защиты;
- **упреждающие** защиты выполняются с сокращением дистанции с противником;
- **уступающие** защиты выполняются с увеличением дистанции между противниками.

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

Действия при отражении группового нападения представляют самый сложный вид деятельности в рукопашном бою, так как координация (управление) индивидуальными действиями бойцов будет почти полностью отсутствовать и может свестись только к индивидуальным действиям. Вместе с тем они включают в себя:

- отражение первого нападения, оценку ситуации,
- маневрирование в сочетании с ответными атаками,
- координацию действий бойцов со стороны командира и
- ответное нападение.

Огромное значение при этом имеет взаимодействие и взаимопомощь товарищей.

Классификация приемов и терминология, применяемая для обозначения техники рукопашного боя

Технику рукопашного боя составляет комплекс приемов, соответствующий цели боевой деятельности военнослужащих. Таким образом, объектом классифицирования техники рукопашного боя являются приемы (схема 2).

Приемы обеспечения предназначены для создания благоприятных условий применения приемов и проведения действий в рукопашном бою.

Приемы боя с оружием предназначены для уничтожения противника в рукопашном бою, а также для

обороны от его нападения.

Приемы боя без оружия предназначены для травмирования противника, его задержания и последующего конвоирования, освобождения от захватов и обезоруживания, а также его уничтожения или выведения из строя при помощи ударов и удушений.

Термины, применяемые для обозначения элементов техники и приемов рукопашного боя:

бросок — перевод противника из положения стоя в положение лежа с отрывом всех частей его тела от площади опоры;

выведение из равновесия — перемещение ОЦТ тела противника за площадь опоры;



Схема 2. Классификация приемов рукопашного боя

выпад — быстрое перемещение ОЦТ тела, выполняемое посредством сильного толчка ногой, наклоном туловища вперед и выставлением противоположной ноги в сторону противника;

высед — переход за спину противника с одновременным его сваливанием через сед при помощи массы собственного тела или болевым приемом;

двойное удушение - одновременное перекрытие дыхательных путей и выключение мышечного механизма, обеспечивающего дыхание;

загиб — рычаг, при котором конечность противника заводится назад (за спину, за голову);

замок — способ соединения рук с помощью пальцев или захватом кистью одной руки предплечья другой;

захват — активный контакт с противником для того, чтобы создать условия проведения атакующего действия или, наоборот, помешать противнику провести атаку;

изготовка к бою — наиболее удобное положение бойца по отношению к противнику, позволяющее ему осуществлять свои намерения и предупреждать действия противника;

конвоирование — сопровождение противника в нужном направлении под угрозой оружия или воздействием болевым приемом;

нырок — быстрая группировка туловища с одновременным движением его под атаку противника;

обезоруживание — лишение противника контакта с оружием;

обыск — обнаружение и изъятие у противника оружия, опасных предметов и документов под угрозой оружия или при воздействии болевого приема;

освобождение от захвата — устранение захвата противника с помощью ударов, болевых приемов и рычагов;

отбив — ударное движение, выполняемое собственным оружием, конечностью (рукой, ногой) но оружием или по конечности противника с целью выведения в сторону от линии движения их к цели;

отвод — нажим оружием, конечностью на оружие или конечность противника с целью выведения их в сторону;

переворот — перемещение лежащего противника из одного положения в другое без отрыва от площади опоры;

передвижение — перемена местонахождения ОЦТ тела в пространстве с целью принятия удобного положения по отношению к противнику;

передвижение переступанием (шагами) — перемещение ОЦТ тела с чередованием двухопорного и одноопорного положения;

передвижение прыжками (скачками) — перемещение ОЦТ тела с чередованием безопорного и опорного положения;

поворот — изменение положения противника или перемещение его путем вращения;

подворот — быстрый поворот спиной к противнику, находящемуся в захвате, с одновременным наклоном туловища, сгибанием ног и подбивом его тазом;

подножка — бросок противника через ногу, поставленную под одну или обе его ноги;

подсечка — подбив ноги противника подошвенной частью стопы;

подставка (блок) — защита движением оружия или конечностью под оружие или конечность противника, производящего удар, с целью его остановки или принятия на себя;

подхват — подталкивание противника спереди или спереди-сбоку задней частью бедра назад-вверх с целью перевода его в положение лежа;

положение — расположение ОЦТ тела относительно площади опоры;

рывок — резкое движение, в результате которого противник выводится из равновесия или поворачивается, что позволяет произвести захват его сзади;

рычаг — способ силового воздействия на конечность противника, линия приложения которого проходит в плоскости, перпендикулярной суставу;

самостраховка — смягчение приземления при падениях для предохранения собственного тела от ушибов;

сбивание — ударное движение ногой, в результате которого противник отрывается от площади опоры и переводится в положение лежа; толчковые движения, выполняемые руками и туловищем, направленные на перевод противника в положение лежа;

сваливание — перевод противника из положения стоя в положение лежа без отрыва его от площади опоры;

связывание — прекращение активного сопротивления противника при помощи веревки или ремня;

стойки — вертикальные положения обучаемых, применяемые в качестве исходных положений перед выполнением приемов;

страховка — поддержка партнера при его падениях в процессе обучения;

транспортировка — переноска связанного противника;

толчок — короткое и сильное движение, направленное на противника с целью выведения его из равновесия;

удар — резкий (с максимальной быстротой) сильный толчок, производимый конечностью или оружием, как правило, с размаху;

удушение — перекрытие дыхательных путей противника;

узел — скручивание и сгибание конечности противника;

укол — удар острием штыка или ножа в тело противника.

В заключение следует сказать, что только конкретный понятийный аппарат позволяет создать стройную систему знаний военно-специальной дисциплины «Рукопашный бой». Научная задача по дальнейшему его совершенствованию будет способствовать дальнейшему углублению наших знаний в области успешной подготовки военнослужащих к рукопашному бою.

Глава 2 **«РУКОПАШНЫЙ БОЙ» В СИСТЕМЕ БОЕВОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЙСК**

История нашей Родины богата яркими примерами умения вести массовый рукопашный бой. В прошлом он был основным способом боевых действий. В рукопашных схватках русские войска всегда отличались отвагой и стойкостью, часто представляли собой несокрушимую силу для врага. Об этом свидетельствуют:

- Невская битва (1240 г.) со шведами и Ледовое побоище (1242 г.) с тевтонскими рыцарями под руководством Александра Невского;
- Куликовская битва (1380 г.) с татаро-монголами под руководством Дмитрия Донского;
- Полтавское сражение (1709 г.);
- штурм крепости Измаил (1790 г.) под руководством А. В. Суворова;
- Бородинское сражение (1812 г.);
- оборона Севастополя (1853—1856 гг.), Порт-Артура (1904—1905 гг.) и др.

2.1. ПОДГОТОВКА К РУКОПАШНОМУ БОЮ В СОВЕТСКОЙ АРМИИ

С первых дней победы Великой Октябрьской социалистической революции физическая культура и спорт стали рассматриваться Коммунистической партией и Советским правительством как важное государственное дело. Советская физическая культура стала служить интересам трудящихся, являясь одним из средств коммунистического воспитания, укрепления здоровья и подготовки к труду и защите Родины.

В целях разносторонней подготовки бойцов, развития у них физической выносливости, силы, ловкости и воспитания высоких морально-боевых качеств физическая подготовка и спорт начали широко внедряться в боевую подготовку Красной Армии. Одним из важных видов физической подготовки стал «Рукопашный бой».

Подготовка к рукопашному бою резервов Красной Армии в годы гражданской войны и иностранной военной интервенции осуществлялась в системе Всевобуча, составной частью которого была физическая подготовка. Программой Всевобуча предусматривались специальные занятия по полевой гимнастике (2 часа) и рукопашному бою (4 часа). На них трудящиеся обучались способам преодоления естественных и искусственных препятствий и приемам штыкового боя. Физическая тренировка в основном проводилась на занятиях по тактической, строевой, стрелковой подготовке, по пути следования на полевые занятия и при возвращении с них. В годы гражданской войны военно-физическую подготовку прошли более миллиона человек. Это позволило значительно повысить боевую подготовленность пополнения Красной Армии.

В годы гражданской войны и военной интервенции уже в первых уставах Красной Армии большое внимание придавалось физической подготовке бойцов. Так, в Полевом уставе (1918 г.) указывалось, что бой от воинов потребует большой подвижности и физического напряжения. Для успешных боевых действий необходимо

совершать быстрые маршевые переходы, стремительно преодолевать полевые препятствия, точно метать ручные гранаты и умело вести штыковой бой.

Физическая подготовленность личного состава Красной Армии обеспечивалась в процессе занятий по тактической, огневой, строевой и другим разделам боевой подготовки. В июне 1918 г. в частях впервые вводятся занятия по гимнастике и владению холодным оружием как одна из мер по, ускоренному приведению в боевую готовность красноармейцев.

В «Обучении штыковому бою» (1919 г.) давались указания о том, что после одиночной отработки приемов штыкового боя должны проводиться тренировки в поражении чучел уколами штыком при передвижении по местности с преодолением естественных и искусственных препятствий. Тренировку рекомендовалось сочетать со стрельбой холостыми патронами и метанием учебных гранат по различным целям. Это было прогрессивным в методике обучения рукопашному бою. Полностью их осуществить не удалось, но в дальнейшем они послужили основой совершенствования средств и методов подготовки красноармейцев к рукопашному бою.

Физическая подготовка Красной Армии в годы мирного строительства развивалась на основе критического освоения опыта русской армии и требований боевых действий на фронтах гражданской войны. Главным видом боя частей Красной Армии был наступательный бой, который отличался большим размахом и маневренным характером. Исходя из этого, и строилась подготовка красноармейцев к рукопашному бою.

Так, в Программе по физической подготовке Красной Армии 1922 г. одним из основных разделов физической подготовки была военно-прикладная гимнастика, включавшая в себя преодоление препятствий и владение холодным оружием. В ней также подчеркивалось, что физическая тренировка по данному разделу должна проводиться на строевых, тактических занятиях и маневрах. Особое внимание уделялось состязаниям в процессе тренировки в полевых условиях.

Таким образом, опыт применения рукопашного боя и преодоления препятствий, накопленный в боях гражданской войны, был положен в основу обучения красноармейцев.

Дальнейшее развитие методики подготовки к рукопашному бою шло на основе достижений боевой подготовки того периода, непрерывного развития боевой техники и обобщения боевого опыта войск. В 1924 г. выходит в свет первое официальное руководство «Физическая подготовка РККА и допризывной молодежи». В нем во второй книге «Гимнастика» указывалось, что в конце второго периода обучения следует проводить «смешанные уроки», на которых осуществлять тренировку в преодолении препятствий, метании гранат и выполнении приемов штыкового боя. В заключение такая тренировка должна проводиться в полевых условиях на разнообразной местности.

Шестая книга «Владение холодным оружием» состояла из двух частей: «Владение саблей» и «Владение винтовкой». В их содержание входило фехтование, рубка и штыковой бой. Владение винтовкой предусматривало подготовительные упражнения, прикладное фехтование (единоборство), уколы штыком и удары прикладом по чучелам, командный штыковой бой.

Таким образом, владение холодным оружием практически было сведено к фехтованию, что, в условиях того времени в войсках не могло в полной мере осуществиться вследствие нехватки специалистов. Поэтому подготовка к рукопашному бою в частях сводилась преимущественно к отработке подготовительных упражнений, т. е. к гимнастике с винтовкой.

Восьмая книга была посвящена способам защиты и нападения без оружия (борьба, бокс, джиу-джитсу). Однако ее содержание не получило широкого распространения при обучении бойцов Красной Армии и лишь в создавшемся тогда обществе «Динамо» практиковалось обучение сотрудников органов внутренних дел этому разделу рукопашного боя.

За период укрепления Красной Армии на основе военной реформы (1924—1929 гг.) в боевой и физической подготовке был накоплен определенный опыт подготовки красноармейцев и подразделений к рукопашному бою. Изучен опыт подготовки воинов зарубежных армий*.

В 1930 г. вышло «Временное руководство по штыковому бою». В соответствии с ним программа обучения бойцов включала уколы, удары, отбивы и индивидуальную тренировку в них, а также тренировку в приемах штыкового боя в сочетании с переменной направленности при поражении целей, комплексную тренировку в преодолении препятствий и приемах штыкового боя, фехтование на винтовках.

Согласно Руководству вместо шероховатого выполнения приемов штыкового боя стоя на месте без поражения целей, имевших место в 20-х годах, вводится обязательное нанесение уколов (ударов) по целям «на шагу и на бегу» с постепенным усложнением обстановки и с преодолением препятствий. В подготовку включается тренировка в преодолении полосы препятствий (100 м) каждым бойцом и в составе отделения с метанием гранат и нанесением уколов и ударов по различным целям. Тренировка в комплексном сочетании передвижения, преодоления препятствий, метания гранат и приемов рукопашного боя внедряется в занятия по тактической подготовке при проведении атак.

Таким образом, организация и методика подготовки красноармейцев и подразделений, определенная Руководством 1930 г., носила ярко выраженный прикладной характер и была направлена на максимальное приближение физической подготовки к непосредственным задачам боевой подготовки войск.

На этапе реорганизации и технического перевооружения Красной Армии (1930—1937 гг.) шло дальнейшее совершенствование методики подготовки войск к рукопашному бою. Получила развитие методика комплексного обучения и комплексной тренировки бойцов в преодолении препятствий, метании гранат и штыковом бое. Были разработаны нормативы по различным упражнениям в передвижении и преодолении полосы препятствий с

* См.: Калачев Г. А. Штыковой бой (по иностранным источникам). Л., 1927.

выполнением приемов штыкового боя, что позволило более объективно определять разностороннюю физическую подготовленность бойцов. Но вместе с этим обучение передвижению по местности, преодолению препятствий и приемам рукопашного боя проводилось раздельно, что не в полной мере позволяло решать задачи подготовки бойцов к действиям в атаках.

Дальнейшее развитие вооружения боевой техники и способов ведения боя потребовали более высокого уровня физической подготовленности красноармейцев и подразделений. Для успешных действий в бою все большее значение приобретали выносливость, быстрота и решительность атаки переднего края обороны противника, способность бойцов быстро передвигаться по полю боя, преодолевать препятствия и умело действовать в ближнем бою. Сложность и динамичность его повысили значение инициативных самостоятельных действий мелких подразделений пехоты, способных сочетать быстрый маневр, меткий огонь и штыковой удар. В этот период развития Красной Армии возникла необходимость постоянной комплексной тренировки бойцов в способах передвижения, преодоления препятствий, метания гранат и штыковом бое при различном сочетании, т. е. моделировании условий действий бойцов в атаках.

На основании учета и обобщения этих требований в 1938 г. вышло Наставление по подготовке к рукопашному бою РККА (НПРБ-38), при разработке которого были использованы основные положения Временного руководства по штыковому бою 1930 г. В нем впервые в единый комплексный вид физической подготовки официально были объединены передвижение, преодоление препятствий, метание гранат и приемы рукопашного боя. В содержание подготовки к рукопашному бою входили: владение холодным оружием, способы передвижения, приемы преодоления препятствий, приемы метания ручных гранат. Раздел «Владение холодным оружием» включал приемы боя винтовкой с боевым штыком, бой на фехтовальных винтовках, приемы боя винтовкой без штыка, малой и большой лопатой и боя невооруженного с вооруженным.

Таким образом, содержание подготовки к рукопашному бою обеспечивало привитие бойцу разносторонних боевых навыков, необходимых для действий в атаке, рукопашной схватке и против вооруженного противника.

Методика обучения предусматривала одновременное и параллельное изучение как приемов боя с оружием, так и способов передвижения, приемов преодоления препятствий и метания гранат. При этом в каждое занятие включалась комплексная тренировка в выполнении перечисленных приемов в разнообразной обстановке. НПРБ-38 требовало, чтобы подготовка к рукопашному бою не ограничивалась проведением только занятий, а должна была внедряться в повседневные систематические тренировки в поле на всех занятиях по боевой подготовке.

В целях последовательного прохождения программного материала и проверки подготовленности бойцов в процессе обучения и при инспектировании была разработана система зачетных и контрольных упражнений. Оценка в выполнении их слагалась из времени преодоления полос препятствий и качества выполнения приемов рукопашного боя. Наставлением были впервые, и досадно, что в последний раз, определены и спортивные формы подготовки к рукопашному бою. С этой целью введены состязания по двоеборью, состоящие из скоростного преодоления 150/метро-вой полосы препятствий и боя на винтовках с эластичным штыком в кругу. Состязания по двоеборью стали проводиться в частях, военно-учебных заведениях, в военных округах, гражданских коллективах, а также на первенство РККА и Советского Союза. В результате этого подготовкой к рукопашному бою были охвачены широкие массы бойцов и гражданской молодежи.

Дальнейшее совершенствование подготовки к рукопашному бою шло путем обобщения боевых действий советских войск против японских захватчиков на оз. Хасан, р. Халхин-Гол и в войне с белофиннами (1939-1—1940 гг.).

В 1941 г. на основании опыта боевых действий советских войск в войне с белофиннами разработано «Руководство по подготовке к рукопашному бою в Красной Армии» (РПРБ-41). В него включены: приемы боя винтовкой с боевым штыком, боя винтовкой без штыка и подручными средствами, боя невооруженного с вооруженным; способы преодоления препятствий и метания гранат. В содержание подготовки не вошли передвижение по местности, зачетные и контрольные упражнения, что в последующем отрицательно сказалось на характере занятий. Они стали менее динамичны, уменьшилось их прикладное значение и снизился тренировочный эффект. В РПРБ-41 слабо сформулированы методические указания по обучению, проведению занятий, по проверке и оценке подготовленности личного состава. Руководство, как показали дальнейшие события, не способствовало совершенствованию подготовки войск к рукопашному бою, и его концепция отрицательно отразилась на состоянии этого вида подготовки воинов к ближнему бою в первый период Великой Отечественной войны, особенно при подготовке в запасных и резервных частях.

Боевые действия в Великой Отечественной войне потребовали от войск прежде всего большой физической выносливости к длительным, напряженным и разнообразным действиям, стремительных бросков в атаку пехоты, способности быстро преодолевать любые препятствия и заграждения, уничтожать противника в различных условиях. Бои предъявили высокие требования в первую очередь к стрелковым, мотострелковым, десантным и, особенно, диверсионным и разведывательным частям и подразделениям в подготовке к рукопашному бою.

В первый период войны (1941—1942 гг.) рукопашные схватки чаще всего возникали в результате стойкости и массового героизма советских воинов. Наиболее широкое распространение они имели в уличных боях при обороне населенных пунктов и больших городов, таких, как Москва, Ленинград, Севастополь, Сталинград и др.

В последующие периоды Великой Отечественной войны рукопашные бои чаще всего возникали в наступательных операциях советских войск, развернувшихся после битвы на Курской дуге. Частое возникновение рукопашных боев в этих условиях было обусловлено тем, что немецко-фашистские захватчики с 1943 г. стали создавать глубоко эшелонированные рубежи с разветвленной сетью траншей и мощными опорными объектами в населенных пунктах. Прорыв такой обороны сопровождался боями в траншеях, населенных пунктах, где мелкие подразделения сталкивались с противником вплотную и вступали с ним в рукопашные схватки.

Боевая подготовка в резервных и запасных частях проходила в сокращенные сроки (1—3 месяца). Основу ее составляло обучение их ведению ближнего боя. Главными разделами физической подготовки были: летом — подготовка к рукопашному бою, а зимой — лыжная подготовка.

Существенные недостатки РПРБ-41, слабая практическая и методическая подготовка офицерского состава, призванного из запаса, обусловили на первом этапе войны низкий уровень занятий по рукопашному бою в большинстве запасных частей. Обучение преимущественно сводилось к овладению подготовительными упражнениями с винтовкой. В этих условиях командование к обучению бойцов привлекало преподавателей физического воспитания, тренеров по спорту, бывших спортсменов, слушателей военно-учебных заведений, в том числе и Военного факультета, что значительно улучшило подготовку запасных контингентов.

Важное значение для улучшения физической подготовки в запасных частях и, особенно, для улучшения обучения воинов рукопашному бою, имело издание в 1942 г. «Руководства по физической подготовке в запасных частях Красной Армии». Подготовка в соответствии с Руководством была рассчитана на краткие сроки и включала самые необходимые и наиболее прикладные приемы и упражнения, которые были разделены на две группы:

- средства общей физической подготовки,
- средства подготовки к рукопашному бою.

К средствам подготовки к рукопашному бою относились:

- приемы боя винтовкой со штыком, малой лопатой, невооруженного с вооруженным;
- приемы метания гранат, гранатных связок и бутылок;
- комплексная тренировка в выполнении приемов рукопашного боя в сочетании с различными способами передвижения, преодоления препятствий и метания гранат из различных положений.

Из 40 часов общего бюджета времени на физическую подготовку 25 часов отводилось на рукопашный бой. В Руководстве конкретно по каждому занятию излагались методические указания и приводилось конкретное содержание комплексной тренировки. Рекомендовалось не останавливаться долго на разучивании приемов, а быстрее переходить к тренировке и в сочетании с другими действиями. В целом в этот период подготовка воинов в запасных частях стала отвечать требованиям фронта.

Физическая подготовка войск на фронте осуществлялась систематически во время обороны, в перерывах между боями при подготовке к наступательным операциям. Основу содержания ее составляла тренировка в способах передвижения, преодоления препятствий, метания гранат и приемах рукопашного боя. Она проводилась преимущественно в форме специальных занятий по подготовке к рукопашному бою, на тактических занятиях и учениях при подготовке к наступательным операциям.

Занятия по рукопашному бою, как правило, проводились комплексно и имели тренировочную направленность. Заканчивались они комплексной тренировкой, аналогичной боевым действиям во время атаки передней траншеи противника.

Для проведения занятий во фронтовых частях создавались штурмовые полосы, содержание которых определялось условиями обороны и заграждений противника на данном участке фронта

Большое внимание физической тренировке уделялось при проведении тактических занятий. В ее содержание включались: ускоренное движение в атаку, преодоление препятствий и инженерных заграждений, метание гранат и рукопашные схватки. Занятия проводились в отделениях, взводах, ротах, батальонах и заканчивались полковыми учениями с боевой стрельбой. Все приемы и действия отрабатывались практически и повторялись по нескольку раз. Местность выбиралась по типу немецкой обороны, которую войскам предстояло прорвать, с обязательным дооборудованием ее характерными сооружениями и заграждениями противника. Это позволяло готовить и бойцов и подразделения к разновидностям ближнего боя, в том числе и рукопашного.

В годы войны разработано и введено в практику значительное число официальных документов по физической подготовке, методических разработок, рекомендаций, учебных пособий, плакатов и памяток, которые оказали большую помощь командирам в подготовке бойцов к рукопашному бою и обогатили практическим и методическим материалом советскую систему физического воспитания. Основные из них:

- «Методические указания по рукопашному бою для частей, учебных подразделений и курсов Ленфронта»;
- «Организационно-методические указания по проведению физической подготовки и рукопашного боя в подразделениях Всевобуча»;
- «Изучайте приемы рукопашного боя»;
- «Обучение рукопашному бою»;
- «Рукопашный бой в окопе»;
- «Нормативы по рукопашному бою»;
- «Уничтожай врага в рукопашной схватке»;
- «Как поразить врага в штыковом бою»;
- «Штыковой бой»;
- «Ближний бой»;
- «Методические указания по рукопашному бою для разведывательных частей»;
- «Обучение юношей рукопашному бою»;
- «Физическая подготовка разведчика»;
- «Рукопашный бой (правила соревнований)» и др.

В послевоенный период (1945—1953 гг.) руководящий принцип подготовки Вооруженных Сил СССР — «учить войска тому, что необходимо на войне» — оставался направляющим в обучении, воспитании и физической подготовке советских воинов.

Опыт Великой Отечественной войны стал богатым источником для дальнейшего совершенствования

содержания, методов обучения и подготовки к рукопашному бою. В этот период начинается обобщение военного опыта. Результатом проделанной работы было Наставление по физической подготовке 1948 г. (НФП-48), в котором «Рукопашный бой» и «Преодоление препятствий» становятся самостоятельными разделами физической подготовки войск. «Рукопашный бой» при этом должен способствовать подготовке офицеров, сержантов и солдат к действиям в рукопашной схватке. В его содержание включаются приемы штыкового боя и метание гранат. Предлагается проведение занятий двух видов: предметных и комплексных. В процессе предметных занятий изучается и совершенствуется техника приемов боя карабином, метания гранат и тренировка в выполнении приемов в усложненных условиях и разнообразной обстановке. При обучении приемам применяются односторонний, двухсторонний и индивидуальный методы выполнения приемов и действий.

По мере усвоения техники основных приемов рукопашного боя и преодоления препятствий рекомендуется переходить к тренировке в их выполнении на специальных комплексных занятиях, в процессе которых проводить преодоление отдельных естественных и искусственных препятствий, полос препятствий, а также штурмовых полос. При проведении комплексных занятий соблюдать постепенное увеличение дистанции, темпа движения, выкладки (доводя ее до походной), количества препятствий и целей.

Расстановку препятствий и целей (мишеней, чучел) рекомендовалось последовательно усложнять, используя особенности местности и создавая обстановку, которая способствовала бы выработке быстроты ориентировки, решительности и сообразительности.

Таким образом, НФП-48 обогатило методику подготовки советских воинов к рукопашному бою ценными организационно-методическими рекомендациями и указаниями, подняло ее на новую ступень. Особое внимание уделялось двум основным направлениям подготовки: формированию умения вести рукопашную схватку в атаке и действовать в рукопашном единоборстве с оружием.

Однако практика физической подготовки в частях показала, что разделение рукопашного боя и преодоления препятствий на самостоятельные разделы привело к тому, что предметные занятия проводились отдельно, а комплексных вообще не было. Командиры подразделений, с одной стороны, осознавали их необходимость, с другой — не видели потребности в их проведении, так как проверка подготовленности военнослужащих по рукопашному бою не имела нормативной основы, которая в предвоенный период и в годы войны проводилась при выполнении комплексных контрольных упражнений на полосе препятствий. С этого момента в практике физической подготовки войск возник парадокс, который заключается в том, что в процессе обучения начали отрабатываться только те упражнения, которые имели временные нормативы и проверялись при инспекции войск, а те, которые проверялись субъективно, несмотря на их большую значимость для формирования боеготовности, в процессе обучения не доводились до завершения. В практике обучения войск рукопашному бою главное внимание командиров подразделений сосредоточивается на одностороннем методе обучения, когда они стремились к «достижению четкости» в выполнении приемов. Это вполне обеспечивало необходимый уровень обученности военнослужащих для получения положительной оценки на проверке, но не способствовало подготовленности к рукопашному бою.

При проверке рукопашного боя по НФП-48 оценивалось качество выполнения уколов штыком и ударов прикладом и умение вести единоборство на карабинах с мягким наконечником или эластичным штыком. Оценка в обоих видах проверки носила субъективный характер. Проверка умения вести единоборство в организационном отношении была затруднительна и требовала длительного времени на ее осуществление и, в связи с этим, не получила распространения в войсках. В основном при проверках оценивалось качество уколов и ударов по чучелам в стандартных условиях, которым избранный метод обучения вполне соответствовал.

Кроме этого, в связи с окончанием Великой Отечественной войны, было уволено большое количество опытных командиров подразделений, а на смену им пришли молодые офицеры, не имеющие боевого опыта, что также не способствовало качественной подготовке личного состава к рукопашному бою.

В послевоенный период для подготовки к рукопашному бою в частях и военно-учебных заведениях проводятся состязания по рукопашному бою (двоеборью) и фехтованию на карабинах с эластичным штыком и мягким наконечником, которые в большой мере компенсировали недостатки, наблюдавшиеся в подразделениях при проведении учебных занятий. В связи с этим в новое Наставление по физической подготовке 1954 г. (НФП-54) вводится единый комплексный раздел физической подготовки «Преодоление препятствий, метание гранат и рукопашный бой». Все занятия по нему рекомендуется проводить комплексно, для чего на каждом из них обучать приемам преодоления препятствий, способам метания гранат, приемам рукопашного боя и комплексной тренировке в выполнении этих приемов и действий в различных сочетаниях. Из содержания рукопашного боя исключен ряд приемов, не имеющих боевого значения, и взамен введены приемы боя ножом, лопатой, приемы обезоруживания противника и приемы боя невооруженного, необходимые воину при единоборстве с противником в различных условиях. Для последовательного прохождения программного материала и проверки подготовленности военнослужащих вводятся четыре контрольных комплексных упражнения, заключающиеся в преодолении все возрастающих по длине и трудности полос препятствий в норму времени с метанием гранат по целям и нанесением уколов и ударов в сочетании с отбивами по различным чучелам.

Таким образом, в первые годы оснащения Вооруженных Сил СССР ядерным оружием НФП-54 вновь возродило содержательные и организационные основы комплексной подготовки военнослужащих к действиям в ближнем бою; которая отлично себя зарекомендовала в предвоенный период (НПРБ-38) и в период Великой Отечественной войны.

Организационно-методические основы подготовки военнослужащих, определенные НФП-54, имели большое значение для повышения уровня физической подготовки военнослужащих и, в первую очередь, для улучшения качества занятий по преодолению препятствий, метанию гранат и рукопашному бою.

Дальнейшее вооружение войск новой боевой техникой и усложнение условий боя выдвинули новые требования к подготовке личного состава. Перед физической подготовкой была поставлена задача — наряду с развитием общих качеств (выносливости, силы и быстроты) содействовать воспитанию ряда специальных качеств и формированию навыков, наиболее характерных для воинской деятельности военнослужащих различных родов войск.

Новые требования к подготовке войск по передвижению, преодолению препятствий и рукопашному бою получили отражение в Наставлении по физической подготовке 1959 г. (НФП-59). В нем ускоренное передвижение, преодоление препятствий, метание гранат и рукопашный бой включены в один раздел физической подготовки. Такое объединение должно было способствовать наиболее полноценному решению задач развития у военнослужащих общих и специальных качеств и формированию навыков для быстрых и сноровистых действий на поле боя. Вместе с тем, НФП-59 рекомендует занятия по рукопашному бою в подразделениях проводить отдельно от занятий по передвижению и преодолению препятствий. В программу обучения приемам рукопашного боя без оружия вводятся: захваты, броски, удары руками и ногами и приемы обезоруживания противника.

Практика работы в войсках показала, что занятия по передвижению, преодолению препятствий и штыковому бою проводились на прежнем и достаточно высоком уровне. Это способствовало развитию у военнослужащих важных общих и специальных качеств и военно-прикладных навыков.

Обучение же военнослужащих приемам рукопашного боя без оружия в войсках и военно-учебных заведениях осуществлялось на низком уровне. Специалисты физической подготовки, командиры подразделений и сержанты ни в практическом, ни в методическом плане к этому были не готовы, и в итоге данный раздел рукопашного боя в войсках не получил распространения.

В 1960—1965 гг. велась большая работа по дальнейшему совершенствованию системы физической подготовки войск. Основные ее направления получили реализацию в Наставлении по физической подготовке 1966 г. (НФП-66).

В НФП-66 раздел «Рукопашный бой» стал называться «Нападение и самозащита». Основная тенденция содержания подготовки военнослужащих заключалась в сокращении приемов боя с автоматом (карабином) и в непомерном увеличении приемов боя без оружия. Это было вызвано тем, что личный состав частей начал постепенно переходить на новые короткоствольные образцы стрелкового оружия.

В процессе занятий по нападению и самозащите были поставлены задачи: обучение приемам борьбы с противником в рукопашной схватке (точнее в рукопашном единоборстве); развитие ловкости, быстроты в действиях и силы; воспитание находчивости, инициативности, смелости и уверенности в собственных силах.

Наставление рекомендовало обучение военнослужащих начинать с приемов самостраховки, затем изучать приемы нападения (приемы боя автоматом или карабином и малой лопатой, удары ножом, рукой и ногой, болевые приемы в стойке, удушающие захваты и броски) и в заключение — приемы, самозащиты (отбивы стволом автомата или карабина и малой лопатой, защиты от ударов рукой и ногой, освобождения от захватов и обезоруживание нападающего с ножом, угрожающего пистолетом и автоматом или карабином, связывание противника). Для совершенствования в приемах рекомендовались учебные схватки в виде единоборств на обусловленные приемы и действия и необусловленные — с частичным сопротивлением партнеров, а также комбинации из приемов и действий.

Из приведенного выше видно, что подготовка военнослужащих в рукопашном бою вступила в новый этап своего развития. Большое внимание в ней уделяется индивидуальной подготовке к рукопашному единоборству при выполнении специальных диверсионных задач, внезапной встрече с одиночным противником и т. п. Целью Наставления 1966 г. было повысить прикладность и специальную направленность физической подготовки в различных родах войск. Однако громадный комплекс приемов по рукопашному бою в нем не был специализирован для определенных военных профессий, что, естественно, отрицательно сказалось на специальной физической подготовке военнослужащих. В Программах по физической подготовке различных видов Вооруженных Сил и родов войск получили реализацию только те приемы, которые были просты в обучении и входили в содержание Военно-спортивного комплекса. Приемы рукопашного боя с оружием, удары рукой и ногой во многих случаях не получили отражения в Программах обучения (даже в учебных частях, готовящих младших командиров, и военно-учебных заведениях).

Практика подготовки к рукопашному бою в воинских частях и военно-учебных заведениях свелась к обучению военнослужащих таким приемам, как загиб руки за спину и конвоирование, бросок с захватом ног сзади и удушение, задняя подножка с ударом в болевую точку и обезоруживание противника, нападающего с ножом, автоматом (карабином) или угрожающего пистолетом, т. е. тем, которые являлись обязательными при сдаче норм ВСК и по которым в основном проводилась проверка личного состава частей и подразделений.

Методическая и практическая подготовленность командиров подразделений и сержантов в данном разделе физической подготовки была на низком уровне, в результате чего обучение чаще всего сводилось к многократному выполнению указанных приемов стоя на месте без оказания сопротивления «противником», поэтому задачи развития физических качеств и воспитания волевых качеств, главным образом уверенности в собственных силах, не могли решаться.

С выходом НФП-66 проверка военнослужащих заключалась только в определении качества выполнения ими приемов боя без оружия, входящих в требования ВСК, и не отражала истинного состояния подготовленности личного состава к рукопашному бою.

Обучение приемам «Нападения и самозащиты» достаточно высокую реализацию получило в Воздушно-десантных войсках, разведывательных подразделениях Сухопутных войск, отдельных подразделениях Внутренних войск и КГБ. В последующем это подтвердилось на практике, особенно в первый период боевых действий в Афганистане.

В конце 60-х и начале 70-х гг. произошли определенные изменения в развитии боевой техники и взглядах на ведение боевых действий, а также изменился порядок комплектования личным составом Вооруженных Сил. Зафиксировано большое количество локальных войн и международных конфликтов, в которых имел место и рукопашный бой. Все это требовало пересмотра ряда положений, касающихся содержания, средств и методов обучения советских воинов при разработке нового Наставления по физической подготовке Советской Армии и Военно-Морского Флота (НФП-78). Однако содержание раздела «Рукопашный бой» в нем осталось в основном, таким же, как и НФП-66, только несколько сокращено количество приемов, а также принят новый принцип и последовательность их изучения.

Содержание рукопашного боя составили упражнения, приемы и действия для подготовительной части и приемы для основной части занятий, которые были изложены в двух упражнениях — 41 (комплекс № 1) и 42 (комплекс № 2).

В содержание комплекса № 1 включались: приемы боя с оружием — укол штыком, удар прикладом сбоку, отбивы автоматом, удары ножом; приемы боя малой лопатой — удары и отбивы; приемы боя без оружия — удары рукой и ногой и защиты от них, болевые приемы (загиб руки за спину и рычаг руки наружу); обезоруживание противника (при ударе ножом снизу, при угрозе пистолетом в упор спереди, при уколе штыком с уходом влево); броски (с захватом ног сзади и удушением, задняя подножка). Эти приемы предназначались для изучения военнослужащими срочной службы, прапорщиками и офицерами 1-й возрастной группы воинских частей всех видов Вооруженных Сил и частей Гражданской обороны, а также курсантами первых курсов военно-учебных заведений.

В содержание комплекса № 2 были включены приемы из комплекса № 1, а также болевые приемы (рычаг руки внутрь и узел руки наверху) и приемы обезоруживания противника (при угрозе пистолетом в упор сзади, при ударе ножом сверху и наотмашь, при уколе штыком с уходом вправо). Эти приемы предусматривались для изучения военнослужащими срочной службы, прапорщиками и офицерами 1-й и 2-й возрастной группы десантируемых частей, а также морской пехоты и курсантов вторых и старших курсов военно-учебных заведений.

Личный состав десантируемых частей и частей морской пехоты, кроме комплекса № 2, изучал ряд приемов рукопашного единоборства по специальным программам, которые разрабатывались специалистами физической подготовки этих родов войск.

Военнослужащие срочной службы на первом году службы должны были изучать приемы рукопашного боя, а на втором году — совершенствоваться в их выполнении. Такая система подготовки способствовала поддержанию определенного уровня готовности военнослужащих к рукопашному бою. Основной формой подготовки являлись практические занятия по рукопашному бою. Кроме того, в процессе комплексных занятий по физической подготовке проводилось дальнейшее совершенствование в приемах. В НФП-78 приемы рукопашного боя были изложены в определенной последовательности, позволяющей проводить планомерное обучение военнослужащих и исключить возможности стихийного подбора приемов при составлении поурочного плана практических занятий.

Таким образом, наряду с успехами в организационно-методических вопросах содержательная сторона подготовки военнослужащих по НФП-78 оставалась на прежнем уровне. Практическое обучение в войсках и военно-учебных заведениях главным образом свелось к обучению болевым приемам, броскам, приемам обезоруживания, так как по ним проводилась проверка подготовленности военнослужащих.

Вместе с тем следует указать, что совершенно иной характер носила подготовка к рукопашному бою советских военнослужащих для боевых действий в Афганистане. Как и в годы Великой Отечественной войны, занятия проводились комплексно и имели тренировочную направленность. Основным их содержанием явились разнообразные виды военно-прикладного передвижения по местности, приемы боя с оружием и метание гранат. Большое внимание уделялось отработке действий в условиях, близких к тем, в которых планировались и проводились операции подразделений и частей. Исходя из этого, начала осуществляться подготовка в учебных частях, готовящих личный состав для боевых действий в Афганистане.

Из вышесказанного следует, что подготовке к рукопашному бою в Советской Армии всегда уделялось большое внимание, и она рассматривалась в двух основных аспектах: как средство боевой подготовки к ведению ближнего боя с противником и как средство физической подготовки военнослужащих.

2.2. ПОДГОТОВКА К РУКОПАШНОМУ БОЮ В СОВЕТСКОЙ АРМИИ И ВОЕННО-МОРСКОМ ФЛОТЕ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Боевая деятельность военнослужащих различных частей и подразделений по воздействию на противника в современных условиях не равнозначна. Одни (ракетчики, операторы РЛС, подводники) находятся на значительном расстоянии от противника; другие (мотострелки, десантники, морские пехотинцы) иногда непосредственно соприкасаются с ним; третьи (разведчики, воздушные десантники) сознательно идут на активный контакт с неприятелем. И в то же время любой военнослужащий в современных условиях может столкнуться лицом к лицу с противником. На основании этого и выявляется единая цель подготовки — формирование у личного состава готовности для действий в рукопашном бою по уничтожению, выведению из строя или пленению противника. Исходя из анализа боевой деятельности, определяются частные цели, задачи обучения и, естественно, содержание для указанных контингентов военнослужащих. Так, для частей и подразделений, боевая деятельность которых проходит без непосредственного контакта с противником, целью подготовки является формирование готовности уничтожения его при любой внезапной встрече. Основная задача обучения — овладение минимумом приемов рукопашного боя и формирование у них уверенности в собственных силах при отражении нападения на часового и

в других случаях, а также при пресечении общественно опасных посягательств на личность советских граждан при хулиганских действиях во время несения гарнизонной и караульной службы.

Для решения этих задач Наставлением ив физической подготовке (НФП-87) устанавливается общий комплекс приемов рукопашного боя (РБ-1). В его содержание входят приемы боя с оружием: уколы штыком (тычки стволом) с выпадом, удары прикладом сбоку, защиты подставкой автомата (карабина), колющие удары ножом и освобождение от захвата автомата (карабина); приемы боя без оружия: удары рукой прямо (кулаком, ладонью), ногой снизу (носком), защиты подставкой рук (предплечья, ладони), удушение стоя сзади, освобождения от захватов противника (за шею сзади и спереди) и обезоруживание противника при уколах штыком (с уходом влево и вправо).

Целью подготовки военнослужащих Воздушно-десантных войск, десантно-штурмовых подразделений, мотострелковых подразделений и частей, подразделений и частей морской пехоты является формирование готовности к уничтожению противника на поле боя и самозащиты от его нападения. Для достижения ее НФП-87 предусматривает специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-2), в который включаются приемы из общего комплекса РБ-1, а также дополнительные: приемы боя с оружием — уколы штыком без выпада, удары штыком и стволом автомата (карабина), удары затыльником приклада, отбивы автоматом (карабином), удары и отбивы пехотной лопатой; приемы боя без оружия — удары рукой сбоку, снизу, сверху (кулаком, ребром ладони и локтем), удары ногой, вперед прямо, сверху, снизу (каблуком, стопой и коленом), защиты отбивом (предплечья, кулаком, ребром ладони вверх, внутрь, наружу и вниз-наружу) и подставкой (стопы, каблука, бедра) под удар противника ногой, обезоруживание.

Наиболее полный объем приемов рукопашного боя содержит специальный комплекс (РБ-3), который предназначен для, личного состава разведывательных частей и подразделений, курсантов военных училищ, готовящих офицеров для указанных частей и подразделений. Целью подготовки этих военнослужащих является формирование у них готовности к уничтожению и пленению противника, воспитания у них уверенности при действиях в самых сложных ситуациях, даже с численно превосходящим противником.

Специальный комплекс приемов РБ-3 включает приемы, предусмотренные комплексами РБ-1 и РБ-2, а также дополнительные: режущие и колющие (сбоку и прямо) удары ножом; болевые приемы (загиб руки за спину, рычаги руки наружу и внутрь); броски (заднюю подножку и через спину); освобождение от захватов противника (за шею спереди и сзади, туловища спереди и сзади, туловища с руками спереди и сзади, ног спереди и сзади); обезоруживание противника при ударах ножом (прямо, сверху, снизу, наотмашь), при попытке достать пистолет (из кобуры, кармана, из-за пояса брюк), при угрозе пистолетом (в упор спереди и сзади); связывание противника (веревкой, брючным и поясным ремнем); обсык противника при угрозе оружием.

Кроме того, личный состав Воздушно-десантных войск и разведывательных подразделений Сухопутных войск дополнительно изучает приемы, предусмотренные специальными программами, которые разрабатываются специалистами физической подготовки этих войск.

Наставление определяет целевую направленность занятий по рукопашному бою, условия, в которых они должны проводиться, организацию их и методику проведения. Занятия направлены на формирование навыков, необходимых для уничтожения, выведения из строя или пленения противника, самозащиты от его нападения, на воспитание уверенности в собственных силах.

При определении условий, в которых производится обучение военнослужащих, следует учитывать специфику боевой деятельности личного состава и проводить занятия не только на предназначенных для этого площадках, но и на тактических полях, на полосах препятствий, в караульных городках.

Наставлением определено содержание занятий для различных контингентов военнослужащих. Приемам боя с оружием из комплекса РБ-1 обучаются военнослужащие срочной службы в период совершенствования начальной военной подготовки, а приемам боя без оружия — военнослужащие всех видов Вооруженных Сил и родов войск, курсанты военно-морских училищ в процессе учебного года.

Совершенствование военнослужащих в приемах рукопашного боя должно производиться постоянно:

- в приемах боя с оружием — на занятиях перед заступлением подразделения в караул,
- в приемах боя без оружия — на комплексных занятиях по физической подготовке и на утренней физической зарядке.

Постоянное совершенствование военнослужащих в приемах комплекса РБ-2 и РБ-3 осуществляется в процессе тактической и специальной подготовки, спортивно-массовой работы и попутной физической тренировки.

В НФП-87 особенностями методики проведения занятий по рукопашному бою являются: проведение подготовительной части с оружием и без оружия; обучение группам приемов рукопашного боя, в основу которых положена динамическая методика; комплексное проведение основной части занятия; проведение комплексной тренировки и учебных схваток (единоборств); совершенствование военнослужащих в приемах рукопашного боя на утренней физической зарядке (первый и третий варианты).

Подготовка военнослужащих к рукопашному бою, как было указано выше, определяется спецификой военно-профессиональной деятельности. Поэтому в главе 6 НФП-87 даны организационно-методические указания по подготовке военнослужащих Сухопутных войск (мотострелковых и разведывательных частей и подразделений), морской пехоты, Военно-Морского Флота и Воздушно-десантных войск.

В отличие от предыдущих Наставлений в НФП-87 определена новая методика проверки военнослужащих по рукопашному бою, которая предусматривает большее количество проверяемых приемов и простоту оценки их выполнения, что должно положительно сказываться на качестве обучения военнослужащих. Вместе с тем, следует указать, что и эта методика проверки определяет только обученность военнослужащих в приемах и недостаточно выявляет степень готовности военнослужащих к рукопашному бою.

2.3. ПОДГОТОВКА К РУКОПАШНОМУ БОЮ В АРМИЯХ ВЕДУЩИХ СТРАН НАТО

В вооруженных силах ведущих стран НАТО — США, ФРГ, Англии и Франции — обучение военнослужащих рукопашному бою является самостоятельным разделом боевой подготовки войск, который регламентируется особыми документами Густавами, наставлениями, руководствами) и на который отводится отдельное время. Вместе с тем, программы по физической подготовке видов вооруженных сил и родов войск содержат упражнения, приемы и действия, предназначенные для формирования навыков и развития физических и психических качеств, способствующих успешному освоению техники и тактики рукопашного боя. Кроме того, руководящие документы ведущих армий НАТО предусматривают тренировку военнослужащих по рукопашному бою в ходе занятий по тактической, огневой и другим видам боевой подготовки.

Такое внимание к рукопашному бою в армиях НАТО вызвано тем, что командование этих армий рассматривает обучение рукопашному бою не только как прекрасное средство военно-прикладной физической подготовки, но и как незаменимое средство психологической закалки военнослужащих, воспитания у них уверенности в себе, агрессивности, смелости и устойчивости к воздействию боевого стресса. Опыт боевых действий в Корее, во Вьетнаме, на Среднем и Ближнем Востоке и на Фолклендских островах показал, что войска, не обученные рукопашному бою, стремятся избегать непосредственного контакта с противником и легко деморализуются при виде неприятеля, решительно идущего на сближение. И, напротив, войска, хорошо обученные рукопашному бою, как правило, стремятся сблизиться с противником и навязать ему свою волю. Поэтому, несмотря на постоянное совершенствование современных видов оружия, которое, казалось бы, исключает возможность непосредственного столкновения с противником и возникновения рукопашных схваток, в ведущих армиях НАТО не жалеют времени и сил для обучения военнослужащих приемам и тактике рукопашного боя. Командование и специалисты армий НАТО считают, что, в современной войне резко возрастает роль десантных, диверсионно-разведывательных, партизанских и контрпартизанских боевых действий, что, в свою очередь, способствует повышению значимости рукопашного боя как военно-прикладного вида подготовки.

Обучение военнослужащих рукопашному бою в каждой из армий НАТО имеет свои особенности, связанные с традициями, боевым опытом, системой комплектования и подготовки войск. Наиболее развитая система обучения рукопашному бою существует в настоящее время в армии и морской пехоте США.

До недавнего времени обучение штыковому бою в американской армии основывалось на немецких (прусских) и русских традициях. Они были внедрены в американской армии еще в конце XVIII в. прусским офицером фон Штойбеном, в значительной мере разделявшим взгляды великого русского полководца А. В. Суворова. В одном из первых уставов американской армии фон Штойбен писал, что штык — это ось, на которой держится боеготовность, моральный дух и дисциплина армии.

До второй мировой войны обучение рукопашному бою в американской армии не имело систематического характера. Командиры частей и подразделений проводили его по собственной инициативе. С началом войны в армию призывались тысячи гражданских преподавателей и тренеров, которые в учебных центрах обучали солдат главным образом боксу и вольной борьбе. В ходе войны американцы познакомились с различными видами «боевого искусства» японских самураев (джиу-джитсу, кендо, каратэ, дзюдо и айкидо), оказавшими большое влияние на американскую систему подготовки к рукопашному бою. Однако стремительное развитие боевой техники в послевоенный период породило концепцию «кнопочной войны» и, как следствие, — пренебрежение к физической подготовке и, в частности, к обучению рукопашному бою.

Потери и поражения в Корее и во Вьетнаме заставили американское командование пересмотреть всю систему боевой подготовки войск, в том числе содержание и организацию обучения рукопашному бою. Был даже создан специальный комитет, всесторонне изучивший эту проблему. На основании отчета комитета приняты соответствующие решения и изданы руководящие документы, регламентирующие содержание и организацию обучения военнослужащих рукопашному бою: полевой устав армии США FM 21-150, полевой устав корпуса морской пехоты США. Кроме того, изданы различные пособия и руководства, содержащие методические указания для руководителей занятий, такие, как «Энциклопедия рукопашного боя», «Холодная сталь» и другие.

В настоящее время основным руководящим документом по подготовке к рукопашному бою в армии США является полевой устав FM 21-150. Им предусматривается обучение по так называемому «инстинктивному методу», разработанному профессором Иллинойского университета А. Сейдлером для корпуса морской пехоты США. «Инстинктивный метод» обучения рукопашному бою основывается на предположении о том, что в бою перед лицом смертельной опасности сознание человека блокируется и действия его определяются врожденными инстинктами агрессивности и самосохранения. Поэтому техника и тактика рукопашного боя должны основываться на инстинктивных реакциях. Методика обучения заключается в многократном повторении приемов и их комбинаций в постепенно возрастающем темпе. Выполнение приемов сопровождается угрожающим рычанием и пронзительными воплями, способствующими лучшему проявлению первичных инстинктов, а также оказывающими деморализующее воздействие на противника.

Техника рукопашного боя включает: приемы штыкового боя, приемы боя ножом, приемы боя без оружия (удары рукой и ногой, захваты и освобождения от захватов, сваливание и броски, приемы обезоруживания противника, приемы связывания, конвоирования и обыска пленных). Одним из главных требований отбора приемов считается их простота: ни один прием не содержит более 2—3 элементов.

Обучение рукопашному бою в американской армии разделяется на три этапа и включает соответственно три курса: основной, повышенный и специальный. Основной курс изучается в период начальной подготовки рекрутов в учебном центре. Этот курс включает приемы штыкового боя и простейшие приемы боя без оружия: изготовку к бою, удары рукой и ногой и ряд приемов защиты. Повышенный курс проводится в период индивидуального

обучения в учебном центре и включает: приемы самостраховки при падениях, сваливания и броски, приемы обезоруживания противника при уколах штыком, приемы боя ножом. Специальный курс предназначен главным образом для личного состава диверсионно-разведывательных подразделений (рейнджеров), для воздушных десантников и подразделений войск специального назначения. Этот курс содержит различные способы захватов и освобождений от них, сваливания и броски, способы снятия часового, приемы связывания, конвоирования и обуска пленных. На прохождение каждого курса отводится 8—10 часов. Для закрепления и поддержания навыков рукопашного боя устав предусматривает 30-(минутные тренировки 2—3 раза в неделю в ходе занятий по боевой подготовке.

Подготовка рекрутов по рукопашному бою в учебных центрах проводится специальными инструкторами-сержантами; в линейных частях — командирами подразделений.

Обучение штыковому бою осуществляется в три этапа: освоение основных приемов нападения и защиты, преодоление штурмовой полосы, поединки и групповые бои в защитном снаряжении и с тренировочными палками. Техника штыкового боя, разработанная А. Сейдлером, несколько отличается от классической техники фехтования на штыках и характеризуется применением режущих и рубящих ударов штыком, разнообразных ударов прикладом, подставок и блоков.

Штурмовая полоса длиной 300—460 м с 10 рядами мишеней и 8 препятствиями полевого типа преодолевается в составе отделения. Мишени имеют сменные элементы, расположение которых определяет применение тех или иных приемов. Штурмовая полоса предназначена для совершенствования выполнения приемов штыкового боя и преодоления препятствий, развития скоростно-силовой выносливости и ловкости, воспитания решительности, уверенности в себе и привитие «командного духа» при действиях в составе подразделения. Это упражнение является квалификационным при определении уровня индивидуальной и групповой подготовленности.

Поединки в защитном снаряжении с тренировочными палками проводятся с целью совершенствования техники и тактики рукопашного боя в непосредственном контакте с противником, а также для воспитания смелости, агрессивности и устойчивости к воздействию боевого стресса. Поединки проводятся в парах, один против двоих, двое против троих и отделение против отделения. Победителем в поединке считается тот, кто собьет противника на землю и «прикончит» его или заставит сдаться. Такие занятия, по мнению американских специалистов, — прекрасное средство привития «боевого духа» и формирования «психологии победителя». Военнослужащие, одержавшие определенное количество побед в поединках, получают право на ношение значка «Fit to Fight» («Готов к бою»).

Система приемов боя без оружия, разработанная офицером специальных войск О. Нейлом, основывается на технике каратэ, приспособленной к армейским условиям. Главным средством достижения победы являются удары, наносимые в наиболее уязвимые точки человеческого тела. Захваты, сваливания и броски выполняют вспомогательную роль. Обучение ударам ведется сначала без поражения цели, а затем — на мешках с песком или на специальных пластиковых манекенах, иногда одетых в советскую военную форму, что должно способствовать воспитанию ненависти к вероятному противнику.

В подразделениях рейнджеров и войск специального назначения для совершенствования навыков рукопашного боя проводятся занятия по дзюдо, каратэ и теквандо (корейская разновидность каратэ). В корпусе морской пехоты США обучение рукопашному бою имеет давнюю традицию и свою специфику. Помимо штыкового боя и приемов боя без оружия морские пехотинцы изучают различные способы метания ножа и приемы боя полицейской дубинкой. Последнее связано с тем, что морская пехота США, кроме чисто боевых задач, выполняет полицейские функции на кораблях и военно-морских базах, а также по охране всех правительственных объектов, включая дипломатические представительства США за рубежом. Содержание и методика обучения американских морских пехотинцев рукопашному бою наиболее полно изложены в пособии Д. Сайерса «Cold Steel» («Холодная сталь»).

В военной печати США подчеркивается, что американские военнослужащие должны внушать ужас противнику своим внешним видом и качеством подготовки. В связи с этим выдвигается задача обучать военнослужащих рукопашному бою таким образом, чтобы каждый из них мог расправиться, по крайней мере, с 3—4 солдатами противника.

В американской армии и морской пехоте в настоящее время продолжают поиски повышения эффективности подготовки военнослужащих к рукопашному бою. На страницах американской военной печати обсуждается вопрос об увеличении времени, отводимого на обучение рукопашному бою и даже предлагается использовать для этого все время, предусмотренное на физическую подготовку. В некоторых частях такой эксперимент был проведен и дал положительные результаты. Широко обсуждается вопрос о достоинствах и недостатках различных систем обучения рукопашному бою. При этом в армии США все большее предпочтение отдается системе О. Нейла, основанной на технике каратэ. А в корпусе морской пехоты намечается возврат к дзюдо, что связано с выполнением морскими пехотинцами функций военной полиции.

В учебном центре подготовки рейнджеров разработана штурмовая полоса, на которой обучение рукопашному бою проводится в составе взвода в сочетании с преодолением препятствий, ведением действительного огня и метанием боевых гранат.

В военной печати стран НАТО продолжается обсуждение результатов Фолклендской операции. Подчеркивается, что английские войска продемонстрировали чрезвычайно высокий уровень физической подготовленности и, в частности, в умении вести рукопашный бой. Отмечается, что 580 английских парашютистов и морских пехотинцев совершили 40-километровый марш по труднопроходимой местности, атаковали укрепленные позиции, заняты 2000 аргентинских солдат. В результате ближнего боя, перешедшего в рукопашные

схватки, более 1400 аргентинцев было убито или взято в плен. Этот бой решил исход наземной фазы сражения за острова.

В английской профессиональной армии, так же, как и в армиях смешанного состава Франции и ФРГ, обучение рукопашному бою является обязательной частью боевой подготовки, на которую отводится специальное время. Кроме того, придавая особое значение данному виду подготовки, командование французской и западногерманской армий стремится использовать с этой целью и внеслужебное время. В войсках функционирует большое количество клубов «боевых видов спорта» (джиу-джитсу, дзюдо, каратэ), военная печать, периодически публикует комплексы приемов рукопашного боя для группового и самостоятельного изучения.

Все вышесказанное позволяет сделать следующие выводы: в настоящее время в армиях ведущих стран НАТО придается большое значение обучению военнослужащих рукопашному бою как важному средству повышения боевой, физической и психологической готовности войск; подготовка к рукопашному бою является самостоятельным предметом обучения личного состава; в армии США и Великобритании интенсивное обучение в сочетании с длительными сроками наемной службы позволяют сформировать у личного состава прочные навыки ведения рукопашного боя; в армиях ФРГ и Франции, где осуществляется смешанное комплектование личного состава, обучение направлено главным образом на ускоренное развитие физических и психических качеств и «привитие боевого духа».

