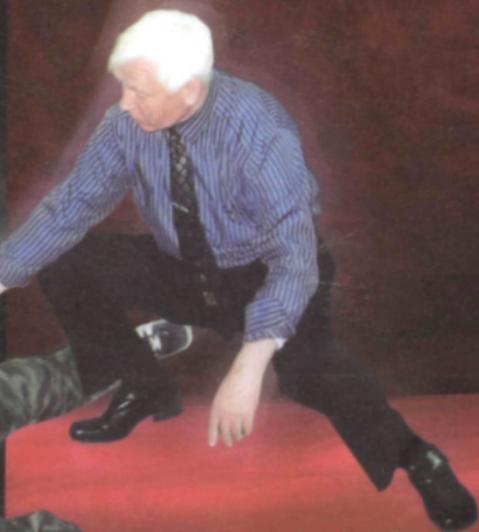
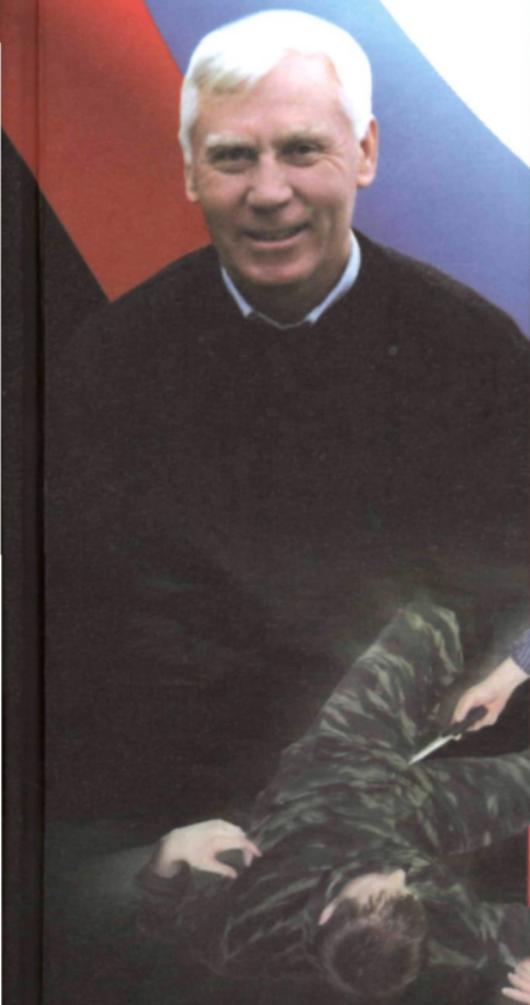


А.А. Кагочников
М.Б. Ингерлейб



**СПЕЦИАЛЬНЫЙ АРМЕЙСКИЙ
РУКОПАШНЫЙ БОЙ**

Система А.А. Кагочникова

А. А. Кадочников

М. Б. Ингерлейб

Специальный армейский рукопашный бой

Система А. Кадочникова

Ростов-на-Дону

«Феникс»

2003

Введение

Кадочников А. А., Ингерлейб М. Б.

К13 Специальный армейский рукопашный бой: Система А. Кадочникова / Серия «Мастера боевых искусств». Ростов н/Д: Феникс, 2002. — 352 с.

Уникальное по своей полноте изложение научных основ «Системы выживания человека» как многофункциональной, полидисциплинарной системы.

Раздел рукопашного боя изложен с подробными иллюстрациями и техническими примерами, демонстрирующими основы и принципы системы.

ISBN 5-222-02743-0

ББК 75.716

- © Изд-во «Феникс», оформление, 2002
- © Кадочников А. А., Ингерлейб М. Б., 2002

Мир состоит из времени и пространства. В пространстве возникают все физические явления и жизнь проявляется комплексным функционированием всех своих организмов в определенных условиях, обусловленных силами духовными, физическими, интеллектуальными.

А раз человек есть психо-био-механическая система, высшая ступень развития живых организмов на Земле, субъект общественно-исторической деятельности и культуры в соответствующей фазе развития биологической, генетической и социальной, то он в жизни проявляется как феномен, миф, теоретик, философ, практик, творец, профессионал со своим искусством, религией, психологией, педагогией.

В данной книге рассматриваются научные основы и технические примеры системы выживания человека, которая стала известна широкому читателю под названием «система Кадочникова». В среде профессионалов за рукопашным боем описываемого стиля прочно закрепилось название «русский стиль рукопашного боя», и это уже само по себе является высочайшей объективной оценкой.

Данная система — не просто система рукопашного боя. В составе системы выживания человека рукопашный бой составляет всего лишь один из ее функциональных элементов, выступает как раздел личной техники безопасности. С другой стороны, в рамках данной системы рукопашный бой представляет собой наиболее яркую и образную модель всех экстремальных ситуаций, которые могут возникнуть в жизни человека и угрожать целям его выживания.

Современная цивилизация наряду с целым рядом экономических, технических и иных достижений для блага человека и общества породила также и неблагоприятные явления, оказывающие вредные воздействия на жизнь человека. К этим явлениям относятся различные травмы, в результате которых резко снизился процентный состав здоровых людей, измене-

Философия	Физика РБ	Законы РБ	Медицинская подготовка	Тактика и стратегия	Комплексная подготовка РБ
Не доказывать, но сохранить то, что имеем	На принципах и законах ассоциативного уровня	Безвыходных ситуаций не бывает	Полевая, экстренная	Доктрина государства	Планомерная и непрерывная, всеохватывающая
Рукопашный бой					



ние экологической и социальной обстановки в нашей стране. Система выживания человека рассматривает возможность сохранения жизнедеятельности с учетом всех неблагоприятных факторов.

Обратите внимание на следующие цифры, показывающие, сколько человек погибает в год в России вследствие чрезвычайных ситуаций:

- в походах и экспедициях — 250-300;

- при землетрясениях, наводнениях — 500-800;
- в техногенных катастрофах — 1000-1500;
- на воде — 9 000-12 000;
- в авариях на транспорте — 40 000-45 000;
- в криминальных происшествиях — 30 000-32 000;
- в результате самоубийств — 55 000-65 000 (!);
- при прочих обстоятельствах — 3 000-6 000.

Итого, ежегодно в России в результате несчастных случаев и чрезвычайных ситуаций погибают около 140-150 тысяч.

Число раненых можно оценивать как 1:10, то есть на порядок выше. Прибавим к этому инфаркты и инсульты (статистические данные по ним не поддаются реальной оценке), которые можно считать прямым следствием социальных экстремальных ситуаций. Цифра поражает воображение!

Не вдаваясь в статистику других стран, можно смело констатировать: в этой области мы тоже прочно «впереди планеты всей» и **около 1 % населения уходит из жизни в результате гибели в чрезвычайных ситуациях**. Если же сравнить эту цифру с «результатом» афганской войны — примерно 2 % погибших от всего контингента, прошедшего через боевые действия, — то итог получится совершенно потрясающий: **наша повседневная жизнь по сравнению с боевыми действиями менее опасна «всего» в 2 раза!** И на этом фоне наше общество, наверное, наиболее пренебрежительно относится к проблеме обучения действиям в чрезвычайных ситуациях!

Следует учесть, что реальные экстремальные условия зачастую представляют собой синтез нескольких сред. Какая из них будет определяющей — вопрос непредсказуемый! Подготовить же человека ко всем прогнозируемым условиям сразу абсолютно нереально. Поэтому, начиная подготовку человека к активному действию, невозможно и даже преступно определять сферу занятий человека, соответственно среду и разрабатывать специальное, узкоспецифическое снаряжение. Готовить надо к существованию во всех средах, изучать и выделять принципы выживания, единые для всех сред.

Главным постулатом выживания, то есть живучести, есть обязанность, возможность и необходимость сохранения здоровья, сил, жизни для решения более значимых задач.

Сегодня никто из нас не застрахован от катастроф, происшествий, физического или психологического нападения в общественном месте, транспорте и даже дома, когда здоровье и жизнь могут оказаться под угрозой.

Ежедневно из средств массовой информации мы узнаем об убийствах, грабежах, кражах, насилии, различных происшествиях. Жертвами преступлений становятся не только «сильные мира сего», но все чаще и чаще рядовые граждане. В подобных ситуациях каждый должен использовать любой шанс, чтобы выжить.

Чтобы предупредить опасность или хотя бы свести к минимуму ее возможные последствия, в настоящее время, пожалуй, как никогда раньше, важно знать и уметь применять эффективные средства самозащиты. Стержнем этих средств становится система самозащиты от экологических и техногенных катастроф, экономического хаоса в стране, психологических расстройств, болезней и травм и т. д.

Система помогает развивать и совершенствовать резервы тела и сознания, работать в соответствии со своими функциональными возможностями в данное время и в данном месте.

Система учит жизни через знание и предвидение, учит, как не попадать в критические ситуации, а при возникновении таковых — учит умению управлять внешними силами и использовать их в собственных целях.

По своей сути она является логическим продолжением системы подготовки российских воинов, позволявшей успешно преодолевать экстремальные ситуации военного времени.

16 февраля 2001 г. Правительством Российской Федерации утверждена «Государственная программа патриотического воспитания граждан РФ на 2001-2005 г.». Составной частью патриотического воспитания является военно-патриотическое воспитание граждан в соответствии с Федеральным законом «О воинской обязанности и военной службе».

Описываемая в книге система направлена на реализацию данных государственных актов и действует в соответствии с «Концепцией государственной безопасности РФ», постановлением Правительства РФ «О порядке подготовки населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций». Распространение и дальнейшее развитие системы опирается на поддержку Правительства РФ.

Основываясь на целостном восприятии мира и человека как частицы этого мира, знаниях законов биомеханики, анатомии, физиологии, психологии, «Система выживания человека» позволяет добиваться в каждой двигательной задаче максимального результата при минимальных затратах энергии, что отвечает чаяниям среднестатистического россиянина.

Часть I.

Наука рукопашного боя

1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Мы не призваны заимствовать духовную культуру у других народов или подражать им. Мы призваны творить свое и по-своему, русское по-русски.

Иван Ильин

1.1. Сущность и классификация

Задумавшись над тем, что же в современном мире представляет собой, что значит «... *русский бой удалый, наш рукопашный бой*». Кое-кто считает рукопашный бой видом спорта; немало тех, кто полагает, что это не что иное как увлечение, забава, просто хобби. Лишь немногие приверженцы рукопашного боя уверены в том, что он является одной из ветвей боевого искусства. Именно искусства! Ведь как бы то ни было, основой рукопашного боя является искусство владения собственным телом, искусство не менее благородное, чем искусство балета, художественной и спортивной гимнастики и акробатики...

В повседневной жизни каждому из нас, к счастью, не так часто приходится сталкиваться с опасностью для жизни и здоровья, будь то на улице или дома. А если такое случается, обычно думают, что главную роль в обеспечении личной безопасности играют так называемые технические средства, например, газовый пистолет или газовый баллончик, различные электрошоковые устройства. При этом мало кто задумывается об умении защитить себя, будучи безоружным, только за счет умения владеть собственным телом. В формирование этого ошибочного мнения вносит свою лепту и кинематограф и средства массовой информации, нещадно эксплуатирующие малопривлекательный образ носителей этого искусства.

Причины этого лежат достаточно глубоко, но складывается впечатление, что комплекс перечисленных факторов является одной из основных

1. Основные понятия

9

причин упрощенного взгляда нашего современника на рукопашный бой. Он делает это, скорее всего, неосознанно, в соответствии с субъективными представлениями о месте рукопашного боя в своей обыденной жизни. В конечном счете, сказанное, хотим мы этого или не хотим, порождает искаженное представление о рукопашном бое.

