



**ПРЕЗИДЕНТСКАЯ
АКАДЕМИЯ**

РАНХиГС АЛТАЙ

ОСНОВЫ АРМЕЙСКОГО РУКОПАШНОГО БОЯ. УДАРНАЯ И ЗАЩИТНАЯ ТЕХНИКА

Учебно-методическое пособие



Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
и ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
при ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Алтайский филиал

**ОСНОВЫ АРМЕЙСКОГО РУКОПАШНОГО БОЯ.
УДАРНАЯ И ЗАЩИТНАЯ ТЕХНИКА**

Учебно-методическое пособие

Барнаул
2026

Об издании – 1, 2

УДК 796.012.56
ББК 75.716.6
А 38

Авторы:

Авилов Владимир Иванович, Полуян Александр Сергеевич,
Колесниченко Алексей Сергеевич, Ливинцов Роман Алексеевич,
Нехорошев Александр Сергеевич, Халев Иван Александрович

Рецензенты:

Харахордин С.Е., доцент кафедры спортивных игр Института физической культуры и спорта Алтайского государственного педагогического университета, Заслуженный работник физической культуры и спорта Алтайского края, Мастер спорта международного класса СССР, Судья всероссийской категории по дзюдо

Шеенко Е.И., кандидат педагогических наук, доцент, и.о. декана факультета визуальных искусств и цифровых технологий Алтайского государственного института культуры

Основы Армейского рукопашного боя. Ударная и защитная техника: учебно-методическое пособие / В.И. Авилов, А.С. Полуян, А.С. Колесниченко, Р.А. Ливинцов, А.С. Нехорошев, И.А. Халев. – Барнаул: Алтайский филиал РАНХиГС, 2026. – 1 CD-R (6,78 Мб). – Загл. с титул. экрана. – Текст: электронный.

Систем. требования : Intel Pentium 1,6 GHz и более ; 512 Мб (RAM) ; Microsoft Windows 7 и выше; Adobe Reader.

Научное электронное издание

В учебно-методическом пособии дано общее представление об одном из актуальных в специальной подготовке сотрудников силовых структур и правоохранительных органов виде единоборств – армейском рукопашном бое (АРБ). В пособии раскрываются многочисленные нюансы и особенности технических приемов и тактики ведения поединка в АРБ. Подробно представлены методические особенности и собственно методика обучения техническому арсеналу рукопашного боя.

Учебно-методическое пособие будет полезно студентам вузов и ссузов, изучающих основы единоборств в рамках академических занятий по физической культуре. Также содержание пособия станет хорошим помощником в совершенствовании своих умений и навыков в единоборствах будущим специалистам в области физической культуры и спортивной тренировки, а также курсантам специальных вузов и студентов, обучающихся по направлениям подготовки, связанных с правоохранительной деятельностью.

ISBN 978-5-6054400-1-7

© Алтайский филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
Глава 1. Теоретические основы военно-прикладного вида спорта армейского рукопашного боя	5
1.1 Цели, задачи и научные основы дисциплины	5
1.2 Об истории развития Армейского рукопашного боя (АРБ)	5
1.3 Техника безопасности при проведении занятий	12
1.4 Содержание учебно-тренировочного занятия	13
1.5 Обучение отдельному приему	14
1.6 Методы развития двигательных навыков	15
1.7 Определение и контроль физической нагрузки	16
1.8 Профилактика травм.....	18
1.9 Общий врачебный контроль	20
1.10 Самоконтроль	21
Глава 2. Основы техники военно-прикладного вида спорта армейского рукопашного боя (АРБ).....	24
2.1 Подготовительная часть. Разминка	24
2.2 Приемы обеспечения: само страховка, изготровки к бою (стойки), передвижения.....	29
2.3 Ударные поверхности.....	39
2.4 Удары руками (теория и практика)	47
2.5 Удары ногами. Теория и практика	63
2.6 Техника защиты. Теория и практика.....	75
Глава 3. Подготовка к поединку	84
3.1 Искусство боя	84
3.2 Классификация и терминология, применяемая для обозначения действий в рукопашном бою	85
3.3 Положение тела, равновесие и центр тяжести	87
3.4 Ритм, расчёт времени.....	88
3.5 Дистанции.....	89
3.6 Атакующие комбинации	89
3.7 Комбинации с техникой защиты	96
3.8 Комбинации на опережение.....	105
3.9 Удары с бросками в качестве контратаки с ближней дистанции	107
3.10 Удары в партере (в положении лёжа)	110
Глава 4. Спортивная форма и экипировка в АРБ.....	113
Глава 5. Биомеханика в АРБ	116
Глава 6. Терминология приёмов, применяемая для обозначения техники армейского рукопашного боя.....	121
Список литературы	123
Сведения об авторах	125

Введение

Рукопашный бой в настоящее время является одним из средств специальной физической подготовки не только сотрудников силовых структур и правоохранительных органов, но и обучающихся в ссузах и вузах, чья предстоящая профессиональная деятельность будет так или иначе связана с риском для их здоровья и жизни от действий правонарушителей.

Так, например, для военнослужащих Воздушно-десантных войск Вооружённых Сил Российской Федерации, морской пехоты Российской Федерации, для сотрудников Росгвардии, полиции и пр. представителей, защищающих интересы государства и его граждан, рукопашный бой является обязательной составной частью физической подготовки. Он воспитывает в них смелость, решительность, уверенность в своих силах и действиях.

Учебные занятия организуются и проводятся в соответствии с Наставлением по физической подготовке Вооружённых Сил Российской Федерации – 2023 (НФП-23), дополнительно в Воздушно-десантных войсках, ракетных войсках стратегического назначения Вооружённых Сил Российской Федерации развивается Армейский рукопашный бой (АРБ) как военно-прикладной вид спорта. Не остаются в настоящее время в стороне и образовательные организации высшего и среднего звена, реализующие АРБ в рамках урочных занятий по физической культуре, специальной физической подготовке, а также во внеурочное время с целью всесторонней физической подготовки обучающихся.

В данном учебно-методическом пособии показаны теоретические и практические основы базовой техники. Подробна, рассмотрена и описана техника ударов и защит, предложена методика обучения АРБ. Настоящее учебно-методическое пособие раскрывает возможности военно-прикладного вида спорта Армейского рукопашного боя (АРБ). Предлагается методика освоения его приёмов, от простого к сложному, что позволяет проводить обучению рукопашному бою на высоком профессиональном уровне. Приемы и действия, предложенные в данном учебно-методическом пособии, были подобраны на основе анализа техник наиболее распространенных и культивируемых в нашей стране и в мире видов единоборств.

Учебно-методическое пособие будет актуально и полезно для тренеров по Армейскому рукопашному бою (АРБ), для преподавателей физической подготовки военных вузов и преподавателей физической культуры вузов, в которых реализуется подготовка будущих сотрудников силовых структур и правоохранительных органов. Также пособие непременно найдет свое применение в деятельности инструкторов рукопашного боя, курсантов, военнослужащих, и всех, кто занимается или интересуется рукопашным боем.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОЕННО-ПРИКЛАДНОГО ВИДА СПОРТА АРМЕЙСКОГО РУКОПАШНОГО БОЯ

1.1 Цели, задачи и научные основы дисциплины

Основная цель военно-прикладного вида спорта Армейского рукопашного боя (АРБ) заключается в подготовке курсантов, военнослужащих, в овладении практическими навыками и теоретическими знаниями. А также организаторскими и методическими умениями на высоком профессиональном уровне с целью осуществлять подготовку к рукопашному бою личного состава воинских частей Воздушно-десантных войск и курсантов военно-учебных заведений Российских Вооружённых Сил.

Основную философию, которую несёт военно-прикладной вид спорта Армейский рукопашный бой – это подготовка к защите Отечества, Родины и формирование личности.

Цели и задачи сводятся к следующему:

- дать необходимые теоретические знания и практические навыки по содержанию военно-прикладного вида спорта Армейский рукопашный бой (АРБ);
- усвоить роль Армейского рукопашного боя (АРБ) в системе боевой и физической подготовки войск;
- дать знания о понятийном аппарате и усвоить специфический язык как средства общения специалистов и обучаемых;
- обучить методике подготовки военнослужащих к военно-прикладному виду спорта Армейскому рукопашному бою (АРБ) (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 Армейскому рукопашному бою (АРБ);
- обучить приемам, действиям Армейского рукопашного боя (АРБ);
- дать представление о материальном обеспечении занятий по военно-прикладному виду спорта Армейскому рукопашному бою (АРБ),

1.2 Об истории развития Армейского рукопашного боя (АРБ)

Военно-прикладной вид спорта Армейский рукопашный бой опирается на многовековой опыт и традиции Русской армии, Советских Вооружённых Сил, и в настоящее время Российских Вооружённых Сил.

Рукопашный бой как средство защиты и нападения известен с зарождения человеческого общества и появления войн. Способы ведения боя, а туда входил, и рукопашный бой совершенствовались в зависимости от улучшения оружия, роста численности войск, повышения их выучки.

В древние времена исход боя решался в рукопашной схватке главных сил: отрядов пехоты, вооруженных мечами, щитами и копьями. Славяне имели постоянную армию, княжеские дружины и воиновополченцев. В случае военных действий воином становился каждый мужчина.

Постоянная борьба русских (славян) против византийцев, половцев, татар, шведов и немцев обязывала каждого мужчину племени, общины, а позднее княжества быть готовым в любой момент встать в ряды воинов.

Многие исторические документы свидетельствуют о том, что рукопашный бой со стороны русских всегда отличался упорством и мужеством. Много славных побед в рукопашном бою одержали русские воины в период покорения Руси татарами.

Пользуясь общим разорением Руси и потерпев неудачу от своих «крестовых» походов, шведы и немцы двинулись на Новгород. В битве у реки Невы в 1240 г. новгородцы показали примеры исключительной храбрости, отваги и ненависти к шведам. После шведов на Новгород пошли ливонские немцы. К весне 1242 г. новгородцы встретили немцев на льду Чудского озера, где в рукопашной схватке буквально разгромили противника. Не менее выдающаяся победа была одержана русскими войсками над армией Мамаев в Куликовской битве 1380 г., что предопределило изгнание татар с русских земель и прекращение татаро-монгольского ига на Руси. Это была грандиозная рукопашная схватка, представляющая собой одну из самых блестящих страниц русской военной истории.

Высокое развитие в этих боевых схватках получает фехтование как вид физических упражнений, непосредственно направленный на совершенствование боевых качеств воинов. С появлением и развитием огнестрельного оружия изменяются состав, организация и вооружение армий, а также способы ведения боевых действий. Огнестрельное оружие начинает применяться в массовом количестве и превращается в решающее средство для завоевания победы. С объединением русского государства XIV-XVI вв. создается и сильное постоянное войско, появляются первые руководства и уставы. В вышедшем в 1647 г. первом русском воинском уставе «Учение и хитрость ратного строения пехотных людей»^{*} приемам владения холодным оружием отведена целая часть. Но этот устав мало был приспособлен к условиям и требованиям русского войска, в связи, с чем воеводы чаще использовали сложившиеся в армии народные средства и формы подготовки воинов.

Начиная с петровских времен, складывается русская национальная система боевой подготовки войск, в которой значительное место занимает полевая выучка и рукопашный бой на местности. Ее утверждению во многом способствовала военно-учебная и полководческая деятельность Петра I, П.А. Румянцева и А.В. Суворова. В 1700 г. передовые идеи подготовки русских войск нашли свое отражение в первом строевом уставе «Краткое обыкновенное учение». В нем впервые были даны основы строевого и

^{*} Устав Вильгаузена: Перевод с датского – История физической культуры и физической подготовки армий. – Л.: ВИФКиС, 1958. – С. 34.

тактического обучения владению огнестрельным оружием со штыком. В Полтавской битве 1709 г., принесшей русской армии важную победу.

Исход сражения решила штыковая атака. Новгородский полк со штыками наперевес решительно двинулся на шведов. Штыковую атаку новгородцев поддержали другие полки. Шведы не выдержали общего натиска и начали отступать по всему фронту, а затем обратились в бегство. Армия Карла XII была разбита наголову. Созданные Петром I регулярные армия и флот одержали в Северной войне еще ряд блестящих побед. Трудно переоценить значение Петра I как основателя прогрессивной системы боевой подготовки армии, в основу которой был положен «Воинский устав 1716 года», требующий обучения воинов тому, что необходимо на войне: «Значительное место при этом отводилось физической тренировке, направленной на развитие большой физической выносливости, силы, быстроты, смелости и решительности, умению быстро выполнять приемы стрельбы и штыкового боя, совершать продолжительные марши, преодолевать полевые препятствия и водные преграды».**

Обучение рукопашному бою у Суворова органически входило в строевую и тактическую подготовку. Вначале каждый солдат проходил индивидуальную подготовку, где его тщательно обучали заряданию ружья; прицеливанию, передвижениям шагом и бегом и приемам штыкового боя. В «Полковом учреждении» и в «Науке побеждать» А.В. Суворов требует учить солдат без «жестокости и торопливости» с «подробным объяснением и показыванием» каждого приема. Суворовские войска в многочисленных победоносных сражениях проявили большую физическую выносливость и показали сокрушительную силу штыковой атаки.

Суворовские способы ведения боя, методы обучения и воспитания войск оказали огромное прогрессивное влияние на дальнейшее развитие военного искусства. Ученик Суворова – великий русский полководец М.И. Кутузов в практике обучения войск много внимания уделял штыку в атаке.

В войне с французами в 1805 г. войска Кутузова сражались преимущественно в рукопашную, на улицах городов резались штыками, бились прикладами. При объезде своих войск под Бородино в 1812 г. он дал указание войскам: в случае наступательного движения производить его в сомкнутых колоннах, в атаке стрельбою не увлекаться, а действовать быстро и точно холодным оружием. Крупнейший флотоводец XVIII в. Ф.Ф. Ушаков также придавал большое значение рукопашному бою. Перед штурмом Корфу он проводил учения личного состава кораблей по преодолению завалов, волчьих ям, высадке десанта и рукопашному бою. В одном из своих приказов он требовал регулярно обучать действию ружьем, пикой и тесаком.

Таким образом, в русской армии и на флоте сложилась система боевой подготовки войск, в том числе и рукопашному бою. После Крымской войны 1855-1856 гг., показавшей несостоятельность плац- парадной муштры, предпринимаются попытки к улучшению боевой и физической подготовки

** Булатов А. С. История физической подготовки войск. – Л.: ВДКИФК, 1978. – С. 31.

войск. С 1858 г. методика обучения штыковому бою несколько совершенствуются тем, что вводятся уколы и удары по чучелам «для укрепления рук и глаза». Но данный этап обучения рассматривался лишь как заключительный, широкого применения не имел, основным по-прежнему оставалось непреложное выполнение приемов на месте, по разделениям.

Применение в Крымской войне наиболее современной техники и тактики потребовало от воинов таких качеств, которым прежде вообще не уделялось должного внимания. Это, в свою очередь, вызвало необходимость внедрения в систему обучения военнослужащих специальных средств, обеспечивающих повышение, как боеспособности армий, так и физической подготовленности солдат. В качестве одного из таких средств выдвигается гимнастика. Однако обучение приемам рукопашного боя продолжает оставаться основным видом подготовки войск.

В начале XX века появляется литература по обучению рукопашному бою. Кроме этого нельзя и обойти казачество. У казаков на борьбу с врагом выступало все взрослое мужское население, способное носить оружие. Все казаки считались военнообязанными. Они хорошо умели сражаться как в конном, так и в пешем строю. В основном были конными легковооружёнными воинами. Это добивалось за счет превосходства в индивидуальной подготовке, которая у казаков всегда была на высоте. Казаков считали войском особого рода. Военно-физическая подготовка казаков всегда была хорошо организованным делом. В них большее место занимали самобытные средства физической и боевой закалки казаков – владение холодным и огнестрельным оружием, кулачные и (палочные) бои, различные виды борьбы, а также джигитовка.

Постоянные, частые войны приучали казаков не привязываться ни к чему земному, ценить истинных друзей и верность долгу. Боевая жизнь вырабатывала смелость, бесстрашие и уверенность в своей силе, в успехе в бою и в делах. Можно сказать, что удальцы среди казаков не переводились. После революции 1917 года, гражданской войны и в период становления Красной Армии началась активная разработка руководств по рукопашному бою для бойцов Красной Армии.

В начале 30-х гг. прошлого века на основе многочисленных национальных видов борьбы, распространенных на территории бывшего Союза ССР начала создаваться борьба самбо.

Первые шаги к созданию новой системы сделали Виктор Афанасьевич Спиридонов и Василий Сергеевич Ощепков. Первоначально Самбо создавалось как военно-прикладная дисциплина для нужд и с целью обучения бойцов Красной Армии, частей НКВД и милиции. В конце 30-х гг. Ученик В.С. Ощепкова Анатолий Аркадьевич Харлампиев представил комитету по делам физкультуры и спорта уже получившую определенную структуру, термины и правила новую технику борьбы. На конференции, где обсуждался новый вид единоборства, предложили назвать его борьбой вольного стиля. Новая борьба стала очень популярной, ее пропагандировали, преподавали и

изучали по всей стране. Уже через год был организован первый чемпионат СССР по молодому виду единоборства.

Великая Отечественная война 1941-1945 гг. исключила возможность проведения соревнований, зато потребовались новые наставления и руководства по рукопашному бою, а также массовая подготовка личного состава Красной Армии, а затем и Советской Армии к рукопашному бою. На основании обобщения опыта боев на Дальнем Востоке (1938-1939 гг.) и против белофиннов (1939-1940 гг.) было выпущено новое Руководство по подготовке к рукопашному бою (РПРБ-41), в котором давались указания по проведению на занятиях комплексной тренировки в приемах преодоления препятствий, метания гранат и рукопашного боя в разнообразных условиях. Боевые действия против японцев и белофиннов позволили проверить правильность системы подготовки и внести коррективы.

Подготовка военнослужащих к ведению ближнего боя, включавшая передвижение, преодоление препятствий и рукопашный бой, имела большое значение для успешного ведения боевых действий нашими войсками в войне 1941-1945 гг. В Руководстве по подготовке к рукопашному бою Красной Армии (1941 г.) и пр. Занятия по рукопашному бою носили комплексный характер и проводились в сочетании с преодолением препятствий, бегом, переползанием и гранатометанием. Результаты этой подготовки сказывались на результатах рукопашных боев на Днестре, в Сталинграде, в Ростове-на-Дону, Новороссийске, Харькове, Будапеште, Берлине и др.

Всему миру известен беспримерный подвиг защитников Сталинграда, где в большом количестве боев решающее значение имели рукопашные схватки. Рукопашный бой в период Великой Отечественной войны имел также большое значение в действиях партизан, бойцов разведывательных, десантных подразделений и отрядов морской пехоты. Партизанам, разведчикам и десантникам для выполнения возложенных на них заданий приходилось, чаще всего, действовать в тылу противника. Нередко, в зависимости от обстановки, требовалось действовать бесшумно, без стрельбы и гранат, применяя только холодное оружие.

Обучение приемам рукопашного боя в период Великой Отечественной войны проводилось главным образом в запасных частях в процессе учебных занятий и других форм физической подготовки. Основным содержанием подготовки являлись приемы боя винтовкой (карабином) со штыком, малой лопатой и обезоруживание. Большую помощь в этой работе оказали методические материалы и учебные пособия А.А. Тарасова и К.Т. Булочко, изданные в период Великой Отечественной войны: «Техника рукопашного боя», «Уничтожай врага в рукопашной схватке», «Требования фронта к рукопашному бою» и др.

Таким образом, в период Великой Отечественной войны 1941-1945 гг. шло дальнейшее совершенствование рукопашного боя, уточнялось его содержание, техника выполнения отдельных приемов и действий, методика обучения рукопашному бою. После окончания Великой Отечественной войны на основе ее опыта разрабатываются новые уставы и наставления. В 1948 г.

издается Наставление по физической подготовке Вооруженных Сил СССР, в котором «Рукопашный бой» представлен самостоятельным разделом физической подготовки войск.

В послевоенные годы начинают проводиться состязания на первенство Советского Союза по спортивному рукопашному бою.

Последний чемпионат лично-командного первенства СССР был проведен в г. Казани 5-8 сентября 1952 г. В 1953 г. на вооружение Советской Армии поступает ядерное оружие, а к 1960 г. завершается перевооружение Советских Вооруженных Сил ракетно-ядерным оружием и другой боевой техникой. Широко внедряется радиоэлектроника, проводится реорганизация Вооруженных Сил, создается новый вид Вооруженных Сил – Ракетные войска стратегического назначения – основа оборонного могущества нашей Родины. Менялась стратегия и тактика ведения войны, предъявлялись новые требования к подготовке войск, это отразилось в разработке наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Союза ССР 1954 и 1959 гг.

В связи с дальнейшим развитием Вооруженных Сил в нашей стране, уточнением и конкретизацией задач, решаемых отдельными видами Вооруженных Сил, родами войск и воинскими специальностями, спецификой их воинского труда, штатной организации, вооружения и т.д., все большее значение приобретает комплексирование приемов рукопашного боя с другими военно-прикладными упражнениями.

В 1961 г. сотрудники кафедры Военного факультета А.П. Варакин, В.В. Вышпольский, И.М. Тарасов, К.П. Туманов и Ю.Т. Чихачев издают учебник для слушателей факультета «Передвижение, преодоление препятствий и рукопашный бой». Учебник был разработан с учетом современных научных взглядов по вопросам физической подготовки войск и в соответствии с требованиями боевой подготовки Вооруженных Сил.

Наряду с целесообразным подбором содержания раздела, в нем широко раскрываются вопросы совершенствования организации и методики обучения этим сложным военно-прикладным упражнениям, с учетом передового опыта частей и военно-учебных заведений. Дальнейшее свое развитие рукопашный бой в Советских Вооруженных Силах получил в новом Наставлении по физической подготовке 1966 г. (НФП-66), в котором раздел рукопашного боя назывался «Нападение и самозащита».

В нем все более сокращаются традиционные действия с карабином, и значительно увеличивается содержание приемов боя невооруженного. Это в определенной степени объясняется тем, что у большинства категорий военнослужащих различных видов Вооруженных Сил в качестве личного оружия имеется уже автомат и пистолет. В НФП-66 излагалась техника выполнения приемов, где определялась последовательность их изучения, а также подробные методические указания по обучению и организации занятий. Выделение раздела «Нападение и самозащита» в отдельную главу в НФП-66, несомненно, было важным шагом вперед в развитии рукопашного боя.

Рукопашный бой с этих пор включался в программы по физической подготовке всех видов Вооруженных Сил. Особая роль этому разделу

отводилась в Воздушно-десантных войсках, в морской пехоте, в разведывательных подразделениях, в частях и подразделениях специального назначения.

В Наставлении по физической подготовке Вооруженных Сил СССР (НФП-66) и Военно-спортивном комплексе ставились задачи обучения рукопашному бою. Определялись формы подготовки (учебные занятия, попутная физическая тренировка, спортивная работа), раскрывалось содержание обучения (приемы самостраховки, нападения, самозащиты), порядок и особенности изучения приемов рукопашного боя, давались указания по оборудованию мест занятий и инвентаря, по предупреждению травматических повреждений и по порядку проверки и оценки подготовленности военнослужащих.

Таким образом, в послевоенный период идет дальнейшее совершенствование рукопашного боя, как раздела физической подготовки, его содержания, организации и методики обучения. Затем принимается наставление по физической подготовке НФП-78, где также предложен раздел рукопашного боя. Через десять лет на смену НФП-78 принимается наставление по физической подготовке НФП-87, где также предложен раздел рукопашного боя, который долго служил основой обучения военнослужащих советской армии рукопашному бою, вплоть до 1991 года.

Положениями и разделами этого наставления пользовалась российская армия и российские вооружённые силы. Одновременно в Вооружённых Силах начинает активно развиваться военно-прикладная дисциплина АРБ (Армейский рукопашный бой). Официальной датой возникновения АРБ (Армейского рукопашного боя) можно считать 1982 год, когда в ВС СССР, а именно в ВДВ были проведены первые соревнования. Затем на базе 7 гвардейской дивизии ВДВ в 1979 году был проведён первый чемпионат ВДВ по Армейскому рукопашному бою.