Все это необходимо учитывать в процессе боевой учебы личного состава Вооруженных Сил СССР.

2.4. «РУКОПАШНЫЙ БОЙ» В АРМИЯХ СТРАН ВАРШАВСКОГО ДОГОВОРА И СОЦИАЛИСТИЧЕСКИХ СТРАН

Физическая подготовка в указанных армиях служит важным средством боевой подготовки войск. «Рукопашный бой» при этом является обязательным разделом физической подготовки военнослужащих. При этом широко используется опыт русской и советской армии, которая во всем мире признается хранительницей и продолжательницей лучших традиций данного вида боя. Поэтому специалисты зарубежных армий тщательно изучают советскую систему подготовки к рукопашному бою и стараются применить ее целиком или частично у себя.

В то же время в армиях многих стран имеются свои национальные системы подготовки к рукопашному бою. Таким образом, сочетание элементов советского опыта и национальных традиций создает специфические особенности системы подготовки к рукопашному бою в каждой из армий.

В Национальной народной армии ГДР рукопашный бой проводится вместе с преодолением препятствий и метанием гранат и входит в комплекс военно-прикладной физической тренировки на штурмовой полосе. Согласно руководящим документам, действующим в настоящее время, для занятий на штурмовой полосе выделяется 26 часов учебного времени в год (14 и 12 часов в I и II периодах обучения соответственно), т. е. более 32% всего времени, отводимого на физическую подготовку. Занятия на штурмовой полосе проводятся в течение 90 минут в полевой форме одежды с оружием и снаряжением, включая стальной шлем. Все занятия проводятся комплексным методом.

Содержание раздела включает: приемы самообороны, броски, удары рукой и ногой, болевые приемы, удушения, освобождения от захватов, удары прикладом и уклады штыком, удары ножом и малой лопатой, приемы обезоруживания, связывания и комбинации из названных приемов.

Техника выполнения приемов в значительной мере аналогична описанию приемов в НФП-87, за исключением приемов связывания, которые взяты из американского устава FM 21-150. Общее количество приемов меньше, чем в НФП-87, так как из каждой группы взяты только самые простые. Последовательность обучения включает выполнение приема по разделениям и в целом — на тренажерах (мишенях) и с партнером из различных исходных положений и в сочетании с другими приемами и действиями.

Проверка проводится в ходе занятий и в конце периода обучения. Проверяется и оценивается только техника выполнения отдельных приемов. Контрольные упражнения на штурмовой полосе включают также уклады штыком и удары прикладом по мишеням.

В десантируемых и разведывательных подразделениях ННА ГДР занятия по рукопашному бою проводятся отдельно от преодоления препятствий и метания гранат. На них выделяется 16 часов из общей суммы 96 часов на учебный год. Кроме того, в часы спортивно-массовой работы проводятся занятия по дзюдо и боевому самбо. В содержание занятий и проверки дополнительно включаются три комплекса приемов боя без оружия и один комплекс приемов боя с автоматом или карабином. При оценке учитываются последовательность и правильность выполнения приемов.

В целом по содержанию и методике обучения подготовка к рукопашному бою в ННА ГДР близка к советской: четкое, единообразное планирование, наличие типовых планов-конспектов на все занятия и стандартной материальной базы.

В Войске Польском рукопашный бой имеет давние исторические традиции, и в настоящее время ему придается большое значение как важному средству физической и психологической подготовки военнослужащих. Обучение рукопашному бою проводится на предметных и комплексных занятиях. Приемы и действия объединены в 4 комплекса:

- первый (начальный) комплекс — изготровки к бою, способы передвижения, приемы самообороны, приемы боя автоматом (карабином) и малой лопатой;
- второй (основной) — удары ножом, удары ногой и рукой, освобождение от захватов и защиты от удушающих приемов;
- третий и четвертый (специальные) — болевые приемы, броски и удушающие захваты, приемы обезоруживания,

удары рукой и ногой.

Для проверки и оценки подготовленности к рукопашному бою каждый комплекс разделяется на четыре контрольных теста, содержащих по три приема. Всего 16 тестов, включающих 48 приемов.

В каждом периоде обучения проверяются по два теста, т. е. шесть приемов. Оценивается качество выполнения, но допускаются отступления, если они способствуют достижению конечного результата.

Техника выполнения приемов рукопашного боя Войска Польского несколько отличается в деталях от соответствующих приемов, изучаемых в СА и ВМФ.

В РВС Кубы и в Болгарской народной армии организация, содержание и методика обучения военнослужащих рукопашному бою в целом аналогичны советской системе. Отличительную особенность болгарской системы представляют только военно-спортивные состязания, включающие выполнение комбинации приемов без оружия и с оружием, метание металлических пластин по ростовой мишени, а также учебные поединки с оружием и без оружия.

В Венгерской народной армии техника выполнения приемов рукопашного боя и методика обучения целиком взяты из устава американской армии FM 21-150. Некоторое отличие имеется только в распределении приемов по комплексам и в последовательности их изучения.

Особое место рукопашный бой занимает в системе боевой, физической и психологической подготовки личного состава Народно-освободительной армии Китая (НОАК). Курс, взятый руководством КНР на модернизацию вооруженных сил, сопровождается упорной, порой доходящей до фанатизма, физической и психической закалкой бойцов и командиров.

Обучение рукопашному бою рассматривается командованием НОАК как одно из эффективнейших средств такой закалки. В содержание обучения входят приемы штыкового боя, заимствованные главным образом из советской системы, и приемы боя без оружия, основанные на традиционной китайской системе кулачного боя — кунфу.

Занятия по рукопашному бою проводятся при максимальном психологическом воздействии на солдата и направлены на привитие им фанатической воинственности и чувства превосходства над противником. Большинство занятий по тактической и огневой подготовке сопровождается штыковыми атаками, проводимыми в стремительном темпе с преодолением препятствий и поражением мишеней.

Национальная китайская система кунфу представляет собой разновидность каратэ и имеет в Китае многовековые традиции. По данным китайской печати, более четверти населения Китая, т. е. 250—300 млн. человек регулярно занимаются различными формами кунфу. В НОАК кунфу считается обязательным разделом физической подготовки всего личного состава. Комплексы приемов кунфу выполняются ежедневно во время утренней физической зарядки, на учебных занятиях, в перерывах между занятиями по боевой подготовке.

Большое внимание обучению рукопашному бою уделяется при подготовке народного ополчения — миньбинов, численность которых достигает 10 млн. человек. Из 70 часов программы боевой подготовки миньбинов 14 часов, т. е. 20%, отводится на изучение приемов рукопашного боя.

Значительный опыт применения рукопашного боя в современных условиях накопила Вьетнамская народная армия (ВНА), которая 30 лет вела почти непрерывную войну против японских, французских и американских империалистов. Сражаясь с хорошо вооруженным и обученным противником, Вьетнамская народная армия выработала свою тактику боевых действий, которая образно называлась «раскрытие цветка внутри противника» и заключалась в незаметном просачивании в расположение врага, неожиданном нападении и уничтожении его в ближнем бою. Сражаясь по, принципу «держат противника за пояс», т. е. в непосредственном соприкосновении с ним, бойцы ВНА навязывали врагу рукопашные схватки, которые сводили на нет его преимущество в боевой технике и деморализовывали солдат. Американцы вынуждены были признать, что в ближнем и рукопашном бою преимущество почти всегда было на стороне бойцов ВНА.

Подготовка вьетнамских военнослужащих к рукопашному бою проводится и в мирное время как на занятиях по физической подготовке, так и в процессе боевой учебы. Обучение включает приемы боя автоматом, ножом и малой лопатой, а также комплексы приемов боя без оружия, в основе которых лежат национальные виды единоборства. Эти комплексы выполняются ежедневно на утренней физической зарядке.

Из сказанного следует, что в армиях всех социалистических стран осуществляется подготовка личного состава к рукопашному бою на основе собственного и советского опыта, национальных традиций и взглядов на характер современных боевых действий.

Таким образом, изучение опыта подготовки военнослужащих к рукопашному бою в зарубежных армиях позволяет определить взгляды и тенденцию развития данного вида боевой подготовки войск, которые необходимо учитывать в целях дальнейшего совершенствования подготовки советских воинов.

Глава 3

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ К РУКОПАШНОМУ БОЮ

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

3.1. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА БОЕВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В РУКОПАШНОМ БОЮ

«Стихия войны,— говорил В. И. Ленин, — есть опасность»*. Опасность в бою вызывает у военнослужащих разнообразное чувства и состояния.

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

В опасной обстановке рукопашного боя военнослужащему необходимо, прежде всего, оценивать обстановку и стремиться к принятию правильного решения, т. е. уметь управлять своим поведением.

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

Мы уже указывали, что в бою на военнослужащего одновременно воздействуют приказ командира и сознание опасности. Приказ приобретает наибольшую силу тогда, когда мотив деятельности военнослужащего совпадает с целями поставленной задачи. В этом случае действия военнослужащего должны отличаться самоотверженностью, активностью и инициативой.

В рукопашном бою военнослужащий действует или активно осмысленно, или импульсивно. В первом случае он как бы стоит над ситуацией, во втором — его поведение обуславливается ею. С усилением опасности ситуаций общественная (социальная) обусловленность поведения будет переключаться на личный его опыт, и может наступить момент, когда поведение станет мало управляемым. Эта тенденция проявляется сильнее тогда, когда условно-рефлекторные связи сформированы в условиях, не схожих с условиями боевой деятельности. Опасная обстановка боя способна активизировать у военнослужащих инстинкт самосохранения, оборонительную потребность. Прежде всего, это выражается в испуге (особенно, если нападение противника произошло внезапно), который затормаживает социальные поведенческие реакции, вызывает склонность к немотивированным малоцелесообразным действиям или оцепенению, что в условиях рукопашного боя военнослужащим может стоить жизни. Испуг в зависимости от дальнейшего развития опасной ситуации иногда переходит в страх, ужас или панику.

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

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

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

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

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

Поведение воина в опасной ситуации регулируется не только перечисленными выше астеническими эмоциями. Опасность вызывает и стеническое боевое возбуждение, состояние боевой готовности, связанное с активной сознательной деятельностью, стремлением к достижению цели, преодолением страха. **Боевое возбуждение** определяется психическими процессами, в которых концентрированно выражаются идейная

* Ленин В.И. Поли. собр. соч. Т. 44. С. 210

убежденность, нравственные чувства, мастерство, опыт, умственные и волевые качества. Чувство долга, гнев, радость победы и горечь поражения, ненависть к врагу, взаимопомощь товарищу, страх и возбуждение — все это окрашивает боевую деятельность военнослужащего в рукопашном бою.

В условиях правильно организованного воспитания, психологической подготовки к рукопашному бою у военнослужащих формируется бесстрашие. Страх и бесстрашие имеют одинаковую природу развития. Сначала могут возникать психические состояния тревоги, страха, но по мере их повторения, проведения психологической подготовки, адаптации к психогенным факторам, развивается бесстрашие, которое превращается в психические свойства личности. Создавая в процессе подготовки к рукопашному бою опасные ситуации, нужно учить военнослужащих выходить победителями при столкновении с трудностями, формировать уверенность в победе. Развитие психики человека — это процесс формирования личности (ее направленности, характера, мышления, волевых проявлений и др.).

Исходя из вышесказанного, можно заключить, что высокий уровень развития психики и обученности военнослужащего, оказавшегося в опасной ситуации рукопашного боя, обеспечивает ему более адекватное поведение и действия, дает возможность победить противника. Низкий же уровень обуславливает тормозное или произвольное (малоадекватное, импульсивное) поведение в опасной ситуации. Между этими двумя крайними уровнями может быть и ряд промежуточных позиций, на которые субъект. Становится по мере адаптированности к воздействующим экстремальным факторам. Что же касается эффективности поведения в групповом рукопашном бою, то она зависит также от организованности и соответствующей подготовленности воинского подразделения и ряда морально-политических факторов, связанных со сплоченностью данного коллектива. Можно сделать вывод также о том, что психологическая подготовленность воинов будет полностью соответствовать требованиям современного рукопашного боя, если при ее формировании воздействие учебных раздражителей будет максимально соответствовать боевой действительности рукопашного боя (единоборствам, схваткам, действиям на поле боя).

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

3.2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПОВЕДЕНИЕ И ДЕЙСТВИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В РУКОПАШНОМ БОЮ

Рукопашный бой — это деятельность военнослужащего в вариативно конфликтной ситуации. Характерной особенностью ее является то, что каждый из бойцов должен принять наилучшее решение. При этом надо учитывать не только объективные, т. е. известные обстоятельства единоборства (схватки), но и неизвестные решения, применяемые противником (способы действий, момент начала атаки, приемы защиты и др.). Действия военнослужащих в рукопашных единоборствах схватках представляют собой комплексную деятельность, требующую перцептивных, интеллектуальных и психомоторных способностей, знаний, умений и навыков. Она — результат мыслительной деятельности, связанной с оптимальным использованием физических качеств, приемов, навыков, умений и психических способностей (познавательных, эмоционально-волевых, психомоторных). Структуру двигательных действий в рукопашном бою составляют:

- восприятие ситуации,
- умственное решение проблемной задачи и
- психомоторная реализация принятых решений.

Характерной особенностью рукопашного боя является опасность, разнообразие действий, дефицит времени, недостаток информации, маскировка противником своих действий, агрессивность противника. Все это затрудняет правильное восприятие ситуации, а также принятия решения и реализацию своих действий.

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

Принятие решения осуществляется на основе не только мыслительных операций, но и разгадывания замысла противника. В этом случае боевые действия военнослужащего определяются процессами антиципации, т. е. предвидения, предвосхищения. В рукопашном бою предвидение действий противника базируется на вероятном прогнозировании и упреждающих действиях в ходе единоборств и схваток. В этих случаях важное значение приобретают антиципирующие реакции, т. е. действия с опережающим ответом на начало действий противника. Данные реакции как опережающее отражение действительности возможны лишь благодаря комплексности протекания ряда психических процессов. В одних случаях они могут осуществляться путем восприятия движущегося оружия (конечности), в других — с помощью памяти, мышления, творческого воображения. Предвосхищение действий противника может также осуществляться с учетом ряда предшествующих действию признаков (замаха, подготавливающих действий оружием, сближения и т. п.). Вместе с тем, антиципация характерна и для групповых действий. Антиципирующий эффект базируется на специальных знаниях, мышлении и поступающей извне информации (команд, жестов, поз, передвижения и т. п.).

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

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

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

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

В рукопашном бою происходит постоянное изменение пространственных и временных взаимодействий противников и партнеров. Так, в спортивных единоборствах выявлено, что во многом они определяются индивидуальными технико-тактическими характеристиками мастерства спортсменов. Выполнение действий на различных дистанциях определяется временными лимитами и моментом начала действий. Поэтому при прочих равных условиях подготавливающие действия, действия нападения и защиты могут быть успешными только во время наименьшей готовности противника к ответному реагированию.

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

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

3.3. МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЕННОСЛУЖАЩИХ К ВЕДЕНИЮ РУКОПАШНОГО БОЯ

Морально-психологическая подготовка (иногда ее называют «морально-политическая и психологическая подготовка») личного состава Советских Вооруженных Сил представляет собой комплекс учебно-воспитательных мероприятий, направленных на формирование у советских воинов готовности противостоять любой вражеской пропаганде, обеспечение высокой устойчивости к неблагоприятным, в том числе экстремальным, факторам современной войны и учебно-боевой деятельности.

Сущность морально-психологической подготовки заключается в воспитании высоких морально-боевых качеств, на основе которых военнослужащий способен успешно действовать в сложных и опасных условиях, эффективно реализовывать свои военно-профессиональные навыки и умения, несмотря на любые преграды. Идейным стержнем морально-психологической подготовки является ее морально-политическая подготовка. В результате идейно-воспитательной работы, формирования патриотических убеждений, идейной стойкости, организованности и дисциплины, развития чувства советского патриотизма, социалистического интернационализма, личной ответственности за защиту социалистической Родины воин духовно готов противостоять трудностям и опасностям. Он получает ответ на вопрос: «Во имя чего подвергает себя лишениям, рискует жизнью или проявляет готовность отдать ее за Советскую Родину, выполнить любой приказ?».

Особую роль при этом играет формирование подлинной убежденности. «Убежденные люди, — писал В. И. Ленин, — с беззаветной отвагой борются против всего, что стоит им поперек пути»*.

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

В психологической подготовке целесообразно несколько обособить два ее компонента: общую и специальную психологическую подготовку, т. е. мероприятия, проводимые непосредственно перед планируемой конкретной боевой или учебно-боевой операцией.

Отдельным компонентом иногда выделяют также психологическое обеспечение боевой и учебно-боевой деятельности.

Задачами **морально-политической подготовки** являются:

- передача и усвоение глубоких знаний общественных наук, внутренней и внешней политики Советского

* Ленин В. И. Полное собр. соч. Т. 1. С. 422.

государства, боевых и общевойсковых уставов Вооруженных Сил, приказов министра обороны по боевой подготовке:

- формирование соответствующих убеждений;
- усвоение основ научного мировоззрения, морали, социалистического отношения к труду, в том числе и к ратному, формирование идейной стойкости, способности противостоять любой вражеской пропаганде;
- воспитание советского патриотизма и социалистического интернационализма;
- воспитание организованности и дисциплины, в том числе убеждения в необходимости сознательного повиновения как одного из важнейших условий победы в войне;
- война с проявлениями чуждой идеологии и морали, борьба против буржуазной идеологии, контрпропаганда и др.;
- разъяснение благородных целей, во имя которых ведется боевая деятельность Советских Вооруженных Сил, воспитание ненависти к нашим врагам и др.

Задачами *общей психологической подготовки* являются:

- воспитание высоких волевых качеств (смелости, решительности, инициативности, настойчивости и др.);
- формирование эмоционально-волевой устойчивости, общей психологической устойчивости;
- корригирование и совершенствование профессионально важных для военной службы психических, психомоторных качеств (внимания, быстроты в действиях, психомоторной координации, наблюдательности, зрительной и оперативной памяти и др.);
- укрепление общей физической подготовленности, корригирование и развитие профессионально важных для военнослужащих общих и специальных физических качеств, особенно выносливости, силы, быстроты, ловкости;
- упреждающая адаптация к вероятным неблагоприятным факторам воинского труда (действиям в условиях жары, холода, недостатка кислорода во вдыхаемом воздухе, вестибулярных нагрузок и др.);
- формирование готовности выполнять приказ командира, несмотря на любые трудности и опасности воинского труда, уверенности в своих командирах, их высокой квалификации и мужестве;
- воспитание веры в конечную победу над сильным и вероломным противником, несмотря на возможные временные неудачи;
- проведение мероприятий по обеспечению слаженных коллективных действий при совместной боевой и учебно-боевой работе, взаимопомощи, взаимоподдержки, уверенности в надежности боевого коллектива;
- формирование способности противостоять панике;
- психологическое просвещение военнослужащих и др.

Задачами *специальной психологической подготовки* являются:

- формирование психологических установок, мотивов на безусловное достижение поставленных целей в конкретных планируемых мероприятиях военно-профессиональной (боевой или учебно-боевой) деятельности;
- воспитание твердой уверенности в победе, в успехе при выполнении конкретных боевых или учебно-боевых задач;
- совершенствование эмоционально-волевой устойчивости с учетом вероятных психогенных воздействий, стресс-факторов в планируемой конкретной военно-профессиональной (боевой или учебно-боевой) деятельности, овладение соответствующей военной профессией;
- обеспечение упреждающей адаптации к конкретным условиям предстоящей боевой или учебно-боевой деятельности, к вероятным неблагоприятным факторам среды и обитания, которые могут воздействовать на военнослужащих в ходе данной деятельности (холод, жара, недостаток кислорода во вдыхаемом воздухе, вестибулярные нагрузки и др.);
- проведение мероприятий по обеспечению слаженных коллективных действий в предстоящей конкретной боевой или учебно-боевой деятельности с конкретным составом подразделения, а также тренировка во взаимозаменяемости при возможных потерях, выходе из строя отдельных членов экипажей, расчетов и др.

Задачами *психологического обеспечения боевой и учебно-боевой деятельности* являются:

- проведение мероприятий по сплочению воинских коллективов, выявлению неформальных лидеров, формированию и воспитанию актива, предупреждению конфликтных ситуаций, обеспечению позитивного психологического климата в подразделениях;
- обеспечение психореабилитации после экстремальных нервно-эмоциональных, психических и физических нагрузок;
- психопрофилактика предстоящих нервно-эмоциональных и физических нагрузок;
- психологический анализ социальных явлений, отношений в воинских коллективах, поведения военнослужащих в сложной боевой и учебно-боевой деятельности.

Решение задач морально-политической подготовки производится различными педагогическими методами: устным изложением материала, его обсуждением, использованием методов убеждения, примера, упражнения, поощрения, принуждения.

Передача знаний из области внутренней и внешней политики нашего государства, усвоение основ научного мировоззрения, формирование коллективистских убеждений, идейной стойкости, чувства советского патриотизма и социалистического интернационализма осуществляется: у солдат — в ходе политических занятий, бесед, собраний; у курсантов — в процессе изучения общественных дисциплин, практики партийно-политической работы; у офицеров — на занятиях по марксистско-ленинской учебе. Огромную роль при этом играет и активное участие военнослужащих в партийной, комсомольской и другой общественной работе, а также весь уклад воинской жизни, мероприятия по укреплению воинской дисциплины, формированию привычек поведения в духе

требовании социалистической морали, привычек уставного поведения. Могут проводиться и специально направленные мероприятия по патриотическому и интернациональному воспитанию: встречи с ветеранами, вечера дружбы, походы по местам боевой славы и другие формы партийно-политической, идейно-воспитательной работы, действия по контрпропаганде и др.

Ориентирами при этом следует считать:

- разъяснение сущности рассматриваемых факторов и явлений, аргументацию применяемых доказательств;
- высказывания классиков марксизма-ленинизма и государственные документы, материалы, достижения высокого статуса и обеспечивающие доказательность, а при необходимости — силу опровержения;
- яркие примеры героики революционной борьбы и освободительных войн, которые вели наши Вооруженные Силы;
- диалектические приемы доказательства с опорой на противоречия в суждениях собеседника;
- положения, истинность которых не вызывает сомнения;
- силу общественного мнения, умение использовать воспитательные возможности коллектива;
- индивидуальный опыт воспитуемых с учетом их психологических и национальных особенностей и др.

Целесообразно приводить примеры жестокости и вероломства империалистической военщины. При убеждении важен личный пример воспитателя, умение воздействовать на эмоционально-волевую сферу с соблюдением чувства меры (иначе можно вызвать обратную реакцию). Воспитательные воздействия должны быть своевременны. Надо помнить о том, что первоначальная информация оказывается обычно в 1,5—2,5 раза действеннее, чем последующая. При вторичном воздействии нередко приходится уже не убеждать, а переубеждать, что значительно труднее. Положительный эффект может быть усилен применением различных средств наглядности, особенно кино- и телефильмов, художественных репродукций, патриотической музыки, воздействующих на эмоциональную сферу.

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

- тренировочные действия в горах, пустыне, в непогоду, на труднопроходимой местности и т. п. (упреждающая адаптация к вероятным условиям предстоящей боевой или учебно-боевой деятельности);
- обкатка танками (БТР, БМП) с последующим выполнением достаточно сложных военно-профессиональных действий (приемов рукопашного боя, стрельбы, метания гранат в цель и др.);
- упражнения на «огневой полосе» препятствий с последующими сложными военно-профессиональными действиями (например, метанием фанат в цель, упражнениями в стрельбе, штыковом бое и др.);
- марш-броски в ночных условиях по лесной и пересеченной местности;
- многократное выполнение избранных военно-профессиональных действий с периодическим изменением условий их выполнения;
- прыжки с парашютом с последующим выполнением каких-либо сложных военно-профессиональных действий;
- освоение специальных навыков преодоления эмоциональной напряженности (для совершенствования эмоционально-волевой устойчивости) и др.

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

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

- оказанию помощи в осознании потребностей, целей выполнения поставленных задач, а также в выборе достойных идеалов;
- созданию условий для самостоятельной работы по самовоспитанию;
- своевременной поддержке самовоспитания военнослужащих со стороны их начальников.

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

При целенаправленном избирательном тренировочном воздействии на те или иные психические или физические качества, оказавшиеся на низком уровне из-за индивидуальных особенностей воспитания, достаточно быстро (за 2—4 месяца) происходит указанное корригирование, а данные качества оказываются в том среднем диапазоне развития, где им и полагается быть, поскольку это запрограммировано в эволюции.

В результате морально-психологической подготовки военнослужащих, обучающихся рукопашному бою, формируется их соответствующая морально-психологическая готовность.

Морально-психологическая готовность к рукопашному бою представляет собой определенное моральное, психическое и соответствующее функциональное состояние, обеспечивающее успешные действия в таком бою.

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

в опасных ситуациях мирного и военного времени.

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

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

Аспект физической подготовленности к рукопашному бою определяется уровнем развития необходимых общих и специальных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости (в том числе специфической для рукопашного боя), гибкости, координации движений, устойчивости к статическим напряжениям и др. В него включаются сформированные в процессе подготовки механизмы адаптации к различным неблагоприятным воздействиям ближнего боя, построенные на приспособлении организма к изменяющимся условиям внешней и внутренней среды и обеспечивающие развитие активных форм его защиты. При этом развивается как специфическая, так и неспецифическая устойчивость, т. е. способность противостоять неблагоприятным факторам, связанным с физическими нагрузками непосредственно рукопашного боя, а также самым различным воздействиям внешней среды, например в аспектах закаливания организма, защищающего от простуды и инфекции. При этом иногда говорят о биологическом аспекте готовности к какой-либо сложной и трудной деятельности.

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

3.4. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ К ДЕЙСТВИЯМ В РУКОПАШНОМ БОЮ

Методологической базой решения проблем обучения рукопашному бою являются универсальные закономерности марксистско-ленинской диалектики, что достаточно четко отражено в первом дидактическом принципе советской военной педагогики — принципе коммунистической партийности и научности. Этот принцип требует также единства процессов обучения и воспитания, воспитывающего обучения, что необходимо также для решения рассмотренных выше вопросов морально-психологической подготовки.

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

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

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

Обучение рукопашному бою представляет собой накопление необходимых знаний, формирование соответствующих навыков в приемах и действиях, умений, качеств, путем создания различных систем ассоциации, начиная от простых и кончая сложными. Процесс образования ассоциативных систем включает в себя чувственное восприятие необходимой информации, осмысливание ее, запоминание, закрепление путем упражнений (целенаправленного, многократного осмысленного повторения приемов и действий) и применения на практике. Это укладывается в положения известного ленинского тезиса «...от живого созерцания, к абстрактному мышлению, а от него к практике — таков диалектический путь познания истины»**.

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

Теория поэтапного формирования умственных действий*** находит применение в обучении

* Подробнее см.: Рубинштейн С. Л. Основы психологии. М.: Учпедгиз, 1967; Крутецкий В. А. Основы педагогической психологии. М.: Просвещение, 1972; Кузьмина Н. В. Основы вузовской педагогики. Л.: Изд-во ЛГУ, 1972 и др.

** Ленин В. И. Полн. собр. соч. Т. 1. С. 152—153.

*** Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975; Гальперин Г. Я. Психология мышления и учение о поэтапном формировании умственных действий // Исследование мышления в советской психологии. М.: Наука, 1966; Талызина Н. Ф. Управление процессом усвоения знаний. М.: Изд-во МГУ, 1975 и др.

рукопашному бою в связи с представлениями об интериоризации (т. е. перехода внешней информации во внутренний мир человека).

Согласно рассматриваемой теории действия, выполняемые человеком некоторое количество раз, с какой-либо определенной внешней формой, постепенно вербализуются, т. е. переходят во внутреннюю структуру сознания. Можно полагать, что многократное выполнение какого-то действия по рукопашному бою с ориентировкой вначале на его внешнюю форму, сочетаемое также с внешнеречевым выражением этого действия, способствует более быстрому его усвоению и прочному закреплению как в двигательной, так и в мыслительной сфере. При этом осуществляется постепенный переход данного действия во внутренний план психики и психомоторики обучаемого. Использование положений теории поэтапного формирования умственных действий предполагает также на первом этапе обучения любому приему построение некоторой ориентировочной основы: усвоение сущности этого приема, выбор ориентиров, т. е. создание представлений о том, как, в каком порядке необходимо выполнять операции, составляющие данный прием (иногда это записывается на специальных карточках). Ориентировочная основа должна определять оптимальный путь достижения поставленной учебной цели. Подобным же образом могут разучиваться комбинации из отдельных, усвоенных ранее приемов и действий.

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

Программированное обучение в подготовке к рукопашному бою применяется достаточно эффективно. Сущность его составляют несколько положений:

- оптимизация учебного материала, т. е., тщательный отбор приемов и способов обучения, избавление от ненужных повторов;
- разделение программного материала на определенные дозы (порции) и разработка оптимальной последовательности их усвоения в соответствии с внутренней логикой данного материала, сочетанием действий нападения, защиты и защитно-ответных действий (эти операции завершаются составлением соответствующей «обучающей программы», которая включает в себя ряд «методических алгоритмов», определяющих ход учебных действий, обеспеченных постоянным четким управлением с контролем и самоконтролем);
- акцентирование внимания на наличии четкой обратной связи в системе обучающей программы (с упомянутым выше постоянным контролем и самоконтролем за усвоением соответствующих приемов рукопашного боя в необходимой последовательности и сочетаниях);
- повышение самостоятельности обучаемых, более высокая индивидуализация их обучения за счет быстрого продвижения более способных, увеличения плотности занятий;
- широкое использование современных технических средств обучения, программированных учебных пособий (содержащих инструкции о порядке прохождения учебного материала и методические советы), применение кино-, видеотехники и др.

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

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

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

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

Выделяется ряд видов проблемного обучения: проблемные изложения заданий; предъявление учебных

* Талызина Н.Ф. *Теоретические проблемы программированного обучения*. М.: Изд-во МГУ, 1969; *Проблемное и программированное обучение*. М.: Советская Россия, 1973; Марищук В.Л. *Теории и концепции обучения*. Л.: ВДКИФК, 1980

** Лернер И. Л. *Проблемное обучение*. М.: Знание, 1974; Махмутов М. И. *Проблемное обучение*. М.: Педагогика, 1975 и др.

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

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

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

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

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

Обучение технике и тактике рукопашного боя, развитие необходимых физических и психических качеств осуществляются на основе принципов сознательности и активности; наглядности, систематичности и последовательности в обучении; доступности обучения, прочности знаний, навыков и умений, коллективизма и индивидуального подхода. Особо важное значение имеет принцип «учить войска тому, что необходимо на войне».

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

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

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

Глава 4

ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ К РУКОПАШНОМУ БОЮ

Подготовка к рукопашному бою представляет собой педагогический процесс целеустремленной деятельности командира (руководителя) и личного состава, в основе которого лежит обучение, воспитание и развитие, т. е. это активный процесс направленной деятельности командира и военнослужащих по освоению боевого опыта для действий в ближнем бою при непосредственном соприкосновении с противником.

4. 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПОДГОТОВКИ. ПРИНЦИПЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

Разработка целей и задач подготовки к рукопашному бою — важная проблема, которая является исходным пунктом учебно-педагогического процесса.

Цели в системе подготовки определяются в основном социальным заказом общества, в данном случае — требованиями современной войны и боя, которые сформулированы в уставах Вооруженных Сил СССР, наставлениях, приказах и директивах министра обороны.

Цель подготовки военнослужащих к рукопашному бою заключается в формировании у них готовности к боевой деятельности в непосредственном соприкосновении с противником.

Рассматривая готовность военнослужащих как их совокупное состояние, в методическом плане необходимо выделить ее составляющие элементы, такие, как интеллектуальную, техническую, тактическую, физическую и психологическую готовности.

Главными **задачами** подготовки являются:

- приобретение знаний и формирование основного фонда двигательных умений и навыков и усвоение при этом действий, посредством которых осуществляется деятельность в различных видах рукопашного боя;
- развитие и совершенствование физических и специальных качеств, нужных для достижения победы над противником;
- воспитание волевых качеств, необходимых для действий даже с численно превосходящим противником, и

* Содержание принципов, методов обучения и воспитания достаточно подробно изложено в учебниках по общей и военной педагогике: Педагогика. М.: Воениздат, 1973; Педагогика. М.: ФиС, 1972.

- уверенности в собственных силах;
 - формирование психологической устойчивости к воздействиям неблагоприятных факторов ближнего боя.
- В военно-учебных заведениях и учебных частях, кроме того, формируются теоретические знания и организаторско-методические умения.

Выше перечислены общие задачи подготовки военнослужащих. В конкретных условиях и в зависимости от боевой деятельности воинских частей и подразделений они могут расширяться и конкретизироваться, а в других случаях, наоборот, сужаться.

Цель и задачи подготовки становятся достижимыми, когда в ее процессе в полном объеме применяются принципы обучения и воспитания военнослужащих. Достаточно полно они изложены в учебниках по военной педагогике. Но вместе с ними в процессе подготовки к рукопашному бою применяются и специфические педагогические принципы, свойственные физической культуре, в которых отражаются закономерности овладения двигательными навыками, развития двигательных способностей, формирования личности советского воина в процессе двигательной деятельности и построения занятий. К ним относятся: единство обучения и развития; структура занятий; учет особенностей и состояния занимающихся; анализ и синтез движений; осознанный и чувственный контроль в процессе упражнений; постепенное повышение нагрузки и ее варьирование; учет, регулирование и варьирование сопутствующих условий; систематичность и последовательность в обучении.

В соответствии с выполняемыми функциями руководителем и обучаемыми соотношение принципов обучения и воспитания с основными компонентами учебного процесса условно представлено в таблице 1.

Успешность решения задач во многом зависит от наличия необходимых условий для освоения учебной программы и готовности к этому обучаемых и руководителей. Это, прежде всего, такие факторы, как:

- готовность руководителя (командира) к обучению подчиненных;
 - наличие материальной базы и соответствующего инвентаря;
 - правильное определение необходимого уровня овладения знаниями и двигательными умениями в процессе обучения;
 - физическая, двигательная (особенно координационная) и психическая (мотивационная) готовность обучаемых.
- Руководитель (командир) должен уметь правильно ставить перед обучаемыми задачи, при этом связывая их решение с потребностями не только обучаемого, но и, прежде всего, того подразделения, которым он руководит. Только в этом случае мотивы учения у военнослужащих будут доминирующими, а само обучение — активным и сознательным. Руководителю надо быть достаточно подготовленным к обучению подчиненных в теоретическом, методическом и практическом аспектах, правильно использовать принципы и методы обучения и воспитания военнослужащих.

Таблица 1

Соотношение принципов обучения и воспитания с основными компонентами подготовки к рукопашному бою

<i>Основные компоненты и условия обучения и воспитания</i>	<i>Принципы обучения и воспитания</i>
Обучение	Учить войска тому, что необходимо на войне: сознательности, активности и самостоятельности; наглядности, систематичности и последовательности; единства обучения и развития, анализ-синтез движений
Воспитание	Связи воспитания с жизнью, с требованиями боевой подготовки; воспитания в процессе воинской деятельности; в коллективе и через коллектив; индивидуального и дифференцированного подхода к воспитуемым; опоры на положительное в деятельности; сочетание требовательности к воспитуемым с уважением их личного достоинства и заботой о них
Развитие	Постепенное повышение нагрузки на организм и ее варьирование
Построение занятий	Структура занятий; учет, регулирование и варьирование сопутствующих условий; учет особенностей и состояния занимающихся
Результат обучения	Осознанный и чувственный контроль в процессе упражнений

Наличие материальной базы и инвентаря способствует реальному обучению, при котором условия решения различных задач не попадают в диапазон пустых (не существующих) значений.

Процесс обучения должен быть специализированным и учитывать боевые потребности воинского коллектива как в объеме знаний и двигательных умений, так и в уровне обученности личного состава. Естественно, что потребность боевой деятельности в обученности военнослужащих подразделений морской пехоты, воздушно-десантных, разведывательных, мотострелковых подразделений по всем показателям должна быть выше, чем в других подразделениях. Поэтому определение уровня овладения знаниями и двигательными умениями у них будет различным. Изучаемые приемы и двигательные действия осваиваются на четырех уровнях:

- **на первом** — формируются умения распознавания приемов и двигательных действий;
- **на втором** — обучаемые овладевают приемами и действиями до способности выполнять их в стандартных условиях;

- **на третьем** — у обучаемых формируются двигательные навыки в действиях, позволяющие им решать боевые задачи в вариативно изменяющихся условиях, включая и экстремальные в рукопашных единоборствах с противником;
- **на четвертом** — формируется обобщенное умение вести боевую деятельность в рукопашном бою в любых условиях ближнего боя с противником.

Естественно, что подготовка военнослужащих, боевая деятельность которых проходит в непосредственном соприкосновении с противником (мотострелки, связисты, десантники, разведчики, морские пехотинцы и др.), должна планироваться и осуществляться на четвертом уровне. Для этого объем, содержание и время на подготовку должны соответствовать решению задач данного уровня.

Успешность обучения зависит также от готовности самих обучаемых к нему, т. е. готовности их к освоению учебного материала.

Овладение приемами рукопашного боя, и особенно двигательными действиями, требует определенного уровня развития физических качеств. Поэтому и в период, предшествующий обучению рукопашному бою, и в процессе обучения руководитель должен стремиться всемерно повышать физическую подготовленность обучаемых.

Быстрота овладения новыми приемами, и особенно сложнокоординированными, зависит от предшествующего двигательного опыта обучаемых, который фиксируется в двигательной памяти. Чем он богаче, тем вероятнее наличие в нем представлений, необходимых при освоении нового приема или действия, и тем быстрее может сформироваться соответствующий двигательный навык. Если же двигательный опыт занимающихся недостаточен, руководитель в процессе обучения должен предлагать подводящие упражнения, позволяющие успешно формировать двигательные представления и на этой основе—двигательный навык.

Психическая готовность обучаемых является, ядром мотивации к учебной деятельности. Обучение только в том случае будет успешным, когда достижение цели обучения станет доминирующим мотивом подготовки. Главное условие формирования мотивации — воздействие на сознание обучаемых необходимости освоения рукопашного боя для их боевой деятельности, так как ответственность за ее успешность порождает потребность в овладении ее навыками и действиями. Эта потребность формируется знаниями о характере деятельности, ее приемах и средствах действий и со временем превращается в мотив учения. Осознание того, что результаты подготовки полезны не только самому обучаемому, но и тому воинскому коллективу (подразделению), членом которого он является и в составе которого будет осуществлять боевую деятельность, служит сильным стимулирующим фактором обучения. В этом реализуется одна из главных формул воинского воспитания: «Воспитывать в коллективе, для коллектива, через коллектив».

Вместе с тем, руководитель (командир) должен заботиться и о блокировании отрицательных факторов, что достигается продуманной организацией учебного процесса, высокой требовательностью к обучаемым, пресечением нарушений дисциплины и насильственных действий более сильных к физически слабым военнослужащим и т. п. При достаточной, мотивации к обучению успех его зависит от настойчивости, смелости и решительности обучаемых, т. е, от тех качеств, которые определяют рабочую активность.

Для сохранения психической готовности обучаемых руководитель должен предлагать приемы, с одной стороны, доступные военнослужащим а с другой—постепенно усложняющиеся. Вместе с тем, руководитель обязан гарантировать безопасность обучаемых при выполнении сложных приемов. Для этого следует предварительно военнослужащих обучать приемам страховки и само страховки, использовать защитное снаряжение, что повышает их уверенность в действиях.

Методы обучения. Методом обучения является взаимодействие командира (руководителя) и обучаемых, направленная на решение задач образования, воспитания и развития в процессе обучения. В другой интерпретации метод представляет собой совокупность методических приемов, обеспечивающих решение задач обучения.

В процессе подготовки военнослужащих к рукопашному бою применяются разнообразные методы. Они объединяются в следующие основные группы методов: формирования сознания личности, организации и осуществления учебно-познавательной деятельности, стимулирования учебной деятельности, контроля и самоконтроля в обучении.

Группа методов формирования сознания личности. Она включает в себя словесные и наглядные методы. К **словесным методам** относятся рассказ и беседа.

Рассказ предполагает устное изложение учебного материала, не прерываемое вопросами обучаемых. Он подразделяется на рассказ-вступление, рассказ-изложение, рассказ-заклучение.

Задача рассказа-вступления — подготовить обучаемых к восприятию нового материала; рассказ-изложение раскрывает содержание новой темы, технику приемов рукопашного боя, тактического назначения действий, физиологического и биомеханического воздействия приемов и действий на организм противника и т. п.; рассказ-заклучение проводится в конце занятия, имеет целью сделать выводы и подвести итоги, дать задание для самостоятельной работы и т. п.

Беседа — это разговор руководителя с обучаемыми, организуемый с помощью системы вопросов, ответов и обсуждений. Наиболее эффективна она при обучении тактике рукопашного боя.

Наглядные методы обучения подразделяются на методы иллюстрации и демонстрации.

Метод иллюстрации предполагает показ обучаемым пособий: плакатов, схем, зарисовок на доске, фотографий и пр.

Метод демонстрации прежде всего связан с практическим показом руководителем приемов, действий, а также кинофильмов, киноколяцков и т. п.

Особенностью наглядных методов обучения является обязательное их сопровождение словесными методами. Учение И. П. Павлова о двух сигнальных системах показывает, что при познании действительности они применяются во взаимосвязи. Восприятие через первую сигнальную систему должно сливаться с активным функционированием и второй сигнальной системы.

Группа, методов организации и осуществления учебно-познавательной деятельности. В нее входят способы организации обучаемых, практические методы и др.

Методы организации обучаемых — это строи отделения, взвода и роты (одношереножный, двухшереножный, в колонну по одному, по два, по, три, и по четыре), которые реализуются в соответствии со Строевым уставом ВС, а также специфические методы для выполнения учебных заданий (односторонний и двухсторонний групповой).

Односторонний групповой метод заключается в том, что обучаемые находятся в одно-, двух-, трех- или четырехшереножном разомкнутом строю и под руководством командира одновременно или поочередно выполняют одни и те же приемы и действия. Этот метод организации занимающихся применяется при изучении изготовок к бою, передвижений, приемов самостраховки, при выполнении подготовительных упражнений для обучения уколам штыком, ударам ножом и пехотной лопатой, ударам рукой и ногой и др., а также при обучении приемам рукопашного боя на мишенях, чучелах (уколов штыком, ударов прикладом и пехотной лопатой, рукой и ногой).

Двухсторонний групповой метод организации обучаемых заключается в том, что они выстраиваются в двухшереножном строю на увеличенных интервалах лицом друг к другу. Военнослужащие одной шеренги выполняют приемы или действия, а другой — роль несопротивляющегося «противника» и, кроме того, обеспечивают успешное обучение военнослужащих первой шеренги и создают необходимые условия для выполнения приемов. Смена ролей между шеренгами производится по команде руководителя занятий.

Способ выполнения учебных заданий бывает **одновременным** (выполнение упражнений одновременно всеми обучаемыми) и **поочередным** (выполнение упражнений по очереди шеренгами, колоннами, группами и по одному).

Поочередный способ выполнения заданий по темпу очередности делится на два вида: **раздельный** — когда после окончания упражнения (приема) одним обучаемым (обучаемыми) очередной (очередные) начинает (ют) выполнять это упражнение (прием) по команде руководителя; **поточный** — когда упражнение (прием) выполняется одним обучаемым за другим (группой за группой, шеренгой за шеренгой, колонной за колонной) без дополнительных команд, на указанной руководителем дистанции.

Учебно-познавательная деятельность осуществляется при помощи словесных, наглядных и в основном практических методов.

Метод упражнения без «противника» применяется для обучения приемам боя с оружием и приемам боя рукой и ногой в виде многократного повторения комплексов действий. Он эффективен для совершенствования техники приемов (движений) и сознательного анализа своих действий, формирования умения контролировать собственные движения.

Метод упражнения с условным «противником» (рис. 1а) используется для совершенствования приемов боя с оружием и ударов рукой и ногой, развития способности у обучаемых определять и оценивать дистанции и запоминать мышечные ощущения при поражении «противника». Условным «противником» являются чучела и мишени.

Метод упражнения с «противником» (см. рис. 1б) осуществляется в виде парных боевых упражнений на обусловленные, полуобусловленные и необусловленные действия (вольные бои). Он используется для совершенствования в приемах и действиях, развития специальных физических качеств, пространственно-временных взаимодействий (чувства дистанции и времени), закалывания к болевым ощущениям, воспитания волевых качеств/ формирования умения вести рукопашное единоборство.



Рис. 1. Методы упражнений:
а — с условным «противником»; б — с «противником».

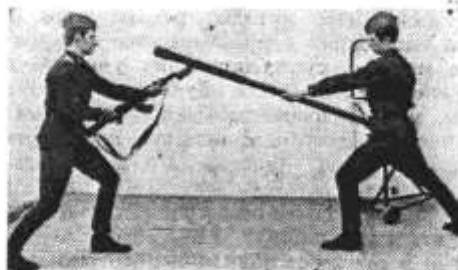


Рис. 2. Метод упражнения с условным «противником» и «противником»

Метод упражнения с условным «противником» и «противником» (рис. 2) применяется для совершенствования в приемах и действиях. В качестве условного «противника» используются чучела, мишени, шары тренировочных палок и т. п., а в качестве «противника» выступает партнер, действующий тренировочной палкой, макетом оружия или другим инвентарем.

Метод упражнения с несколькими «противниками» используется для обучения военнослужащих тактике самозащиты, ответного нападения и формирования умения вести рукопашную схватку с численно превосходящим

противником. Схватки организуются на площадках («пяточках»), ограниченных руководителем.

Комплексные упражнения включают: передвижение по местности с преодолением препятствий, метание гранат, рукопашные единоборства и схватки. Их цель — формирование, умения действовать в ближнем бою при атаке опорного пункта противника. Комплексные упражнения представляют собой организационно-методическую форму, содержащую несколько частных методов.

Проблемно-поисковые методы при обучении рукопашному бою применяются в полном объеме, особенно при обучении основам тактики рукопашных единоборств и схваток.

При использовании проблемно-поисковых методов руководитель применяет следующие приемы: создает проблемную ситуацию, организует коллективное обсуждение возможных подходов к решению проблемной ситуации, подтверждает правильность выводов, выдвигает решение. Проблемно-поисковые методы реализуются с помощью словесных, наглядных и практических методов обучения.

Группа методов стимулирования учебной деятельности военнослужащих в процессе обучения. Она объединяет две подгруппы: методы формирования познавательных интересов у обучаемых и методы, направленные преимущественно на формирование чувства долга и ответственности в учении.

Методы формирования познавательного интереса направлены на создание: положительных эмоций в процессе обучения по отношению к учебной деятельности, ее содержанию, формам и методам осуществления; ситуаций новизны, актуальности; условий приближения обучения к реальной действительности.

Методы стимулирования долга, и ответственности в учении опираются на методы воспитания, что подчеркивает единство обучения и воспитания. К ним относятся: разъяснение общественной и боевой значимости подготовки военнослужащих к рукопашному бою; предъявление требований, особенно правовых, соблюдение которых означает выполнение ими воинского долга в мирное время; поощрение за успешное выполнение своих обязанностей; указания на недостатки, порицания и даже наказания (с тем, чтобы вызвать более ответственное отношение к учению) и др.

Группа методов контроля и самоконтроля в обучении. Каждый командир (руководитель) обязан знать, систематически проверять и оценивать уровень подготовленности подчиненных ему военнослужащих и подразделений.

В процессе обучения для проверки его качества и управления им руководитель должен систематически осуществлять контроль, используя методы устного опроса и практической проверки по группам приемов и др.

При практической проверке и самоконтроле усвоения необходимо принимать во внимание все основные характеристики движений и качество исполнения приемов.

При определении **точности** в выполнении приема во внимание берутся показатели экономичности движений и биомеханической целесообразности (т. е. выполнение в соответствии с описанной техникой, которое оценивается, как правило, в баллах).

Стабильность в выполнении приема оценивается по результату в серии попыток и выражается в процентах отношении правильно выполненных приемов к их общему количеству в серии (80% и более характеризует высокую стабильность).

Степень обобщенности оценивается по показателям точности и стабильности при различных изменениях внешних условий (в процессе выполнения комплексных упражнений, потоком с различными по силе, скорости и подготовленности партнерами).

Автоматизированность действий оценивается по точности, лабильности и обобщенности выполнения приемов в сложных условиях, при быстром изменении обстановки, внезапных действиях извне, на фоне физической и психической усталости и влияния сбивающих факторов.

При выведении окончательной оценки качества усвоения обучаемыми приемов руководителю необходимо учитывать планируемый уровень усвоения (см. 4.1). Если приемы освоены на запланированном уровне, то качество оценивается высшим баллом. Если приемы усвоены на уровне ниже планируемого, то оценка может быть снижена до неудовлетворительной.

При оценке уровня подготовленности военнослужащих к рукопашному бою используются различные комплексные упражнения (глава 10) и способы оценки приемов рукопашного боя, определенные НФП-87 (ст. 275).

4.2. СОДЕРЖАНИЕ ПОДГОТОВКИ

Подготовка военнослужащих к рукопашному бою является педагогическим процессом. Известно, что понятие «процесс» отражает закономерную, последовательную и непрерывную смену следующих друг за другом этапов продвижения вперед в приобретении знаний, умений, навыков и развития личности. На основе деятельностного подхода к обучению главное внимание в подготовке к рукопашному бою уделяется поэтапному приобретению знаний, навыков, умений, при котором используются оптимальные методы, средства и формы обучения.

Из этого следует, что подготовка военнослужащих к рукопашному бою должна состоять минимум из трех этапов:

- обучение приемам как элементарным структурным единицам рукопашного боя;
- обучение действиям и основам тактики рукопашного единоборства как структурным компонентам единоборства;
- обучение приемам и видам деятельности в рукопашном бою в условиях, максимально приближенных к боевым.

Такой индуктивный путь (от деталей к целому) определяет последовательность и порядок подготовки военнослужащих к боевой деятельности в рукопашном бою.

На первом этапе подготовки основная задача обучения военнослужащих заключается в том, чтобы они овладели приемами рукопашного боя до второго уровня, т. е. были способны их выполнять в стандартных условиях (на площадке, в зале и др.).

На втором этапе обучаемые усваивают действия в единоборствах до такого уровня, чтобы они стали привычными для каждого обучаемого. Путем многократных упражнений они овладевают широким диапазоном тактико-технических взаимодействий с «противником», в ходе которых у обучаемых вырабатывается способность самостоятельно и творчески действовать в конкретных условиях единоборства. Это — сложный процесс. К примеру, главный тренер сборной команды СССР по классической борьбе Р. Казаков при подготовке к XXIV Олимпийским играм по этому поводу сказал следующее: «Мастерство проведения самих приемов для борцов такого класса, как наши сборники, дело обычное. А вот подготовка броска, создание ситуации, благоприятной для атаки — это всегда сложно»*.

На третьем этапе подготовки в условиях, максимально приближенных к реальным, осуществляется моделирование различных видов рукопашного боя (действия в атаке опорного пункта, его обороне, засаде и др.) и многократные упражнения в них на фоне нервно-психической и физической усталости. При этом должен произойти «отрыв» или «отделение» действий от тех условий, в которых они были сформированы на предыдущих этапах с целью переноса их в новые реальные условия боевой деятельности в рукопашном бою. В результате этого у обучаемых должны сформироваться умения и приемы боевой деятельности, т. е. владение сложной системой психических и практических действий, необходимых для целесообразной деятельности в рукопашном бою.

На данном этапе формируется **умение** вести все виды рукопашного боя, т. е. владеть всей системой переработки информации, содержащейся в знаниях и навыках, а также получаемой от противника, сопоставлять ее с имеющимся двигательным опытом и реализовывать в рукопашном бою.

Такая дифференциация подготовки является педагогически приемлемым и оправданным процессом при реализации ее во всех воинских частях и ВВУЗах. В зависимости от задач обучения конкретного контингента военнослужащих и подразделений она может ограничиваться первым или вторым этапом. В тех же частях и подразделениях, боевая деятельность которых проходит в непосредственном соприкосновении с противником, подготовка должна включать все три этапа, а не ограничиваться только занятиями физическими упражнениями. Дальнейшее развитие она должна получать в процессе тактической и специальной подготовки.

Обучение приемам рукопашного боя

Методика обучения на данном этапе представляет собой систему методов, методических приемов и определенных правил по взаимодействию в ходе обучения руководителя и занимающихся.

Традиционная методика обучения приемам рукопашного боя. Она включает в себя три этапа:

1. ознакомление,
2. разучивание,
3. тренировку.

Основным при этом является тренировка, так как в процессе ее формируется двигательный навык, а ознакомление и разучивание осуществляются на первой стадии обучения. В какой-то мере самостоятельным этапом является лишь ознакомление с приемом. Разучивание и тренировка представляют собой целостный педагогический акт по овладению приемом, между ними отсутствует резкая грань. В практике по обучению принято условно считать, что разучивание заканчивается тогда, когда занимающиеся умеют в целом воспроизвести прием. В процессе тренировки военнослужащие совершенствуются в технике выполнения приемов путем их многократного повторения в различных условиях, в результате чего формируется двигательный навык.

Ознакомление преследует цель — создать у обучаемых правильное представление о приеме и технике его выполнения. Для этого используются различные наглядные и словесные методы, которые должны способствовать осознанному изучению приема, а также вызвать желание овладеть им.

Правильное название приема, с одной стороны, помогает занимающимся овладевать терминологией рукопашного боя, а с другой — формировать определенное начальное представление о нем, которое в дальнейшем конкретизируется.

Показ приема в боевом темпе создает четкое зрительное представление о нем, укрепляет интерес к овладению им и служит образцом для подражания в дальнейшем. Показ может производиться и помощниками руководителя, если они хорошо подготовлены. В этом случае руководитель должен сосредоточить внимание обучаемых на отдельных деталях техники приема. Для того, чтобы показ создал полное зрительное представление о приеме, его нужно демонстрировать как в одну, так и в другую сторону, а личный состав располагать таким образом, чтобы прием был виден всем обучаемым. При ознакомлении важно указать, в каких случаях прием может быть применен в рукопашном единоборстве с противником. В заключение необходимо кратко объяснить технику приема, используя при этом точную терминологию. Разбирать технику приема до его деталей нецелесообразно, так как обучаемым трудно будет запомнить их, и это не позволит им сосредоточить внимание на главном в технике. Изложение техники должно сопровождаться показом в медленном темпе или по разделениям (частям) в зависимости от того, какой способ разучивания будет избран. В конце рассказа необходимо указать на главное в технике приема и при необходимости провести дополнительный показ с акцентом на него.

Разучивание приема осуществляется на втором этапе. В зависимости от готовности военнослужащих к обучению и сложности приема оно может проводиться способами целостного выполнения приема,

* Правда. 1988. 29 авг.

расчлененного выполнения по разделениям или частям, с помощью подготовительных (подводящих) упражнений.

Разучивание *способом целостного выполнения* проводится тогда, когда прием простой, доступен обучаемым для выполнения в целом, либо когда выполнить его по-другому нельзя. Сущность данного способа заключается в том, что разучивание приемов проводится путем многократных упражнений вначале в медленном, а затем — в постепенно убыстряющемся темпе в стандартных условиях как по команде руководителя, так и самостоятельно.

Способ разучивания по разделениям (частям) применяется тогда, когда прием сложный, но его можно выполнить с остановками, не нарушая основную двигательную структуру. Особенность его состоит в том, что в процессе разучивания проводится последовательная фиксация определенных положений приема. Она обеспечивает правильное представление обучаемых о том, какое положение занимают части тела в данный момент, а также позволяет руководителю осуществлять постоянный контроль за действиями обучаемых, уточнять детали техники приема. Необходимо помнить, что деление целостного приема следует проводить путем квалифицированного анализа техники. Каждая часть должна представлять собой логически завершенную, относительно самостоятельную структуру и не превращаться в очень мелкие изолированные движения. В дальнейшем объединение частей осуществляется последовательным присоединением их друг к другу или к основному двигательному действию. После отработки приема по разделениям нужно приступить к выполнению его в целом в медленном и постепенно убыстряющемся темпе. Этот способ применяется при разучивании болевых приемов, укол-лов штыком и ударов прикладом, обезоруживаний и других приемов.

Способ разучивания приема с помощью подготовительных (подводящих) упражнений используется в том случае, если прием выполнить в целом нельзя из-за его трудности, а расчленение на части невозможно, или если прием сложный и возникает необходимость предварительно отработать подводящие упражнения, а затем приступить к выполнению приема в целом.

В заключение прием отрабатывается самостоятельно обучаемыми. При этом каждый из них индивидуально выбирает темп выполнения приема, отрабатывает детали техники и стремится к выполнению его в боевом темпе. Руководитель занятия в это время исправляет индивидуальные ошибки обучаемых, побуждает их к сознательной и активной работе.

Тренировка заключается в многократном выполнении разученного приема в постепенно усложняющейся обстановке и в разнообразных условиях. Важными задачами являются: доведение его исполнения до автоматизма, формирование двигательного навыка и обеспечение высокого уровня развития специальных, физических и волевых качеств.

В процессе тренировки закрепляется сформированный двигательный стереотип, лежащий в основе навыка, и вместе с этим увеличивается вариативность выполнения приема в различных условиях.