В действительности рукопашный бой объективно является элементом вооруженной борьбы, еще точнее — разновидностью ближнего боя. Необходимость в рукопашной схватке возникает в реальной обстановке боя, например, в случае отказа (неисправности) оружия или при «работе» на дистанциях, неприемлемых для огневого контакта.

Должно быть достаточно очевидно, что коль скоро в ходе ближнего боя может возникнуть необходимость в рукопашной схватке, это, естественно, обуславливает необходимость специальной профессионально-психологической подготовки воина. Однако было бы неверным думать, что комплекс проблем, связанных с изучением и постижением рукопашного боя, является непосредственной принадлежностью только воинского труда.

Поэтому, когда заходит разговор о рукопашном бое, сразу возникает целый ряд вопросов, требующих профессиональных и совершенно однозначных ответов: «Что такое рукопашный бой? В каких условиях обстановки он необходим, а при каких обстоятельствах — неизбежен? На каких дистанциях ведется? Каково психическое состояние человека в таком бою? Какие требования следует предъявлять к психологической подготовке воина?».

Ответы на поставленные вопросы читатель найдет в этой книге.

1.1.1. Определения

С древних времен до появления огнестрельного оружия бой как вооруженное столкновение воюющих сторон представлял собой рукопашную схватку воинов, вооруженных холодным оружием (мечом, кинжалом, копьем и пр.).

Словарь В. Даля так трактует понятие рукопашного боя: «Рукопашь, рукопашка, рукопашье, рукопашный бой — драка, схватка, ручной бой холодным оружием или дубинками и кулаками».

В Толковом словаре С. И. Ожегова издания 1955 года читаем: «Рукопашный бой — бой (схватка), производимый холодным оружием, штыками и прикладами».

Рукопашную схватку с применением штыка как холодного оружия и ружейного приклада называют штыковым боем. Штыковой бой начал развиваться во Франции в качестве одного из видов фехтования после изобретения штыка в 1676 году, а в войнах XVII-XIX веков считался главным видом ближнего боя.

Особенно большое значение штыковому бою придавал генералиссимус А. В. Суворов (1730-1800), при котором штыковая атака достигла верха совершенства. Штыковой бой развивался, как правило, на ограниченных участках местности, был непродолжительным, жестоким и кровопролитным.

С изобретением огнестрельного оружия появилась возможность нанесения урона противнику еще до начала рукопашной схватки, притом со значительного расстояния. Бой начинался с поражения противника огнем, затем следовали сближение и завершающая стадия боя — рукопашная схватка.

Сравнивая два вида оружия пехотного солдата, Суворов подчеркивал все преимущества штыка: «Стреляй редко, да метко, штыком коли крепко... Пуля — дура, а штык молодец!»

Такой взгляд основывался на реальной оценке оружия того времени, поскольку дальность, скорострельность и меткость стрельбы из гладкоствольного ружья были незначительны. Однако Суворов уже тогда не исключал применения в рукопашном бою «огневого контакта» при непосредственном соприкосновении с противником: «Береги пулю в дуле! Трое наскочат: первого заколи, второго застрели, третьему — штыком карачун».

С появлением автоматического оружия штыковой бой утратил свое прежнее значение. В современных условиях рукопашный бой может возникнуть при ведении боевых действий в стесненных условиях (в населенных пунктах, ночью, в лесу, в траншеях) и других экстремальных ситуациях.

Советская военная энциклопедия (том 1) дает такое определение: «Рукопашный бой — ближний бой, в котором противоборствующие стороны поражают друг друга, как правило, холодным оружием; применяется также огонь из ручного стрелкового оружия».

Но наиболее полное и точное определение, по нашему мнению, дано в Боевом уставе Сухопутных войск: «Рукопашный бой есть разновидность ближнего боя с применением противоборствующими сторонами приемов единоборств различными видами оружия, предметами снаряжения, подручными средствами, а также без них на дистанциях непосредственного соприкосновения с задачей поражения друг друга».



1.1.2. Классификации признаки

Рукопашный бой различают по *составу участников, технической оснащенности, дистанции, разновидности действий и т. д.* Одним из основных параметров рукопашного боя является дистанция. Рукопашная схватка начинается с дистанций, на которых гарантировано поражение противника оружием и любым из подручных средств. Дистанция выбирается в зависимости от тактики боя и технической оснащенности.

Известный специалист в области боевых единоборств 1920–30 годов Н. Н. Ознобишин выделял шесть дистанций рукопашного боя:

- на 4–6 шагов, в сфере действия пистолета, а также метания ножа, камня и др.;
- на 3–4 шага, в сфере действия большой саперной лопаты, трости или цепи;
- на 2–3 шага, в сфере действия ударов ступнями ног;
- на 1–2 шага, в сфере действия ударов кулаками и пальцами;
- на 1 шаг или вплотную без обхвата, в сфере ударов локтями, коленями, головой;
- вплотную с обхватом (это уже борьба, имеющая в основном силовой характер).

Сейчас эти дистанции рассматриваются в очень похожей формулировке, но формулируют их различие на основе эргономических знаний, которые дальше будут подробно объяснены.

В рукопашном бою принято различать *ударные, контрударные и защитные и комбинированные действия*. Это помогает разъяснить часто возникающую путаницу между понятиями «самооборона» и «рукопашный бой». Зачастую даже профессионалы не находят между ними принципиальной разницы. Однако рукопашный бой включает в себя не только способы защиты, но и приемы нападения. При этом защита может быть средством поражения, а нападение — средством защиты или ее логическим продолжением.

Как правило, рукопашный бой длится не более 1–1,5 минуты и начинается в стойке (когда противники сближаются), а заканчивается обычно на земле, если один из противников не был до этого действительно и гарантированно поражен.

2. Очерки истории русского рукопашного боя

2.1. Зарождение рукопашного боя

Писать о подвигах прошлого не имеет смысла без твердой веры в подвиги будущего.

А. А. Керсновский

Все на свете представляет собой неразрывную цепь причин и следствий. Все рождается, непрестанно изменяясь, развивается и гибнет...

Вселенная, еще 200 лет назад считавшаяся олицетворением вечности и неизменности, на самом деле наполнена жизнью и меняется буквально на наших глазах. За короткое время существования астрономической науки человечество стало свидетелем рождения новых звезд-младенцев; познакомилось с гигантскими растущими и наливающимися блеском звездами-юношами. На фотопластинках обсерваторий запечатлены звезды-старухи — рубиновые карлики, съезжившиеся и стынувшие, отжившие на свете положенные им двадцать миллиардов лет. Тем более полна изменений живая природа.

История живой природы — это непрекращающаяся борьба, когда беспощадно отбрасывается все слабое и нежизнеспособное. Побеждают те «находки и открытия» природы, которые укрепляют и делают сильным их обладателя.

Мы знаем одну из важнейших побудительных причин этих непрестанных перемен в живой природе. Ее изменения, непрерывное развитие, дви-

жение вперед совершаются в условиях жестокой и безжалостной борьбы за жизнь.

2.1.1. Наши дальние предки

Звук удара двух камней друг о друга в руках человека был звуком, возвестившим о появлении человечества.

А. А. Кадочников

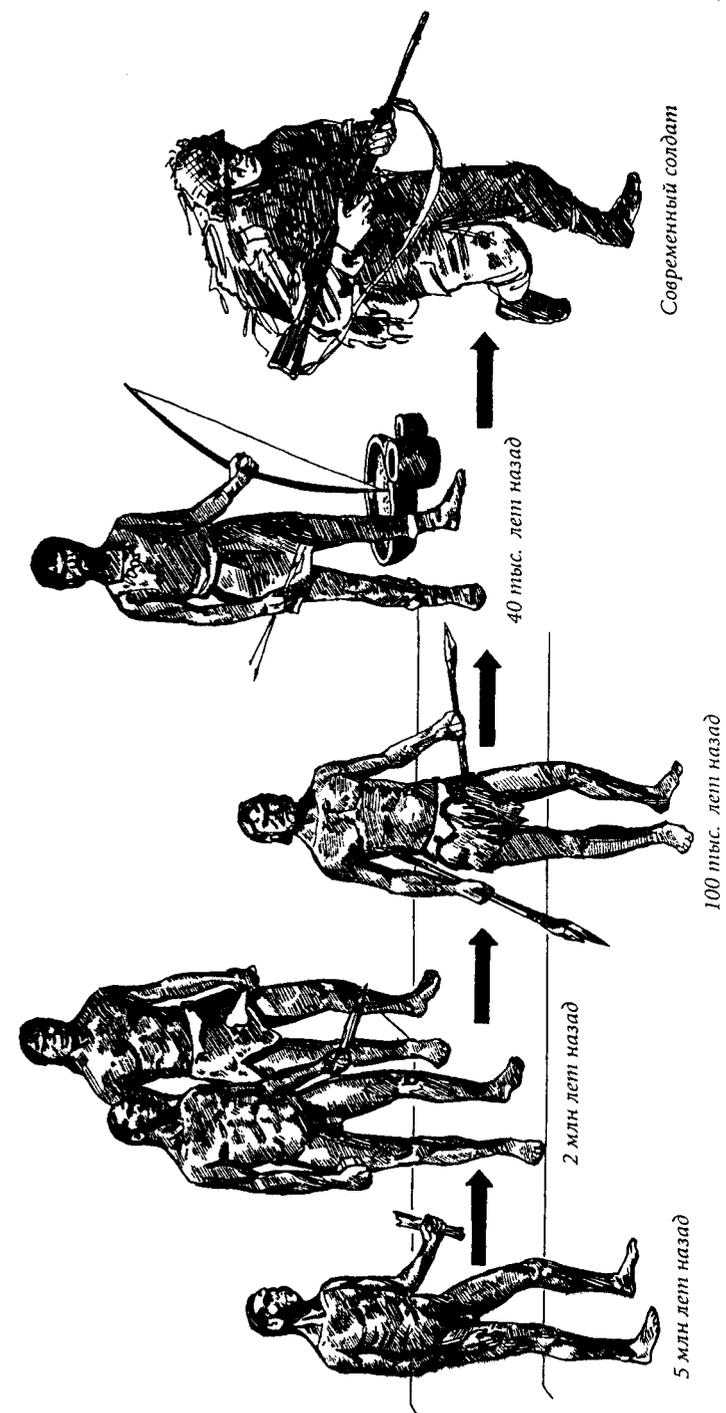
Трудно вообразить себе отрезок времени в 5 миллионов лет. Именно за это время, согласно современным познаниям, человечество прошло свой эволюционный путь.

В какой же момент длительной эволюции человекообразное существо стало человеком? Антропологи отвечают: есть орудие — есть человек! Как только это существо ощутило потребность в каком-либо инструменте, как только начало пользоваться им постоянно, оно стало *Homo habilis* («человек умелый»).

Пять миллионов лет назад еще полусогнутый *Homo habilis* учился добывать пищу, питаясь кореньями, которые выкапывал из земли простой палкой. Иногда ему удавалось поживиться отобранной у хищников добычей. Жильем ему служил круглый шалаш из ветвей. Первым орудием человека стал простой, случайно подобранный камень. Им он раскалывал орехи, расплющивал плоды, разбивал ракушки. Позже камнем он стал обрабатывать кости животных, кусок древесины или просто другой такой же камень.