Созданный специалистами и энтузиастами физической подготовки и спорта ВДВ, РВСН и других видов и родов войск, АРБ был успешно внедрён в программу обучения и стал составляющей частью физической подготовки курсантов и всех категорий военнослужащих. Армейский рукопашный бой – это универсальное, контактное боевое искусство, приближенное к реальному бою.

Техника рукопашного боя впитала лучшее, что есть в других видах единоборств. Зрелищность поединков, способность бойцов продемонстрировать настоящее мастерство, силу воли, настоящий мужской характер, а также надёжная защитная экипировка делает АРБ популярным видом спорта среди курсантов и военнослужащих всех категорий.

В целях развития и популяризации АРБ по инициативе Спортивного комитета Министерства Обороны (СК МО) в 1992 году была создана Федерация Армейского рукопашного боя (ФАРБ) в рамках Армейской ассоциации контактных видов единоборств (АКВЕ). В 1993-1996 гг. АРБ был влечён в военно-спортивную классификацию, а в 1997-2000 гг. во всероссийскую спортивную классификацию.

1.3 Техника безопасности при проведении занятий

Не один раз приходилось слышать, да и видеть, как на занятиях студент/курсант или военнослужащий получил травму. Возникает вопрос. Что в этом случае делать? И кто виноват. Помните о том, что человеческое тело не предназначено, чтобы по нему били или наносили удары. Тренировки должны учить, закалять и укреплять его во всем, а не калечить.

Командир или руководитель занятия должен сделать так, чтобы занятия были в радость, и стимулировали занимающихся. На занятиях все должно идти от простого к сложному. Приемы и движения или комбинации следует разучивать в медленном темпе с маленькой скоростью без сопротивления вашего партнера, что позволит выполняемое движение или прием поправить, обдумать или осмыслить. Соответственно меньше будет ошибок и травм, это проверено практикой. И только после разучивания и закрепления приемов или движений можно включать скорость и силу. И, конечно же, самым главным средством профилактики травматизма на занятиях будет соблюдение мер безопасности.

Соблюдение мер безопасности достигается:

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

Руководитель занятия в целях предупреждения травм обязан выполнять следующее:

Соблюдать последовательность выполнения приемов, действий и упражнений, установить оптимальные интервалы и дистанции между занимающимися. Следить за правильным применением приемов страховки и самостраховки.

Помните о том, что в каждом подразделении должна быть книга доведения инструктажей по технике безопасности. Проводится инструктаж перед занятием рукопашным боем и ставится роспись в книге, вы страхуете себя как командир или руководитель чисто юридически, а вот практически необходимо выполнять в процессе всех занятий все вышеперечисленные требования. Такова жизнь. В некоторых подразделениях один раз в неделю (иногда седьмым часом) проводится занятие по технике безопасности в соответствии с приказами и программами. Это способствует предотвращению травматизма, вот только травм от этого меньше не стало. Главное, чтобы подобные занятия не проводились формально и приносили пользу.

Соблюдать установленную последовательность при выполнении действий и упражнений.

Безопасность на занятиях достигается:

- правильным применением приемов страховки и само страховки;
- проведением приемов и бросков с поддержкой партнера за руку и выполнением их от середины ковра (ямы с песком) к краю;
- плавным проведением болевых приемов, удушения и обезоруживания, без применения большой силы (по сигналу партнера голосом «ЕСТЬ» немедленно прекращать выполнение приема);
- удары при выполнении приемов с партнером при отсутствии защитных средств необходимо только обозначать.

1.4 Содержание учебно-тренировочного занятия

Учебно-тренировочного занятия направлены на формирование у спортсменов навыков и умений, необходимых им для качественной организации и проведения тренировочного процесса.

Вводная часть занятия проводится в течение 3-5 минут. Основная задача вводной части – это организационные мероприятия, воспитание дисциплины, сосредоточения внимания и формирование положительного настроения у спортсменов в начале занятия. Проводится: построение, проверка группы, проверка формы одежды, строевые приёмы на месте. Идёт доведение цели и задач. По необходимости проводятся краткие беседы организационного и воспитательного характера.

Подготовительную часть учебно-методического занятия проводится в течении 20-30 мин. Основная задача подготовительной части – подготовка организма спортсменов к основной части занятия. Подготовка мышц, связок, развитие основных физических качеств таких как: силы, гибкости, ловкости, быстроты. Основными средствами являются: разминка, упражнения на развитие перечисленных выше качеств, специально-подготовительные упражнения без партнёра и с партнёром. В конце подготовительной части включаются кувырки и приёмы само страховки.

Основная часть учебно-методического занятия проводится в течение 60-90 мин. Основная задача основной части занятия – разучивание, отработка техники и тактики (АРБ) Армейского рукопашного боя. А также дальнейшее совершенствование в них и развитие физических и морально-волевых качеств через учебные и тренировочные схватки.

Заключительную часть учебно-методического занятия проводится в течение 5-10 мин. Основная задача заключительной части занятия – приведение организма в спокойное состояние и подведение итогов, разбор качества выполнения задания. Основные средства: медленный ритмичный бег, ходьба, упражнения на расслабления. В ней подводятся итоги, даются объявления и задание на самостоятельную подготовку.

Для спортсменов 2-го, 3-го года обучения, а также для разрядников, а также в период проведения спаррингов, занятие может быть построено следующим образом:

Вводная часть. Построение, определение цели и задач.

Подготовительная часть. Разминка (общая или индивидуальная).

Основная часть. Совершенствование изученных приёмов. Четыре боя по 5 минут. (от 3 до 5 боёв).

Заключительная часть. Выполнение упражнений на восстановление. Построение, подведение итогов, объявления.

При этом в подготовительной части само страховку только повторяют. Основная часть занятия увеличивается.

1.5 Обучение отдельному приему

Построить группу в две (одну) шеренги (по возможности посадить). Назначить, действующего за соперника (ассистента). Вызвать к себе и объяснить ему его и свои действия. Провести ознакомление:

- назвать прием;
- показать его в быстром темпе. В момент показа находится к спортсменам в положении, дающем при просмотре наилучшее представление о движениях (о приёме). При необходимости показать прием второй раз (в другую сторону или в другом положении и т.п.);
- указать, где применяется или его целевое (тактическое) предназначение.

Объяснить технику выполнения, показывая прием в медленном темпе. При объяснении приема указать: исходное положение, направление перемещения тела, ног, рук, ударные поверхности, характер движения. А также степень усилия, способы захвата, уязвимые области (болевые точки) на теле соперника. При объяснении выделить главное в изучаемом приеме. Провести разучивание приема, выбрав в соответствии с методикой обучения один из способов:

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

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

При разучивании приема (действия) по разделениям соблюдать следующую последовательность:

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

Последовательность исправления ошибок: сначала – грубые и общие, а затем – мелкие и индивидуальные. Исправление ошибок достигается повторным объяснением элементов действия и (или) показом руководителя, разъяснением целевого предназначения прием. Для совершенствования (тренировки) разученных приемов (действий, положений) необходимо:

- многократное повторение, (поочередное) выполнение приемов в нарастающем темпе;
- выполнение приемов из различных исходных положений, в движении, в сочетании с другими приемами и действиями;
- выполнение приемов в другую сторону, на другую (неудобную) руку, ногу;
- выполнение приемов и действий с разными по весу и росту соперниками.

1.6 Методы развития двигательных навыков

Методы развития двигательных навыков направлены на совершенствование у спортсменов физических и специальных качеств, укрепление здоровья и улучшение антропометрических показателей, а также на приобретение необходимых навыков и умений. Что не обходимо знать о развитие двигательного умения, привычки и навыка?

Формирование двигательных навыков:

1. Двигательное умение.
2. Двигательная привычка.
3. Двигательный навык.

Двигательное умение: это неавтономное управление движениями. Где концентрация внимания на самом двигательном действии. Движение корявое не техничное, нет координации. Как правило, приобретается после одного, двух занятий.

Двигательная привычка: это автоматическое управление движениями, концентрация внимания на цели и условиях действий. Движения точные, экономичные и техничные. Контроль сознанием. Как правило, приобретается после трёх, четырёх занятий, и более.

Двигательный навык: это двигательное умение, доведённое до автоматизма или до уровня рефлексов. Умение высшего порядка – слитное и надёжное выполнение движения при изменении внешних условий. Как правило, приобретается после двух недель занятий и более.

Этапы обучения двигательным действиям.

1-й этап: Сформировать в первичном виде ориентационные основы действий (или приёма). Выработать смысловую основу на базе имеющихся знаний.

2-й этап: Сформировать или актуализировать зрительную, двигательную и другие чувственные представления о разучивании двигательных действий (или приёма).

3-й этап: Выделить в ориентационные основы деятельности в начале наблюдаемом, затем самостоятельном виде деятельности. Разучить в доступной форме новые элементы деятельности и общий порядок выполнения движений входящих в его состав.

1.7 Определение и контроль физической нагрузки

Под нагрузкой понимается дополнительная степень активности организма, связанная с выполнением физического упражнения, а также степень переносимых при этом трудностей.

Понятие «объем нагрузки» означает протяженность ее во времени и суммарное количество работы, выполняемой в процессе выполнения упражнения (упражнений), а «интенсивность нагрузки» – напряженность работы и степень ее концентрации во времени.

Основными показателями объема являются: время, затраченное на выполнение упражнения; метраж или километраж преодоления дистанции (в циклических и комбинированных упражнениях); общий вес отягощений (в упражнениях с тяжестями); пульсовая стоимость упражнения (суммарная прибавка частоты сердечных сокращений относительно исходного уровня).

Основными показателями интенсивности являются: скорость движения (или приёма), разовый вес отягощения (в расчете на отдельное движение), пульсовая интенсивность упражнения (или приёма) (отношение пульсовой стоимости упражнения (или приёма) к его продолжительности).

При оценке интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений используется следующая градация:

- низкая – до 130 уд/мин.;
- средняя – 130-150 уд/мин.;
- высокая – 150-170 уд/мин.;
- максимальная – свыше 170 уд/мин.

Соотношение объема и интенсивности физической нагрузки при выполнении физических упражнений (или приёмов) должно быть следующим: чем больше объем нагрузки, задаваемой в упражнении или при проведении приёма, тем меньше ее интенсивность, и наоборот, чем больше интенсивность нагрузки, тем меньше ее объем.

Суммарный объем физической нагрузки оценивается по сумме времени, затраченного на все физические упражнения (или приёмы) в течение отдельного занятия или ряда занятий (за неделю, месяц и т.д.). Суммарная интенсивность нагрузки (моторная плотность занятия) характеризуется отношением времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений, к общему времени занятия (в процентах). Величина физической нагрузки может определяться характером ее воздействия на организм спортсмена. В процессе физической подготовки могут использоваться три способа повышения нагрузки: непрерывный, ступенчатый, волнообразный. Непрерывный способ повышения нагрузки характеризуется относительно равномерным (от занятия к занятию) повышением ее объема и

интенсивности. Он применяется на начальных этапах учебно-тренировочного процесса, при относительно однородном составе занимающихся и сравнительно невысоком уровне их физической подготовленности, а также в том случае, если необходим быстрый рост физических возможностей спортсменов в краткие сроки обучения. Ступенчатый способ повышения нагрузки заключается в неоднократном чередовании этапов ее стабилизации (на протяжении нескольких занятий) и последующего увеличения. Этот способ используется при совместных занятиях спортсменов с различным уровнем физической подготовленности, что позволяет отстающим быстрее адаптироваться к повышенным нагрузкам. Волнообразный способ повышения нагрузки заключается в периодическом колебании ее объема и интенсивности. Начиная с незначительной нагрузки, затем с каждым последующим занятием повышая её. Достигнув соответствующего уровня, она несколько понижается, затем снова возрастает. Этот способ отличается гибкостью, возможностью максимально учитывать индивидуальные особенности физического состояния единоборцев.

Повышение объема и интенсивности физической нагрузки на отдельном занятии достигается: сокращением времени на перестроения; краткостью и ясностью объяснений; увеличением количества повторений, быстроты выполнения упражнений или приёмов, массы отягощений; регулированием продолжительности отдыха; выполнением упражнений (или приёмов) всеми занимающимися одновременно или потоком. А также с применением круговой тренировки и соревновательного метода, с использованием тренажеров, а также другого оборудования и инвентаря.

Индексы для проверки адаптации к нагрузкам и общей тренированности

Индекс Рюффье. Используется для проверки адаптации к нагрузке. Измеряют пульс в положении сидя (P_1), затем спортсмен выполняет 30 глубоких приседаний в течение 30 с. После этого подсчитывают пульс стоя (P_2), а затем – через 1 мин отдыха (P_3). Оценка индекса производится по формуле:

$$I = (P_1 + P_2 + P_3) - 200 / 10$$

Индекс оценивается: < 0 – отлично, 1-5 – хорошо, 6-10 – удовлетворительно, 11-15 – слабо, > 15 – неудовлетворительно.

Показатель развития силы мышц спины = [становая динамометрия (кг) / вес (кг)] x 100

Малая сила спины – меньше 175% своего веса, сила ниже средней – от 175 до 190%, средняя сила – от 190 до 210%, сила выше средней – от 210 до 225%, большая сила – свыше 225% своего веса.

Относительная сила мышц рассчитывается по формуле:

$$F_{\text{отн.}} = F_{\text{абс.}} / W$$

где $F_{\text{отн.}}$ – относительная сила (кг), $F_{\text{абс.}}$ – абсолютная сила (кг), W – вес тела (кг).

Оценку скоростно-силовых показателей можно осуществить с помощью комплекса простых упражнений:

1. Прыжки в длину с места (в см).
2. Впрыгивание на стул, отталкиваясь двумя ногами от пола (количество раз).
3. Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (число отжиманий за 15 с).
4. Подъем ног под прямым углом из виса на прямых руках на гимнастической стенке (количество раз за 15 с).
5. Подтягивание на перекладине (количество раз за 10 с).
6. Поднимание туловища под прямым углом (ноги фиксирует партнер) из положения, лежа на спине (количество раз за 30 с).

В результате оценки показателей каждого упражнения получают комплексную скоростно-силовую величину.

Жизненный индекс в определенной степени характеризует функциональные возможности аппарата внешнего дыхания.

Рассчитывается он путем деления показателя жизненной емкости легких (мл) на массу тела (кг):

$$\text{ЖИ} = \text{ЖЕЛ (мл)} / m \text{ (кг)};$$

Силовой индекс служит для определения силовых возможностей определенных мышечных групп.

Он рассчитывается как процентное отношение показателей динамометрии соответствующей группы мышц к массе тела по формулам:

$$\frac{\text{динамометрия кисти (кг)} \times 100 \%}{\text{масса тела (кг)}}$$

$$\frac{\text{становая динамометрия (кг)} \times 100 \%}{\text{масса тела (кг)}}$$

Оценка результатов проводится по таблицам стандартов, а при мониторинговых обследованиях в сравнении с предыдущими результатами.

1.8 Профилактика травм

При занятиях рукопашным боем часто возникают травмы в виде ушибов, растяжений. Поэтому спортсменам и тренерам рекомендуется владеть хотя бы небольшими знаниями в этих вопросах.

Растяжения и разрывы связок укрепляющих суставов возникают при движениях в суставах, превышающих их физиологический объем, или в несвойственном суставу направлении.

Клиника растяжений и разрывов связок: 1) резкая боль, усиливающаяся при попытке движения в суставе; 2) быстрое развитие отека в области травмы; 3) нарушение функции сустава.

Первая доврачебная помощь:

1. иммобилизация – создание неподвижности в суставе: наложение шин, тугая повязка;
2. обезболивание – анальгин 0.5-1.0 внутрь (1-2 таб.);
3. холод – пузырь со льдом;
4. доставка, в лечебное учреждение (в травм. пункт, в травм отделение) для осмотра специалистом и освидетельствования.

Вывихи – это повреждения суставов, при которых происходит смещение соприкасающихся в полости сустава костей с выходом одной из них через разрыв суставной капсулы из полости сустава в окружающие ткани. Делятся вывихи на полные и неполные (подвывихи).

Полные вывихи – когда суставные поверхности перестают полностью соприкасаться друг с другом,

Неполные вывихи (подвывихи) – когда между суставными поверхностями имеется частичное соприкосновение.

Клиника при вывихах:

1. боль в области травмированного сустава и в конечности;
2. резкая деформация сустава (западение в полости сустава);
3. отсутствие активных движений;
4. невозможность пассивных движений;
5. фиксация конечности в неестественном положении;
6. синдром «пружинирования» – возвращение конечности при пассивном движении в первоначальное положение.

Первая доврачебная помощь при вывихах:

1. уменьшение боли (холод на сустав обезболивающие);
2. транспортная иммобилизация – создание неподвижности (повязки из бинта, наложение шин, повязки косыночные)

Примечание: фиксация осуществляется именно в том положении, в котором находится конечность. Насильственное приведение конечности в физиологическое положение, как и самостоятельные попытки вправления вывиха недопустимы!!!

3. доставка санитарным транспортом, скорой помощи «03» или своим транспортом в лечебное учреждение.

Переломы – это нарушения целостности кости, подразделяются на открытые, при которых имеется повреждение кожи и слизистых оболочек, и, на закрытые, при которых, соответственно, ни кожа, ни слизистые не повреждаются. Клиническая картина при переломах:

1. резкая боль, усиливающаяся при движении
2. изменение положения и формы конечности, нарушение функции;
3. появление отечности и кровоподтека в зоне перелома;
4. относительное укорочение конечности;
5. патологическая подвижность.

Первая доврачебная помощь при переломах:

1. создание неподвижности костей в области перелома;
2. проведение мер, направленных на борьбу или предупреждение развития общей реакции организма на травму (шок, коллапс);
3. организация быстрой доставки пострадавшего в лечебное учреждение

Комментарии: быстрое создание неподвижности костей в области перелома (иммобилизация) – уменьшает болевые проявления и является главным моментом в предупреждении травматического шока. Шины накладывают на месте происшествия. Сопоставление обломков проводить не рекомендуется. Переносить пострадавшего нужно осторожно, конечность и туловище поднимать одновременно, все время, удерживая на одном уровне.

При открытых переломах перед иммобилизацией конечности кожу вокруг раны следует обработать спиртовым раствором йода или другим антисептическим средством и наложить асептическую повязку.

Правила наложения шин:

1. шины должны быть надежно закреплены;
2. должна быть хорошо фиксирована область перелома;
3. шину нельзя накладывать на голое тело, необходимо предварительно обложить ватой или тканью.
4. необходимо произвести фиксацию не менее двух суставов выше и ниже области перелом.

1.9 Общий врачебный контроль

В начале каждого спортивного года борцы должны проходить комплексное диспансерное обследование. Учитывая состояние здоровья, физическое развитие и приспособляемость сердечнососудистой, дыхательной и других систем к нагрузкам, им дают конкретные рекомендации по режиму и методике тренировки. Любой осмотр спортивный врач должен начинать с беседы со спортсменом. Подробный расспрос, анализ плана-дневника позволяет врачу составить представление о состоянии здоровья, работоспособности и тренированности спортсмена. О перенесённых им заболеваниях, травмах и режиме тренировок.

После болезни и травмы борец обязательно должен показаться врачу. Такие заболевания, как ангина, грипп и другие, могут дать осложнения на сердце, почки и другие органы, при которых, порой, нельзя заниматься спортом. При ухудшении самочувствия во время занятий борец обязан посетить врача. Врач следит за соблюдением необходимых санитарно-гигиенических правил по содержанию мест занятий, участвует в медико-

санитарном обеспечении соревнований. В задачу врачебного контроля входит наблюдение за спортсменами во время занятий и соревнований.

1.10 Самоконтроль

Самоконтроль – это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и физического развития и их изменений под влиянием тренировок. Самоконтроль не может заменить врачебного контроля, а является лишь дополнением к нему. Он позволяет оценивать эффективность занятий и тренировок, соблюдать правила личной гигиены, режим тренировок, и закаливания и т.п. Регулярно проводимый самоконтроль помогает анализировать влияние физических нагрузок на организм, что дает возможность правильно планировать и проводить тренировочные занятия. Самоконтроль включает в себя простые общедоступные наблюдения, учет субъективных показателей (сон, аппетит, настроение, потливость, желание тренироваться и др.) и данные объективных исследований (ЧСС, масса тела, ЧД, кистевая и станова динамометрия и др.). Самоконтроль позволяет тренеру обнаружить ранние признаки перегрузок и соответственно корректировать тренировочный процесс. При проведении самоконтроля можно вести дневник, образец которого приведен в таблице 1.

Кратко поясним характеристики показателей дневника самоконтроля.

Самочувствие отражает состояние и деятельность всего организма.

Самочувствие и настроение оцениваются как хорошее, удовлетворительное и плохое.

Работоспособность оценивается как повышенная, обычная и пониженная.

Сон является важным показателем восстановления силы и работоспособности. В норме бывает быстрое засыпание и достаточно крепкий сон. Плохой сон, долгое засыпание или частые просыпания, бессонница свидетельствуют о сильном утомлении или переутомлении.

Аппетит также позволяет судить о состоянии организма. Перегрузки, недосыпания, недомогания и пр. отражаются на аппетите. Он бывает нормальным, повышенным или пониженным (иногда отсутствует, хочется только пить).

Таблица 1 – Образец дневника самоконтроля

Показатель	Число, месяц, год, время дня 10.01.25, 18:00
ЧСС утром лежа, за 15 с	14
ЧСС утром стоя, за 15 с	18
Разница пульса	4
Масса тела до тренировки	70,4
Масса тела после тренировки	69,8
Жалобы	Нет

Самочувствие	Хорошее
Сон	Хороший, 8,5 ч
Аппетит	Нормальный
Боли в мышцах	боли при пальпации в икрах
Желание тренироваться	Большое
Потоотделение	Умеренное
Ортостатическая проба (утром)	4
Проба Штанге (утром)	50 с
Кистевая динамометрия	Пр. 43 кг, лев. 47 кг
Настроение	Хорошее
Волевые ощущения	В норме
Функция желудочно-кишечного тракта	Ежедневно, нормально
Работоспособность	Обычная
Результаты	Растут
Нарушение тренировочного режима	Не наблюдалось

Желание тренироваться характерно для здоровых людей. При отклонениях в состоянии здоровья, перетренированности желание тренироваться снижается или исчезает.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) – важный объективный показатель работы сердечно-сосудистой системы. В состоянии покоя, у тренированного человека пульс ниже, чем у нетренированного человека. Пульс подсчитывают за 15 с, но если имеется нарушение его ритма, то подсчитывают за одну минуту. Чем тренированнее человек, тем быстрее его пульс приходит к норме после тренировки. Утром у тренированного спортсмена он реже.

Потоотделение зависит от индивидуальных особенностей и функционального состояния человека, температуры воздуха, климатических условий, вида физической нагрузки и т.д. На первых тренировочных занятиях потливость выше, по мере тренированности потоотделение уменьшается. Потоотделение оценивают как обильное, большое, умеренное и пониженное. Потоотделение зависит также от количества жидкости, потребляемой спортсменом в течение дня.

Боли могут возникать в отдельных мышечных группах (наиболее нагружаемых мышцах), при тренировках после длительного перерыва или при занятиях на жестком грунте и т.п. Следует обращать внимание на боли в области сердца и их характер; на головные боли, головокружение, на возникновение болей в правом подреберье, особенно при беге, потому что такие боли нередко свидетельствуют о хроническом холецистите, холангите и других заболеваниях печени. Все эти случаи отражают в дневнике самоконтроля, и сообщает о них врачу. Нежелание тренироваться, повышенная потливость, бессонница, боли в мышцах могут свидетельствовать о перетренированности.