Тренировка, как правило, проводится в виде парных или поточных упражнений на обусловленные и полубусловленные действия, без сопротивления «противника» или с сопротивлением (незначительным).

Усложнение обстановки при проведении тренировки достигается:

- изменением исходных положений;
- выполнением приема на точность и быстроту;
- увеличением количества непрерывных повторений приема;
- выполнением приема в другую сторону (неудобную), на другую руку (ногу) и т. п.;
- выполнением приемов с различными партнерами (по весу, росту и т. п.);
- выполнением приема в сочетании с ранее изученными приемами на фоне значительных физических нагрузок;
- внезапным изменением условий выполнения приема (например: действиями по командам и сигналам или в зависимости от действий «противника»);
- выполнением приема в ограниченном пространстве и т. п.

Приведенная методика обучения относится к категории репродуктивной, при которой руководитель в готовом виде показывает приемы, формулирует факты и доказательства, определяет понятия, акцентирует внимание на том, что нужно усвоить особенно прочно. При этом не осуществляется самостоятельного «приращивания» знаний и особенно боевых действий для решения различных двигательных задач. Данная методика в должной мере не развивает мышление обучаемых, не позволяет формировать навыки поисковой деятельности. При одностороннем применении она формализует обучение, а порой ведет к «дрессировке». Одной этой методикой невозможно развивать такие качества личности воина, как творчество и самостоятельность, поэтому необходимо применять и другие методики обучения, обеспечивающие активную поисковую деятельность занимающихся.

Динамическая методика обучения приемам рукопашного боя. В процессе подготовки военнослужащих к рукопашному бою она зарекомендовала себя положительно и в настоящее время включена в Наставление по физической подготовке (НФП-87). На первых этапах военнослужащие разучивают базовые приемы, а затем обучаются структурным единицам боевой деятельности в рукопашном бою (обезоруживаниям, освобождениям от захватов, двигательным действиям и т. д.). Теоретические ее предпосылки опираются на психологическую основу процесса усвоения знаний, умений и навыков, которая включает в себя восприятие, понимание, осмысливание, обобщение, закрепление и применение, а также на общие закономерности формирования навыка.

Известно, что двигательный навык у человека функционирует как автоматизированный прием выполнения действия. Его роль заключается в освобождении сознания от контроля над выполнением приемов и переключении на цели и условия действия. Процесс формирования навыка включает ряд этапов его развития: ознакомительный, аналитический, синтетический и ситуативный.

Исходя из этого, динамическая методика обучения состоит из четырех этапов:

1. ознакомительного,

2. подготовительного,
3. стандартизирующего,
4. варьирующего (ситуативного).

Ознакомительный этап предполагает восприятие и понимание приема и действия, формирование знаний и представлений о способах их применения в боевых действиях. Руководитель на данном этапе демонстрирует не только изучаемый прием, но и способы решения боевых задач с его применением. При объяснении он подчеркивает, что данный прием (действие, движение) является базовым при решении боевой задачи (нападении на противника, обезоруживании или освобождении от захвата и т. п.), показывает его еще раз в медленном темпе, сосредоточивая внимание обучаемых на определяющем двигательном звене.

Подготовительный этап предполагает осмысление приема, что достигается упражнениями в выполнении его определяющего двигательного звена (например: при обучении рычагу руки внутрь многократно выполняются упражнения в выкручивании руки из захвата двумя руками сверху за предплечье «противника»). Первые попытки начинаются с выполнения в целом в медленном темпе по командам руководителя, а затем — самостоятельно. В процессе самостоятельного выполнения руководитель исправляет ошибки у обучаемых. Затем темп выполнения убыстряется, при этом обращается внимание на то, чтобы обучаемые усвоили сущность определяющего двигательного звена. «Противник» не оказывает сопротивления при выполнении упражнений, своими действиями помогает правильно выполнить определяющее двигательное звено, что способствует формированию у обучаемого двигательного-чувствительного образа приема и его осмысливания.

В зависимости от сложности приема на данном этапе могут применяться подготовительные (подводящие) упражнения.

Упражнения заканчиваются после того, как обучаемые слитно выполняют все движения определяющего двигательного звена приема (на обе руки или в обе стороны).

Стандартизирующий этап имеет цель сформировать двигательный навык в выполнении приема в обычных стандартных условиях учебной деятельности. Основной путь достижения цели заключается в многократном выполнении приема в целом в различном темпе по командам руководителя и самостоятельно. К определяющему двигательному звену добавляются детали техники при входе в прием (различные захваты, упреждающие удары) и при его завершении (перевод для связывания, конвоирования и т. п.).

Формирование навыка идет за счет отсева лишних движений, исправления ошибочных, слияния связанных движений и все большей стандартизации приема. Основное внимание руководитель уделяет исправлению ошибок и формированию индивидуальной манеры выполнения приема

В дальнейшем путем многократных упражнений (особенно самостоятельно обучаемыми) должна происходить его автоматизация, т. е. освобождение от контроля сознания.

Варьирующий (ситуативный) этап предполагает обобщение, закрепление и применение в боевых ситуациях изучаемых приемов и действий. На данном этапе базовый прием приспособляется к ситуации, происходит целенаправленное выполнение его, формируется интуиция применения приема, а также освобождается сознание обучаемых от контроля за его выполнением и переключением на цели и условия, необходимые для решения боевых задач.

Основной путь решения указанных задач заключается в выполнении практических упражнений по быстрому и самостоятельному конструированию действий с обязательным включением в них изученного приема. Например, многократное выполнение освобождения от захвата противника за шею спереди, обезоруживания противника при ударах ножом сверху, сбоку наотмашь, при угрозе пистолетом в упор сзади применением рычага руки внутрь. Каждая попытка при этом под сознательным контролем и с коррекцией отражается не только в запоминании приема и задач действий, но и осознается их практическая боевая значимость. Важно осуществить закрепление навыка на новой основе, каждый раз ставя новые боевые задачи (обезоруживание, освобождение от захвата, связывание и т. п.), применяя действия, новые по сравнению с теми, которые руководитель использовал при ознакомлении. Очень ценны при этом упражнения в самостоятельном решении обучаемыми вариативных боевых задач.

На данном этапе должны широко применяться методы вариативно-переменного упражнения, которые создают предпосылки для формирования обобщенного, вариативного действия. Эта задача решается с помощью различных методических приемов:

- изменения внешних условий действия;
- изменения внутреннего состояния обучаемых (степени утомления, переключения внимания на различные объекты, введения помех эмоционального характера и др.);
- выполнения действия при различных уровнях физических и психических усилий и др. (после преодоления препятствий или длительного бега).

Вариативно-переменные упражнения можно проводить по следующей методике:

1. Ступенчатое увеличение быстроты действий. Обучаемые выполняют серию попыток на относительно невысокой скорости. После того, как удаются 90% попыток, скорость действия немного повышается и на этой ступени снова добиваются 90% удачных попыток. В дальнейшем при исполнении действий на увеличивающихся скоростях формируется прочный вариативный навык.

2. Ступенчатое повышение точности действия. Здесь принцип усложнения тот же, что и в предыдущем примере, но изменяемым параметром является требование к точности действия.

3. Увеличение размеров поля распределения внимания для целесообразной коррекции действий в изменяющихся внешних условиях (например, при ответных атаках уколами штыком и ударами прикладом после защит).

Усвоенные при этом элементы могут быть использованы при формировании новых действий, что позволит в некоторых случаях выполнять их «с листа», после небольшого числа пробных попыток. Эта методика обучения относится к проблемно-поисковой категории и обеспечивает переход двигательных действий из внешнего плана во внутренний (психический). Такой процесс называют интериоризацией.

Проведенный сравнительный педагогический эксперимент на курсантах института и морских пехотинцах показал преимущества динамической методики обучения приемам рукопашного боя по сравнению с традиционной методикой обучения (табл. 2).

Таблица 2

Результаты сравнительного педагогического эксперимента по проверке различных методик обучения приемам рукопашного боя

Группы	Точность в выполнении приема (балл)	Стабильность %	Степень обобщенности %	Автоматизированность %
Экспериментальная	4,05	92,4	89,7	86,9
Контрольная	4,11	78,8	67,3	54,4

Ценность ее выразилась в том, что у курсантов и матросов экспериментальной группы оказались выше осознанность в действиях и вариативность в применении приемов в различных нестандартных ситуациях, о чем свидетельствуют показатели степени обобщенности и автоматизированности в выполнении разученных приемов.

Опираясь на принципы обучения, руководитель (командир) должен иметь представление о преимуществах, той или иной методики обучения, знать их сравнительные возможности и рационально применять каждую из них.

Обучение действиям и основам тактики рукопашного единоборства

На данном этапе подготовки военнослужащих предусматривается овладение широким диапазоном действий с «противником», а также формируется умение применять их в сочетании и комбинациях в различной обстановке. В связи с этим перед обучаемыми ставятся следующие задачи:

- дальнейшее совершенствование в приемах и усвоение действий в разнообразной обстановке, причем диапазон изменений ее определяется особенностями ситуаций рукопашного боя;
- овладение основами тактики рукопашного единоборства;
- дальнейшее развитие и воспитание физических, специальных, психических и волевых качеств.

Решение данных задач осуществляется при помощи действий (атак, защит, нападений и т. п.), путем выполнения их в парных боевых упражнениях и единоборствах.

Парные боевые упражнения. Они главным образом применяются для обучения военнослужащих ведению единоборства с противником и являются наиболее эффективным средством решения вышеперечисленных задач. В процессе выполнения таких упражнений оба «противника» активно перемещаются и сопротивляются, разыгрывая определенные ситуации. В результате у них не только совершенствуются навыки в выполнении приемов рукопашного боя, но и формируется тактическое мышление, развивается целый комплекс двигательной активности, физических, психических и волевых качеств, необходимых для ведения рукопашного единоборства в боевых условиях.

Парные боевые упражнения проводятся в виде обусловленных и полубоусловленных действий, в содержание которых включаются приемы, изученные военнослужащими на первом этапе подготовки.

При выполнении парных боевых упражнений на **обусловленные действия** руководитель заранее определяет конкретные действия атакующего и защищающегося и порядок (последовательность) их выполнения. Действия, не предусмотренные заданием, выполнять не рекомендуется, передвижение осуществляется по одной линии (вперед-назад). Каждое упражнение выполняется многократно до появления усталости, вначале — по командам руководителя, затем — самостоятельно.

Парные боевые упражнения на **полубоусловленные действия** заключаются в том, что атакующие действия заранее обусловлены, а защитно-ответные — не обусловлены или наоборот. Эти упражнения выполняются в основном самостоятельно.

По своей методической направленности в парных боевых упражнениях различаются упражнения со взаимопомощью и в противодействии.

Упражнения со взаимопомощью заключаются в том, что «противник» оказывает своему партнеру помощь в выполнении действий. Они применяются для совершенствования в изученных приемах и освоения элементов тактики рукопашного единоборства, способствуют развитию общей и специальной координации движений, формированию индивидуальной манеры в исполнении тактико-технических действий.

Упражнения в противодействии используются для совершенствования быстроты проведения атак и защитно-ответных действий. Они заключаются в том, что один из обучаемых получает задание атаковать «противника» обусловленной атакой, другой — защититься и выполнить ответную атаку. Атакующий, активно маневрируя, выбирает момент для атаки, а «противник» стремится защититься и выполняет ответную атаку.

Единоборства. Они проводятся на необусловленные действия состязательным методом по правилам, установленным руководителем, под наблюдением посредников (судей) для того, чтобы они не превратились в драку.

Единоборства проводятся на макетах оружия, без оружия, а иногда применяются и защитные средства (фехтовальные маски, рукавицы, ватные куртки, металлические бандажы, щитки, налокотники и др.). Они организуются попарно или поточно. При проведении их попарно используется двухсторонний групповой метод организации занимающихся. При поточном выполнении обучаемые последовательно действуют с «противником» на 4—5 точках.

Парные упражнения и единоборства требуют от руководителя повышенного внимания и хорошо продуманной организации. Предоставляя обучаемым самостоятельность, командир должен умело руководить этим процессом.

Все упражнения необходимо разнообразить и проводить, используя различные методические приемы:

- одновременное выполнение по командам руководителя;
- самостоятельное выполнение по заданию руководителя;
- поточное выполнение по командам или сигналам руководителя;
- серийное выполнение по команде или сигналу (каждая шеренга выполняет упражнения по несколько раз подряд);
- соревнование на лучшее выполнение упражнения попарно;
- выполнение под контролем товарища (в тройках);
- выполнение упражнений в вольных боях;
- выполнение упражнений в соревновательных боях и т. д.

Особенным при этом является действие руководителя (командира), его подготовленность к обучению и понимание сущности рукопашного единоборства.

Успешность обучения на данном этапе во многом зависит от формулировки боевой задачи руководителем, поскольку только ее смысл и условия определяют способ решения, т. е. действие, которое должно быть освоено обучаемыми.

В основе боевой задачи, как правило, лежит проблемная ситуация, требующая разрешения с помощью приемов рукопашного боя. Поэтому формулировка боевой задачи должна быть предметной (подлинной) и правильной. Для этого необходимо, чтобы:

- все условия ее выполнения реально существовали и были конкретно связаны с ее смыслом (имелись чучела, партнеры, действующие за «противника», тренировочные палки, траншеи, разрушенные здания и т. п.), ни одно из них не попадало бы в диапазон пустых, т. е. не существующих, значений;
- между условиями задачи существовала логическая взаимосвязь.

Правильно сформулированная боевая задача во многих случаях будет позволять обучаемым самостоятельно находить способ ее решения.

В тех случаях, когда военнослужащие окажутся в затруднительном положении, руководитель должен перед обучением действием формировать у них знания о сущности боевой задачи и пути ее решения. Знания формируются с помощью наблюдения за действиями руководителя и прослушивания его словесного комментария о своих действиях в разбираемой ситуации. Он должен продемонстрировать несколько способов решения боевой задачи и в процессе объяснения выделить те элементы (приемы), от которых зависит успешность достижения цели. Кроме того, руководитель может использовать проблемно-поисковый метод решения двигательной задачи. Для этого он и создает проблемную ситуацию, организует коллективное обсуждение возможных подходов к ее решению, подтверждает правильность выводов и определяет проблемные упражнения.

Формирование навыков в действиях осуществляется при помощи разнообразных практических методов, рассмотренных выше (см. 4.1).

Действия вначале выполняются в медленном темпе или по частям с целью сознательного контроля и коррекции элементов и операций, а затем — самостоятельно. В процессе повторений каждый элемент действия должен уточняться и запоминаться, а быстрота их выполнения увеличиваться. В упражнениях одного типа структуру действия нужно сохранять, а операционный состав от повторения к повторению менять. Например, в ответных атаках структуру действия соблюдать (защита — ответ), а приемы — менять (защиты выполнять уступающими и упреждающими подставками, отбивами, а ответы — атакой уколom прямо, снизу, ударом приклада и т. п.). В процессе повторения выполнять упражнения по внезапным сигналам и вводить различные помехи (звуки, сопротивление «противника» и т. п.), что будет способствовать повышению устойчивости в действиях при влиянии сбивающих факторов. Все это формирует вариативный навык, а в дальнейшем — и обобщенное умение действовать в соответствии со сложившимися условиями боевой деятельности в рукопашном бою.

Тактика представляет собой наиболее рациональный способ использования техники (приемов) в конкретно сложившейся ситуации боя, обеспечивающей победу над противником. Это интимная (внутренняя) сторона деятельности военнослужащего, включающая в себя следующее: способность быстро и правильно «разгадать» противника, его намерения и способ действия; сознательное применение разнообразных, соответствующих обстановке, боевых действий; маскировка своих намерений и овладение инициативой боя; выбор момента для решающих действий; быстрота и точность их конструирования из приемов и др.

Главными элементами тактики рукопашного единоборства являются: способность к наблюдательности; правильный выбор момента для своих действий (нападения, обороны, обезоруживания и т. п.); смелость и решительность в их проведении; действия на такой дистанции от противника, которая бы позволила эффективно решать боевую задачу; быстрота и сила действий, обеспечивающих преимущество над противником. Данные элементы могут иметь значение только при их диалектической взаимосвязи между собой, так как отсутствие в процессе действия одного из них сведет на нет удачное использование всех

остальных. Это нужно учитывать в процессе обучения. Направленность обучения заключается в комплексном формировании и развитии специфического мышления, боевых действий, физических и специальных качеств, а также психологическая подготовка к действиям в бою. У обучаемых необходимо формировать способность самостоятельно ориентироваться в различных ситуациях, принимать решения и действовать, проявляя творчество в любых случаях.

Таким образом, основным путем в обучении тактике рукопашного единоборства является создание моделей предполагаемых условий деятельности.

Обучение тактике единоборства в принципе начинается на первом этапе, когда при ознакомлении с приемом обучаемый воспринимает, понимает и осмысливает тактическое обоснование приема руководителем. В дальнейшем на всех этапах обучения руководитель дает тактические знания в беседах и рассказах. Этот процесс освоения тактики является закономерным. Однако обучение тактике рукопашного боя было бы неверно ограничивать только этими рамками. Активная педагогическая деятельность руководителя должна быть направлена и на этот участок подготовки военнослужащих к рукопашному бою.

Обучение технике и тактике решается комплексно почти в каждом парном упражнении, но эта комплексность должна быть подвижной (путем перемещения акцента то на одну, то на другую сторону подготовки).

В процессе обучения тактике действий в рукопашном бою руководителю надо контролировать и оценивать самостоятельные действия обучаемых, их эффективность и разбирать другие варианты действий, что будет создавать у них большой двигательный опыт. Особое внимание при этом нужно уделять подготавливающим действиям (разведке, маневрированию, маскировке), которые создают условия для применения боевых действий.

Подробно вопросы обучения тактике рукопашных единоборств рассматриваются во второй части учебника.

Обучение ведению рукопашного боя в условиях, максимально приближенных к боевым

Данный этап подготовки предназначен прежде всего для мотострелковых, воздушно-десантных, разведывательных частей и подразделений, частей морской пехоты, специального назначения и других, в которых рукопашный бой является составным элементом боевой деятельности.

Занятия при этом проводятся: на тактических полях, караульных городках, с применением имитационных средств. Методика проведения таких занятий изложена в главе 7.

В наибольшей мере эффективность подготовки военнослужащих и подразделений к рукопашному бою вырабатывается на занятиях по тактической и специальной подготовке, при подготовке подразделений к несению караульной службы, в процессе которых военнослужащие должны учиться вести рукопашный бой в конкретных ситуациях (в зависимости от темы занятия), при действиях в наступлении, обороне, в походном и сторожевом охранении, боевом разведывательном дозоре, засаде, разведке, на посту. Основными практическими методами обучения являются комплексные упражнения, упражнения с несколькими «противниками», упражнения с условным «противником» и «противником» и др.

Комплексные упражнения выполняются как индивидуально (потоком), так и в составе мелких подразделений (отделений). Они включают в себя передвижения, преодоление разнообразных препятствий, метание гранат, рукопашные единоборства и схватки.

Комплексные упражнения вначале проводятся в процессе комплексной тренировки на занятиях по рукопашному бою, преодолению препятствий, ускоренному передвижению и комплексных занятий по физической подготовке, а, затем — на занятиях по тактической подготовке. В процессе их выполнения обучаемые и командиры должны соблюдать все уставные требования при отработке различных боевых задач.

При определении упражнений учитывается постепенный переход от простых сочетаний к более сложным. В них включается выполнение различных боевых действий рукопашного боя на шагу, на бегу и с преодолением отдельных препятствий. Затем постепенно следует переходить к преодолению групп препятствий с действием оружием по чучелам, метанию гранат по различным целям, стрельбе «навскидку», рукопашным единоборствам и схваткам в траншеях, ходах сообщения. В заключение комплексные упражнения проводятся на тактических занятиях в виде коротких эпизодов боевых действий.

Метод упражнения с несколькими «противниками» используется в двух направлениях: при обучении боевым действиям с численно превосходящим «противником» и групповым нападениям на «противника».

При обучении действиям с численно превосходящим противником нужно учить взаимодействию между собой двух против троих (четверых), трех против четверых (пятерых) и т. п. При этом в основном нужно применять ту методику обучения, которая используется при подготовке на втором этапе.

При групповом нападении на «противника» надо иметь в виду, что управление со стороны командира координированными действиями подразделения затруднено, поэтому при подготовке мелких подразделений к действиям в рукопашной схватке необходимо заранее распределять роли между военнослужащими (по наблюдению, отвлечению внимания, нападению и т. п.) и определять способ действия. При выполнении упражнений военнослужащие поочередно должны меняться ролями.

В процессе таких занятий в наибольшей степени осуществляется психологическая подготовка военнослужащих и подразделений к рукопашному бою, основные положения которой рассматриваются в главах 3 и 7.

Глава 5

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ К РУКОПАШНОМУ БОЮ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ВС СССР И РОДАХ ВОЙСК

Подготовка военнослужащих к рукопашному бою осуществляется в соответствии с программами по физической подготовке и НФП-87. Несмотря на единство содержания и методики обучения военнослужащих, в каждом роде войск и виде ВС при подготовке имеется ряд особенностей. Это, прежде всего, относится к частям и подразделениям, боевая деятельность которых проходит в непосредственном соприкосновении с противником.

Военнослужащие срочной службы всех родов войск и видов ВС СССР в период совершенствования начальной военной подготовки изучают приемы рукопашного боя с оружием общего комплекса РБ-1. Это требование предусматривается Уставом гарнизонной и караульной службы, так как после окончания данного периода они должны будут в полном объеме нести караульную службу.

В Ракетных войсках, в Войсках ПВО (кроме летного состава авиационных частей и курсантов авиационных училищ ПВО), Гражданской обороны, а также в других частях центрального подчинения личный состав срочной службы, офицеры первой и второй возрастных групп частей и подразделений обучаются приемам рукопашного боя, входящим в общий комплекс РБ-1; курсанты военных училищ — приемам, составляющим специальный комплекс РБ-2. Основная направленность их подготовки заключается в формировании навыков рукопашного боя, необходимых для уничтожения и самозащиты от диверсионных групп противника, которые будут стремиться уничтожать ракетные комплексы и военно-политические объекты (для личного состава частей Гражданской обороны).

В Военно-Воздушных Силах, в авиационных частях Войск ПВО и ВМФ летный состав первой и второй возрастных групп изучает приемы рукопашного боя без оружия, входящие в общий комплекс РБ-1. Основная подготовка в них летного состава производится в специальных центрах при отработке практических действий после вынужденной посадки или покидания самолета. В содержание физической подготовки при этом включаются длительные марши с ориентированием на местности, преодоление естественных препятствий, метание гранат, приемы рукопашного боя и др. Подготовка проводится под руководством опытных инструкторов-методистов.

Инженерно-технический состав авиационных частей, частей обеспечения и военнослужащие нелетных специальностей срочной службы, офицеры первой и второй возрастных групп также изучают приемы из общего комплекса РБ-1. Направленность их подготовки заключается в формировании навыков уничтожения и самозащиты при отражении внезапного нападения противника на аэродромы, ремонтно-технические комплексы и другие объекты.

Курсанты авиационных училищ летчиков (штурманов) и авиационных военно-учебных заведений, готовящих специалистов инженерно-технического состава, изучают приемы из специального комплекса РБ-2.

В Военно-Морском Флоте личный состав срочной службы, офицеры первой и второй возрастных групп береговых частей, частей и подразделений обеспечения, ремонта и обслуживания изучают приемы из общего комплекса РБ-1, курсанты военно-морских училищ — приемы боя без оружия, также из общего комплекса РБ-1. Основная направленность их подготовки заключается в формировании навыков уничтожения и самозащиты от внезапного нападения мелких подразделений противника и воспитания уверенности в собственных силах.

Слушатели—офицеры военно-учебных заведений Советской Армии и Военно-Морского Флота первой, второй и третьей возрастных групп изучают приемы боя без оружия, входящие в общий комплекс РБ-1, а также совершенствуют теоретические знания и организаторско-методические умения в руководстве физической подготовкой и организации ее.

5.1. ПОДГОТОВКА ВОЕННОСЛУЖАЩИХ К РУКОПАШНОМУ БОЮ В СУХОПУТНЫХ ВОЙСКАХ*

Современный общевойсковой бой не исключает возникновения в опорных пунктах рукопашных схваток между подразделениями и отдельными группами военнослужащих противоборствующих сторон. Поэтому владению огнестрельным и холодным оружием, умению действовать с помощью подручных средств и бел оружия должны быть обучены мотострелки и артиллеристы, танкисты, связисты, десантники и разведчики. Таким образом, рукопашный бой не потерял своего значения в боевых действиях ближнего боя военнослужащих и подразделений Сухопутных войск. вместе с тем, обучение военнослужащих приемам рукопашного боя является эффективным средством их психологической подготовки.

В НФП-87 для Сухопутных войск определено, что личный состав срочной службы и офицеры первой и второй возрастных групп мотострелковых частей и частей химической защиты обучаются приемам рукопашного боя специального комплекса РБ-2, а танковых, самоходных артиллерийских, инженерных, артиллерийских, ракетных, зенитных артиллерийских, зенитных ракетных частей, частей войск связи, подразделений и частей обеспечения, ремонта и обслуживания изучают приемы общего комплекса РБ-1.

Курсанты всех училищ, кроме училищ, готовящих офицеров для разведывательных подразделений и частей, обучаются приемам рукопашного боя, входящим в специальный комплекс РБ-2.

Основная направленность в подготовке военнослужащих мотострелковых частей и частей химической защиты заключается в формировании навыков, необходимых для уничтожения, выведения из строя или пленения противника. Самозащиты от его нападения, на воспитание уверенности в собственных силах. В остальных частях

* Более подробно особенности подготовки изложены в учебно-методическом пособии «Рукопашный бой» М: Воениздат, 1985.

подготовка проводится с целью формирования навыков уничтожения противника и самозащиты от его нападения, воспитания уверенности в собственных силах.

Военнослужащие срочной службы, офицеры первой и второй возрастных групп разведывательных частей и подразделений, а также курсанты военных училищ, готовящие офицеров для этих подразделений и частей, обучаются приемам рукопашного боя по самой большой программе, т. е. по специальному комплексу приемов РБ-3 и дополнительно — по специальной программе, разрабатываемой специалистами физической подготовки Сухопутных войск. Основная направленность подготовки заключается в формировании готовности к рукопашной схватке с численно превосходящим противником, в воспитании сплоченности и совершенствовании навыков в коллективных действиях на фоне больших физических и психических нагрузок.

Планирование подготовки по рукопашному бою осуществляется на этапе военно-прикладного обучения, когда физическая подготовка направлена преимущественно на формирование у военнослужащих военно-прикладных двигательных навыков. Дальнейшее обучение осуществляется на этапах специализированной и комплексной физической тренировки и подготовки к тактическим учениям (боевым стрельбам). Отдельно разрабатываются варианты выполнения физических упражнений, приемов и действий на различных маршрутах попутной физической тренировки с указанием контрольных нормативов для каждого варианта. Содержание и порядок проведения попутной физической тренировки утверждается соответствующими командирами и начальниками.

Основными документами при планировании занятий в расписании роты (батареи) являются программы по боевой подготовке (раздел «Физическая подготовка»), расчет часов и тем на месяц, определяемый штабом батальона (дивизиона) на основе плана боевой и политической подготовки части. Как правило, изучение приемов рукопашного боя планируется на первый год службы, а на втором году совершенствуются навыки в выполнении изученных приемов и действий в условиях, близких к боевым (на занятиях по тактической и специальной подготовке).

Для качественного закрепления навыков ведения рукопашных схваток и единоборств предусматривается концентрированное прохождение программы в летнем и зимнем периодах в течение 2 — 3 месяцев. Занятия по подготовке к рукопашному бою планируются с учетом содержания вариантов утренней физической зарядки, попутной физической тренировки, спортивно-массовой работы с таким расчетом, чтобы в течение недели было 2—3 занятия или тренировки с отработкой приемов рукопашного боя в любых формах физической подготовки. При проведении учебно-тренировочных занятий командиры подразделений должны побуждать личный состав к овладению искусством уничтожать врага в рукопашном бою, повышению своей боевой и специальной выучки; постоянно осуществлять контроль и поддерживать активные действия обучаемых в подготовке к рукопашным схваткам на поле боя.

В содержание занятий по физической подготовке в разведывательных частях и подразделениях включаются упражнения на «тропе разведчика» и на специальном тренажере.

Оценка, несмотря на конкретность критериев в выполнении приемов, определяемых НФП-87, в целом носит субъективный характер. Поэтому в Сухопутных войсках, чтобы более объективно подходить к определению уровня подготовленности военнослужащих, при проверке рекомендуется руководствоваться понятиями «значительные» и «незначительные» ошибки, допущенные в технике приема.

В зависимости от периода обучения военнослужащих, их принадлежности к определенному роду войск и решаемых боевых задач проверяющие дифференцированно подходят к назначению приемов, включаемых в проверку, и к оценке качества их выполнения. Так, при проверке курсантов учебных подразделений основное внимание обращается на технику выполнения приема, а потом только на быстроту действий. В то же время при оценке военнослужащих второго года службы, а также разведывательных и десантных подразделений прежде всего оценивают быстроту выполнения и логическую завершенность приема. При оценке десантируемых и разведывательных подразделений преимущество отдается приемам из специальной программы, выполняемым в самых разнообразных условиях и неожиданных ситуациях. Например, проверяемые выполняют приемы потоком не по заданию проверяющего, а в зависимости от создаваемой партнерами ситуации. С этой целью проверяющий дает задание военнослужащим, действующим за «противника», создавать для каждого очередного проверяемого различные условия выполнения приемов. В данном случае проверяемые должны проявлять способность быстро принимать решение и готовность эффективно действовать в условиях, близких к боевым.

5.2. ПОДГОТОВКА К РУКОПАШНОМУ БОЮ В ВОЗДУШНО-ДЕСАНТНЫХ ВОЙСКАХ

В ходе боевых действий части и подразделения Воздушно-десантных войск, как правило, будут выполнять боевые задачи в глубоком тылу противника при непосредственном соприкосновении с ним.

В основу выполнения боевых задач подразделений (групп) в тылу противника входят: разведка объекта и скрытное приближение к нему, внезапное нападение и уничтожение объекта, быстрый отход к своим главным силам.

При внезапном нападении на противника, когда поражение его огнем ограничено, рукопашный бой становится одним из основных средств выполнения боевой задачи для воинов-десантников. Таким образом, владение навыками рукопашного боя для личного состава ВДВ приобретает одно из первостепенных значений. Поэтому главной задачей физической подготовки является формирование готовности с действиям в рукопашной схватке с численно превосходящим противником.

Для успешного ведения боевых действий в тылу противника десантник должен владеть всем арсеналом рукопашного боя:

- действиями нападения и защиты с оружием, подручными средствами и без них;
- способами захвата противника в плен, обыска его, связывания и конвоирования;
- умением ведения рукопашной схватки с несколькими противниками, вооруженными различным оружием и подручными средствами;
- способами взаимодействия и взаимовыручки при действиях в рукопашных схватках.

Исходя из этого, личный состав срочной службы и офицеры первой и второй возрастных групп изучают приемы рукопашного боя специального комплекса РБ-2, а военнослужащие разведывательных подразделений и курсанты воздушно-десантного командного училища—приемы рукопашного боя специального комплекса РБ-3. Дополнительно военнослужащие всех категорий изучают приемы рукопашного боя по специальной программе, разрабатываемые специалистами по физической подготовке Воздушно-десантных войск.

Рукопашный бой является составной частью каждого комплексного занятия. Вначале изучаются приемы нападения и атакующие действия с оружием, подручными средствами и без оружия, затем — приемы защиты и обезоруживания. Далее отрабатываются специальные приемы и действия (связывание, обыск, конвоирование противника, метание ножей и пехотных лопат).

После изучения отдельных приемов и действий проводятся рукопашные единоборства и групповые схватки с численно превосходящим «противником». При необходимости на занятиях используются защитные средства, которые предохраняют обучаемых от травм. Совершенствование изученных приемов и действий в дальнейшем осуществляется в процессе занятий по тактической подготовке.

При подготовке к тактическим учениям или боевым действиям за две-три недели до них в содержание занятия по физической подготовке включаются марш-броски на 10—15 км с преодолением полосы препятствий, приемы нападения с оружием, парные боевые упражнения в виде учебных схваток с оружием и подручными средствами бокс.

При длительных сроках подготовки к тактическим учениям или боевым действиям (до двух месяцев) занятия по физической подготовке проводятся поэтапно. Подготовка к рукопашному бою начинается со второго этапа, на котором сочетается с преодолением препятствий, на третьем она осуществляется самостоятельно, на четвертом — в сочетании с марш-бросками на 10—13 км с преодолением препятствий.

В конце периода подготовки проводятся контрольные занятия, в которых проверяется и подготовленность десантников к рукопашному бою. В них включаются три или шесть контрольных схваток.

Программой по физической подготовке на изучение рукопашного боя отводится 20 часов учебного времени. Специалисты считают, что этого явно недостаточно для качественного освоения содержания рукопашного боя. По этой причине в ВДВ возникла необходимость овладения навыками рукопашного боя при организации других форм физической подготовки. Так, на утренней физической зарядке, проводимой в ВДВ в течение 50 мин в форме комплексного занятия, в подготовительной ее части, наряду с обще-развивающими и специальными упражнениями, выполняются отдельные приемы рукопашного боя (удары руками и ногами, приемы защиты без оружия) и их комплексы. В теплое время года одним из вариантов проведения основной части зарядки является тренировка в приемах и действиях рукопашного боя.

В часы спортивно-массовой работы в подразделениях подготовке к рукопашному бою также уделяется большое внимание. Проводятся учебно-тренировочные занятия в секциях по военно-спортивному единоборству (рукопашному бою без оружия), состязания среди личного состава подразделения на лучшее владение приемами рукопашного боя, дополнительные занятия с отстающими.

В Воздушно-десантных войсках в течение последних лет организуются чемпионаты войск по военно-спортивному единоборству, являющемуся составной частью «Рукопашного боя». Соревнования организуются в защитных средствах с применением контактного способа. В них разрешается использование всех приемов, которые входят в содержание рукопашного боя без оружия. Военно-спортивное единоборство получило в ВДВ широкое распространение, во всех частях созданы секции и регулярно проводятся соревнования среди команд подразделений. Это также является одной из форм подготовки воинов-десантников к рукопашному бою.

На занятиях по тактической подготовке при отработке темы «Захват объекта противника», одним из обязательных учебных вопросов занятия является применение рукопашного боя как средства бесшумного нападения и захвата объекта.

На учебно-методических сборах специалистов физической подготовки и спорта, организуемых в масштабе войск, вопросам дальнейшего развития рукопашного боя придается большое значение. С участниками сборов совершенствуется методика обучения приемам рукопашного боя, личная подготовка, апробируются новые приемы.

Подготовка руководителей занятий (командиров подразделений) осуществляется: на учебно-методических сборах перед началом периодов обучения; на инструкторско-методических и показательных занятиях ежемесячно в процессе учебного года; на инструкторских занятиях перед изучением новой темы рукопашного боя; на занятиях по командирской подготовке.

Занятия с руководителями проводит начальник физической подготовки и спорта части.

Обязанности внештатных инструкторов по рукопашному бою в подразделениях ВДВ выполняют санинструкторы рот (батареи). Большинство из них проходят подготовку в учебной части по специальной программе, в которой рукопашному бою отводится значительное количество учебного времени. В масштабе части с инструкторами по рукопашному бою ежемесячно проводятся 3-дневные сборы, где уточняется единая методика обучения рукопашному бою, приемы и действия, которые должны отрабатываться в следующем месяце, совершенствуется личная подготовка инструкторов по рукопашному бою, изучаются правила соревнований по военно-спортивному единоборству.

Имеющаяся в настоящее время учебно-материальная база для занятий рукопашным боем еще не полностью позволяет качественно и в короткие сроки обучать рукопашному бою личный состав. Ее совершенствование и соответствие современным требованиям специалисты физической подготовки видят в создании специальных городков рукопашного боя, оборудованных и оснащенных всем необходимым для подготовки десантников к рукопашному бою.

Для дальнейшего развития подготовки к рукопашному бою в Воздушно-десантных войсках предусматривается: совершенствование методики обучения личного состава рукопашному бою в стандартных и нестандартных ситуациях, характерных для боевой деятельности; разработка основ тактики ведения рукопашного боя как одиночного, так и группового; замена сложных по технике приемов более простыми; выведение на первый план атакующих действий, и в первую очередь с оружием; дальнейшее совершенствование защитных средств для проведения соревнований по военно-спортивному единоборству; включение в содержание военно-спортивного единоборства поединков с макетами оружия; совершенствование учебно-материальной базы для занятий рукопашным боем.

5.3. ПОДГОТОВКА К РУКОПАШНОМУ БОЮ В ЧАСТЯХ МОРСКОЙ ПЕХОТЫ ВМФ*

Специфика боевой деятельности личного состава частей морской пехоты характеризуется скоротечностью десантных наступательных операций, выполнением боевых задач в тяжелых условиях на незнакомой местности. Все это в значительной степени увеличивает возможности возникновения внезапных рукопашных схваток с противником. Действия морских пехотинцев в ближнем и рукопашном бою связаны, как правило, с наступлением в пеших боевых порядках, когда продвижение боевых машин невозможно, с ведением боя в населенных пунктах, десантированием в тыл противника и выполнением различных заданий разведывательного характера в составе мелких подразделений. Поэтому морской пехотинец должен уметь уничтожать противника на местности, в оборонительных сооружениях, зданиях и т. п. всеми доступными средствами — огнем из стрелкового оружия и ручными гранатами, штыком и пехотной лопатой, предметами снаряжения, подручными средствами, применяя при этом целесообразные приемы рукопашного боя.

Специальной задачей физической подготовки морских пехотинцев является формирование готовности к рукопашной схватке с противником, воспитание сплоченности и совершенствование навыков в коллективных действиях на фоне больших физических и психических нагрузок.

Личный состав частей морской пехоты изучает приемы рукопашного боя, входящие в специальный комплекс РБ-2, а разведывательных частей и подразделений — приемы специального комплекса РБ-3.

Программа по подготовке к рукопашному бою морских пехотинцев разработана с учетом специфики их боевой деятельности. В ее содержание включены:

- теоретические сведения;
- подготовительные приемы;
- приемы боя с оружием;
- приемы боя без оружия;
- основы нападения на противника, самозащиты и тактика рукопашных схваток.

В соответствии с организационно-методическими указаниями учебно-тренировочные занятия проводятся в частях 2—3 раза в неделю. Подготовка планируется в три этапа:

- обучение основам техники приемов рукопашного боя;
- обучение нападению, самозащите и основам тактики рукопашных схваток;
- совершенствование навыков ведения рукопашных схваток в условиях, приближенных к боевым.

Обучение основам техники приемов рукопашного боя осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, где военнослужащие получают и теоретические знания, предусмотренные программой.

Обучение нападению, самозащите и основам тактики рукопашных схваток проводится на учебно-тренировочных занятиях в процессе выполнения парных боевых упражнений, которые в зависимости от решаемых задач обучения организуются в виде обусловленных и вольных боев.

Совершенствование навыков ведения рукопашных схваток в условиях, приближенных к боевым, осуществляется на занятиях по тактической и специальной подготовке, спортивной работе и в ходе тактических учений, т. е. во всех формах физической подготовки морских пехотинцев.

При нахождении на десантных судах и транспортных в длительном походе физическая подготовка десантируемых подразделений организуется ежедневно в форме комплексных занятий продолжительностью не менее 50 минут. При этом появляется возможность наряду с физической тренировкой осуществлять подготовку личного состава десантируемых подразделений к рукопашному бою.

Занятия направлены на поддержание высокого уровня общей физической подготовленности, повышение устойчивости организма к влиянию неблагоприятных факторов внешней среды (гиподинамии, укачиванию и др.) и совершенствование навыков рукопашного боя.

В частях морской пехоты большое внимание уделяется проведению простейших соревнований по рукопашному бою: единоборству вооруженных (деревянными макетами автоматов с мягким наконечником; макетами пехотных лопат, изготовленными из пористой резины); единоборству невооруженных с использованием защитных средств и без них; метанию ножей и пехотных лопат по цели; выполнению контрольно-комплексного

* Более подробно особенности подготовки изложены в методическом пособии Чихачева А. Ю. «Подготовка морских пехотинцев к рукопашному бою» Л.: ВДКИФК, 1982.

упражнения по рукопашному бою и многоборью. Для проведения этих соревнований разработаны простейшие правила, утвержденные заместителем Главнокомандующего ВМФ по боевой подготовке.

5.4. ПОДГОТОВКА К РУКОПАШНОМУ БОЮ В КГБ СССР

Физическая подготовка в органах КГБ является важной частью профессиональной подготовки личного состава. Именно поэтому все военнослужащие КГБ обязаны ежедневно заниматься специальными физическими упражнениями.

Участие в боевых операциях по предупреждению и пресечению деятельности особо опасных государственных преступников требует от сотрудников органов Комитета государственной безопасности умения надежно владеть навыками ведения рукопашных схваток, иметь высокий уровень развития физических качеств и морально-психологической подготовленности.

Подготовке к рукопашному бою в КГБ уделяется особое внимание. Программой по физической подготовке на нее ежегодно отводится около 30% учебного времени.

К формам физической подготовки сотрудников КГБ относятся: учебные занятия (предметные и комплексные), утренняя физическая зарядка, ежедневный тренировочный час для курсантов и слушателей учебных заведений, а также спортивно-массовая работа.

Учебные занятия — основная форма подготовки военнослужащих к ведению рукопашного боя. В учебных заведениях они проводятся преподавателями физической подготовки, в территориальных органах и подразделениях центрального аппарата КГБ СССР — штатными инструкторами военно-физической подготовки и инструкторами-общественниками по рукопашному бою. Занятия организуются во всем личным составом по учебным группам численностью до 20 человек. Формирование групп осуществляется по возрастному принципу и степени подготовленности к рукопашному бою. Военнослужащие, не владеющие обзовами рукопашного боя, включаются в группы обучения, а сдавшие зачетные требования на оценку не ниже «хорошо» — в группы совершенствования. Для проведения занятий в учебной группе назначается два инструктора.

Планирование занятий и зачетных соревнований по рукопашному бою осуществляется кадровыми органами, учебно-методическими комиссиями с участием советов коллективов физической культуры и врачей, в учебных заведениях — учебными отделами.

Разрабатываются планы (графики) отработки разделов программы по физической подготовке (рукопашному бою) на учебный год и график сдачи нормативов военнослужащими; расписание занятий по месяцам (с содержанием тем); план проведения инструкторско-методических занятий с внештатными инструкторами.

Приемы и действия рукопашного боя изучаются в такой последовательности:

- страховка и само страховка;
- основные положения рукопашного боя;
- удары руками, ногами;
- болевые приемы, удушения;
- обыск, конвоирование;
- броски;
- защиты от ударов руками, ногами;
- освобождения от захватов;
- удары подручными средствами, ножом;
- удары, уколы, отбивы автоматом;
- обезоруживания при уколах штыком, при ударах ножом, вооруженного пистолетом;
- приемы взаимодействия;
- учебно-тренировочные бои.

Изученные приемы совершенствуются с постепенным усложнением условий их выполнения, увеличением вариативности, включением внезапности в действия сотрудников. Отрабатываются приемы взаимопомощи военнослужащих в наиболее типичных оперативно-боевых ситуациях.

Все военнослужащие КГБ (первой — четвертой возрастных групп) ежегодно сдают зачетные нормативы по рукопашному бою, которые проводятся в виде соревнований по билетам, с включением элементов внезапности. Каждый вопрос билета оценивается в баллах. Из 5 оценок за выполнение приемов военнослужащему выставляется общая оценка. Степень подготовленности военнослужащих пятой возрастной группы и женщин определяется в процессе учебных занятий.

Приемы рукопашного боя включаются в комплексы утренней физической зарядки военнослужащих, а также в ежедневный час тренировочных занятий слушателей и курсантов учебных заведений КГБ.

Продолжением работы, проводимой на учебных занятиях по обучению военнослужащих способам ведения рукопашного боя, является спортивно-массовая работа. Во всех коллективах физической культуры подразделений КГБ активно развиваются военно-прикладные виды спорта, среди которых «Рукопашный бой» занимает ведущее положение.

На смотре-конкурсе военно-физической подготовки проводимом ежегодно в КГБ, оценивается качество отработки военнослужащими приемов рукопашного боя. Вместе с тем, рукопашный бой входит в другие показатели смотра-конкурса: в показатель индивидуальной оценки военнослужащих по физической подготовке, в показатели значкистов ВСК и спортсменов-разрядников.

Много внимания уделяется проведению Всесоюзных массовых заочных соревнований по служебному троеборью (стрельбы из ПМ, кросса, рукопашного боя). В этих соревнованиях участвуют все военнослужащие

КГБ (первой — четвертой возрастных групп).

Для военнослужащих, успешно освоивших технику рукопашного боя, на учебных занятиях организуется работа в спортивных секциях, где они совершенствуют технику приемов, а также овладевают искусством ведения единоборств. Систематически проводятся соревнования на первенство коллектива физической культуры, городских, республиканских советов и Центрального совета (ЦС) «Динамо».

В целях дальнейшего совершенствования работы Центральным советом «Динамо» создано 28 центров рукопашного боя при городских и республиканских советах, которые оказывают организационно-методическую помощь органам КГБ по подготовке инструкторских кадров, проведению занятий и соревнований, а также в укреплении материальной базы и подготовке пособий и методических материалов по рукопашному бою.

Нормативными актами КГБ СССР предусматривается проведение ежегодно семидневных учебных сборов для инструкторов-общественников в коллективах физической культуры. Кроме того, преподаватели, штатные и внештатные инструкторы проходят подготовку и переподготовку на всесоюзных зональных сборах по рукопашному бою, организуемых, как правило, в центрах рукопашного боя. Продолжительность сборов — 14 дней. По прохождении сборов инструкторы сдают зачет, на котором оценивается теоретическая, технико-тактическая и методическая подготовка военнослужащих. По результатам оценок после успешного прохождения зачета участникам сбора выдается удостоверение инструктора по рукопашному бою.

Программами обучения учебных заведений КГБ предусматривается подготовка инструкторов-общественников по рукопашному бою из слушателей и курсантов, а также из штатных инструкторов и преподавателей на постоянно действующих курсах переподготовки специалистов по военно-физической подготовке.

Специализированные залы в центрах рукопашного боя, учебных заведениях и других подразделениях КГБ оборудуются спортивным инвентарем и снарядами, изготавливаемыми предприятиями Центрального совета «Динамо».

В целях дальнейшего развития рукопашного боя в КГБ предполагается:

- предусмотреть увеличение часов на подготовку к рукопашному бою;
- на занятиях активней применять упражнения и отрабатывать действия по выработке морально-психологических качеств военнослужащих;
- совершенствовать групповые действия сотрудников в наиболее типичных оперативно-боевых ситуациях;
- больше занятий проводить на местности с отработкой навыков преодоления полосы препятствий;
- активизировать работу центров рукопашного боя, спортивных секций;
- продолжать работу по вовлечению всех военнослужащих КГБ к участию во Всесоюзных массовых заочных соревнованиях по служебному троеборью; регулярно проводить всесоюзные соревнования на первенство ЦС «Динамо» по рукопашному бою (1-й и 2-й тур);
- продолжить работу по дальнейшему укреплению материально-технического оснащения специализированных залов, городков рукопашного боя;
- шире применять технические средства обучения.

Специальными войсками Комитета госбезопасности являются пограничные войска. Они предназначены для охраны государственной границы СССР и выполнения специальных задач по обеспечению государственной безопасности страны. Особенности подготовки пограничных войск являются:

- всестороннее глубокое идейно-политическое и военно-патриотическое воспитание пограничника как воина спецвойск КГБ СССР;
- морально-психологическая и физическая подготовка личного состава;
- умение пограничников действовать мелкими группами в составе временных формирований, в отрыве от своего подразделения;
- приобретение навыков владения различным оружием и боевой техникой, имеющейся на вооружении пограничных войск.

Основное внимание в осевой подготовке пограничных войск сосредоточивается на одиночной подготовке, т. е. на формировании у пограничников умений и навыков, необходимых для выполнения задач по охране и защите государственной границы; на обучении их действиям в различных условиях, днем и ночью по поиску и задержанию нарушителей границы; на выработке навыков скрытности действий, маскировки, следопытства, бесшумного передвижения, ориентирования на незнакомой местности по карте и без карты; на действиях в составе мелких групп (пограничных нарядов) на значительном удалении от своих подразделений; на ведении оборонительного и наступательного боя, боя в окружении с численно превосходящим противником и другим действиям.

Специфика боевой подготовки в пограничных войсках накладывает свой отпечаток и на подготовку пограничников к рукопашному бою. Особенности этой подготовки являются:

- обучение пограничников прежде всего приемам боя автоматом, снаряжением и другими предметами;
- обучение всем способам задержания, обезоруживания, связывания, обыска и конвоирования противника;
- формирование навыков ведения рукопашных схваток в составе пограничного наряда для действий с численно превосходящим противником;
- обучение действиям в ограниченном пространстве при плохой видимости и в средствах защиты от оружия массового поражения.

В пограничных войсках существуют следующие формы физической подготовки:

- учебные занятия;
- физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности;

- спортивная работа.

Комплексирование «Рукопашного боя» с другими предметами обучения осуществляется на занятиях по службе и тактике пограничных войск (поиск и задержание нарушителя); при таможенном досмотре судна, при проверке документов; на занятиях по тактической подготовке (применение приемов рукопашного боя в наступлении, при захвате военных и других объектов) и т. д.

Задачи физической тренировки пограничников в процессе учебно-боевой деятельности связываются со спецификой боевой подготовки и учитываются особенности пограничной службы. Наиболее всесторонне эта связь осуществляется при выполнении физической тренировки пограничников на занятиях по службе и тактике погранвойск.

Особое внимание обращается на тактику ведения рукопашных схваток при задержании нарушителя границы

Значительное место в спортивной работе отводится рукопашному бою. В подразделениях пограничники совершенствуются в приемах рукопашного боя, предусмотренных программой обучения под руководством командиров или внештатных инструкторов.

В секциях и сборных командах частей и подразделений проводятся учебно-тренировочные занятия по спорту, которые являются ведущим звеном спортивной работы в войсках по подготовке спортсменов-разрядников. Основными видами спорта на секционных занятиях и занятиях сборных команд являются: рукопашный бой, бокс, борьба самбо, дзюдо, фехтование.

Для обучения приемам рукопашного боя оборудуются площадки размером 40X60 м, на каждой из которых может одновременно заниматься рота. С учетом специфики службы пограничных войск (использование вертолетов) дополнительно строится вертолетная площадка, где военнослужащие тренируются в прыжках в глубину, а также десантируются по веревочной лестнице, после чего совершенствуются в рукопашных схватках. Кроме того, занятия проводятся в специализированных залах, где выполняется ряд упражнений в темноте, а также при малом и импульсном свете. Это создает эффект ведения рукопашного боя в темное время суток. Приемы рукопашного боя, а также метание ножей, выполняются на комплексной полосе пограничника.

Для дальнейшего совершенствования подготовки пограничников к ведению рукопашного боя предусматривается: постоянный приоритет качественных показателей перед количественными; совершенствование системы подготовки руководителей занятий; обеспечение органической взаимосвязи и подлинного единства раздела рукопашного боя со всеми разделами физической подготовки и боевой деятельностью пограничных войск; совершенствование материальной базы для занятий по подготовке к рукопашному бою; агитационно-пропагандистская деятельность.

Глава 6

РУКОПАШНЫЙ БОЙ КАК РАЗДЕЛ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Физическая подготовка является одним из основных предметов боевой подготовки, важной и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания личного состава Советской Армии и Военно-Морского Флота. Ее цель заключается в обеспечении физической готовности военнослужащих к боевой деятельности. Немаловажную роль в этом играет «Рукопашный бой» как раздел физической подготовки. В различных видах Вооруженных Сил СССР и родах войск он организуется и проводится с учетом особенностей их боевой деятельности и имеет специальную направленность, которая обеспечивается:

- на учебных занятиях — применением соответствующего комплекса приемов рукопашного боя, определенного НФП-87, преимущественным развитием физических и специальных качеств;
- на утренней физической зарядке — преимущественным проведением первого и третьего вариантов зарядки;
- в процессе учебно-боевой деятельности — включением приемов и действий в попутную физическую тренировку и в занятия по тактической, специальной подготовке и подготовке к несению караульной службы;
- в спортивно-массовой работе — культивированием в воинских частях и военно-учебных заведениях таких видов спорта, как бокс, все виды борьбы, фехтования, военно-прикладных единоборств и др.

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

6.1. УЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ

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

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

В процессе учебно-методических занятий у курсантов учебных подразделений и слушателей (курсантов) военно-учебных заведений формируются командные и методические навыки и умения, которые необходимы им для качественной организации в войсках подготовки личного состава подразделений к ведению рукопашного боя.

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

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

военнослужащих к рукопашному бою.

Методика проведения учебно-тренировочных и учебно-методических занятий, изложена в главе 7, а инструкторско-методических и показных занятий — в главе 8.

Организация учебных, занятий включает следующие основные элементы: планирование, подготовку руководителя, материальное обеспечение и контроль за их проведением.

Планирование учебных занятий в воинской части осуществляется штабом и, начальником физической подготовки и спорта; в батальоне — начальником штаба; в роте* — командиром роты на основе программ по физической подготовке личного состава подразделений (воинских частей) видов Вооруженных Сил СССР, родов войск и воинских специальностей.

Основные мероприятия по физической подготовке (в том числе и учебные занятия по рукопашному бою) отражаются:

- в воинской части — в плане боевой и политической подготовки на период обучения (учебный год), а также конкретизируются и уточняются в других документах боевой и политической подготовки;
- в батальоне — в документах планирования боевой и политической подготовки указываются номера тем и количество часов на физическую подготовку, сроки проведения и тематика инструкторско-методических и показных занятий, в том числе и по рукопашному бою, с сержантами срочной службы¹;
- в роте - в расписании указываются темы и содержание занятий по физической подготовке, в том числе и по рукопашному бою, время проведения, темы инструкторско-методических и показных занятий с сержантами срочной службы;
- в военно-учебном заведении — в расписании учебных занятий, составленном учебным отделом.

Начальник физической подготовки и спорта в воинской части при необходимости должен разрабатывать поурочные планы учебных занятий по разделам (темам) физической подготовки для личного состава срочной службы и офицеров.

При составлении поурочного плана занятий по рукопашному бою он должен учитывать следующее:

1. Поурочный план занятий разрабатывается на основании требований программы по физической подготовке соответствующего вида Вооруженных Сил СССР, рода войск, а также НФП-87.
2. Практические занятия проводятся с концентрированным прохождением материала в летнем и зимнем периодах обучения с таким расчетом, чтобы приемы боя с оружием комплекса РБ-1 военнослужащие срочной службы изучили в период совершенствования начальной военной подготовки, остальные приемы, предусмотренные программой по физической подготовке, — на первом году службы, а совершенствование личного состава в выполнении изученных приемов — на втором.
3. При обучении приемам боя с оружием, рукой и ногой вначале осваиваются приемы нападения, затем — защиты в сочетании с ответными действиями. Перед их разучиванием проводится обучение личного состава изгоготовкам к бою и передвижениям. Обучение действиям самозащиты от нападения противника организуется в такой последовательности: военнослужащие обучаются прежде всего приемам самостраховки, затем разучивают болевые приемы и броски и на этой основе в процессе последующей тренировки совершенствуют/г навыки в освобождении от захватов и в обезоруживании противника. В заключение необходимо предусматривать учебные схватки.
4. Итогом поурочного плана должна быть проверка подготовленности личного состава.

Планирование учебных занятий является ответственной и творческой работой начальника физической подготовки и спорта части совместно с командирами подразделений.

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

Личная подготовка состоит из:

- уяснения задач и содержания предстоящих занятий;
- изучения соответствующих статей НФП, глав учебника по физической подготовке, методических пособий и рекомендаций;
- практического совершенствования в приемах рукопашного боя, включенных в данное занятие;
- определения хода и методики проведения занятия;
- составления плана-конспекта занятия.

Инструктаж командиров отделений проводится накануне занятий в городке рукопашного боя.

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

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

Материальное обеспечение практических занятий по рукопашному бою изложено в главе 10.

Контроль за проведением занятий осуществляют командиры и их заместители, начальник физической подготовки и спорта воинской части, в военно-учебном заведении — начальник, его заместители, офицеры

* Здесь и далее под батальоном и ротой следует понимать и другие соответствующие им подразделения.

учебного отдела и начальник кафедры физической подготовки и спорта.

Контроль должен быть постоянным и включать: проверку качества методики проведения занятий; уровень подготовленности личного состава в приемах рукопашного боя; уровень личной практической и методической подготовленности руководителей занятий.

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

6.2. УТРЕННЯЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАРЯДКА (УФЗ)

Утренняя физическая зарядка способствует быстрому приведению организма после сна в бодрое состояние, является обязательным элементом распорядка дня и проводится через 10 мин после подъема, в составе роты (или соответствующего роте подразделения) старшиной роты или подготовленным сержантом (старшиной).

В содержание УФЗ включаются ранее изученные на практических занятиях физические упражнения, приемы и действия рукопашного боя. Она состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В *подготовительную часть* зарядки (2—4 мин; 4—6 мин) входят общеразвивающие, специальные упражнения и упражнения вдвоем.