Но протекли еще сотни тысячелетий, прежде чем появилось настоящее каменное орудие, которому с помощью другого камня была придана требуемая, заранее заданная форма. Такой медленный темп «технического прогресса» вполне объясним тем, что редкие племена были очень малочисленны, разбросаны по миру и разделены огромными расстояниями. Передача приемов обработки куска камня или сложных ухищрений охоты были сильно затруднены прежде всего тем, что люди еще не настолько научились общаться между собой, чтобы учить себе подобных. А значит, все приходится изобретать снова и снова.

Пятьсот тысяч лет назад наш предок *Homo erectus* («человек выпрямленный») наряду с использованием каменных орудий труда научился до-



бывать огонь. Это явилось колоссальным открытием первобытного человека. И прежде всего потому, что без огня человек не смог бы выжить в периоды оледенения.

Сначала необузданный природный огонь, порожденный молнией или разливом лавы, подчинился человеку. Постепенно люди научились сохранять огонь и использовать его, а еще позже — не только сохранять, но и добывать огонь. Человек учился овладевать силами природы.

Постоянно находясь рядом с огнем, собиравшим все племя, человек наблюдает, узнает, подмечает. Вот женщины и дети обнаружили среди сгоревшей травы обугленный труп антилопы. Оказалось, что ломти мяса легко отдираются пальцами без помощи каменного ножа, а у мяса появился новый вкус. Вот пламя сделало твердым, как камень, конец ветки, ставший копьем или рогатиной. А пламя последнего пожара привело в ужас всех животных, даже самых крупных и хищных. Так наши предки научились использовать огонь для приготовления пищи, изготовления примитивного оружия, отпугивания хищников, обогрева жилища.

2.1.2. Оружие первобытных людей

Оружие — всякое средство, пригодное для нападения или защиты.

Ожегов С. И. Толковый словарь русского языка

Первобытные люди были сугубо практичными существами, стремившимися во что бы то ни стало выжить в постоянно меняющейся, нередко враждебной среде и как-нибудь прокормить себя и свою семью.

Отбирая добычу у животных или птиц, человек отгонял их камнями и палками. В какое-то время он заметил, что камнем можно убить зверя. Так камень стал и первым оружием первобытного человека. Орудие стало оружием. С тех пор охота превратилась в основной способ добывания пищи. Сохранились наскальные изображения охоты на мамонта и пещерного медведя.

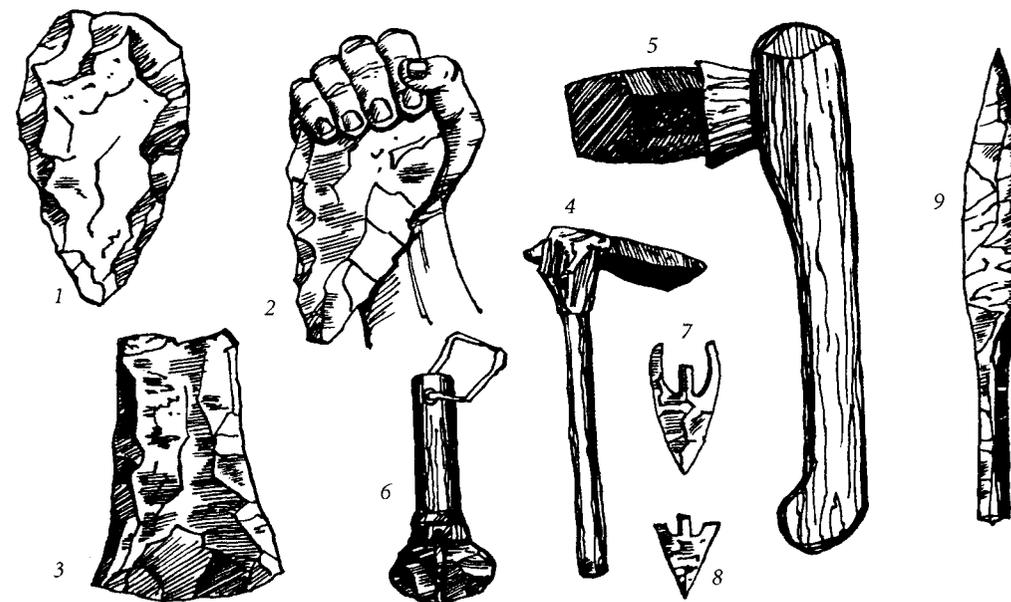
Вместе с человеком эволюционировало и древнее оружие. Первобытные охотники обнаружили, что убить и разделать животное легче специально заостренным камнем. Так появились каменные (кремневые) ножи и наконечники.

Многие сотни лет камень и палка как орудие труда и как оружие применялись раздельно. И лишь спустя тысячелетия, в эпоху верхнего палеолита, палка стала использоваться как рукоять или древко. Благодаря этому изобретению появились каменный топор и копье. Древнее оружие первобытного человека стало более грозным и надежным.

Брошенный камень, каменный топор или деревянное копье с каменным наконечником — это уже метательное оружие. Простота этого оружия обманчива, в умелых руках оно было так же смертоносно, как и появившееся много позже более сложное ручное оружие.

Над всей живой природой неумолимо господствовал безжалостный закон борьбы за сохранение жизни, за существование, за выживание. Оружие вначале применялось для охоты, защиты от хищников, а потом и в драках при дележе добычи, в схватках с пришельцами и соседями за территорию для проживания и охоты.

Эти драки и смертельные схватки явились зачатком современного рукопашного боя. По-видимому, не стоит думать, что рукопашный бой появился с возникновением человека (человечества). Но можно бесспорно



Каменное оружие: 1,2 — каменное рубило, 3-5 — каменный топор, 6 — палица, 7,8 — костяные наконечники стрел, 9 — кремневый наконечник копья

утверждать, что с появлением человека появился зародыш рукопашного боя, которому предстояло вместе с человеком пройти путь эволюционного развития протяженностью в сотни тысяч лет.

2.1.3. Гомо сапиенс

Борьба за жизнь, борьба за существование есть главная движущая сила эволюционных изменений и развития живого мира.

Ч. Дарвин

Сто тысяч лет тому назад потомки *Homo erectus* оказываются еще ближе к современному человеку. Это уже *Homo sapiens* («человек разумный»).

Некоторые из этих потомков (неандертальцы) были, вероятно, ближе в родственном отношении к нам, современным людям. У них уже были свои ритуалы, и они хоронили своих умерших собратьев. Но просуществовав «всего» около сорока тысяч лет, неандертальцы полностью исчезают.

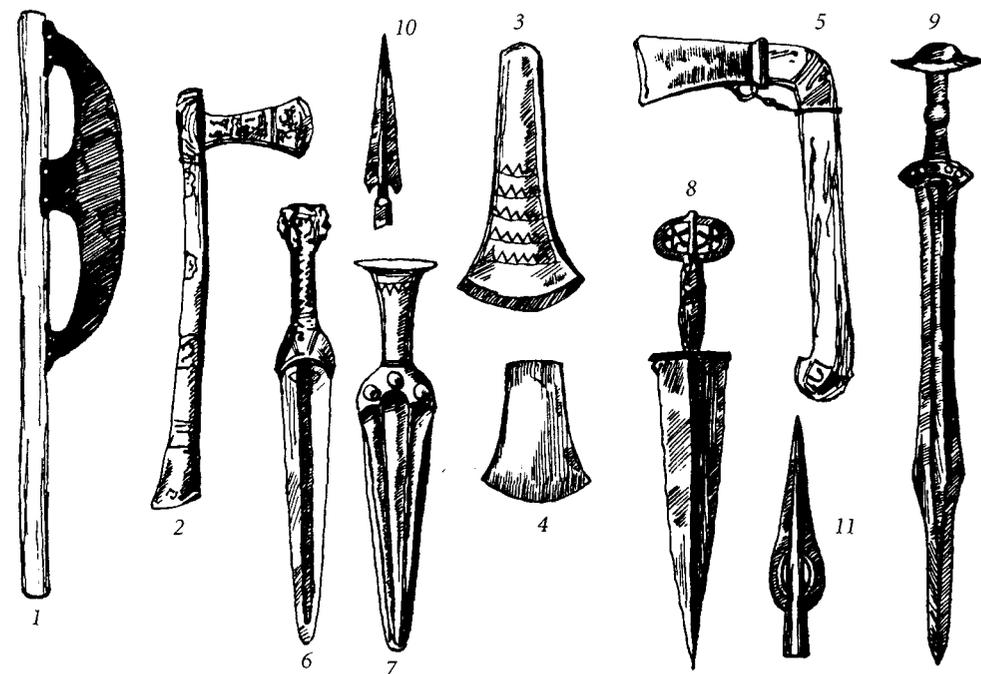
Те из потомков, которые сумели приспособиться к среде обитания лучше, чем неандертальцы, выжили. Это кроманьонцы. Их умения и навыки просто поразительны.

Пятьдесят тысяч лет назад *Homo sapiens* обтесывает камень и лепит из глины. Изобретает иглу, а значит, появляется одежда из шкур животных. У него достаточно совершенное оружие для охоты — дротики, луки, гарпуны. Он рисует фигурки животных на стенах пещер, в которых обитает. Он уже размышляет о своей судьбе.

Пять тысяч лет назад люди начинают производить для себя пищу, одомашнивая животных и обрабатывая землю. Они уже такие, как мы...

Одомашнивание животных (коз, овец, быков) позволяет человеку иметь пищу постоянно. Но охотничий промысел не умирает, он особенно важен во время засух и стихийных бедствий.

Техника возделывания земли стала важным открытием. Она предполагает совершенно новый тип сознания. Первый земледелец должен был долго наблюдать, размышлять и, наконец, понять, что собранные им семена дикорастущих злаков, положенные в землю, по весне дают ростки тонкой зеленой травы, которые затем цветут, колосятся, чтобы произвести новые семена. В это же время происходит одомашнивание лошади.



Бронзовое оружие: 1—секира, 2-5—топор, 6-9—меч, 10, 11—наконечники копий

Одним из самых гениальных открытий человека является изобретение колеса. Им будут оборудованы повозка земледельца и боевая колесница, станок гончара и стенобитное орудие.

В середине третьего тысячелетия до н.э. человек начинает применять новые твердые и плотные материалы, такие как медь и золото. Сперва их применяют в том виде, в каком находят, так как они с трудом поддаются обработке. Позже появляется техника плавления иковки металлов. Смешивая расплавленную медь с другими материалами, получали металл более твердый, с лучшей режущей способностью. А открытие бронзы — сплава, состоящего из десяти частей меди и одной части олова, стало поистине революционным. Орудия труда и оружие — ножи, топоры, наконечники стрел и копий, кинжалы, мечи — стали изготавливать из бронзы.

Уже на этом этапе оружие и умение владеть им, а также умение защищаться от него стали технологиями и системами, которые передавались по наследству, как и технологии металлообработки. А когда много позже — в первом тысячелетии до н.э. — бронзу заменило железо, человечество

вместе с новой технологией и новыми свойствами используемого оружия приобрело и новые приемы боя.

2.1.4. Древняя Русь

История нашей Родины с ее огромными просторами и большим разнообразием естественно-географических условий, с длительным взаимным влиянием культур оседлых и кочевых народов, именно история России может служить исследователям основой для глобальных научных выводов.