Вес тела. Вес тела связан с величиной нагрузки, питанием, режимом и образом жизни. Естественна потеря веса во время тренировки за счет пота. Но иногда вес падает за счет потери белка. Это происходит при тренировках в горах, при недостаточном потреблении животных белков (мяса, рыбы, творога и др.). В дневник самоконтроля следует вносить описание характера тренировок, время их проведения (утро, вечер), результаты и т.д.

ГЛАВА 2. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВОЕННО-ПРИКЛАДНОГО ВИДА СПОРТА АРМЕЙСКОГО РУКОПАШНОГО БОЯ (АРБ)

В Армейском рукопашном бою (АРБ) освоение техники с целью предотвращения травматизма необходимо начинать с разминки, которая входит в подготовительную часть занятия.

2.1 Подготовительная часть. Разминка

С практической точки зрения занятия (тренировки) в Армейском рукопашном бою (АРБ) начинается с разминки, которая составляет основу подготовительной части. Хорошо организованная и правильная разминка – это отсутствие ушибов, травм и проломов.

Подготовительную часть проводится в течении 20-30 мин. Основная задача подготовительной части – подготовка организма спортсменов к основной части занятия. *Подготовка мышц, связок, развитие основных физических качеств таких как: силы, гибкости, ловкости, быстроты.* Основными средствами являются: разминка, обязательный бег, упражнения в движении на развития внимания, точности, скорости, ловкости и т.д. В качестве примера показано несколько упражнений. *Все действия и упражнения в процессе разминки выполняются без шлема (т.е. без экипировки).*

Подготовительные упражнения

Способ показа – в целом или по разделениям в медленном темпе с попутным объяснением.

Предназначение – подготовка организма к занятиям рукопашным боем.

Упражнение, позволяющее подготовить и укрепить шею.

Исходное положение (И.П.) – ноги на ширине плеч, руки на поясе: вращение головой по кругу влево, а затем вправо. Выполнять по 8-10 раз в одну сторону (фото1).

Упражнение на верхние конечности, на локтевые суставы рук.

Исходное положение (И.П.) – ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд: вращение предплечьями по кругу влево, а затем вправо. Выполнять по 8-10 раз в одну сторону, затем в другую (фото 2).

Упражнение на кисти рук.

Исходное положение (И.П.) – ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд: вращение в лучезапястных суставах по кругу влево, а затем вправо. Выполнять по 8-10 раз в одну сторону, затем в другую (фото 3).



Фото 1.



Фото 2.

Упражнение на позвоночник и тело.

Исходное положение (И. П.) – ноги на ширине плеч, руки перед собой в захвате: повороты всем телом и головой влево, вправо. Выполнять по 8-10 раз в одну сторону, затем в другую (фото 4).



Фото 3.



Фото 4.

Упражнения, позволяющие выработать чувство равновесия и подвижность суставов ног

Равновесие играет важную роль в Армейском рукопашном бою (АРБ) для достижения устойчивости в стойке на обеих ногах. В данном случае не рекомендуется использование широких стоек из-за реальных условий. К примеру, находясь на ковре (или татами), мощный прием можно провести тогда, когда вы находитесь в устойчивом положении. Ноги находятся на ширине плеч. При удержании равновесия необходимо правильно удерживать свой центр тяжести. Если центр тяжести падает далеко от внешних пределов плоскости основания, то вы теряете равновесие и падаете. Без правильного равновесия нельзя провести мощный прием. Более того, бывают ситуации, когда нельзя осуществить дальнейшие действия после проведения первоначального приема, пока не восстановлено равновесие. Без необходимого равновесия трудно выполнять технические действия. Устойчивость особенно важна при проведении приемов ногами.

Упражнение на равновесие и стопы ног.

Исходное положение (И.П.) – стоя на одной ноге, поднять вторую ногу руки вытянуть в стороны: вращение стопой по кругу влево, а затем вправо.

Выполнять по 8-10 раз в одну сторону, затем в другую одной ногой, а затем другой (фото 5).

Упражнение на равновесие на голени ног, коленные суставы и стопы ног. Исходное положение (И.П.) – стоя на одной ноге, поднять вторую ногу руки вытянуть в стороны: вращение кругу голенью, а затем стопой влево, а затем вправо. Выполнять по 8-10 раз в одну сторону, и в другую одной ногой, затем другой (фото 6).



Фото 5.



Фото 6.

Упражнение на равновесие на бедра ног и тазобедренные суставы.

Исходное положение (И.П.) – стоя на одной ноге, приподнять вторую ногу руки вытянуть в стороны: вращение бедром ноги по кругу влево, а затем вправо. Выполнять по 8-10 раз в одну сторону, затем в другую одной ногой, затем другой одной ногой, затем другой (фото 7).

Предложенные выше упражнения на нижние конечности позволяют выработать чувство равновесия, подвижность суставов ног, что очень важно для ударов ногами.

Упражнение на нижние конечности – ноги.

Исходное положение (И.П.) – ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед: приседание. Выполнять по 8-10 раз (фото 8).



Фото 7.



Фото 8.

В подготовительную часть также необходимо включать упражнения на развитие гибкости позвоночника и ног. Для того, чтобы уверенно наносить высокие удары ногами необходимо обладать хорошей гибкостью.

Упражнение на гибкость в позвоночнике и в суставах ног.

Исходное положение (И.П.) – сидя ноги вместе, руки вытянуты вперёд. Выполнить наклоны вперёд 8-10 раз (фото 9). Упражнение на гибкость в позвоночнике и в ногах. Исходное положение (И.П.) – сидя ноги развести как можно шире в сторону, одну ногу согнуть и подтянуть к себе, руки вытянуты вперёд. Выполнить наклоны поочерёдно к вытянутой ноге, а затем к согнутой 8-10 раз (фото 10).



Фото 9.



Фото 10.

Упражнение на гибкость в суставах ног «шпагат продольный».

Исходное положение (И.П.) – сидя одну ногу вытянуть вперёд, а вторую назад, тело держать вертикально, руки в стороны, выполнить «шпагат» (фото 11).

Упражнение на гибкость в суставах ног (в тазобедренных суставах) «шпагат поперечный».

Исходное положение (И.П.) – сидя вытянуть ноги в стороны, тело держать вертикально, руки вперёд, выполнить «шпагат поперечный» (фото 12).



Фото 11.



Фото 12.

Для развития силы в подготовительной части применяются упражнения без отягощения с партнёром и без партнёра.

К примеру, отжимание в упоре лёжа от пола.

Исходное положение (И. П.) – принять упор лёжа. Выполнить сгибание и разгибание рук, касаясь грудью пола или ковра 30 раз и более. Вдох сгибание, выдох разгибание, как при выполнении удара (фото 13, 14).



Фото 13.



Фото 14.

Подобные упражнения изложены и описаны в учебно-методической литературе по гимнастике и различным видам единоборств.

Каждый практикующий Армейский рукопашный бой (АРБ) может составить для себя свой комплекс упражнений для разминки.

Дополнительно можно включать специально-подготовительные упражнения для повышения (С.Ф.П.) специально физической подготовки.

Специально-физическая подготовка (С.Ф.П.) – направлена на углубленное совершенствование двигательных умений, навыков для достижения более высоких результатов в избранном виде деятельности.

С целью развития силы, скорости удара применяются специально – подготовительные упражнения с легким отягощением, гантелями массой 0,5 кг. Спортсмен выбирает наиболее необходимые для него удары или комбинации и отрабатывает их, наносит удары руками с гантелями в руках от 20 секунд до 1 минуты и более (фото 15).

Для развития точности ударов применяется специально – подготовительные упражнения с шариком на резинке. Резинка прикреплена к голове. С места или в движении концентрируя, внимание на шарик поочередно левой и правой руками выполняются, удары по шарiku до 3 минут и более (фото 16).



Фото 15.



Фото 16.

А для развития подвижности, прыгучести применяется специально –

подготовительное упражнение прыжки на скакалке по несколько минут (рисунок 1).

Для укрепления мышц, связок в суставах ног с целью выполнения ударов ногами рекомендуется выполнять специально-подготовительное упражнение – маховые движения ногами или удержание в статистическом положении при ударе ногой от 20 секунд до 1 минуты и более (рисунок 2).

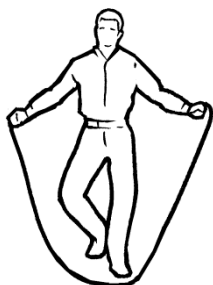


Рисунок 1.

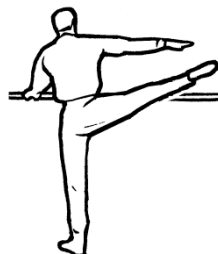


Рисунок 2.

В конце подготовительной части включаются кувырки и приёмы самостраховки, которые тоже относятся к специально-физической подготовке.

В процессе проведения занятия тренер, инструктор определяет учебные места и подает следующие команды:

«По местам занятий шагом (бегом) – МАРШ!».

Руководитель занятия называет группу мышц или части тела, на которые направлено упражнение с целью развития, показывает упражнение, и подает команду:

«Группа к выполнению упражнения – ПРИСТУПИТЬ».

По завершении выполнения упражнения подается команда: «Группа, СТОЙ! Или ЗАКОНЧИТЬ».

Вначале при выполнении упражнения называется исходное положение и подается команда, к примеру:

«Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на поясе – ПРИНЯТЬ».

2.2 Приемы обеспечения: само страховка, изготовки к бою (стойки), передвижения

Способ показа – в целом, по частям в медленном темпе с попутным объяснением.

Предназначение – совершенствование ловкости, предупреждение ушибов при потере равновесия в единоборстве с соперником.

Способ разучивания: в целом, по частям, по разделениям с помощью подготовительных упражнений

Приемы самостраховки

Приемы самостраховки применяются с целью предупреждения или уменьшения степени травматизма при падениях и бросках за счет принятия телом удобного положения и перевода поступательного движения во вращательное, что позволяет частям тела последовательно касаться ковра, а также за счет упреждающих движений руками и ногами. Они включают в себя группировку, кувырки, падения.

Падение назад

Разучивание

Из исходного положения (И.П.) присесть ближе к пяткам, сгруппироваться (руки – вперед ладонями вниз), пальцы прижаты. Одновременно перекатываясь на спине назад, сделать упреждающее движение прямыми, слегка разведенными руками о ковёр, подбородок прижат к груди, ноги приподнятые в согнутом состоянии и разведены в коленях (фото 17, 18). Главное в технике – приседание выполнять с шагом назад, при перекате назад выполнять группировку. Падение назад разучивается с изучения конечного положения, затем с помощью подготовительных упражнений. Падение назад выполняется по команде «Падение назад начи, - НАЙ».

Характерные ошибки: отсутствие группировки, широко разведенные руки при ударе о землю, выпрямленные соединенные в коленях ноги.



Фото 17.



Фото 18.

Падение на бок

Разучивание

Из исходного положения (И.П.) присесть и сгруппироваться (руки – вперед ладонями вниз); перекатываясь назад и разворачиваясь в сторону падения, сделать упреждающее движение выпрямленной рукой о землю и лечь на бок. При выполнении падения одна согнутая в колене нога находится на земле, а стопа другой (нога – коленом смотрит вверх) – у голени, подбородок прижат к груди; затем вскочить, изготавиться к бою (фото 19, 20). Главное в технике – повернуться в сторону падения, упасть на бок.

Падение на бок разучивается с изучения конечного положения, затем с помощью подготовительных упражнений. Падение на бок выполняется по команде «Падение на правый (левый) бок, начи - НАЙ».

Характерные ошибки – отсутствие группировки, выпрямленные соединенные в коленях ноги.



Фото 19.



Фото 20.

Падение вперед на руки

При различных столкновениях в рукопашных схватках, а также в борьбе необходимо выполнять падение вперед на руки, выполняя сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, что позволяет смягчить удар, при этом, не касаясь грудью поверхности (фото 21).

Главное в технике – правильная работа руками и ориентация в пространстве.

Падение вперед разучивается с помощью подготовительных упражнений. Падение вперед выполняется по команде «Падение вперед начи - НАЙ».

Характерные ошибки – резкий удар телом о землю.



Фото 21.

Кувырок через плечо

Кувырок через плечо один из самых безопасных кувырков. Кувырок выполняется по диагональной линии от плеча к противоположной (разноимённой) ноге, а не через весь позвоночник.

Разучивание:

Из изготовки, к бою пропуская правую (левую) руку себе между ног ладонью вниз, опустить правое (левое) плечо на опору; сгруппироваться и, оттолкнувшись ногами, сделать перекат вперед и принять положение самостраховки на левом (правом) боку (фото 22, 23, 24). Кувырок может выполняться со страховкой, при конечном положении вытянутой рукой.

Главное в технике – последовательный перенос веса тела (перекат) с ладони на предплечье, плечо, лопатку, ягодицу, бедро и принятие исходного положения. Кувырок через плечо разучивается с помощью подготовительных упражнений. Кувырок через плечо выполняется по команде «ВПЕРЕД» или «Кувырками через правое (левое) плечо - МАРШ», с обязательным указанием дистанции и интервалов.

Характерные ошибки – потеря положения группировки, колени не разведены, спина прямая, упор головой в землю.



Фото 22.



Фото 23.



Фото 24.

Кувырок вперед

Разучивание

Из исходного положения присесть и сгруппироваться (руки – вперед, ладонями на ковёр). Поджимая голову под себя и перекатываясь через спину выполнить кувырок вперед. В конечной фазе кувырка руки ложатся на голень (фото 25, 26).



Фото 25.



Фото 26.

Кувырок назад

Разучивание.

Присесть, прижать подбородок к груди и, падая назад, сгруппироваться. Перекатываясь назад через ягодицы и спину выполнить кувырок назад, после чего оказаться на ногах в положении присев (фото 27, 28).



Фото 27.



Фото 28.

Главное в технике – последовательный перенос веса тела в положении группировки с подошвенной части стопы на ягодицы.

Кувырок назад разучивается с помощью подготовительных упражнений из положения приседа с разведенными коленями. Кувырок назад выполняется по команде «ВПЕРЕД» или «Кувырками назад МАРШ», с обязательным указанием дистанции.

Характерные ошибки – потеря положения группировки, спина прямая.

Кувырок назад со страховкой

Разучивание.

Присесть, прижать подбородок к груди и, падая назад, выполнить страховку руками. Не останавливаясь перекатиться назад через ягодицы и спину выполнить кувырок назад, после чего оказаться на ногах в положении присев (фото 29, 30, 31).

Характерные ошибки – потеря положения группировки, нет страховки руками спина прямая.



Фото 29.



Фото 30.



Фото 31.

Изготовки к бою, стойки

Способ показа – в целом, в медленном темпе с попутным объяснением.

Предназначение – для более удобного положения и для выбора разнообразных позиций при выполнении атакующих действий и в защите.

Изготовки к бою, стойки, боевые стойки – имеют общие понятия.

Важно правильное положение тела при выполнении изготовок к бою и стоек.

Если тело лишено равновесия и устойчивости, приемы нападения и защиты будут не эффективны. Способность защищаться от нападения при любых обстоятельствах в большой степени зависит от сохранения правильного положения тела. Стойка связана главным образом с положением нижней части тела. Мощные, быстрые, точные, плавные приемы можно выполнить, имея только прочную и устойчивую основу под собой. Эффективное нападение невозможно без прочной стойки. Перед тем, как нападать или защищаться, достаточно занять одну из позиций. Ниже мы рассмотрим позиции ног – стойки. Если занимающийся концентрирует свое внимание на том, чтобы оставаться в прочной и устойчивой позиции, он теряет подвижность.

Требования, предъявляемые к хорошей стойке и изготовке к бою. В дополнение к вышесказанному даем следующие требования, которые тесно связаны с отработанной, хорошей стойкой.

Занимающийся должен:

- хорошо держать равновесие при проведении приемов нападения и защиты;

- при выполнении приемов плавно и технически правильно вращать плечами и бедрами;

- проводить приемы с максимальной скоростью;

- добиваться, чтобы мышцы, используемые в нападении или защите, действовали синхронно.

Следовательно, первое требование заключается в создании хорошей устойчивой базы. С этой базы все части тела должны гармонично действовать как одно целое. Ступни, ноги, туловище, руки и кисти должны хорошо контролироваться по отдельности, но в то же время действовать как одно целое. Если ваша стойка неправильна, то не будет гармоничного взаимодействия мышц, и все приемы будут менее эффективны.

Неправильное положение туловища заставляет работать ненужные мышцы, которые часто мешают быстрым и мощным движениям.

Проведение сильного и быстрого приема зависит от прочной базы. А искусный контроль над частями тела возможен только при устойчивой и правильной стойке. Знайте, что в рукопашном бою не существует такого положения, когда каждому частному случаю соответствовала бы одна определенная стойка. Ее выбор меняется в зависимости от обстоятельств. Однако стойка должна быть естественной, позволять свободно перемещаться во всех направлениях и принимать любое положение. Тем более, учитывая тот

фактор, что наши климатические условия из-за сильного гололеда и порой большого снега не позволяют использовать широкие стойки, поэтому к сказанному выше можно добавить, что в рукопашном бою для более устойчивого положения не рекомендуется располагать широко ноги друг от друга.

Изготовки к бою, стойки в рукопашном бою должны быть не широкие, но зато практичные. По количеству они не уступают стойкам из японских техник. Их большое количество необходимо для более разнообразного и эффективного выбора позиции в защите и нападении. Стойка может меняться в зависимости от направления движения и вида проводимого приема. Тщательное исследование дало множество стоек, которые позволяют вести рукопашную схватку в любых условиях: находясь на снегу, на скользкой поверхности, в узких проходах зданий, в окопе.

Необходимо помнить, что стойка и положение ног должны обеспечивать достаточную силу и прочность для того, чтобы выдержать отдачу, вызванную применением приемов в положении готовности и защиты. Для этого необходимо контролировать и соблюдать равновесие, правильно применять выпады ногами в стойках.

Основные изготовки к бою (стойки) в Армейском рукопашном бою

Все изготовки к бою и стойки можно условно разделить на три основные группы: готовности, нападения и защиты.

Стойки готовности

Строевая стойка.

Стойка готовности, при которой положение туловища и ног остается неизменным, а положение стоп меняется. В этой стойке ступни ног по отношению друг к другу смотрят под углом 45° , а пятки поставлены вместе. Колени выпрямлены, но расслаблены. Руки находятся по швам, кисти рук плотно сжаты в кулаки (фото 32).

Стойка с расставленными ногами. Эта стойка, вероятно, наиболее естественна и удобна из всех стоек ожидания (расстояние между стопами одна пятка).

Разучивание

Расположите стопы на расстоянии стопы друг от друга и разверните их под угол 45° по отношению друг к другу. Пятки должны находиться на одной линии. Кисти рук сжаты в кулак (фото 33).



Фото 32.



Фото 33.

Стойки «изготовки к бою» нападения

Изготовка к бою (стойка) с выдвинутой вперед ногой.

Разучивание

Из стойки готовности выполните шаг (левой или правой) ногой вперед, выдвинув ногу. Убедитесь, что ноги находятся на достаточном расстоянии друг от друга. Согните немного ноги в коленях для более удобного перемещения. Ноги в этой стойке по отношению друг к другу могут находиться на расстоянии ширины плеч или чуть больше. Носки стоп должны смотреть вперед. Вес тела распределен равномерно на обе ноги: 50% на 50%. Корпус тела, развернут грудью вперед или под углом 45° по отношению к бедру впереди стоящей ноги. Вытянутая рука должна находиться на средней линии на уровне подбородка. (Средняя линия – это линия, которая проходит через нос и подбородок и делит фронтальную плоскость пополам.) Стойка может быть левосторонней и правосторонней (Фото 34 – левосторонняя стойка).

Внимание именно в Армейском рукопашном бою стойки веками в Русской, а затем Советской и в Российской Армии назывались изготовками к бою (рисунок 3).

Передвижение в стойке может быть: прыжками, скачками, шагом, подшагом челноком.

Характерные ошибки при выполнении передней стойки:

1. Неравномерно распределен вес тела, а ступни ног стоят на поверхности непрочной, что снижает устойчивость.

2. Одна ступня находится прямо за другой, делая расстояние между ступнями меньше ширины плеч или бедер. Это снижает устойчивость и равновесие по отношению к обеим сторонам. Более того, равновесие в направлениях «вперед» и «назад» будет ослаблено, если ступни ног расположены шире, чем расстояние между бедрами и плечами.

3. Ноги слишком вытянуты или недостаточно согнуты в коленях.



Фото 34.



Рисунок 3.

Стойка «всадника»

Разучивание

Из стойки готовности выполните шаг ногой в сторону таким образом, чтобы расстояние между стопами было примерно полторы ширины плеч. Пятки находились на одной линии, стопы были параллельны по отношению друг к другу. Опора осуществляется на мышцы бедер. Верхнюю часть тела старайтесь держать перпендикулярно по отношению к поверхности опоры.

Эта стойка приблизительно напоминает положение туловища всадника. Находясь в стойке, подошвы стоп плотно должны стоять на полу, а ягодицы держите напряженными и не допускайте, чтобы они выдавались назад или вперед, т.к. в этом случае туловище отклоняется. Ноги в коленях должны быть согнуты. Вес тела распределен равномерно между ногами: 50% на 50%. Проекция линий, проведенная перпендикулярно от колен к полу, должна находиться возле больших пальцев стоп (фото 35).

Передвижение в стойке может быть: прыжками, скачками, шагом, под шагом челноком.



Фото 35.

Характерные ошибки при выполнении стойки всадника:

1. Расстояние между стопами ног слишком узкое или слишком широкое для данной стойки.
2. Ступни смотрят в стороны.
3. Колени сильно смотрят внутрь.
4. Вес тела распределен на ноги неравномерно.
5. Ноги слишком напряжены в стойке. Старайтесь не закрепощать себя.

Изготовки к бою (стойки) для защиты

Задняя стойка

Разучивание

Из стойки готовности выполните шаг (левой или правой) ногой вперед. Встаньте вполоборота таким образом, чтобы пятки находились на одной линии, а стопы по отношению друг к другу составляли прямой угол. Ноги в коленях согнуты, сами же колени развернуты в стороны. Вес тела в этой стойке распределен равномерно между ногами: 50% на 50%. Стопы ног должны находиться на расстоянии ширины плеч. Туловище держать вертикально, руки в боевом положении, где одноименная рука сзади стоящей ноги находится у подбородка, а одноименная рука впереди стоящей ноги вытянута вперед. Передвижение в стойке может быть: прыжками, скачками, шагом, под шагом челноком.

Характерные ошибки при выполнении задней стойки:

1. Пятки находятся не на одной линии.
2. Слишком далеко по отношению друг к другу расставлены ноги.
3. Ноги недостаточно согнуты в коленях, что затрудняет перемещения (фото 36).

Стойка на одной ноге

Разучивание

Эта стойка используется при выполнении защитных действий ногами, а также для нанесения ударов при проведении контр. атаки. В этой стойке для удобного удержания тела разверните стопу наружу под угол 45°, согнув опорную ногу, подтяните вторую ногу к колену опорной ноги (фото 37).

Защитная (кошачья) стойка, изготовка к бою в полу оборота

Разучивание

Из стойки готовности встаньте в заднюю (левостороннюю или правостороннюю) стойку: впереди стоящую (левую или правую) ногу подтяните к себе до тех пор, пока пятка не поднимется, а подушечка подошвы будет едва касаться пола. Одновременно поверните колено ноги немного вовнутрь так, чтобы бедро прикрывало промежность. Направьте пальцы сзади стоящей ступни немного вперед под угол 45° и согните колено. Большая часть

массы тела приходится на сзади стоящую ногу. Примерно 90%, а на впереди стоящую – 10%. Руки в боевом положении, одноименная рука по отношению к сзади стоящей ноге у подбородка, одноименная рука по отношению к впереди стоящей ноге выдвинута вперед на уровне подбородка. Вперед выдвинутая рука дает возможность контролировать дистанцию между вами и вашим противником. Эта стойка хорошо сочетается с гибким и легким движением тела. Она должна производить впечатление прикинутого к земле кота, готового к прыжку. Ее часто можно видеть в ходе свободного поединка. Например, ее можно использовать, чтобы уйти за пределы досягаемости атаки противника, а затем контролировать действия соперника впереди стоящей ногой (фото 38). Передвижение в стойке может быть: прыжками, скачками, шагом, под шагом челноком.