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

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

В *основную часть* зарядки (24—26 мин; 40—42 мин), проводимую по первому варианту, включаются общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног, упражнения вдвоем, специальные упражнения и бег на 500—1000 м.

В специальные упражнения входят все упражнения из подготовительной части, а также комплексы упражнений в приемах боя рукой и ногой на 8—16 счетов. При проведении упражнений вдвоем применяются все приемы рукопашного боя без оружия из комплекса приемов РБ-1 НФП-87 (за исключением приемов обезоруживания при уколе штыком). В воинских частях и военно-учебных заведениях, в которых хорошая учебно-материальная база, в первый вариант зарядки также можно включать удары рукой и ногой по чучелам, болевые приемы, удушения противника, броски и освобождения от захватов противника, предусмотренные специальным комплексом приемов РБ-3.

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

При проведении зарядки по третьему варианту в основную часть входят специальные беговые упражнения, старты и ускорения до 100 м, упражнения на гимнастических и специальных снарядах¹ и тренажерах, преодоление отдельных участков полосы препятствий и выполнение приемов рукопашного боя, бег на 3—4 км. В упражнения на тренажерах (мишенях, чучелах) включаются различные удары рукой и ногой, а также защитно-ответные действия.

Особая ценность третьего варианта зарядки состоит в том, что в нем предусмотрены упражнения в приемах рукопашного боя после преодоления отдельных участков полосы препятствий. Такая тренировка способствует формированию у военнослужащих устойчивых навыков рукопашного боя, так как выполнение приемов производится на фоне утомления и на разных «противниках» (по весу, росту, подготовленности и т. п.). Упражнения в преодолении препятствий и приемы рукопашного боя выполняются поточно. При этом за каждым препятствием должен находиться «противник». В содержание тренировки включаются удушающие захваты и освобождения от захватов противника из комплекса приемов РБ-1, а также болевые приемы, броски и освобождения от захватов противника из комплекса приемов РБ-3. В этом случае необходимо заранее подготовить площадки за препятствиями для проведения приемов (очистить от камней, вскопать, засыпать опилками и т. д.).

При проведении зарядки в помещении (коридорах казармы, спортзале) в нее могут включаться удары рукой и ногой по мишеням, чучелам, приемы самостраховки и комплексы упражнений в приемах боя рукой и ногой на 8—16 счетов. Если позволяют условия, то можно проводить совершенствование военнослужащих во всех приемах рукопашного боя без оружия, предусмотренных НФП-87 и специальными программами обучения.

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

6.3. ФИЗИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНО-БОЕВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В процессе учебно-боевой деятельности подготовка военнослужащих к рукопашному бою реализуется в попутной физической тренировке, которая проводится при передвижении подразделений к местам занятий, в ходе практических занятий по боевой подготовке и при возвращении с них. Она направлена на повышение уровня физической подготовленности, совершенствования военно-прикладных двигательных навыков и полевой выучки военнослужащих.

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

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

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

- для личного состава мотострелковых, разведывательных, воздушно-десантных частей и подразделений, частей и подразделений морской пехоты — ускоренное передвижение по дорогам и вне дорог с преодолением естественных и искусственных препятствий, посадка в машины и высадка из них, преодоление участков с глубоким снежным покровом на лыжах или без них, выполнение приемов рукопашного боя с оружием и других приемов и действий, входящих в содержание боевой подготовки;
- для личного состава танковых, артиллерийских, инженерных частей и подразделений, а также других частей и подразделений родов войск и видов Вооруженных Сил СССР — посадка в машины и высадка из них, скоростной бег и скоростное преодоление препятствий, переноска раз личных грузов, приемы рукопашного боя.

При передвижении подразделений к местам занятий и в процессе занятий по боевой подготовке физическая тренировка может проводиться в ходе выполнения поставленных тактических задач. Для этого в средствах индивидуальной защиты и без них выполняются на быстроту: перестроения из походного строя в развернутый, в предбоевые и боевые порядки; боевые приемы и действия, в том числе и приемы рукопашного боя с оружием.

На практических занятиях по боевой подготовке средствами физической тренировки могут быть специальные приемы и действия рукопашного боя с оружием и без оружия, предусмотренные темой занятия. Методика проведения занятий изложена в главах 7 и 11.

Физическая нагрузка на занятиях по боевой подготовке регулируется:

- увеличением количества повторений специальных приемов и действий, в том числе и приемов рукопашного боя;
- увеличением дистанции ускоренного передвижения, преодолеваемого участка при выполнении приемов или действий (при переползании или переноске груза и т. п.);
- повышением скорости передвижения и выполнения других действий;
- увеличением массы выкладки;
- использованием средств индивидуальной защиты;
- уменьшением времени отдыха между упражнениями, действиями и другими методическими приемами.

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

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

6.4. СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА

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

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

Учебно-тренировочные занятия проводятся:

- в сборных командах воинских частей и военно-учебных заведениях по борьбе, боксу, фехтованию, военно-спортивным единоборствам (в Воздушно-десантных войсках), самозащите без оружия (в войсках МВД) по рукопашному бою (в воинских частях и учреждениях КГБ);
- в составе подразделений — по комплексам приемов РБ-1, 2 и 3, предусмотренным программой по физической подготовке, и по простейшим единоборствам.

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

Спортивные и военно-спортивные соревнования на первенство воинских частей и военно-учебных заведений проводятся в соответствии с действующими правилами соревнований. Соревнования по всем видам борьбы, боксу и фехтованию проводятся по правилам, разработанным соответствующими федерациями, а по военно-спортивным единоборствам — специалистами физической подготовки Воздушно-десантных войск и Центральным советом «Динамо».

В Воздушно-десантных войсках соревнования по военно-спортивному единоборству проводятся в шести весовых категориях. Бой ведется в защитной одежде один раунд продолжительностью 3 мин (в финальных поединках — 5 мин). Бойцам разрешается наносить удары рукой, ногой, головой, плечом; проводить броски и болевые приемы. Запрещается наносить удары по суставам рук и ног. Спортсменам присваиваются спортивные разряды вплоть до кандидата в мастера спорта.

В воинских частях и учреждениях МВД соревнования по самозащите без оружия состоят из двух видов: выполнение технических действий самозащиты без оружия по 10 программам и участие в соревнованиях по одному из видов борьбы (самбо, дзюдо, вольной, классической) или боксу. Спортсменам присваиваются звание мастера спорта СССР и все взрослые спортивные разряды.

В частях и учреждениях КГБ соревнования по рукопашному бою состоят из двух туров: 1-й — соревнования по технике рукопашного боя, 2-й — единоборства (по весовым категориям). Спортсменам присваиваются спортивные разряды вплоть до кандидата в мастера спорта.

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



Рис. 3. Запритное снаряжение участника соревнований по фехтованию на деревянных макетах карабинов с мягким наконечником

Простейшими видами военно-прикладных единоборств, которые могут организовываться в подразделениях, являются бой (фехтование) на деревянных макетах карабинов с мягким наконечником, на эластичных макетах автомата* или борьба невооруженных. Бои на макетах оружия проводятся на ровных площадках, ограниченных кругом или прямоугольником, по простейшим правилам соревнований. За основу берутся правила соревнований по фехтованию. Участники соревнований ведут бои в защитном снаряжении (рис. 3). Борьба невооруженных противников может проводиться также в защитном снаряжении на обусловленные, полуобусловленные действия или в виде вольных боев.

Соревнования по метанию холодного оружия (ножей, пехотных лопат и металлических пластинок) организуются в подразделениях и на первенство воинских частей и вузов, как правило, по мишеням на дистанциях от 5 до 10 м. При этом даются пробные броски (до 3 раз) и зачетные (10—15 раз). Метание выполняется сериями (по 5 раз в каждой) в размеченные кругами или секторами мишени. Результаты оцениваются в баллах (очках). Время на серию бросков ограничивается. В программу соревнований можно включать метания с двух дистанций (5 и 10 м). Победитель определяется по лучшей сумме баллов (очков) на обеих дистанциях. Судейство соревнований, безопасность в их проведении осуществляется судейской коллегией, которая в основном руководствуется правилами соревнований по стрелковому спорту (пистолет-револьвер).

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

В процессе спортивно-массовой работы по рукопашному бою большое внимание необходимо уделять также воспитательным мероприятиям, направленным на правовую пропаганду советского законодательства с целью профилактики правонарушений среди военнослужащих.

* Одним из вариантов таких изделий могут быть пенополиуретановые макеты автоматов, армированные внутри металлической конструкцией.

Глава 7 УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Эффективность учебно-тренировочных и учебно-методических занятий зависит от правильной организации и методики их проведения, которая предполагает творческое применение принципов и методов обучения и воспитания военнослужащих. Это находит свое выражение в рациональной организации их проведения, в создании благоприятных условий для развития физических и психических качеств, обеспечения оптимальной плотности и интенсивности физической нагрузки на занятиях.

7.1. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Учебно-тренировочные занятия являются основным видом деятельности командира в педагогическом процессе подготовки военнослужащих к рукопашному бою и проводятся с личным составом воинских частей, курсантами (слушателями) военно-учебных заведений. Они направлены на формирование навыков, необходимых для уничтожения, пленения противника, самозащиты от его нападения, а также на воспитание смелости, решительности, инициативности, находчивости и уверенности в собственных силах.

Вместе с тем, на занятиях должны решаться и некоторые задачи психологической подготовки военнослужащих к действиям в современном бою, такие, как приобретение опыта эмоционально-волевого поведения при действиях в ближнем бою, активизация необходимых психических состояний и свойств личности к ведению рукопашного боя. План проведения учебно-тренировочных занятий приводится ниже.

План проведения учебно-тренировочного занятия

Задачи	Содержание
<i>Подготовительная часть — 7—10 (10—25) мин</i>	
Организация занимающихся	Построение, проверка, объявление задач занятия
Общее укрепление организма и подготовка к овладению навыками рукопашного боя в основной части занятия	Строевые приемы с оружием и без оружия, ходьба, бег и упражнения в движении. Общеразвивающие упражнения Специальные и подготовительные упражнения к приемам и действиям, изучаемым в основной части занятия
<i>Основная часть — 35—40 (65—85) мин</i>	
Овладение навыками рукопашного боя и их совершенствование Развитие быстроты в действиях, ловкости и силы, воспитание смелости и решительности, находчивости и инициативности, уверенности в собственных силах	Приемы рукопашного боя и двигательные действия, комплексы приемов и комплексные упражнения, парные и групповые боевые упражнения и единоборства
Формирование способности применять усвоенные навыки и умения при ведении рукопашных единоборств и схваток в различных условиях	
<i>Заключительная часть — 3—5 (5—10) мин</i>	
Приведение организма в относительно спокойное состояние Подведение итогов занятия	Ходьба и бег в медленном темпе Упражнения на расслабление мышц в сочетании с глубоким дыханием Приведение в порядок мест занятия и инвентаря

Примечание: В скобках указан расчет времени для двухчасового занятия

Решение перечисленных задач обучения и воспитания осуществляется при помощи определенных специфических средств, методических приемов и психологических воздействий командира на занимающихся. Успешность работы командира по обучению и воспитанию во многом зависит от его личных достоинств и от педагогического мастерства, которое заключается в умении не только обучить правильной форме движения, но и воздействовать на психику обучаемых. Поэтому руководитель занятий в процессе обучения должен всегда в сознании у занимающихся формировать устойчивый мотив к учебной деятельности и постоянно разъяснять значение физической тренировки для успешных действий в ближнем бою (см. 4.1).

Для начала занятий подразделение строится в двухшереножном развернутом строю.

Подготовительная часть занятия. Она проводится командиром подразделения в составе подразделения на площадке или на местности, прилегающей к ней.

При организации занимающихся командир подразделения вначале проверяет готовность личного состава к занятию (экипировку, оружие, инвентарь), а затем ставит задачи. Задачи занятия необходимо формулировать так, чтобы военнослужащие четко представляли себе, чего они должны достигнуть в ходе занятия. Например: «На занятии вы должны научиться уничтожать противника в рукопашном бою штыком и прикладом; быстро сблизиться с вооруженным противником и действовать смело и решительно в рукопашной схватке».

После такой постановки задач занимающиеся будут стремиться к постоянному повышению своей военно-прикладной и физической тренированности.

Подготовительная часть занятия с оружием проводится тогда, когда в содержание основной части включено обучение личного состава приемам боя с автоматом (карабином). В ее содержание включаются: строевые приемы и движение с автоматом; способы и приемы передвижения личного состава на поле боя ускоренным шагом или бегом (в полный рост или пригнувшись), перебежками и переползанием (по-пластунски, на полчетвереньках, на боку); выполнение изготовки «К бою» и стрельбы навскидку; действия по внезапным сигналам и командам: «Взвод (рота), противник слева (справа, с тыла) — К БОЮ», «Взвод (рота), — В УКРЫТИЕ», «Взвод (рота), броском — ВПЕРЕД» и т. п.; комплексы упражнений с оружием на 8—16 счетов.

В качестве примера рекомендуются следующие комплексы упражнений с оружием.

С автоматом (карабином)

И. П. — изготовка к бою.

- 1 — укол штыком с выпадом;
- 2 — удар прикладом сбоку с выпадом правой ногой;
- 3 — удар затыльником приклада назад с выпадом правой (смотреть в сторону удара);
- 4 — вернуться в изготовку к бою;
- 5 — с шагом левой вперед — подставка автомата вверх;
- 6 — удар прикладом снизу с шагом правой ногой вперед;
- 7 — укол штыком влево с выпадом левой;
- 8 — строевая стойка (или с поворотом налево изготовка к бою для продолжения выполнения комплекса).

С пехотной лопатой

И. П. — правосторонняя изготовка к бою.

- 1 — удар лопатой сверху с выпадом правой ногой;
- 2 — уход с выпада — отбив лопатой вверх;
- 3 — удар лопатой вправо наотмашь с выпадом правой (смотреть в сторону удара);
- 4 — уход с выпада — отбив влево;
- 5 — удар наотмашь с выпадом правой;
- 6 — уход с выпада — отбив вниз-направо;
- 7 — тычок прямо с выпадом правой;
- 8 — строевая стойка (или с поворотом налево правосторонняя изготовка к бою для продолжения выполнения комплекса).

С ножом

И. П. — левосторонняя изготовка к бою, нож в правой руке клинком вверх.

- 1 — с шагом назад — отбив предплечьем левой руки внутрь;
- 2 — с выпадом правой — удар ножом снизу;
- 3 — с шагом левой вперед — защита подставкой предплечьем левой руки от удара сверху (перехватить нож клинком вниз);
- 4 — с выпадом правой — удар ножом сверху;
- 5 — с выпадом правой вправо — удар ножом наотмашь вправо;
- 6 — с шагом правой назад — подставка левого предплечья от удара снизу (нож перехватить клинком вперед);
- 7 — с выпадом правой — удар ножом прямо;
- 8 — строевая стойка (или с поворотом налево изготовка к бою, нож в правой руке клинком вверх для продолжения комплекса).

Приведенные комплексы, как правило, разучиваются в подготовительной части первых занятий, затем они включаются в последующие занятия. Если в основной части занятия проводится обучение военнослужащих приемам боя без оружия, то в подготовительную часть включаются следующие упражнения: ходьба и бег в различном темпе, передвижения спиной вперед, боком приставными шагами, передвижения с выполнением упражнений для различных групп мышц, упражнения вдвоем (наклоны вперед и прогибание стоя спиной друг к другу и взявшись за руки; попеременное сгибание и разгибание рук с сопротивлением в положении стоя лицом друг к другу; поднимание рук через стороны с сопротивлением; приседания; перетягивания; прыжки ноги врозь через партнера), простейшие единоборства, специальные упражнения в передвижении для сохранения дистанции между партнерами, в приемах самостраховки, комплексы упражнений в приемах боя рукой и ногой.

Примерный комплекс упражнений в приемах боя рукой и ногой

И. П. — левосторонняя изготовка к бою.

- 1 — с шагом левой вперед — удар правой рукой прямо;

- 2 — с шагом правой вперед—удар левой рукой прямо;
- 3 — удар левой ногой вперед, правосторонняя изготовка к бою;
- 4 — с выпадом правой вправо — удар ребром правой ладони наотмашь (смотреть в сторону удара);
- 5 — скачком назад — защита подставкой предплечья левой руки вверх;
- 6 — с выпадом правой — удар мышечной частью кулака сверху;
- 7 — уйти с выпада назад в изготовку к бою — удар локтем правой руки назад;
- 8 — строевая стойка (или с поворотом налево правосторонняя изготовка к бою для продолжения комплекса).

Руководитель занятия должен подбирать преимущественно простые и знакомые занимающимся упражнения, что позволит избежать нецелесообразных перерывов и вовлечь в деятельность одновременно всех. В процессе проведения подготовительной части необходимо внезапно подавать команды или сигналы, по которым занимающиеся должны выполнять заранее обусловленные действия. Это будет способствовать развитию у них ориентировки, инициативы и находчивости, совершенствованию функций внимания и быстроты в ответных действиях.

При проведении подготовительной части применяются команды и распоряжения, предусмотренные Строевым уставом и НФП. Приемы «ЛОЖИСЬ» («К БОЮ»), «ВСТАТЬ», перебежки и перелезания необходимо выполнять в соответствии с требованиями Боевого устава Сухопутных войск (часть 3).

Подготовительная часть занятия имеет два направления: общеразвивающее и специальное. Общеразвивающие упражнения должны быть разнообразными, эмоциональными и преимущественно направленными на укрепление организма занимающихся. Специальные подбираются в зависимости от содержания основной части занятия и должны целенаправленно готовить обучаемых к решению ее задач.

Таким образом, педагогическая сторона подготовительной части заключается в создании благоприятной ситуации для осуществления обучения и воспитания личного состава, а психологическая — в обеспечении оптимальной эмоциональной возбудимости занимающихся и создании психологической готовности к физической тренировке в основной части занятия.

Основная часть занятия. В содержание основной части занятия включаются:

- обучение приемам и действиям рукопашного боя;
- тренировка в парных боевых упражнениях, единоборствах, схватках и комплексных упражнениях, выполняемых на полосах препятствий и на местности с естественными и искусственными препятствиями и сооружениями;
- мероприятия по психологической подготовке личного состава к действиям в рукопашном бою.

Как видно из содержания основной части, двигательная деятельность военнослужащих осуществляется по четырем главным направлениям подготовки обучаемых: технической, тактической, физической и психологической.

Техническая и тактическая подготовка проводится путем обучения приемам и действиям рукопашного боя. Развитие и совершенствование всех физических, волевых и психических качеств осуществляется во взаимосвязи через обучение. Следует иметь в виду, что качества определяют отдельные стороны двигательных возможностей человека и не могут существовать вне движений и действий, они находятся в тесной взаимосвязи с двигательными навыками. Это необходимо учитывать в процессе обучения. Повышение разносторонней физической и психологической подготовленности обучаемых зависит от наличия в упражнениях разнообразных движений и действий, выполняемых многократно с большой физической нагрузкой в разнообразной и постепенно усложняемой обстановке, в условиях риска и опасности.

Развитие и воспитание разнообразных качеств у обучаемых достигается путем:

- использования специально подобранных упражнений и действий, в которых развиваемые или воспитываемые качества проявляются в наибольшей мере;
- методических воздействий, создающих условия для максимального проявления нужных качеств;
- определения и применения рациональных методов тренировки;
- выбора объективного критерия оценки для выявления сдвигов в развиваемых и воспитываемых качествах.

Обучение сложным в техническом и тактическом исполнении приемам рукопашного боя требует высокой концентрации внимания занимающихся. Поэтому обучение им нужно планировать в первой половине основной части, когда центральная нервная система обучаемых еще не утомлена и находится в состоянии оптимального возбуждения после подготовительной части. В тесной связи с освоением приемов следует развивать быстроту и ловкость, воспитывать инициативу и находчивость.

Во вторую половину основной части занятия (в процессе комплексной тренировки) необходимо включать упражнения для развития силы и выносливости, а также — для воспитания настойчивости и упорства, выдержки и самообладания. Систематическое выполнение упражнений в сложной обстановке вырабатывает у занимающихся умение применять приемы и действия в разнообразных условиях, повышает эмоциональную устойчивость и в дальнейшем адаптирует обучаемых к неблагоприятным факторам, возникающим в реальном рукопашном бою. Поэтому командир подразделения должен постоянно развивать у занимающихся понимание необходимости физической тренировки в усложненных условиях и, вместе с тем, создавать такие условия, которые обеспечили бы формирование психической устойчивости и повышение физической тренированности.

Характерная особенность занятий по рукопашному бою — повторность одних и тех же приемов, действий и движений, в результате чего могут возникнуть такие отрицательные явления, как сильные болевые ощущения в суставах, монотонность и однообразие в работе. Эти отрицательные психологические факторы влияют на качество обучения. Однообразная скучная работа неизбежно ведет к снижению интереса к занятию, расслаблению воли и

быстрому утомлению занимающихся. Смена приемов, действий и упражнений, обстановки их выполнения и методов тренировки способствует поддержанию интереса к занятию и вызывает перестройку процессов, протекающих как в центральной нервной системе, так и в организме в целом.

Важным методическим приемом повышения эффективности занятий является применение состязательного метода. Эмоциональный подъем, который возникает в результате соревновательных единоборств и схваток способствует более мощным волевым усилиям и создает благоприятные психологические условия для повышения качества и эффективности занятия.

В основной части занятий в зависимости от методической подготовленности командира, количества занимающихся, инвентаря и особенностей учебного места могут применяться две формы ее проведения: одновременная и сменная.

Одновременная форма заключается в том, что все подразделение одновременно обучается одним и тем же приемам или действиям под руководством командира подразделения. Преимущество ее состоит в возможности дифференцированно распределять время на отработку отдельных приемов в зависимости от их сложности. Как правило, такая форма применяется на занятиях с численно небольшим подразделением или при наличии достаточного количества инвентаря и учебных мест занятий.

Сменная форма — это когда отделения, взвода, экипажи, расчеты, группы на учебных местах в одно и то же время обучаются разным приемам или действиям. Через определенный промежуток времени (6—15 мин) по команде руководителя они меняются местами.

Методика обучения отдельным группам приемов и организация занимающихся рассматривается во 27й части учебника. Командиру подразделения следует помнить, что почти в каждом занятии необходимо предусматривать время на повторение приемов и действий, изученных на предыдущем занятии.

С целью формирования умения применять приемы рукопашного боя на фоне утомления периодически проводятся комплексные занятия. В этом случае в содержание основной части занятий включаются ускоренное передвижение, преодоление препятствий и специальные приемы и действия на полосах препятствий, метание гранат, приемы и действия рукопашного боя. Выполнение упражнений организуется на 5—6 местах. Это — наиболее логичный вид комплексирования средств физической подготовки, который применяется при подготовке личного состава мотострелковых, воздушно-десантных подразделений и подразделений морской пехоты. При проведении основной части занятий могут применяться обе формы: одновременная и сменная. Примерное содержание ее приводится ниже.

**Примерное содержание
комплексного проведения основной части занятия
(на полосе препятствий для подразделений СВ и подразделений морской пехоты)**

Содержание	Время, мин	Организационно-методические указания
1. И. П. — стоя у бокового борта макета БТР (противогаз в сумке). Влезть в макет БТР через боковой борт, соскочить с противоположного борта и обезоружить противника, наносящего укол штыком, взять автомат, пробежать по дорожке до 200 м к первой траншее и вернуться на И. П.	6	Упражнение выполнить 2 раза потоком. На И. П. возвращаться бегом в медленном темпе. Второй раз упражнение выполняется в противогазе. Воспитывать упорство и настойчивость
2. И. П. — стоя перед первой траншеей. Соскочить в траншею и выскочить из нее вперед, пробежать по бревну, преодолеть завал и вернуться по дорожке на И. П.	6	Упражнение выполнить 5—6 раз потоком. Последние 3—4 раза упражнения выполнять в противогазе. Воспитывать уверенность в своих силах
3. И. П. — у завала. Взять ящик массой 40 кг, перенести его через ров и обратно, положить ящик у завала, преодолеть прыжком ров шириной 2,5 м и вернуться по дорожке на И. П.	6	Упражнение выполнять 3—4 раза в составе отделения. Переноску ящика последний раз провести, действуя в противогазе. Формировать у личного состава слаженность в коллективных действиях
4. И. П. — стоя у лабиринта. Перелезть через забор, преодолеть разрушенную лестницу, наступая на ступени, преодолеть стенку прыжком, поразить штыком группу чучел (3—4 чучела), соскочить в колодезь, пройти по ходу сообщения до траншеи, метнуть по щиту последовательно три гранаты, выскочить из траншеи вперед и по дорожке вернуться на И. П.	6	Упражнение выполнять 3—4 раза потоком, последний раз — в противогазе. Прежде чем вернуться на И. П., паре военнослужащих собрать гранаты и положить их на бруствер траншеи. Формировать у обучаемых точность действий и глазомер
5. И. П. — стоя у фасада дома (сбоку у стены). Влезть в нижнее окно фасада дома, с него — в верхнее окно, перейти на балку, пройти по ней, соскочить на первую площадку, с нее — на вторую, затем — на землю, метнуть гранату по траншее. Поразить три чучела уколами штыка (первое — атакой с выпадом, второе — ответной атакой после защиты отбивом от укола тренировочной палкой, третье — атакой с выпадом) и вернуться на исходное положение.	6	Упражнение выполнять 3—4 раза потоком, соблюдая меры предосторожности. Воспитывать у обучаемых смелость и решительность
6. Комплексная тренировка	9-10	Комплексную тренировку провести по отработанным упражнениям в составе отделений, соблюдая все меры предупреждения травматизма. Отделения поочередно обеспечивают друг другу тренировку

В конце основной части занятия проводятся рукопашные единоборства, учебные схватки и комплексная

тренировка.

При проведении *рукопашных единоборств* и *учебных схваток* происходит:

- развитие ориентировки в фактической и психологической обстановке единоборства и схваток;
- формирование умения применять изученные приемы и действия в конкретно сложившихся ситуациях;
- совершенствование ловкости и быстроты в действиях, выработка специализированных восприятий (чувства дистанции, времени, глазомера, мышечно-двигательных ощущений и т. п.);
- воспитание уверенности в собственных силах.

Для решения этих задач применяются специально подобранные парные и групповые боевые упражнения. В результате исследований, проведенных нами на курсантах института, после применения в обучении парных упражнений у них совершенствовались не только навыки в приемах рукопашного боя, но и тактическое мышление, двигательная активность, физические, психические и волевые качества, необходимые для ведения рукопашных единоборств и схваток.

Рукопашные единоборства и схватки проводятся, как правило, состязательным методом по правилам, установленным командиром подразделения. Единоборства организуются в парах, а схватки — между небольшими группами военнослужащих. Время ведения их определяет руководитель в пределах 1—2 мин, по истечении которых проводится смена партнеров по кругу. Начинаются единоборства и схватки по команде «ВПЕРЕД», прерываются и заканчиваются по команде «СТОЙ». Победителями в бою считаются военнослужащие, нанесшие укол или удар, выбившие из рук «противника» оружие или вытеснившие его за пределы ограниченной площадки, свалившие «противника» на землю или выполнившие определенный прием, способствующий выведению его из строя. Обоюдное поражение назначается в том случае, если «противники» нанесли одновременно друг другу уколы или за время, отведенное для боя, не одержали победы.

Единоборства и схватки проводятся на макетах оружия, а иногда применяются и защитные средства (фехтовальные маски, рукавицы, ватные куртки, бандажии металлические и др.). Они организуются попарно, в виде поточного выполнения приемов и действий на четырех-пяти учебных точках.

При проведении рукопашных единоборств применяется двухсторонний групповой метод организации обучаемых.

Простейшими видами единоборства могут быть следующие:

- выталкивание «противника» из площади или сваливание его броском или другим приемом;
- захват «противника» в процессе борьбы на болевой прием и удержание его;
- «бой» невооруженного с вооруженным «противником»;
- «бой» на макетах карабинов с мягким наконечником.

При поточном выполнении приемов и действий занимающиеся продвигаются на увеличенных дистанциях и выполняют на военнослужащих, заранее расставленных на точках, обусловленные и полуобусловленные действия или кратковременные -единоборства. При проведении на точках единоборств нужно назначать посредников, которые должны следить за соблюдением установленных правил и не затягивать время.

Групповые действия в рукопашных схватках тесно связаны с индивидуальными, но имеют свои особенности. Поэтому командир подразделения при организации схваток должен попеременно распределять роли между отдельными военнослужащими и разбирать их действия в каждой конкретной ситуации.

При обучении тактике защиты от нападения на одного нескольких противников руководителю занятий необходимо формировать у занимающихся умение оценивать ситуацию, маневрировать и маскировать свои действия и намерения.

Проведение рукопашных единоборств и групповых схваток в занятии требует заблаговременной подготовки к ним командира подразделения и проявления творческой выдумки. Особое внимание при этом следует уделять психологическому закаливанию личного состава.

Методическими приемами, наиболее значимыми для его осуществления, являются:

- постоянное увеличение темпа выполнения парных и групповых боевых упражнений, проведение единоборств с партнерами, различными по весу, росту, силе, подготовленности и т. п.;
- постановка задач для самостоятельного выбора действий из нескольких возможных вариантов; создание ситуаций, предполагающих немедленный переход к смелым, самостоятельным и активным действиям, требующим четкого взаимодействия обучаемых, взаимопонимания, взаимовыручки, проявления товарищества и солидарности;
- проведение состязательных единоборств и схваток с активным сопротивлением партнеров, в которых они стремились бы переносить чувство боли, усталости и т. п. (при соблюдении мер безопасности).

Основные задачи *комплексной тренировки*:

- формирование умения применять изученные приемы в условиях, приближенных к действиям военнослужащих в атаке опорного пункта противника;
- развитие и совершенствование ловкости, быстроты в действиях, силы и выносливости;
- воспитание смелости и решительности, инициативы и находчивости, уверенности в собственных силах;
- формирование способности вести рукопашную схватку с противником.

Комплексная тренировка характерна для занятий в мотострелковых подразделениях, подразделениях морской пехоты и проводится в виде выполнения комплексных упражнений на полосах препятствий или на местности. В ее содержание включаются передвижение различными способами, действия с оружием в траншеях и сооружениях, преодоление разнообразных препятствий, метание гранат в сочетании с поражением отдельных групп чучел уколами штыком, ударами прикладом, с выполнением защитно-ответных действий.

На первых занятиях обстановка создается несложной, в последующем количество преодолеваемых

препятствий и дистанции увеличиваются, а расстановка чучел усложняется. Порядок действий военнослужащих с тренировочными палками определяет руководитель занятий, в дальнейшем они действуют самостоятельно, сопровождая свое нападение на занимающихся угрожающими криками, обманными движениями. В целях развития быстроты ориентировки и находчивости командир подразделения подает внезапно команды, сигналы или организует показ мишеней, по которым занимающиеся должны метнуть гранату или обозначить стрельбу из автомата навскидку.

Для решения задач психологической подготовки, особенно психологического закаливания личного состава, периодически следует проводить комплексную тренировку с применением имитационных средств. Ее целесообразно организовывать после того, как на занятиях по ОМП военнослужащими будут усвоены способы тушения огня на обмундировании, пожара с помощью штатных и подручных средств, оказания взаимопомощи товарищам. С этой целью необходимо дооборудовать полосу препятствий. Для горючей смеси изготавливаются желоба (полосы жести шириной 10—12 см, согнутые вдоль так, чтобы угол между сторонами был равен 90°). Они с помощью кронштейнов крепятся к препятствиям. В них помещается пакля, пропитанная горючей смесью. Вдоль полосы препятствий и прямо на ней на одном уровне с землей закапываются емкости для огнесмеси (небольшие ведра или банки из жести), закрывающиеся решетками. Полоса препятствий может быть электрифицирована для быстрого поджога огнесмеси. Электросеть закладывается в землю на глубину 15—25 см, а в местах установки емкостей с зажигательной смесью и имитационных патронов делаются выходы через металлические трубки. Управление имитацией в этом случае осуществляется с пульта.

Выполнение упражнений должно сопровождаться различными «боевыми звуками», для чего вдоль полосы на опорах устанавливаются громкоговорители, через которые транслируется запись боя. Наряду с этим сооружаются «засады» для имитационной команды, а также места для пожарной команды, медицинского персонала и постов оцепления.

Рядом с полосой препятствий оборудуются установки средств пожаротушения: щиты, ящики с песком, лопаты, багры и т. п.

Подготовка к проведению комплексной тренировки начинается заблаговременно и включает:

- разработку плана проведения комплексной тренировки и утверждение его у командира части;
- разработку инструкции по мерам безопасности и изучение ее с личным составом и др.;
- определение необходимых материальных и имитационных средств;
- подготовку имитационной команды.

Командир подразделения при разработке плана намечает содержание и порядок выполнения комплексного упражнения, программу имитации, действия имитационной команды, порядок выполнения имитационной программы, а также определяет сигналы, способы действий и др.

Готовясь к занятиям, руководитель изучает соответствующую литературу и инструкции по правилам обращения с имитационными и зажигательными средствами. Разрабатывает инструкцию по мерам безопасности, в которой предусматривает мероприятия при подготовке полосы препятствий к занятиям, в процессе проведения комплексной тренировки и по ликвидации последствий очагов пожара и имитационных средств.

Рассчитывает материальные и имитационные средства, а также потребное количество огнесмеси, подает заявки и организует получение. Для проведения комплексной тренировки с мотострелковой ротой необходимо примерно следующее количество средств: горючей смеси — 10—15 л, дымовых шашек — 4—5 штук, холостых патронов — 60—120 штук; взрывпакетов — 8—10 штук; осветительных патронов — 1—2 штуки, дров или хвороста — 0,1—0,15 м³, ветоши—1—2 кг.

Имитационная команда должна состоять из двух подгрупп под руководством сержантов. Основная задача первой подгруппы — подготовка полосы препятствий к комплексной тренировке, создание очагов пожара и соответствующей имитации. Задача второй подгруппы заключается в том, чтобы она, действуя за «противника» с макетами оружия или тренировочными палками, должна внезапно совершать нападение на обучаемых, выполняющих комплексное упражнение. Во время инструктажа командир объясняет им задачи, знакомит с содержанием комплексной тренировки, производит расчет, разъясняет обязанности, указывает места и способы действий, устанавливает, сигналы. Накануне проведения инструктажа командир подразделения с имитационной командой организует изучение инструкции по мерам безопасности, а во время инструктажа руководитель занятия принимает зачет.

К занятию, как правило, привлекается личный состав одной роты. Перед проведением комплексной тренировки командиры подразделений напоминают личному составу меры безопасности, правила и способы оказания взаимопомощи, производят пожарный расчет. Запугивать занимающихся запрещается.

По сигналу или команде руководителя занятий производится поджог огнесмеси и создается имитация огневого воздействия «противника» стрельбой холостыми патронами, подрывом взрывпакетов, трансляции звукозаписи боя.

Взвода (отделения) поочередно приступают к выполнению комплексного упражнения. Как правило, упражнение выполняется потоком, при этом старт делается парами (через 5—6 с) или группами в составе отделений, расчетов, экипажей (через 8—10 с) на два направления полосы. Временные нормативы устанавливать нецелесообразно. Упражнение считается выполненным, если военнослужащий преодолел все препятствия, произвел все действия рукопашного боя и не получил поражения огнем. Если в процессе упражнения допущено поражение военнослужащего огнем, выполнение его прекращается, а действия занимающегося оцениваются неудовлетворительно. Пораженному оказывается помощь в тушении огня.

В заключение руководитель занятия организует ликвидацию последствий применения огня на полосе препятствий, принимает доклад старшего имитационной команды о расходе огнесмеси и имитационных средств и

подводит итоги.

В процессе подготовки полосы препятствий к действию и при проведении комплексной тренировки запрещается:

- вскрывать емкости с огнесмесью без разрешения командира подразделения и предметами, вызывающими искру, подключать к пультам подрыва фугасов источник тока, включать пульт без команды;
- разливать огнесмесь вне площадок, оборудованных средствами пожаротушения;
- сжигать огнесмесь, ветошь и другие предметы ближе 50 м от места хранения зажигательных и взрывных веществ;
- разводить огонь и курить на полосе в момент ее подготовки к действию;
- оставлять на полосе препятствий неиспользованные имитационные средства и огнесмесь;
- проводить работы по подготовке полосы к действию и комплексную тренировку в отсутствии медицинского персонала.

Возможны и другие варианты проведения комплексной тренировки, но главное в ней должно быть не в огне и шумах, а в умении создать такую обстановку, чтобы, с одной стороны, она была поучительной для личного состава, а с другой — требовала максимального напряжения моральных и физических сил военнослужащих. Учет проведения таких комплексных тренировок должен проводиться в журнале боевой подготовки.

Заключительная часть. В этой части занятия командир подразделения должен стремиться привести организм занимающихся в относительно спокойное состояние. С этой целью постепенно снижается нагрузка, проводится бег в медленном темпе, ходьба и выполняются 2—3 упражнения на расслабление мышц в сочетании с глубоким дыханием.

Далее командир дает указания собрать инвентарь и, построив подразделение, подводит итоги занятия; оценивает решение поставленных задач, отмечает военнослужащих, которые их успешно выполнили и не выполнили, стимулирует достижения обучаемых. В заключение командир подразделения ориентирует личный состав на последующие занятия.

Особенности проведения учебно-тренировочных занятий на различных этапах подготовки

На первом этапе подготовки военнослужащих к рукопашному бою в подготовительную часть занятия, наряду с общеразвивающими включаются упражнения в выполнении изготоек к бою, комплексы приемов и действий на 3 счета, передвижения и подготавливающие (подводящие) упражнения для освоения приемов из основной части занятия. В основной части военнослужащие в первую очередь обучаются приемам боя с оружием, а затем — без оружия, в конце ее, как правило, проводится тренировка потоком, а затем — простейшие варианты комплексной тренировки. При обучении приемам боя без оружия организуются единоборства в виде простых парных боевых упражнений на обусловленные действия.

На втором этапе в подготовительную часть преимущественно включаются подготавливающие (подводящие) упражнения, комплексы приемов на 8 и 16 счетов и простейшие единоборства; в основной части занятий обучаемые осваивают парные упражнения на обусловленные и полуобусловленные действия, в конце ее проводятся единоборства и вольные бои состязательным методом (периодически основная часть занятий может проводиться комплексно).

На третьем этапе подготовки учебно-тренировочные занятия проводятся на тактических полях и городках, в караульном городке и т. п., обучение продолжается в процессе занятий по тактической и специальной подготовке (особенности методики таких занятий рассматриваются ниже).

Проведение занятий на тактических полях

«Успешное формирование соответствующих психологических качеств дает наибольший эффект в том случае, если обучение проводится в условиях, приближенных к боевой действительности. Этим условиям лучше всего отвечает полевая выучка войск, и прежде всего тактические учения, боевые стрельбы, практические тренировки на специально оборудованных учебных полях, а также физические тренировки, проводимые в полевых условиях». Поэтому командирам подразделений необходимо периодически проводить занятия на тактических полях и в городках.

Основной задачей таких занятий является формирование умения у военнослужащих передвигаться на разнообразной местности, преодолевать естественные и искусственные препятствия и сооружения, метать гранаты и уничтожать противника в рукопашном бою, а также воспитание морально-волевых качеств в обстановке, приближенной к боевой.

Содержание занятий в значительной степени определяется характером местности, препятствий, заграждений и сооружений. Вместе с тренировкой военнослужащих на этих занятиях осуществляется и обучение их способам преодоления препятствий и действиям в ближнем бою в опорных пунктах противника.

В процессе занятия метание гранат производится из-за изгибов траншей, по амбразурам оборонительных сооружений, окнам и проломам строений из различных положений, а приемы рукопашного боя — в виде тактических действий по уничтожению противника в траншеях, ходах сообщения, внутри блиндажей, строений и т. п. Тактические поля и городки могут дооборудоваться целями для метания гранат, чучелами для уколов, ударов и различными переносными препятствиями.

* *Рекомендации по психологической подготовке личного состава Сухопутных войск. М.: Воениздат, 1972. С. 5 — в.*

Для проведения занятий необходимо выбирать различную местность, но при этом учитывать характер предстоящей учебно-боевой деятельности подразделения. В этом случае занятия в полном объеме будут решать задачи непосредственной психологической подготовки подразделений и военнослужащих, формируя у них психологическую готовность к действиям в ближнем бою.

Занятия на тактическом поле с препятствиями и сооружениями, характерными для опорного пункта обороны, включают: преодоление траншей и противотанковых рвов, ручьев и оврагов (по бревнам), проволочных заграждений; метание гранат и рукопашный бой в траншеях и ходах сообщения; скрытное подползание к доту и метание гранат в амбразуры; выскакивание и стремительный бег к доту с поражением чучел штыком, прикладом, ножом и т. п. Содержанием комплексной тренировки в этом случае является: передвижение бегом в среднем темпе на 1—1,5 км с преодолением препятствий и заграждений, метанием гранат и ведением рукопашного боя среди инженерных сооружений опорного пункта «противника».

Подготовительная часть проводится повзводно и включает ускоренное передвижение подразделения к местам занятий по дорогам, тропам. По пути движения подразделения разворачиваются в предбоевой и боевой порядки, проводят перебежки, преодолевают несложные естественные препятствия, меняют направления движения в боевом или предбоевом порядке, перестраиваются из цепи в линию отделений и в колонну по одному (по три) и т. п.

Основная часть занятия проводится по рубежам, расположенным на участке местности протяженностью 1—1,5 км (рис. 4). Обычно создается 3—4 рубежа, на которых военнослужащие тренируются в составе подразделений. Переход от одного к другому осуществляется последовательно бегом в среднем темпе с попутным преодолением встречающихся препятствий. Действия осуществляются с ходу, однако при неправильных действиях подразделения возвращаются и повторяют их снова. Переход к следующему рубежу производится тогда, когда занимающиеся уже будут действовать четко и быстро.

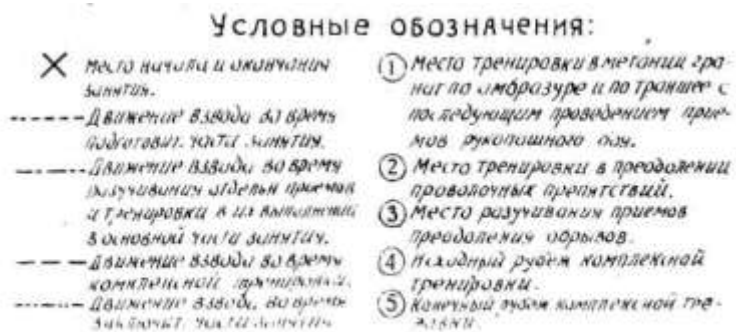
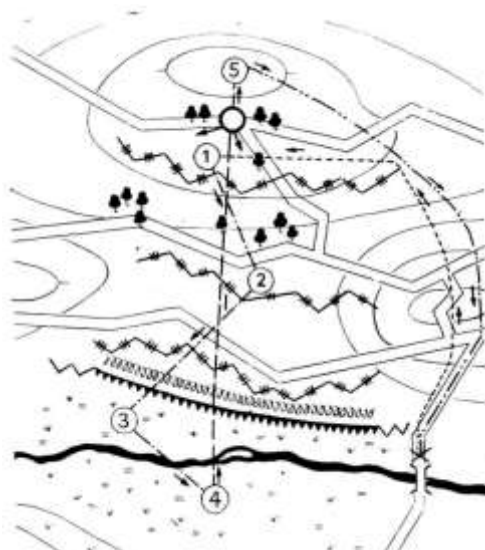


Рис. 4. Схема организации занятия на местности (вариант)

Примерными рубежами могут быть: 1) тренировка в метании гранат по амбразурам и траншеям с последующим движением в атаку первой траншеи и проведением рукопашного боя около траншей, в траншеях, ходах сообщения и т. п.; 2) преодоление проволочных заграждений с последующим метанием гранат и атакой первой траншеи; 3) обучение способам и действиям при преодолении ручьев и оврагов и т. д. На рубежах занимающиеся действуют в цепи (в разомкнутом строю) на дистанциях и интервалах, обеспечивающих безопасность движения, особенно при метании гранат. Для разыгрывания рукопашных схваток назначается группа военнослужащих, действующих за «противника», вооруженных тренировочными палками, с переносными чучелами (сноп хвороста или солома на палке длиной 2—2,5 м). В районе траншеи и ходов сообщения расставляются чучела для уколов и ударов. Переходить от одного рубежа к другому целесообразно в направлении к старту комплексной тренировки (исходному положению).

Комплексная тренировка проводится, как правило, в составе подразделения. На исходном рубеже командир объясняет содержание комплексной тренировки, дает указания о порядке движения, преодоления препятствий, оказания взаимопомощи, метания гранат (с соблюдением мер безопасности), рукопашных схваток и т. п. Подразделение по команде начинает движение в среднем темпе одновременно или по отделениям (взводам) в цепи с интервалом 1—2 мин.

За препятствиями, в траншеях и ходах сообщения располагаются заранее проинструктированные военнослужащие, действующие за «противника» с мишенями, чучелами, тренировочными палками и средствами имитации. В момент приближения подразделения они внезапно поднимают мишени для обозначения стрельбы навскидку и метания гранат, выставляют чучела для поражения штыком и прикладом, нападают с тренировочными палками и применяют средства имитации (холостые патроны, взрыв-пакеты, дымовые шашки и т. п.). Руководитель занятия оценивает выполнение занимающимися поставленной задачи. При неправильных и несвоевременных действиях он может вернуть отделение (взвод) на исходное положение и начать комплексную тренировку заново. Скорость передвижения и быстрота выполнения всех действий должны превышать скорость

передвижения подразделений, требующуюся для тактических учений (занятий).

Заключительная часть проводится после преодоления последнего рубежа, который был намечен в комплексной тренировке. Военнослужащие выполняют упражнения для нормализации дыхания, а затем по указанию командира подразделения производят сбор инвентаря, который был использован на занятии. При подведении итогов занятия командир разбирает и оценивает действия подразделения (отделений) и военнослужащих. Заканчивая занятие, следует проверить наличие оружия, снаряжения и инвентаря.

Занятия в тактическом городке с сооружениями, характерными для населенного пункта, также состоят из трех частей.

Подготовительная часть занятия проводится между домами и строениями и включает ходьбу и бег с частыми изменениями направлений движения и ускорения от дома к дому, бег с преодолением разрушенных фундаментов, низких стен, куч камней, палисадников и т. п. Во время передвижений внезапно подаются команды для выполнения изготровки к бою и стрельбы навскидку.

Основная часть занятия проводится по отделениям между домами и внутри них. В нее входят перелезания через каменные заборы, стены, влезания в окна самостоятельно и с помощью товарищей и подручных средств, передвижения по балкам и межэтажным перекрытиям, прыжки в глубину, передвижения по разрушенным лестницам и узким проходам, по крыше, метание гранат в окна и проломы, из-за укрытий (стен и углов домов), с предварительным подползанием, по внезапно появляющимся целям, рукопашные схватки внутри домов, строений и т. п.

Комплексная тренировка организуется в составе подразделений и включает поточное выполнение упражнений по одному, парами, группами и отделениями. Ее содержание составляют продвижение к объекту атаки перебежками от дома к дому с преодолением препятствий, скрытое подползание к строениям и домам, метание гранат, стремительный бег и проникновение в дома через окна, двери и проломы, рукопашные схватки с оружием и без оружия. Очень эффективно применение имитационных средств.

Проведение занятий в караульном городке

В соответствии с требованиями Устава гарнизонной и караульной службы часовой на посту при необходимости вступить в рукопашную схватку для защиты себя или охраняемого объекта должен смело действовать штыком и прикладом.

Данное положение Устава определяет содержание занятий: уколы штыком и тычки стволом, удары прикладом, защиты автоматом, освобождения от захвата автомата противником и удары ножом.

Перед заступлением подразделения в караул командир в соответствии с Уставом проводит в караульном городке занятие по подготовке личного состава к конкретным условиям боевой деятельности часовых на посту. Для этого на месте занятий необходимо иметь чучела (стационарные и передвижные) для уколов штыком, ударов стволом и ножом, тренировочные палки с малым и большим шаром, макеты автоматов и другой инвентарь.

В начале занятия командир подразделения (роты, батареи) разбирает особенности действий часовых на посту в случаях проникновения нарушителя или при его нападении на часового, демонстрирует действия в различных ситуациях и способы задержания или уничтожения нарушителя, затем разводит состав караула по постам. Под руководством помощника начальника караула и разводящих производится тренировка в действиях. Караульные совершенствуют уколы штыком и удары прикладом, защиты подставкой автомата в сочетании с ответными действиями, удары ножом. В заключение отрабатываются освобождение автомата от захвата противником и действия в других ситуациях, при которых возможно нападение нарушителя.

Систематическое проведение таких занятий способствует поддержанию готовности военнослужащих срочной службы для действий в рукопашной схватке с противником.

Физическая нагрузка и плотность учебно-тренировочного занятия

Важными показателями качества учебно-тренировочных занятий являются физическая нагрузка, испытываемая обучаемыми, и их плотность.

Под физической нагрузкой понимается степень острого и суммарного воздействия выполняемых приемов, действий и упражнений на организм занимающихся. На учебно-тренировочных занятиях по подготовке военнослужащих к рукопашному бою она зависит от выполняемых приемов (с оружием или без оружия), внешней среды (на площадке, в зале, на тактическом поле или другой местности), соотношения интенсивности и объема упражнений с продолжительностью и формой отдыха между ними.

Многочисленными исследованиями доказано, что в тренировочных занятиях под нагрузкой понимается также нервное напряжение, связанное с двигательной активностью обучаемого и определяемое величиной воздействия на организм.

Интенсивность упражнений в приемах и действиях рукопашного боя характеризуется степенью напряженности движений, входящих в их содержание, и обуславливается следующими показателями:

- исходным положением;
- координационной сложностью приемов и действий;
- массой, ростом и силой «противника»;
- степенью мышечного напряжения занимающихся, необходимого для достижения наибольшего двигательного эффекта.

Объем упражнений определяется количественной мерой выполняемых приемов и действий, т. е. зависит от

количества повторений одного и того же приема или количества выполняемых приемов, действий и упражнений. Интенсивность нагрузки характеризуется количеством работы (объемом), выполняемой в единицу времени. Различают два вида интенсивности: относительную (интенсивность тренировочных упражнений) и абсолютную (интенсивность соревновательных упражнений). Относительная интенсивность измеряется в процентах к абсолютной. Например, при выполнении комплексного контрольного упражнения в приемах боя с автоматом на единой полосе препятствий (см. гл. 9), проводимом в виде соревнований во время государственных экзаменов в Военном институте физической культуры частота сердечных сокращений (ЧСС) у выпускников достигала 170 уд/мин, а в соревнованиях на первенство института по рукопашному бою в групповых схватках — 160 уд/мин. Эти показатели и будут характеризовать абсолютную интенсивность в выполнении соревновательных упражнений рукопашного боя. Тренировочные же показатели в этих упражнениях, проводимых накануне госэкзаменов и соревнований, достигали 88% (150 уд/мин) и 82 /о (140 уд/мин) соответственно. Эти процентные величины будут показателями относительной интенсивности.

Для удобства определения интенсивности нагрузки в занятии по рукопашному бою разработана примерная оценочная шкала интенсивности тренировочных упражнений (табл. 3).

В. С. Келлером и Л. В. Сайчуком для оценки критерия интенсивности нагрузки учебно-тренировочного занятия" предложена следующая формула:

$$I = \frac{\sum I_i t_i}{\sum t_i}$$

где I — критерий интенсивности нагрузки в занятии; I_i - интенсивность группы упражнений; t_i - время выполнения упражнения.

Таблица 3

Примерная оценочная шкала интенсивности нагрузок тренировочных упражнений, применяемых в учебно-тренировочных занятиях по рукопашному бою

Группа упражнений	Упражнения	Относительная интенсивность, %
1-я	Соревновательные единоборства и схватки, соревнования в выполнении комплексного контрольного упражнения в приемах боя автоматом на единой полосе препятствий, действия в составе отделения (взвода) при атаках опорных пунктов «противника» и др.	90—100
2-я	Тренировочные единоборства и схватки в средствах защиты, тренировочные комплексные упражнения, действия в засадах, выполнение комплекса приемов и действий с автоматом на 16 счетов и др.	80—90
3-я	Парные боевые упражнения на необусловленные действия, поточное выполнение приемов и действий, комплексы приемов и действий на 16 счетов и др.	70—80
4-я	Парные боевые упражнения на обусловленные и полубусловленные действия, тренировка в выполнении отдельных приемов и действий, комплексы приемов и действий на 8 счетов и др.	55—70
5-я	Разучивание приемов и действий, упражнения на мишенях, чучелах, упражнения в приемах самостраховки, во взаимном передвижении, специальные подготавливающие упражнения	45-55

Для определения интенсивности нагрузки учебно-тренировочного занятия по приведенной формуле необходимо:

- провести хронометраж выполняемых упражнений, и по таблице 3 определить относительную их интенсивность в %;
- подставить в формулу значения относительной интенсивности, упражнения и время его выполнения.

Например, если: в подготовительной части учебно-тренировочного занятия военнослужащие в течение 6 мин выполняли специальные упражнения и приемы самостраховки, то необходимо 45% (см. табл. 3 — 5-я группа упражнений) умножить на 6; в основной в течение 18 мин обучались болевым приемам (55%Х18), в течение 6 мин проводилась тренировка в них (65%Х6) и 3 раза по 1 мин — тренировка в приемах потоком (70% Х3), то:

$$I = \frac{45 \cdot 6 + 55 \cdot 18 + 65 \cdot 6 + 70 \cdot 3}{6 + 18 + 6 + 3} = \frac{1860}{33} = 56,4\%$$

Таким образом, интенсивность нагрузки в занятии равна 56,4%.

Проведенные в институте исследования выявили, что показатель более 70% определяет высокую интенсивность занятия, 55—70% —среднюю и менее 55%—низкую.

Другим качественным показателем учебно-тренировочного занятия по рукопашному бою является его плотность, т. е. фактический объем упражнений. В педагогической практике физической подготовки различают моторную и общую плотность занятий.

Моторная плотность представляет собой отношение времени, затраченного только на выполнение приемов, действий и упражнений ко всему времени занятия (в целом или его отдельных частей).

Общая плотность — это отношение времени, использованного педагогически целесообразно (а именно: на показ и объяснение руководителя занятий, его указания, команды для перестроений, выполнение приемов,

действий и на отдых между ними) ко всему времени занятия.

Плотность занятия должна быть оптимальной, и руководителю необходимо сочетать физическую нагрузку с отдыхом, а тренировочный эффект — с решением образовательных и воспитательных задач. Плотность определяется путем хронометрирования и выражается в процентах. Например: в вышеприведенных примерах на занятии продолжительностью 50 мин военнослужащий выполнял упражнения 33 мин. Следовательно, моторная плотность занятия будет:

$$(33: 50) \cdot 100\% = 66\%$$

Высокую моторную плотность при проведении занятий определяет показатель — более 70%, среднюю — 50—70%, низкую — менее 50%.

На величину физической нагрузки также влияют продолжительность и форма организации отдыха занимающихся. Их изменение обеспечивают, с одной стороны, развитие военнослужащих, т. е. совершенствование их физических и специальных качеств, укрепление, здоровья и улучшение антропометрических показателей, а с другой — успешность овладения техникой приемов.

По продолжительности отдых бывает сокращенный, неполный и полный: сокращенный — когда последующие упражнения проводятся на фоне утомления, сохранившегося от предыдущих упражнений, действий; неполный — когда проходит утомление от предыдущих упражнений, но сохраняются следы их положительного влияния; полный — когда ликвидируются последствия выполнения предыдущих упражнений.

По форме организации отдых может быть пассивным (сидя, стоя, лежа), активным (для ускорения восстановления работоспособности применяются специальные упражнения и движения) и смешанным.

В заключение следует отметить, что физическая нагрузка, интенсивность и плотность занятия должны соответствовать задачам и этапу обучения, уровню подготовленности и возрасту военнослужащих. Повышение физической нагрузки, интенсивности и плотности достигаются:

- сокращением времени на перестроения;
- краткостью и ясностью объяснений;
- увеличением количества повторений и быстроты выполнения приемов и действий;
- регулированием отдыха;
- выполнением упражнений всеми занимающимися одновременно или потоком;
- преимущественным включением в занятия упражнений из более высоких групп по интенсивности нагрузок;
- применением круговой тренировки и соревновательного метода;
- целесообразным использованием чучел, мишеней, тренажеров, оборудования и инвентаря.

Предупреждение травматических повреждений

Активная двигательная деятельность занимающихся в процессе практических занятий связана с возможностью получения тяжелых телесных, психических и функциональных повреждений. Это требует внимания руководителей занятий к профилактике травматических повреждений.

Основными причинами травм являются:

- неправильное проведение учебно-тренировочных занятий и нарушение методики обучения приемам и действиям;
- неподготовленность мест занятий и инвентаря;
- низкая воинская дисциплина.

Кроме того, причинами травм бывают:

- плохая осведомленность руководителя занятий о функциональном состоянии организма занимающихся, об их индивидуальных особенностях, физической и практической подготовленности;
- преждевременный допуск к занятиям лиц, перенесших какие-либо заболевания или имевших травмы;
- участие в занятиях больных военнослужащих и находящихся в состоянии переутомления, перенапряжения, переохлаждения и т. д.