На территории нынешней европейской части России люди появились сотни тысяч лет назад. Первые страницы их истории были запечатлены в наскальных рисунках или погребены в земле и долго оставались неизвестными. Благодаря археологии мы постепенно узнаем, как жил и даже выглядел древний человек, едва вышедший из животного мира, как учился применять камень и палку для собирания плодов, защиты от хищников и для охоты; как медленно — в течение тысячелетий — создавал он орудия труда и оружие из камня, бронзы и железа; как стал добывать огонь, приручать животных и обрабатывать землю; как совершенствовались язык и мысль человека; наконец, сколь долог был путь от первобытного стада к племенам, населявшим большую часть территории нашей нынешней Родины.

Древняя Русь не была первым государством на территории нашей страны. В древнем мире, когда жизнь человека больше, чем ныне, зависела от климата и природной среды, государственное развитие наших предков начиналось на благодатном юге и очень медленно продвигалось на север.

Оно оставляло за собой яркие следы сменяющихся культур, сохранившиеся в курганах и руинах крепостей, в названиях рек и урочищ, в тончайших изделиях из бронзы, серебра и золота, в трудно читаемых письменных высеках на камне, или в рукописях, окаменевших от времени.

Поражают воображение скифские золотые изделия, хранящиеся в сокровищнице Санкт-Петербургского Эрмитажа.

На побережье Черного моря возникали города и небольшие царства вроде Боспора, Херсонеса (IV-I века до н.э.). Значительная часть основанных греками городов была известна еще в средние века, а некоторые из них существуют и поныне — Севастополь, Керчь (Пантикапей), Евпатория (Керкинатиды) и др. Именно греки оставили нам первые исторически достоверные упоминания о боевом искусстве и вооружении жителей сте-



Греческий воин и всадник скиф

пей, окружающих основанные ими поселения, — сарматов и скифов. Смелые завоеватели, мореплаватели и исследователи — эллины — с большим уважением отзывались о своих гордых соседях.

2.2. Развитие и расцвет русского рукопашного боя

«...Сорок князей, царей и императоров в тысячу лет создали Россию. В их черед были правители слабые и неудачные. Были искусные и гениальные. На протяжении веков недостатки одних выравнялись деяниями других. Все вместе они создали нашу Родину, ее мощь и красоту, ее культуру и величие — и мы, Русские, навсегда останемся их неоплатными должниками.

В своем исполинском тысячелетнем деле созидатели России опирались на три великих устоя — духовную мощь Православной Церкви, творческий гений Русского Народа и доблесть Русской Армии.

...За все время своего существования России приходилось отбиваться от двух врагов.

Первый враг — враг восточный — приходил к нам из глубины азиатских степей, сперва в облике обров и половцев, затем монголов и татар. История помнит, что именно татаро-монгольское иго заставило Россию в продолжение целых шести веков сойти с предначертанного пути. За весь этот тяжкий период русской истории не могло быть и речи о дальнейшем развитии русской великодержавности. Шла борьба за самое право существования России, а затем медленно и с трудом возвращалось и собиралось утраченное достояние.

Второй враг — враг западный. Имя ему было и осталось — немец. Враг упорный и беспощадный, хитрый и бездушный, коварный и бесчестный.



Каменная икона с изображением святых

На протяжении семисот лет — от Ледового побоища до Брест-Литовска — враг традиционный. Враг, не раз по капризу истории надевавший личину «традиционной дружбы» — всякий раз все к большей своей выгоде и все к большей беде России*.

2.2.1. Великая держава средневекового мира

Древняя Русь...

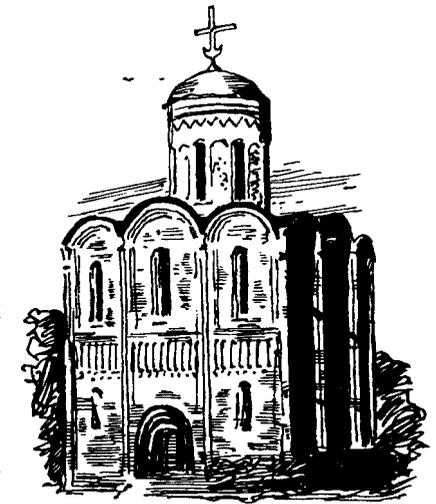
Сколько народных былин воспевают ее, сколько вдохновенных страниц посвятили ей летописцы!

Славяно-русы — поляне, словене, кривичи, вятичи и другие племена — постепенно к X веку сплотились в огромное государство под рукой великих князей и бояр «матери городов русских» Киева, а также подвластных ему Новгорода, Чернигова, Смоленска, Полоцка... Новое государство раскинулось от причерноморских степей до побережья Ледовитого океана, от Западной Двины и Дуная до Волги.

Древнерусское государство стало колыбелью трех братских народов — русского, украинского, белорусского; оно оставило глубокие следы в истории подвластных народов Прибалтики, Севера, Поволжья, Причерноморья.

Славяно-русы были язычниками, они обожествляли силы природы: поклонялись и приносили жертвы Дажьбогу — солнцу, богу грома и войны — Перуну, богу огня и ремесла — Сварогу, богу торговли — Велесу.

Христианство было принято Русью около 988 года при великом князе киевском Владимире Святославовиче. Князь повелел сокрушить языческих идолов. Прибывшие из Константинополя православные священники крестили киевлян в водах Днепра. Там, где народ сопротивлялся христианству, оно вводилось силой.



* Керсновский А. А. История Русской Армии. Том 1. М.: Голос, 1992.



Дружинники (Русь). X в.

Церковь проповедовала божественное происхождение власти князя над народом. Вместе с тем положительным было то, что с принятием христианства Русь получила доступ к древней византийской культуре. Стала расцветать письменность, создавались первые школы и рукописные хроники — летописи. Возводились храмы и монастыри. О Дмитриевском соборе (1197) во Владимире, украшенном тонкой каменной резьбой, один из знатоков нашей древней архитектуры выразился так: «Если бы камень мог звучать, этот собор был бы "Словом о полку Игореве"».

Русь вошла в число передовых христианских государств, возросло ее международное значение. Древняя Русь играла выдающуюся роль в международной истории. Она столетиями влияла на политические судьбы Европы, отражая натиск кочевников-печенегов, тюрков, половцев; народные былины славят подвиги «богатырской заставы» — Добрыни Никитича, Ильи Муромца, Алеши Поповича.

Русь содействовала высвобождению Балканских земель из-под власти Византии; она помогала борьбе кавказских народов против арабского владычества; деятельно участвовала в отпоре славянских и прибалтийских народов наступлению Германии на восток.

Древнерусские дружины киевских князей Олега, Игоря и Святослава в X веке своими походами на могущественную Византию, чья власть простиралась на Северное Причерноморье, заставили говорить о Руси весь тогдашний мир. Недаром выражение «идти на Русь» — в значении безнадежного похода — вошло во французскую поговорку.

Постепенно в разных частях государства окрепшие местные князья и бояре стали обособляться от Киева. Подвластные им города становились столицами самостоятельных княжеств. Но народ был чужд распрям князей и хранил память о былом единстве Руси, когда вместе сражались против ее врагов «задорливый» галичанин Дунай, муромец Илья, волынец Михайло Казарин, ростовец Алеша-попович, рязанец Добрыня Никитич. Их имена сохранились в памяти народа как символ народной доблести и славы.

Автор «Слова о полку Игореве», выражая народное представление об истории Руси, гневно осуждал княжеские усобицы, в которых погибало наследие дедов и прадедов. Русская Земля для него это вся Русь — от Тамани до Прибалтики, от Дуная до Волги.

2.2.2. «Злогорькие годы». Ледовое побоище

Так назвали летописцы годы борьбы с монголо-татарским нашествием с востока и наступлением псов-рыцарей с запада.

В начале XIII века полчища кочевников Чингисхана, правителя Монгольского государства, за короткий срок завоевали Сибирь, северо-западный Китай, Среднюю Азию, разорили земли Кавказа. В 1223 году они вторглись в Северное Причерноморье и нанесли объединенному войску не ладивших между собой русских князей жестокое поражение в битве на реке Калке. В 1236 году монгольская рать вышла из-за Волги, чтобы покончить с Европой. Русь, еще в XII в. расколота на княжества враждовавшими между собой правителями, не могла оказать организованный отпор врагу: в разные стороны смотрели боевые стяги русских князей. И все же русские люди в течение 3 лет (1237-1240) мужественно защищали русскую землю. Битва на реке Сити, оборона Рязани и Владимира, Москвы и Смоленска, Козельска и Киева — вот лишь некоторые вехи этой героической борьбы.

Отважная борьба Руси во многом способствовала спасению Европы от монгольских захватчиков.

Монгольские орды еще опустошали Русь, когда в ее пределы с запада вторглись немецко-шведские рыцари. Собранные под стягом католического престола, они зарились на уцелевшие от монгольского погрома русские земли.

Однако планы крестоносцев не сбылись. 15 июля 1240 года новгородский князь Александр Ярославич с небольшой дружиной разгромил шведских рыцарей на реке Неве. Соратники князя бились яростно, отстаивая родную землю. Сам Александр сразился со шведским полководцем и «возложил ему печать на лице острым своим копьем». За отвагу в битве на Неве народ прозвал князя Александром Невским. Победа на Неве была лишь частью великого дела обороны Руси. К этому времени немецкие псы-рыцари завладели изрядной территорией псковских и новгородских земель.



5 апреля 1242 года Александр Невский во главе новгородско-суздальской рати встретил рыцарское войско на Чудском озере. Накануне князь велел дружинникам снять железные доспехи. Хитрым маневром (враг был пропу-

пущен) Александр Невский разгромил войско рыцарей на Чудском озере. Эта победа стала началом освобождения Руси от немецко-шведского ига.



Русский дружинник в тяжелых доспехах. XIII в.

шен сквозь русский заслон) закованный в железо немецкий клин заманили на лед. Враг был взят в клещи и истреблен. Псковичи встретили победителей пением «славы». В народе эту битву окрестили Ледовым побоищем.

2.2.3. Куликовская битва. Начало национального возрождения

Объединение русских земель началось вокруг Москвы.

Москва была естественным центром коренных русских земель, где складывалась великорусская народность. Она лежала в районе развитого земледелия, была крупным торгово-ремесленным городом, располагалась на пересечении купеческих путей, в удалении от окраин, подверженных частым набегам ордынских и литовских войск. Московское княжество росло, оно присоединило Коломну, Переяславль, Можайск, Тверь, Новгород. Москва становилась сильной крепостью, началось строительство белокаменного Кремля (1367).

Мамай — хозяин Золотой Орды, опасаясь усиления Московского княжества, повел свою 150-тысячную рать на Русь. Он собрал войско не только из татарских улусов, но привлек наемников с Крыма и Северного Кавказа. Его союзником был и литовский великий князь Ягайло.

Русскими предводительствовал московский великий князь Дмитрий Иванович. Он возглавил против врага объединенное войско, собранное из многих русских земель. Русь выставила войско, не уступающее числом татарскому.

Сосредоточив свои силы в Коломне, князь Дмитрий скрытно предпринял встречное движение к Осетру, чем расстроил намеченное соединение войск Мамаю и Ягайло, который вынужден был возвратиться в Вильнюс.

Преодолев Дон, русские пятью полками расположились близ впадения в него Непрядвы на холмистом Куликовом поле.

Большим полком командовали князь Дмитрий и воевода Вельяминов, передовым полком — князя Друцкие. Помимо полков правой и левой руки был еще засадный полк, укрытый в лесу, им предводительствовали серпуховский князь Владимир и воевода Дмитрий Боброк.

Славная битва произошла 8 сентября 1380 года.

Подступившая татарская рать сокрушила русский передовой полк, который почти полностью погиб, но встретила сопротивление суздальских и владимирских дружин большого полка.