Характерные ошибки при выполнении мягкой (кошачьей) стойки:
Неправильное распределение веса тела.



Фото 36.



Фото 37.



Фото 38.

Советы начинающим по изучению изгибов к бою (стоек)

Каждая стойка предназначена для определенной цели и может иметь свою форму. Прогресс в обучении будет медленным, если начинающий не будет строго придерживаться формы каждой стойки. Обратите серьезное внимание на требования, предъявляемые к каждой стойке. Существуют определенные методы тренировки при изучении стоек. Например, полезно стоять в одной и той же стойке, попеременно расслабляя и напрягая мышцы. При изучении стойки полезно практиковать те приемы защиты или нападения, которые наиболее удобно проводить в этой стойке.

2.3 Ударные поверхности

*«Используй в качестве оружия руки и ноги.»
Народная мудрость*

Способ показа: в целом, по частям, по разделениям.

Предназначение – для безопасного нанесения ударов и для более разнообразного выбора ударной поверхности при нанесении ударов.

В рукопашном бою многие части тела могут служить в качестве оружия. Больше всего используются кисти рук, локти, ступни и колени, которые становятся эффективным и мощным оружием, если они укреплены соответствующей тренировкой.

Подобная тренировка невозможна без закаливания ударных поверхностей. В координации с другими частями тела можно выбрать различные способы нападения и защиты в зависимости от сложившейся ситуации. Правильное положение кулака (фото 39, 40). Использование частей тела в качестве оружия без предварительной тренировки может привести к их повреждению. Бесполезно добиваться одной лишь твердости кулака. Кулак может служить сильным оружием только в том случае, когда он поддерживается мощностью запястья, локтя, руки и других частей тела. Систематическая тренировка кистей рук и ступней ног в координации с поддерживающими движениями остальных частей тела может выковать разрушительное оружие.

Формирование кулака

Разучивание

Согните пальцы в средних суставах. Кончики пальцев должны при касаться их основания. Продолжайте сгибать пальцы внутрь до тех пор, пока они не прижмутся плотно к ладони. Согнув большой палец над указательным, прижмите его вниз (фото 39, 40). Типы кулаков: передняя часть кулака, тыльная сторона кулака, кулак-«молот». В рукопашном бою в качестве ударной поверхности могут использоваться любые части человеческого тела и конечностей.



Фото 39.



Фото 40.

Передняя часть кулака

Обычно с помощью этой части кулака наносятся прямые удары. Удар по цели наносится той частью кулака, которая расположена чуть выше среднего сустава пальца вплоть до костяшек указательного и среднего пальцев

включительно. В момент удара вся сила должна пойти через предплечье по прямой линии и завершиться в кулаке.

Напрягите запястье и добейтесь, чтобы кисть и верх кулака (тыльная часть) образовали прямую линию. Если запястье согнуто, то сила не будет передаваться в кулак, а запястье может быть повреждено. Передняя часть кулака применяется чаще, чем любой другой тип или стороны кулака, поэтому необходимо отрабатывать его тщательно и полностью рисунок 4. Практическое применение, прямой удар в голову со средней дистанции (фото 41).

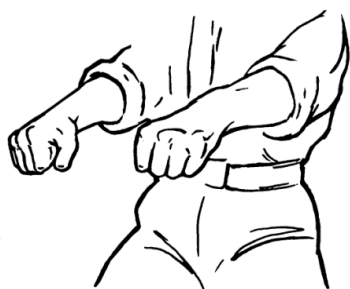


Рисунок 4.



Фото 41.

Тыльная сторона кулака

Разучивание

В этом случае кулак формируется так же, как и в случаях, когда мы наносим удар передней частью кулака. Однако при ударе используется тыльная сторона и верхушки костяшек указательного и среднего пальцев. Удар тыльной стороной кулака применяется, главным образом, при ударах по лицу и бокам корпуса соперника, а также по почкам и печени. Рекомендуем наносить удар хлестким маховым движением предплечья (рисунок 5). Практическое применение, удар тыльной стороной со средней дистанции (фото 42).



Рисунок 5.



Фото 42.

Кулак - «молот»

Разучивание

Этот тип кулака называют «рука-молот» или «железный молот». После формирования кулака, как и при ударе, передней частью кулака, для удара по цели используйте его основание. Так же, как и при ударе, тыльной стороной кулака, используйте хлесткое маховое движение предплечьем для нанесения удара, рисунок 6. Практическое применение: удар кулаком-«молотом» сверху по решётке сверху из положения, лёжа на болевом приёме «рычаг локтя между ног», с целью разорвать захват и провести болевой приём, рычаг локтя между ног (фото 43, 44, 45).

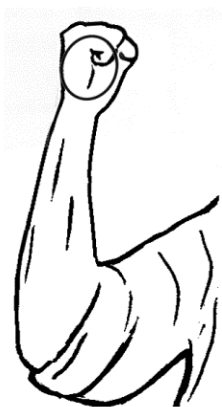


Рисунок 6.



Фото 43.



Фото 44.



Фото 45.

«Основание ладони»

Разучивание

Согните кисть в лучезапястном суставе, примите основание ладони для отбива атакующей руки соперника с разных направлений. Это также очень мощный прием для защиты от ударов и для нанесения ударов (рисунок 7). Практическое применение: защита от удара ногой основанием ладонью с последующей контр. атакой прямым ударом в голову (фото 46, 47).



Рисунок 7.



Фото 46.



Фото 47.

Предплечье

Разучивание

Предплечье главным образом используется для защиты и отбивов атакующей руки или ноги соперника. Используется внутренняя часть предплечья и его внешняя часть, рисунок 8. Практическое применение: защита от удара ногой сбоку (фото 48).

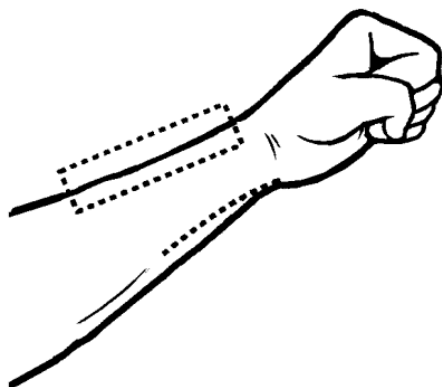


Рисунок 8.



Фото 48.

Локоть

Локоть – это часть руки, применяемая как при ударе, так и при обозначении самого удара, которая используется для нанесения мощного удара в любую часть тела противника, например, в лицо, грудь или живот. Этот удар особенно эффективен, когда противник стоит очень близко (рисунок 9). Практическое применение: удар локтем с ближней дистанции (фото 49).

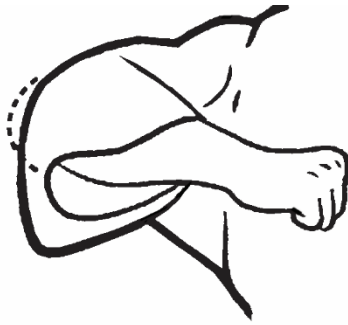


Рисунок 9.



Фото 49.

Использование ног

Удар ногой можно нанести в три раза сильнее, чем удар рукой.

Удары носком, подушечкой стопы

Эта часть ступни известна как приподнятый носок.

Разучивание

Согнуть пальцы вверх и, используя подушечку стопы, можно нанести удар ногой по ноге, в грудь, в живот и т.д. Для эффективного удара ногой согнуть пальцы как можно больше и напрягая область пальцев и лодыжку (рисунок 10).

Практическое применение: упреждающий прямой удар левой ногой в корпус в область живота или солнечного сплетения (фото 50).

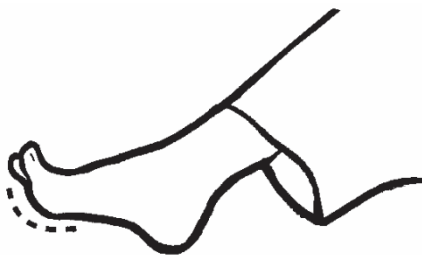


Рисунок 10.



Фото 50.

Внешняя сторона стопы

Внешняя сторона стопы применяется для ударов, направленных в сторону, спереди, сзади. Внешняя сторона стопы служит в качестве ударной поверхности. В рукопашном бою при ударе «ребром» стопы пальцы ноги

загибайте вниз. В этом случае легче будет напрячь стопу. Но существует и второй способ, когда пальцы загибаются вверх при этом ударе. Любой из этих способов может быть использован с хорошим результатом (рисунок 11). Практическое применение: атакующий удар ногой внешней стороной стопы в область печени или солнечного сплетения (фото 51).

Удары внешней стороной стопы наносятся, по нижним конечностям, по уязвимым частям тела и головы.



Рисунок 11.



Фото 51.

Пятка

Эта часть ступни применяется при ударах ногой вперед, в сторону.

Боевое применение

Удары пяткой выполняются, по конечностям, уязвимым частям тела в голову (рисунок 12). Практическое применение: удар пяткой сбоку в область головы со средней дистанции (фото 52).

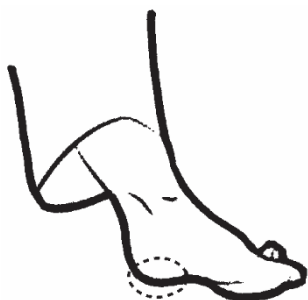


Рисунок 12.



Фото 52.

Подъем стопы

Область, расположенная сверху стопы, начиная от пальцев и до голени. Носок стопы вытягивается вниз, пальцы тоже смотрят вниз. Хорошо применяется при ударе ногой сбоку (рисунок 13). Практическое применение: удар ногой сбоку «лоу-кик» по бедру ноги со средней дистанции (фото 53).

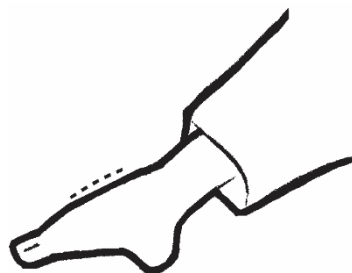


Рисунок 13.



Фото 53.

Голень ноги

Голень – нижняя часть ноги. Удары голенью эффективно выполнять защиту и наносить удары по бедрам, а также по корпусу. Практическое применение: Защита голенью от удара ногой сбоку «лоу-кик» с захватом атакующей ноги, дистанция средняя (фото 54), одновременно провести заднюю подножку под опорную ногу с помощи голени (фото 55) и провести добивание в область живота, солнечного сплетения (фото 56 а, 56 б).



Фото 54.



Фото 55.



Фото 56 а.



Фото 56 б.

Колено

Применять колено можно в ближнем бою для ударов по телу в корпус, в голову. Помните, что многие части тела могут служить как для защиты, так и для нападения. Для раскрытия дополнительных возможностей изучайте строение своего тела (рисунок 14).

Практическое применение: удар коленом по корпусу в область живота или солнечного сплетения в момент выполнения захвата соперником (фото 57).

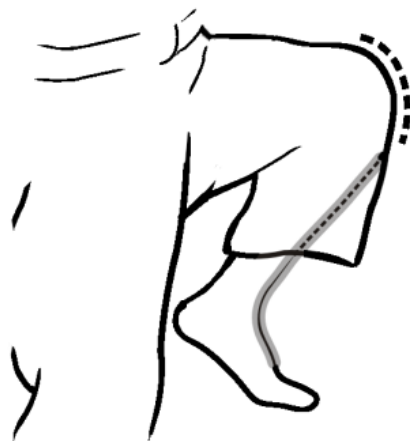


Рисунок 14.



Фото 57.

2.4 Удары руками (теория и практика)

Положения рук при выполнении ударов руками. В боевом положении руки держите в среднем уровне. При этом одну руку оставьте у подбородка, а вторую выдвинутую вперед руку немного согните и держите на средней

линии, средняя линия – это линия, которая проходит визуально через нос и подбородок, перпендикулярно по отношению к полу (фото 58). Вытянутой рукой вперед хорошо контролировать дистанцию между бойцом соперником. Плечи также приподняты, а подбородок прижат к грудной клетке.



Фото 58.

Уровни защиты

Прежде чем начать рассматривать технику самого удара, рассмотрим уровни защиты. Напомним, что техника рукопашного боя должна быть основана на естественных для человека движениях. А теперь вспомните действия человека при неожиданном ударе по голове. В этой ситуации человек инстинктивно поднимает руки и хватается за голову.

Это и есть инстинктивные врожденные движения для человека. Теперь руки немного опустить вниз так, чтобы большие пальцы ваших рук находились на уровне глаз, а локти были прижаты к корпусу, плечи приподняты вверх для защиты подбородка, а подбородок немного опущен и касается груди. Это положение рук позволяет хорошо защищать голову от ударов. Учитывая тот факт, что в реальной схватке большинство ударов приходится в голову и в солнечное сплетение, то при этом положении рук выведем следующие уровни защиты:

– средний уровень. Все точки и уязвимые области человеческого тела, которые расположены от солнечного сплетения и головы и могут, прикрываются руками, будут относиться к среднему уровню (фото 59).

– верхний уровень. Все действия, которые приходится выполнять выше головы или выше кончиков пальцев при указанном положении рук, будут относиться к действиям в верхнем уровне. Итак, верхний уровень – это все, что находится выше головы.



Фото 59.



Фото 60.

– нижний уровень. Это зона ниже солнечного сплетения или ниже локтей. Все действия, выполняемые ниже солнечного сплетения или локтей, будут относиться к действиям в нижнем уровне (фото 60).

Способ показа: в целом, в медленном темпе с попутным объяснением, по частям, по разделениям.

Предназначение – совершенствование навыков ведения рукопашной схватки, выведение противника из строя.

Разучивание: в целом, в медленном темпе с попутным объяснением, по частям, по разделениям, с помощью подготовительных упражнений.

Прямой удар кулаком правой рукой

Удар это резкое, быстрое воздействие на предмет (к примеру боксёрский мешок) или на уязвимую область или току человеческого тела. Прямой удар кулаком должен быть достаточно сильным для того, чтобы вывести соперника из строя, но такую эффективность нельзя развить за один день. Постоянные ежедневные тренировки в течение относительно продолжительного периода необходимы для превращения прямого удара кулаком в сильное оружие. Для того, чтобы добиться эффективности тренировок, их следует проводить правильно. Следовательно, во время тренировок спортсмен должен сконцентрировать свое внимание на определенных моментах.

Направление удара. Удар будет неэффективным, если он не следует к цели по правильной траектории. При прямом ударе кулаком правильная траектория представляет собой прямую линию от первоначального положения кулака до мишени. Это позволяет добиться того, чтобы потенциальная мощь удара не отклонялась в сторону. Если эта сила передается не по зигзагообразной линии к мишени, то она при соприкосновении производит максимальный удар.

Скорость. Мощная ударная сила приемов рукопашного боя возникает в результате кинетической энергии, создаваемой движением различных частей тела, она достигает наивысшей точки при фиксации этих компонентов в

момент удара по мишени. В этой операции главным и необходимым условием является скорость. Когда рука вытягивается в ходе удара, одна группа мышц руки растягивается, а другая сокращается. Для нанесения быстрого эффективного удара необходимо сохранить надлежащее равновесие между этими группами мышц. Если, например, мышцы, которые должны растягиваться, напряжены, то движение руки теряет плавность, и удар будет неэффективным. Новички часто используют ненужные группы. Им нужно узнать, какие мышцы необходимы для нанесения определенного движения и как их, применять. Эффективное выполнение приемов зависит от правильного выбора и использования мышц тела.

Концентрация силы. Нанесите удар кулаком, вытягивая руку плавно и быстро по направлению к мишени. В начале движения уберите все ненужное напряжение из руки и кисти и обязательно сконцентрируйте всю силу тела в бьющем кулаке в момент его соприкосновения с мишенью. Используйте запас силы, находящийся в бедрах и плечах, когда начинается удар кулаком. Эта сила проходит через бедра, плечи, мышцы спины, руки и замыкается в кулаке. Этот принцип применим как для ударов руками, так и для ударов ногами. Помните, что эффективность удара в рукопашном бою достигается концентрированным взрывом силы в момент нанесения удара по мишени. При выполнении удара используются мышцы бедер, плеча, мышцы спины, мышцы живота и мышцы груди. Когда бедра правильно установлены, то тело правильно поддерживается мышцами бедра, занимаемое положение корпуса, а соответственно и всего тела, является прочным и устойчивым. Силу можно сконцентрировать только тогда, когда бедра, плечи, грудь, руки, запястья и кулаки прочно взаимосвязаны, и все нужные мышцы полностью и правильно функционируют. Если во время удара кулаком одно плечо поднимается или движется вперед, опережая руку, то вы не добьетесь согласованной работы всех частей тела.

Прямой удар кулаком разноименной (сзади находящейся) рукой

Этот удар проводится в стойках, где разноименная (впереди стоящая), нога выдвинута вперед. Удар производится, как правило, в прочной, устойчивой стойке. Удар старайтесь начинать с вращения бедер и плеч. При выполнении удара бедра, грудь, плечи, руки и кисти должны составлять как бы одно целое в момент соприкосновения кулака с мишенью. Важные моменты: не используйте только одну силу рук, при ударе резко уберите вторую руку, отдергивая ее к подбородку.

Разучивание

– Из боевой стойки примите стойку с выдвинутой вперед ногой (переднюю стойку). Руки в боевом положении.

– Переноса вес тела немного на переднюю ногу, используя вращение плеч и таза, пошлите руку на удар, разгоняя предплечье и кулак руки.

– При ударе импульс силы движется от бедра сзади стоящей ноги, проходит через бедра, плечи, руку, предплечье и замыкается в кулаке в момент соприкосновения с мишенью.

– При ударе как можно сильнее разгоняйте предплечье руки с кулаком.

Прямой удар разноимённой рукой (фото 61). Удары по лапе вырабатывают у спортсмена такие качества как точность, скорость и чувство дистанции (фото 62).



Фото 61.



Фото 62.



Рисунок 15.

На рисунке показан прямой удар боксёра по лапе разноименной (сзади находящейся) рукой. С точки зрения биомеханики этот удар (АРБ) выполняется, так же как и в боксе (рисунок 15).

Прямой (короткий) удар одноименной левой рукой

Разучивание

Короткий прямой удар кулаком в подбородок выполняется вперед вытянутой рукой, одноименной по отношению к своей впереди стоящей ноге. Импульс силы идет от ноги, предплечье резко разгоняется, стопа, и пятка впереди стоящей ноги разворачивается. В совокупности двух вышеописанных ударов может родиться комбинация в виде боксерской двойки (фото 63). Удары по лапе вырабатывают у спортсмена такие качества как точность, скорость и чувство дистанции (фото 64).



Фото 63



. Фото 64.



Рисунок 16.

На рисунке показан прямой удар боксёра по лапе одноимённой левой рукой. С точки зрения биомеханики этот удар, (АРБ) выполняется, так же как и в боксе (рисунок 16).

Прямой удар правой рукой с выпадом впереди находящейся ноги

Разучивание

Из изготровки к бою (стойки) выполнить выпад впереди стоящей ногой вперед в виде обычного шага и мгновенно, используя вращение таза и плеч, пошлите руку на удар, разгоняя предплечье и кулак руки. Импульс посылаемой силы проходит от сзади стоящей ноги через бедра, плечи и руку и замыкается в кулаке в момент нанесения удара по мишени. При выполнении этого удара сзади стоящая нога на носке немного разворачивается, а вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Обычно этот удар выполняется по корпусу противника с дальнего расстояния. Влияние стойки на предел досягаемости атаки очень велико и необходимо. Для увеличения предела досягаемости увеличьте расстояние между ступнями и опустите бедра. Помните, если вы решили увеличить предел досягаемости, не наклоняйтесь.

В результате наклона корпуса теряется устойчивость и эффективность атаки. Само продвижение старайтесь выполнять шагом. Не наклоняйтесь вперед с целью компенсировать оставшееся пространство, вместо этого атакуйте ударом ноги. Удар может наноситься передней частью кулака, основанием ладони, правой рукой (фото 65) и левой рукой (фото 66).



Фото 65.



Фото 66.

Удар с шагом вперед

Этот удар является отличной атакой и контратакой. В этом ударе центр тяжести подвергается большому передвижению. Инерция движения тела передает дополнительную силу, что приводит нанести более сильный удар, чем тот, который можно провести с места.

Для выполнения удара из изготовки к бою выполните шаг вперед сзади стоящей ногой. Выполняя шаг правой ногой из левосторонней стойки, атакуйте область лица или тела противника с помощью кулака. Например, если выполняется шаг вперед правой ногой, атака осуществляется правой рукой (если левой ногой, то атака выполняется левой рукой). Выполняя удар с шагом, старайтесь двигаться вперед как можно быстрее. Если вы не сможете шагнуть вперед быстро, то соперник может опередить вашу атаку и нанести контрудар или вывести из равновесия.

Важные моменты: когда делаете шаг задней ногой вперед, старайтесь, чтобы стопы двигались параллельно по отношению друг к другу.

– Обязательно толкайте плечи и бедра в том же направлении, в котором выполняете удар. Другими словами, перемещайте свой центр тяжести по направлению к мишени.

– В процессе движения не позволяйте телу колебаться вверх, вниз, для этого перемещайте бедра вперед вдоль линии, параллельной земле.

Разучивание.

– Из изготовки к бою (стойки) готовности примите левостороннюю стойку с выставленной вперед ногой. Выполните шаг сзади стоящей ногой вперед, выполняя удар кулаком в лицо одноименной рукой по отношению к шагающей вперед ноге.

При постановке ноги в переднем положении, отталкиваясь от нее, быстро и с силой поверните таз и плечи, посылая руку на удар, разгоняя предплечье руки. Импульс силы при выполнении этого удара идет от выполняемого шага и за счет толчка поставленной вперед ноги, переходит к бедрам, плечу, руке и замыкается в кулаке при соприкосновении с мишенью. При выполнении удара вес тела может переноситься на шагающую вперед ногу. Используйте замахи для ударов руками сверху, сбоку, наотмашь.

К примеру, со средней дистанции, нанесите удар по руке или захватите вытянутую руку противника своей левой рукой, а правой нанесите удар кулаком с шагом, как показано на фото 67. Помните, что при нанесении удара рука всегда опережает ноги.



Фото 67.

Раскачной удар с замахом рукой

Биомеханически человеческое тело способно не только вращаться вокруг позвоночника, но и выполнять наклоны и раскачное движение. В связи с вышесказанным ударом могут выполняться не только за счет поступательно-вращательного движения, а за счет раскачного движения телом и руками. Раскачной удар был характерен для всех регионов России, он эффективен в условиях, когда человек одет в одежду или экипировку. Таким ударом можно было - сбивать с ног противника и проламывать брешь в обороне. Этот удар пришел из русского кулачного боя (фото 68, 69).

Разучивание

Позиция ног. Стойка. Основное требование к стойке в русском кулачном бою – она всегда была узкая, ноги расположены друг от друга на ширине плеч. Нога выполняет толчковое движение, а стопа не разворачивается. Руки в боевом положении.

Стойка может быть левосторонняя, правосторонняя или фронтальная. Свободной рукой выполняется захват.



Фото 68.



Фото 69.

Практическое применение. С ближней дистанции (дистанции захвата) выполнить захват одноимённой руки, за рукав и нанести прямой раскачной удар с замаха в голову (фото 70а, 70 б).



Фото 70 а.



Фото 70 б.

Раскачной удар с размаху хорошо проводить при добивании сверху вниз, когда соперник оказался на спине сразу после проведения броска (фото 71, 72).



Фото 71.



Фото 72.

Удар с коротким шагом сзади стоящей ногой

Разучивание

Из изготровки к бою (стойки) готовности примите стойку с выдвинутой вперед ногой. Выполнив короткий шаг, сзади стоящей ногой и используя вращение таза и плеча, пошлите руку на удар. При выполнении удара, как и в предыдущих случаях, как можно сильнее разгоняйте предплечье руки, выполняя под шаг шаговым движением задней ноги. Импульс силы при выполнении этого удара идет также от сзади стоящей ноги, переходит к бедрам, плечу, руке и замыкается в кулаке. Вес тела старайтесь переносить на впереди стоящую ногу. Удар может наноситься передней частью кулака, основанием ладони (фото 73, 74).