Строгое соблюдение мер безопасности на занятиях должно быть направлено на предупреждение и исключение травматических повреждений и несчастных случаев, а не преследовать отказ, от опасных и рискованных действий.

Осуществление мер безопасности достигается:

- четкой организацией и методикой проведения занятий;
- высокой дисциплинированностью военнослужащих, хорошим знанием ими приемов и правил предупреждения травматизма;
- своевременной подготовкой мест занятий и инвентаря;
- изучением занимающимися мер безопасности, обучением их приемам страховки и само страховки;
- систематическим и строгим контролем за соблюдением установленных, правил и мер безопасности со стороны руководителя занятий.

Предупреждение травматических повреждений обеспечивается:

- соблюдением установленной последовательности выполнения приемов, действий и упражнений, оптимальных интервалов и дистанций между занимающимися при выполнении приемов боя автоматом в движении;
- правильным применением приемов страховки и само страховки;
- применением ножей (штыков) с надетыми на них ножнами или макетов ножей, пехотных лопат, автоматов (ка-

- рабинов);
- обозначением ударов рукой и ногой по партнеру;
- проведением болевых приемов и бросков с поддержкой партнера за руку и выполнением их от середины ковра (ямы с песком) к краю;
- плавным вырыванием оружия, выкручиванием, рук, проведением болевых приемов, удушения и обезоруживания без применения большой силы;
- применением в отдельных случаях защитных приспособлений (щитков, рукавиц, масок и др.);
- строгим соблюдением правил применения имитационных средств.

По сигналу партнера голосом «ЕСТЬ» выполнение приема немедленно прекращается. Лучшим способом борьбы с травмами является их предупреждение.

7.2. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ В УЧЕБНЫХ ЧАСТЯХ И ВОЕННО-УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

В процессе учебно-методических занятий, организуемых и проводимых в учебных частях (подразделениях) и военно-учебных заведениях, у курсантов и слушателей формируются навыки и умения, необходимые им для качественной организации и проведения физической подготовки в войсках.

Методическая подготовка является важной и составной частью физической подготовки курсантов и слушателей. Для проведения учебно-методических занятий специалистами физической подготовки разрабатывается программа (план) привития им методических навыков и умений по всем разделам физической подготовки. В нее включаются методические задания, которые должны полностью охватывать содержание методической подготовки курсантов по разделам физической подготовки. Заголовок каждого задания формулируется в виде задачи, а само оно состоит из трех частей: в первой разбирается порядок действий руководителя занятий, во второй — требования к курсанту, в третьей — порядок выполнения задания. Каждое последующее задание должно строиться на базе предыдущего и одновременно включать в себя элементы нового. В начальных заданиях от обучаемых требуется неукоснительное выполнение предписанных в них действий, а в дальнейшем предусматривается и творческое проявление знаний, умений и навыков.

Методические навыки и умения на занятиях формируются в той же последовательности, что и двигательные: ознакомление с заданием, разучивание путем выполнения задания в целом и по частям (разделениям), совершенствование в выполнении задания путем практики в роли руководителя. Фундаментом формирования методических навыков и умений является практическая подготовленность обучаемых и теоретические знания, получаемые ими в процессе теоретических занятий не только по физической подготовке, но и по другим предметам обучения.

Важный момент в привитии методических навыков — оперативный контроль, осуществляемый руководителем занятий и самими обучаемыми друг за другом с немедленной коррекцией действий. Проводимый же после выполнения методического задания разбор вносит определенные коррективы на будущее.

Привитие курсантам методических навыков и умений не должно ограничиваться только учебно-методическими занятиями. На каждом учебно-тренировочном занятии также необходимо прививать навыки путем выполнения заданий и методических упражнений.

Выполнение методических заданий и упражнений, систематическое их повторение в процессе всего периода обучения является обязательным условием становления методической зрелости курсантов учебных подразделений (частей) и военно-учебных заведений.

План проведения учебно-методического занятия приводится ниже.

План проведения учебно-методического занятия

Задачи	Содержание
Подготовительная часть — 3 — 5 мин	
Организация занимающихся	Построение, проверка, объявление задач занятия
Основная часть — 40 — 44 (80 — 94) мин	
Объявление методического задания руководителем занятия	Практический показ руководителем занятия содержания и методики выполнения методического задания
Привитие обучаемым организационно-методических навыков и умений	Методическая практика обучаемых в выполнении задания Разбор и оценка качества выполнения методического задания
Заключительная часть — 3 — 5 мин	
Подведение итогов занятия Задание на самоподготовку для выполнения следующего задания	Указания руководителя занятий

При объявлении методического задания руководитель занятия указывает его назначение, задачи и объясняет

содержание, используя, как правило, практический показ в его выполнении. Для этого он вызывает отделение (группу) курсантов и с их помощью демонстрирует методику выполнения задания, сосредоточивая особое внимание на применяемых упражнениях, методических приемах, организации занимающихся, командах и распоряжениях, которые позволяют с наибольшей эффективностью решить поставленные задачи. В заключение руководитель отвечает на вопросы курсантов.

После этого руководитель занятия рассчитывает подразделение на группы, состоящие из трех, пяти, семи обучаемых и приступает к методической практике. В зависимости от сложности задания оно может выполняться каждым обучаемым в целом или по частям.

При выполнении задания в целом руководитель назначает вначале первые номера из групп, затем — вторые и т. д. При выполнении задания по частям обучаемые вызываются последовательно, например: при обучении отдельному приему рукопашного боя первые номера проводят ознакомление с приемом, вторые — разучивание; третьи — тренировку, четвертые и пятые — обучение в целом и т. д.

При выполнении методического задания в проведении учебно-тренировочного занятия по рукопашному бою руководитель назначает одного (двух) командиров взводов, трех (шестерых) командиров отделений, которые в процессе методической практики по указанию заменяют друг друга.

При выполнении задания руководитель занятия, наблюдая за практикантами, оперативно вносит коррективы в правильность его выполнения. Для этого он после каждой части задания останавливает подразделение и кратко проводит разбор, к которому также привлекает назначенных курсантов (например, действия первых номеров разбирают вторые номера и т. д.). При необходимости руководитель в любой момент может остановить практикующегося и внести поправки в его действия.

После выполнения методического задания проводится разбор практики, а именно уточняются: степень решения поставленной задачи методического задания (правильность выбранного метода обучения, подбора подготовительных упражнений, их дозировка; методика организации обучаемых, способы регулирования физического и эмоционального состояния занимающихся, методические указания по выполнению упражнений или действий), организаторские, методические и командные способности проводящих. Для повышения сознательности и активности курсантов к методической подготовке, к разбору руководитель занятия систематически привлекает самих обучаемых. В конце руководитель подводит итоги методической практики и объявляет оценки практикантам.

В заключительной части занятия руководитель объявляет о следующем методическом задании и назначает курсантов для его проведения. Курсанты, получив задание, в процессе самостоятельной работы готовятся к его выполнению и разрабатывают различные методические документы (записки, планы-конспекты занятий и другие документы, которые им будут необходимы для выполнения задания).

Целью учебно-методических занятий в учебных подразделениях (частях) является: подготовка сержантов (старшин), которые должны будут в войсках непосредственно осуществлять обучение своих подчиненных (солдат и матросов срочной службы). Они обязаны: проводить основную часть занятия в составе отделения, расчета, экипажа, что требует от них умения организовывать обучаемых, правильно называть приемы (действия), показывать их и объяснять технику выполнения; знать команды, распоряжения и уметь их подавать при обучении; исправлять ошибки у обучаемых, а также проверять и оценивать подготовленность подчиненных.

Исходя из вышеперечисленных требований к сержанту выполнения задания, сосредоточивая особое внимание на навыках и умениях.

Программа привития методических навыков и умений по «Рукопашному бою» для курсантов учебных подразделений (частей)*

Задание 1. Организация занимающихся перед обучением приему рукопашного боя

Порядок действий руководителя

- Объяснить задание.
- Показать порядок действий при выполнении задания.
- Объяснить требования к курсантам.
- Повторить команды хором.
- Рассчитать по пятеркам (тройкам).
- Вызвать правофланговых, которые покажут выполнение задания по частям после предварительных распоряжений руководителя.
- Дать практику в обучении остальным курсантам.
- Произвести разбор и оценить действия обучаемых.

Требования к курсанту

- Изучить задание.

* В основу Программы нами взяты методические материалы «Обучающей программы», разработанной В. В. Мироновым из книги «Система формирования методических навыков на занятиях по физической подготовке». Л., 1987.

- Выучить команды: «Отделение — ко-МНЕ», «Отделение, в одну (две) шеренгу(и) — СТАНОВИСЬ», «РАВНЯЙСЬ», «СМИРНО», «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Отделение, на первый-второй — РАССЧИТАЙСЬ», «Отделение, в две шеренги — СТРОЙСЯ», «Отделение, влево разом-КНИСЬ», «Отделение, вправо сом-КНИСЬ», «ВОЛЬНО».
- Знать порядок действий после их подачи.
- Отделять предварительную часть команды от исполнительной.
- При ошибке в исполнении подавать команду «ОТСТАВИТЬ».

Порядок выполнения задания

- Выйти к месту построения отделения.
- Построить отделение в одну (две) шеренгу (и).
- Выйти на середину перед строем; выровнять отделение и провести повороты на месте, рассчитать на первый-второй, перестроить в две шеренги, провести размыкание и смыкание в сторону левого и правого флангов.

Задание 2. Ознакомление с приемом и его разучивание на учебной точке

Порядок действий руководителя

- Объяснить задание.
- Показать порядок действий при выполнении задания.
- Объяснить требования к курсантам.
- Рассчитать по пятеркам (тройкам).
- Вызвать первые номера для выполнения задания.
- Последовательно, с остановками между операциями (ознакомления, выполнения по разделениям, в целом в медленном темпе и т. д.) «провести» остальных обучаемых с попутной коррекцией по всему заданию, разобрать их действия по окончании выполнения задания.

Требования к курсанту

- Изучить и записать задание.
- Разработать методическую записку для практики.
- Знать терминологию.
- Уметь образцово показать прием (действие).
- Уметь рассказать технику приема (действия).
- Знать методику, применяемую при разучивании данного приема (группы приемов).
- Уметь расчленив прием на части или деления, если это необходимо.

Порядок выполнения задания

- Выйти к месту выполнения задания (проведения-обучения)
- Назвать прием (действие).
- Показать прием (действие), если необходимо, — то в одну и другую стороны.
- Указать, в каких случаях применяется прием (действие).
- Кратко рассказать технику выполнения приема (действия), сопровождая рассказ медленной демонстрацией приема и сосредоточивая внимание на определяющем двигательном звене.
- Подать команду «К бою — ГОТОВЬСЯ».
- Провести прием по разделениям, назвав первое движение (действие), используя терминологию и подавая команду «Делай — РАЗ». При необходимости внести коррективы в движение (действие), выполняемое обучаемыми. Продолжать подобным образом выполнение следующих движений по команде «Делай — ДВА» и т. д.
- Провести прием повторно по разделениям с коррекцией, но без названия движений (действий), подав команду «Прием (назвать прием) по разделениям начи-НАЙ», «Делай — РАЗ», «Делай — ДВА» и т. д.
- Провести прием (действие) в целом в медленном темпе с подсчетом по ходу выполнения, подав команду «Прием (назвать прием) В медленном темпе начи-НАЙ», «РАЗ». «ДВА» и т. д.
- Провести прием (действие) в целом в среднем темпе. При необходимости подать команду «СТОЙ». Указать ошибки и пути их устранения.
- Дать задание на самостоятельное выполнение приема (действия), подав команду «К самостоятельному выполнению приема (назвать прием) — ПРИСТУПИТЬ». Наблюдать последовательно за каждым обучаемым и исправлять индивидуальные ошибки.
- Провести прием (действие) в быстром (боевом) темпе, подав команду «Прием (назвать прием) начи-НАЙ». Указать ошибки и пути устранения.
- Провести разучивание со второй шеренгой в такой же последовательности.

Задание 3. Совершенствование (тренировка) приема (действия)

Порядок действий руководителя

- Объяснить задание.
- Показать порядок действий при выполнении задания.
- Объяснить требования к курсантам.
- Рассчитать по пятеркам (тройкам).
- Вызвать первые номера для выполнения задания.
- Последовательно «провести» обучаемых по программе задания с остановками и коррекцией на основных моментах.
- Назначить для практики вторые номера, дать им возможность провести задание слитно с последующим разбором.
- Вызвать для практики очередных обучаемых.

Требования к курсанту

- Изучить задание и разработать методическую записку для проведения практики.
- Уметь правильно показать и рассказать по терминологии порядок выполнения приемов и действий, выделить определяющее двигательное звено.
- Уметь подать команды и распоряжения.
- Уметь дозировать физическую нагрузку и темп выполнения упражнения.
- Корректировать действия обучаемых по ходу выполнения упражнения.
- Подвести итог выполнения поставленной задачи.

Порядок выполнения задания

- Выйти к месту проведения и построить обучаемых для тренировки.
- Для выполнения комплексных упражнений назначить обучаемых, которые будут действовать тренировочными палками.
- Показать порядок выполнения комплексного упражнения, попутно объясняя действия, выделяя при этом главное.
- Указав шеренгу или обучаемых, которые первыми начинают действовать, назвать количество повторений, определить порядок возвращения на исходное положение и скомандовать: «ВПЕРЕД» или «Отделение, потоком, дистанция (указать количество шагов) — ВПЕРЕД».
- Корректировать действия обучаемых по ходу выполнения упражнения. При необходимости останавливать обучаемых, требовать правильного выполнения действий
- При выполнении парных боевых упражнений в составе шеренг подавать команды для попеременного выполнения их шеренгами.
- Заменять обучаемых, действующих тренировочными палками.
- Подвести итог тренировки.

Задание 4. Оценка подготовленности военнослужащих в выполнении приемов рукопашного боя

Порядок действий руководителя

- Объяснить задание.
- Рассказать об организации проверки, назначении приемов, оценке качества выполнения приемов и выведении оценки.
- Рассчитать по пятеркам (тройкам).
- Дать задание по подготовке инвентаря и документации, необходимой для проведения проверки.
- Вызвать первые номера для выполнения задания.
- Последовательно «провести» обучаемых по программе задания с остановками и коррекцией на основных моментах.
- Назначить для практики вторые номера, дать им возможность провести все задание до конца.
- Вызвать для практики очередных обучаемых. Произвести разбор и выставить оценки в журнале.

Требования к курсанту

- Изучить задание.
- Знать статьи Наставления по физической подготовке, определяющие порядок проверки и оценки индивидуальной подготовленности военнослужащих и подготовленности подразделения.
- В составе назначенной группы разработать всю необходимую документацию. Быть готовым выполнять обязанности проверяемого, проверяющего и командира, представляющего подразделение на проверку.

Порядок выполнения задания

- Курсантам, назначенным на роль проверяющего, после доклада командира о готовности подразделения, объявить цель, порядок проведения проверки и приемы, выносимые на проверку. Приступить к проверке подготовленности военнослужащих.
- Вывести индивидуальную оценку военнослужащим, затем — проверяемому подразделению (группе) и объявить ее.
- Курсантам, назначенным на роль командира проверяемого подразделения, подготовить места и инвентарь для проверки, представить подразделение, организовать предварительную тренировку, а затем осуществлять руководство военнослужащими.
- Смену практикантов провести по команде руководителя занятий.

Основной целью учебно-методических занятий в военно-учебном заведении является привитие курсантам — будущим офицерам методических и организационных навыков в проведении учебных занятий в войсках. В результате они должны уметь: обучать физическим упражнениям, приемам и действиям рукопашного боя; составлять планы-конспекты учебно-тренировочных занятий; проводить учебно-тренировочные занятия и инструктажи с сержантами подразделения; проверять и оценивать подготовленность военнослужащих и подразделений.

Педагогические знания, умения и навыки в военно-учебных заведениях формируются всей системой методической подготовки курсантов (слушателей). Многообразие форм занятий по методической подготовке, проведение их в определенной последовательности и сочетаниях должно обеспечивать образование новых и совершенствование имеющихся навыков и умений. Тщательно продуманная система методических заданий, систематическое проведение по различным дисциплинам и их разделам является непременным условием становления методического мастерства будущих офицеров.

Исходя из практики работы в военно-учебных заведениях и научных исследований в методической подготовке курсантов также рекомендуется составлять программу привития методических навыков и умений.

Программа привития методических навыков и умений в проведении учебно-тренировочных занятий по «Рукопашному бою» для слушателей (курсантов) военно-учебных заведений

Для курсантов первых курсов военных училищ необходимо использовать все методические задания, которые перечислены выше и применяются при подготовке сержантов в учебных подразделениях (частях).

Для курсантов старших курсов примерными из них будут следующие*.

Задание 5. Обучение упражнению в движении

Порядок действий руководителя

- Объяснить задание.
- Показать порядок действий при выполнении задания.
- Объяснить требования к курсантам.
- Рассчитать по пятеркам (тройкам).
- Вызвать правофланговых, которые выполняют задание после предварительных распоряжений руководителя.
- Вызвать для практики очередных обучаемых. Разобрать их действия и выставить оценки.

Требования к курсанту

- Изучить и записать задание.
- Выучить команды: «Взвод, в обход площадки, шагом — МАРШ», «Дистанция два (три) шага», «Упражнение начи-НАЙ», «Упражнение — ЗАКОНЧИТЬ», «Бегом — МАРШ», «Шагом — МАРШ», «Взвод — НА МЕСТЕ», «СТОЙ».
- Научиться двигаться навстречу строю и образцово показывать упражнение с одновременным подсчетом.
- Уметь подавать исполнительную часть команды в момент постановки левой ноги (при переходе с бега на шаг — под правую ногу).
- Уметь подсчитывать и исправлять ошибки ритмично, в темп движения.
- Вместо последнего счета подавать команду «Упражнение — ЗАКОНЧИТЬ».

Порядок выполнения задания

- Выйти к месту построения.
- Построить пятерку (тройку) обучаемых в одну шеренгу. Начать движение пятерки (тройки)

* Методические задания нумеруются в нарастающей последовательности с учетом заданий, перечисленных для курсантов учебных подразделений (частей).

- обучаемых в обход площадки.
- Назвать упражнение.
- Провести упражнения в ходьбе.
- Перевести пятерку (тройку) обучаемых на бег и с бега на шаг.
- Остановить обучаемых.
- Вызвать для практики следующего курсанта и т. д.

Задание 6. Проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия

Порядок действий руководителя

- Объяснить задание.
- Разобрать порядок действий при выполнении задания.
- Объяснить требования к курсантам.
- Рассчитать по пятеркам (семеркам).
- Вызвать правофланговых, которые покажут выполнение задания после предварительных распоряжений руководителя.
- Вызвать для практики очередных курсантов.
- Разобрать и оценить их действия. ПЧ

Требования к курсанту

- Изучить и записать задание.
- Разработать методическую записку.
- Выучить команды на перестроение взвода: «Взвод, налево по два (три и т. д.) — МАРШ», «Интервал и дистанция — два (три) шага», «Взвод — НА МЕСТЕ», «СТОЙ», а также «Взвод, противник слева (справа) — К БОЮ». «Взвод, перебежками на рубеж траншей слева и справа по одному (по два) — ВПЕРЕД», «Взвод, вспышка — СЛЕВА (СПРАВА, СЗАДИ)», «Взвод — В УКРЫТИЕ», «К бою — ГОТОВЬСЯ» и т. д.
- Знать методически правильный подбор и последовательность проведения общеразвивающих и специальных упражнений и военно-прикладных действий.
- Уметь ритмично подсчитывать и исправлять ошибки.

Порядок выполнения задания

- Выйти к месту проведения.
- Построить взвод в две шеренги.
- Провести строевые приемы на месте.
- Повернуть взвод направо.
- Начать движение шагом в обход площадки, перейти на бег и снова на шаг.
- Провести упражнения и действия по внезапным командам в ходьбе, затем в беге.
- Перестроить взвод для проведения упражнений на месте.
- Провести упражнения вдвоем, в приемах самостраховки, в синхронном передвижении и в единоборствах. При проведении подготовительной части с оружием провести комплекс действий с оружием на 8—16 счетов и бег с попутным преодолением препятствий.

Задание 7. Управление взводом в основной части учебно-тренировочного занятия

Порядок действий руководителя

- Объяснить задание и требования к курсантам. Назначить командира взвода и отделений. Повторить команды хором.
- Последовательно по разделениям с попутной коррекцией «провести» обучаемых по всему заданию.
- Назначить очередных курсантов для практики. Произвести разбор действий и выставить оценки.
- Требования к курсанту
- Изучить задание и разработать методическую записку.
- Знать команды: «Взвод, к местам занятий шагом (бегом) — МАРШ», «Взвод — СТОЙ», «Нале-ВО», «Взвод, к выполнению приемов — ПРИСТУПИТЬ».
- Проконтролировать действия командиров отделений, которые должны сделать два шага вперед, повернуться налево и подать команду: «Отделение, гимнастическую стойку — ПРИНЯТЬ».
- Тренировку прекратить командой: «Взвод, упражнение — ЗАКОНЧИТЬ».
- Смену мест занятий произвести с помощью команд: «Взвод — СМИРНО», «Напра-ВО», «Для смены мест занятий шагом (бегом) — МАРШ».

Порядок выполнения задания

- Выйти к месту проведения.
- Построить взвод в колонну по три или в две шеренги.
- Указать места занятий отделениям.
- Развести отделения к местам занятий.
- Остановить отделения и повернуть налево.
- Последовательно подать команды для выполнения упражнений и окончания тренировки.
- Повернуть взвод направо.
- Повторить действия еще два раза.
- Построить взвод для проведения комплексной тренировки или учебных схваток.

Задание 8. Проведение комплексной тренировки, единоборств и учебных схваток

Порядок действий руководителя

- Объяснить задание и требования к курсантам.
- Рассчитать по семеркам (пятеркам).
- Распределить группы по площадке и подготовить места тренировки для каждой из них.
- Вызвать первых и «провести» их по заданию с попутной корректировкой.
- Дать практику в проведении остальным номерам (поочередно менять содержание тренировки).
- Разобрать действия обучаемых и выставить оценки.

Требования к курсанту

- Изучить задание и самостоятельно разработать содержание комплексной тренировки, единоборства и учебной схватки. Написать методическую записку.
- Уметь показать и рассказать содержание комплексной тренировки, единоборства или учебной схватки.
- Уметь регулировать физическую нагрузку.
- Уметь организовать занимающихся.
- Уметь подавать распоряжения, в которых указать: исходное положение, что сделать, порядок выполнения, заключительное положение и подать команду «ВПЕРЕД».
- Провести комплексную тренировку, единоборства или учебную схватку.

Порядок выполнения задания

- Выйти к месту построения.
- Построить взвод.
- Назвать упражнение и объяснить.
- Провести тренировку.
- Подвести итоги.

Задание 9. Инструктаж сержантов (помощников руководителя)

Порядок действий руководителя

- Объяснить задание и требования к курсантам. Рассчитать по пятеркам.
- Вызвать первого и по частям «провести» его по всем выполнения задания с разбором действий.
- Дать практику очередным обучаемым.
- Провести разбор и выставить оценки.

Требования к курсанту

- Изучить задание и разработать план проведения инструктажа с сержантами.
- Уметь образцово выполнять приемы и действия рукопашного боя, подавать команды и распоряжения, применяемые при обучении.
- Знать методику обучения этим приемам, действиям и уметь разобрать ее с сержантами.

Порядок выполнения задания

- Выйти к месту проведения и построить «сержантов» в одну шеренгу.
- Назвать учебный вопрос (например: «методика обучения уколу штыком»).
- Проверить «сержантов» в умении образцово выполнять прием. Организовать тренировку.

- Разобрать с «сержантами» методику обучения приему.
- Дать методическую практику «сержантам» в обучении приему.
- В такой же последовательности разобрать остальные приемы.
- Определить роль «сержантов» при проведении подготовительной части занятия и в процессе комплексной тренировки.
- Дать указания на подготовку мест занятия и инвентаря.
- В такой же последовательности дать практику остальным курсантам.

Задание 10. Проведение учебно-тренировочного занятия по «Рукопашному бою»

Порядок действий руководителя

- Объяснить задание.
- Провести инструкторско-методическое занятие с курсантами.
- Дать задание на самостоятельную работу.
- Разобрать методику подготовки командира подразделения к проведению занятий: личную подготовку, инструктаж сержантов, подготовку места занятия и инвентаря.
- Проверить качество разработки планов-конспектов предстоящих занятий и оценить их.
- Назначить командиров взводов и отделений.
- Последовательно организовать методическую практику курсантов с последующим разбором.

Требования к курсанту

- Изучить задание, НП, методические разработки.
- Разработать план-конспект учебно-тренировочного занятия и план проведения инструктажа с «сержантами».
- Быть готовым провести инструктаж и учебно-тренировочное занятие.
- Уметь регулировать физическую нагрузку в занятии.

Порядок выполнения задания

- Во время проведения инструкторско-методического занятия каждому курсанту быть готовым действовать в роли командира взвода или отделения.
- Курсантам, назначенным на роль командира взвода:
 - провести инструктаж сержантов;
 - провести подготовительную часть занятия;
 - развести отделение к местам занятий;
 - произвести смены мест занятия;
 - активно вникнуть в обучение приемам и действиям;
 - организовать и провести комплексную тренировку, единоборство или учебную схватку;
 - провести заключительную часть занятия.
- Курсантам, назначенным на роль командиров отделений:
 - в процессе подготовительной части занятия выполнять действия, определенные командиром взвода на инструктаже;
 - обучить подчиненных на местах занятий приемам и действиям рукопашного боя;
 - в процессе проведения комплексной тренировки выполнять действия, определенные командиром взвода на инструктаже.

Задания 5, 6, 7, 8 и 10 выполнять не только при действиях с оружием на площадках для обучения приемам рукопашного боя, но и при проведении занятий в спортивных залах в действиях без оружия.

При проведении методической подготовки отдельные методические задания необходимо повторять на каждом курсе.

Практическая целесообразность, сроки и места проведения учебно-методических занятий определяются их задачами и местом в общей системе мероприятий по методической подготовке курсантов (слушателей) военно-учебного заведения.

Глава 8

ПОДГОТОВКА РУКОВОДИТЕЛЕЙ ЗАНЯТИЙ

Качество подготовки военнослужащих к рукопашному бою во многом зависит от педагогического мастерства командиров, руководителей занятий, которое формируется в военно-учебных заведениях главным образом при обучении, а в воинской части — в процессе практической работы с личным составом.

Педагогически организованными видами подготовки руководителей занятий являются инструкторско-методические и показательные занятия, учебные сборы и семинары по подготовке инструкторов рукопашного боя.

8.1. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ИНСТРУКТОРСКО-МЕТОДИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ (ИМЗ)

Инструкторско-методические занятия, наряду с теоретическими, показательными, учебно-методическими, инструктажами, самостоятельной подготовкой офицеров, служат основной формой улучшения качества подготовки руководителей к предстоящим занятиям, а следовательно, и улучшения физической подготовленности личного состава. В НФП-87 указывается, что ИМЗ проводятся в целях повышения знаний, совершенствования умений командиров подразделений в организации и проведении занятий по физической подготовке. Поэтому одна из основных служебных обязанностей начальника физической подготовки и спорта воинской части (начальника кафедры физической подготовки и спорта вуза), — регулярное проведение инструкторско-методических занятий с командирами подразделений (преподавателями физической подготовки).

Инструкторско-методические занятия продолжительностью 2 часа организуются в соединении или воинской части — с командирами батальонов, рот и их заместителями; в батальоне или роте и соответствующих им подразделениях — с командирами взводов, их заместителями и командирами отделений, в период, предшествующий проведению практических занятий в подразделениях.

В процессе сборов и занятий по планам командирской подготовки ИМЗ - могут организовываться отдельно с командирами рот и взводов в масштабе части. С офицерами их проводит начальник физической подготовки и спорта части, а с сержантами — командиры рот.

Особенность содержания ИМЗ с сержантами — это разбор методики обучения отдельным приемам рукопашного боя с одновременным совершенствованием в технике выполнения этих приемов.

Основные задачи инструкторско-методических занятий по «Рукопашному бою» заключаются в следующем:

- повысить теоретическую подготовленность руководителей практических занятий, ознакомить их с передовым опытом проведения занятий по «Рукопашному бою»;
- совершенствовать навыки в организации и методике проведения практических занятий по «Рукопашному бою»;
- научить командиров подразделений (сержантов, старшин) правильно обучать личный состав приемам рукопашного боя, методике физической тренировки и воспитания волевых качеств;
- проверить и улучшить практическую подготовку офицеров (сержантов, старшин) по технике приемов рукопашного боя.

Указанные задачи, как правило, решаются на каждом занятии в равной степени, но в зависимости от обстоятельств на отдельных занятиях та или иная задача может выступать в качестве главной.

Инструкторско-методические занятия в отличие от практических имеют более свободную форму организации. Широкий диапазон вопросов и их разнообразие требуют определенной самостоятельности руководителя. Однако большинство из них, как правило, проводятся по следующему плану.

В **подготовительной части** занятия (5 мин) объявляются задачи занятия, проверяется готовность к нему.

Основная часть (85 мин) включает:

1. Уточнение содержания предстоящих учебно-тренировочных занятий в подразделениях.
2. Разбор содержания и выяснение особенностей методики проведения подготовительной части занятий по «Рукопашному бою».
3. Разбор методики обучения отдельным группам приемов рукопашного боя с одновременной практической их отработкой, практика командиров подразделений в обучении отдельным приемам.
4. Уточнение задач, содержания и методики проведения единоборств, схваток, комплексной тренировки и практика командиров.
5. Указания по подготовке к проведению предстоящих занятий, по проверке и оценке подготовленности военнослужащих в выполнении приемов рукопашного боя.

В **заключительной части** (10 мин) подводятся итоги занятия.

Приведенный план в какой-то мере является типовым и приемлемым для большинства занятий. Однако при необходимости количество вопросов может изменяться.

На основе анализа методической и практической подготовленности руководителей занятий, учета качества проведения практических занятий по другим разделам физической подготовки начальник физической подготовки и спорта части намечает тот материал, на котором он должен сосредоточить внимание в ходе занятий, и распределяет время по учебным вопросам.

Ниже приводится примерная методика отработки учебных вопросов инструкторско-методического занятия.

Уточнение содержания предстоящих практических занятий в подразделениях. Начальник физической подготовки и спорта части в форме беседы доводит до сведения офицеров количество учебно-тренировочных занятий по рукопашному бою в периоде обучения, поурочный план, требования командования и программу по физической подготовке.

Разбор содержания и выяснение особенностей методики проведения подготовительной части занятия по «Рукопашному бою». Путем опроса офицеров начальник физической подготовки и спорта уточняет задачи, содержание и методику проведения подготовительной части занятия. После этого по одному из вариантов сам проводит подготовительную часть, а затем организует методическую практику офицеров, поручая двум-трем офицерам провести ее. Для разбора методической практики проводящих привлекаются офицеры, которые присутствуют на занятиях. В процессе разбора уточняются: в какой степени решены поставленные задачи (правильно ли подобраны общеразвивающие и специальные упражнения и их дозировка; методика проведения их; какие способы применялись для регулирования эмоционального состояния занимающихся; давались ли

методические указания по ходу выполнения упражнений), организаторские и методические способности проводящих. В заключение начальник физической подготовки и спорта объявляет оценки за проведение подготовительной части занятия.

Разбор методики обучения отдельным группам приемов рукопашного боя с одновременной практической их отработкой, практика командиров подразделений в обучении отдельным приемам. Вначале руководитель занятия путем опроса офицеров (сержантов) разбирает методику обучения отдельным приемам с акцентом на содержании этапов и методике их отработки. Затем практически обучает офицеров одному из приемов и объясняет особенности обучения приемам из данной группы, например, болевым приемам или приемам боя с оружием. Начальник физической подготовки и спорта при этом обращает внимание на правильное техническое выполнение офицерами приема, исправляет ошибки. Затем он организует методическую практику офицеров в обучении приемам: назначает 2—3 приема из различных групп, объясняет особенности методики обучения, рассчитывает офицеров на тройки или пятерки и дает задание на методическую практику. При этом первым номерам из тройки (пятерки) следует провести ознакомление с приемом, вторым — разучивание, третьим — тренировку в приеме. После выполнения задания очередной номер проводит краткий разбор. Далее в таком же порядке проводится практика обучения другим приемам. Преимущество такой организации методической практики офицеров перед другими формами состоит в том, что в процессе одного занятия имеется возможность охватить всех присутствующих на занятии и повысить их активность в совершенствовании методических навыков. После этого под руководством начальника физической подготовки и спорта офицеры практически совершенствуются в приемах рукопашного боя.

В заключение начальник физической подготовки и спорта проводит разбор методической практики в обучении отдельным приемам, практической подготовленности офицеров и объявляет оценки. В таком же порядке разбирается вопрос и с сержантами.

Уточнение задач, содержания и методики проведения единоборств, схваток и комплексной тренировки, методическая практика офицеров. Начальник физической подготовки и спорта уточняет содержание тренировки, ее организацию и методику проведения. Особое внимание при этом наряду с совершенствованием техники приемов он уделяет методике развития физических и волевых качеств, что достигается умелым применением состязательного метода, проведением единоборств, схваток между отдельными военнослужащими, группами, отделениями, командами.

Разобрав поставленные вопросы, руководитель занятия по одному из вариантов сам практически проводит комплексную тренировку, затем организует методическую практику офицеров, для чего назначает одного-двух из них, которым поручает провести тренировку по другому варианту.

По окончании методической практики руководитель занятия делает краткий разбор, в котором указывает, как решены поставленные задачи, анализирует содержание тренировки и методику ее проведения, оценивает действия офицеров, личное поведение, их умение управлять подразделением и побуждать к активным действиям. В заключение объявляет оценку за методическую практику.

Указания по подготовке к проведению предстоящих занятий, по проверке и оценке подготовленности военнослужащих в выполнении приемов рукопашного боя. Начальник физической подготовки и спорта должен: дать указания по личной подготовке офицеров к проведению практических занятий, методике проведения инструктажей с командирами отделений и подготовке материального обеспечения занятий; обратить внимание на содержание и сроки проверки подготовленности военнослужащих по овладению техникой приемов рукопашного боя; раскрыть требования НФП по определению индивидуальной оценки и подразделений; указать время представления результатов проверки.

В заключение начальник физической подготовки и спорта воинской части подводит итоги занятий, где особое внимание обращает на личную готовность офицеров к проведению в подразделениях предстоящих занятий.

Успешность инструкторско-методического занятия зависит от педагогического опыта и подготовленности начальника физической подготовки и спорта к конкретному занятию. Он должен продумать его содержание и организацию, методы и методические приемы, которые будут применяться в ходе занятия, материальное обеспечение, составить план-конспект и утвердить его у командира воинской части, подготовить себя практически к демонстрации приемов рукопашного боя.

Перед составлением плана-конспекта (см. ниже) начальник физической подготовки и спорта должен изучить соответствующие статьи НФП-87 и методическую литературу, продумать конкретное содержание занятия, методику отработки отдельных вопросов.

Ниже приводится примерный план-конспект инструкторско-методического занятия с командирами подразделений.

ПЛАН-КОНСПЕКТ инструкторско-методического занятия по физической подготовке с командирами подразделения танкового полка

Задачи: 1. Закрепить и углубить знания командиров подразделений по содержанию и методике проведения учебно-тренировочных занятий по «Рукопашному бою».
2. Совершенствовать методические умения и навыки командиров подразделений в проведении подготовительной и основной части занятия по «Рукопашному бою» с личным составом.

Время: 100 мин.

Место проведения: площадка для обучения приемам рукопашного боя.

Форма одежды: № 4.

Материальное обеспечение: макеты автоматов со штыком, деревянные макеты ножей, чучела, схема «Методика обучения отдельному приему», План-конспект учебно-тренировочного занятия, указка.

Пособия: НФП, Программа по физической подготовке.

Учебные вопросы и их содержание	Время, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть — 5 мин		
Построение, постановка задач занятия, проверка готовности к занятиям		Группа — в двухшереножном строю
Основная часть — 85 мин		
1. Уточнение требований НФП и Программы по физической подготовке (по обучению личного состава «Рукопашному бою») Проверка знаний у командиров подразделений по содержанию предстоящих занятий в подразделениях	10	Оценить знания командиров подразделений по содержанию «Рукопашного боя» Разобрать поурочный план занятий, уточнить приемы и действия, которым необходимо обучить личный состав
2. Разбор содержания и методики проведения подготовительной части занятия	15	Разобрать задачи, содержание, организацию и методику проведения подготовительной части занятия с оружием и без оружия (по Плану-конспекту учебно-тренировочного занятия по «Рукопашному бою»). Дать практику двум офицерам в проведении подготовительной части занятия: одному — в проведении с оружием, другому — без оружия. Провести разбор практики.
3. Разбор методики обучения отдельным приемам и действиям: уколам штыком ударам ножом обезоруживанию противника при ударе ножом снизу	35	Проверить офицеров в умении выполнять приемы и действия. Разобрать и записать последовательность и особенности методики обучения различным группам приемов (по схеме «Методика обучения отдельному приему») Разделить офицеров на подгруппы из трех (пяти) человек. Первому дать задание — провести ознакомление с приемом, второму — разучивание, третьему — тренировку. Провести разбор практики. Затем каждому офицеру из тройки (пятерки) дать практику в обучении приему в целом. Провести разбор практики и оценить действия проводящих
4. Разбор содержания и методики проведения комплексной тренировки (КТ) и учебных единоборств (УЕ)	15	Уточнить задачи, содержание, организацию и методику проведения КТ и УЕ. Дать практику одному офицеру провести КТ, а другому — УЕ. Провести разбор практики и оценить их действия.
5. Подготовка к предстоящим занятиям в подразделениях	10	Разобрать примерный план-конспект, указать литературу для подготовки к занятиям. Уточнить методику и порядок проведения инструктажа с командирами отделений. Разобрать проверку и оценку подготовленности военнослужащих по рукопашному бою, указать сроки. Подготовить инвентарь к занятиям
Заключительная часть — 10 мин		
Подведение итогов занятия		Сделать краткий разбор занятия и оценить действия командиров подразделений. Указать на основные недостатки в подготовленности офицеров, поставить задачи на подготовку к проведению предстоящих занятий в подразделениях

8.2. ПРОВЕДЕНИЕ ПОКАЗНЫХ ЗАНЯТИЙ

Основная цель показательных занятий — демонстрация офицерам и сержантам образцовой организации и методики проведения учебно-тренировочных занятий, выработки у командиров единого подхода к применению эффективных средств, различных методов и методических приемов обучения и воспитания военнослужащих, а также распространение передового опыта в проведении занятий.

Показные занятия обычно планируются перед началом нового периода обучения и в течение учебного года. Часто они организуются на различных методических сборах для большой группы командиров подразделений, для руководящего состава ряда воинских частей, для офицеров — специалистов по физической подготовке.

Показные занятия проводятся под руководством начальника физической подготовки и спорта воинской части одним из наиболее подготовленных командиров подразделения в течение учебного часа.

Организация и проведение показательного занятия делится на ряд этапов: подготовка занятия, его проведение, подведение итогов и указания старшего начальника.

Подготовка занятия включает: назначение штатного подразделения, инструктаж командира, разработку плана-конспекта, подготовку личного состава, мест занятий и инвентаря.

Наиболее важным моментом является подготовка личного состава подразделения. Для этого с ним проводится несколько специальных репетиций, на которых уточняется организация занятий, команды и распоряжения, определяются время на отработку учебных вопросов, порядок выполнения всех упражнений, приемов и действий, методы устранения ошибок, меры предупреждения травматизма, проводится тренировка личного состава и т. д. На репетициях начальник физической подготовки и спорта оказывает командиру подразделения всю практическую помощь в подготовке показательного занятия.

Проведение показательного занятия должно отличаться наибольшей четкостью и организованностью. Все объяснения командира подразделения и командиров взводов (отделений), подача команд и распоряжений должны быть краткими, ясными и соответствовать Строевому уставу или НФП; построения и перестроения, показ приемов

и другие действия — образцовыми. При проведении занятия особое внимание уделяется методам обучения приемам и действиям рукопашного боя, развития у военнослужащих быстроты в действиях, ловкости, инициативы и находчивости смелости и решительности. Наряду с этим нужно также показать, как следует добиваться полного использования имеющегося инвентаря и оборудования для достижения максимальной плотности урока.

Важным условием показательного занятия является методически грамотное и умелое сопровождение хода занятий специальной информацией (комментарием). Начальник физической подготовки и спорта воинской части дает соответствующие пояснения, заостряя внимание офицеров на отдельных моментах содержания, организации и методики проведения занятий. В заключение он отвечает на вопросы офицеров.

Старший начальник, присутствующий на занятии, подводит итоги, дает указания по учебно-тренировочным занятиям по рукопашному бою в подразделениях на предстоящий период обучения.

Таким образом, в организации и проведении показательных занятий ведущая роль принадлежит начальнику физической подготовки и спорта воинской части.

8.3. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНЫХ СБОРОВ И СЕМИНАРОВ ПО ПОДГОТОВКЕ ИНСТРУКТОРОВ «РУКОПАШНОГО БОЯ»

Учебно-тренировочные занятия с личным составом подразделений, в сборных командах и секциях по рукопашному бою проводят, как правило, командиры подразделений, тренеры или специально подготовленные инструкторы. При этом они должны пройти учебные сборы (семинары), которые являются важной формой подготовки инструкторов, способных впоследствии проводить учебно-тренировочные занятия по рукопашному бою в подразделениях. Учебные сборы организуются в масштабе воинской части (соединения) или гарнизона. Их продолжительность 3 и более дней по 8 часов в день. Они включают теоретические и практические (инструкторско-методические, учебно-тренировочные и показательные) занятия. Семинары проводятся в течение одного дня (8 часов) или 2—3 раза в неделю по 3—4 часа.

При подготовке к сбору (семинару) определяются: его программа, сроки проведения, руководители занятий, материальная база и инвентарь, а также участники.

В программе сбора предусматривается наиболее актуальный теоретический, методический и практический материал, который позволит решить задачи сбора. Примерное содержание тематики занятий и распределения на них часов представлено в таблице 4.

Сроки проведения сбора (семинара) определяются командиром воинской части, ввуза и предусматриваются планом спортивно-массовой работы. Руководителем сбора как правило, назначается начальник физической подготовки и спорта воинской части. Для проведения занятий привлекаются офицеры, хорошо владеющие техникой приемов рукопашного боя, имеющие хорошую теоретическую и методическую подготовку. Материальная база и инвентарь должны отвечать целям и задачам программы обучения слушателей сбора (семинара) и быть в достаточном количестве.

В состав слушателей сбора (семинара) зачисляются наиболее подготовленные военнослужащие срочной службы от всех подразделений воинской части, имеющие опыт обучения военнослужащих физическим упражнениям или тренировочной работы по борьбе, фехтованию или другому виду спорта.

В соответствии с программой (учебным планом) разрабатывается расписание занятий сбора (семинара). В нем указываются дата и часы занятий, краткое их содержание, место проведения, форма одежды и руководитель занятия.

Таблица 4

Примерная программа (учебный план) проведения сбора по подготовке инструкторов рукопашного боя в подразделениях воинской части

Тема	Количество часов	
	теория	практика
1. Содержание «Рукопашного боя» в НФП-87	1	
2. Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий по рукопашному бою		4
3. Методика обучения приемам рукопашного боя		10
4. Методы врачебно-педагогического контроля, используемые инструктором рукопашного боя	1	1
5. Предупреждение травматизма на занятиях по рукопашному бою	1	2
6. Подготовка мест занятий, инвентаря и оборудования		2
7. Зачеты по технике выполнения и методике обучения приемам рукопашного боя		2
ИТОГО:	3	21

В день должно быть 5—6 часов практических занятий. В отдельных случаях на период учебного сбора может разрабатываться распорядок дня.

Учебный план, расписание занятий и распорядок дня подписываются начальником физической подготовки и спорта, утверждаются командиром воинской части.

Приказ (приказание) о проведении учебного сбора (семинара) разрабатывается только в случае особой необходимости. В нем указываются задачи, сроки и место проведения, состав обучаемых, руководители, комиссия по приему зачетов. К приказу прилагается программа (учебный план), расписание занятий и список участников сбора.

Проведение сборов. Начинается с объявления цели, задач, программы (учебного плана), расписания занятий, распорядка дня. В процессе их проводятся теоретические, практические, инструкторско-методические и показательные занятия.

Для приема зачета создается специальная комиссия, которая определяет практическую и методическую подготовленность участников сбора.

При подведении итогов сбора участникам объявляются оценки практической и методической подготовленности. Если необходимо, то по итогам сбора зачитывается приказ, в котором отмечаются: положительные и отрицательные стороны организации и проведения сбора, участники, достигшие наиболее высоких результатов в практической и методической подготовленности, а также ставятся задачи" по подготовке личного состава частей и подразделений. Заканчивается сбор итоговым собранием.

Глава 9

ПРОВЕРКА И ОЦЕНКА ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ПО «РУКОПАШНОМУ БОЮ»

В соответствии с Наставлением по физической подготовке в Советской Армии и Военно-Морском Флоте каждый командир (начальник) обязан знать, систематически проверять и оценивать уровень физической подготовленности подчиненных ему военнослужащих, физическую подготовку подразделений и воинских частей. Проверка подготовленности военнослужащих по приемам рукопашного боя осуществляется в процессе обучения, в конце периода обучения и учебного года, на экзаменах и зачетах при инспектировании и комплексной (частной) проверке воинской части.

9.1. ПРОВЕРКА И ОЦЕНКА ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Каждый военнослужащий срочной службы, офицеры первой и второй возрастных групп, курсанты и слушатели военно-учебных заведений в течение учебного года проверяются в выполнении приемов рукопашного боя. При этом назначается пять предусмотренных программой обучения приемов из таких групп, как: приемы боя с автоматом (карабином), с ножом, пехотной лопатой, рукой и ногой, освобождения от захватов, обезоруживания противника, болевые приемы, броски, специальные приемы.

Проверяющий объявляет подразделению, прибывшему на проверку, назначенные приемы. Затем командир подразделения в течение 6—7 минут проводит подготовительную часть, а также совершенствование техники выполнения приемов рукопашного боя.

Подразделение выстраивается в двухшереножном строю, и техника выполнения приемов проверяется в парах или поточно. В первом случае военнослужащие попарно выходят перед строем и поочередно выполняют приемы (на проверяющего — одна пара). Выполнив приемы, пара становится в строй. При поточной организации проверки проверяющий указывает исходное положение и последовательность выполнения приемов на пяти точках. По команде «ВПЕРЕД» военнослужащий четко называет фамилию и последовательно выполняет приемы на указанных точках. Очередной военнослужащий выходит на исходное положение, а выполнивший приемы становится в строй. По окончании проверки проверяющий объявляет оценки за каждый прием и общую оценку каждому военнослужащему.

При проверке приемов боя с автоматом (карабином) чучела нужно расположить треугольником на дистанции 2—2,5 м друг от друга и у второго и третьего чучела поставить военнослужащих с тренировочными палками («противников»), а на расстоянии 7—10 м от чучел — проверяемого. По команде «ВПЕРЕД» проверяемый самостоятельно изготавливается к бою и движется к чучелам, поражает уколom штыка первое чучело, защищается от атаки «противника» тренировочной палкой, ответной атакой поражает уколom (ударом) штыка второе чучело, защищается от атаки «противника» и ответной атакой (уколom штыка или ударом приклада) поражает третье чучело, продвигается вперед.

При проверке приемов боя пехотной лопатой и ножом расстановка чучел и военнослужащих с тренировочными палками, действующих за противника, такая же.

Проверяемый с пехотной лопатой по команде «ВПЕРЕД» продвигается к первому чучелу, самостоятельно изготавливается к бою и поражает его в атаке ударом сверху, после защиты отбивом от удара «противника» тренировочной палкой сверху ответной атакой ударом сбоку наотмашь поражает второе чучело, после защиты отбивом влево от атаки тренировочной палкой слева ударом лопатой сбоку (тычком) поражает третье чучело и продвигается вперед.

Проверяемый с ножом по команде «ВПЕРЕД» сближается с первым чучелом и поражает его ударом сверху (двойным ударом), защищается подставкой невооруженной руки от удара тренировочной палкой сверху и наносит удар сбоку наотмашь по второму чучелу, защищается невооруженной рукой отбивом удара тренировочной палкой сбоку и ударом прямо (снизу) поражает третье чучело, продвигается вперед.

При проверке приемов боя рукой и ногой проверяемый располагается в двух-трех шагах от чучела (мишени)

в изготовке к бою. По команде «ВПЕРЕД» наносит серию ударов руками и ногами, например: с шагом вперед двойной удар левой и правой рукой прямо, шаг назад и с шагом вперед — удар прямо правой рукой, шаг назад — удар ногой прямо, изготовка к бою.

Проверяющий в зависимости от материального обеспечения проверяемого подразделения может назначить и другие варианты выполнения приемов. Оценка во всех случаях выставляется одна, суммирующая все действия проверяемого.

При поточном проведении проверки приемы боя с оружием, как правило, выносятся на последнюю точку и обязательно после обезоруживания «противника», чтобы отобранным оружием выполнять приемы. В тех случаях, когда приемы обезоруживания выполняются на деревянных макетах, допускается их замена другим оружием. Приемы боя рукой и ногой при поточной проверке выполняются, как правило, на первой точке.

Выполнение приемов оценивается следующим образом:

- «**выполнено**» — если прием проведен согласно описанию, быстро, уверенно и доведен до завершения;
- «**не выполнено**» — если прием проведен не в соответствии с описанием или не доведен до завершения.

Оценка военнослужащему по рукопашному бою определяется:

- «**отлично**» — если выполнено пять приемов;
- «**хорошо**» — если выполнено четыре приема;
- «**удовлетворительно**» — если выполнено три приема.

Несмотря на конкретность оценочных критериев в выполнении приемов, их оценка в целом носит субъективный характер. Поэтому в институте уже много лет подготовленность курсантов и слушателей оценивается с помощью комплексного контрольного упражнения.

Комплексное контрольное упражнение в приемах боя автоматом на единой полосе препятствий (дистанция 100 м)

И. П.— во второй траншее в изготовке для стрельбы, противопехотная граната — на бруствере.

- С расстояния в 20 м метнуть гранату по стенке;
- выскочить из траншеи;
- преодолеть стенку;
- взбежать по наклонной лестнице на четвертую ступень и сбегать вниз по ступеням разрушенной лестницы;
- влезть по вертикальной лестнице на балку разрушенного моста,
- пробежать по балкам, перепрыгивая через разрывы,
- добежать до забора и соскочить с него на землю,
- защититься отбивом от укола тренировочной палкой и провести ответную атаку уколом штыка (в чучело);
- пригнувшись пробежать под горизонтальными перекладинами лабиринта;
- защититься отбивом вниз-направо от укола тренировочной палкой и провести ответную атаку уколом штыка (в чучело);
- преодолеть ров;
- защититься отбивом влево от укола тренировочной палкой, провести ответную атаку ударом приклада сбоку или снизу (в большой шар тренировочной палки) и две атаки уколом штыка с выпадом левой и правой ногой (в два чучела);
- пересечь линию начала единой полосы препятствий и принять положение «К бою» (изготовку для стрельбы лежа).

Для проверки военнослужащих рекомендуются нормативы, приведенные в таблице 5.

Таблица 5

Нормативы выполнения комплексного контрольного упражнения (с)

<i>Оценка</i>	<i>Для военнослужащих срочной службы и курсантов 1-го курса</i>	<i>Для курсантов 2-го курса и офицеров 1-й возрастной группы</i>	<i>Для курсантов 3-го и старших курсов</i>
«Отлично»	43	41	40
«Хорошо»	46	44	42
«Удовлетворительно»	52	50	44

Примечание. При неправильном выполнении приемов с автоматом к показанному времени за выполнение упражнения прибавляется штрафное время 2 с за действия на каждой точке.

Данный вид проверки подготовленности военнослужащих является более объективным. По этому упражнению в частях и вузах можно проводить спортивные состязания.

9.2. ПРОВЕРКА И ОЦЕНКА МЕТОДИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ РУКОВОДИТЕЛЕЙ ЗАНЯТИЙ, КУРСАНТОВ ВОЕННО-УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ И УЧЕБНЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ (ЧАСТЕЙ)

Методическая подготовка в учебных подразделениях (частях) и военно-учебных заведениях планируется в соответствии с требованиями НФП-87. Проверяются офицеры и сержанты, проводящие занятия по физической подготовке, курсанты учебных подразделений (частей), готовящие младших командиров, курсанты военно-учебных заведений. Методическая подготовка у них оценивается по качеству выполнения методического задания, включающего практические действия по организации и проведению обучения приемам рукопашного боя, отдельных частей и в целом учебно-тренировочного занятия.

При оценке качества выполнения методического задания учитываются: внешний вид и строевая выправка проводящего, его умения называть, четко и правильно показывать, объяснять приемы рукопашного боя, выбирать рациональную методику обучения и командовать обучаемыми, предупреждать и исправлять ошибки, определять состояние занимающихся и правильно дозировать физическую нагрузку.

Название приема рукопашного боя, четкий, правильный показ и объяснение должны способствовать формированию в сознании обучаемых представления о его сущности/назначении и воздействии на организм противника, о боевом применении приема. С этой целью проверяемый руководствуется установленной терминологией. Показ и объяснение техники выполнения приема должны создавать наглядное представление о нем. Для этого проверяемый стремится так выбрать место для демонстрации приема, чтобы его видели все обучаемые. Проверяемый должен показать прием в целом в боевом темпе, затем — в замедленном или по частям, обращая внимание обучаемых на определяющее двигательное звено и детали техники.

При оценке этого показателя методического задания нужно руководствоваться следующими ориентировочными критериями:

- **«отлично»** — если проверяемый назвал прием в соответствии с принятой терминологией, показал технически правильно, объяснил кратко и ясно;
- **«хорошо»** — если прием назван и показан в основном правильно, но были допущены в показе незначительные ошибки, объяснение недостаточно четкое, упущены отдельные детали техники;
- **«удовлетворительно»** — если прием назван проверяемым правильно, показ выполнен с незначительными ошибками, объяснение длинное с паузами, не выделено определяющее двигательное звено техники;
- **«неудовлетворительно»** — если прием не показан проверяемым (при получении неудовлетворительной оценки по данному критерию выполнение методического задания прекращается и проверяемому ставится общая неудовлетворительная оценка).

Умение выбирать рациональную методику обучения и командовать занимающимися определяет методические способности проверяемого. В зависимости от особенностей приема он должен правильно подбирать практические методы и методические приемы, проявлять требовательность командирский такт, точно и ясно называть распоряжения, команды и добиваться их выполнения (целесообразные методы обучения группам приемов рукопашного боя, команды и распоряжения, подаваемые при этом, рассматриваются в главах 4, 11, 12, 13, 14, 15).

При оценке проверяемых по этому показателю выполнения методического задания нужно руководствоваться следующими ориентировочными критериями:

- **«отлично»** — если проверяемый правильно выбирает соответствующие практические методы упражнений, уверенно пользуется различными методическими приемами, четко и ясно подает команды и распоряжения, контролирует действия обучаемых, правильно выбирает свое место перед подразделением;
- **«хорошо»** — если проверяемый в основном правильно выбирает практический метод упражнений, но недостаточно уверенно и быстро осуществляет переход от одного упражнения к другому, команды и распоряжения при этом подает неуверенно;
- **«удовлетворительно»** — если проверяемый допускает ошибки в соблюдении последовательности применения практических методов упражнений, не проявляет требовательности в выполнении команд и распоряжений, неправильно выбирает свое место и теряется перед строем;
- **«неудовлетворительно»** — если проверяемый не знает методики обучения приемам рукопашного боя.

Предупреждать и исправлять ошибки — ответственная задача проверяемого. Его умение определять причины ошибок, а затем применять методические приемы для их устранения характеризуют методическое мастерство проверяемого. Прежде всего он выявляет общие ошибки, характерные для большинства обучаемых, а затем — частные, определяет причины их возникновения и быстро находит методические приемы для устранения. Проверяемый в процессе обучения все время должен уделять внимание отдельным военнослужащим, выявляя при этом значительные ошибки, влияющие на технику приема, затем — второстепенные, подсказывая действия для их устранения.

При оценке проверяемых нужно руководствоваться следующими ориентировочными критериями:

- **«отлично»** — если проверяемый быстро выявляет ошибки и определяет причины их, свободно пользуется методическими приемами в исправлении их;
- **«хорошо»** — если проверяемый неуверенно определяет причины ошибок и не всегда правильно выбирает методические приемы для их устранения;
- **«удовлетворительно»** — если проверяемый не замечает общих и значительных ошибок, а все свое внимание сосредоточивает на устранении частных и второстепенных ошибок;
- **«неудовлетворительно»** — если проверяемый не замечает ошибок.

Умение определять состояние занимающихся и правильно дозировать физическую нагрузку — слагаемые методического мастерства проверяемого. Четко сформулированные задания на тренировку с учетом физического состояния обучаемых, примененные методические приемы регулирования эмоционального настроения занимающихся, количество повторений и темп выполнения, которыми регулируется физическая нагрузка, продолжительность отдыха между упражнениями и целесообразное использование тренажеров, мишеней, чучел, оборудования и инвентаря являются показателями методической зрелости проверяемого. Основными оценочными критериями при этом служат:

- **«отлично»** — если проверяемый применяет различные методы регулирования физической нагрузки, методически правильно определяет содержание тренировки, учебных схваток, четко организует занимающихся;
- **«хорошо»** — если проверяемый правильно проводит тренировку, но неуверенно действует при организации занимающихся, при регулировании эмоциональной и физической нагрузки;
- **«удовлетворительно»** — если проверяемый допускает незначительные ошибки при организации и проведении тренировки;
- **«неудовлетворительно»** — если проверяемый не проводит тренировку в приемах и действиях рукопашного боя.