Боевое оружие русских воинов XII-XIII веков: 1,5,6 — копья и рогатины, 2,4,7 — боевые топоры, 3 — меч, 8 — цеп, 9 — булава (шестопер), 10 — лук

Не сумев продвинуться и на правом фланге, Мамай, собрав все силы, обратил их на левое крыло, смял его и вынудил отступить к Непрядве.

В этот переломный момент битвы выступил засадный полк. «С яростью и ревностью» обрушившись на врага, его воины решили исход сражения. Татары были полностью разгромлены, сам Мамай бежал и вскоре погиб.

А князя Дмитрия за отвагу в сражении и мудрость в управлении дружинами народ прозвал Донским.

Победа на Куликовом поле возвестила зарю национальной свободы. Она положила начало освобождению народов нашей страны от татарского ига, закрепила за Москвой значение центра воссоединения земель Древней Руси.

2.3. Эпоха Петра Великого.

Военные преобразования и войны

За относительно короткий исторический период времени (XVIII-XIX вв.) Россия прошла гигантский путь в своем развитии, став великой державой, без участия которой уже не мог решаться ни один сколько-нибудь важный политический вопрос в мире.

Величие и могущество, которых достигла Россия к концу XVIII века, не были щедрым даром Провидения. Они явились результатом колоссального напряжения всех материальных и духовных сил народа и страны.

Петр I, царь, полководец и дипломат, своей активной созидательной деятельностью способствовал тому, чтобы вывести страну на новые рубежи, сделать ее мировой державой.

Славными подвигами воинов российской армии был ознаменован этот период.

В 1700 году началась война со Швецией, получившая название Великой Северной. Шведские солдаты во главе с молодым и талантливым полководцем Карлом XII были одними из самых сильных и воинственных во всей Европе.

Сперва военные обстоятельства сложились неблагоприятно для русских. В сражении под Нарвой петровская армия потерпела жестокое поражение. Наспех обученные и плохо вооруженные полки царя Петра сражались неумело и были разбиты отборными шведскими войсками. В первом же сражении была выявлена низкая профессиональная подготовка русских войск.

Но неудача не сломила энергичного и решительного царя. Петр усиленно принялся за проведение реформ в армии, за усовершенствование боевого искусства солдат и офицеров. Одной из первых была реформа по перевооружению армии. В короткий срок он сформировал и заново вооружил новую армию европейского образца. И уже через год после нарвской



Шведский гренадер («шведский манир»). XVIII в.

«конфузии» русские войска стали наносить шведам одно поражение за другим.

Молодая российская армия нисколько не считала зазорным для себя учиться у других военному делу и воинскому искусству, перенимать нововведения не только у союзников, но и у неприятеля. Шведы считались в Европе непревзойденными мастерами рукопашного боя.

Петровские солдаты и офицеры сами понимали, что старая дедовская система боя никуда не годится. Нужно приложить все силы, чтобы сравняться с уровнем врага, научиться его бить его же оружием.

С этой целью создавались специальные команды, которые во время схваток и стычек с неприятелем охотились за шведами, наиболее искусно владевшими оружием. Таких виртуозов пленяли. А в русских лагерях, на бивуаках нередко можно было наблюдать картины, когда солдаты живой стеной окружали двух пленников, вооруженных тупыми шпагами, и заставляли их вступать друг с другом в поединок, а сами жадно учились у них фехтовальному искусству, ловили каждый финт, мудреный удар, хитрый выпад.

Часто гордые шведы отказывались выступать в роли балаганных шутов. Тогда русские солдаты сами вступали в поединки со своими пленниками, познавая на собственном опыте пресловутое мастерство врагов.

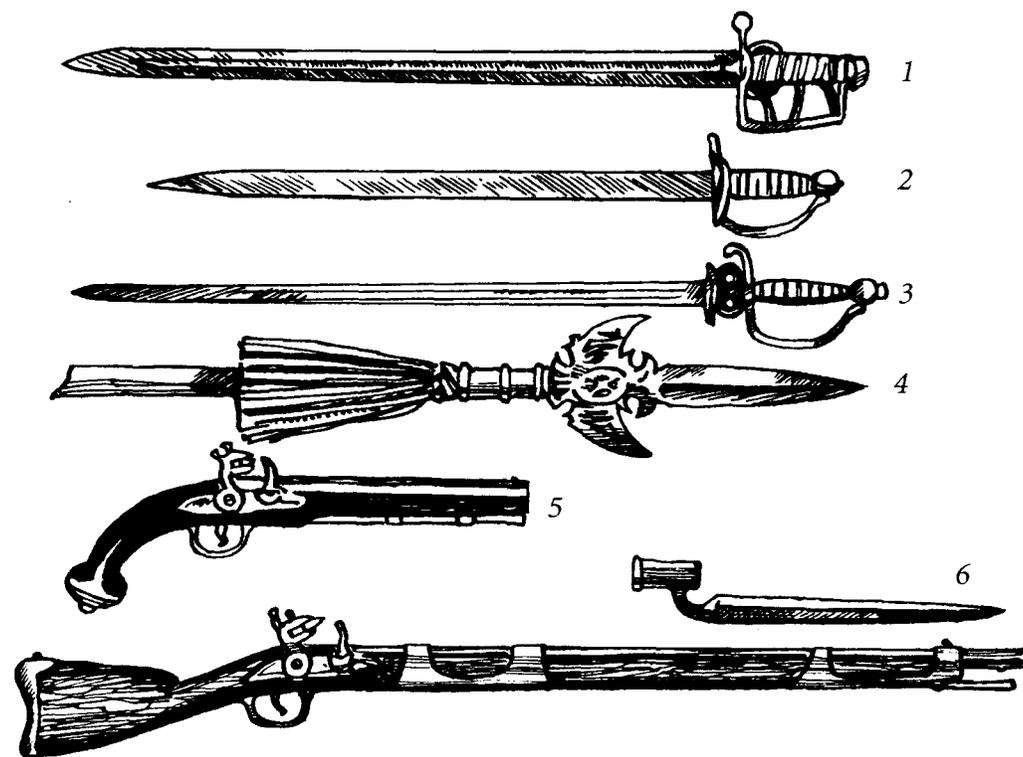
Петровские воины быстро перенимали чужие хитрости и успешно применяли их в бою. Заимствовали, например, «шведский двойной манир».

В те времена шведская система рукопашного боя считалась самой передовой в мире. Пехотинец, согласно Уставу, вел бой, держа ружье в левой руке, а шпагу — в правой, то есть сразу готовился как обоеручный боец. Соответственно, офицер, чьим штатным огнестрельным оружием был пистолет, должен был уметь сражаться, перехватив разряженный пистолет за ствол и держа его в левой руке. Использование разных типов оружия в разных руках предъявляло высокие требования к уровню подготовки и обучения рукопашному бою.

Однако русские солдаты быстро перенимали и использовали приемы «шведского боя», изобретали собственные. Один из приближенных Петра — князь Голицын, пришедший на военную службу еще в «Потешный полк», — сам был великолепным рукопашником и всемерно способствовал развитию искусства рукопашного боя.

В схватках и баталиях с сильнейшим врагом крепла мощь русской армии, рос ее боевой опыт. В будни и праздники, в дождь и зной трудились воины на бесчисленных «экзерцициях» — тренировках. И пехотинцы-фузилеры, и гренадеры (метатели гранат), и драгуны.

На вооружении петровского солдата-пехотинца находилось громоздкое кремневое ружье (фузея). Оно заряжалось со ствола, заряд плотно забивался шомполом. Весь процесс заряжания в целом занимал много времени. Поэтому в бою после первого залпа в ход шло холодное оружие: примкнутые к ружьям штыки, шпаги, пики и алебарды. Рукопашная схватка с применением штыка как холодного оружия и ружейного приклада получила название штыкового боя. Штыковой бой начал развиваться в качестве одного из видов фехтования после изобретения штыка



Оружие петровской армии:

1 — драгунский палаш, 2 — солдатская шпага, 3 — офицерская шпага,
4 — офицерский протазан, 5 — кавалерийский пистолет, 6 — кремневое ружье со штыком

в 1676 году во Франции, а в войнах XVII-XIX веков считался главным видом ближнего боя.

Драгуны предназначались для ведения боя и в конном и в пешем строю. Эти своеобразные «десантники» XVIII века должны были в любое время года, в жару или стужу совершать многокилометровые утомительные переходы верхом, с ходу вступать в бой, штурмовать вместе с пехотой крепостные сооружения, трудиться на земляных работах полевых укреплений и... мастерски владеть своим оружием.

На вооружении драгуна имелись обычное пехотное или укороченное ружье со штыком, пара пистолетов и палаш.

Обучение драгун-новобранцев включало набор упражнений по конному тренажу (вольтижировке), штыковому бою, стрельбе, рубке, фехтованию в конном и пешем строю. Ведение боя на штыках имело ту же систему, что и в пехоте. Атака велась, как правило, двумя руками со всевозможными вариациями уколов, ударов, подножек. Любая часть ружья, будь то приклад, цевье или ствол, использовалась в схватке для парирования ударов и поражения противника.

Тренировки с клинком начинались с изучения правильных стоек, разработки кисти и плечевого пояса. Кавалеристов учили быть гибкими, развивать торс для максимально возможного вращения в седле во время боя, а в пешем бою использовать уклонения, прогибы, удары головой, ногой, кулаком. Даже в обмундирование и экипировку драгун вводились элементы для более успешного ведения рукопашного боя. Например, полы кафтана подворачивали за пояс, в треуголку вставляли железные обручи-кастеты для предохранения головы. Но прежде всего каждый драгун должен был мастерски владеть своим оружием.

Недаром исход решающего сражения со шведами под Полтавой предопределила штыковая атака Новгородского полка.

В декабре 1706 года Петр I, понимая, что Карл XII задумывает поход на Россию, созвал Военный совет. Решено было не давать шведам генерального сражения, а измотать их в оборонительных боях.

К началу 1708 года шведская армия сосредоточилась у Минска, а затем двинулась к Могилеву навстречу 16-тысячному отряду генерала Левенгаупта, который шел с огромным обозом продовольствия и боеприпасов. Не дождавсь обоза, нетерпеливый Карл выступил в направлении Смоленска.



Эпизод Северной войны (драгун отбивает шведское знамя)

Но русская армия, медленно отступая, постоянно тревожила шведов внезапными нападениями и кратковременными стычками. Русские отряды наголову разбили передовые части шведов. Отряд Левенгаупта, вышедший в район Могилева в сентябре 1708 года, столкнулся с основными силами русских. Здесь, у деревни Лесной, 28 сентября произошло сражение, в котором шведы потеряли 8,5 тысячи человек, всю артиллерию и обоз. Потери русских составили 1110 убитыми и 3 тысячи ранеными.

Это была первая крупная победа русских над численно превосходящим регулярным войском противника.

Карл XII понимал, что в этих условиях спасти его может лишь победоносное генеральное сражение с русской армией. В середине ноября шведы вышли к предместьям Полтавы. Чтобы заставить русского царя принять открытый бой, Карл решил в апреле 1709 года осадить Полтаву. Два месяца жители города выдерживали натиск противника.