Фото 73.



Фото 74.

Удары сбоку

Название удара говорит само за себя. Этот удар наносится сбоку. Используя силу бедер и плеч, пошлите руку по дуге сбоку от подбородка. Заметим, что при ударе сбоку требуется предварительный замах при его выполнении.

Удар сбоку передней частью кулака.

Разучивание

При выполнении этого удара старайтесь, чтобы рука в локте была согнута, а локоть руки двигался параллельно по отношению к поверхности, разгоняя руку как можно сильнее по дуге сбоку. Носок стопы немного разворачивается импульс силы идёт от сзади стоящей ноги к тазу, к плечу и к руке. Удар сбоку правой рукой из левосторонней стойки в область головы (фото 75). Удар сбоку левой рукой из левосторонней стойки в область головы (фото 76). Носок стопы также немного разворачивается, а импульс силы от сзади стоящей ноги к тазу, затем к плечу и к руке. На фото 77 показан удар кулаком сбоку по корпусу. Отработка удара по лапе (фото 78).



Фото 75.



Фото 76.



Фото 77.



Фото 78.

По технике выполнения этот удар в АРБ такой же как и в боксе (рисунок 17).

Практическое применение. Встречный удар в качестве защиты от правого прямого удара (фото 79).



Фото 79.



Рисунок 17.

Удар локтем снизу вверх

Этот удар в некоторой степени отличается от ударов с применением кисти. Удар локтем наиболее эффективен в ситуациях, когда свободные движения туловища затруднены. Например, когда противник приблизился и попытался схватить вас. В этой ситуации, используя близкое расстояние, вы можете атаковать ударом локтя снизу.

Важные моменты:

- удар локтем эффективен, когда его применяют для контратаки на близком расстоянии, но с увеличением расстояния до противника этот эффект уменьшается;
- применяя удар локтем, держите верхнюю часть тела перпендикулярно земле, перемещайте плечи и бедра в направлении удара;
- для того чтобы увеличить силу удара, поверните предплечье на угол от 90 до 180 градусов, первоначально расположив руку так, чтобы было возможно провести нужное движение;
- расслабьте плечи, для усиления удара по мишени полностью согните локоть и напрягите мышцы руки.

Разучивание

Из изготовки к бою (стойки), используя силу вращения бедер и плеч, пошлите локоть снизу вверх на удар. Рука заходит за ухо, при этом старайтесь немного подцепить локтем вашего противника снизу. При выполнении удара импульс силы идет от сзади стоящей ноги, переходит к бедрам, плечу и уходит в локоть согнутой руки. Вес тела немного перенесите на передистоящую ногу (фото 80).

Боевое применение

К примеру, с ближней дистанции предплечьем своей руки выполните защиту от удара кулаком сбоку, и незамедлительно нанесите сильный удар локтем снизу вверх в подбородок (фото 81, 82).



Фото 80.



Фото 81.



Фото 82.

Удар локтем сбоку (боковой удар локтем)

Боковой удар локтем наносится в голову или по телу соперника, стоящего перед вами. После того, как вы уклонились от атаки соперника и отступили по диагонали назад, используйте этот удар в качестве контратаки.

Разучивание

Из изготровки к бою (стойки) направьте локоть сильным боковым движением на удар. При ударе используйте вращение бедер и плеч. Импульс силы исходит от сзади стоящей ноги, переходит к бедрам, плечу и замыкается на локте, кулак бьющей руки как можно плотнее прижимается к груди в момент нанесения удара. Вес тела немного переносится на впереди стоящую ногу (фото 83).

К примеру, с ближней дистанции предплечьем своей руки выполните защиту от удара кулаком сбоку, при этом придерживайте вторую руку противника своей рукой и незамедлительно нанесите сильный удар локтем сбоку в область головы (фото 84, 85).



Фото 83.



Фото 84.



Фото 85.

Удар тыльной стороной кулака

Разучивание

Из изготовки к бою (стойки) с «приседом», руки в боевом положении выполните замах руками, разгоняя бьющую руку, хлестким движением предплечья от плечевого сустава, используя локоть в качестве центра вращения. Удар выполняется тыльной стороной кулака. При ударе используйте вращение предплечья и силу вращения бедер и плеч. Удар может выполняться в сторону, по вертикали сверху вниз, с разворота. Локоть при ударе держите в горизонтальном положении.

Практическое применение.

Удар тыльной стороной кулака вперед в качестве контр. атаки от прямого удара в голову с ближней дистанции (фото 86).

Характерные ошибки при выполнении этого удара:

- локоть опущен вниз;
- предплечье руки недостаточно разворачивается



Фото 86.

Удар кулаком снизу

Разучивание

Из изготовки к бою (стойки), используя силу вращения бедер и плеч, выполняя замах и разгоняя руку по дуге, выполните удар снизу вверх. Носок стопы немного разворачивается импульс силы идёт от сзади стоящей ноги к тазу, к плечу и к руке. Удар выполняется в область живота солнечного сплетения (фото 87, 88, 89).



Фото 87.



Фото 88.



Фото 89.

Практическое применение. Защита от прямого удара кулаком. Выполните уклон с последующим удар кулаком снизу в область печени в качестве защиты от прямого удара (фото 90 – вид справа), (фото 91 – вид слева).



Фото 90.



Фото 91.

Удар снизу в нижнюю челюсть «подбородок» (фото 92, 93).



Фото 92.



Фото 93.



Рисунок 18.

С точки зрения биомеханики этот удар АРБ такой же, как и в боксе (рисунок 18).

Практическое применение с удара кулаком снизу в нижнюю челюсть «подбородок» (фото 94, 95).



Фото 94.



Фото 95.

Удар кулаком сверху

Разучивание

Выполнить замах, рукой сверху, разворачивая предплечье пальцами наружу, перенести вес тела на переднюю ногу, нанести удар кулаком сверху. При выполнении удара используется поступательно - вращательное движение. Импульс силы идет от сзади стоящей ноги (фото 96, 97).



Фото 96.



Фото 97.

Практическое применение.

К примеру, со средней дистанции или с ближней дистанции своей левой рукой захватите вытянутую руку противника или нанесите удар и незамедлительно нанесите сильный удар кулаком сверху в область лица (фото 98, 99).



Фото 98.



Фото 99.

Все удары относятся к вышеперечисленным положениям.
Поэтому старайтесь классифицировать все удары руками в следующем порядке:

- прямые удары;
- удары в сторону;
- боковые удары (удары сбоку);
- удары снизу;
- удары сверху;
- удары наотмашь.

Все удары руками отрабатываются и закрепляются: для развития правильности выполнения, для точности выполнения, для приобретения силы удара на боксерских лапах, боксерских мешках, на манекенах, на маки варах (фото 100).



Фото 100.

Команды, применяемые при разучивании и отработке ударов.
Для изготовления к бою или принятия исходного положения:
«К бою – ГОТОВЬСЯ» или «Правостороннюю (левостороннюю) стойку – ПРИНЯТЬ». Для нанесения прямого удара: «Кулаком, - БЕЙ».

2.5 Удары ногами. Теория и практика

С использованием ног наносятся наиболее мощные и эффективные удары, как в нападении, так и в защите. Овладев техникой ударов ногами, можно добиваться более мощного результата, чем с помощью рук. Однако, овладение техникой ударов ногами требует много времени и усилий. При ударе ногой первостепенное значение имеет хорошее равновесие, поскольку вес тела поддерживается только одной ногой. Это положение еще более осложняется сильной отдачей, появляющейся в момент нанесения удара по мишени. Чтобы противодействовать этой отдаче, твердо поставьте ступню опорной ноги на пол. Старайтесь амортизировать отдачу лодыжкой, коленом и бедром опорной ноги, держите верхнюю часть своего тела хорошо сбалансированной и перпендикулярно полу. Для достижения максимального результата нанесите удар всем телом, а не только одной ногой. Толкание бедер вперед во время удара ногой помогает добиваться этой цели. Обязательно быстро отдергивайте бьющую ногу после завершения удара. Это мешает противнику захватить ее или подбить опорную ногу. Как только нога отдернута назад, она должна быть готова к проведению новой атаки.

Прямой удар ногой

Способ показа: в целом, в медленном темпе с попутным объяснением, по частям, по разделениям.

Предназначение - совершенствование навыков ведения рукопашной схватки, выведение противника из строя с применением ударов ногами.

Разучивание: в целом, в медленном темпе с попутным объяснением, по частям, по разделениям и с помощью подготовительных упражнений.

Сила, с которой можно достичь при ударе ногой вперед зависит от расстояния, которое проходит ступня, и скорости. А также степени хлесткости, придаваемой ей мышцами ноги. Обратите внимание на то, что все мышцы на внутренней и передней сторонах бедра, а также мышцы поясницы должны быть сильно напряжены в одно и то же мгновение.

Разучивание

Из изготовления к бою (стойки) перенести вес тела на впереди стоящую ногу, вынести бедро ноги вперед, одновременно разгоняя ногу и разворачиваясь на опорной ноге, выполнить выхлест голени, направляя ударную поверхность стопы по мишени. Разворот стопы опорной ноги старайтесь выполнять под углом 45°, при этом опорная нога должна быть чуть

согнута. Руки в момент нанесения удара подтягиваются к корпусу (фото 101, 102).

Характерные ошибки при выполнении этого удара.

– При первоначальном движении не выносятся бедро ноги, нога идет прямая.

– При ударе не разворачивается стопа опорной ноги, а руки не подтягиваются к корпусу.

– Опорная нога выпрямлена



Фото 101.



Фото 102.

На рисунке показано движение ноги при ударе (рисунок 19).
Отработка прямого удара по большой лапе (фото 103).



Рисунок 19.



Фото 103.

Удар ногой сбоку (хлест)

Этот удар выполняется сбоку хлестким движением. Он является одним из самых сильных ударов ног. Его можно выполнять носком, подъемом стопы.

Разучивание

Из изготровки к бою (стойки) перенести вес тела на переднюю ногу, выносим бедро ноги вперед, немного развернитесь на опорной ноге и выполните сильный выхлест голени, посылая, направляя ударную поверхность стопы по мишени. Ударной поверхностью при выполнении этого удара является подъем стопы. Руки держите одну у подбородка, а вторую вдоль атакующей ноги в качестве защиты. Удар ногой сбоку в среднем и в верхнем уровне (фото 104, 105). На рисунке показано движение ноги при ударе (рисунок 2).



Фото 104.



Фото 105.



Рисунок 20.

Удар ногой сбоку в нижнем уровне «лоу-кик» (фото 106, вид сбоку).

Отработка удара ногой сбоку в нижнем уровне «лоу-кик» по лапе (фото 107).



Фото 106.



Фото 107.

Важные моменты:

1. Добейтесь, чтобы проекция ягодиц находилась как раз за пяткой. Центр тяжести должен находиться посередине между пальцами и пяткой.
2. Подошвы стопы держите плотно прижатыми к полу.
3. Напрягите лодыжку и суставы колена опорной ноги.
4. Проекция передней части колена должна находиться около кончиков пальцев.

Характерные ошибки:

- отсутствие разворота на опорной ноге;

- при первоначальном движении не выносятся бедро ноги;
- слабый выхлест голени.

Удар ногой в сторону

Этот удар наносится в сторону, но кроме этого его можно наносить вперед и назад, с разворота.

Разучивание

Из изготровки к бою (стойки) «всадника», перенесите вес тела на левую ногу, подтяните правую стопу к левой ноге, поднимите левое колено так, чтобы подошва левой ступни касалась внутренней части колена опорной ноги. Вкручивая стопу и располагая ее в горизонтальном положении, выполните толчковый удар левой ногой в сторону. Удар выполняется пяткой и внешней стороной стопы бьющей ноги. Вернитесь в боковую стойку «всадника», опуская левую ногу (фото 108, 109). Тот же самый прием выполняется в другую сторону.



Фото 108.



Фото 109.

На рисунке показано движение ноги при ударе (рисунок 21).

Практическое применение. Контр. атака ударом ногой в сторону в область печени или солнечного сплетения (фото 110).

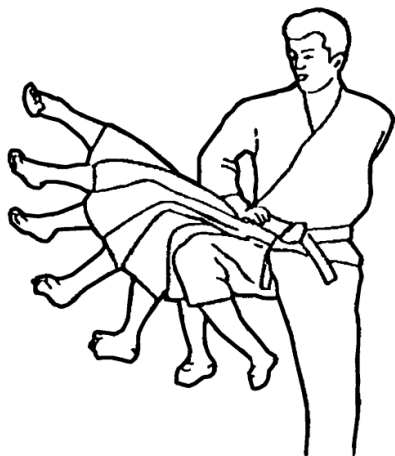


Рисунок 21.



Фото 110.

Удар ногой назад

Этот удар ногой наносится по мишени, расположенной сзади, пяткой любой ноги. Удар можно наносить или мощным толчком, или маховым движением. Можно также наносить внезапный удар ногой назад по противнику, повернувшись кругом спиной к мишени и ударив ступней наружу. Удар ногой назад особенно эффективен при применении против противника, который схватил вас сзади или атакует вас сзади. Удар ногой назад можно применять: для удара в солнечное сплетение, живот, промежность, бедро, голень противника.

Важные моменты:

1. Выполняя удар ногой назад, трудно нанести точный удар, убедитесь, что ваше тело находится в правильном положении.
2. Направьте бедро прямо на мишень, если ваше туловище правильно развернуто к мишени, то у вас больше шансов не промахнуться; сохранение правильного равновесия при ударе ногой назад зачастую представляет значительную проблему.
3. Если опорная нога не обеспечивает необходимой устойчивости, вы можете потерять равновесие в результате отдачи при ударе по мишени.
4. Избегайте чрезмерного наклона верхней части туловища вперед во время удара ногой.
5. Напрягите мышцы живота, вытяните грудь, чтобы поддерживать прочную связь между верхней и нижней частями туловища; используйте пружинно силу бедер для нанесения удара бьющей ногой назад; чтобы сделать удар более мощным, используйте при ударе мышцы ягодиц.

Разучивание

Из изготовления к бою (стойку), перенесите вес тела на впереди стоящую (левую) ногу и поднимите правое колено вверх впереди тела. Наклоните тело немного вперед и, направляя взгляд назад, нанесите толчковый удар ступней по мишени, находящейся позади вас. Если мишень находится близко от вас, то можно атаковать маховым хлестким ударом пятки вверх (фото 111,112).



Фото 111.



Фото 112.

Удар ногой назад по боксёрской лапе (фото 113).



Фото 113.

После удара по мишени сразу верните бьющую ногу в исходное положение.

Важные соображения:

1. При ударе ногой назад бьющая нога не двигается прямо; направьте пятку бьющей ступни прямо на мишень.
2. Пальцы при ударе должны быть под углом 45° к полу; при ударе ногой согните бьющую ступню вверх до максимального предела.

Удар ногой с разворотом пяткой по дуге

Разучивание

Этот удар наносится с разворотом корпуса на 360° . Из изготки к бою (стойки) разворачиваясь на левой ноге, при этом как бы используя ось вращения, проходящую от пятки левой ноги через все тело до макушки головы. Сильным движением, используя инерцию своего тела, поднять бедро ноги, затем, направляя взгляд на мишень, выполнить сильный выхлест голени с боку по дуге для нанесения удара. Удар выполняется пяткой, при этом стопы старайтесь располагать в горизонтальном положении по отношению к полу. После нанесения удара подтяните бьющую правую ногу к себе и примите изготку к бою (фото 114, 115, 116).



Фото 114.



Фото 115.



Фото 116.

Удар пяткой и стопой с разворотом

Из изготровки к бою (стойки), разворачиваясь на левой или правой ноге и поднимая бедро ноги, выполнить удар пяткой или всей стопой. Этот удар имеет огромную силу, так как в момент разворота нога и все тело приобретает большую скорость, что делает удар в два раза сильнее (фото 117, 118).



Фото 117.



Фото 118.

Хлыстовой удар стопой (фото 119).



Фото 119.

Удар пяткой сверху

Этот удар выполняется сверху вниз, наносится пяткой. Из изготровки к бою поднимая бедро ноги, выполнить удар пяткой (фото 120).



Фото 120.

Прямой удар ногой в среднем и в верхний уровень

Из изготровки к бою (стойки) перенести вес тела на впереди стоящую ногу, вынести бедро ноги вперед, одновременно разгоняя ногу и разворачиваясь на опорной ноге, выполнить выхлест голени, направляя ударную поверхность по мишени. Разворот стопы опорной ноги старайтесь выполнять под углом 45°, при этом опорная нога должна быть чуть согнута и поднимается на носок. Руки в момент нанесения удара подтягиваются к корпусу (фото121).

Отработка удара по лапе (фото 122).



Фото 121.



Фото 122.

Характерные ошибки при выполнении этого удара.

- При первоначальном движении не выносятся бедро ноги, нога идет прямая.
- При ударе не разворачивается стопа и поднимается на носок опорная нога, а руки не подтягиваются к корпусу.
- Опорная нога выпрямлена.

Удары ногой в прыжке

Это мощные приемы, которые нужно выполнять, проявляя смелость. Необходимо подпрыгнуть высоко вверх и ударить ногой по мишени в высшей точке прыжка.

Удар ногой сбоку в прыжке

Разучивание

Удар носком, проведенный по дуге сбоку в прыжке, требует большей силы и безупречного владения телом в воздухе. Подпрыгивая из изготовки к бою (стойки) с выдвинутой вперед ногой, переднюю ногу, которой отталкиваетесь, поднимите вверх, при этом используйте другую ногу для нанесения сильного удара. Назад ее нужно вернуть быстро, чтобы не упасть на живот. Важным является максимальное контрдвижение корпуса и рук, чтобы тело удерживало равновесие. Рекомендуется отрабатывать только прыжок, поворот тела и подтягивание ноги до удара ногой сбоку. При тренировке используйте гимнастическую лягушку, батут. После приобретения уверенности ударьте ногой по мишени. Окончательная высота прыжка определяется первоначальным толчком ноги, следовательно, стопа, колени и суставы бедер должны действовать, как сильная пружина, чтобы подбросить тело вверх (рисунок 20).

Боковой удар ногой в прыжке

Разучивание

Из изготровки к бою (стойки) ноги согнуты, перенести вес тела на правую ногу, сильно оттолкнуться одной ногой (левой или правой) от пола и прыгнуть вверх. Когда вы поднимаетесь в воздух, поднимите правую ногу и подтяните пятку вверх ближе к внутренней части бедра. Одновременно толкните левую ногу наружу и вниз в сторону, удар наносится по мишени ребром стопы или стопой. Отдерните левую ногу, опустите правую ступню вниз к полу и приземлитесь. Чтобы уменьшить удар от приземления, держите колени и лодыжку гибкими и подвижными. До того, как начать изучать боковой удар ногой в прыжке, сначала отработайте движение правой ноги, стоя на полу. Затем сядьте на пол и практикуйте положение, которое должны принимать обе ноги (рисунок 22, 23).

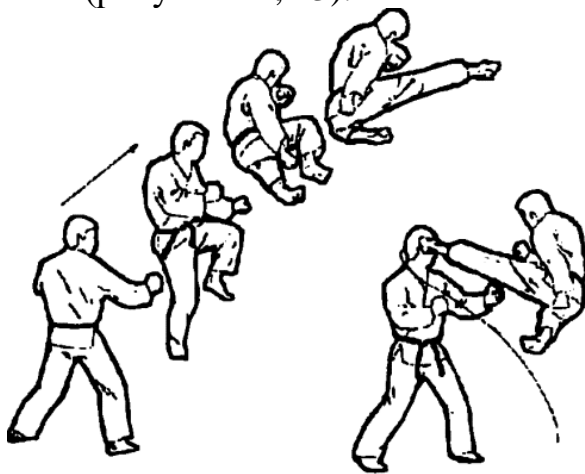


Рисунок 22.

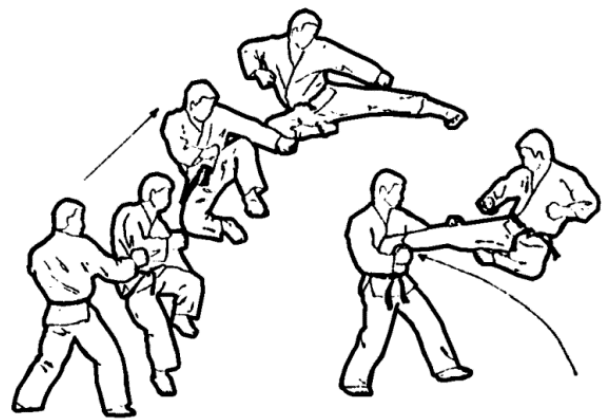


Рисунок 23.

Прямой удар ногой в прыжке

Разучивание

Принять изготровку к бою (стойку) с выдвинутой вперед ногой немного согните бедра, сильно оттолкнитесь правой ногой об пол и прыгните вверх. Когда вы поднимаетесь вверх, согните левое колено и нанесите сильный резкий маховой удар левой ступней. Одновременно поднимаясь и сгибая правое колено, а правую пятку к ягодицам. В то мгновение, когда левая ступня начнет возвращаться от мишени, резко ударьте вперед широким и сильным движением. Мгновенно верните правую ногу в положение перед туловищем и приземлитесь на левую ногу (рисунок 24).

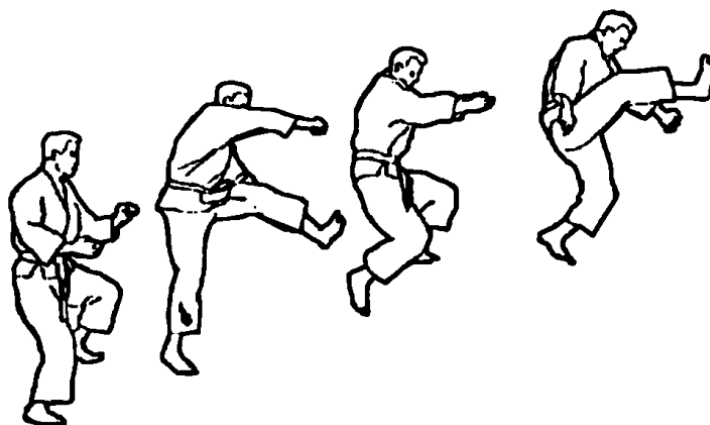


Рисунок 24.

Рекомендации: когда тело находится в воздухе, в ногах часто отсутствует напряжение. До и после удара ногой по мишени держите ноги плотно поджатыми под себя. Не допускайте, чтобы ноги свободно свисали в момент выполнения прыжка; не судите об ударах ногами в прыжке с точки зрения высоты, достигнутой в прыжке. Думайте о прыжке, который позволит вам эффективно нанести удар ногой; поскольку приземление является самой опасной частью приема, тщательно следите за своим приземлением и приготовьтесь к следующему движению. Если вы при приземлении потеряете равновесие, то противник сможет вас легко атаковать. Все удары ногами отрабатываются и закрепляются: для развития правильности выполнения, для точности, для приобретения силы удара на боксерских лапах, боксерских мешках, на манекенах, на маки варах (фото 123, 124).



Фото 123.



Фото 124.

Удары ногами можно заимствовать из различных видов боевых искусств. Условно по технике выполнения удары можно классифицировать на: проникающие, тычковые, рубящие (хлесткие), точечные (с поражением жизненно важных органов), пробивающие, круговые (схема 1).