Проверяющий, используя вышеперечисленные оценочные критерии, за выполнение методического задания в соответствии с НФП-87 выводит общую оценку:

- **«отлично»** — если задание выполнено правильно и уверенно;
- **«хорошо»** — если задание выполнено правильно, но недостаточно уверенно;
- **«удовлетворительно»** — если задание выполнено в основном правильно, но неуверенно и с незначительными ошибками;
- **«неудовлетворительно»** — если задание не выполнено или выполнено неуверенно и с грубыми ошибками.

Проверка методической подготовленности военнослужащих осуществляется, как правило, до практического выполнения ими приемов рукопашного боя.

При проведении экзаменов (зачетов) в военно-учебных заведениях и учебных частях составляются экзаменационные билеты. Содержание вопросов и заданий для проверки методической подготовленности военнослужащих определяется в соответствии с программой обучения.

Глава 10

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Строительство и оборудование мест для подготовки военнослужащих к рукопашному бою имеет целью обеспечить проведение учебных занятий, утренней физической зарядки, спортивно-массовой работы в воинских частях и военно-учебных заведениях.

В НФП-87 указывается, что:

- **обучение приемам боя с оружием** проводится на специальной площадке со стационарными и переносными чучелами и мишенями, переносными препятствиями, траншеями, ходами сообщений, блиндажами, лестничными площадками, фасадами домов с окнами, на тактических полях, в караульных городках и на полосах препятствий;
- **обучение приемам боя без оружия** — на ровной травянистой площадке, специально подготовленной яме с песком и опилками или в спортивном зале (на ковре из матов). Кроме того, в парашютно-десантных частях оборудуются специальные классы для проведения занятий по рукопашному бою, а также простейшие места занятий (в помещениях казарм или на территории временной дислокации подразделений).

Основная роль в организации проектирования и строительства мест занятий по рукопашному бою принадлежит начальнику физической подготовки и спорта части, а в военно-учебном заведении — начальнику кафедры физической подготовки и спорта.

Организационная работа включает ряд мероприятий: подготовку предложений по строительству, разработку и утверждение проекта строительства, составление сметно-финансового расчета на строительство и заготовку материалов, комплектование бригады воинов-специалистов, составление рабочих чертежей, изготовление отдельных видов оборудования силами личного состава или заказа их на промышленных предприятиях, организацию выполнения принятых решений по строительству.

10.1. ОБОРУДОВАНИЕ ПЛОЩАДОК ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМАМ РУКОПАШНОГО БОЯ

Площадка для рукопашного боя (рис. 5) — основное открытое место для занятий. Ее наличие обязательно как в воинской части, так и в военно-учебных заведениях.

Строительство площадки начинается с выбора земельного участка, разработки плана мест занятий, планировки и устройства покрытия. Данные вопросы рассматриваются в учебнике «Спортивные сооружения» (1984).

Площадки для проведения занятий по рукопашному бою включают: место для обучения приемам боя с оружием, место для обучения броскам, болевым приемам, обезоруживаниям, ударам рукой и ногой, тир для метания холодного оружия, полосы для проведения комплексной тренировки и осуществления психологического закалывания личного состава.

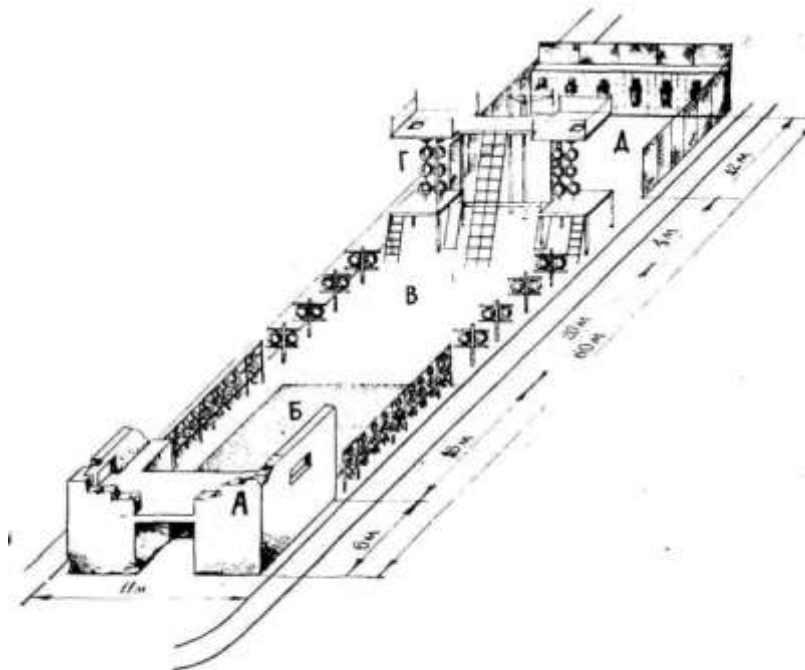


Рис. 5. План площадки для занятий рукопашным боем:
 а — разрушенный дом; б — место для обучения болевым приемам, броскам и ударам рукой и ногой; в — место для обучения приемам боя с оружием; г — высотное сооружение; д — место для обучения метанию холодного оружия

Место для обучения приемам боя с оружием. Оно обеспечивает обучение военнослужащих уколам штыком, ударам ножом, прикладом и малой лопатой, оборудуется стационарными и переносными мишенями (рис. 6). Стационарные мишени размещаются на одной линии (их может быть две и более) с интервалами не менее 4 м. Расстояние между линиями мишеней равно 6—7 м. Конструкция мишеней, отдельных узлов и их размеры даны на рисунке. Основной материал для их изготовления — металлические трубы диаметром 1,5—3,0 дюйма, уголок 30 X 30 мм, металлическая полоса 6 X 50 мм, крышки от автомобилей марки «Москвич» или «Жигули». Наполнитель мишеней: метлы из прутьев или полиэтиленовая леска 3—4 мм. Соединение отдельных деталей конструкций сварное или на болтах.

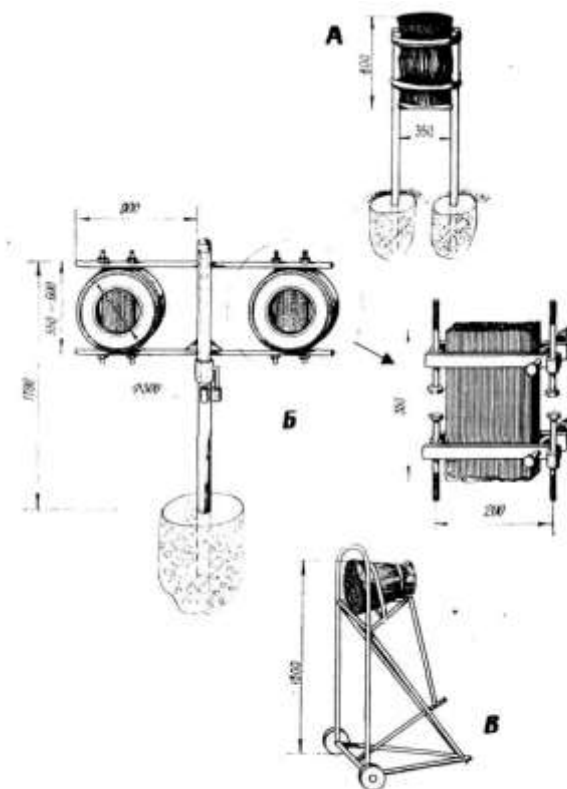


Рис. 6. Оборудование места для обучения приемам боя с оружием:
 а и б — стационарные мишени (неподвижная и поворотная);
 в — переносная мишень.

Место для обучения приемам самоотраховки, броскам, обезоруживаниям и болевым приемам (рис. 7) бывают совмещенными или раздельными. Для обучения кувырмам, падениям и приемам, заканчивающимся сваливанием, оборудуется специальное место, конструкция которого состоит из ямы и наполнителя.

Яма размерами 18 X 8 X 0,3 м отрывается с уклонами дна в сторону стока воды. Края ее по периметру укрепляются бортами из просмоленных досок толщиной 40—50 мм. Верхняя кромка борта окантовывается резиновым шлангом или пожарным рукавом, заполненным сухим песком. Стойки для установки борта сваривают из железной полосы, обрезков труб или арматурного железа большого диаметра и крепятся к доске болтами.

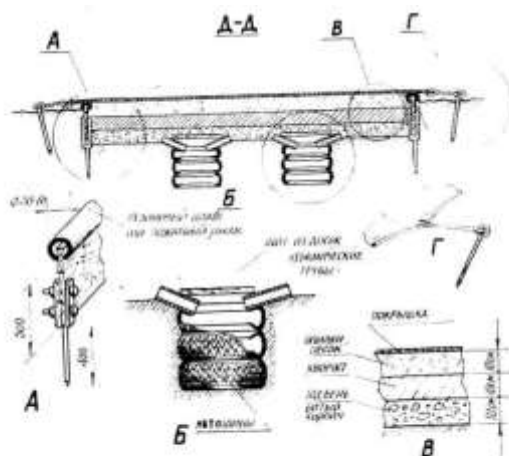
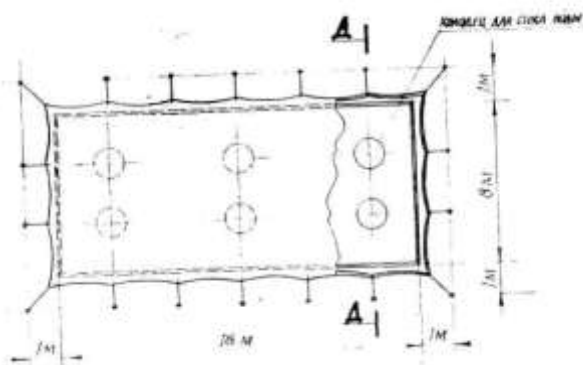


Рис. 7. Место для обучения приемам самоотраховки, броскам, обезоруживаниям и болевым приемам: а — конструкция борта для укрепления ямы; б — устройство колодца для стока воды; в — конструкция наполнителя ямы; г — узел растяжки покрышки

Яма оборудуется колодцами для стока воды. Зазор между стенками колодца и окружающим фундаментом, а также его основание на 15—20 см засыпается песком. После этого в яму укладывается наполнитель: слой битого кирпича или крупного щебня выравнивается слоем песка; упругий слой делается из хвороста (еловых веток) или матов из камыша; для верхнего слоя используются песок, опилки или их смесь. Поверх наполнителя укладывается съемное войлочное покрытие в чехле из прочной ткани или натягивается брезентовая покрышка.

Место для обучения ударам рукой и ногой. Оно оборудуется на площадке между местом для бросков и дорожками для бега в две линии. Конструкция многопролетного снаряда с мишенями позволяет обучать военнослужащих различным ударам рукой и ногой одновременно в двух шеренгах. Одна секция с основными размерами показана на рисунке 8.

Отдельные мишени (снаряды) представляют собой покрышки от автомобиля или мотороллера со вставками в них 1—2 кругов пенополиуретана или 2 слоев пористой резины с упругой прокладкой между ними. Диаметр вставок на 12—15 см больше внутреннего круга покрышек. Между собой и к перекладинам покрышки крепятся с помощью болтов с прокладками из железной полосы, отверстия в покрышках прожигаются. Крайние части секции делаются подвижными и с помощью фиксатора могут устанавливаться в двух положениях.

Основание тренажера сваривается из металлических труб диаметром: 4—4,5 дюйма — для стоек и 3 дюйма — для перекладин. Стойки углубляются на 80—100 см и бетонируются.

Одно место для обучения ударам может объединять 4—6 секций, а иногда и больше, в зависимости от количества одновременно занимающихся военнослужащих.

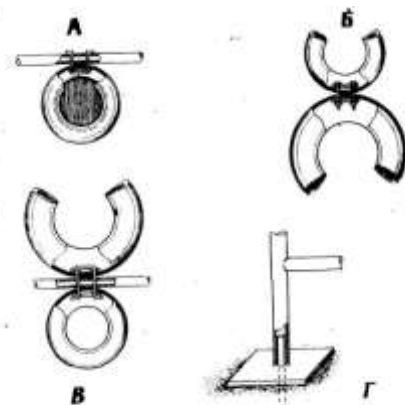
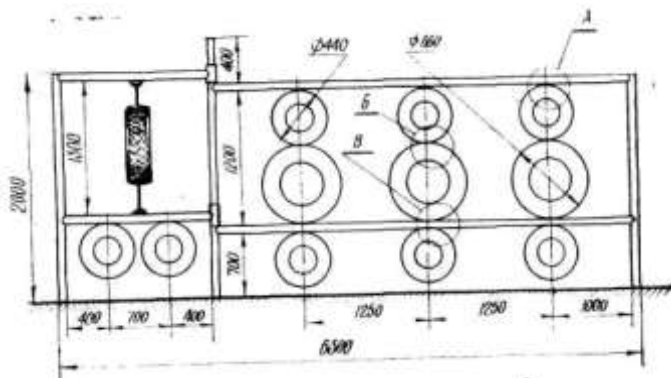


Рис. 8. Секция снаряда с мишенями для обучения ударам рукой и ногой: а, б, в — узлы крепления мишеней; г — фиксатор положения стойки поворотной части секции

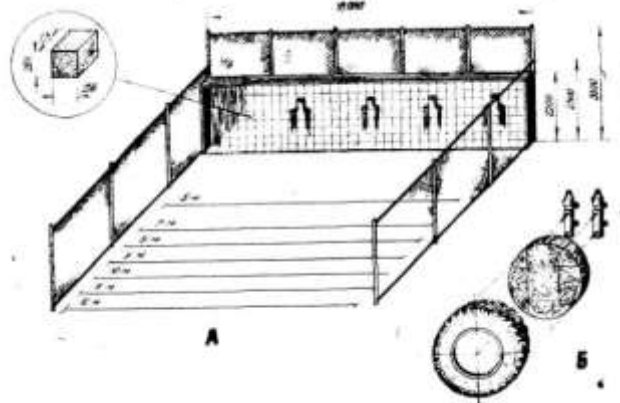


Рис. 9. Место (тир) для обучения метанию холодного оружия:
а — общий вид; б — устройство переносной мишени

Место (тир) для обучения метанию холодного оружия (рис. 9). Оно включает стационарные мишени, линии метания, удаленные на 5—12 м от мишеней, и ограждения.

Стационарная мишень состоит из короба — основания для укладки чурок, нарезанных по шаблону из шпал (бревен).

По периметру короб укрепляется уголковым железом. Плотность укладки чурок будет выше, если короб по длине разделен на секции длиной около 3 м. Мишень может состоять из шпал, установленных вертикально, что облегчает ее устройство. На готовой окрашенной поверхности мишени рисуются контуры целей (фигур) и обозначаются их номера.

Места, откуда производится метание, должны иметь плотное покрытие. Они размечаются линиями. Расстояние от них до мишеней обозначается указателями (в метрах).

В целях безопасности и во избежание потери холодного оружия место для метания ограждается забором из металлической сетки. На линии мишеней могут устанавливаться переносные мишени. Тыльная сторона покрывки для такой мишени срезается. Внутри покрывки вставляется цельная или составная колода из прочной сухой древесины. Для крепления мишени используются бывшие в употреблении ремни от автоматов (карабинов).

Полоса для проведения комплексной тренировки и психологического закаливания личного состава. Одно из сооружений полосы — «разрушенный дом» представляет собой кирпичное или бетоноблочное строение с имитацией разрушения. Разрушенный дом удобно размещать на фланге площадки рукопашного боя рядом с местом для бросков, что позволяет использовать яму с песком для прыжков в глубину.

Наружные стены дома могут оборудоваться уступами или скобами для тренировки в лазании. Нижний этаж дома можно использовать под кладовую для хранения оборудования и инвентаря.

Высотное сооружение (рис. 10) предназначается для тренировки в приемах рукопашного боя и воспитания находчивости, смелости и решительности, уверенности в своих силах и служит одним из средств формирования готовности военнослужащих к действиям в бою.

Конструкция сооружения включает ряд площадок, расположенных на различной высоте, горизонтальную узкую опору, наклонные и вертикальные устройства для лазания, а также столбы для спуска. Верхние площадки оснащены мишенями для уколов штыком, ударов прикладом, рукой и йогой. Остов сооружения изготавливается из толстостенных труб диаметром не менее 100 мм и бетонируется на глубину до 1,5 м. Вместо труб можно использовать рельсы. На верхние концы стоек остова укладываются горизонтальные балки из таких же труб длиной, равной продольному размеру сооружения. К балкам крепятся сварные основания из уголкового железа 50 X 50 X 5 мм для площадок. Настил площадок делается из досок толщиной 40—50 мм. Для безопасности действий обучаемых площадки с трех сторон ограждаются перилами из полосы железа или леерами из металлического троса. В настиле площадок имеются лазы 50 X 60 см, совмещенные с устройствами для лазания из автопокрывок. Крепление покрывок в связках должно быть особенно прочным и надежным. Металлические наклонные лестницы и трапы для влезания на площадки одновременно повышают устойчивость сооружения. Столбы для спуска изготавливаются из труб большого диаметра и отстоят на разных расстояниях (80—120 см) от края площадки. Для уменьшения раскачивания вершины столбов могут быть скреплены. Мишени устанавливаются в удобных местах верхних площадок и могут быть съемными.

Нижние площадки имеют дополнительные стойки и соединены между собой горизонтальной узкой опорой из трубы или швеллера.

Площадка, на которой устанавливается сооружение, вскапывается и засыпается слоем древесной стружки или опилок. Длина сооружения по основанию равна 10 м.

Предлагаемое расположение и устройство отдельных мест занятий площадки для рукопашного боя создают хорошие условия для проведения комплексной тренировки и комплексных занятий. Эффективность использования площадки повышается с применением несложных переносных препятствий и мишеней, позволяющих разнообразить условия занятий. Площадка должна иметь электроосвещение и быть радиофицированной. Необходимо предусмотреть также возможность применения на площадке различных имитационных средств.

Городок для рукопашного боя или специализированный комплекс предназначается для углубленной подготовки по данному разделу физической подготовки личного состава частей ВДВ, морской пехоты ВМФ и подразделений специального назначения. Он включает то же самое оборудование и те же сооружения, что и

площадка для рукопашного боя. Дополнительно создаются: участки тактического поля с инженерными сооружениями и мишенями, площадки с разнообразными видами грунта (сыпучими, скользкими и т. д.), площадки с различными видами опоры (узкой, горной, прерывистой и др.) и место для проведения учебных схваток. На городке также оборудуется участок рельсового пути с подвижным макетом транспортного средства для отработки действий по его захвату.

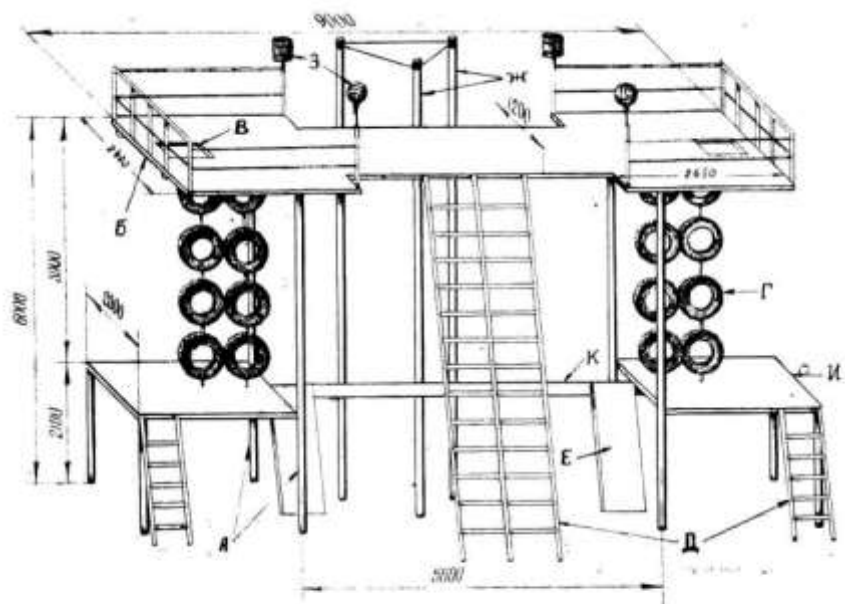


Рис. 10. Высотное сооружение:
а — остов сооружения; б — основание площадки; в — лаз верхней площадки; г — устройство для лазания; д — наклонные лестницы; е — наклонный трап; ж — столбы для спуска; з — мишени; и — нижняя площадка; к — горизонтальная узкая опора

Готовая площадка размечается линиями и указателями учебных мест и т. д. Вблизи отдельных мест занятий устанавливаются щиты с наглядным методическим материалом. В центре городка ставится вышка для пункта управления и наблюдения за ходом учебно-тренировочных занятий.

10.2. ОБОРУДОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ ЗАЛОВ И СПЕЦИАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Специализированный зал или класс рукопашного боя предназначен для круглогодичной углубленной подготовки личного состава частей ВДВ, морской пехоты и разведывательных подразделений. Он может служить также местом проведения спортивной работы в секциях рукопашного боя.

Специализированный зал, как правило, включает следующее оборудование: многопролетные снаряды для ударов рукой и ногой, эластичное покрытие пола, мишени для метания холодного оружия, зеркальную стенку, устройства для специальной физической тренировки, различный инвентарь и наглядный методический материал (рис. 11).

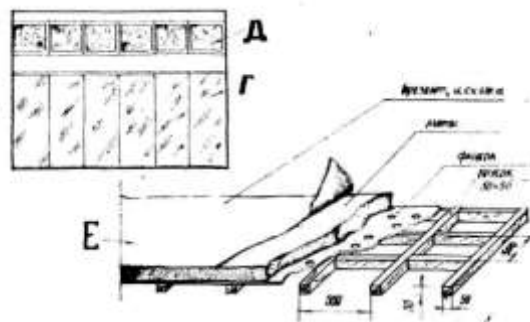
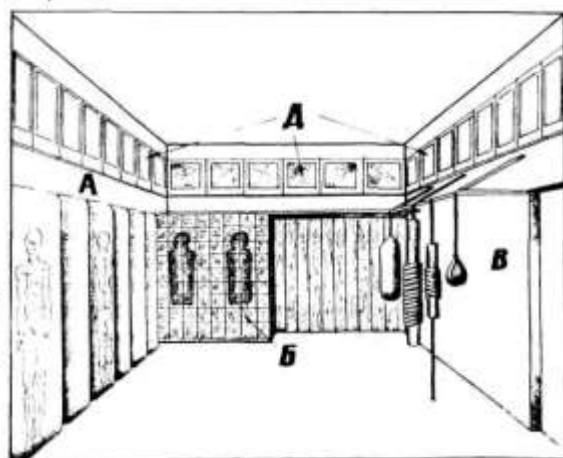


Рис. 11. Общий вид специализированного зала (класса) для занятий рукопашным боем:
а — настенная мишень; б — мишень для метания холодного оружия; в — многопролетный снаряд с мишенями для ударов рукой и ногой; г — зеркальная стенка; д — стенды наглядной агитации; е — устройство покрытия пола

Размещение однотипного оборудования производится у одной из стен зала, что создает удобство для его установки и использования. Одна из продольных стен служит основанием мишени для ударов рукой и ногой. Высота мишени—1,8 м, а длина зависит от размеров стены зала. Простейший вариант такой мишени изготавливается из гимнастических матов, укрепленных верхним концом на деревянной балке сечением 8 X 6 см. Маты крепятся к балке гвоздями через прокладки из подошвенной кожи. Поверх крепления наклеивается лента из

пористой резины. Если маты изготовлены из жесткого материала, то на них настиляется войлок. Внешним слоем мишени служит покрывка из искусственной кожи или дерматина, на которой рисуются контуры человека с обозначением его уязвимых мест.

Противоположная стена зала является местом крепления многопролетного устройства для ударов рукой и ногой. Мишени при этом подвешиваются к балке, укрепленной на консолях. Их амортизатором обычно служат пружины, круглая многожильная резина или стальной трос. Кроме того, могут использоваться боксерские мешки, груши, настенные подушки и другие снаряды.

У торцовых стен зала могут размещаться большое зеркало или мишени, для метания холодного оружия. Если в них нет необходимости, то у стены устанавливается вспомогательное оборудование: силомер, подставки для разбивания различных предметов (кирпича, досок), устройство для «закаливания» ударных поверхностей рук и ног.

Вся площадь зала (за исключением участка около мишени для метания) покрывается упругим материалом (войлоком или плотными матами от борцовского ковра) и покрывкой из искусственной кожи. Ковер укладывается на щиты из бруса и фанеры.

Для создания различных эффектов зал оборудуется световыми, звуковыми и вентиляционными устройствами. В оборудованном зале, кроме названного выше инвентаря, должны быть тренажеры для развития физических качеств: гимнастические снаряды для акробатических прыжков, мягкие маты, защитные снаряжения для единоборств, настенные часы с секундной стрелкой.

При возможности залы оборудуются рядом электронных устройств для фиксации точности и силы ударов, а также для контроля за техникой приемов и действий. В зале должна быть аптечка с необходимым набором медикаментов. Стенды с наглядным методическим материалом размещаются вдоль стен над многопролетными снарядами или в их промежутках.

В частях занятия по рукопашному бою обычно проводятся в спортивных залах общего профиля. Подготовка зала для них не требует много времени и средств.

В зале оборудуется ковер из борцовских или гимнастических матов (акробатических дорожек). При наличии многопролетной перекладины к ней подвешиваются боксерские мешки или самодельные снаряды для ударов рукой и ногой. Простейшим снарядом может служить гимнастический мат, свернутый в рулон и скрепленный в двух-трех местах веревкой или ремнем. Если мат обернуть вокруг гимнастического каната, то отпадает необходимость в устройстве других снарядов. Просто и быстро изготавливается снаряд из мяча, помещенного в сетку и укрепленного на растяжках. В качестве снарядов могут использоваться съемные настенные подушки, которые приспособляют для навески на гимнастические стенки. В отдельных случаях залы оснащаются переносными мишенями для уколов штыком.

В подразделениях создаются уголки рукопашного боя. Они устраиваются в небольших подсобных помещениях или в коридорах казарм, являются вспомогательным местом занятий и в основном предназначаются для самоподготовки военнослужащих. Их оборудование составляют небольшой разборный ковер из матов или списанных матрацев и несколько снарядов для ударов рукой и ногой, макеты оружия. Простейший снаряд изготавливается следующим образом. Прямо на стене или деревянной основе рисуется контур человека. Предполагаемые уязвимые места обозначаются подвешенными на длинных шнурах брезентовыми мешочками с песком размером 25 X 20 см. При этом гвозди, на которых они крепятся, должны находиться выше контура мишени. Кроме того, могут использоваться стандартные боксерские мешки, груши или самодельное оборудование.

10.3. УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ И МАКЕТЫ ОРУЖИЯ

Для проведения занятий используются макеты оружия и учебный инвентарь (рис. 12).

Макет автомата изготавливается целиком из твердых пород дерева и укрепляется листовым железом (см. рис. 12). Приклад и кожух изделия дополняются стволом из прутка и штыком из полосы железа. Магазин автомата изготавливается из резины.

Макет карабина с мягким наконечником изготавливается из дерева. В качестве наконечника применяется пористая резина или мячи для тенниса, которые с помощью брезента или кожи крепятся к стволу карабина. Часть ствола укрепляется кожаной полосой или брезентовым ремнем.

Макеты ножа, пистолета, как правило, делаются из дерева. Вместе с тем, образцы оружия можно изготавливать из листовой резины, пластмассы или легких металлических сплавов. Удобные макеты ножей для метания получаются из штыка для автомата (АК) с заменой его рукоятки на резиновую или полиэтиленовую.

Макет пехотной лопаты изготавливается из плотной древесины или двух слоев транспортной ленты. Более прочным получается макет из двух алюминиевых пластин со слоем литой резины между ними. Резина по краям должна выступать на 1 см. Соединение — на заклепках.

Тренировочные палки с большим и малым шарами изготавливаются из деревянной палки или отрезка шеста для прыжков диаметром около 5 см и мячей для спортивных игр. Для большого шара используются большие мячи без камер, заполненные упругим материалом. Для малого шара применяют теннисные мячи или пористую резину, крепление мячей к концам палки осуществляется с помощью брезентового ремня, полосы или куска кожи и мелких гвоздей. Концы палок для прочности обматываются ремнями. Для этой же цели можно использовать пожарный рукав или резиновый шланг соответствующего диаметра.

Наглядная агитация и методический материал являются обязательными элементами мест занятий. Общие требования к наглядной агитации — это ее целесообразность по содержанию и информативность. Для площадки рукопашного боя она состоит из щитов различной конструкции и одного-двух плакатов с лозунгами

соответствующего содержания. На щитах, как правило, отображается основное содержание рукопашного боя и различный методический материал. Размещение щитов диктуется расположением отдельных участков площадки.

Оформление закрытых мест занятий дополнительно может включать различные художественные картины и панно, отображающие ратные подвиги русских и советских воинов в прошлом и настоящем.



Рис. 12. Макеты оружия и учебный инвентарь:
а — устройство макета автомата;
б — тренировочная палка с большим и малым шарами; в — тренировочная палка с малым шаром; г — макет карабина с мягким наконечником; д — макет ножа; е — макет пистолета; ж — макет пехотной лопаты

10.4. ЭКСПЛУАТАЦИЯ МЕСТ ЗАНЯТИЙ. ХРАНЕНИЕ И РЕМОНТ ИНВЕНТАРЯ И ОБОРУДОВАНИЯ

Для качественного проведения учебных занятий оборудование площадок, залов и классов рукопашного боя, а также соответствующий инвентарь (палки с большими и малыми шарами, макеты ножей, пистолетов и малых лопат, мишени и т. п.) должны всегда находиться в пригодном состоянии. Все сооружения, инвентарь, оборудование систематически осматриваются, и обнаруженные поломки, заусеницы, трещины, выступающие гвозди, порванные мешки и т. д. своевременно устраняются. Места паданий и приземлений после бросков и кувырков перед каждым занятием взрыхляются, маты поправляются. Чучела для уколов должны систематически ремонтироваться, разбитые снопы заменяться новыми.

За надлежащее качество хранения и правильную эксплуатацию оборудования и инвентаря непосредственную ответственность несут начальник физической подготовки и спорта части и командиры подразделений. Они должны систематически осуществлять контроль за состоянием мест занятий и принимать меры к поддержанию порядка. Кроме того, начальник физической подготовки и спорта контролирует наличие инвентаря в подразделениях, оказывает помощь в его изготовлении хозяйственным способом.

В воинских частях обычно устанавливается правило: после окончания занятий каждое подразделение должно привести в порядок места занятий, оборудование и инвентарь. За чистотой на спортивных площадках следят военнослужащие из суточного наряда.

Большое значение для сохранения в исправности мест занятий имеет своевременный ремонт. С этой целью начальник физической подготовки и спорта (начальник кафедры ввуза) заблаговременно составляет план ремонта, в котором указывает виды работ, ответственных за выполнение и срок исполнения. План утверждается командиром (начальником).

В каждом подразделении оборудуются места хранения спортивного имущества, инвентаря, макетов и различных малогабаритных тренажеров.

Своевременная организация правильного использования и сбережения мест занятий, инвентаря и оборудования — одна из важнейших обязанностей специалистов физической подготовки и спорта.

Часть 2

ПРИЕМЫ РУКОПАШНОГО БОЯ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Глава 11

ПРИЕМЫ БОЯ С ОРУЖИЕМ

Вопрос о применении в рукопашном бою личного оружия и, в частности, штыка, неоднократно поднимался в советской и зарубежной военной печати. Одни авторы считали, что штык потерял свое боевое значение, и поэтому обучению военнослужащих действиям им не следует уделять много внимания, другие, наоборот, полагали; что качество обучения военнослужащих действиям личным оружием необходимо систематически повышать в связи с тем, что это, во-первых, способ уничтожения живой силы противника, а во-вторых, прекрасное

средство психологической подготовки военнослужащих к действиям в ближнем бою.

Опыт Великой Отечественной войны показал следующее*:

- атаки советских подразделений часто завершались рукопашным боем, в котором применялись действия штыком в 58,4% случаев, прикладом — в 45%, ножом — в 13%, пехотной лопатой — в 10%, большой лопатой — в 5 %;
- при действиях в разведке военнослужащие также часто применяли личное оружие (действия ножом в 22% случаев, штыком — в 11%, прикладом — в 10%; пехотной лопатой— в 5%); приемы борьбы (в 9% случаев), действия подручными средствами (в 8%);
- рукопашные схватки чаще всего происходили при проведении атак в поле. (50,1%), лесистой местности (40,1%), населенных пунктах (9,8%);
- противник вступал в рукопашные схватки в 29%, а в остальных случаях уклонялся от рукопашного боя, что свидетельствует, во-первых, о стремлении советских бойцов доводить атаку до рукопашной схватки, во-вторых, — о достаточно хорошей подготовке бойцов к рукопашному бою.

В современных локальных войнах военнослужащие в рукопашных схватках также с успехом применяют личное оружие. Анализ боевых действий ограниченного контингента советских войск в Республике Афганистан против душманов, проведенный в результате опроса участников боев, показал, что рукопашные схватки возникали в кишлаках, на горных перевалах и в зеленой зоне (садах, виноградниках). Основными боевыми средствами в них были приемы и действия с оружием. Так, опрошенные военнослужащие, участники рукопашных боев, указали, что в 65—70% случаев они применяли приемы боя с оружием (уколы штыком, удары штыком, прикладом и стволом автомата, а для защиты— отбивы и подставки автоматом). Военнослужащим разведывательных и спецподразделений приходилось часто вести рукопашные схватки, и в них они применяли полный объем приемов и действий рукопашного боя и в первую очередь также приемы боя с оружием. В Фолклендской войне англичане успешно применили штыковой бой в ночное время, что способствовало капитуляции аргентинского гарнизона.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что в современных условиях роль рукопашного боя с оружием не потеряла своего боевого значения, и он должен стать предметом более глубокого изучения и совершенствования военнослужащими всех родов и видов войск. Поэтому в НФП-87 приемам боя с оружием уделено большее внимание, чем в предыдущих Наставлениях.

Приемы боя с оружием состоят из приемов боя автоматом (карабином), ножом и пехотной лопатой, которые по своему функциональному назначению делятся на приемы нападения и приемы защиты (схема 3).



Схема 3. Систематика приемов боя с оружием

11.1. ПРИЕМЫ БОЯ АВТОМАТОМ (КАРАБИНОМ)

Приемы боя автоматом включают уколы штыком, тычки, удары штыком и стволом, прикладом, подставки и отбивы.

Уколы штыком являются основными приемами уничтожения противника в рукопашном бою. Они наносятся в незащищенные части тела быстро и сильно на всю длину штыка. В зависимости от действий противника и от дистанции уколы штыком могут выполняться без выпада и с выпадом, со скольжением автомата по ладони левой руки.

Для нанесения **укола штыком без выпада** (рис. 13) необходимо с небольшим замахом быстро послать

* По результатам опроса участников Великой Отечественной войны, проведенного Д. Е. Фельдманом в 1947 г.

автомат (карабин) обеими руками в тело противника до полного выпрямления левой руки. Поразив его, выдернуть штык и, подавая оружие вперед, изготoвиться к бою или продолжать движение вперед.

Укол штыком с выпадом (рис. 14) наносится с небольшим замахом и посылом автомата (карабина) обеими руками, направляя штык в тело противника, одновременно выполняя выпад, незначительно подавая туловище вперед.

После укола, не меняя положения туловища и ног, выдернуть штык, послать оружие вдоль правой ноги, затем, подавая оружие вперед и уходя с выпада, изготoвиться к бою или продолжать движение, начав его с правой ноги. Выпад при нанесении укола, особенно в движении, выполняется также и правой ногой. Когда противник убегает или находится в траншее (углублении), ему наносится укол со скольжением автомата (карабина) по левой ладони. Для этого нужно направить штык в тело противника до полного выпрямления левой руки и, ускоряя движение автомата (карабина), послать его правой рукой по ладони левой руки, поворачивая магазином вправо.



Рис. 13. Укол штыком без выпада

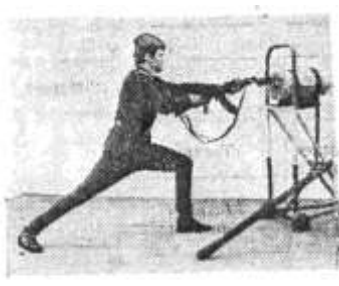


Рис. 14. Укол штыком с выпадом



Рис. 15. Удар стволом снаряда



Рис. 16. Удар прикладом сбоку

Тычки стволом при отсутствии штыка наносятся в лицо противника дульной частью ствола так же, как и уколы штыком.

Удары штыком и стволом наносятся по лицу, шее и рукам противника. Они выполняются в вертикальной (сверху вниз) и горизонтальной (слева направо) плоскостях и по диагонали (сверху слева — направо вниз). При ударе необходимо отвести ствол для короткого замаха, затем быстро, с шагом вперед, провести удар. Усилия левой руки должны быть направлены в сторону удара, а правой — в противоположную (рис. 15).

Удары прикладом также являются эффективным средством поражения противника. Они наносятся в голову, в область сердца и печени, в пах и по рукам.

Для удара прикладом сбоку (рис. 16) необходимо быстрым движением оружия правой рукой снизу-вверх-налево, а левой — на себя с одновременным поворотом туловища влево нанести удар углом приклада. В момент удара правой ногой выполнить стопорящий шаг на линию левой ноги или несколько вперед.

Удар прикладом снизу выполняется так же, только приклад направляется снизу вверх.

Удар затыльником приклада (рис. 17) производится, как правило, вправо и назад по голове, шее и груди противника. Для удара нужно отвести автомат (карабин) стволом за левое плечо, поворачивая его магазином влево-вверх, и быстрым посылом обеих рук с одновременным выпадом правой ногой нанести удар, смотреть в сторону противника.

В зависимости от способа нападения противника выполняются защиты оружием: подставкой автомата (карабина) или отбивами стволом (штыком).

Защиты от ударов противника штыком, стволом, прикладом, ножом, пехотной лопатой, ногой, палкой и т. п. выполняются **подставкой автомата (карабина)** влево, вправо, вверх и вниз. Для подставки влево или вправо быстрым движением левой руки перевести оружие в вертикальное положение и развернуть магазином в сторону удара (рис. 18). Для подставки вверх (рис. 19) или вниз быстрым движением обеих рук перевести оружие в горизонтальное положение, развернуть магазином в сторону удара. Вслед за отражением удара провести ответные атаки уколом штыком или прикладом.



Рис. 17. Удар затыльником приклада



Рис. 18. Защита подставкой автомата вправо



Рис. 19. Защита подставкой автомата вверх

Отбивы представляют собой короткие и быстрые удары своим оружием по оружию противника, после чего следует ответная атака. Как правило, отбивы применяются в двух случаях:

- когда противник наносит укол;

- когда оружие противника направлено на бойца и мешает проведению его атаки или изготовлено для выстрела в упор.

В зависимости от направления атаки противника или положения его оружия отбивы выполняются вправо, влево и вниз-направо. Основное движение при этом производит левая рука, действующая с большой амплитудой в направлении, противоположном правой руке. В результате действия пары сил создается момент вращения по отношению к точке автомата (карабина), лежащей между хватом руками.

Отбив вправо (рис. 20) выполняется быстрым и коротким движением левой руки. Направив ствол вправо-вперед, одновременно правой рукой быстрым движением влево нанести удар стволом (штыком) по оружию противника, развернув автомат магазином влево.



Рис. 20. Защита отбивом автомата вправо

Рис. 21. Защита отбивом автомата влево

Рис. 22. Защита отбивом автомата вниз-направо

Отбив влево (рис. 21) производится быстрым и коротким движением левой руки, направляя ствол влево-вперед. Правой рукой одновременно движением вправо наносится удар стволом (штыком) по оружию противника, автомат разворачивается магазином вправо.

В момент отбивов левая рука слегка согнута и направляет штык в лицо противника.

Отбив вниз-направо (рис. 22) проводится быстрым полукруговым движением левой руки. Направляя ствол влево-вниз, одновременно правой рукой быстрым движением вправо-вверх нанести удар стволом (штыком) по оружию противника. Автомат разворачивается магазином вправо.

При отбивах оружием колебания корпуса должны быть исключены, так как при проведении противником ложных атак могут создаваться условия для действенных атак в открывшуюся часть тела.

Атаки являются основными боевыми действиями с целью поражения противника.

Атаки прямо выполняются уколом штыка или тычком ствола. Как правило, они применяются при передвижении в цепи для уничтожения деморализованного противника. В атаке прямо большую роль играет максимальная быстрота ее выполнения.

В рукопашных единоборствах атаки прямо обеспечиваются подготавливающими действиями, чтобы противник не мог от них легко защититься. Особое значение имеет внезапность, обеспечиваемая быстрым сближением с противником.

Повторные атаки используются как при действиях в цепи, так и при ведении единоборства. В первом случае они проводятся, когда противник сумел защититься или отскочить, уклониться от атаки. В рукопашном единоборстве они применяются тогда, когда противник умело разрывает дистанцию уходом назад и теряет бдительность. В этом случае первая атака должна быть несколько укороченной (выпад делается нешироко, оружие посылается быстро, но коротко, корпус слегка подается вперед), что обеспечивает возможность отражения контратаки противника. Не достав отступившего противника оружием, последнее необходимо вернуть в исходное положение с одновременным подставлением правой ноги и, не задерживаясь, повторно атаковать противника в открытое место. Повторную атаку также можно провести и с выпадом правой ногой (после первой атаки, не уходя с выпада, атаковать противника с выпадом правой ногой).

Контратаки выполняются уколом прямо с выпадом или без него. Поводом для них является начало движения атакующего противника вперед. Во всех случаях при проведении контратак нужна особая бдительность по отношению к началу атаки противника.

Атаки с обманом применяются в единоборстве, когда противник успешно защищается отбивами от простых атак. Защита при помощи отбивов в данном случае преобладает над другими действиями. Обман при этом составляет первое действие атаки и выполняется с целью вызова противника на отбив. Поэтому обман следует выполнять так, чтобы противник принял его за атаку и вынужден был защищаться. Дождавшись защитного действия противника, нападающий выполняет завершающий укол в обход его оружия в конце выпада. При атаках с дальней дистанции обман делается в конце шага перед выпадом.

Атаки с отбивом оружия противника применяются редко, так как противники находятся друг от друга на дальней дистанции и всякое воздействие оружием на оружие крайне затруднительно. В единоборстве иногда могут создаваться такие условия, когда появляется возможность воздействовать отбивом на оружие противника. Отбив в этом случае производится движением автомата (карабина) вперед в конце неожиданного сближения с противником, чтобы открыть его для нанесения укола в атаке. Далее выполняется атака прямо в открывшуюся часть тела.

Атаки прикладом и магазином имеют незначительное применение в единоборствах. Они проводятся на ближней дистанции при внезапном столкновении с противником (в ходах сообщения, в траншеях, в зданиях и т.

п.), когда применение штыка затруднено.

Защитные действия, как было указано выше, выполняются подставками и отбивами автомата (карабина). Назначение их одинаково — не дать поразить себя противником, но применяются они в совершенно различных случаях. Отбивы используются только при атаках противника уколom штыком, тычком лопатой или палкой, а подставки имеют более широкое применение. Ими защищаются от рубящих ударов штыком и лопатой, ударов прикладом, палкой, ножом, ногой, рукой и другими предметами.

В зависимости от вооружения противника, распознавания его замыслов, быстроты атаки, дистанции между бойцами защиты могут выполняться с шагом (шагами) назад {уступающие), с шагом вперед (упреждающие) или стоя на месте.

После защитных действий всегда должна следовать *ответная атака*, которая выполняется прямо. От дистанции, возникшей после защиты, ответные атаки проводятся уколom без выпада, с выпадом левой или правой ногой, или со скольжением автомата (карабина) по левой ладони. Так, например, при упреждающих защитах ответная атака проводится уколom без выпада, при уступающих защитах — уколom с выпадом, при попытке противника разорвать дистанцию—уколom со скольжением автомата (карабина) по левой ладони или с выпадом правой ногой. Против противника, который после своей атаки стремится взять защиту, проводятся ответные атаки с обманом.

В рукопашном бою невозможно предусмотреть все действия. Поэтому подготовленный военнослужащий должен сам ориентироваться в сложных ситуациях и конструировать из приемов боя с оружием рациональные действия для достижения победы над противником.

11.2. ПРИЕМЫ БОЯ НОЖОМ

Приемы боя ножом включают два типа ударов:

- **колющие** (сверху, слева наотмашь, снизу, прямо),
- **режущие** (горизонтально, вертикально и по диагонали).

Удары ножом наносятся из устойчивого положения (изготовки к бою) с коротким замахом по уязвимому месту противника и заканчиваются принятием, изготовки к бою. При необходимости удары повторяются. Удары ножом выполняются с шагом вперед (выпадом) или без шага.

Вид удара ножом определяется хватом оружия и расположением его клинка. При хвате ножа клинком вниз удары наносятся сверху, сбоку наотмашь, а при хвате клинком вверх — снизу или сбоку. Если нож удерживается в горизонтальном положении, то удары наносятся колющие (прямо) или режущие.

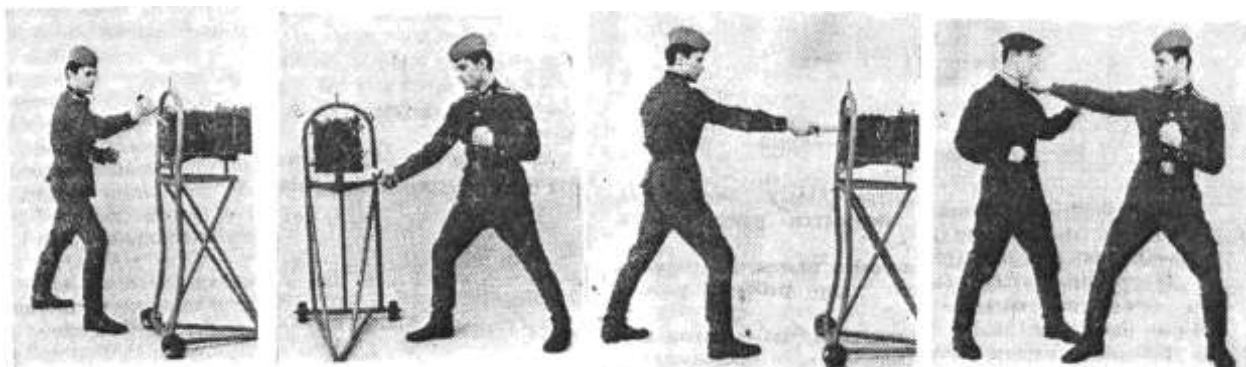


Рис. 23. Колющий удар ножом сверху

Рис. 24. Колющий удар ножом снизу

Рис. 25. Колющий удар ножом прямо

Рис. 26. Режущий удар ножом слева по шее

Колющий удар ножом сверху (рис. 23) наносится после короткого замаха вооруженной рукой вверх, вверх-вправо с места или с шагом вперед.

Острые клинка при ударе направляется в шею, грудь или спину противника.

Колющий удар слева наотмашь наносится с шагом правой ногой вперед (в сторону). С замахом вооруженной рукой и поворотом вправо (тяжесть тела переносится на выставленную ногу) наносится удар в шею, грудь или живот противника.

Колющий удар ножом снизу (рис. 24) выполняется после короткого замаха вооруженной рукой вниз-назад. Нож направляется противнику в живот, в бок или под лопатку.

Удар ножом прямо (рис. 25) выполняется после короткого замаха назад вооруженной рукой с шагом (выпадом) вперед. Резким выпрямлением руки наносится удар в живот, грудь или шею противника.

Режущие удары ножом (рис. 26) наносятся после коротких замахов вооруженной рукой, лезвием ножа по рукам, груди, шее или лицу противника.

11.3. ПРИЕМЫ БОЯ ПЕХОТНОЙ ЛОПАТОЙ

Приемы рукопашного боя пехотной лопатой применяются в рукопашных схватках и единоборствах при действиях с вооруженным и невооруженным противником. Они состоят из ударов, тычков и отбивов.

Удары и тычки пехотной лопатой наносятся по голове, шее, плечам, рукам и другим уязвимым частям

тела.

Для удара справа выполняется короткий замах вправо-вверх и с шагом или выпадом наносится удар ребром лопаты (рис. 27).



Рис. 27. Удар пехотной лопатой справа

Рис. 28. Удар пехотной лопатой в грудь

Рис. 29. Удар пехотной лопатой сверху

Рис. 30. Тычок пехотной лопатой

Для удара наотмашь производится замах влево над плечом и с шагом или выпадом наносится удар ребром лопаты слева направо (рис. 28).

Для удара сверху выполняется замах вверх над головой и с шагом или выпадом наносится удар ребром лопаты сверху вниз (рис. 29).

Для выполнения **тычка** из изготовления к бою. С шагом или выпадом быстро выпрямляется правая рука и производится утыкание острой лопаты в лицо или шею противника (рис. 30).

Отбивы пехотной лопатой применяются в тех случаях, когда противник наносит уколы штыком или пытается выстрелить в упор. Вслед за отбивом производится захват Оружия противника другой рукой, сближение с ним и ответная атака ударом лопаты.

Отбив вправо (рис. 31) выполняется быстрым и коротким полукруговым движением слева направо. Ребром лотка или черенком лопаты вправо отбивается оружие противника и наносится ответный удар.

Отбив влево (рис. 32) производится быстрым и коротким движением ребром лотка или черенком лопаты по оружию противника. После этого осуществляется захват его другой (левой) рукой и наносится ответный удар.

Отбив вниз-направо (рис. 33) выполняется быстрым полукруговым движением вниз-направо. Ребром лотка или черенком лопаты отбивается оружие противника и наносится ответный удар.

Отбив вверх (рис. 34) производится быстрым полукруговым движением снизу-слева под оружие противника с шагом вперед. Ответный удар, как правило, наносится в нижнюю часть туловища противника.



Рис. 31. Защита отбивом вправо

Рис. 32. Защита отбивом влево

Рис. 33. Защита отбивом вниз-направо

Рис. 34. Защита отбивом вверх

Боец, вооруженный пехотной лопатой, может оказаться в ситуациях, когда единоборство ему нужно будет вести с противником, вооруженным автоматом (карабином, винтовкой), пехотной лопатой, ножом, а также безоружным.

Единоборство с противником, вооруженным автоматом (карабином, винтовкой). Боец, вооруженный пехотной лопатой, своей изготовкой к бою должен вызывать противника на атаку уколom. Принимая изготовку к бою, он вызывает противника на атаку слева от лопаты. В этом случае, защитные действия выполняются отбивами влево. Для вызова противника на атаку справа от лопаты, необходимо лопату перевести влево, ближе к туловищу, удерживая правой рукой за черенок, а левой – выше правой руки. Из этой изготовки к бою защитные действия производятся вправо или вниз – направо.

Как правило, отбивы выполняются с небольшим уходом в противоположную, сторону и быстрым сближением с противником для захвата его оружия свободной рукой. После этого производятся ответные атаки ударами лопаты.

Единоборство с противником, вооруженным пехотной лопатой. В данном случае у противников в равной мере сочетаются атаки и защиты. Часто в ответных атаках применяются удары ногами.

Важное место в единоборстве занимает маневрирование противников. Применение различных приемов сближения в сочетании с движениями лопатой зависит от дистанции между ними и содержания атаки. Так, простая атака выполняется при помощи одного только удара с выпадом. Шаги вперед для сближения применяются в тех случаях, когда атакующий ожидает от противника контратаки и готов ее встретить отбивом, чтобы затем поразить его. Скачки вперед используются тогда, когда атакующий считает, что его нападение неожиданно для противника и стремится придать своей атаке максимальную быстроту.

Атаки прямо будут в основном выполняться рубящими ударами по голове, шее, лицу и, особенно часто, — по вооруженной руке противника.

Атаки броском на противника проводятся с дальней дистанции. Они начинаются с движения вперед сзади стоящей ногой и толчка впередистоящей в направлении к противнику. Вооруженная рука заканчивает удар при постановке ноги на опору. Внезапность атаки достигается тем, что противник не ожидает такого быстрого сближения с ним.

Контратаки проводятся ударом наотмашь по вооруженной руке противника в момент ее замаха для удара.

Повторные атаки, исходя из тактической целесообразности, проводятся так же, как и при единоборстве с противником, вооруженным автоматом (карабином). Однако первая атака может выполняться ударом сбоку наотмашь, а повторная — ударом сверху или броском на противника.

Атаки с обманом имеют широкое применение. В них за обманым движением следует действенная атака. Например, при обманном ударе наотмашь по вооруженной руке противник вызывается на защиту отбивом вправо, после этого производится действенная атака ударом сверху по вооруженной его руке или атака броском ударом сверху по голове или шее.

Атаки с отбивом лопаты противника производятся следующим образом. Первым ударом лопата противника отбивается в сторону. Заканчивается атака ударом в открытую часть тела.

Защиты направлены на пресечение рубящих ударов противника и его тычков. Если противник будет наносить удары по кисти, держащей черенок лопаты, то отбивы должны быть уступающими. При широких размашистых движениях противника лопатой с ним необходимо быстро сближаться, не дав ему возможности завершать удары.

Если после отбивов лотки лопаты цепляются друг за друга, то ответные действия будут затруднены. В таких случаях свободной рукой необходимо захватывать лопату противника и наносить ответные удары ногой или лопатой.

Единоборство с противником, вооруженным ножом. Действия в нападении на противника такие же, как описаны выше. Однако нужно иметь в виду, что атаки, проводимые с широким замахом для ударов лопатой, позволят противнику контратаковать колющим ударом прямо или сближаться вплотную для нанесения ударов ножом. Эффективными будут атаки, проводимые на вооруженную руку противника. Кроме того, нужно быть готовым к тому, что противник может все время маневрировать, стараться сблизиться, чтобы войти в захват (особенно сзади) или использовать крайнюю меру — метнуть нож.

Единоборство с безоружным противником. В данном случае все преимущества будут на стороне бойца, вооруженного лопатой. Противник может разнообразно маневрировать, попытаться использовать подручные средства (камни, песок, палки и т. п.) и вместе с тем не терять надежды обезоружить. При этом необходимо «прижать» его к стене здания, забору и, не дав возможности захватить лопату, уничтожить ударами. В случае захвата за лопату следует наносить ему удары ногами.

11.4. ПРИЕМЫ МЕТАНИЯ НОЖА И ПЕХОТНОЙ ЛОПАТЫ

В боевой практике метание ножей, пехотных лопат, пластин применяется с целью поражения противника на дальней дистанции (от 3 до 10 и более шагов). Метание целесообразно, если противник сближается, убегает или не ожидает нападения.

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

Для замаха выполняется шаг левой ногой вперед, рука отводится вверх-назад над плечом, кисть не сгибается. Левая рука свободно согнута в локтевом суставе. Толчком правой ногой и поворотом туловища влево быстрым движением руки послать нож в цель, выпуская его несколько раньше полного выпрямления руки.

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

Исходное положение для метания — то же. Для замаха с шагом левой ногой вперед правая рука отводится вверх-назад над плечом (кисть выпрямлена), левая рука свободно согнута в локтевом суставе. Толчком правой ногой и поворотом туловища влево быстрым движением руки послать нож в цель, выпуская его несколько раньше полного выпрямления руки.

Для метания пехотной лопаты принимается левосторонняя изготовка к бою, лопата держится за конец черенка правой рукой лотком вверх. Большой палец накладывается сверху, остальные обхватывают снизу. Правая рука — перед грудью. Для замаха необходимо выполнить шаг левой вперед и отвести руку вверх-назад над плечом, левая рука свободно согнута в локтевом суставе. Толчком правой ногой и поворотом туловища влево быстрым движением руки послать лопату в цель, выпуская ее раньше, чем рука выпрямится полностью.

Существуют и другие способы метания ножей и пехотных лопат, которые во многом зависят от их конструкции.

11.5. ОБУЧЕНИЕ ПРИЕМАМ БОЯ С ОРУЖИЕМ

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

Изготовки к бою (рис. 35, 36) представляют собой специфические стойки, которые позволяют постоянно находиться в боевой готовности по отношению к противнику.



Рис. 35. Изготовки к бою:
а — с ножом клинком вверх; б — с ножом клинком вниз;
в — с пехотной лопатой

Рис. 36. Изготовка к бою с автоматом

Изготовки к бою с автоматом (карабином) применяются на месте и в движении.

Для принятия изготовки к бою на месте (см. рис. 36) следует автомат (из положения «в руку») и карабин (из положения «в руку» или «к ноге») быстрым движением послать штыком вперед и подхватить его левой рукой за цевье и ствольную накладку, а правой — за шейку приклада. Одновременно левую ногу выставить на шаг вперед. Вес тела равномерно распределить на обе ноги, полусогнутые в коленях. Туловище слегка подать вперед. Оружие держать левой рукой так, чтобы штык находился напротив левого плеча и угрожал противнику, а правой рукой — за шейку приклада впереди пряжки пояса. В различных ситуациях рукопашного единоборства штык может находиться и на уровне правого плеча или пояса. Эти положения оружия имеют разное тактическое назначение. Во-первых, они могут представлять конечное положение защит (отбивов) перед проведением ответных атак, во-вторых, вызывать противника на желательные действия, в-третьих, быть средством маскировки своих действий.