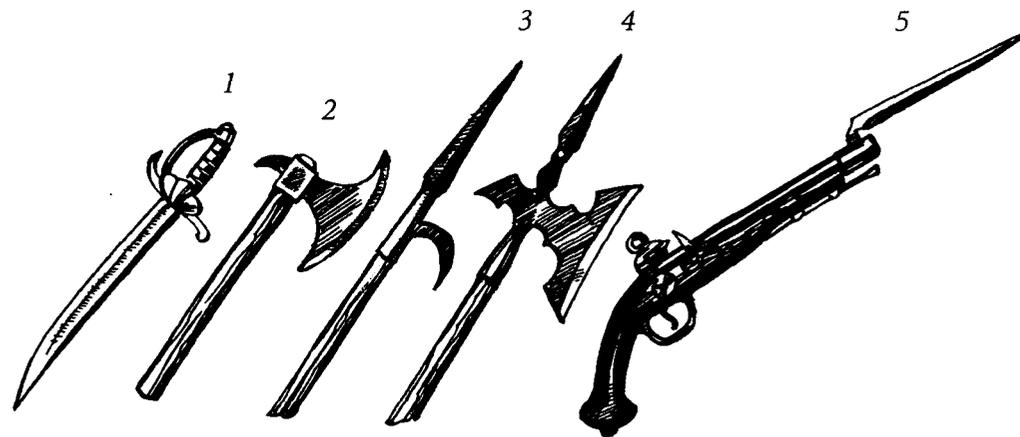
Наконец, к городу подошла русская армия, и 27 июня состоялась долгожданная для короля Карла битва.

В девятом часу утра противник перешел в наступление. Завязалась рукопашная схватка. Русские стояли насмерть, но все же под напором шведов первая линия пехоты была прорвана. Тогда Петр сам повел в бой батальон второй линии и стремительным ударом смял шведов, закрыв образовавшуюся брешь. В это же время конные полки Меншикова ударили в тыл увлеченным боем шведам. Противник дрогнул, начал отступать и вскоре обратился в беспорядочное бегство. К 11 часам Полтавская баталия была окончена.

Это был полный разгром шведской армии. Она потеряла более 9 тысяч убитыми, в плен было захвачено более 15 тысяч, в том числе почти весь генералитет. Могущество Швеции было подорвано. Полтавская битва решила исход Северной войны в пользу России.

Вскоре после Полтавской битвы 1709 года развернулись большие сражения на море.

Основой морского боя в петровскую эпоху был абордаж — сцепка судов для рукопашного боя. После отчаянной оружейной перестрелки суда шли на сближение. Для сцепки использовались корабельные багры, алебарды, «кошки» — трех- и четырехконечные крюки на пеньковых канатах. Как только происходила сцепка, атакующие русские матросы и солдаты



Абордажное оружие:

1 — абордажный кортик с крючком, 2 — абордажный топор, 3 — багор, 4 — алебарда, 5 — пистолет со штыком

бросались на абордаж. Некоторые смельчаки («альбатросы») перелетали на неприятельское судно с помощью веревочных снастей или прямо с корабельных парусных рей.

Сверкая шпагами, палашами и кортиками, самые отчаянные смельчаки первыми перескакивали через борт шведского судна. И начиналась рукопашная схватка! Дело шло за ловкостью, умением, боевым искусством сражающихся.

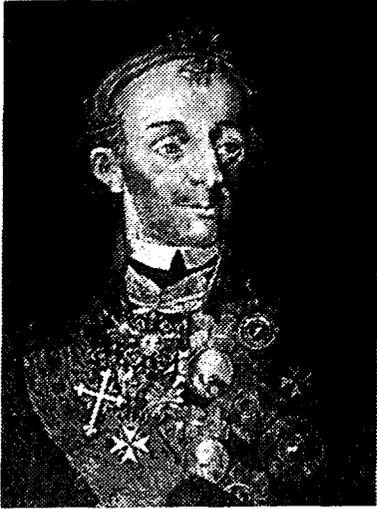
Пускались в ход клинки, топоры, штыки, багры, алебарды, палили в упор из пистолетов, мушкетов и ружей. Использовались самые разнообразные абордажные приспособления и комбинированное оружие (например, пистолет со штыком, кортик с крючком).

На протяжении всех боевых действий на море матросы и солдаты сражались вместе. В морских баталиях участвовали даже гвардейские полки Преображенский и Семеновский. Надо полагать, что именно здесь, на Балтике, в жестоких абордажных схватках произошло зарождение нашей легендарной морской пехоты.

Блестящие победы петровской армии и флота показали превосходство вооруженных сил России над военной машиной Швеции.

В жестоких схватках с врагами русские воины доказали свое превосходство в искусстве ведения рукопашного боя, завоевали славу русскому рукопашному бою.

2.4. Генералиссимус Суворов и рукопашный бой



Расцвет русского рукопашного боя и триумфальные победы русского оружия навечно связаны с именем русского солдата-полковника Александра Васильевича Суворова.

Время не властно над славой Суворова — единственного полководца XVIII века, не знавшего поражений.

Его жизнь — яркий пример бескорыстного и самоотверженного служения Родине.

Суворов — это целая эпоха в истории побед русского оружия, в истории русского рукопашного боя. Опираясь на славные воинские традиции России, Суворов не только возродил, но и развил передовую школу рус-

ского национального военного искусства.

Чтобы лучше понять деятельность великого полководца, необходимо понимание, хотя бы в общих чертах, некоторых моментов истории России.

XVIII век для России был тяжелым. На его протяжении русскому народу пришлось вынести на своих плечах 19 войн, длившихся в общей сложности 61 год (25 лет — война со Швецией и 15 — война с Турцией).

Все эти войны требовали огромного напряжения сил и средств русского народа. И все же они явились хорошей школой для россиян. Если в начале века Петр I должен был дорого платить за плохую военную выучку своих бойцов, если потери русских превосходили шведские в 3-4 раза, то в конце века, при Суворове, русские наносили противникам неизмеримо большие потери, чем несли сами в сражениях с ними. В конце XVIII века русская армия суворовской выучкой и своими победами была поднята на небывалую высоту. Она стала в ряду лучших армий мира.

С глубокой древности бой как вооруженное столкновение воюющих сторон представлял собой рукопашную схватку воинов, вооруженных холодным оружием (копьем, рогатиной, мечом, кинжалом).

2. Очерки истории русского рукопашного боя

39

Изобретение огнестрельного оружия стоит в ряду самых гениальных изобретений человека. В истории его значение можно сравнить разве что с изобретением колеса.

С появлением огнестрельного оружия еще в допетровские времена стало возможным наносить урон противнику до начала столкновения. Бой теперь начинался с поражения неприятеля огнем, затем следовали сближение и завершающая стадия ближнего боя — штыковой бой. Такое название получила рукопашная схватка с применением штыка как холодного оружия и ружейного приклада. Штыковой бой развивался на ограниченных участках местности, был непродолжительным, жестоким и кровопролитным.

Суворов придавал особенно большое значение штыковому бою. При нем штыковая атака русских войск достигла верха совершенства. Сравнивая два вида оружия пехотного солдата, Суворов отдавал все преимущества штыку: «Стреляй редко, да метко, штыком коли крепко. Пуля — дура, а штык — молодец!». Как уже говорилось, такой взгляд основывался на реальной оценке оружия того времени, поскольку дальность, скорострельность и меткость стрельбы из гладкоствольного оружия были незначительны. В этих условиях умение воина владеть штыком как основным видом штатного холодного оружия приобретало первостепенное значение.

2.4.1. Жизнь и деятельность полководца Суворова

«Горжусь, что я русский!»

А. Суворов

Первый офицерский чин Суворов (1729-1800) получил в 26 лет (его сверстники из знати были уже генералами). В 34 года после возведения на престол Екатерины II ему был пожалован чин полковника. Уже в те годы, будучи командиром Суздальского пехотного полка, Суворов составил «Полковое учреждение» — инструкцию об организации службы, воинского обучения и воспитания, в котором четко сформулировал правило: учить войска тому, что необходимо на войне.

Борьба за жизненно необходимый для России выход к Черному морю, начавшаяся еще в XVII столетии и продолжавшаяся при Петре I, завершилась русско-турецкими войнами (1768-1774, 1787-1791). Начавшиеся во-

енные действия принесли русскому оружию невиданный успех. В 1770 году русские войска под предводительством генерал-фельдмаршала Румянцева наголову разбили турецкие войска. Интересно, что по этому поводу, оценивая полководческое дарование Румянцева, Суворов сказал: «Ему нет равных». И добавил: «Суворов — ученик Румянцева».

Генерал-майор Суворов прибыл на театр военных действий в 1773 году. Румянцева холодно встретил Суворова, считая его выскочкой, и дал ему небольшой отряд напротив турецкого городка Туртукая. Тут впервые проявился характер будущего полководца. В ночь на 30 июня 1773 года Суворов с 3 тысячами солдат напал на Туртукай. К рассвету отчаянной штыковой атакой турки были обращены в бегство, оставив около 1000 убитых и раненых, 14 орудий, 35 судов. Потери русских составили всего 100 человек. За самовольные действия Румянцева предал Суворова суду. Военная Коллегия приговорила Суворова к смертной казни. Но Екатерина II не утвердила приговор, написав: «Победителя не судят».

За Туртукай Суворов был награжден орденом св. Георгия II класса. К этому времени у Суворова было уже три боевых награды: орден св. Анны, орден св. Георгия III класса и орден св. Александра Невского, полученные в 1770–1771 годах. Летом 1773 года Суворов был переведен в главные силы Румянцева и получил в командование отряд, оборонявший Гирсово, владение которым обеспечивало русской армии возможность вести боевые действия на правом берегу Дуная. 16 сентября турки силою около 12 тысяч человек двинулись на Гирсово. У Суворова было всего 3 тысячи человек, в том числе несколько сотен казаков. Он отдал приказ своим передовым отрядам подпустить турок как можно ближе, имитируя отступление. Хитрость удалась. Турки, видя, что русские отступают, бешено бросились вперед, но у главной позиции были встречены убийственным огнем. В это время две скрытые от противника колонны бросились на него с флангов в штыковую атаку. Удар был рассчитан верно. Турки не выдержали и в беспорядке обратились в бегство. Потери турок достигли 1100 человек, у русских они были ничтожны. Армия с большой радостью встретила эту победу. Суворову был пожалован чин генерал-поручика.

10 июня 1774 года русские войска под его руководством одержали победу при Козлуджи. Суворов обрушился со своим отрядом в 8 тысяч человек на 40 тысяч турок. Под сокрушительным натиском русских передний от-



Форма и оружие русских войск во время Заграничного похода А. В. Суворова

ряд турок не выдержал и обратился в паническое бегство. Но крепко держались главные силы. Завязался жаркий бой. Суворов приказал открыть из своих 10 пушек огонь по туркам и под прикрытием пушек повел войска в штыковую атаку. Все 40 тысяч турок в ужасе бросились в бегство. Суворову достались 27 знамен, 29 пушек и 1000 пленных.

Блистательная победа при Козлуджи совершенно изменила весь ход войны. Турки пали духом. Эта победа ускорила подписание мира, по которому Россия получила выход к Черному морю.

Но к середине 80-х годов отношения с турками вновь обострились. Турция снова попыталась завладеть северным побережьем Черного моря. Новая русско-турецкая война в полной мере раскрыла полководческий талант Суворова.

Война началась в августе 1787 года с попытки турок высадить десант на Кинбурнскую косу в устье Днепра. Атака была отбита русскими войсками под командованием Суворова. Военные действия завершились взятием Очакова, после чего русская армия развернула наступление на дунайском направлении, одержав две победы при Фокшанах и Рымнике.

Решающей победой в этой войне стал штурм неприступной турецкой крепости Измаил, которая была важнейшим опорным пунктом турок в устье Дуная на левом его берегу.