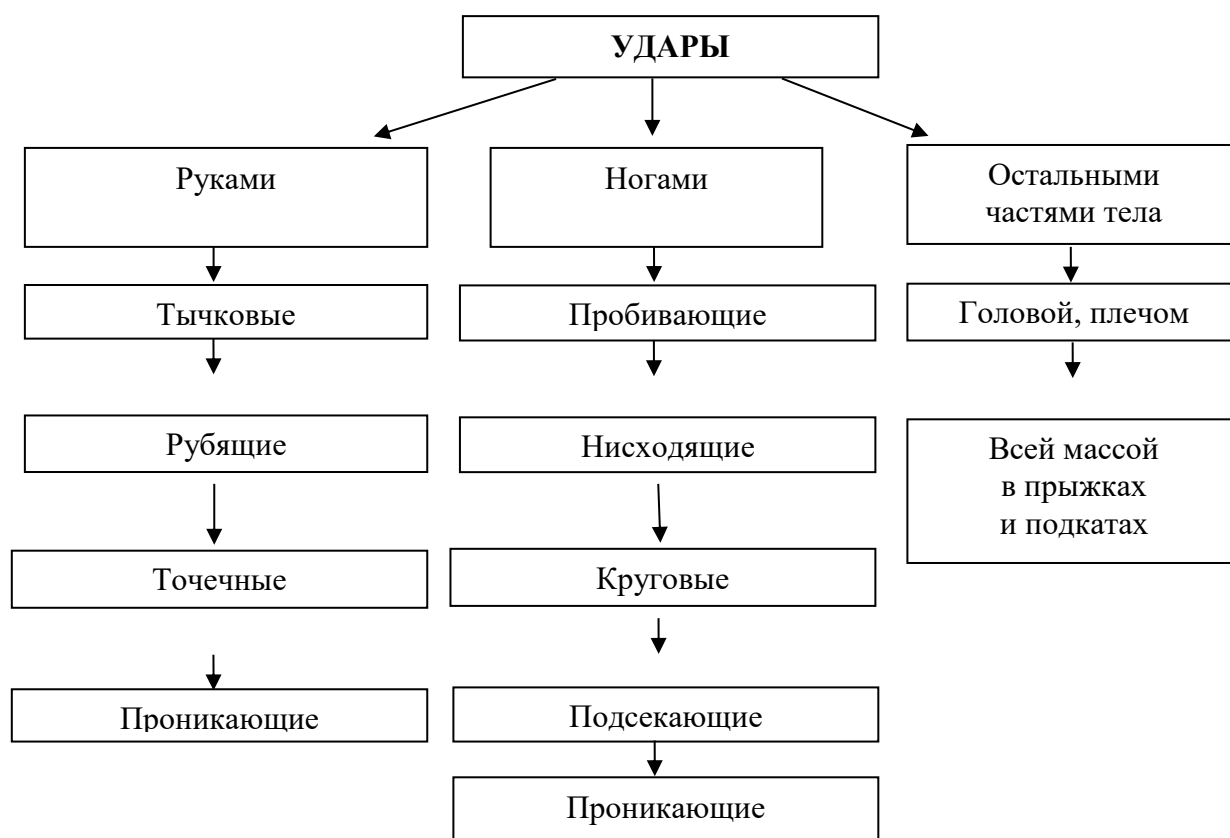


Схема 1 – Классификация ударов

Использование силы плеч бедер

Разрушительная сила рукопашного боя возникает в результате использования сильных ударов различными частями человеческого тела. Сильный удар невозможен без использования бедер и плеч, а также без поворота всего тела в целом. Это относится не только к ударам, но и к другим движениям, используемым в рукопашном бою. Нельзя нанести эффективный удар или выполнить какое-нибудь защитное движение, используя только силу конечностей. Сила, возникающая в результате вращения плеча и бедер, приводит к наибольшему движению в конечностях тела, так же, как привод вала колеса создает более значительное и более быстрое движение на его внешней поверхности. В ударе корпус действует, как привод вала. При вращении бедер важную роль играют мышцы живота, однако и мышцы бедер при работе также вносят свой вклад в плавное и мощное движение. Для увеличения силы и скорости удара поворачивайте плечи и бедра быстрее, резкое и энергичное вращение бедер никогда не может быть слишком быстрым, а вот плечами вы можете достичь более быстрого и резкого движения. При ударе рукой поворот плечом и тазом создает движущую силу, необходимую для проведения сильных технических приемов. Следовательно, на тренировках следует больше времени уделять правильному движению бедер и плеч. Овладеть правильным движением плеч и бедер нелегко. Нужна

постоянная практика с хорошей и продуманной методикой. Работайте упорно, изучая теорию, поскольку это исходная точка рукопашного боя.

Важные моменты:

1. Вращайте плечами и бедрами одним непрерывным движением, стараясь, чтобы при выполнении всего движения они оставались на одном и том же уровне.

2. Одно плечо не должно быть выше другого, при выполнении, к примеру, прямого удара, бедро также не должно опускаться ниже другого; поворачивайте плечи одновременно с бедрами.

3. Для начала держите корпус перпендикулярно, не наклоняясь вперед.

2.6 Техника защиты. Теория и практика.

Защита от нападения в Армейском рукопашном бою (АРБ) является одним из самых главных и наиболее сложных процессов. Прежде всего, вы должны предвидеть вид и направление атаки противника до того, как защититься от нее. Кроме того, защищаясь, необходимо попытаться перехватить инициативу и использовать атаку соперника в свою пользу.

Отбивы, блоки, подставки при защите имеют общие понятия.

Общие рекомендации при выполнении защиты:

1. Блокируйте (отбивайте) руку или ногу противника с достаточной силой для того, чтобы отбить у соперника желание продолжать атаку. В определенном смысле этот вид защиты можно назвать нападением.

2. Защищайтесь сразу атакуйте. Отбейте атаку противника и сразу же контратакуйте. Можно также защищаться и контратаковать одновременно.

3. Блокируйте атаку соперника, когда она почти началась. Для того, чтобы это суметь сделать, нужно предвидеть атаку соперника.

4. Защищайтесь, а затем отойдите в безопасное положение, пока вам не представится случай для контратаки.

Защиты от ударов ногой или рукой в рукопашном бою должны быть чрезвычайно развиты. Характерные защиты в Армейском рукопашном бою (АРБ) тесно перекликаются с защитами из японского каратэ-до. Как говорилось выше, сильная защита является разновидностью нападения, поскольку любой блок можно расценивать как сильный удар по руке или ноге противника.

Отбив (блок) снизу. Направление защиты сверху вниз

Этот отбив (блок) применяется от ударов снизу по корпусу, в живот, в пах.

Способ показа: в целом, в медленном темпе с попутным объяснением, по частям, по разделением.

Предназначение – совершенствование навыков ведения рукопашной схватки, выведение противника из строя.

Разучивание: в целом, в медленном темпе с попутным объяснением, по частям, по разделениям, с помощью подготовительных упражнений.

Разучивание

Из изготровки к бою (стойки) опуская предплечье руки по дуге вниз, выполнить отбив (блок) снизу. Предплечье должно свободно опускаться вниз, при этом немного проворачиваясь. При выполнении блока движение руки усиливается разворотом таза. При выполнении блока, рука чуть согнута, кулак от бедра впереди стоящей ноги расположен на расстоянии двух кулаков. Движение руки направляйте по дуге, перекрывая впереди находящуюся плоскость, не бойтесь выполнять длинный замах рукой (фото 125).



Фото 125.

Практическое применение. Со средней дистанции выполните защиту предплечьем рукой от прямого удара ногой с последующим нанесением прямого удара в голову (фото 126,127).



Фото 126.



Фото 127.

Отбив (блок) снаружи вовнутрь

Направление защиты снаружи вовнутрь.

Этот отбив (блок) применяется от прямых ударов в голову, в корпус.

Разучивание

Из изготровки к бою (стойки) предплечьем руки выполните отбив (блок) снаружи вовнутрь, проворачивая при этом предплечье руки на 180°. Движение руки усиливается движением таза и плеча. Предплечье руки при выполнении блока доходит до противоположного плеча, тем самым перекрывает среднюю линию. Следите, чтобы при выполнении отбива (блока) большой палец кулака находился на уровне глаз, предплечье руки и плечо находились под прямым углом, а локоть руки находился от тела на расстоянии два кулака. Этот блок может выполняться с места, с шагом вперед или назад (фото 128).

Боевое применение. Защита блоком (подставкой) от прямого удара рукой с ближней дистанции (фото 129).



Фото 128.



Фото 129.

Отбив (блок) внешним ребром предплечья

Направление защиты изнутри наружу

Этот блок применяется от прямых и боковых ударов руками и ногами противника в область головы по корпусу.

Разучивание

Из изготровки (стойки), выполнить замах руками, поместив блокирующую руку около левого уха, где тыльная часть кисти смотрит наружу в сторону. Этот отбив (блок) выполняется не только ребром предплечья, но и ребром открытой ладони.

Хлестким движением пошлите блокирующую кисть и предплечье руки на выполнение отбива (блока). Отбив (блок) выполняется внешним ребром предплечья или внешним ребром ладони. Движение руки усиливается движением таза и плеча. Следите, чтобы при выполнении блока большой палец кисти находился на уровне глаз, локоть от корпуса на расстоянии двух кулаков, а «ребро» предплечья и «ребро» ладони находились по отношению к

полу под углом 45°. Блокирующая рука проходит среднюю линию, перекрывая ее, но не уходит в сторону за корпус.

Этот отбив (блок) может выполняться с места, с шагом вперед или назад. При выполнении этого блока более длительный путь руки желателен, но обычно этого невозможно добиться, потому что для защиты отведено только ограниченное время. Поскольку приходится реагировать на удары, наносимые с большей скоростью и неожиданно, более подготовленные военнослужащие обычно не начинают выполнение защиты из описанных выше положений. Однако начинающие должны овладеть приемами защиты в их полной и правильной форме до того, как настанет время применять их сокращенный вариант. В этом случае новички должны сосредотачиваться на изучении основных движений.

Боевое применение.

Со средней дистанции или дальней выполните защиту от удара ногой сбоку, блоком (подставкой) предплечьем руки изнутри с последующей контр. атакой сильным ударом в голову с коротким под шагом левой ногой (фото 130, 131).



Фото 130.



Фото 131.

Как уже сказано выше, важную роль при выполнении блоков играет вращение предплечья, а также расчет времени, в какой момент необходимо выполнить блок. Сила защиты увеличивается, если вы вращаете, предплечье во время исполнения приема, когда вы защищаетесь так, как будто намерены вогнать предплечье руки в кость атакующей конечности противника. Это вращение предплечья служит также для отведения ударов противника от вашего тела.

Защита головы при помощи согнутой руки

Из изготровки, к бою выполните, защиту поднимая, согнутую в локте к голове, одновременно поднимая плечевой сустав, прикрывая от удара сбоку нижнюю челюсть (фото 132).

Практическое применение. Защита от удара сбоку с ближней дистанции (фото 133).



Фото 132.



Фото 133.

Защита от удара сбоку

Из изготровки к бою (стойки) в качестве защиты от удара сбоку применять выпрямленную руку. Входите в движение соперника, вытягивая руку вперёд под локоть атакующей руки. Используя эту защиту можно выполнить захват атакующей руки с последующим нанесением удара (фото 134).

Защита основанием ладони

Защита основанием ладони может быть направлена во все стороны, на все уровни. При выполнении защиты основанием ладони старайтесь, чтобы пальцы ладони были плотно прижаты друг к другу. Защита осуществляется мягкой частью ладони. Основание ладони может использоваться не только в виде блока, но и как атакующий или упреждающий вид защиты.

Практическое применение. Мягкая защита от прямого удара левой одноимённой рукой с дальней и средней дистанции (фото 136).



Фото 134.



Фото 135.

Отбивы (блоки) двумя руками

Отбивы (блоки) двумя руками – это действия, выполняемые одновременно двумя руками.

С помощью отбивов двумя руками можно блокировать атаку противника с различных направлений. Жёсткая защита от ударов в голову из боевой стойки сведёнными предплечьями рук на уровне головы (фото 136). Жесткая защита тела и сведёнными предплечьями рук на уровне тела и живота (фото 137). Защита головы сбоку, наотмашь внешними сторонами предплечья слева и справа (фото 138).



Фото 136.



Фото137.



Фото 138.

Техника защита головой и телом (бесконтактная защита)

Общие рекомендации при выполнении техники защиты головой и телом. Это один из наиболее эффективных и часто применяемых в реальной обстановке видов защиты. Защита головой и телом может хорошо применяться не только от ударов врага руками и ногами, но и от брошенных в вас предметов.

Защита головой и телом может подразделяться на следующие виды: на уклон, отклон, нырок, прыжок, уход с линии атак, скручивание. В зависимости от возникшей ситуации, защита телом может сочетаться с блоками, а также с атакой. Защита телом также сочетается с техникой перемещений и падений, поэтому ваше тело должно быть хорошо подготовлено физически.

Общие рекомендации при отработке и использовании защиты (бесконтактной защиты):

1. При использовании защиты телом старайтесь не напрягаться, напряжение мышц дает скованность, что приводит к потере времени. Используйте принцип: «не думай – расслабляйся».

2. При уходах старайтесь не разрывать контакт с вашим соперником.

Научитесь защищаться, уходя от атак соперника, при этом, не разрывая контакт, для того, чтобы вслед за защитой перейти к сокрушительной контратаке;

3. Бесконтактную защиту старайтесь разучивать в медленном темпе, постепенно

наращивая быстроту и скорость выполнения.

Способ показа: в целом, в медленном темпе с попутным объяснением, по частям, по разделениям.

Предназначение – совершенствование навыков ведения рукопашной схватки, выведение противника из строя.

Разучивание: в целом, в медленном темпе с попутным объяснением, по частям, по разделениям, с помощью подготовительных упражнений.

«Отклон» головой и телом

«Отклон» назад в качестве защиты от удара рукой (фото 139).



Фото 139.

Защита с уклонами головой (и плечом)

Техника выполнения уклонов головой и телом схожа с техникой классического бокса. При выполнении защиты каждый может выполнить: убрать плечо, руку, ногу и подсесть от удара соперника.

Разучивание

Из подготовки к бою (стойки), используя вращение плеч по оси, уклонитесь плечом в левую сторону, тем самым убирая голову от удара, (фото 140).

Из подготовки к бою (стойки), используя вращение плеч по оси, уклонитесь плечом в правую сторону, тем самым убирая голову от удара, (фото 141).

Нырок головой и телом

Этот принцип защиты хорошо используется от боковых ударов.

Разучивание

Из изготовления к бою (стойки), выполнить нырок под атаковую руку противника. Резко присесть вниз и, делая шаг ногой, уйти в левую или в правую сторону, в зависимости от ситуации. При выполнении нырка туловище держать вертикально, не наклоняться (фото 142).



Фото 140.



Фото 141.



Фото 142.

Защита с уходом с линии атаки

Этот прием защиты эффективен от прямых ударов ногой или рукой, от толчковых движений, когда соперник нападает на спортсмена. Внимание сконцентрируйте на подбородке или между бровями у соперника. Выполняя, уход с линии атаки выполните, шаг левой ногой, а затем правой в сторону, с линии в ту сторону, куда выполняется уход. Одновременно сопровождая движение соперника ладонью руки. После чего незамедлительно нанесите контрудар (фото 143).

Защита ногами. Защита голенью

Этот принцип защиты используется от прямых ударов в корпус, и по нижним конечностям. Защиту голенью можно выполнять с места или с разворотом на опорной ноге (фото 144).



Фото 143.



Фото 144.

Защита прыжком. Этот способ защиты используется от ударов по ногам.

ГЛАВА 3. ПОДГОТОВКА К ПОЕДИНКУ

3.1 Искусство боя

Искусство боя – это способность переиграть соперника переходить с одного движения на другое, ударить его, не получив ответного удара. В бою наступление может являться лучшей защитой. Хороший спортсмен способен нанести удар своему сопернику с молниеносной быстротой. Необходимой техникой является блокировка и защита корпусом, что позволяет защищаться от различных атак. В бою необходимо быть терпеливым. Приучайте себя к болевым ощущениям, будьте уверены в себе и в своей технике. Хороший боец – это тот, кто умеет выводить противника из строя с достаточной быстротой и силой, без заметных усилий, и, кроме того, не оказывается побитым. Он должен обладать не только парой быстрых рук и ног, но и иметь хорошую координацию, превосходную устойчивость, острое мышление и чувство боя. Конечно, есть одаренные от природы люди, и у них развито какое-то одно из этих качеств. Быстрота реакции, скоростная выносливость, ловкость вырабатываются регулярной круглогодичной тренировкой. Настоящее мастерство исключает грубую силу. Силовой бой тормозит технический и тактический рост бойцов.

Общие рекомендации при изучении поединка:

1. Начните с выбора и подготовки конкретных приемов, которые вы будете

использовать для защиты от удара партнера и контратаки. Этот формальный метод тренировки является необходимой предварительной ступенью к проведению более сложных приемов;

2. Как и в первом пункте, заранее выберите и отработайте ответный удар на атаку противника, но сконцентрируйтесь на усовершенствовании расчета времени и скорости при переходе от защиты к контратаке. Особое внимание уделите скорости и координации;

3. После приобретения сноровки в исполнении метода, предложенного в пункте 2, вам больше не нужно заранее выбирать свой контрприем. Например, если вы запоздали с приемом защиты, выбирайте контрприем, который проводится со скоростью выше средней. Научитесь принимать мгновенные решения подобного рода.

Важные соображения, которые необходимы при работе с партнером:

1. Положение глаз: направьте взгляд в центр треугольника, образованного плечами и глазами противника, таким центром будет являться подбородок.

Если вы сконцентрируете свое внимание на его руках или ногах, вы можете запутаться или отвлечься. Этот же принцип используется и против вооруженного противника.

2. Движение ног: передвигайте ноги легко и быстро. При шаге вперед толкайте также вперед ваши бедра.

3. Приложение силы: будьте готовы сконцентрировать всю свою силу, когда возникнет необходимость. После того, как движение выполнено, мгновенно снимите напряжение с мышц.

4. Многократно отрабатывайте каждый прием, сначала вперед, а иногда, отступая назад. Постепенно ваше туловище привыкнет выполнять необходимые движения.

5. Душевное состояние:

– не показывайте страха, когда противник вас атакует, но при этом помните, что страх и злость не должны полностью исчезнуть;

– уверенно проводите свой прием, но при этом не будьте агрессивны;

– помните о том, что работает не оружие, а человек.

3.2 Классификация и терминология, применяемая для обозначения действий в рукопашном бою

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, которые представляют комплексную деятельность бойцов, требующую 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 2).

Подготовительные 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 замысел соперника, его подготовленность к единоборству, понять его морально-психологическое состояние, а также определить правильный способ ведения боя с ним.

Маскировка – действия, вводящие соперника в заблуждение и вызывающие с его стороны неадекватные реакции, которые способствуют победе над ним. 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;

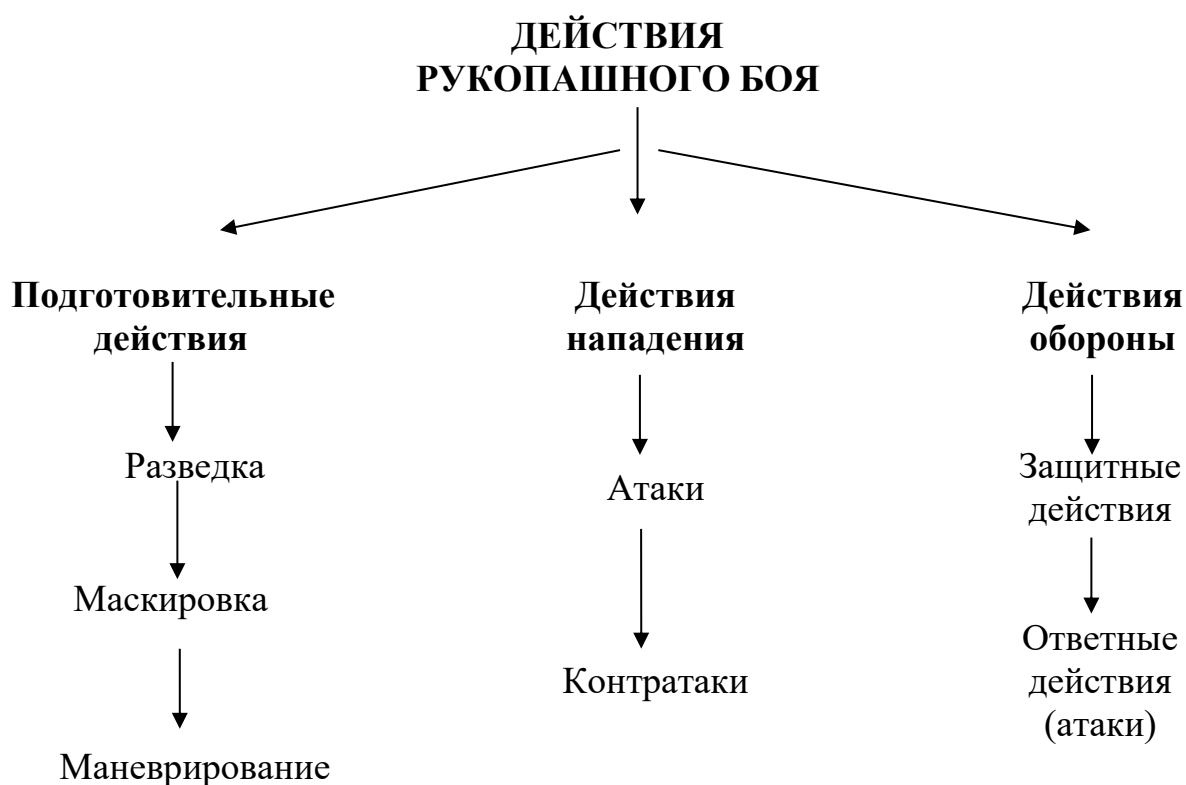


Схема 2 – Классификация действий рукопашного боя

Обманы – действия, вводящие соперника в заблуждение;

Отвлечение внимания соперника – действия, заставляющие соперника переключить внимание на другой объект;

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

Сближение – сокращение дистанции с противником;

Отход – увеличение дистанции от противника;

Уход – движение в сторону от противника без увеличения дистанции.

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

Атаки – действия стремительного нападения на соперника в процессе единоборств. Они бывают простыми и сложными. Простые атаки состоят из одного приема, которым возможно уничтожение или выведение из строя соперника. 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 соперником. При неудавшейся атаке предусматриваются действия, необходимые для выхода из нее (отход, уход) и дальнейшего продолжения боя. Разновидностями атак являются:

- повторные атаки – совершаются непосредственно вслед за неудавшейся атакой;
- атаки с отбивом – состоят из удара по оружию (конечности) противника в сочетании с простой атакой;
- атаки с обманом – состоят из обманного движения в сочетании с простой атакой;
- встречные атаки – проводятся навстречу атаке соперника;
- ложные атаки – укороченные, направляются не на поражение противника, а лишь на обеспечение успешности последующей действенной 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. 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 соперником;
- уступающие защиты выполняются с увеличением дистанции между соперниками.

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 во многом зависят от предвидения ситуации и быстрого выбора целесообразных действий ответного нападения.

3.3 Положение тела, равновесие и центр тяжести

Армейский рукопашный бой (АРБ) не единственный вид единоборств, который концентрирует внимание на полном использовании человеческого тела и включает принципы физики и физиологии. Практически все боевые виды единоборств зависят от правильного положения тела для эффективного исполнения приемов. Это особенно важно в рукопашном бою. Все части тела должны быть гармоничны для обеспечения хорошего равновесия, необходимого для того, чтобы выдержать толчок при нанесении удара ногой или кулаком. Спортсмену приходится часто стоять на одной ноге при нападении и защите.

Таким образом, равновесие имеет первостепенное значение. К примеру, в японской системе при использовании широких стоек ноги расставлены на

большом расстоянии друг от друга, и с последующим опусканием центра тяжести удар ногой или рукой будет намного сильнее. А в Армейском рукопашном бою (АРБ) при отсутствии широких стоек центр тяжести находится намного выше, и сильного удара мы добиваемся не за счет широкой стойки, а за счет использования всей массы тела и скорости разгона руки или ноги. Здесь важна работа не только одной бьющей конечности, но и работа тазом, плечами и всем телом. Соответственно из-за использования более узких стоек легче передвигаться, потому что центр тяжести расположен выше, чем при широкой стойке. При узких стойках ноги стоят ближе друг к другу и расставлены на небольшое расстояние. Центр тяжести постоянно перемещается. Иногда вес тела распределяется равномерно на обе ноги, а иногда он смещается на одну ногу больше, чем на другую.