Для изготовки к бою в движении (шагом или бегом) все действия выполняются так же, только автомат (карабин) подается вперед дальше, чем при изготовке к бою на месте.

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

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

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

- шаг вперед — отталкиваясь правой ногой, шагнуть левой вперед через пятку и подставить правую ногу так, чтобы сохранить изготовку к бою;
- шаг назад — отталкиваясь левой ногой, отставить правую ногу назад на один шаг и подставить левую ногу так, чтобы сохранить изготовку к бою;
- шаг вправо — отставить правую ногу на шаг вправо и поставить левую ногу перед правой;
- шаг влево — отставить левую ногу на шаг влево (через носок) и подставить правую ногу сзади левой;
- скачок вперед — отталкиваясь правой ногой, одновременно резким взмахом голени левой ноги выполнить прыжок вперед, сохраняя изготовку к бою;
- скачок назад — отталкиваясь левой ногой, одновременно резким взмахом правой ноги выполнить прыжок назад, сохраняя изготовку к бою.

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

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

Обучение изготовкам к бою проводится в составе подразделения на месте, а затем — в движении.

Разучивание изготовления к бою на месте организуется односторонним групповым методом по командам руководителя занятий и самостоятельно. Для принятия изготовления к бою подается команда «К бою — ГОТОВЬСЬ». По предварительной команде «К бою» оружие взять в правую руку, по исполнительной команде «ГОТОВЬСЬ» принять изготовление к бою. Основное внимание при этом необходимо обратить на быстроту и четкость выполнения изготовления к бою, на положение рук, ног, корпуса, способа держания оружия.

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

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

Для формирования вариативности в передвижениях рекомендуются следующие упражнения:

<i>Задачи</i>	<i>Упражнения</i>
1. Формирование ритма передвижения шагами вперед (назад)	Шаги вперед (назад): быстрый—медленный—быстрый Шаги вперед (назад): медленный—быстрый—медленный Различные сочетания медленных и быстрых шагов вперед (назад)
2. Формирование ритма передвижения при изменении направлений маневрирования	Два-три быстрых шага вперед (назад), один-два медленных шага назад (вперед) Два-три медленных шага вперед (назад), один-два быстрых шага назад (вперед) Разнообразное сочетание быстрых и медленных шагов вперед (назад) с изменением ритма передвижения и направления
3. Формирование ритма быстрого сближения с противником	Один-два шага вперед, скачок вперед Один-два скачка вперед Шаг вперед — шаг назад — скачок (один-два) вперед

Обучение выпад и возвращению с выпада назад или вперед также проводится односторонним групповым методом вначале без оружия, затем — с оружием по командам руководителя «Выпад начи-НАЙ», «Назад (вперед) с выпада — УЙТИ» и самостоятельно.

Обучение «броску» вперед проводится односторонним групповым методом - вначале без пехотной лопаты, а затем с нею по команде руководителя занятий «Бросок вперед начи-НАЙ» и самостоятельно.

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

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

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

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

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

Для воспитания у занимающихся смелости проводятся «сквозные атаки» с поражением чучел уколами штыком. При этом интервалы между чучелами увеличиваются до 3 шагов и точно указывается сторона их обхода.

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

При обучении ударам штыком и стволом упражнения без «противника» и с условным «противником» применяются в такой последовательности:

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

Разучивание ударов без поражения цели проводится по разделениям на два счета: 1 — имитировать удар и

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

Удары по большому шару тренировочной палки выполняются следующим образом. Подразделение перестраивается в две шеренги — одна с оружием, другая — с тренировочными палками, лицом друг к другу. Интервалы между обучаемыми — 3—4 шага, дистанция между шеренгами — 4—5 шагов. По команде руководителя занятий «К бою — ГОТОВЬСЬ» военнослужащие первой шеренги изготавливаются к бою, а второй — подставляют шары для удара. По командам, а в дальнейшем — самостоятельно обучаемые наносят удары по шару. После усвоения техники приемов обучаемые приступают к нанесению ударов в процессе маневрирования. По команде «ВПЕРЕД» военнослужащие начинают маневрировать, инициатива в этом принадлежит вооруженному автоматом (карабином). Основное внимание обращается на короткий замах оружием, быстрое сближение с шаром и нанесение точного удара. Смена ролей между обучаемыми проводится по команде руководителя.

При обучении ударам прикладом методы упражнения без «противника» и с условным «противником» применяются в такой последовательности:

- удары без поражения цели (имитация ударов);
- удары по большому шару тренировочной палки;
- удары по большому шару тренировочной палки в движении;
- серии ударов в различном сочетании по командам или сигналам.

Разучивание ударов прикладом проводится по такой же методике, как и рубящих ударов штыком: вначале по разделением на два счета, затем — в целом.

Для ухода от цели (шара) после удара подается команда «ВПЕРЕД». По этой команде обучаемые после удара, посылая автомат (карабин) штыком вперед, обходят подающего палку ускоренным шагом в изготовке к бою (5—8 шагов), самостоятельно берут оружие в руку (к ноге) и бегом возвращаются на исходное положение.

Выполнение ударов в движении проводится вначале в составе шеренг, а затем подразделение перестраивается в колонну по одному (по два) и тренировка в ударах проводится по группе целей (2—3 и более). Военнослужащие, обеспечивающие подачу тренировочных палок, находятся в 10—15 шагах от колонн.

Выполнение серий ударов прикладом проводится после того, как разучены все удары. Вначале они выполняются по командам, а затем — по сигналам, которые подают военнослужащие, вооруженные тренировочными палками. Первоначально шары для ударов подставляются заранее, а в последующем — неожиданно. Основное внимание при обучении обращается на силу, быстроту и точность ударов.

При обучении ударам важное место занимает умение военнослужащих владеть тренировочной палкой с большим шаром. Действующий тренировочной палкой обозначает «активного противника». Обучение этому проводится одновременно с обучением ударам. Вооруженный тренировочной палкой должен стать к обучаемому влоборота левым боком, держа палку в правой руке под плечом, направив ее под углом 45° к туловищу. Шар — впереди, на высоте головы партнера. После удара, не задерживая движение палки, опустить ее шаром вниз % и пропустить обучаемого вперед.

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

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

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

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

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

Первые 2—3 раза прием выполняется по командам. Вначале палка посылается медленно, а затем — быстрее. После устранения ошибок обучаемые приступают к отработке приемов в парах самостоятельно под наблюдением и контролем руководителя занятий. Основное внимание обращается на выполнение защиты точно, быстро и достаточно сильно, но не размашисто. В дальнейшем руководитель требует проявления большей активности от нападающих с палкой, чтобы они самостоятельно выбирали момент для атаки палкой, а занимающиеся — успевали ее отразить.

Разучивание отбива в сочетании с ответной атакой уколом (ударом) также проводится вначале по разделением, а затем — в целом стоя перед чучелом. Для этого подается команда «Вправо (влево, вниз-направо) —

ОТБЕЙ, прямо — КОЛИ (прикладом — БЕЙ)». После усвоения техники отбива в сочетании с ответным уколом стоя перед чучелом выполняется уход от мишени вперед. Основное внимание при этом обращается на согласованность в действиях при выполнении отбива в сочетании с ответным уколом и движением вперед.

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

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

Дальнейшее совершенствование в отбивах в сочетании с ответными уколами и ударами проводится при выполнении их среди группы чучел и военнослужащих, вооруженных палками. В этих упражнениях чучела расставляются в произвольном порядке. Для обеспечения подачи тренировочных палок командир по числу чучел назначает военнослужащих, научившихся правильно действовать палками.

Подразделение выстраивается в колонну по одному или по два в 10—15 шагах от чучел. Командир ставит задачу и подает команду «ВПЕРЕД». Военнослужащие в указанном порядке выполняют упражнение и бегом возвращаются в строй.

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

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

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

При обучении отбиву вправо или вниз-направо (рис. 37) с последующим ответным уколом «противник» должен стать слева от чучела, держа палку малым шаром вперед между чучелом и правым боком, в изготовке к бою, т. е. левой рукой — впереди хватом снизу, правой — сзади хватом сверху; правая нога — впереди на уровне чучела. Для укола послать палку малым шаром вперед в правую часть тела движением правой руки со скольжением ее по левой руке с одновременным выпадом левой ногой чуть вперед и влево (рис. 38). После отбива, поворачиваясь вправо, приставить правую ногу к левой и опустить палку на землю. Дать возможность обучаемому после ответного укола пройти вперед (рис. 39).



Рис. 37. Изготовка к бою с тренировочной палкой при обучении отбивам вправо или вниз-направо



Рис. 38. Подача тренировочной палки для выполнения отбива вниз-направо



Рис. 39. Положение военнослужащего (с тренировочной палкой) после отбива и обучаемого



При обучении отбиву влево (рис. 40) с последующим ответным уколом стать справа от мишени, держа палку малым шаром вперед между мишенью и левым боком в изготовке к бою, т. е. правой рукой — впереди хватом снизу, левой — сзади хватом сверху; левая нога — впереди на уровне чучела. Для укола движением левой руки со скольжением ею по правой с одновременным выпадом правой ногой чуть вперед и вправо послать палку вперед в левую часть тела обучаемого (рис. 41). После отбива, поворачиваясь влево, приставить левую ногу к правой и опустить палку на землю. Дать возможность обучаемому, после ответного укола, пройти вперед.

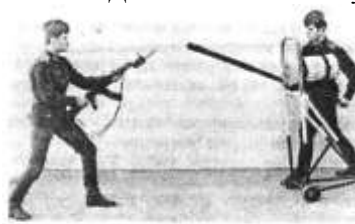


Рис. 40. Изготовка к бою с тренировочной палкой при обучении отбиву влево



Рис. 41. Подача тренировочной палки для выполнения отбива влево

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

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

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

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

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

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

Обучение проводится в такой последовательности:

- отбивы по неподвижной палке, а затем — по палке, посылаемой на укол (удар);
- отбивы в сочетании с захватом и ответным ударом;
- отбивы в движении в сочетании с ответным ударом;
- отбивы на месте и в движении в сочетании с несколькими ударами (ответным и атакующим по группе чучел).

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

- изменения внешних условий тренировки (выполнение приемов в узких местах, проходах, на уменьшенной площади опоры, на высоте; при слабой видимости, в средствах индивидуальной защиты);
- целенаправленного изменения внутреннего состояния обучаемых (выполнение приемов на фоне значительной физической и психической нагрузки);
- переключения внимания на действия по внезапным командам, сигналам;
- введения помех эмоционального характера.

Обучение метаниям оружия проводится в такой последовательности:

- изучение способа держания ножа, пехотной лопаты;
- метание по разделениям и в целом стоя перед мишенью;
- метание по внезапным командам и сигналам;
- метание с подхода к мишеням;
- метание по движущимся мишеням;
- метание из различных положений (лежа, с колена, после переползания и т. п.) и в различные стороны.

В качестве подготовительного упражнения для обучения оружия используется метание металлических пластин.

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

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

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

Первоначальные метания проводятся на дистанции 5 - 6 шагов от мишени. Это обеспечивает безопасность обучаемых при отскоке оружия от нее. Кроме того, оружие делает один-полтора оборота, что позволяет ему

втыкаться острием и мишень. В дальнейшем дистанция до мишеней должна постепенно увеличиваться.

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

11.6. ОБУЧЕНИЕ ДЕЙСТВИЯМ И ОСНОВАМ ТАКТИКИ ВЕДЕНИЯ РУКОПАШНЫХ ЕДИНОБОРСТВ С ОРУЖИЕМ

Рукопашные единоборства с оружием представляют собой самый действенный вид деятельности по уничтожению живой силы противника в ближнем бою. Поэтому обучению им военнослужащих в общей системе подготовки должно уделяться особое внимание.

На данном этапе подготовки военнослужащих основными практическими методами обучения являются упражнения с условным «противником», упражнения с условным «противником» и «противником» и упражнения с «противником».

Упражнения с условным «противником» (чучелом или большим шаром тренировочной палки) проводятся в такой последовательности:

- простые атаки с различных дистанций стоя перед «противником» и с продвижением вперед;
- атаки броском на «противника» (при действиях с пехотной лопатой);
- повторные атаки;
- атаки с обманом «противника»;
- различные атаки по группе чучел потоком.

Упражнения с условным «противником» (чучелом или большим шаром тренировочной палки) и «противником» (военнослужащим, вооруженным тренировочной палкой) выполняются таким образом:

- ответные атаки стоя прямо перед «противником» и с продвижением вперед;
- ответные атаки с обманом «противника», повторные атаки броском на «противника» (при действиях с пехотной лопатой);
- атаки с отбивом оружия «противника»;
- контратаки;
- ответные атаки;
- контратаки по группе чучел потоком.

При выполнении упражнений основное внимание обучаемых и руководителя должно быть сосредоточено на скорости и точности действий по всем показателям, как в выполнении приемов, так и в нанесении уколов и ударов.

Обучаемые вначале, как правило, выполняют действия по командам руководителя, а затем — самостоятельно под наблюдением своих партнеров («противников»). В процессе выполнения ответных атак, обучаемые в зависимости от действий «противника» должны стремиться целесообразно сочетать различные приемы защит (отбивы, подставки) и выполнять их в виде уступающих и упреждающих действий. При выполнении потоком военнослужащие, действующие за «противника», во всех случаях способ действия избирают произвольно, а обучаемые — в зависимости от обстановки.

Руководитель должен наблюдать за каждым обучаемым, чтобы в последующем сделать подробный анализ их действий, вызвать обучаемых на коллективное обсуждение и рекомендовать правильные действия для решения конкретных задач. Самостоятельные и активные действия как обучаемых, так и «противников» необходимо всемерно поощрять.

Упражнения с «противником» проводятся на макетах оружия (карабинах с мягким наконечником, резиновых лопатах и ножах). Если есть возможность, то применяются различные защитные приспособления (фехтовальные маски, ватные куртки, рукавицы, металлические бандажи и др.).

Последовательность в выполнении, действий такая же, как и при упражнениях, определенных в предыдущих методах. Однако следует иметь в виду, что основным средством здесь являются парные боевые упражнения, которые вначале выполняются на обусловленные действия, а затем — на полуобусловленные и безусловные. Парные боевые упражнения выполняются в такой последовательности:

- упражнения на обусловленные действия со взаимопомощью «противника»;
- упражнения на полуобусловленные действия со взаимопомощью «противника»;
- упражнения на обусловленные действия с противодействием «противника»;
- упражнения на полуобусловленные действия с противодействием «противника»;
- упражнения на безусловные действия с противодействием «противника»;
- вольные (самостоятельные) бои.

Указанные упражнения необходимо выполнять вначале на ровной площадке, а затем — в различных местах (в траншеях, узких проходах, на лестничных площадках, между деревьями), а также после преодоления препятствий и метания гранат. В вольных боях для формирования умения вести единоборства нужно чаще менять «противников». В качестве посредников руководитель из числа обучаемых назначает на каждую пару одного военнослужащего, который должен определять действенность укола, удара, защиты и указывать ошибки. После каждого боя, который длится в течение 1—2 мин или до нанесения первого укола (удара), командир заменяет посредников другими обучаемыми. Такой способ организации вольных боев позволяет вести их непрерывно, что повышает плотность занятия и дает равномерный отдых всем обучаемым. Руководитель при такой организации подает команды для начала и окончания боя, во время боя наблюдает попеременно за парами, в необходимых случаях вмешиваясь в их действия, побуждает обучаемых к стремительности, решительности и подвижности. Если

бои проводятся без защитного снаряжения, то он запрещает наносить уколы и удары в лицо, шею, затылок и половые органы.

В процессе выполнения парных боевых упражнений у обучаемых должны формироваться основы тактики ведения рукопашного единоборства с оружием. Для этого руководитель использует словесные и наглядные методы. Прежде всего, он должен разъяснять обучаемым сущность **подготавливающих действий** (разведки, угроз, маскировки, вызовов противника на нужные действия, создания для противника неудобных условий, маневрирования).

Разведка имеет цель распознать противника, его возможности и намерения. Для этого руководитель рекомендует использовать различные действия, реагируя на которые противник раскрывает бы свои намерения и подготовленность.

Угрозы выполняются оружием или внезапными криками. Их назначение — воздействовать на психику противника.

Маскировка предназначена для ложной демонстрации неподготовленности к бою, отвлечения внимания противника обманными действиями, изображением на лице гримасы страха и др.

Вызов противника на нужные действия осуществляется путем намеренного раскрытия одной стороны своего тела, чтобы спровоцировать противника на атаку в эту сторону, а самому неожиданно поразить его ответной атакой.

Создание для противника неудобных условий для ведения боя осуществляется путем активных наступательных действий с задачей прижать его к траншею, стене и т. п.

Маневрирование применяется с целью затруднения атаки противника и выбора удобной дистанции для своих действий.

В реальном рукопашном бою все указанные действия осуществляются не всегда. Однако в процессе обучения объяснить их военнослужащим необходимо.

Нужно объяснять, что основными боевыми действиями в рукопашном единоборстве являются нападения и защиты.

Нападения — основные действия для достижения победы в пою. Важное требование при их осуществлении — внезапность, которая достигается в один из моментов полной неподготовленности противника к защитным действиям или обеспечивается подготавливающими действиями, создающими условия для нападения

Защиты — это способ отражения атак противника. Они успешно осуществляются в том случае, когда к ним с помощью подготавливающих действий обеспечена соответствующая готовность. В единоборствах нужна активная защита, предполагающая немедленные ответные действия, пассивная же защита обрекает бойца на поражение.

Рекомендуемая методика обучения на данном этапе дает общее направление освоения основ тактики рукопашного единоборства с противником. Творческое ее применение будет способствовать формированию тактического мышления у военнослужащих, что положительно скажется на их действиях в реальной боевой обстановке.

11.7. ПОДГОТОВКА ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ К РУКОПАШНОМУ (ШТЫКОВОМУ) БОЮ

Характер современной войны, мощное оружие и сложная боевая техника, находящаяся на вооружении Советской Армии и Флота, повысили роль боевого мастерства воинских коллективов, особенно мелких подразделений, а в то же время не снизили требовательности к их готовности вести рукопашный бой при непосредственном соприкосновении с противником.

Ближний бой при правильных и умелых действиях противодействующих сторон (при соблюдении уставных требований) почти всегда будет заканчиваться рукопашным, что требует заблаговременного формирования готовности к нему воинских подразделений (отделения, взвода, роты).

Рукопашный бой не укладывается в стандарты, и требования его не нормированы. Победа в нем достанется тому, кто готов к встрече с неожиданностями, с самой разнообразной и сложной обстановкой. Подготовленность к действиям в таких условиях характеризует боевую умелость подразделения. Наиболее специфическими психологическими компонентами ее являются:

- тактические умения всех военнослужащих подразделения;
- развитое коллективное мышление;
- привычка к активным, инициативным, самостоятельным, творческим, дерзким боевым действиям.

Психологические компоненты, свойственные боевой умелости, в большей степени, чем другие, формируются в процессе обучения и воспитания военнослужащих в условиях максимально приближенных к реальным. Поэтому на данном этапе подготовки проводится дальнейшее и более углубленное обучение и воспитание в процессе полевой учебы на основе предыдущих этапов обучения. Знания, умения и навыки реализуются в обстановке, приближенной к боевой, и превращаются в инструмент решения практических задач. Завершается подготовка военнослужащих к рукопашному бою в процессе специально организованных занятий на местности (см. гл. 7), а также на занятиях по тактике, по специальной подготовке и перед заступлением в караул.

Специалист физической подготовки в творческом содружестве с командирами подразделений разрабатывает методические рекомендации, определяет материальное обеспечение и способы физической тренировки.

При изучении темы «Отделение (взвод, рота) в наступлении» рекомендуются соответствующие мероприятия по подготовке личного состава подразделений к следующим действиям:

- к уничтожению противника в траншеях, блиндажах, подземных галереях днем и ночью в рукопашной схватке и

- также в условиях применения противником зажигательного оружия и отравляющих веществ;
- к действиям в составе штурмовых групп, воздушных тактических десантов, создаваемых для захвата различных объектов, зданий, уничтожения ДОС, захвата и уничтожения, средств ядерного и химического нападения;
- к уничтожению и пленению мелких групп противника, подразделений охраны и т. п.

При отработке темы «Отделение (взвод, рота) в обороне» рекомендуются мероприятия к следующим действиям:

- к уничтожению в рукопашной схватке противника, ворвавшегося на позицию обороны;
- к захвату в плен мелких групп противника, вклинившегося на позицию обороны;
- к уничтожению в рукопашной схватке противника, ворвавшегося в обороняемое здание.

На занятиях по темам походного и сторожевого охранения, боевых разведывательных дозоров основное внимание обращается на подготовку к внезапному нападению на противника, к действиям по уничтожению или пленению мелких групп, к действиям при встрече с разведкой и охранными подразделениями противника.

Подготовка военнослужащих и подразделений к действиям в опорном пункте является комплексным видом обучения, так как включает в себя передвижение по разнообразной местности с преодолением препятствий и сооружений, стрельбу навскидку, метание гранат и рукопашные схватки в различных условиях. Она будет состоять из обучения:

- атакующим и защитным действиям, направленным на одиночного противника и на группу противников;
- действиям в траншеях, ходах сообщения, коридорах, из-за угла и т. п.;
- действиям в составе отделения (группы).

Обучение атакующим и защитным действиям, направленным против одиночного противника, проводится в такой последовательности:

- простые атаки с различных дистанций стоя перед чучелом и с продвижением вперед;
- защиты и ответные атаки стоя перед чучелом и с продвижением вперед;
- простые и ответные атаки в процессе маневрирования с «противником», вооруженным тренировочной палкой или деревянным макетом карабина с мягким наконечником стоя перед чучелом и с продвижением вперед;
- сложные атаки (повторные, ложные, с обманом и с отбивом оружия «противника») с различных дистанций стоя перед чучелом и с продвижением вперед;
- сближение с чучелом («противником»), выполнение действий в зависимости от ситуации, созданной «противником», вооруженным тренировочной палкой, продвижение вперед к следующему чучелу;
- выполнение комплексных упражнений, моделирующих условия действий как в атаке, так и в обороне опорного пункта.

Обучение атакующим и защитным действиям, направленным на группу противника, проводится в таком порядке:

- простые атаки стоя перед двумя (тремя) чучелами и с продвижением вперед;
- защиты и ответные атаки стоя перед двумя (тремя) чучелами и с продвижением вперед;
- сближение с группой чучел, выполнение простых и ответных атак с продвижением вперед;
- сложные атаки стоя перед чучелами и с продвижением вперед;
- сближение с группой чучел, выполнение действий в зависимости от ситуации, созданной «противниками», вооруженными тренировочными палками, продвижение вперед к следующей группе чучел;
- комплексные упражнения, моделирующие условия действий как в атаке, так и в обороне опорного пункта.

Обучение действиям в траншеях, ходах сообщения, коридорах зданий, из-за угла и т. п. предусматривает:

- передвижения в этих условиях;
- быструю перемену изготовок к бою и поворотов в узких проходах;
- атаки в разных направлениях с поворотами и изменениями изготовок к бою;
- защитно-ответные действия с поворотами и изменениями изготовок к бою.
- Особое внимание при обучении необходимо уделить атакам, выполняемым уколами автоматом (карабином) со скольжением по левой ладони и ударами прикладом сверху. Для этого военнослужащих необходимо обучать:
- атакам с брусстера траншеи на противника, находящегося в траншее, т. е. атакам сверху;
- атакам из траншеи на противника, находящегося на брусстере, т. е. атакам снизу;
- атакам из-за угла, невысокой стенке и т. п.

При обучении действиям в составе мелких подразделений (групп) необходимо, чтобы обучаемые усвоили следующие правила рукопашной схватки:

- прежде всего уничтожить ближнего противника;
- поразив одного, немедленно атаковать следующего;
- быть готовым отразить нападение с любой стороны;
- всегда помогать соседу и, особенно, командиру.

Обучение групповому бою проводить в такой последовательности:

- бой одного против двух (трех);
- бой двух против трех (четверых);
- бой отделения против отделения.

Приступая к обучению действиям в рукопашных схватках, следует на лучших военнослужащих продемонстрировать способы ведения такого боя и зависимость успеха от инициативы, сообразительности и решительности каждого бойца. После этого провести со всеми обучаемыми несколько тренировочных боев с целью формирования умения применить на практике основные правила ведения рукопашной схватки.

Групповой бой организуется так же, как и парные боевые упражнения, и проводится с посредниками. Смена

бойцов происходит поочередно, чтобы каждый учился вести бой в составе разных по количеству групп военнослужащих и приобретал навыки коллективного взаимодействия. По окончании группового боя проводится краткий его разбор, в котором указываются ошибки и пути их устранения, а также отмечаются удачные действия.

Подготовка подразделений к внезапному нападению на мелкие подразделения противника чаще всего осуществляется перед разведкой. Она является важным условием выполнения боевых заданий.

В разведку, как правило, назначается мотострелковый взвод или отделение (группа специально подготовленных солдат и сержантов) для выполнения задачи боевого разведывательного дозора, а также для устройства засад, организации налетов и проведения поиска. Разведывательные задачи выполняются путем наблюдения, в засадах, налетами, поиском, а при необходимости — и боем. В случае внезапной встречи с противником, когда невозможно уклониться от боя, подразделение должно первым напасть на противника, и, используя его замешательство, захватить пленных, применяя средства рукопашного боя.

В целях захвата пленных, документов, образцов вооружения и боевой техники противника на вероятных направлениях его движения устраиваются засады.

Заняв позицию для засады, важно ничем себя не обнаружить. Мелкие группы или одиночные солдаты и офицеры противника внезапными действиями захватываются в плен. При этом используются все боевые действия рукопашного боя. Более крупные группы противника и отдельные машины подпускаются на близкое расстояние и уничтожаются огнем. Оставшиеся в живых солдаты и офицеры противника захватываются в плен или бесшумно уничтожаются с применением действий рукопашного боя. Для уничтожения важных объектов организуются налеты, особенно — в горах и в лесу (в темное время суток). При этом подразделения должны действовать внезапно, решительно, дерзко.

Налет, как правило, используется для захвата или уничтожения важных объектов противника. При его организации из состава дозора могут назначаться солдаты для уничтожения охраны (часовых) объекта и отделение (группа) огневого обеспечения.

При проведении налета дозор скрытно выдвигается как можно ближе к объекту, бесшумно или после внезапного огневого поражения стремительно нападает и уничтожает противника огнем и в рукопашной схватке. Оставшиеся в живых солдаты и офицеры противника захватываются в плен, документы изымаются.

После налета подразделение отходит в заранее намеченный район и продолжает действовать в соответствии с поставленной ему задачей.

В целях захвата пленных, документов, образцов вооружения, боевой техники противника организуется поиск. Он проводится преимущественно ночью или в других условиях ограниченной видимости и, как правило, в пешем порядке (или на лыжах).

Объектами нападения при проведении поиска могут быть одиночные солдаты или небольшие группы, расчеты огневых и других средств на переднем крае и в глубине расположения противника.

Перед поиском командир подразделения устанавливает непрерывное наблюдение за объектом поиска и действиями противника в этом районе, намечает маршрут выдвижения к объекту, назначает отделение (группы, подгруппы) для нападения на противника, проделывания проходов в заграждениях, если это необходимо, а также огневого обеспечения действий нападающих. Затем осуществляется подготовка подразделения к поиску, в процессе которого особое внимание уделяется действиям военнослужащих в рукопашном бою.

В установленное время подразделение скрытно выдвигается к объекту нападения. Первыми для проделывания прохода в заграждениях идут саперы. После получения от них сигнала о готовности прохода — отделение огневого обеспечения, за ним — отделение нападения.

Приблизившись к объекту, отделение нападения по сигналу своего командира внезапно и, как правило, без выстрелов нападает на противника, захватывает пленных, документы, образцы вооружения и боевой техники. Командир подразделения обычно находится с отделением нападения. Отделение огневого обеспечения должно быть в полной готовности прикрыть нападающих огнем. Первым отходит отделение нападения, затем — отделение огневого обеспечения и последними — саперы. Отход совершается бесшумно или под прикрытием огня.

Для успешного проведения разведки необходима заблаговременная и непосредственная подготовка к каждому из ее видов. Заблаговременная подготовка, как правило, осуществляется на занятиях по тактической подготовке, а непосредственная — в процессе специально организованных занятий перед выполнением боевых задач. При этом следует строго придерживаться требований Боевого устава Сухопутных войск (часть III).

Глава 12 **ПРИЕМЫ БОЯ РУКОЙ И НОГОЙ**

В рукопашном единоборстве может сложиться такая ситуация, когда военнослужащий окажется без оружия. В этом случае удары рукой и ногой являются боевыми средствами достижения победы над противником, составными элементами многих приемов (болевого, бросков, обезоруживаний, освобождений от захватов и др.), а также подготавливающими действиями при ударах ножом, лопатой и т. п.

Приемы боя рукой и ногой по своему функциональному назначению делятся «а приемы нападения и приемы защиты (схема 4).

12.1. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ

Основу техники ударов составляют: исходное положение, ускорение ударной части, мгновенная фиксация

всех звеньев тела, участвующих в ударе, возвращение в исходное положение или переход к последующему положению (действию).

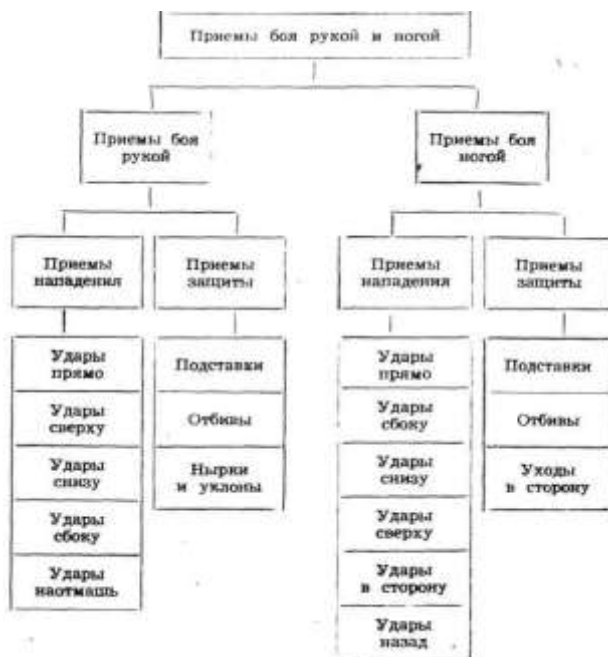


Схема 4. Систематика приемов боя рукой и ногой

Исходное положение для ударов — это устойчивое положение бойца, которое, как правило, принимается в изготовке к бою (боевой стойке). Они классифицируются по пространственным и тактическим признакам.

К пространственным признакам относятся положения частей тела относительно ОЦТ, которые обуславливают высоту, ширину и сторону изготовок. Изготовки к бою бывают: в зависимости от величины углов сгибания суставов ног — высокие, средние, низкие; от величины угла между бедрами — широкие, нормальные, узкие; от выдвигания вперед соответствующих частей тела — правосторонние, левосторонние и фронтальные.

Тактическим признаком изготовки к бою является положение готовности к определенным боевым действиям. Поэтому они могут быть атакующими, оборонительными и средними (защитно-атакующими).

Ускорение ударной части конечности (звена) обеспечивается последовательным включением различных звеньев тела, преобразующих биопотенциальную энергию в кинетическую, направленную на контакт с ударяемой поверхностью (уязвимым местом на теле). Особенно важен при этом толчок ногой, а также плавный и быстрый поворот бедер. Например, при выполнении удара прямо рукой движение начинается активным разгибанием сзади стоящей ноги (толчка) с последующим вращением бедер и туловища, поступательным движением ударяющей руки, обратным движением другой руки и заканчивается мгновенной фиксацией всех звеньев в момент контакта с целью. Удары ногой имеют ряд особенностей. Важную роль играет сохранение устойчивого равновесия в момент удара, так как масса тела поддерживается только одной ногой. Сохранению равновесия препятствует также отдача (реакция опоры в момент удара), появляющаяся после удара. Для того чтобы сохранять устойчивое равновесие, следует изотоническим напряжением мышц опорной ноги амортизировать отдачу в момент удара и держать туловище почти перпендикулярно к площади опоры.

Исходя из тактических соображений после удара необходимо быстро возвращать ногу в положение изготовки к бою (исходное положение). Это не дает возможности противнику захватить ее или подсечь опорную ногу.

После нанесения удара все биомеханические системы тела восстанавливают устойчивое положение или непосредственно переходят к другому движению.

Таким образом, эффективность ударов обеспечивается:

- сохранением устойчивого равновесия и твердой опоры в момент удара;
- достижением большой силы и скорости ударов путем последовательного включения в движение больших мышечных групп и максимальной концентрации усилий в момент соприкосновения при активном выдохе.

Ударные движения характеризуются пространственными, динамическими и тактическими показателями. Их траектории бывают прямолинейными (прямые удары) и криволинейными, т. е. дугowymi (удары сбоку, снизу, сверху). По направлению удары наносятся вперед, назад и в стороны. По форме ударных звеньев удары делятся на тупые, колющие и рубящие. В тупых ударах контактная поверхность имеет значительную площадь (кулак, колено, ступня), в колющих используется минимальная контактная площадь (пальцы, локоть), а в рубящих — площадь вытянутой формы (кисть).

В зависимости от прилагаемой массы удары могут быть тяжелыми (массивными) и легкими (скоростными, резкими). При нанесении тяжелых ударов в полной мере используется масса собственного тела, а в легких — максимальная быстрота всех звеньев ударной конечности.

Уязвимыми местами на теле человека являются (рис. 42): на голове и шее — глаза, уши, переносица, нос, нижняя челюсть, темя, затылок, виски, боковая поверхность и основание шеи, горло; на туловище — ключицы,

область сердца, солнечное сплетение, область печени, селезенки, паха, почек, крестца; на верхних конечностях — подмышечная впадина, локтевой и лучезапястный суставы, кисть; на нижних конечностях — коленный сустав, голень, подъем стопы, подколенный сгиб, ахиллово сухожилие.

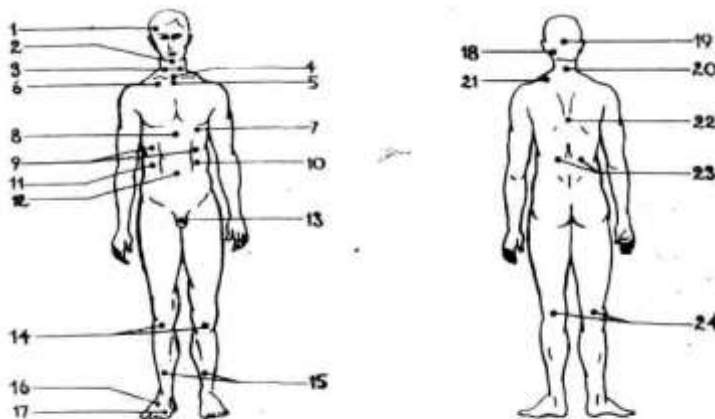


Рис. 42. Уязвимые места на теле человека:
 1 — висок; 2 — подбородок; 3 — боковая поверхность шеи; 4 — горло;
 5 — межключичная ямка; 6 — ключица; 7 — область сердца; 8 — сол-
 нечное сплетение; 9 — левое и правое подреберье; 10 — селезенка;
 11 — печень; 12 — область пупка; 13 — паховая область; 14 — колен-
 ный сустав; 15 — голень; 16 — область наружной лодыжки; 17 —
 подъем стопы; 18 — задне-боковая часть затылка; 19 — затылок;
 20 — основание шеи; 21 — надлопаточная область; 22 — позвоночник;
 23 — почки; 24 — подколенный сгиб *

Защитные действия совершаются для отражения атак противника. Они применяются как единое техническое и тактическое целое с ответными действиями, следующими непосредственно за защитами.

По техническому признаку защиты в основном делятся на отбивы, отводы и подставки, но могут выполняться и другими техническими приемами, такими, как передвижения (уход или сближение), движения туловищем (уклон, нырок) и т. п. Защиты отбивами производятся ударным движением собственной конечности по конечности противника с целью отбить ее в сторону от линии движения к уязвимой точке. Защиты отводом выполняются нажимом своей конечностью на конечность противника с целью отвода ее от направления движения к уязвимой точке. Защиты подставкой — движением собственной конечности или части тела под конечность противника. Они могут быть активными, когда движения совершаются навстречу конечности противника, и пассивными, когда менее уязвимая часть тела (плечо, бедро) закрывает уязвимую точку и принимает удар на себя. Уклоны и нырки заключаются в быстрой группировке туловища с уходом от удара (с линии атаки противника).

В боевой практике накоплено большое количество разнообразных ударов рукой, ногой и защит от них. Ниже будут рассматриваться основы техники рукопашного боя ударами рукой, ногой и защит, а также различные двигательные действия.

12.2. УДАРЫ РУКОЙ И ЗАЩИТЫ ОТ НИХ

Удары прямо выполняются основанием сжатых в кулак пальцев, концами выпрямленных пальцев, основанием ладони и наносятся в глаза, нос, нижнюю челюсть, горло, область сердца, солнечное сплетение, печень, низ живота противника. Для выполнения их толчком одной ногой перенести массу тела на другую ногу с поворотом бедер (таза) и туловища без замаха резко выпрямить руку и нанести удар по цели (произвести толчок), кисть руки в момент соприкосновения с целью напрячь, кулак повернуть пальцами вниз (рис. 43). Удары прямо следует наносить с выпадом одноименной и разноименной ногой. В этих случаях толчок ногой необходимо выполнять одновременно с выпадом и ударом.

Удары сверху наносятся мышечной частью кулака (рис. 44), ребром ладони, локтем по переносице, ключице, основанию черепа, спине (в область сердца, печени, почек) противника. Для этого нужно выполнить короткий замах рукой вверх. С поворотом бедра и туловища быстрым полукруговым движением слегка согнутой руки нанести сверху вниз удар по цели.

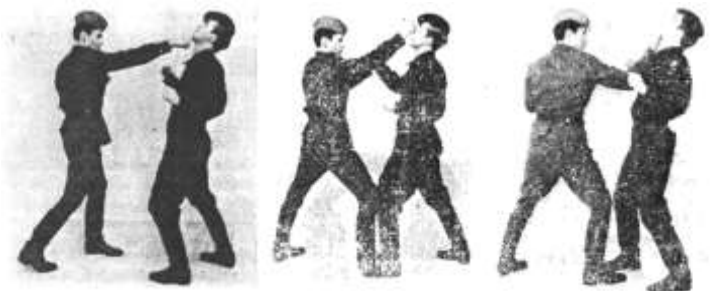


Рис. 43. Удар кулаком прямо

Рис. 44. Удар мышечной частью кулака сверху

Рис. 45. Удар кулаком сзади

Удары снизу выполняются основанием сжатых в кулак пальцев, предплечьем и наносятся в нижнюю челюсть (подбородок), солнечное сплетение, печень, низ живота, локтевой сустав противника (рис. 45). Толчковой ногой, разворотом бедер и туловища перенести массу тела на другую ногу. Одновременно согнутой рукой нанести удар снизу вверх по цели, кисть руки развернуть пальцами на себя.

Удары сбоку выполняются основанием сжатых в кулак пальцев, ребром ладони и наносятся в лицо, висок, ухо, нижнюю челюсть, горло, шею противника. Толчком одной ногой перенести массу тела на другую ногу, резко разворачивая бедра и туловище, быстрым полукруговым движением согнутой руки нанести удар по цели сбоку, кисть развернуть пальцами вниз. При нанесении удара сбоку ребром ладони сделать короткий замах вверх-в сторону, раскрывая ладонь, и нанести удар по цели сбоку (рис. 46).



Удары наотмашь выполняются мышечной и тыльной частями кулака, ребром ладони и наносятся по переносице, горлу, боковой поверхности шеи противника, стоящего сбоку. Выполнить рукой короткий замах в сторону-вверх. Хлестким движением руки нанести удар по цели.

Защиты руками имеют многообразное значение. Они применяются против ударов противника руками, ногами, ножом, пехотной лопатой, а также при уколах штыком и угрозе пистолетом.

Подставка предплечья вверх (рис. 47) применяется против ударов рукой сверху, ножом и пехотной лопатой (сверху). На удар противника с шагом вперед сделать короткое полукруговое движение рукой вверх и подставить предплечье под удар, кисть сжать в кулак и развернуть пальцами в сторону удара (предплечье должно занять положение под 30—40° по отношению к площади опоры впереди своего лица).

Подставка предплечья вниз (рис. 48) применяется против ударов рукой, ногой, ножом снизу и сбоку. На удар противника с шагом назад выполнить короткое полукруговое движение рукой вниз и подставить предплечье под удар. Кисть сжать в кулак и развернуть пальцами в сторону удара.



Подставка предплечий скрестно вверх используется против ударов сверху рукой, ножом, пехотной лопатой. На удар противника с шагом вперед подставить предплечья скрестно впереди своего лица, кисти сжать в кулак и развернуть пальцами к противнику.

Подставка предплечий скрестно вниз (рис. 49) применяется в основном против ударов ногой. На удар противника ногой, приседая и несколько наклоняясь вперед, подставить под голень предплечья скрещенных рук (при ударе правой ногой — правая рука над левой и наоборот). После этого захватить пятку ноги противника и, быстро развернув ногу на себя-вверх, перенести стопу в локтевой сгиб своей руки. Нажимая плечом на нее, а противоположной рукой прижимая пятку к своему туловищу, рывком сорвать противника с опорной ноги и свалить на землю. Нанести удар ногой в уязвимое место и провести болевой прием на голень и стопу.

Подставка предплечья внутрь (наружу) используется против ударов рукой и ножом прямо и сбоку. В момент удара противника с шагом в сторону, противоположную удару, подставить предплечье вертикально внутрь (наружу) по отношению к туловищу, кисть сжать в кулак, развернув пальцами в сторону удара. При ударе противника наотмашь с шагом в сторону-вперед и поворотом туловища подставить предплечья обеих рук вертикально (рис. 50). После защиты захватить руками руку противника и провести ответную атаку ударом ногой или болевой прием (рычаг руки внутрь или загиб руки за спину).

Защиты подставкой выполняются ладонями рук или плечами. В этих случаях ладонь или плечо принимают на себя удары противника.

Отбивы вверх применяются против прямых ударов и ударов сверху в голову, горло, шею рукой, ножом, лопатой и др. В момент удара противника перенести массу тела на переднюю ногу, быстрым движением полусогнутой руки снизу вверх отбить внешней стороной предплечья руку противника.

Отбивы внутрь (рис. 51) применяются против прямых ударов в горло, грудь, живот, а также при угрозе пистолетом в упор спереди и ударе ножом прямо. На удар противника сделать короткий замах наружу, разворачивая туловище в сторону атаки противника, быстрым полукруговым движением руки снаружи-внутрь, отбить внешней стороной предплечья руку противника.

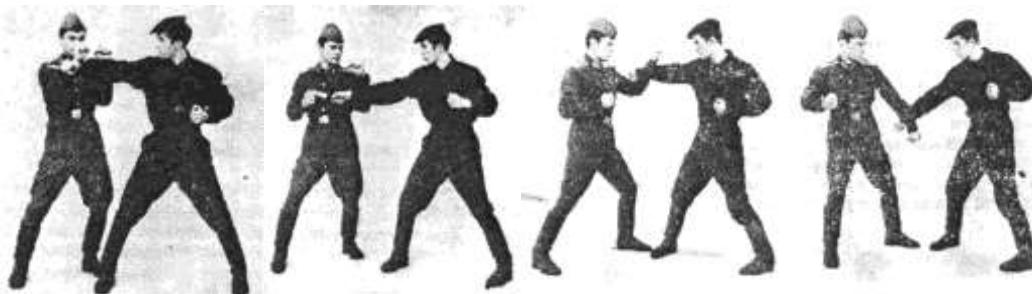


Рис. 50. Защита подставкой предплечья внутри.

Рис. 51. Защита отбивом предплечья внутрь.

Рис. 52. Защита отбивом предплечья наружу.

Рис. 53. Защита отбивом предплечья вниз.

Отбив наружу (рис. 52) применяется против прямых ударов в горло, грудь, живот, а также — укол штыком, при угрозе пистолетом в упор спереди, ударов ножом сбоку. На удар противника выполнить рукой короткий замах внутрь, быстрым полукруговым движением руки изнутри отбить наружу внешней или внутренней стороны предплечья руку противника.

Отбив вниз (рис. 53) применяется против ударов рукой и ногой в живот и пах. На удар противника выполнить рукой короткий замах вверх. Резким полукруговым движением руки отбить руку (ногу) противника внешней стороной предплечья.

12.3. УДАРЫ НОГАМИ И ЗАЩИТЫ ОТ НИХ

Удар ногой прямо наносится носком (рис. 54), стопой, каблуком в живот, пах, солнечное сплетение, подреберье. Для выполнения удара из готовности к бою оттолкнуться бьющей ногой и с движением туловища вперед перенести массу тела на опорную ногу. Одновременно поднять ногу коленом вверх на уровень пояса, резко выпрямить ее в коленном суставе и, продолжая поступательное движение вперед, нанести противнику удар в уязвимое место. После удара нога по той же траектории быстро возвращается на прежнее место или ставится вперед с изменением готовности к бою.

Удар ногой сбоку наносится носком, стопой по уязвимым местам на туловище и голове противника. Для его выполнения из готовности к бою оттолкнуться бьющей ногой и поднять ее на высоту пояса так, чтобы бедро и голень приняли горизонтальное положение коленом вперед. Разворачиваясь на опорной ноге и выпрямляя поднятую ногу в колене, закончить удар хлестообразным движением голени, принять готовность к бою.

Удар ногой снизу наносится носком и коленом (рис. 55) по голени, колену, в пах, живот, солнечное сплетение или по лицу (при наклоне противника вперед). Для удара выполнить те же действия, что и при ударе прямо, но по более короткой амплитуде, так как удар наносится с ближней дистанции.



Рис. 54. Удар носком прямо.

Рис. 55. Удар коленом снизу.

Рис. 56. Удар каблуком сверху.

Рис. 57. Защита подставкой стопы.

Рис. 58. Готовность к бою.

Удар ногой сверху наносится каблуком (рис. 56) по уязвимым местам противника, находящегося в положении лежа. Для удара выполнить замах согнутой в колене ногой вверх и резко опустить ее каблуком в уязвимое место.

Удар ногой в сторону наносится каблуком или стопой, как правило, при захвате противника за руку. Для удара перенести массу тела на противоположную от противника ногу, поднять бьющую ногу коленом вверх и, резко выпрямляя ее, нанести удар по ноге или туловищу.

Удар ногой назад производится стопой или каблуком по стоящему сзади на средней дистанции противнику.

Массу тела перенести на одну ногу, другую согнуть и поднять бедром вверх. Наклоняясь вперед, повернуть голову назад и резко выпрямить ногу, направляя удар по уязвимому месту противника. Руки отвести в сторону удара, помогая этим сохранить устойчивое положение. При ударе ногой назад с ближней дистанции выполнить его с небольшим замахом каблуком по голени или колену противника.

К **защитным действиям**, осуществляемым с помощью ног, относятся: подставка, отбив, отход и встречный удар. При ударах ногой применяются также защиты подставкой, отбивами рук и уходом в сторону.

Подставки выполняются стопой (рис. 57), каблуком, бедром под удар противника ногой. Они проводятся прямо или с разворотом (при подставке стопы, бедра). Затем наносится ответный удар.

Отбивы выполняются стопой по ноге или руке противника, выполняющей атакующее действие. Для отбива из исходного положения перенести массу тела на одну ногу. Резким дугообразным движением нанести удар сбоку по руке или ноге противника. Отбивы выполнять как впередистоящей, так и сзади стоящей ногой. Для защиты от удара ногой уходом в сторону нужно с шагом (выпадом) вперед - в сторону повернуться внутрь и подхватить руками снизу ногу противника за голень и пятку, рывком вверх свалить его на землю, нанести удар ногой в пах.

12.4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМАМ БОЯ РУКОЙ И НОГОЙ

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

Обучение изгоготовкам к бою (рис. 58) организуется односторонним групповым методом по командам руководителя и самостоятельно. Основное внимание при этом руководитель обращает на быстроту и четкость принятия соответствующих положений рук, ног, туловища, головы при различных изгоготовках (высоких, средних, низких левосторонних, правосторонних и фронтальных). Тренировка заключается в выполнении различных изгоготовок в сочетании с поворотами по внезапным сигналам и в процессе маневрирования. Дальнейшее совершенствование в них производится на всех последующих занятиях при обучении различным приемам рукопашного боя.

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

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

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

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

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

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

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

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

- **для ударов рукой** — выполнение попеременных ударов прямо из средней фронтальной стойки, вначале без «противника», а затем с условным «противником» (упражнение выполняется по команде руководителя, который задает своим счетом его темп в зависимости от методической целесообразности);
- **для ударов ногой** — выполнение ударов коленом из лево- и правосторонней стойки без «противника» (основная задача упражнения заключается в достижении устойчивого равновесия в момент одноопорного положения, упражнение выполняется по команде руководителя).

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

После освоения определяющего двигательного звена переходят к выполнению ударов стоя перед мишенью. По командам руководителя обучаемые выполняют удары вначале — в медленном темпе, затем — в быстром

постепенным увеличением силы удара.

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

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

В процессе обучения военнослужащим следует:

- в момент нанесения удара, особенно ногами, сохранять устойчивое равновесие;
- удары сопровождать активным выдохом, резко сокращая мышцы живота, межреберные мышцы (что в значительной степени будет способствовать быстроте и силе ударов);
- удары выполнять за счет последовательного сокращения вначале больших мышечных групп, а затем — и бьющей конечности;
- при ударах прямо разноименную ногу ставить вперед, а при ударах наотмашь и в сторону делать шаг (выпад) одноименной ногой вперед или в сторону.

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

При обучении защитам выполняются:

- конечные положения основных защит стоя на месте и при маневрировании;
- отбив по выпрямленной руке (ноге) «противника» (партнера);
- парные упражнения с условным «противником» и «противником»;
- парные упражнения с «противником».

Упражнения в принятии конечных положений защит проводятся по командам руководителя. Для занятия того или иного положения подаются команды: «Левым предплечьем от удара сверху — ЗАКРОЙСЬ» или «Левой вверх — ОТБЕЙ». Обучаемые при этом находятся во фронтальной средней стойке. Основное внимание обращается на быстроту и четкость принятия конечного положения защиты. После этого продолжается разучивание защит с шагом вперед, назад, в стороны и т. п.

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

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

В дальнейшем выполняются простейшие упражнения с «противником» в виде парных боевых действий. Они составляются по принципу «атака — защита — ответ». К примеру: атака ударом рукой в туловище — уступающая защита отбивом предплечья — ответ ударом ноги.

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

12.5. ОБУЧЕНИЕ ДЕЙСТВИЯМ И ОСНОВАМ ТАКТИКИ РУКОПАШНОГО ЕДИНОБОРСТВА

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

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

Контрудар наносится в момент атаки противника и почти всегда соединяется с каким-либо защитным действием, выполненным другой конечностью. Контрудары бывают встречные и ответные. Встречный удар — это удар, опережающий атаку противника; ответный удар — выполняемый после непосредственной защиты.

Упреждающий удар предупреждает атаку противника.

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

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

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

Уступающие защиты сочетаются с отходами, т. е. выполняются передвижением с целью разрыва

дистанции с противником в момент его атаки. Дистанция при этом должна быть такой, чтобы сохранялась возможность проведения ответной атаки.

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

Во всех вышеперечисленных действиях особое значение приобретает чувство дистанции и боя, т. е. постоянное понимание боевой обстановки, действий и замыслов противника, основанное на индивидуальном опыте. Важная роль в данных случаях отводится остроте зрительных восприятий, тонкости психологического анализа, точности мышечных и тактильных ощущений, чувству дистанции и времени.

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

Обучение контрударам, встречным и упреждающим ударам производится путем упражнений с «противником», который может действовать боксерскими лапами, переносным чучелом или быть в защитном снаряжении. В дальнейшем надо выполнять парные упражнения на полуусловленные действия и вольные бои с одним «противником», а затем — с двумя (тремя) «противниками».

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

Глава 13

ПРИЕМЫ ЕДИНОБОРСТВА В ЗАХВАТЕ С ПРОТИВНИКОМ: БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ, УДУШЕНИЯ, БРОСКИ, ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ ЗАХВАТОВ

В рукопашном единоборстве, а также в схватках на поле боя, во многих случаях возможно применение военнослужащими различных действий, состоящих из приемов единоборства в захвате с противником. Поэтому овладение навыками борьбы с противником составляет важную часть подготовки военнослужащих к ведению рукопашного боя.

Приемы единоборства в захвате с противником по функциональному назначению делятся на приемы нападения и приемы защиты (схема 5).



Схема 5. Классификация приемов единоборства в захвате с противником

13.1 ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ЕДИНОБОРСТВА В ЗАХВАТЕ С ПРОТИВНИКОМ

Двигательная задача военнослужащего при ведении единоборства в захвате с противником состоит в том, чтобы вывести его из устойчивого равновесия и изменить положение по отношению к площади опоры, т. е. перевести противника в положение лежа. Для этого используются захваты, выведения противника из равновесия, различного рода рычаги, броски и сваливания, которые выполняются с определенной быстротой и ускорениями, заданной амплитудой движений.

Формой взаимодействия противников при этом является одновременное действие атакующего и атакуемого, где атакующий должен стремиться уменьшить угол устойчивости атакуемого, чтобы перевести его из устойчивого положения в неустойчивое. Выведение проекции ОЦТ тела за пределы площади опоры приводит к снижению устойчивости противника. Атакующий должен стремиться к тому, чтобы атакуемый не мог изменить площадь своей опоры в целях защиты, учитывая при этом, что ОЦТ тела обоих в зависимости от их действий все время перемещается в горизонтальной и вертикальной плоскостях по отношению к площади опоры.

Для осуществления захватов нужно использовать встречные движения противника, облегчающие условия проведения приема (броска, болевого приема и т. п.). Для быстрого выполнения его после захвата противника

необходимо проводить прием с определенной амплитудой и ускорением к концу действия. Замедление быстроты выполнения приемов нарушает связь силы, скорости и амплитуды, что приводит к расстройству всей структуры действия. Требования к амплитуде движений при выполнении приемов различны. Одни приемы нужно проводить, используя рычаг с большой амплитудой (рычаг руки внутрь или наружу, бросок через спину и через голову), другие — с малой амплитудой (узел руки наверху, освобождения от захватов рук и т. п.).

При борьбе с противником используются захваты за конечности, одежду, шею и оружие. Действия за выгодный захват составляют очень существенную часть единоборства перед проведением атакующих или контратакующих действий.

Захваты представляют собой двигательные действия, выполняемые, как правило, рукой, направленные на активный контакт с противником с целью создать благоприятные условия для проведения атаки или контратаки, а также для освобождения от захвата противником.

По тактической обусловленности применяются захваты:

- **предварительные** — которые являются исходными положениями для перехода к основному захвату;
- **основные** — при помощи которых выполняются боевые двигательные действия;
- **ответные** — которые выполняются в ответ на захваты противника, после чего проводится освобождение от захвата или ответное нападение;
- **оборонительные** — которые выполняются для того, чтобы затруднить или сделать невозможным проведение атакующих действий противником.

По техническому исполнению, любой из захватов может быть использован во всех четырех тактических назначениях.

Описывать технику захватов нет необходимости, так как она будет изложена ниже.

Мастерство военнослужащего при ведении единоборства в захвате с противником, как правило, выражается в умении создавать благоприятные условия для проведения нужного действия или приема. Своими подготавливающими действиями он должен заставлять противника на какое-то мгновение потерять равновесие. Атакующий при этом, усиливая движение противника, должен провести прием в том направлении, куда он отклоняется, либо, используя сопротивление, оказываемое противником для восстановления равновесия, провести прием в обратном направлении.

Для выведения противника из равновесия в основном применяются: собственная сила; сила и инерция движения противника; собственная сила в сочетании с силой и инерцией движения противника.

Противник выводится из равновесия тягой или толчком руками, зашагиванием (подшагиванием), поворотом (наклоном) туловища или комбинациями из перечисленных факторов. Руки при захватах и выведениях из равновесия — основное связывающее звено с противником. Ногами совершается маневрирование, они также являются опорой при проведении приемов. Туловищем перемещают центр тяжести тела противника за площадь опоры и сваливают его.

Направление, быстрота и амплитуда движений при проведении приемов борьбы тесно связаны между собой, так как техника приемов, условия их проведения, особенности противников, правильно избранное направление и быстрота играют существенную роль в достижении победы.

13.2. БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ



Схема 6. Систематика болевых приемов

Болевые приемы представляют собой способы выкручивания конечностей в суставах, перегибание их против суставов и давления на сухожилия с целью вызвать у противника боль или повреждения в суставах. Они могут выполняться в положении стоя и лежа. В практике накоплено большое количество болевых приемов. Ниже рассматриваются только те, которые в основном используются в рукопашных единоборствах (схема 6).