Овладение Измаилом русскими войсками во главе с Суворовым в 1790 году стало крупнейшим событием в истории военного искусства. Дело в том, что в западной Европе того времени взятию крепостей предшествовала длительная осада. Суворов же избрал открытый штурм. Причем численность его войск была меньше численности осажденных. Успех сражения был обеспечен четким взаимодействием между атакующими колоннами — сухопутными и флотилией на Дунае.

«Не было крепости крепче, не было обороны отчаянней, чем оборона Измаила, но Измаил взят», — доносил о победе Суворов.

А после разгрома турецкого флота Черноморской эскадрой под командованием адмирала Ф. Ф. Ушакова Турция запросила мира. Мир был заключен в 1791 году и ознаменовал новый шаг России в укреплении ее южных границ. В ноябре 1794 года после успешных действий против Польши Екатерина II пожаловала Суворову чин генерал-фельдмаршала.

2.4.2. «Наука побеждать»

В 1796-97 годах Суворов командовал Екатеринославской (Новороссийской) армией, в которую входили 19 пехотных и 13 кавалерийских полков, 3 егерских и 1 гренадерский корпус. Штаб-квартира была расположена в Тульчине на берегу Южного Буга. Суворов обучал подчиненные ему войска «искусству побеждать». Учения происходили необычно для того времени: войска действовали с полным напряжением сил, в обстановке, максимально приближенной к боевой.

В перерывах между учениями полководец диктовал текст удивительно по своей силе труда, получившего известность как суворовская «Наука побеждать». В создание этого труда Суворов вложил много подлинного творчества, опиравшегося на боевой опыт, накопленный за много лет и выдержавший проверку на полях сражений.

«Наука побеждать» состоит из двух частей: «Учение разводное (Вахтпарад)» и «Словесное поучение солдатам».

В первой части Суворов в энергичной и сжатой форме дает указания о проведении тактико-строевых учений. Он требует учить войска решительным наступательным действиям.

Вторая часть представляет собой солдатскую памятку с изложением основных тактических принципов Суворова. Ярким, образным, доступным для понимания солдат языком Суворов объяснял, как надлежит действовать солдату в бою.

Афористичный язык «Науки побеждать», вобравший в себя народную мудрость, воспринимается сейчас как язык пословиц и поговорок. «Тяжело в ученье — легко в походе», «Ученье — свет, неученье — тьма!», «Дело мастера боится».

Отмечая особое значение, которое он придавал штыковому бою, Суворов пишет: «Стреляй редко, да метко, штыком коли крепко», «Пуля обмишуются, а штык не обмишуются». И, наконец, он подчеркивает важность владения высоким боевым мастерством: «За ученого трех неученых дают».

Суворов подробно рассматривает «три воинских искусства». На первом месте — «глазомер, как в лагерь стать, как идти, где атаковать, гнать, бить. Второе — быстрота... Неприятель нас не чаёт. Вдруг мы на него, как снег на голову! Закружится у него голова. Атакуй, с чем пришел, чем бог

послал! Третье — натиск. Нога ногу подкрепляет, рука руку усиляет... Конница займется, пехота не отстанет. В двух шеренгах сила, в трех полторы силы: передняя рвет, вторая валит, третья довершает».

«Наука побеждать» пронизана наступательным духом: «Ни о какой ретираде (отступлении) в пехоте и кавалерии не мыслить, коли другого, коли третьего!» В то же время Суворов подчеркивал: «Грех напрасно убивать... Обывателя не обижай, он нас поит и кормит. Солдат не разбойник».

В «Словесном поучении солдатам» на первом месте стоит один из суворовских принципов, лежавших в основе обучения и воспитания войск: «Сам погибай, а товарища выручай!» Мудрый Суворов понимал, что этот принцип как нельзя более сочетался с жизненным укладом крестьян-общинников и поэтому глубоко западал в души солдат.

Это очень точно подметил немецкий философ Фридрих Энгельс, объясняя глубинные основы храбрости и самопожертвования русского солдата: «Русский солдат, несомненно, очень храбр. Пока тактическая задача решалась наступлением пехотных масс, действовавших сомкнутым строем, русский солдат был в своей стихии. Весь его жизненный опыт приучил его крепче держаться своих товарищей. В деревне — еще полукommунистическая община, в городе — кооперированный труд артели, повсюду — круговая порука, то есть взаимная ответственность товарищей друг за друга... Эта черта сохраняется у русского и в военном деле. Объединенные в батальоны массы русских почти невозможно разорвать. Чем серьезнее опасность, тем плотнее смыкаются они в единое компактное целое».

Суворовская «Наука побеждать» проникнута патриотизмом, верой в российского солдата, велико ее значение в развитии русской национальной военной школы. Она не только закрепила опыт, накопленный русским военным искусством за всю его историю, но отличалась новаторским подходом к вопросам военного дела, намного опередив свое время.

В суровую годину Великой Отечественной войны, в дни тяжелых испытаний слова Суворова «Бей врага, не щадя ни его, ни себя самого, — побеждает тот, кто меньше себя жалеет» приобрели для воинов Красной Армии особый смысл.

Образ Суворова вдохновлял и вдохновляет на ратные подвиги российских солдат — современных чудо-богатырей.

2.4.3. Итальянский и Швейцарский походы Суворова

Занимаясь обучением войск и обобщением боевого опыта, Суворов пристально следил за ходом войны в Италии и на Рейне. Он готовил себя и свои войска к войне в Европе. Но в 1796 году скончалась Екатерина II и на престол вступил Павел I, фанатичный сторонник прусской военной системы. Он энергично занялся опруссачиванием русской армии. Были введены новый воинский устав, новая форма одежды. Главное внимание уделялось муштре войск, смотрам и парадам.

Вопреки указаниям Павла I, Суворов продолжал обучать и воспитывать солдат по-своему. Он говаривал: «Русские прусских всегда бивали, что ж тут перенять?»

Но борьба с царем явно была неравной. В начале 1797 года Павел I уволил строптивного полководца в отставку без права ношения мундира и орденов. Затем Суворов был отправлен в ссылку в свое имение Кончанское на окраине Новгородской губернии.

Жизнь казалась оконченной. Но судьба уготовила Суворову новые подвиги и победы, составившие венец его полководческой славы.

К концу XVIII века обстановка в Европе стала очень напряженной: буржуазная Франция угрожала интересам феодальных монархий Западной Европы. Против нее в 1798 году объединились Англия, Австрия, Россия и др. государства. По договору Россия направляла во Францию экспедиционный корпус. Союзники обратились к русскому императору с просьбой поставить во главе союзных войск фельдмаршала Суворова. Павел I вынужден был вызвать полководца из ссылки.

Суворов в качестве главного условия вступления в командование выдвинул требование, чтобы ему была предоставлена свобода действий, и царю пришлось согласиться на это.

У Суворова был свой стратегический план ведения войны с французами. План подчеркивал следующие принципы: только наступление; быстрота в походе, горячность в атаках холодным оружием; атаковать и бить противника в открытом поле; не терять времени на осаду; не распылять силы.

План предусматривал изгнание французов из Италии и наступление союзных войск через Лион на Париж.

Под командованием Суворова находилась 100-тысячная армия — 20 тысяч русских и 80 тысяч австрийцев. За годы царствования Павла I



Гренадер в походной форме (Заграничный поход Суворова) 1797-1801 гг.

русская армия в значительной степени потеряла свои лучшие боевые качества. Поэтому боевой выучкой своих войск Суворов занимался постоянно, возрождая утраченное. Австрийская армия была воспитана на требованиях линейной тактики. Серьезное внимание уделял Суворов обучению австрийцев штыковому бою и быстрым маршам.

Три крупных сражения Итальянского похода явились значительным вкладом в теорию и практику военного искусства. В результате итальянской кампании союзные войска, предводимые Суворовым, за 4 месяца прошли с боями 400 километров и, освободив Северную Италию, вышли к границам Франции. Следует отметить, что против Суворова в Италии воевала лучшая западноевропейская армия того времени.

Англия и Австрия, опасаясь усиления авторитета России в Европе после военных успехов Суворова, выдвинули новый план: в Италии остаются только австрийские войска, а Суворов идет в Швейцарию на соединение с корпусом Римского-Корсакова, чтобы затем предпринять совместное наступление на Францию. Суворов разгадал интриги союзников, был против этого плана, но вынужден был подчиниться решениям союзников, согласованным с Петербургом.

В первых числах сентября 1799 года начался беспрецедентный альпийский поход Суворова. Впереди были труднопроходимые горы, наступала холодная и дождливая в этих местах осень. Положение осложнилось тем, что русские войска остались без проводников, продовольствия и фуража. Это уже в самом начале похода поставило Суворова в крайне тяжелое положение.

В ненастную погоду 13 сентября войска Суворова штурмовали перевал Сен-Готард, который защищали 9 тысяч французских солдат. Сочетание фронтальной атаки и обходного маневра егерского полка, возглавляемого Багратионом, решили судьбу Сен-Готарда. Неожиданное появление русских егерей со стороны неприступных гор ошеломило французов. Они покинули позицию и отступили.

А утром 14 сентября Суворова ждали новые испытания: на пути наступающих оказались 80-метровый тоннель и Чертов мост, повисший на 22-метровой высоте над пенящимся потоком горной реки. Не только яростное сопротивление неприятеля, но и сама природа делали эти позиции неприступными. И вновь Суворов прибег к обходу неприятельских пози-

ций. Полковник Трубников с командой из 300 солдат, карабкаясь по отвесным скалам, зашел в тыл французам. Увидав над собою русских солдат, французы, боясь быть отрезанными от основных сил, начали отступать. Тогда Милорадович через тоннель повел атаку и устремился за отступающими. Часть французских солдат успела перебежать Чертов мост и закрепиться. Прямая атака моста, казалось, была невыполнима. Но неожиданно для неприятеля в его тылу оказалась обходная колонна русских егерей, перешедшая вброд бурную горную речку. Солдаты, разобрав находившееся поблизости деревянное строение, добрались ползком до разрушенной во время сражения части моста и перекинули бревна и доски через провал, связав их офицерскими поясными шарфами. Они под пулями первыми перебежали мост и с ходу вступили в бой. В числе первых через мост провались солдаты любимого Суворовым Апшеронского полка.

Путь, по которому вынуждены были двигаться русские войска, был нелегко даже для опытных альпинистов, а у Суворова была армия, уставшая от тяжелых боев, голодная и разутая. Но русские чудо-богатыри прошли по горным тропам через перевал и спустились в Муттенскую долину. Здесь Суворову стало известно, что корпус Римского-Корсакова разгромлен, а долина окружена неприятелем. Гибель или капитуляция казались неизбежными. Однако русский полководец нашел возможность вырваться из окружения.

19 сентября в долине произошло упорное сражение русских и французских войск. Авангард во главе с Багратионом и Милорадовичем отважно прокладывал штыками дорогу. Арьергард русских численностью всего в 7 тысяч человек мужественно прикрывал отход основных сил. Он выдержал в Муттенской долине двухдневное сражение с 15 тысячами французских солдат. Завершив бой штыковой атакой, русские полностью разгромили французов, обратили их в бегство. Успешно выполнив свою задачу, арьергард скрытно покинул Муттенскую долину и благополучно соединился с главными силами русской армии.

Выйдя из окружения, русские войска 26 сентября 1799 года вступили в город Иланц.

Так закончился этот легендарный Швейцарский поход. Он продолжался 16 дней, и все они были заполнены боями на горных кручах и в ущельях.