При выполнении удара ногой в сторону вес тела полностью переносится на одну ногу. В этом случае занимающийся должен прочно стоять на одной ноге, иначе отдача от нанесения удара ногой нарушит равновесие. Однако, если он стоит на одной ноге слишком долго, то его противник может легко атаковать. Следовательно, равновесие должно постоянно перемещаться с одной ноги на другую. Центр тяжести должен быстро перемещаться с правой ноги на левую и обратно, чтобы не дать противнику возможности атаковать. В то же время занимающийся должен постоянно искать изъяны в защите противника. Если он чрезмерно заботится о своем равновесии, то теряет подвижность.

3.4 Ритм, расчёт времени

Важным элементом в проведении приемов в рукопашном бою является ритм. Правильное выполнение серии движений порой невозможно без ритма. Кроме того, ритм, наблюдаемый в движениях занимающихся, более сложен, чем музыкальный ритм. Для человека, изучающего рукопашный бой, важно научиться правильному ритму, как в проведении основных технических приемов, так и в более продвинутом поединке. Можно сказать, что рукопашный бой – это искусство точного целенаправленного красивого движения. При проведении приемов очень важен правильный расчет времени. Если же расчет времени для нанесения удара ошибочен, то прием не удастся. Удар рукой или ногой, направленный в цель слишком рано или слишком поздно, часто бесполезен.

Момент начала проведения приема занимает первое место в любом расчете времени. Атака в рукопашном бою должна начинаться, когда руки и ноги находятся в обычном положении готовности.

Очевидно, что руки и ноги должны быть расположены так, чтобы прием можно было провести легко и быстро. Сразу же после выполнения приема они должны вернуться в первоначальное положение и быть готовыми к последующим действиям. Более того, в ходе таких движений тело должно быть расслаблено, но находиться в готовности, с мышцами, полными энергии для атаки.

3.5 Дистанции

В практике ведения боя различают дистанции: дальнюю, среднюю и ближнюю. Необходимо уметь вести бой в каждой из них.

Дальняя дистанция – расстояние, с которого можно нанести удар ногой или рукой с шагом или в прыжке.

Средняя дистанция – расстояние, с которого можно нанести удар ногой, не выполняя при этом шага.

Ближняя дистанция – расстояние, с которого можно нанести короткие удары руками, коленями, выполнить захват, произвести бросок.

3.6 Атакующие комбинации

В данном пособии предлагаются боевые комбинации на основе изложенной техники в определенной последовательности, что позволяет новичкам освоить технику поединка.

Способ показа: в целом, в медленном темпе с попутным объяснением, по частям, по разделениям.

Предназначение – совершенствование навыков ведения рукопашной схватки, выведение противника из строя.

Разучивание: в целом, в медленном темпе с попутным объяснением, по частям, по разделениям, с помощью подготовительных упражнений.

Комбинация 1. С которой рекомендуется начинать освоение техники поединка.

Атакующая комбинация. Атака с применением двух поочередных прямых ударов руками (кулаками), «боксерская двойка».

Разучивание

Со средней и ближней дистанции. Первый удар выполнить левой рукой, а затем правой рукой (кулаком) из левосторонней стойки с выдвинутой вперед ногой. Удары направлять в область подбородка. С позиции выбора необходимой дистанции при ударе левой рукой одноименная левая нога выполняет короткий шаг вперед, а при ударе правой рукой короткий под шаг правой ногой. Если дистанция позволяет, то удары выполняются с места (фото 145, 146).

Комбинация 2.

Атакующая комбинация. Атака с ближней дистанции с применением двух поочередных ударов руками сбоку (кулаками) и завершающим ударом снизу



Фото 145.



Фото 146

Разучивание

Из левосторонней стойки с выдвинутой вперёд ногой выполнить удар (кулаком) сбоку правой рукой, а затем сбоку левой в подбородок или в область лица. Дать возможность сопернику закрыться от ударов сбоку выполняя защиту и открыться снизу (фото 147, 148). Одновременно нанести сильный удар снизу «апперкот» в подбородок (фото 149).



Фото147.



Фото 148.



Фото 149.

Комбинация 3.

Атакующая комбинация. Удар с замахом и с захватом ближней руки.

Разучивание

В АРБ хорошо применяются захваты, удары с захвата с различных дистанций. Например, из левосторонней стойки с выдвинутой вперёд ногой захватить вытянутую руку соперника и нанести прямой удар рукой (кулаком) в подбородок. Удар выполняется с замахом рукой и по технике выполнения может быть раскачным, где движение руки усиливается раскачным движением тела или как в боксе за счёт поступательно вращательного движения и сильного разгона предплечья руки (фото 150, 151). Придерживая руку соперника захватом за рукав второй рукой можно нанести несколько разнонаправленных ударов (к примеру: прямо, снизу и т.д.).



Фото 150.



Фото 151.

Комбинация 4.

Атакующая комбинация, когда соперник выставляет правую ногу и руку вперед.

Разучивание

Дистанция ближняя. Из левосторонней стойки с выдвинутой вперед ногой, левой рукой захватить вытянутую руку соперника и нанести прямой удар рукой (кулаком) в подбородок. Удар выполняется с замахом рукой и по технике выполнения может быть раскачным, где движение руки усиливается раскачным движением тела или как в боксе за счёт поступательно вращательного движения и сильного разгона предплечья руки (фото 152). Придерживая руку соперника захватом за рукав второй рукой можно нанести несколько разнонаправленных ударов (к примеру: прямо, снизу и т.д.).

Комбинация 5.

Атакующая комбинация. Атака с ударом сверху.

Разучивание

Из левосторонней стойки с выдвинутой вперед ногой левой рукой захватить вытянутую руку соперника за рукав и незамедлительно нанести сильный удар кулаком сверху в область лица. Удар выполняется с замаха. Атакующая рука выполняет замах, в момент нанесения удара движется сверху вниз. Дистанция средняя или ближняя (фото 153, 154).



Фото 152.



Фото 153.



Фото 154.

Комбинация 6.

Атакующая комбинация. Атака ударом по корпусу (по телу) и в голову руками.

Разучивание

Из левосторонней или правосторонней стойки с выдвинутой вперед ногой нанести удар рукой в корпус (по телу), а другой в голову. В зависимости от стойки руки меняют положение и направление удара. Если стойка левосторонняя, то удары наносятся правой, а затем левой рукой, и наоборот. Дистанция ближняя (фото 155, 156).



Фото 155.



Фото 156.

Комбинация 7.

Атакующая комбинация. Атака прямым ударом впереди стоящей ногой и двумя поочерёдными прямыми ударами рукой (кулаком).

Разучивание

Из левосторонней стойки с выдвинутой вперёд ногой с места или с под шагом выполнить прямой удар впереди стоящей ногой в корпус (в область солнечного сплетения или в живот) и незамедлительно нанести два поочерёдных прямых удара рукой (кулаком) в голову (в подбородок). Дистанция средняя. Удары наносятся поочерёдно без паузы. Прямой удар ногой позволяет держать соперника на дистанции вытянутой ноги (фото 157, 158, 159).



Фото 157.



Фото 158.



Фото 159.

Комбинация 8.

Атакующая комбинация. Атака прямым ударом впереди стоящей ногой и двумя поочерёдными ударами рукой (кулаком) сбоку.

Разучивание

Из левосторонней стойки с выдвинутой вперёд ногой с места или с под шагом выполнить прямой удар впереди стоящей ногой в корпус (в область солнечного сплетения или в живот) и незамедлительно нанести два поочерёдных удара сбоку рукой (кулаком) в голову (в подбородок). Дистанция средняя. Удары наносятся поочерёдно без паузы. Прямой удар ногой позволяет держать соперника на дистанции вытянутой ноги (фото 160, 161, 162).



Фото 160.



Фото 161.



Фото 162.

Комбинация 9.

Атакующая комбинация. Атака с поочерёдными ударами ногами.

Разучивание

Из левосторонней стойки с выдвинутой ногой с места или с под шагом атака прямым ударом впереди стоящей ногой в корпус (в область солнечного сплетения или в живот) с последующим незамедлительным ударом ногой сбоку (подъёмом стопы) по бедру ноги «лоу-кик». Дистанция средняя (фото 163, 164).

Комбинация 10.

Атакующая комбинация ногой.

Разучивание

Из левосторонней стойки с выдвинутой вперёд ногой с места или с под шагом нанести удар ногой сбоку (подъёмом стопы) в голову». Дистанция средняя (фото 165).



Фото 163.



Фото 164.



Фото165.

Комбинация 11.

Атакующая комбинация. Атака ногой сбоку.

Разучивание

Из левосторонней или правосторонней стойки с выдвинутой вперёд ногой с места или с под шагом нанести удар ногой сбоку (подъёмом стопы) по бедру ноги «лоу-кик». Дистанция средняя (фото 166).

Комбинация 12.

Атакующая комбинация. Атака ногой с применением разнонаправленных ударов одной ногой.

Разучивание

Из левосторонней или правосторонней стойки с выдвинутой ногой вперёд с места или с под шагом нанести прямой удар ногой по голени и незамедлительно нанести удар второй ногой сбоку (подъёмом стопы) в голову. Дистанция средняя (фото 167, 168).



Фото 166.



Фото 167.



Фото 168.

Комбинация 13.

Атакующая комбинация. Атака с подбивом ноги соперника изнутри и нанесения прямого удара рукой (кулаком) с захватом

Разучивание

Из левосторонней стойки с выдвинутой вперёд ногой выполните, подбив впереди стоящей ноги соперника изнутри подъёмом ноги. И незамедлительно нанесите прямой удар рукой (кулаком) с захватом в голову (в подбородок). Дистанция ближняя (фото 169, 170). Подбив можно выполнять снаружи другой ногой.



Фото 169.



Фото 170.

Комбинация 14.

Атакующая комбинация. Атака ударом ногой (пяткой) в голову.

Разучивание

Из левосторонней стойки с выдвинутой вперёд ногой выполнить маховый удар ногой (пяткой) в голову слева на право. Движение ноги маховое, с начало выносится бедро ноги, а затем идёт хлёсткое движение голенью и пяткой. Дистанция дальняя или средняя (фото 171).

Комбинация 15.

Опережающий удар ногой.

Разучивание

Из изготровки к бою (стойки) «всадника» или с правосторонней стойки с выдвинутой вперёд ногой нанести удар ногой (пяткой и внешней стороной стопы). Удар наносится (область солнечного сплетения, по печени, в живот). Дистанция средняя и дальняя (фото 172).



Фото 171.



Фото 172.

3.7 Комбинации с техникой защиты

Комбинация 1.

Защита от двух поочерёдных прямых ударов, «боксёрской двойки».

Разучивание

Дистанция средняя или дальняя. Из левосторонней стойки с выдвинутой вперёд ногой в момент атаки соперником двумя поочерёдными прямыми ударами парировать атаку левой рукой соперника ладонью своей правой рукой. Мгновенно после второго прямого удара правой рукой защищаться уклоном головой и плечом. После чего незамедлительно нанести в качестве контр. атаки левой рукой удар кулаком снизу в область печени «апперкот», или уйти в сторону.

При этом после выполнении защитных действий отрабатывать уход с линии атаки или отход назад как выход из-под ударов за счёт передвижений ногами и принять изготовку к бою (фото 173, 174, вид с другой стороны, фото 175).



Фото 173.



Фото 174.



Фото 175.

Комбинация 2.

Защита от удара ногой сбоку

Разучивание

Дистанция средняя или дальняя. Из левосторонней стойки с выдвинутой вперёд ногой выполнить защиту отбивом предплечья наружу (внешним стороной предплечья) от удара ногой сбоку в среднем уровне или верхнем уровне, затем мгновенно выполнить прямой удар правой рукой (кулаком) в подбородок с под шагом левой ногой. Старайтесь входить в движение соперника в момент атаки (фото 176, 177).



Фото 176.



Фото 177.

Комбинация 3.

Защита от удара кулаком сбоку

Разучивание

Дистанция ближняя. Из левосторонней стойки с выдвинутой вперёд ногой выполнить защиту отклонением назад с последующим нанесением прямого удара (кулаком) в голову (фото 178, 179).



Фото 178.



Фото 179.

Комбинация 4.

Защита от удара кулаком сбоку

Разучивание

Дистанция ближняя. Из левосторонней стойки с выдвинутой вперёд ногой выполнить защиту нырком с зашагиванием под руку. Одновременно нанести удар рукой (кулаком) сбоку в область лица в качестве контратаки (вид с другой стороны фото 180, 181).



Фото 180.



Фото 181.

Комбинация 5.

Защита от удара сбоку

Разучивание

Из левосторонней стойки с выдвинутой вперёд ногой предплечьем своей руки выполнить защиту от удара кулаком сбоку, в момент защиты вытянуть руку вперёд под локоть соперника и незамедлительно нанести сильный удар локтем снизу вверх в подбородок. Дистанция ближняя (фото 182, 183).



Фото 182.



Фото 183.

Комбинация 6.

Защита от удара сбоку

Разучивание

Из левосторонней стойки с ближней дистанции предплечьем своей правой руки выполнить защиту от удара кулаком сбоку, и незамедлительно нанесите, сильный удар локтем этой же руки сбоку в область подбородка (или в голову). Дистанция ближняя (фото 184,185).



Фото 184.



Фото 185.

Комбинация 7.

Защита от удара сбоку с захватом второй руки

Разучивание

Из левосторонней стойки с выдвинутой вперёд ногой. Дистанция ближняя. Выполнить защиту предплечьем руки от удара кулаком сбоку, при этом придерживая вторую руку захватом за рукав соперника. И незамедлительно нанесите сильный удар левой рукой (кулаком) в область подбородка (фото 186, 187). Захват за рукав обеспечивает выход на бросок. К примеру, через плечо, спину, бедро и т.д.



Фото 186.



Фото 187.

Комбинация 8.

Защита от удара рукой (кулаком) по корпусу снизу «апперкот» в область живота.

Разучивание

Из левосторонней стойки с выдвинутой вперёд ногой выполнить защиту согнутой рукой от удара кулаком снизу, при этом рука прижата к своему телу, ноги немного согнуты, взгляд направлен вперёд на соперника.

И незамедлительно нанести сильный прямой удар правой рукой (кулаком) в область подбородка. Дистанция ближняя (фото 188, 189).



Фото 188.



Фото 189.

Комбинация 9.

Защита от прямого удара рукой (кулаком) с последующим нанесением удара тыльной стороной кулака.

Разучивание

Из правосторонней стойки или защитной стойки полуоборота выполнить отбив атакующей руки предплечьем или ладонью и незамедлительно нанести удар тыльной стороной кулака в голову. Дистанция ближняя (фото 190, 191).



Фото 190.



Фото 191.

Комбинация 10.

Защита от прямого удара рукой (кулаком) с последующим нанесением удара наотмашь.

Разучивание

Из правосторонней стойки или защитной стойки полуоборота выполнить в качестве защиты от прямого удара выполнить, отбив предплечьем или ладонью с последующим мгновенным разворотом в левую сторону (на 180 или 360 градусов), с ударом тыльной стороной кулака или молотом в голову. Дистанция ближняя (фото 192, 193).



Фото 192.



Фото 193.

Комбинация 11.

Защита от прямого удара рукой (кулаком) с последующим нанесением удара ногой (пяткой) или стопой с разворотом в голову.

Разучивание

Дистанция средняя или дальняя. Из левосторонней стойки с выдвинутой вперёд ногой выполнить защиту отбивом (подставкой) от прямого удара рукой (кулаком). Одновременно без задержки выполнить разворот вправо с ударом ногой (пяткой) в голову. Внимание при выполнении удара ногой с разворотом сначала поднимается бедро ноги, а затем выполняется выхлест голени. Удар выполняется пяткой или стопой с разворотом на 360 градусов (фото 194, 195).



Фото 194.



Фото 195.

Комбинация 12.

Защита от удара ногой (пяткой) или стопой с разворотом в голову.

Разучивание

Дистанция средняя или дальняя. В момент выполнения соперником атаки ногой с разворотом выполнить защиту отклонением головой и телом с места. Кроме этого защиту можно выполнить с шагом назад или скачком, за счёт челночных передвижений ногами (фото 196). Стараться предвидеть

развитие атаки, выдерживая необходимую дистанцию. После выполнения защиты мгновенно выполнить контр. атаку прямым ударом правой рукой (кулаком) в голову с захватом левой рукой за рукав кимоно соперника. Дистанция средняя или дальняя (фото 197).



Фото 196.



Фото 197.

Комбинация 13.

Защита от прямых ударов ног от ударов пяткой в сторону.

Разучивание

Исходное положение из левосторонней стойки в момент атаки выполнить уход с линии атаки и сопровождающим отбивом кистью, предплечьем или рукой (фото 198). Затем мгновенно нанести прямой удар (кулаком) в область лица (в подбородок). Дистанция средняя, ближняя (фото 199)



Фото 198.



Фото 199.

Комбинация 14.

Защита от удара ногой сбоку.

Разучивание

Дистанция средняя. В качестве защиты от удара ногой сбоку выполнить захват атакующей ноги рукой снаружи и незамедлительно в качестве контр. атаки нанести прямой удар рукой (кулаком) в подбородок или в область лица (фото 200 вид слева, вид справа фото 201). В момент защиты нанести прямой

удар рукой (кулаком), провести бросок (заднюю подножку) под опорную ногу с последующим добиванием (фото 202, фото 203 а, вид спереди) или провести болевой приём на ногу (ущемление ахиллова сухожилия). При проведении болевого приёма обхватите рукой ногу ближе к пятке, так чтобы предплечье руки ложилось на ахиллово сухожилие, руки взять в замок, присесть и быстро принять положение, лёжа, забросив ногу на соперника и плотно обхватив ногами ногу соперника. Потянув руками и спиной немного вверх провести ущемление ахиллова сухожилия (фото 203 б, 203 в).



Фото 200.



Фото 201.



Фото 202.



Фото 203 а.



Фото 203 б.



Фото 203 в.

Комбинация 15.

Защита от удара ногой сбоку

Разучивание

Дистанция средняя. В качестве защиты от атаки ударом ногой сбоку выполнить захват ноги, где нога соперника ложится на плечо и блокируется ладонью второй руки снаружи (фото 204). Нанести прямой удар рукой (кулаком) в голову (подбородок) и провести бросок (подножку или отхват) под опорную ногу с последующим добиванием или болевым приёмом на ногу «ущемление ахиллова сухожилия» (фото 205, фото 206 вид спереди).



Фото 204.



Фото 205.



Фото 206.

Комбинация 16.

Защита от прямого удара ногой

Разучивание

Дистанция средняя. В качестве защиты от прямого удара ногой выполнить захват ноги ближе к пятке изнутри ладонью ближней рукой (фото 207). Нанести прямой удар рукой (кулаком) в голову (подбородок) (фото 208). Провести бросок (подножку или отхват) под опорную ногу с последующим добиванием (фото 209), или проведением болевого приёма на ногу «ущемление ахиллова сухожилия», как описано в предыдущей комбинации (фото 210).



Фото 207.



Фото 208.



Фото 209.



Фото 210.

3.8 Комбинации на опережение

В поединке, чтобы действовать на опережение необходимо владеть инициативой, предвидеть развитие атаки, чувствовать дистанцию и входить в движение соперника в нужный момент. Для этого боец должен быть предельно сосредоточенным, собранным двигаться без лишних напряжений и использовать напряжение мышц только в нужный момент, особенно при выполнении контр. ударов. Всё это невозможно без концентрации внимания и волевых усилий.

Комбинация 1.

Опережающий удар сбоку (кулаком) в качестве защиты от прямого удара рукой (кулаком).

Разучивание

Удар выполняется с разворотом тела и уходом с линии атаки. Дистанция ближняя (фото 211).



Фото 211.

Комбинация 2.

Защита от двух поочерёдных прямых ударов от «боксёрской двойки»
Разучивание

Из левосторонней стойки с выдвинутой вперёд ногой в момент атаки соперником двумя поочерёдными прямыми ударами отбивайте атаку левой руки (кулака) соперника своей ладонью своей правой рукой. Затем без паузы незамедлительно выполнить опережающий удар сбоку (кулаком) в качестве защиты от прямого удара рукой (кулаком). Удар сопровождается разворотом тела или в момент выполнения выполняется уход с линии атаки. Дистанция средняя (фото 212, 213).



Фото 212.



Фото 213.

Комбинация 5.

Опережающий удар внешней стороной стопы и пяткой от прямого удара рукой (кулаком)
Разучивание

Из изготовки к бою (стойки) защиты правосторонняя «стойка кота» в момент атаки рукой соперником нанести встречный опережающий удар правой ногой внешней стороной стопы и пяткой в область печени. Одновременно придерживая, ладонью своей руки атакующую руку в качестве защиты. Удар может выполняться и левой ногой. Старайтесь входить в движение соперника. Дистанция средняя или дальняя (фото 214).

Комбинация 6.

Опережающий удар ногой по опорной ноге соперника

Разучивание

Из левосторонней стойки с выдвинутой вперёд ногой в момент проведения соперником удара ногой сбоку или с разворотом выполнить разворот на левой ноге вправо, одновременно приседая, вытягивая правую ногу и подбивая этой ногой опорную ногу соперника. Этот удар в восточных единоборствах называется «хвост дракона». Дистанция средняя или ближняя, (фото 215).

Комбинация 7.

Опережающее движение под опорную ногу от удара ногой с разворота

Разучивание

Из правосторонней стойки в момент атаки соперником удара ногой с разворотом влево сблизьтесь к телу соперником, выполняя шаг левой ногой в виде подбива под коленный сгиб опорной ноги. Одновременно захватив руку соперника своей левой рукой, чтобы тот не нанёс удар наотмашь (фото 216). Дистанция средняя или ближняя. Подобные действия можно выполнять в другую сторону, если соперник наносит удар ногой с разворотом вправо.



Фото 214.



Фото 215.



Фото 216.

3.9 Удары с бросками в качестве контратаки с ближней дистанции

Комбинация 1.

Контр. атака в момент сближения и захвата соперником за кимоно

Разучивание

Нанести удар головой по голове. Дистанция ближняя. При выполнении удара голова немного поворачивается как футбольный мяч (основной ударной поверхностью при ударе головой будет являться лобное место) (фото 217). Потянуть соперника на себя и вверх, тем самым вывести соперника из равновесия. Затем мгновенно обхватить рукой голову и отшагнуть левой ногой назад и в сторону (фото 218). Разворачиваясь на правой ноге повернуться спиной к сопернику всем телом, одновременно подтянуть левую ногу к правой ноге, при этом ноги должны быть в согнутом положении.

Продолжая движение подбить бедром соперника, и скручивая руками провести бросок через бедро с последующим добиванием рукой (кулаком) в голову (в область лица) (фото 219, 220). Опрокидывающее движение тела соперника вперёд через бедро. Бросок через бедро можно выполнить с различных захватов. Нижним центром управления телом соперника является бедро ноги и таз, а верхним центром будет являться голова. В момент проведения броска создаётся рычаг.



Фото 217.



Фото 218.



Фото 219.



Фото 220.

Комбинация 2.

Контратака в момент сближения и захвата соперником за кимоно
Разучивание

Дистанция ближняя. Нанести удар локтем сбоку в голову (в область подбородка). Затем мгновенно захватить левой рукой, рукав разноимённой руки потянуть её на себя выводя тем самым соперника из равновесия. Одновременно разворачиваясь на правой ноге и отставляя левую ногу по кругу за правую, а правую руку под плечо захваченной руки соперника плотно к телу. После чего без паузы правой ногой выполнить шаг, в сторону перекрывая ноги соперника провести переднюю подножку, с последующим добиванием рукой (кулаком) в голову (в область лица). При этом нога ставится на носок пяткой вверх, чтобы перекрывающая нога могла немного сгибаться. Это необходимо, чтобы не травмировать ногу, когда соперник потерял равновесие и упал на неё. Опрокидывающее движение тела при проведении передней

подножки вперёд через ногу (фото 221, 222, 223, 224). Переднюю подножку можно выполнить с других захватов.