Загиб руки за спину:

1. **При нападении на противника спереди** (рис. 59) захватить левой рукой сверху кисть правой руки противника, а правой — за локоть или одежду у локтя снаружи и нанести удар ногой в пах или голень. Поворачиваясь туловищем направо, резко потянуть правой рукой за его локоть на себя, а левой — от себя, согнуть руку в локтевом суставе и вывести противника из равновесия (переводя его центр тяжести на правую ногу).



Рис. 59. Загиб руки за спину при нападениях на противника сзади

Зашагивая правой ногой назад, заложить предплечье захваченной руки в локтевой сгиб своей левой руки, одновременно поставить левую ногу снаружи правой ноги противника. Наклоняя его вперед, нанести удар ребром ладони по шее сзади. Правой рукой захватить за волосы (каска или воротник у левого плеча) и конвоировать в нужном направлении.

2. **При нападении на противника сзади** с шагом правой ногой вправо захватить за предплечье в районе лучезапястного сустава и отвести руку чуть в сторону. С шагом левой ногой резко надавить левой рукой на локтевой сустав, согнуть руку и заложить предплечье в локтевой сгиб своей левой руки. Наклоняя противника вперед, нанести удар ребром ладони по шее сзади. Далее действовать, как изложено выше.

3. **После сваливания противника на бок** (рис. 60) захватить правую руку за кисть сверху и зажать коленями локтевой сустав. Надавливая левой рукой на локтевой сустав вперед, а правой рукой выкручивая кисть назад, загнуть руку за спину и перевернуть противника на грудь. Сесть на него сверху, поджимая бедром правой ноги под локоть. Нанести удар рукой по голове, загнуть вторую руку за спину, связать.



Рис. 60. Загиб руки за спину после сваливания противника на бок

4. **После сваливания противника на спину** нужно сесть верхом ему на грудь, нанести удар рукой по лицу и захватить правую руку за кисть сверху своей правой рукой.левой резко надавить на локтевой сустав, а правой, выкручивая кисть, завести руки за спину и перевернуть противника на грудь. Поджимая бедром правой ноги под локоть, нанести ему удар рукой по голове, загнуть вторую руку за спину, связать.

5. **После сваливания противника на грудь** нужно прыжком сесть верхом ему на спину и нанести удар рукой по голове. Захватить правой рукой правую кисть противника и отвести его руку в сторону. левой рукой надавить на локтевой сустав сверху и загнуть предплечье за спину. Поджимая бедром правой ноги под локоть, загнуть за спину вторую руку, связать.

Рычаг руки наружу (рис. 61): захватить правую кисть противника двумя руками так, чтобы большие пальцы находились на ее тыльной стороне и нанести удар ногой в пах или голень; поднимая захваченную руку вверх, резко согнуть кисть к предплечью; разворачивая туловище влево и выкручивая захваченную руку наружу, с шагом влево свалить противника на бок и нанести ему удар ногой по голове или туловищу; для связывания противника провести загиб руки за спину.

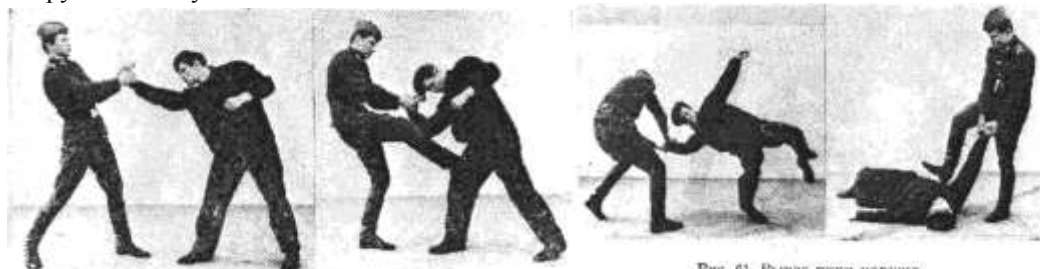


Рис. 61. Рычаг руки наружу

Рычаг руки внутрь (рис. 62): захватить предплечье правой руки противника двумя руками сверху снаружи и нанести удар ногой в пах или голень; рывком, потянув противника на себя, вывести из равновесия; выкручивая руку внутрь, подвести его плечо под свое плечо, нажимая им, свалить противника; надавливая рукой на локтевой сустав, перевести руку на загиб за спину и сесть верхом на противника, провести загиб другой руки, связать.

Узел руки наверху (рис. 63): захватить правой рукой правую руку противника за кисть сверху, нанести удар ногой в пах или голень; потянув ее на себя, нанести удар ребром левой ладони в локтевой сгиб противника и, не убирая левую руку, захватить ею свое правое предплечье (завязать узел); поворачиваясь влево, нанести повторный удар ногой в пах, резким рывком рук свалить противника влево на бок; при необходимости нанести ему

удар ногой в голову или по туловищу; провести загиб рук за спину, связать.



Рис. 62. Рычаг руки внутрь.



Рис. 63. Узел руки наверху

Рычаг локтя на плече (рис. 64): захватить двумя руками запястье правой руки противника и нанести удар ногой в пах или голень; потянув противника на себя, поднять захваченную руку вправо-вверх, с одновременным поворотом направо-кругом, положить ее локтем на свое левое плечо; потянув руку противника вниз, а плечом надавив вверх, травмировать локтевой сустав.



Рис. 64. Рычаг локтя на плече



Рис. 65. Рычаг локтя через бедро



Рис. 66. Узел руки ногой *

Рычаг локтя через бедро (рис. 65) проводится в тех случаях, когда противник лежит на спине (после броска), а нападающий — сверху поперек его туловища: правой рукой прижать к своему туловищу его голову, а левой захватить правую кисть противника изнутри; перегибая руку в локтевом суставе через бедро, провести рычаг локтя; если противник оказывает сопротивление, то его руку подвести под свою правую ногу, левой рукой надавливая на локоть; голенью ноги нажать на предплечье, а бедром — на плечо, выполнить **узел руки ногой** (рис. 66).

13.3. УДУШЕНИЯ ПРОТИВНИКА

Удушения представляют собой эффективное средство уничтожения противника в рукопашных единоборствах, особенно при внезапном нападении на него. Приемы удушения (схема 7) используются при нападении на противника, когда он находится в положении стоя (при нападении на часового) и лежа (после сваливания или броска).

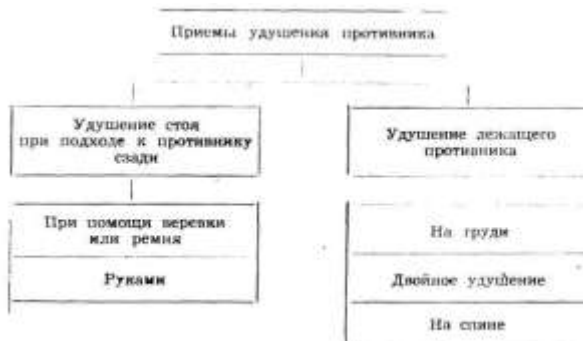


Схема 7. Систематика приемов удушения противника

Основу техники приемов удушения составляет двигательный механизм перекрытия дыхательных путей за счет сжимания горла, а также выключения диафрагмы и межреберных мышц из обеспечения процесса дыхания за счет сжимания туловища ногами.

Удушение стоя, при нападении на противника сзади:

1. Бесшумно сблизившись с противником, набросить ему на шею короткую веревку или брючный ремень. Перекрещивая руки, быстро повернуться крутом, навалить его себе на спину, провести удушение (рис. 67).
2. Подскачить к противнику сзади, захватить рукой голову (каска), потянуть ее на себя (вывести его из равновесия). Предплечьем другой руки захватить шею и одновременно нанести удар ногой в подколенный сгиб. Соединив руки в замок и, разворачиваясь вправо (влево), навалить противника себе на спину, провести удушение (рис. 68).
3. Подскачить к противнику сзади, захватить рукой голову и отогнуть ее назад (вывести его из равновесия), одновременно ударив ногой в подколенный сгиб. Предплечьем другой руки захватить шею противника, а кистью — предплечье своей руки. Одновременно нажимая предплечьем на горло, а ладонью другой руки на затылок, провести удушение.



Рис. 67. Удушение противника стоя при нападении сзади при помощи веревки (ремня)

Рис. 68. Удушение противника стоя при нападении сзади

Удушение лежа проводится после сваливания противника на грудь (после броска с захватом ног сзади), на спину или при изготовке противника к стрельбе:

1. После бесшумного сближения сзади с противником, лежащим на груди, или броска с захватом ног сзади, прыжком сесть ему на поясницу и нанести удар рукой по голове. В момент седа ноги поставить так, чтобы одна стояла на ступне, а другая — на колене. После удара захватить голову (за волосы, каску или глазные впадины) и отогнуть ее назад. Захватить предплечьем шею, а кистью — за кисть своей другой руки в замок, наклониться к затылку противника и прижать его голову к своей груди, упираясь ногами и прогибаясь назад, задушить его (рис. 69). При сопротивлении противника перекатиться на спину, обхватить его туловище ногами и соединить их на уровне пояса. Выпрямляясь, продолжать его удушение руками и ногами, т. е. провести **двойное удушение** (рис. 70).
2. Если противник лежит на спине, прыжком сесть ему на грудь (ноги поставить на колени) и нанести удар в лицо. Наложить сверху поперек шеи автомат (палку), двумя руками надавить вниз и удушить его.



Рис. 69. Удушение противника лежа

Рис. 70. Двойное удушение

13.4. БРОСКИ

Броски представляют собой приемы, с помощью которых противника переводят из положения стоя в положение лежа с отрывом его тела от площади опоры. Они выполняются через ноги — задняя подножка; через туловище — бросок через плечи («мельница»); бросок через спину, бросок через голову; через руки — бросок с захватом ног сзади. При помощи бросков создаются условия для последующего нанесения противнику ударов, проведения удушений или болевых приемов и в дальнейшем — для связывания его. Кроме того, применение бросков может привести к травмированию противника и выведению его из строя.

Для проведения бросков нужно вывести противника из равновесия или использовать его неустойчивое положение. Для этого следует воздействовать в том направлении, в котором противник менее устойчив. Быстрая смена направления броска позволит использовать первоначальное сопротивление противника как полезную силу для выполнения приема в новом направлении. При этом очень важно с максимальной эффективностью применить собственную массу, инерцию движения тела противника, неожиданные захваты и удары (рукой, ногой, головой), что дает возможность переключить внимание противника и успешно провести тот или иной бросок.

Задняя подножка (рис. 71): из правосторонней (фронтальной) стойки захватить левой рукой кисть или одежду на предплечье правой руки противника, а правой — за одежду на правом плече; с шагом левой ногой вперед и влево рывком рук влево-вниз осадить противника на пятку правой ноги; сделать шаг правой ногой за ноту противника и подбивающим движением поставить ее сзади ноги (ног) противника; одновременно, рывком рук и поворотом туловища влево-вниз бросить противника через ногу; нанести удар ногой (рукой) в туловище (голову); при необходимости, не отпуская захваченной руки, провести загиб руки за спину и связать противника.



Рис. 71. Задняя подножка

Бросок через плечи — «мельница» (рис. 72): захватить правой рукой за левую кисть или за одежду на левом предплечье противника; нанести удар левой ногой в пах (голень) и поставить ее между ног противника; потянуть захваченную руку на себя и, нырнув головой под нее, захватить левой рукой левое бедро противника изнутри, прижимая противника грудью к своим плечам, подставить правую полусогнутую ногу к левой и резко их выпрямить; Развернуть туловище в сторону ног противника и с замахом бросить его через плечи вперед на голову, нанести удар ногой; при необходимости связать противника.



Рис. 72. Бросок через плечи — «мельница»

Бросок через спину (рис. 73): захватить противника левой (правой) рукой за одежду на предплечье или за кисть правой (левой) руки и нанести ему удар правой ногой в голень (пах), после чего поставить ее к ступне правой (левой) ноги противника; захватить правой (левой) рукой одежду на правом (левом) плече снизу-снаружи и, с одновременным рывком руками на себя, повернуться на полусогнутой правой (левой) ноге спиной к противнику и приставить левую (правую) ногу к разноименной ноге. Захваченную правую (левую) руку противника положить на свое правое (левое) плечо; резко выпрямляя ноги и наклоняясь вперед, рывком рук влево-вниз подбить тазом противника и бросить его через спину; в момент падения противника сделать левой ногой шаг вперед-влево и, не отпуская захваченную руку противника, нанести ему удар ногой в туловище; при необходимости провести загиб руки за спину, связать.



Рис. 73. Бросок через спину

Бросок через голову (рис. 74): захватить одежду над локтями или одной рукой — под локтем, а другой — на плече, обманным толчком вызвать движение противника вперед; быстро поставить левую ногу между его ног и, садясь как можно ближе к ее пятке, ударным движением упереться правой ногой в низ живота; с одновременным рывком рук на себя за голову и перекатом по спине бросить противника ногой через голову на спину; не отпуская захвата, выполнить кувырок назад и сесть ему на грудь, нанести удар рукой в лицо или по ключице; провести загиб руки за спину, связать.



Рис. 74. Бросок через голову

Бросок с захватом ног сзади (рис. 75): подскочить к противнику сзади, поставить одну ногу между ног противника, а другую — в полушаге сзади; захватить руками голени обеих ног и плечом упереться в ягодицы; резким рывком руками на себя-вверх и толчком плечом под ягодицы бросить противника вперед и, не выпуская ног, нанести удар ногой в пах; прыжком сесть противнику на поясницу и провести удушение.



Рис. 75. Бросок с захватом ног сзади

13.5. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ ПРОТИВНИКА

На ближней дистанции в рукопашном единоборстве противник может произвести захват за части тела, за одежду или оружие. Захваты могут осуществляться: спереди — рук (рукава), шеи (одежды на груди), туловища, ног, автомата; сзади — шеи, туловища, ног. Умение быстро освобождаться от захватов противника является показателем мастерства военнослужащего, которое обеспечивает победу в различных условиях рукопашного боя.

В основе техники выполнения приемов освобождения от захватов лежат удары (ногой, рукой, головой) с последующим проведением болевых приемов, бросков и удушений. В отдельных случаях после освобождения от захватов противника нужно немедленно атаковать его ударами.

Освобождение от захвата автомата (карабина) противником: нанести противнику удар ногой в пах, быстро повернуться к нему боком и, нанеся еще удар ногой в пах (по голени), вырвать оружие (рис. 76).



Рис. 76. Освобождение от захвата автомата противником

Освобождение от захвата одной руки: нанести удар ногой в пах, ухватиться свободной рукой за кулак своей захваченной руки и с силой выполнить рывок в сторону большого пальца руки противника.

Освобождение от захватов рук или кистей: нанести противнику удар ногой в пах (голень) и сделать рывок руками в сторону его больших пальцев.

Освобождение от захватов рукавов: нанести противнику удар ногой в пах (голень), обвести свои руки вокруг его рук, закручивая одежду вокруг пальцев, и произвести ими рывок в стороны.

Освобождение от захватов шеи спереди:

1. Нанести противнику удар ногой, соединя вместе кулаки, нанести еще удар руками снизу вверх между руками противника и, разводя локти в стороны, освободиться от захвата (рис. 77).

2. Захватить правую руку противника своей правой рукой сверху, а левой — снизу, нанести ему удар ногой в пах или голень, резко поворачиваясь направо, выполнить рычаг руки внутрь (рис. 78).

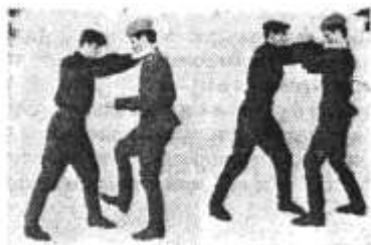


Рис. 77. Освобождение от захвата шеи противником спереди ударом руками снизу



Рис. 78. Освобождение от захвата плеч противником спереди применением рычага руки внутрь

3. Нанести противнику удар ногой в пах или голень, просунуть свою правую руку между его рук, а левую завести над его правой рукой и соединить руки в замок. Резким движением левой рукой вниз, а правой — вверх с одновременным наклоном туловища влево освободиться от захвата.

Освобождение от захвата одежды спереди на груди: нанести противнику удар ногой в пах или голень, захватить правой рукой кисть его правой руки сверху, а левой — снизу; быстрым скручивающим движением рук и разворотом туловища вправо, выполнить рычаг кисти наружу и освободиться от захвата.

Освобождение от захвата туловища спереди: нанести противнику удар коленом в пах или носком в голень, а основаниями ладоней (или кулаками) — в лицо, или надавить большими пальцами в глазные впадины или под уши (рис. 79 а).

Освобождение от захвата туловища с руками спереди: нанести удар коленом в пах, приседая, рывком развести руки в стороны, освободиться от захвата; нанести удар ногой в пах или ребром ладони по шее (см. рис. 79 б, в).



Рис. 79. Освобождение от захвата туловища противником спереди: а — без захвата рук б, в — с захватом туловища с руками спереди

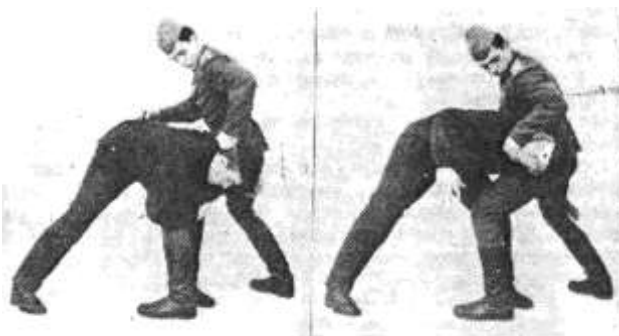


Рис. 80. Освобождение от захватов ног противником спереди

Освобождение от захвата ног спереди:

1. Нажимая одной рукой на затылок противника в сторону, а второй захватывая его подбородок, произвести рывок в противоположную сторону (повернуть голову в сторону). Одновременно с этим, отставляя ногу в сторону и наклоняясь вперед, освободиться от захвата (рис. 80).

2. Произвести захват рукой шеи противника и, соединив руки, зажать его голову плечом в своей подмышечной впадине. Отставляя ноги назад и наваливаясь грудью на противника, освободиться от захвата. Не отпуская его голову, выпрямиться и произвести удушение.

Освобождение от захвата шеи сзади:

1. Приседая, повернуть голову в сторону и, захватив мизинцы противника, нанести удар каблуком по голени. Разгибая мизинцы против суставов, освободиться от захвата. Не отпуская пальцев, повернуться лицом к противнику, нанести ему удар ногой (рис. 81).



Рис. 81. Освобождение от захвата шеи противником сзади



Рис. 82. Освобождение от захвата туловища противником сзади

2. Приседая, повернуть голову в сторону и захватить одной рукой кисть, а другой — одежду на плече противника. Нанести удар каблуком по голени. Наклоняясь вперед и как бы «натягивая» руками противника на спину, подбить его тазом вверх-вперед и провести бросок через спину, нанести удар ногой.

Освобождение от захвата туловища сзади:

1. Нанести противнику удар каблуком в голень или затылком в лицо. Захватить его большой палец или мизинец и, выкручивая против суставов, разорвать захват. - Одновременно другой рукой захватить за локоть и, не отпуская кисть и локоть, поворачиваясь кругом, провести загиб руки за спину (рис. 82).
2. Нанести противнику удар каблуком в голень или затылком в лицо. Приседая и поворачиваясь в сторону, нанести удар локтем в голову (висок).

Освобождение от захвата туловища и рук сзади:

1. Нанести противнику удар каблуком в голень или, отводя таз в сторону, — удар кулаком в промежность. Приседая, резким движением развести руки в стороны-вверх, нанести еще удар локтем назад. Захватив руку противника двумя руками (одной — за предплечье, другой — за плечо), провести бросок через спину (рис. 83).



Рис. 83. Освобождение от захвата туловища и рук противником сзади. Рис. 84. Освобождение от захвата ног противником сзади.

2. Нанести противнику удар каблуком в голень. Присесть и, пропуская руки между ног, захватить его ногу. Рывком оторвать ее от опоры и, падая назад, свалить противника, травмировав ему ногу в коленном суставе.

Освобождение от захвата ног сзади: падая вперед на полусогнутые руки, повернуться на спину; рывком освободить от захвата одну ногу и нанести ею удар противнику в лицо (рис. 84), быстро подняться и еще раз нанести удар ногой.

13.6. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМАМ ЕДИНОБОРСТВА В ЗАХВАТЕ С ПРОТИВНИКОМ

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

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

Приемы самостраховки выполняются как без оружия, так и с оружием. Они включают: кувырки (вперед, назад через плечо), падения вперед, назад и на бок.

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

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

При кувырке вперед через плечо (рис. 85) необходимо быстро наклониться вперед и влево, направить одну руку ладонью вниз между ног, голову прижать к плечу, а подбородок — к груди.

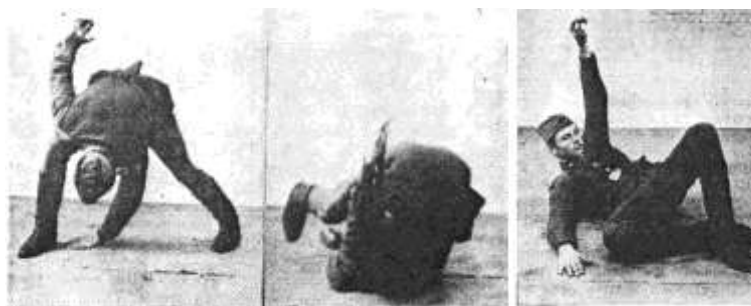


Рис. 85. Кувырок вперед через плечо.

Падая вперед и отталкиваясь ногами, сделать перекат по диагонали и принять положение лежа на боку. Кувырок

заканчивается упреждающим ударом рукой и ногами о площадь опоры. В конечном положении одна нога согнута в коленном и тазобедренном суставах, а другая — в положении скрестно над ней и опирается на поверхность опоры ступней или каблуком.

При падении вперед (рис. 86) приземлиться на слегка согнутые и разведенные локтями в стороны руки голову повернуть в сторону, выполнить перекат с груди на живот и бедра.



Рис. 86. Самостраховка при падении вперед

Рис. 87. Самостраховка при падении назад

Рис. 88. Самостраховка при падении на бок

При падении назад (рис. 87), приседая вниз к пяткам, перекатиться в группировке на спину, амортизируя свое падение упреждающим ударом разведенных в стороны и развернутых ладонями к площади опоры рук (под углом 40—45° по отношению к туловищу).

При падении на бок (рис. 88) быстро присесть и одновременно «закрутить» туловище в сторону. Опускаясь и касаясь ягодицей опоры, перекатиться в группировке на бок. В момент касания опоры нанести упреждающий удар рукой. В конечном положении на боку одна нога согнута а другая находится скрестно под ней и опирается на площадь опоры ступней или каблуком.

Самостраховки при падениях с оружием выполняются так, как показано на рисунке 89.

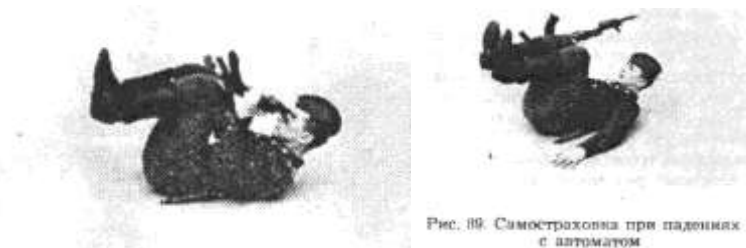


Рис. 89. Самостраховка при падениях с автоматом

Обучение приемам самостраховки проводится в такой последовательности: кувырки вперед и назад, падения назад и на бок, кувырки через плечо, падение вперед. В заключение военнослужащие изучают приемы самостраховки при падениях с оружием. При разучивании приемов самостраховки применяется односторонний групповой способ организации обучаемых. Военнослужащие располагаются в середине площадки (ковра) в одношереножном (двухшереножном) разомкнутом строю (интервалы и дистанции между военнослужащими — два-три шага).

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

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

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

Совершенствование в приемах самостраховки при падениях назад и на бок осуществляется при выполнении упражнений в падениях через спину партнера, руку партнера, шест и т. п.

Самостраховка при падениях вперед разучивается таким образом:

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

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

Приемы самостраховки при падениях с оружием разучиваются после того, как военнослужащие будут

обучены приемам самостраховки без оружия.

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

Обучение болевым приемам проводится в двухшереножном разомкнутом строю (дистанция и интервал — два-три шага) лицом друг к другу методом упражнения с «противником». Вначале прием разучивает первая шеренга обучаемых, затем — вторая. В процессе разучивания руководитель обращает внимание обучаемых на следующее: прежде всего выполняется захват руки «противника» и обозначается удар ногой в пах или голень; затем производится выкручивание руки в лучезапястном и локтевом суставах до логического завершения (связывания, конвоирования). Захват руки производится быстро, а выкручивание — медленно, плавно и без рывков. Сваливание осуществляется за счет болевого воздействия. После сваливания «противника» обозначаются еще удары ногами и производится загиб рук за спину для связывания или перевода его в положение стоя и конвоирования на болевом приеме (загиб руки за спину).

При разучивании болевых приемов обучаемые первой шеренги вначале выполняют упражнения в захвате руки «противника» и выкручивании ее в медленном темпе, затем — упражнения выполняются медленно в целом или по разделениям, далее — самостоятельно. В заключение выполнение приема доводится до быстрого (боевого) темпа. Для выполнения приема по разделениям подаются следующие распоряжения и команды: «Загиб руки за спину при нападении спереди. Выполняет прием первая шеренга. На счет „раз" захватить руку противника (левой — за кисть, правой — за локоть), делай — РАЗ; на счет „два" обозначить удар ногой в пах, делай — ДВА; на счет „три" загнуть руку за спину, делай — ТРИ; на счет „четыре" обозначить удар ребром ладони по шее, делай — ЧЕТЫРЕ; на счет „пять" взять на конвоирование, делай — ПЯТЬ». Между разделениями руководитель дополнительными указаниями уточняет детали приема и исправляет положения частей тела обучаемых. В дальнейшем он сокращает количество разделений и добивается слитности в выполнении приема. Например: «На счет „раз" захватить руку противника, обозначить удар ногой и произвести загиб руки за спину, делай — РАЗ; обозначить удар рукой и взять «противника» на конвоирование, делай — ДВА».

При самостоятельном выполнении упражнений обучаемые сами выбирают темп, постепенно его убыстряя. Руководитель занятия последовательно контролирует каждого обучаемого и исправляет индивидуальные ошибки. Для самостоятельного выполнения приема он подает команду: «К самостоятельному выполнению загиба руки за спину — ПРИСТУПИТЬ».

В заключение обучаемые выполняют прием в целом слитно и быстро. Для целостного выполнения приема подается команда: «Загиб руки за спину — начи-НАЙ».

Обучаемые второй шеренги разучивают прием в той же последовательности, что и первой.

После разучивания приема военнослужащие обеих шеренг приступают к совершенствованию его техники с помощью многократных выполнений приема на разные руки, из различных исходных положений, в сочетании с передвижениями, ударами, защитами и другими действиями. Упражнения выполняются попеременно. Руководитель при этом устраняет ошибки, поощряет индивидуальную манеру выполнения приема, побуждает обучаемых к активной деятельности.

Количество и темп действий руководитель занятий определяет распоряжениями. Например: «Из положения лежа, вскочить и напасть на „противника" сзади, применяя загиб руки за спину, — ВПЕРЕД».

Особое значение в процессе совершенствования придается формированию умения выполнять болевые приемы в связках применительно к создавшейся ситуации. Для этого руководитель занятия должен систематически изменять тренировочные упражнения и ситуации, которые бы позволили логически связывать болевые приемы между собой. Это способствует и формированию обобщенного умения и тактического мышления у обучаемых.

Обучение приемам удушения противника проводится по такой же методике, что и обучение болевым приемам: по разделениям или в целом в медленном темпе, самостоятельно, в боевом темпе и из различных исходных положений.

При разучивании удушений руководитель особое внимание обращает на захваты и положение туловища у проводящих прием и на самостраховку руками горла. Особенно внимательно к этому нужно относиться при выполнении удушений с помощью веревки, ремня и других подручных средств.

При совершенствовании приемов руководитель должен создавать различные для занимающихся прикладные ситуации (бесшумный подход к часовому сзади, нападение на него и удушение).

Обучение броскам производится на ковре из матов или на яме с песком и опилками. Перед разучиванием бросков обучаемые распределяются по парам, приблизительно равным по росту и весу. При разучивании военнослужащие располагаются в двухшереножном разомкнутом строю лицом друг к другу. При небольших размерах ковра (ямы) пары можно располагать в шахматном порядке.

При разучивании бросков применяется метод упражнений с «противником». Все броски, кроме броска через голову и с захватом ног сзади, выполняются в обе стороны.

Руководитель занятий при обучении броскам должен предъявлять к занимающимся следующие требования: все обучаемые должны владеть приемами самостраховки:

- броски должны выполняться от середины ковра (ямы) на край;
- обучаемые после выполнения бросков не должны падать на «противника»;
- обучаемые, выполняющие бросок, обязательно должны осуществлять страховку «противника» в момент касания им ковра (песка).

Бросок с захватом ног сзади и задняя подножка разучиваются в такой последовательности: по разделениям,

в целом, но в медленном темпе; самостоятельно в разном темпе, быстро и слитно.

Броски через голову, спину и плечи («мельница») разучиваются при помощи подготовительных упражнений. Так, например, при разучивании броска через спину применяются следующие упражнения:

- повороты на месте (из правосторонней стойки захватить «противника» левой рукой за одежду у локтя, а правой — за плечо снизу);
- подвороты и отрывы «противника» от площади опоры (из положения захвата выполнить подворот и выпрямляя ноги, подбить «противника» тазом);
- выполнение бросков в целом.

Броски через голову разучиваются с помощью следующих подготовительных упражнений:

- приседая на левой (правой) ноге, выполнить кувырок назад в упор на колени;
- лечь на спину, правой ногой упереться в живот «противника», руками захватить его одежду на груди или снизу на руках. Оторвав «противника» от площади опоры и выполнив несколько покачиваний его на ноге, кувырком назад и толчком ногой перевернуть через себя;
- выполнить бросок в целом.

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

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

Разучивание приемов осуществляется в целом в медленном темпе и путем самостоятельного выполнения приемов. Сначала приемы выполняются по командам и распоряжениям руководителя занятий, затем — самостоятельными действиями обучаемых.

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

Глава 14

ПРИЕМЫ ОБЕЗОРУЖИВАНИЯ ПРОТИВНИКА

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

Несмотря на силу низших безусловно-рефлекторных эмоций, поведение воина, даже в такой ситуации, определяется силой высших социальных чувств. Особую роль при этом играет сознательное самоуправление, в котором концентрированно выражаются идейные убеждения, нравственные чувства, умственные и волевые качества воина, а также его опыт и обученность.

В этой ситуации полное преимущество — на стороне вооруженного противника, который стремится уничтожить невооруженного или заставить его подчиниться своей воле. Иногда такое преимущество притупляет бдительность вооруженного, что помогает невооруженному обезоружить его.

Приемы обезоруживания противника состоят из приемов обезоруживания при уколах штыком, ударах ножом и пехотной лопатой, угрозе пистолетом (схема 8).



Схема 8. Систематика приемов обезоруживания противника

В практике накоплено большое количество различных приемов обезоруживания. В данной главе рассматриваются основные из них, которые включены в НФП-87.

14.1. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ОБЕЗОРУЖИВАНИЯ

Главная двигательная задача невооруженного военнослужащего при обезоруживании противника заключается в применении действий, лишающих его контакта с оружием. Для выполнения ее необходимо: отразить нападение противника и незамедлительно провести ответную атаку. Если она закончилась успешно и противник не способен оказывать сопротивление, то лишение его контакта с оружием не представляет трудности. Если же ответная атака только переключила его внимание, то ее следует продолжать с применением болевых приемов, ударов и бросков. Успешное завершение, как правило, способствует обезоруживанию противника. В противоположном же случае единоборство будет продолжаться. Поэтому при обезоруживании противника важны все двигательные действия, но главными из них являются: защиты, ответные атаки и затем — выкручивания вооруженной руки или выбивание оружия.

В зависимости от ситуации проводятся уступающие и упреждающие защиты. При широком замахе противника оружием или вооруженной рукой (ножом, пехотной лопатой и др.) выполняются упреждающие защиты подставкой. При нанесении уколов штыком, тычков и других коротких действий — уступающие защиты отбивами. Защитные действия должны сочетаться с захватом оружия или вооруженной руки противника.

Ответные атаки проводятся главным образом в уязвимые места на теле противника.

Обезоруживание противника производится выкручиванием рук, дожимом кисти или выбиванием оружия, которому должны предшествовать болевые приемы или броски.

В заключение противник уничтожается его же оружием или связывается и конвоируется.

В отдельных случаях, особенно при попытке противника достать оружие (пистолет, нож) из кобуры или кармана, первым действием должно быть блокирование его вооруженной руки путем захвата ее или прижатия к туловищу. Остальные действия имеют ту же последовательность, что и в предыдущих случаях.

14.2. ПРИЕМЫ ОБЕЗОРУЖИВАНИЯ ПРОТИВНИКА, НАНОСЯЩЕГО УКОЛЫ ШТЫКОМ ИЛИ УГРОЖАЮЩЕГО АВТОМАТОМ (КАРАБИНОМ)

Противник, вооруженный автоматом (карабином), всегда будет пытаться нанести укол (удар) штыком, угрожать выстрелом в упор или конвоировать безоружного. Все действия безоружного, кроме защит, будут аналогичны описанным выше (см. 14.1). В защитных действиях при уколе противника штыком выполняются уступающие защиты отбивом с отходом или уходом, при угрозе выстрелом в упор — упреждающие защиты отбивом с движением вперед к противнику, при конвоировании — отбивом с поворотом к противнику лицом. Цель отбива — вывести ствол оружия из зоны поражения выстрелом обезоруживающего и захватить оружие.

Обезоруживание противника при уколе штыком с уходом влево:

1. С шагом влево отбить оружие правым предплечьем и захватить его, с шагом правой вперед захватить оружие левой рукой. Нанести удар левой ногой в пах и, заступая ею за левую ногу противника, провести заднюю подножку (рис. 90) с одновременным ударом прикладом по лицу. Нанести лежащему противнику удары ногами и вырвать оружие.



Рис. 90. Обезоруживание противника при уколе штыком с уходом влево, применением задней подножки

2. С шагом влево отбить оружие правым предплечьем и захватить его. С шагом правой вперед захватить оружие левой рукой, нанести удар левой ногой в пах (колени) сбоку, вырвать оружие (рис. 91).



Рис. 91. Обезоруживание противника при уколе штыком с уходом влево

Обезоруживание противника при уколе штыком с уходом вправо:

1. С шагом вправо отбить оружие левым предплечьем и захватить его. С шагом левой вперед захватить оружие правой рукой. Нажимая правым предплечьем на локоть противника, нанести удар ногой в колено сбоку и вырвать оружие (рис. 92).



Рис. 92. Обезоруживание противника при уколе штыком с уходом вправо

2. С шагом вправо отбить оружие левым предплечьем и захватить его. С шагом левой ногой к противнику нанести удар ребром правой кисти ему в лицо, а правой ногой — в подколенный сгиб его левой ноги; свалить противника, нанести удары ногами, вырвать оружие (рис. 93).

Обезоруживание противника, угрожающего автоматом (карабином) при конвоировании: выбрав удобный момент, быстро повернуться кругом, отбить оружие, захватить его и применить любой из приведенных выше способов.



Рис. 93. Обезоруживание противника при уколе штыком с уходом вправо, применением удара ногой в подколенный сгиб

14.3. ПРИЕМЫ ОБЕЗОРУЖИВАНИЯ ПРОТИВНИКА, НАНОСЯЩЕГО УДАРЫ ПЕХОТНОЙ ЛОПАТОЙ

Противник, вооруженный пехотной лопатой, будет стремиться нанести безоружному удары по голове, шее, плечам и другим уязвимым местам. Стремясь нанести сильные удары, он будет делать замахи вооруженной рукой. Безоружный для избегания ударов должен все время маневрировать, не дав себя прижать к какому-либо сооружению (стене, забору и т. п.). В момент замаха противника необходимо быстро с ним сблизиться и провести прием обезоруживания.

Обезоруживание противника при ударе пехотной лопатой сверху (рис. 94) или справа: с шагом вперед защититься подставкой предплечья вверх под вооруженную руку противника на замахе, другой рукой захватить черенок лопаты снаружи, нанести удар ногой и обезоружить противника, выкручивая лопату в сторону его большого пальца.

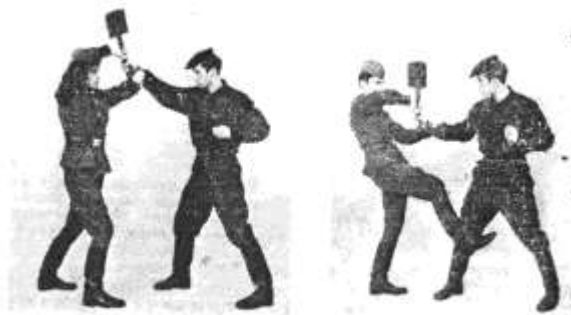


Рис. 94. Обезоруживание противника при ударе пехотной лопатой сверху

Обезоруживание противника при ударе пехотной лопатой наотмашь (рис. 95) или тычком: с шагом вперед-в сторону и поворотом к противнику подставить предплечья под его вооруженную руку и захватить ее; нанести удар ногой; захватить черенок лопаты и обезоружить противника, выкручивая лопату в сторону его большого пальца.



Рис. 95. Обезоруживание противника при ударе пехотной лопатой вистмашь.

Существуют и другие способы обезоруживания. Например, при ударе сверху пехотной лопатой защититься от удара, подставив руки «вилкой», для чего отвести большие пальцы обеих рук в стороны и наложить кисть правой руки на левую так, чтобы большие пальцы обеих рук составили продолжение их указательных пальцев. Захватив предплечье и кисть противника, провести рычаг руки наружу через переднюю подножку или рычаг руки внутрь.

Во всех случаях после обезоруживания следует нанести противнику ответные удары лопатой.

14.4. ПРИЕМЫ ОБЕЗОРУЖИВАНИЯ ПРОТИВНИКА, УГРОЖАЮЩЕГО ПИСТОЛЕТОМ

Противник, вооруженный пистолетом, действуя против безоружного, будет угрожать оружием и заставлять подчиняться своей воле. В данном случае при неумелых действиях противника создаются условия, при которых его можно обезоружить. Главное при этом — вывести канал ствола оружия из зоны поражения своего туловища и захватить вооруженную руку противника.

Обезоруживание противника, угрожающего пистолетом в упор спереди:

1. С шагом левой ногой влево-вперед и поворотом туловища вправо отбить левой рукой его вооруженную руку и захватить ее за кисть. Резким ударом правой рукой в тыльную сторону кисти вооруженной руки противника выбить оружие.

2. После защиты отбивом захватить руку так, чтобы большой палец левой руки лег на тыльную сторону кисти противника, а правой — снизу за кисть (большой палец также на тыльной стороне кисти). Нанести удар ногой в пах или голень и привести рычаг руки наружу. Нажимая на кисть противника, обезоружить его (рис. 96).

При необходимости провести загиб руки противника за спину, связать его или конвоировать на болевом приеме.



Рис. 96. Обезоруживание противника при угрозе пистолетом в упор спереди применением рычага руки наружу

Обезоруживание противника, угрожающего пистолетом в упор сзади:

1. Внезапно повернуться на правой ноге направо-кругом, отбить правым предплечьем вооруженную руку противника и захватить ее за кисть обеими руками сверху. Нанести ему удар ногой в пах или коленный сустав. Провести рычаг руки внутрь, нажимая и выкручивая кисть, лишит противника контакта с оружием (рис. 97). При необходимости провести загиб руки за спину, связать или конвоировать его на болевом приеме.

2. Внезапно повернуться на левой ноге налево-кругом, отбить левым предплечьем вооруженную руку противника. Захватив ее за одежду на плече, перенести предплечье левой руки под вооруженную руку противника и плотно прижать ее к своему туловищу. Одновременно нанести удар основанием правой ладони в его подбородок, а коленом — в пах. Быстрым поворотом туловища вправо и движением левой руки снизу против локтевого сустава вооруженной руки противника, травмировать его и обезоружить.



Рис. 97. Обезоруживание противника, угрожающего пистолетом в упор сзади

Обезоруживание противника при попытке достать пистолет из кобуры (кармана) справа (рис.98): с шагом (выпадом) вперед-влево просунуть кисть, сжатую в кулак, между предплечьем и туловищем противника; другой рукой захватить свою кисть снаружи (соединить руки в замок), нанести удар коленом в пах и рывком на себя провести загиб руки за спину и обезоружить

Обезоруживание противника при попытке достать пистолет из-за пояса брюк (кобуры) спереди (рис.99): с шагом вперед захватить его кисть так, чтобы большие пальцы легли на тыльную ее сторону; нанести удар ногой в пах или голень и провести рычаг руки наружу; по лежачему противнику нанести удары ногой в туловище, зажать его вооруженную руку между, ног и, нажимая на кисть, обезоружить; при необходимости связать противника или конвоировать на болевом приеме.



Рис. 98. Обезоруживание противника при попытке достать пистолет из кобуры (кармана)



Рис. 99. Обезоруживание противника при попытке достать пистолет из-за пояса брюк (кобуры) спереди

Существуют и другие способы обезоруживания противника, которые могут разбираться в процессе подготовки военнослужащих.

14.5. ПРИЕМЫ ОБЕЗОРУЖИВАНИЯ ПРОТИВНИКА ПРИ УДАРАХ НОЖОМ

Главным при обезоруживании противника является быстрая защита в момент начала удара, захват вооруженной руки и нанесение ответных ударов в уязвимые места.

При ударе противником ножом сверху необходимо:

1. С шагом левой ногой вперед защититься подставкой предплечья левой руки в момент начала удара. Правой захватить вооруженную руку противника сверху в районе лучезапястного сустава и одновременно нанести удар правой ногой в пах или голень. Отставляя правую ногу назад-вправо, потянуть вооруженную руку на себя и провести рычаг руки внутрь (рис. 100). Нажимая на кисть с тыльной стороны и выкручивая ее, обезоружить противника. При необходимости связать или взять противника на конвоирование.

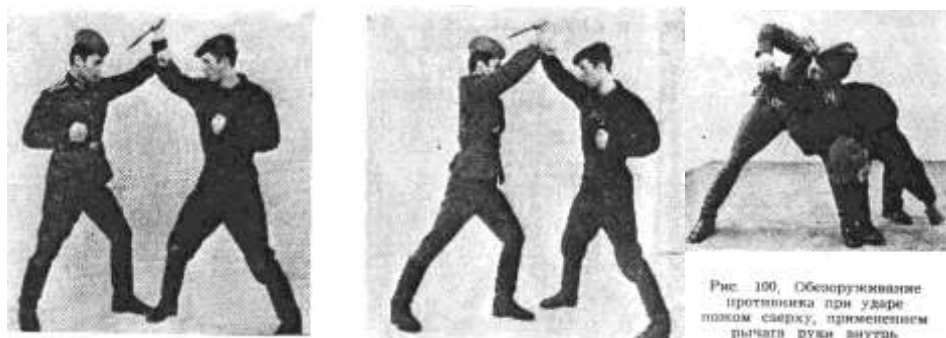


Рис. 100. Обезоруживание противника при ударе ножом сверху, приведением рычага руки внутрь

2. С шагом левой ногой вперед защититься подставкой предплечья левой руки в момент начала удара и захватить ею руку противника за предплечье. Правой захватить его одежду снизу у локтя и нанести удар ногой в пах или колено. Рвануть противника правой рукой на себя, а левой — от себя, нажимая предплечьем на кисть у ножа, обезоружить его (рис. 101). Если позволяет взаимное расположение ног и туловища, то заступить правой ногой за правую ногу противника и бросить его на землю, применяя заднюю подножку.

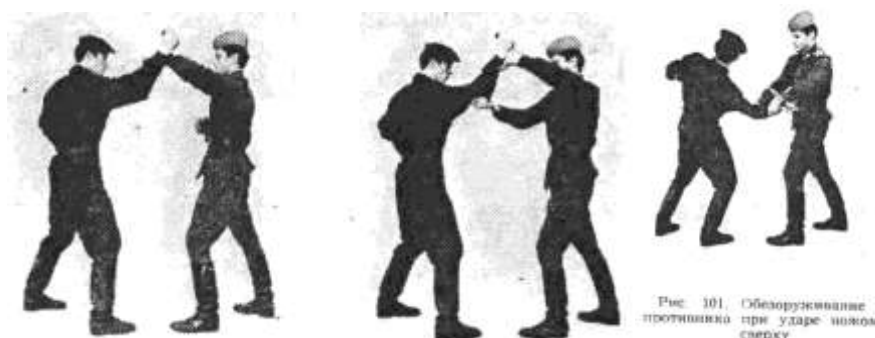


Рис. 101. Обезоруживание противника при ударе ножом сверху

При ударе противника ножом снизу необходимо:

1. С шагом левой ногой вперед защититься подставкой предплечья левой руки в момент начала удара и захватить вооруженную руку противника за предплечье левой сверху. Основанием ладони правой нанести удар по тыльной стороне кисти противника и выбить нож (рис. 102), ударить ногой в пах.



Рис. 102. Обезоруживание противника при ударе ножом снизу ударом основанием ладони

2. С шагом левой ногой вперед защититься подставкой предплечья левой руки в момент начала удара. Правой захватить противника за одежду снаружи у локтя или за локоть. Нанести удар ногой в пах или голень и провести загиб руки за спину (рис. 103). Нажимая на кисть правой рукой, обезоружить противника.



Рис. 103. Обезоруживание противника при ударе ножом снизу применением загиба руки за спину

При ударе противником ножом прямо нужно с шагом левой влево-вперед и поворотом туловища вправо защититься отбивом предплечья левой руки и захватить вооруженную руку в районе лучезапястного сустава. Ударом основания правой ладони по тыльной поверхности кисти противника выбить оружие. Если противник не выпустил оружие, то провести рычаг руки наружу и обезоружить его (рис. 104).



Рис. 104. Обезоруживание противника при ударе ножом прямо применением рычага руки наружу

При ударе противника ножом сбоку наотмашь необходимо:

1. С шагом левой вперед и поворотом туловища вправо защититься подставкой предплечий обеих рук и захватить сверху вооруженную руку, нанести удар ногой в пах или колено и провести рычаг руки внутрь, обезоружить (рис. 105).

2. Защититься так же, как и в первом способе, захватить правой рукой вооруженную руку в районе лучезапястного сустава, нанести удар ногой в пах или колено и провести узел руки наверху, обезоружить. Или: надавливая снизу на локтевой сустав левой ладонью, провести загиб руки за спину и обезоружить.



Рис. 105. Обезоруживание противника при ударе ножом сбоку наотмашь применением рычага руки внутрь

14.6. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМАМ ОБЕЗОРУЖИВАНИЯ ПРОТИВНИКА

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

Название данной группы приемов определяет двигательную задачу, которую должен решить военнослужащий. Однако в процессе ее решения нужно всегда помнить и о цели рукопашного боя, т. е. достижении победы над противником. Поэтому после обезоруживания всегда необходимо стремиться к достижению цели, используя для этого и другие приемы: удары, удушение, болевые приемы, связывание и т. п.

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

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

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

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

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

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

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

Основными упражнениями при разучивании являются самостоятельное выполнение приема, при котором происходит формирование двигательного навыка, способности стабильно, на удовлетворительном уровне, решать двигательную задачу по обезоруживанию противника с сознательным контролем всех действий. При этом обучаемый сам выбирает темп выполнения и постепенно убыстряет его. Задача руководителя заключается в устранении индивидуальных ошибок и поощрении индивидуальной манеры действий у обучаемых. Для самостоятельного выполнения приема руководитель подает команду: «К самостоятельному выполнению приема — ПРИСТУПИТЬ». Количественно нормировать самостоятельное выполнение не следует, так как это снизит активность обучаемых. В процессе самостоятельного выполнения руководитель должен определить момент, после которого можно приступить к выполнению приема в боевом темпе, а затем — и к тренировке. Как правило, он наступает тогда, когда обучаемые на удовлетворительном уровне решают двигательную задачу.

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

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

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

Глава 15

ПРИЕМЫ ЗАДЕРЖАНИЯ И ТРАНСПОРТИРОВКИ ПРОТИВНИКА

В заключительной фазе рукопашного боя, когда создан перевес сил над противником, применяются такие приемы, как связывание, обыск и транспортировка (схема 9). Их назначение — прекратить или ограничить сопротивление пленного противника путем лишения его свободы действий или подчинения своей воле. Они являются одним из логических завершений рукопашной схватки после проведения болевых приемов, бросков,

освобождений от захватов, обезоруживаний противника и используются в основном личным составом разведывательных и других подразделений, выполняющих специальные задачи



Схема 9. Систематика приемов задержания и транспортировки противника.

15.1. СВЯЗЫВАНИЕ И ОБЫСК ПРОТИВНИКА

Связывание противника производится с помощью веревки, ремней, проволоки и других подручных средств. Техника связывания заключается в удержании противника в такой позе, при которой достигается ограничение его подвижности с болевым воздействием, усиливающимся при попытке освободиться. Поэтому связывание, как правило, проводится после выполнения загиба руки за спину в положении стоя (с последующим сваливанием противника) или лежа.

Связывание противника веревкой (рис. 106): сидя верхом на спине противника и удерживая руку на загибе за спину, плотно прижать ее своим бедром снизу; приподнимаясь на коленях, причинить ему боль; заставить противника дать вторую руку и загнуть ее также за спину; веревку надеть петлей на запястье левой руки противника, перекинуть ее через его правое плечо под грудь, пропустить в локтевой сгиб левой руки и связать запястье обеих рук.

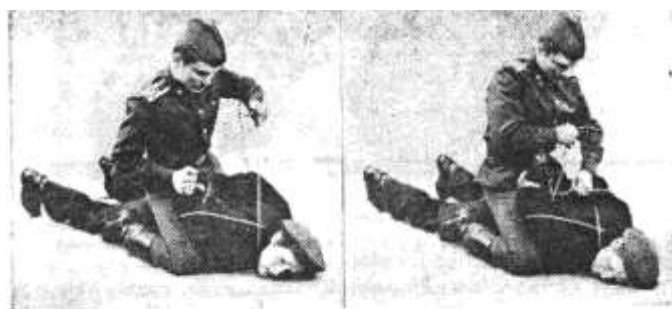


Рис. 106. Связывание противника веревкой



Рис. 107. Связывание противника брючным и поясным ремнями

Связывание противника брючным и поясным ремнями (рис. 107): свалить противника на землю и загнуть руки за спину; брючным ремнем связать ему кисти, а поясной ремнем пропустить под шею и привязать к брючному.

Обыск противника производится после связывания. При обыске под угрозой оружия заставить его широко развести ноги, наклониться вперед и опереться о стенку или землю прямыми руками. При обыске в положении лежа развести противнику ноги в стороны и соединить руки на затылке пальцами в замок. В процессе обыска у противника изымается оружие, острые предметы и документы.

15.2. ТРАНСПОРТИРОВКА ПРОТИВНИКА

Конвоирование противника, как правило, производится под угрозой оружия и с помощью болевого приема. В первом случае конвоирующий, угрожая оружием, сопровождает противника в нужном направлении. При этом он должен находиться на расстоянии, лишая его возможности применить прием обезоруживания. Во втором случае конвоирующий проводит загиб правой (левой) руки за спину, захватывает каску или одежду на разноименном плече противника, берет его на себя и, удерживая болевым воздействием на локтевой сустав, заставляет передвигаться в нужном направлении. Конвоирование противника с помощью болевого приема производится на небольшие расстояния.

Транспортировка связанного противника осуществляется волоком, переползанием и переноской его.

Перед транспортировкой волоком противнику необходимо связать руки и ноги, завязать носовым платком глаза, в рот вставить матерчатый кляп, затем положить его на спину, под плечи через грудь пропустить веревку и,

взявшись с двух сторон за ее концы, начать транспортировку. В этом случае противника может транспортировать один военнослужащий (за оба конца веревки) или два (каждый — за один конец веревки).

При транспортировке переползанием двум военнослужащим следует захватить лежащего на спине связанного противника под руки и переползть с ним на боку в нужном направлении.

Для транспортировки противника переноской надо связать ему руки (спереди) и ноги, положить на спину и между рук и ног пропустить шест. Двум военнослужащим, держась за концы шеста, положить их на плечи и переносить противника в пешем порядке.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие 3

Часть 1. Теория, методика и организация «Рукопашного боя»

Глава 1. Военно-специальная дисциплина «Рукопашный бой»	б
Цель, задачи и научные основы дисциплины ...	—
Общие понятия. Классификация и терминология «Рукопашного боя»	10
Глава 2. «Рукопашный бой» в системе боевой подготовки войск	19
Подготовка к рукопашному бою в Советской Армии -	
Подготовка к рукопашному бою в Советской Армии и Военно-Морском Флоте в современных условиях .	36
Подготовка к рукопашному бою в армиях ведущих стран НАТО	39
«Рукопашный бой» в армиях стран Варшавского Договора и социалистических стран	46
Глава 3. Психологические и педагогические аспекты подготовки к рукопашному бою	50
Психологическая характеристика боевой деятельности военнослужащих в рукопашном бою	—
Психологические процессы, определяющие поведение и действия военнослужащих в рукопашном бою .	54
Морально-психологическая подготовка военнослужащих к ведению рукопашного боя	57
Педагогические аспекты подготовки военнослужащих к действиям в рукопашном бою	64
Глава 4. Основы подготовки военнослужащих к рукопашному бою	70
Цель и задачи подготовки, принципы и методы обучения и воспитания	71
Содержание подготовки	81
Глава 5. Особенности подготовки военнослужащих к рукопашному бою в различных видах ВС СССР и родах войск	98
Подготовка военнослужащих к рукопашному бою в Сухопутных войсках	99
Подготовка к рукопашному бою в Воздушно-десантных войсках	102
Подготовка к рукопашному бою в частях морской пехоты ВМФ	106
Подготовка к рукопашному бою в КГБ СССР .	108
Глава 6. «Рукопашный бой» как раздел физической подготовки военнослужащих	114
Учебные занятия	115
Утренняя физическая зарядка (УФЗ)	119
Физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности	121
Спортивно-массовая работа	123
Глава 7. Учебно-тренировочные и учебно-методические занятия	126
Методика проведения учебно-тренировочных занятий	—
Методика проведения учебно-методических занятий в учебных частях и военно-учебных заведениях	155
Глава 8. Подготовка руководителей занятий .	168
Методика проведения инструкторско-методических занятий (ИМЗ)	169
Проведение показательных занятий	176
Организация и проведение учебных сборов и семинаров по подготовке инструкторов «рукопашного боя»	178
Глава 9. Проверка и оценка подготовленности военнослужащих по «рукопашному бою»	180
Проверка практической подготовленности военнослужащих	181
Проверка и оценка методической подготовленности руководителей занятий, курсантов военно-учебных заведений и учебных подразделений (частей)	184
Глава 10. Материальное обеспечение	188
Оборудование площадок для обучения приемам рукопашного боя	189
Оборудование спортивных залов и специальных классов	198
Учебный инвентарь и макеты оружия .	201
Эксплуатация мест занятий, хранение и ремонт инвентаря и оборудования	203
Часть 2. Приемы рукопашного боя. Методика обучения	
Глава 11. Приемы боя с оружием	205
Приемы боя автоматом (карабином)	206
Приемы боя ножом	216
Приемы боя пехотной лопатой	218
Приемы метания ножа и пехотной лопаты	224
Обучение приемам боя с оружием	225
Обучение действиям и основам тактики ведения рукопашных единоборств с оружием	240
Подготовка подразделений к рукопашному (штыковому) бою .	244

Глава 12. Приемы боя рукой и ногой	250
Основы техники	—
Удары рукой и защиты от них	254
Удары ногой и защиты от них	...260
Методика обучения приемам боя рукой и ногой . . .	263
Обучение действиям и основам тактики рукопашного единоборства	267
Глава 13. Приемы единоборства в захвате с противником: болевые приемы, удушения, броски, освобождения от захватов	269
Основы техники единоборства в захвате с противником	—
Болевые приемы	272
Удушения противника	279
Броски	283
Освобождение от захватов противника	289
Методика обучения приемам единоборства в захвате с противником	296
Глава 14. Приемы обезоруживания противника	305
Основы техники обезоруживания	306
Приемы обезоруживания противника, наносящего уколы штыком или угрожающего автоматом (карабином)	307
Приемы обезоруживания противника, наносящего удары пехотной лопатой	312
Приемы обезоруживания противника, угрожающего пистолетом	314
Приемы обезоруживания противника при ударах ножом	318
Методика обучения приемам обезоруживания противника	321
Глава 15. Приемы задержания и транспортировки противника	325
Связывание и обыск противника	326
Транспортировка противника	327

РУКОПАШНЫЙ БОЙ

Учебник для курсантов и слушателей института

Литредактор Э. Б. Порцевская

Корректоры Н. П. Сазонова, И. А. Ананьева

Г-263003. Сдано в набор 10.01 90 г. Подписано в печать 27.04.90 г. Зак. 53. Объем 21 печ. л. Печать высокая.
Формат 60X84 1/16.

Для внутриведомственной продажи. (Цена 95 коп.).

Типография Военного дважды Краснознаменного института физической культуры