Фото 221.



Фото 222.



Фото 223.



Фото 224.

Комбинация 3.

Контр. атака в момент сближения и захвата соперником за руки
Разучивание

Дистанция ближняя. Нанести удар коленом (в область солнечного сплетения или живота) (фото 225). После этого удара соперник наклонится, это позволит правой рукой выполнить захват пояса сверху правой рукой, а за рукав куртки за разноимённую руку левой рукой (фото 226). Из средней или низкой стойки подшагнуть левой ногой к сопернику, а правой ногой упереться голенью в бедро ноги. Одновременно используя захват, выполните уход, под соперника перебрасывая его через голову и сопровождая его тело своей ногой, а именно таз как центр управления всем телом. В процессе броска через голову, сопровождайте, соперника выполняя, кувырок, назад выходя сверху и нанести удар рукой в голову (фото 227, фото 228 вид с другой стороны).



Фото 225.



Фото 226.



Фото 227.



Фото 228.

3.10 Удары в партере (в положении лёжа)

В Армейском рукопашном бою (АРБ) в спортивной версии, где в процессе боя на поединок в партере отводится несколько секунд, в этих условиях бойцу необходимо действовать быстро и решительно, как в реальной обстановке. Это имеет большое прикладное значение, что делает версию Армейского рукопашного боя (АРБ) практичным и дееспособным. Кроме обычной борцовской техники в (АРБ) разрешены удары руками и ногами в партере. Ниже мы рассмотрим несколько комбинаций с применением ударов в партере.

Комбинация 1.

Способы разрыва захвата рук

Разучивание

Ситуация, когда в положении лёжа после проведения броска или потери равновесия соперник, оказавшись внизу лёжа в партере обхватил руками за тело нанести удар кулаком сверху по решётке шлема, чтобы разорвать захват руками (фото 229). Затем сверху коленом и голенью левой (или правой) ноги упритесь на тело соперника, чтобы разорвать обхват руками (фото 230). Захватить ближнюю руку (за рукав) вытянуть ноги вперёд сначала через

голову (фото 231), а затем через тело, провести болевой приём на руку (рычаг локтя между ног) (фото 232).



Фото 229.



Фото 230.



Фото 231.



Фото 232.

Комбинация 2.

Удар по решётке шлема в область лица с последующим проведением болевого приёма на руку «рычаг локтя между ног» (фото 233).

Разучивание

При проведении болевого приёма необходимо захватить руку за рукав, перенести одну ногу через голову, присесть (фото 234), прижимая его к коврику перенести вторую ногу через тело и провести болевой приём «рычаг локтя между ног». При проведении болевого приёма захватить руку (за рукав куртки), соперника так, чтобы локоть ложился на живот, одновременно развернуть её мизинцем к себе и приподнять таз вверх (фото 235).



Фото 233.



Фото 234.



Фото 235.

Удары из различных положений:

Удары рукой (кулаком) снизу из-под руки соперника в голову (по решётке шлема) (фото 236). Атака со стороны ног удар ногой (подъёмом ноги) в голову (фото 237).



Фото 236.



Фото 237.

Удар рукой (кулаком) с захватом за отворот (фото 238, 239).

Удар ногой (подъёмом ноги) в голову с захватом разноимённой рукой за ворот (фото 240).



Фото 238.



Фото 239.



Фото 240.

ГЛАВА 4. СПОРТИВНАЯ ФОРМА И ЭКИПИРОВКА В АРБ

При проведении поединков участники выступают в соответствующих костюмах и защитной экипировки. Защитная экипировка предохраняет спортсменов (участников) от травм и увечий.

Костюм участника соревнований

Костюм членов судейской бригады состоит из: хлопчатобумажной рубашки с эмблемой Федерации на левой стороне груди, на спине полукругом надпись «АРМЕЙСКИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ» и в центре «СУДЬЯ»;

- темных брюк;
- спортивной обуви.

– костюмом участника служит кимоно с поясом красного или синего цвета;

- кимоно участника должно удовлетворять следующие требования:

а) быть изготовленным из хлопчатой ткани, рукава куртки должны покрывать больше половины предплечья и должны быть достаточно широкими. На боку слева и справа прорези для пояса. Полы куртки должны доходить до паха (фото 241);

- б) штаны должны покрывать не менее двух третей голени (фото 242);

- в) кимоно для всей команды должно быть однообразным.

Пояс красный (фото 243 а), пояс синий (фото 243 б).



Фото 241.



Фото 242.



Фото 243 а.



Фото 243 б.



Фото 244.

Обязательная защитная экипировка спортсменов:

- шлем с металлической решёткой (фото 244).
- защитный жилет (фото 245);
- паховая раковина (фото 246);



Фото 245.



Фото 246.

- перчатки – краги (фото 247);
- футы с защитой подъёма стопы и пятки (фото 248);



Фото 247.



Фото 248.

- борцовки на ноги (фото 249).



Фото 249.

б) – защитное снаряжение: жилет, паховая раковина – должны одеваться только под кимоно.

Эмблема федерации Армейского рукопашного боя (АРБ) (рисунок 26).



Рисунок 26.

ГЛАВА 5. БИОМЕХАНИКА В АРБ

Человек и наука о движениях взаимосвязаны...

Биомеханика – наука, изучающая механические движения биологических тел и движения в этих телах. При рассмотрении биомеханики было бы неправильно ограничиваться только представлениями механики. Необходимо иметь представление о биологической природе «механизмов» человеческого тела. Анализ деятельности двигательного аппарата с биологической точки зрения позволяет более полно раскрыть устройства и принципы действий живых существ.

Биомеханика ударов

Элементом двигательного действия, в том числе и удара, является единица под название фаза. Фаза – это последовательность двигательных действий, решающая конкретную двигательную задачу. Введение данного понятия позволяет разложить любой удар на составляющие, что важно как для обучения ударам, так и для анализа. В рукопашном бою ударные элементы являются одной из важных составляющих.

Удар как физическое явление – это кратковременное взаимодействие двух (или более) тел, при котором возникают большие по величине силы. Происходит резкое и быстрое смещение или повреждение предмета или точки по отношению к месту его нахождения. Этого добиваются за счет резкого броска бьющей конечности.

Разложим удар на три фазы:

1. Замах или исходная позиция, предшествующая ударному движению. Она наиболее вариативна (фото 252).
2. Предударное движение – от конца замаха до непосредственно самого удара.
3. Удар – непосредственно столкновение ударяющихся тел (фото 253).
4. Послеударное движение.



Фото 252.



Фото 253.

Главной фазой является ударное взаимодействие, которое всегда характеризуется импульсом силы. Импульс силы равен произведению силы на время действия силы (в поступательном движении); это мера воздействия силы на тело за данный промежуток времени. Теория удара была разработана И. Ньютоном. В процессе ударного взаимодействия происходит механическая деформация тела; кинетическая энергия движения переходит в потенциальную энергию упругой деформации, затем эта энергия вновь частично превращается в кинетическую энергию движения, а частично рассеивается и переходит в тепло. В зависимости от того, каковы потери на рассеяние энергии упругой деформации удары делятся на:

– упругие (где отсутствуют потери на рассеяние, например, удар по бильярдному шару). На не совсем упругие (лишь часть энергии упругой деформации переходят в кинетическую энергию; например, удары в спортивных играх по мячу).

– неупругие энергия упругой деформации вся переходит в тепло. Например, удар в рукопашном бою или при приземлении в прыжках, соскоках). В теории удара чисто механически удар происходит настолько быстро и ударные силы порой настолько велики, что всеми остальными силами можно пренебречь. Время удара в рукопашном бою (да и в таких видах единоборств, как бокс) хотя и мало, но пренебречь им нельзя; путь ударного взаимодействия, по которому во время удара движутся вместе ударяющиеся тела, может достигать 20-30 см. В подобных случаях ударное взаимодействие – это сложное движение, включающее в себя элементы как поступательного, так и вращательного движения. Если учесть, что веками в русском кулачном бою удар рукой всегда был раскачкой с замаха рукой, то можно сказать что, «покач», т.е. раскачное движение телом, это элемент поступательного движения. Фаза ударного взаимодействия характеризуется суммой импульса силы и импульса момента силы:

$$\mathbf{F} \times \mathbf{t} + \mathbf{M}_f \times \mathbf{t},$$

где, M_f – момент силы; t – время действия момента силы.

В теории управления перемещающимися действиями выявлена закономерность в передаче движения между звеньями тела: где последовательно разгоняются части тела, начиная с более массивных звеньев и заканчивая менее массивными звеньями.

С позиции механики ясно, что чем меньше масса звена, тем большую скорость это звено может развить, а анатомически менее массивные звенья тела более способны к координированным движениям. Увеличивать силу удара можно за счет увеличения «ударной» массы в момент удара, или увеличить скорость.

$$\vec{\mathbf{F}} = \mathbf{m} \times \mathbf{g},$$

где, m – масса тела; g – ускорение.

Важным моментом при выполнении удара является точность удара. Это обеспечивается правильными действиями при замахе и предударном движении. Удар является кратковременным процессом, поэтому чтобы выполнить все вышесказанное правильно и точно, нужна концентрация внимания на волевых усилиях в момент нанесения удара. Отметим, что удар является мощным средством поражения соперника, но при этом не всегда исход поединка можно решить ударом.

Удары имеют следующие недостатки:

– при нанесении удара можно травмироваться, что снизит боеспособность;

– одежда (особенно зимняя) очень сильно сковывает и не дает чувства свободы в движениях, и является хорошей защитой от ударов.

По траектории удары могут быть: прямые, сбоку, снизу, сверху, наотмашь.

Сила и скорость

Для того чтобы добиться успехов в любом другом виде единоборств, недостаточно обладать только одной физической силой, важно уметь эффективно ее использовать. Применение силы в любом движении зависит от ряда факторов. Одним из наиболее важных факторов является скорость. Основные приемы нанесения ударов рукой или ногой достигают своей мощью цели путем концентрации максимальной силы в момент ударов по уязвимым частям и областям человеческого тела. Концентрация силы зависит от скорости выполнения приема. При равных условиях более высокая скорость дает большую силу. При этом заметим, что в рукопашном бою сила удара зависит не только от скорости, но и от массы тела, отсюда выведем формулу:

$$F = m \times g,$$

F – сила удара, которая зависит от m – массы тела, и g – ускорения.

Скорость – это важный элемент применения силы, но скорость не может дать наибольшего эффекта без хорошего контроля. При выполнении основных приемов требуется не такое движение, которое будет двигать тяжелый предмет медленно, а движение, которое будет двигать предмет с максимальной скоростью. Таким образом, сильное, но медленное приложение силы, необходимое, например, для подъема штанги, не является таким эффективным в рукопашном бою. Поэтому сила, приложенная в результате удара ногой или рукой по доске, должна обладать большой скоростью. То же самое, если вы наносите удар каким-нибудь предметом, а не пустой рукой, имеется в виду оружие: нож, автомат и т.д. Следует запомнить еще один принцип: более высокая скорость развивается, если сила проходит большее расстояние до цели. Этот принцип остается важным и в рукопашном бою. Используются длинные размашистые движения при выполнении ударов руками и ногами. К примеру, при ударе ногой колено ударяющей ноги должно

быть согнуто настолько, насколько это возможно, а тело расположено по отношению к цели так, чтобы нога в момент нанесения удара полностью вытянулась. Чем больше путь, пройденный ногой до цели, тем сильнее удар. Чтобы увеличить силу и скорость необходимо тренировать ответ на внезапную и не отрететированную атаку. Такая тренировка при понимании и применении динамики движения сократит время реакции.

Концентрация силы

Удар рукой или ногой будет слабым, если он наносится только рукой или ногой. Для достижения максимальной силы необходимо использовать все части тела одновременно. При нанесении ударов рукой или ногой, сила движется от центра тела до конечностей, заканчивая свой путь в руке или ноге. Центром тела будет являться таз. Таз и бедра – это связующее звено между работой руками и ногами. Сила может переходить от одной части тела к другой со скоростью 0,01 секунды. Всё движение от начала до конца занимает от 0,15 до 0,18 секунды, если инерция, возможная в этом действии, правильно использована. Тренировка должна вестись таким образом, чтобы вся имеющаяся сила была сконцентрирована в ноге или руке при выполнении ударов. Важно, чтобы различные мышцы и сухожилия были свободны и расслаблены, что позволяет мгновенно реагировать на меняющиеся обстоятельства. Скованность и напряжение всегда ограничивают степень вашей свободы. Отсюда можно вывести принцип – учись расслабляться. Концентрация силы важна только в момент непосредственного нанесения удара. Мышцы должны быть максимально напряжены. Сила, сконцентрированная в момент удара по уязвимым точкам или областям человеческого тела, должна быть моментально высвобождена с тем, чтобы быть готовым к последующим действиям. Постоянная тренировка в переменном напряжении и расслаблении мышц очень важна для достижения сноровки в применении приемов.

Роль мускульной силы

Сила, необходимая для передвижения тела, исходит от мышц. Хорошо тренированные, сильные и эластичные мышцы обязательны в рукопашном бою. Следовательно, необходимо постоянно тренировать мышцы тела. Если вы хотите, чтобы тренировки велись на научной основе, необходимо знать, какие мышцы участвуют в проведении конкретного приема. Во время разучивания нового приема или движения, обучаемые иногда используют ненужные мышцы или мышцы, которые мешают проведению приема или движения. Следовательно, новички должны внимательно следовать советам своих преподавателей. Когда нужные мышцы включены полностью и гармонично, движение будет сильным и эффективным. С другой стороны, если включены ненужные мышцы, то, в лучшем случае, произойдет потеря энергии, а в худшем случае будет неэффективным проведение приема или

движения. Наконец, важна скорость сокращения мышц, так как чем быстрее напрягаются мышцы, тем будет больше производимая ими сила.

ГЛАВА 6. ТЕРМИНОЛОГИЯ ПРИЁМОВ, ПРИМЕНЯЕМАЯ ДЛЯ ОБОЗНАЧЕНИЯ ТЕХНИКИ АРМЕЙСКОГО РУКОПАШНОГО БОЯ

Технику военно-прикладного вида спорта Армейского рукопашного боя (АРБ) составляет набор приемов. Приемы предназначены для создания благоприятных условий освоения и применения в рукопашном бою.

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

изготовка к бою (стойка) – наиболее удобное положение бойца по отношению к сопернику, позволяющее ему осуществлять свои намерения и предупреждать действия соперника;

стойки – применяемое положение в качестве исходных, перед выполнением приемов;

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

уклон – защитное движение головой и плечом скручиванием в левую или правую сторону;

бросок – перевод соперника из положения, стоя в положение, лежа с отрывом всех частей его тела от площади опоры;

выведение из равновесия – перемещение ОЦТ тела соперника за площадь опоры;

выпад – быстрое перемещение ОЦТ тела, выполняемое посредством сильного толчка ног, наклоном туловища вперед и выставлением противоположной ноги в сторону соперника;

захват – активный «контакт» с противником для того, чтобы создать условия проведения атакующего действия или, наоборот, помешать сопернику, провести атаку;

нырок – быстрая группировка туловища с одновременным движением его под атаку соперника;

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

отбив – ударное движение, конечностью (рукой, ногой) по конечности соперника с целью выведения в сторону от цели;

отвод – нажим, конечностью на конечность соперника с целью выведения их в сторону;

отклон – защитное движение головой и телом назад;

переворот – перемещение лежащего соперника 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 двух опорного и одноопорного положения;

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

поворот – изменение положения противника или перемещение его путем вращения;

под ворот – 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 – это твердое тело, имеющее точку опоры, и способное вращаться вокруг этой точки. В рычаге могут действовать две силы с противоположными моментами;

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

сбивание – ударное или толчковое движение, 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;

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;

уклон – защитное движение головой и плечом скручиванием в левую или в правую сторону.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авилов, В.И. Сибирский кулак: новые возможности боевого самбо / В.И. Авилов. – М.: ФАИР, 2007. – 352 с.
2. Авилов, В.И. Кулачный бой на Великой Руси. Практическое пособие по технике русского кулачного боя / В.И. Авилов. – М.: Профит Стайл, 2011. – 112 с.
3. Белов, А.К. Славяно-горицкая борьба. Искусство атаки / А.К. Белов. – М., «Здоровье народа». 1994. – 110 с.
4. Дубровский, В.И. Спортивная медицина 2-е издание, дополненное Рекомендовано Министерством образования Российской Федерации в качестве учебника для студентов высших учебных заведений / В.И. Дубровский. – М.: Гуманитарный изд. центр «Владос», 2002. – 512 с.
5. Ершов, В.А. Рукопашный бой в ВВУЗе / В.А. Ершов, В.Н. Васин, А.В. Пшеницын. – М.: ТЯВФЭИ, 2004. – 132 с.
6. Иванов, А.Л. Кикбоксинг / А.Л. Иванов. – М.: «Книга – Сервис». «Перун». 1995. – 309 с.
7. Иванов-Катанский, С.А. Техника рукопашного боя / С.А. Иванов-Катанский. – М.: Издательский центр «ТЕРРА», 1996. – 405 с.
8. Захаров, Е. Рукопашный бой, самоучитель / Е. Захаров, А. Карасёв. – М., Культура и традиции, 1994. – 235 с.
9. Кадочников, А.А. Введение. Рукопашный бой / А.А. Кадочников. – Тверь, 2002. – 137 с.
10. Касьянов, Т.Р. Основы рукопашного боя / Т.Р. Касьянов, С.А. Иванов. – М.: ТЕРРА-СПОРТ. 1998. – 371 с.
11. Ким, С.Х. Растяжка, сила, ловкость / С.Х. Ким. – Ростов-на-дону: «Феникс», 2003. – 271 с.
12. Кленьшев, В. Панкратион / В. Кленьшев. – Барнаул. Алтайский полиграфический комбинат. 1999. – 175 с.
13. Котов, И.В. Каратэ-до. Дошинкан / И.В. Котов, Г.К. Снустиков. – М.: Изд. Х.Г.С., 1992. – 445 с.
14. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Ю.Ф. Курамшин. – М.: изд. Советский спорт, 2007. – 463 с.
15. Махметов, С.Г. Национальные восточные единоборства / С.Г. Махметов, П.Ф. Матущак. – Алма-Ата: ТГ «ДИДАР». 1991. – 107 с.
16. Лапшин, С.А. Каратэ-до / С.А. Лапшин. – М.: ИКФ «Сталкер». 1996. – 384 с.
17. Градополов, К.В. Бокс / К.В. Градополов. – М.: Изд. «Физкультура и спорт». 1964. – 338 с.
18. Махов, С.Ю. Русская боевая система «Гром» / С.Ю. Махов. – Орел, 2003г. – 288 с.
19. Методика спортивной тренировки спортсменов рукопашников. Учебно-методическое пособие / Под общей редакцией А.В. Зюкина. – СПб: ВИФК, 2006. – 115 с.

20. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). Введено в действие приказом министра обороны РФ № 200 от 21 апреля 2009 г. – СП-б.: ВИФК, 2009. – 140 с.
21. Ролан Хаберзетцер, Каратэ для черных поясов / Хаберзетцер Ролан. – Молдова, Тирасполь, 1994. – 245 с.
22. Стригин, Н.А. Саньда. Восточные единоборства / Н.А. Стригин. – Рига. 1991 г. – 159 с.
23. Тарас, А.Е. Французский бокс сават / А.Е. Тарас. – Мн: Хорвест. 1997. – 304 с.
24. Физическая подготовка. Основы методики физической подготовки (учебно-методическое пособие). – М.: Воениздат, 1993. – 256 с.
25. Харлампиев, А.А. Борьба самбо / А.А. Харлампиев. – М.: «Физкультура и спорт». 1949. – 181 с.
26. Харлампиев, А.А. Тактика борьбы самбо / А.А. Харлампиев. – М.: «Физкультура и спорт». 1958. – 145 с.
27. Чумаков, Е.М. 100 уроков борьбы самбо / Е.М. Чумаков. – Изд. 1-е. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 247 с.
28. Чумаков, Е.М. 100 уроков борьбы самбо / Е.М. Чумаков. – Изд. 2-е испр. доп. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 1977. – 247 с.
29. Шитов, В. Бокс для начинающих / В. Шитов. – М.: Изд. Фаир – Пресс, 2001. – 442 с.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Авилов Владимир Иванович



Кандидат в мастера спорта по самбо
Бронзовый призер Спартакиады
Тихоокеанского флота по борьбе самбо
(1991) и серебряный призёр Чемпионата
Воздушно-десантных войск РФ
по самбо (2010).

В должности инструктора по
рукопашному бою занимался подготовкой
военнослужащих, а также подготовкой
подразделений спецназа ВДВ МО РФ
(г. Кубинка Московской области) по самбо
и Армейскому рукопашному бою.

Отмечен Общероссийской общественной
организацией ветеранов Вооружённых
Сил РФ орденом «За верность
Отечеству».

Тренер-инструктор по рукопашному бою,
самбо и боевому самбо военно-
спортивного клуба «Вега-Кристалл»
(г. Барнаул).

Полюян Александр Сергеевич



Мастер спорта России по дзюдо.
Кандидат в мастера спорта по самбо.
Руководитель РФСО «Локомотив» на
Северо-Кавказской железной дороге.
Президент РГФСО «ФРБ» г. Ростов-на-
Дону. Председатель РОСО СК
«Локомотив»

Колесниченко Алексей Сергеевич



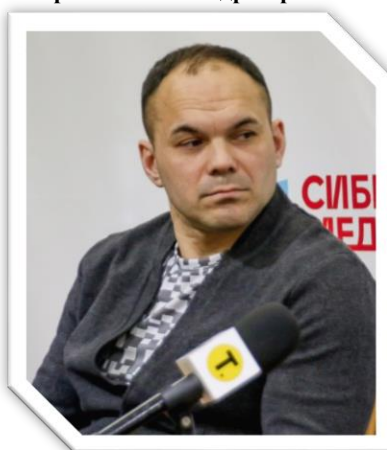
Заслуженный мастер спорта по
Универсальному бою, мастер спорта по
Армейскому рукопашному бою.
Двукратный чемпион России, двукратный
чемпион мира (2013, 2014). Финалист
Чемпионата России по боевому самбо
(2011, 2012). Победитель и многократный
призер международных всероссийских
соревнований и турниров ВС РФ и
различных ведомств.

Ливинцов Роман Алексеевич



Обладатель черного пояса
по каратэ кёкушинкай.
Победитель международных турниров по
каратэ. Основатель бойцовского клуба
«Волкодав» в г. Ростов-на-Дону. Тренер
по армейскому рукопашному бою во
Втором Донском Кадетском Корпусе
им. Николая Второго Донского
государственного технического
университета (ДГТУ). Председатель
спортивного клуба по армейскому
рукопашному бою ДОСААФ ДГТУ.

Нехорошев Александр Сергеевич



Мастер спорта международного
класса по панкратиону.
Чемпион России, чемпион и призёр
чемпионата Европы, двукратный чемпион
мира, призёр кубка мира по панкратиону.
Руководитель Алтайской краевой
федерации панкратиона
и грэпплинга (АКФПГ).

Халев Иван Александрович



Старший преподаватель кафедры
гуманитарных и естественно-научных
дисциплин Алтайского филиала
РАНХиГС (г. Барнаул).
Специалист в области
реабилитационной, оздоровительной
физической культуры
и спортивной тренировки.

Издательство Алтайского филиала РАНХиГС
Адрес издательства: 656008, Алтайский край, г. Барнаул, ул. Партизанская, 187,
наука-alt@ranera.ru, тел. (3852) 504-083
Изготовитель: ООО Алтай-Циклон,
Адрес изготовителя: г. Барнаул, ул. Кирова, 49А
1 CD-R; 6,78 Мб
Дата подписания к использованию: 20.03.2026
Тираж – 10 экз.