Суворов в невиданно тяжелых условиях, потеряв всего менее трети личного состава армии, нанес французским войскам ряд серьезнейших поражений и сумел остаться непобежденным.

В Швейцарском походе русские чудо-богатыри под командованием Суворова совершили, казалось бы, невозможное: они сумели преодолеть все — труднейшие горные перевалы, суровую непогоду, яростные атаки французских войск. Это был подвиг, равный которому трудно сыскать в мировой истории. Суворов был к этому времени больным, почти семидесятилетним человеком. Какой же непоколебимой волей, верой в русского солдата и личным мужеством должен был он обладать, чтобы провести войска через все невзгоды и испытания. Швейцарский поход в еще большей степени, чем Итальянский, поразил воображение современников. 28 октября 1799 года император Павел I пожаловал Суворову за Швейцарский поход звание генералиссимуса.

В ноябре по распоряжению императора русская армия походным порядком выступила в Россию. В дороге Суворов сильно заболел. Поначалу готовилась торжественная встреча в Петербурге. Но царь оказался верен себе: он яростно ненавидел все суворовское. Поводом для недовольства послужила, в частности, не понравившаяся царю выправка солдат, возвращавшихся после изнурительных походов. Павел подверг Суворова новой опале, объявив ему порицание, которое «сообщалось к сведению всей армии». Торжественная встреча в столице была запрещена.

20 апреля 1800 года, поздно вечером, больной опальный Суворов без всяких почестей въехал в Петербург.

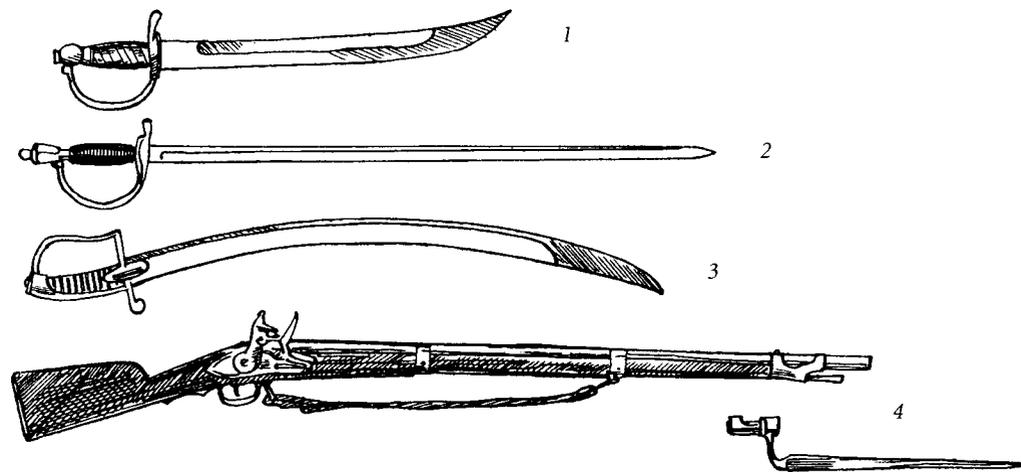
6 мая 1800 года великого сына России не стало.

Имя Суворова бессмертно. Оно является символом доблести и мужества, примером верного служения своей Отчизне.

2.5. Отечественная война 1812 года

В войне с французами, получившей название Отечественной, наш народ отстаивал независимость Родины. Произошло это в период царствования Александра I.

В начале XIX века технический прогресс привел к закономерному развитию военных технологий. Наступала эра огнестрельного оружия, но рукопашный бой еще не утратил своего решающего значения.



Оружие начала XIX века:

1 — солдатский тесак, 2 — офицерская шпага, 3 — кавалерийская сабля,
4 — кремневое ружье со штыком

В 1799 году во Франции после контрреволюционного переворота власть захватил генерал Наполеон Бонапарт. Одержимый идеей мирового господства, он вел захватнические войны в Европе, Африке и Азии.

Наполеон, несмотря на дипломатические шаги, не скрывал, что хотел бы «раздавить, подчинить и расчленить Россию», вернуть ее к допетровским границам.

Назревала война. Для русского похода Наполеон собрал армию в 640 тысяч человек при 1400 орудиях. Ее возглавили прославленные маршалы Мюрат, Ней, Даву и др.

Россия по военно-экономическому потенциалу почти не уступала противнику. Она смогла выставить 240-тысячную армию при 1600 орудиях. В ее рядах были талантливые генералы Ермолов, Багратион, Дохтуров и др.

Эта армия, однако, в соответствии с прусской военной доктриной, которой придерживался Александр I, была разделена на три части. Наполеон рассчитывал разбить их поодиночке.

В ночь на 24 июня 1812 года французская армия без объявления войны тремя колоннами перешла Неман.

Наполеон надеялся в решительном сражении «громовым ударом» сокрушить военную мощь России и, заняв Москву, продиктовать Александру I свои условия.

Русским удалось, отбивая удары врага, отвести свои армии от границ и 3 августа соединиться у Смоленска. Наполеон наступал, но без решающего успеха. С боями, избегая окружения, русская армия отошла от Смоленска.

Отступление русских войск вызвало острую тревогу в стране и в армии. Под давлением общественного мнения главнокомандующим русской армией 20 августа был назначен нелюбимый царем суворовский генерал — фельдмаршал М. И. Кутузов.

Приняв командование, Кутузов решил дать противнику генеральное сражение под Москвой. Он верил в народную войну и надеялся подорвать наступательный порыв «великой армии», чтобы затем одолеть ее объединенными усилиями армии, народных ополчений и партизан.

7 сентября на Бородинском поле произошла историческая битва, в которой с обеих сторон участвовало 250 тысяч солдат и свыше 1200 орудий.

«И залпы тысячи орудий слились в протяжный вой».

Русский солдат с честью постоял за свою Родину.

«Подтвердить от меня, — звучало в приказе начальника артиллерии Кутайсова, позже погибшего на батарее, — во всех ротах, чтобы они с позиций не снимались, пока неприятель не сядет верхом на пушки... последний картечный выстрел выпустить в упор».

В сражении пало около 40 тысяч русских воинов.

«И ядрам пролетать мешала гора кровавых тел»...

Наполеону не удалось сломить сопротивление армии Кутузова. Фельдмаршал доносил царю: «Баталия... была самая кровопролитнейшая из всех тех, которые в новейших временах известны. Место баталии нами одержано совершенно...»





Обер-офицер кирасирского полка и гренадер. 1812 г.

Бородинская битва развеяла миф о непобедимом гении Наполеона. «Из пятидесяти сражений, данных мною, — вспоминал Наполеон, — в битве под Москвой проявлено наиболее доблести и одержан наименьший успех».

После Бородина войско Наполеона было ослаблено, но Кутузов понимал, что русская армия еще не готова к контрнаступлению. На Военном совете в Филях 13 сентября Кутузов отдал приказ оставить Москву:

«Доколе будет существовать армия и находиться в состоянии противиться неприятелю, до тех пор имею сохранить надежду благополучно довершить войну, но когда уничтожится армия, то погибнут Москва и Россия. Приказываю отступать».

«Не будь на то господня воля, не отдали б Москву».

«Когда генералы разошлись, Михаил Илларионович, славный суворовский генерал, склонил голову на стол и горько зарыдал», — так вспоминал его адъютант.

14 сентября русские войска оставили Москву, из которой ушло большинство населения.

Но занятие Москвы не принесло победы Наполеону. Тщетно ждал он депутацию бояр на Поклонной горе.

«Нет, не пошла Москва моя к нему с повинной головою».

Между тем Кутузов замечательным маневром отвел армию на Старую Калужскую дорогу, прикрыв Калугу, Тулу, Брянск. В Тарутинском лагере, пребывая, по словам Пушкина, в «мудром деятельном бездействии», фельдмаршал восстановил армию, доведя ее численность до 120 тыс.

Ища спасения, Наполеон 19 сентября начал отход от Москвы, отдав приказ взорвать Кремль и собор Василия Блаженного.

Огромный пожар уничтожил большую часть столицы. Горестная весть о поругании Москвы, о мародерстве французов всколыхнула народ. Он поднялся на врага. Отряды патриотов-партизан Дениса Давыдова, Герасима Курина, Василисы Кожиной, вооруженные порой одними вилами, рогатинами и дубинами, не давали покоя отступающим французам. Когда Наполеон пожаловался Кутузову на партизан, тот ответил, что трудно остановить ожесточенный всем пережитым народ, «готовый жертвовать собой для Родины».



Казак-пластун. Середина XIX в.

«Дубина народной войны, — писал Лев Толстой, — со всей своей грозной и величественной силой, не разбирая ничего, поднималась, опускалась и гвоздила французов до тех пор, пока не погибло все нашествие».

Кутузов перешел в контрнаступление. Он разбил корпус Мюрата, а затем, отразив попытки Наполеона в октябре захватить Малоярославец, принудил его к отходу на разоренный Смоленск.

Отступая, армия Наполеона терпела одно поражение за другим от регулярных войск и партизан, теряя орудия и обозы, бросая раненых и обмороженных.

Лишь с 9-тысячным отрядом — все, что осталось от 100-тысячной «великой армии», — удалось Наполеону 28 ноября уйти за Березину.

«От великого до смешного — один шаг», — с горечью заметил Наполеон, прибыв в Варшаву. Затем и Мюрат 10 декабря был выбит из Вильно.

Отечественная война закончилась славной победой русского народа. Она предопределила освобождение Европы от наполеоновской тирании.

2.6. Новое и новейшее время

В XX веке огнестрельное оружие стало автоматическим. Это сразу изменило тактику действия солдат и подразделений: на смену атакующим колоннам и шеренгам пришла рассеянная стрелковая цепь, затрудняющая поражение бойцов, а затем все больше и больше на главный план стала выдвигаться индивидуальная подготовка каждого солдата, умеющего грамотно и творчески использовать функциональные способности и своего тела и своего вооружения, особенности местности, природные факторы, способного вступить в бой с ходу, с использованием и штатного оружия и подручных предметов.

В качестве подручных предметов в рукопашном бое могут использоваться не только камень, палка, металлический прут и др., но и оставшееся в руках оружие без патронов. Однако боевой опыт свидетельствует о том, что в непредвиденной ситуации зачастую (в 90 случаях из 100!) оружие для ведения рукопашного боя не используется.

Вот что рассказывает о подвигах своих боевых товарищей дважды Герой Советского Союза, бывший командир роты разведчиков Северного флота В. Н. Леонов.

«... Михаил Колосов — один из наших разведчиков, простой парень. О нем не скажешь, что богатырь, и спортсменом не назовешь, но смелый, шустрый и старательный. Однажды на одной из сопкок наш отряд был окружен врагом. Но мы не волновались, так как все было рассчитано, и большой бедой нам это окружение не грозило. Неожиданно егеря сумели прорвать нашу оборону.

Чтобы сбросить их, пришлось стянуть на этом участке почти все наши силы, оставив на других направлениях только наблюдателей. Однако почти одновременно началась атака на противоположном склоне, самом дальнем от места схватки. Там было всего два разведчика, а помощь мы им оказать не могли. Отбив атаку, они израсходовали весь боезапас. Один тут же побежал доложить обстановку, второй — Колосов, остался наблюдать. Егеря, вероятно, заметили уход одного разведчика, поднялись и устремились на сопку. У Михаила нечем стрелять, а задержать врагов нужно. Тогда он поднялся во весь рост, на глазах у егерей забросил свой автомат в кусты, поднял руки и пошел навстречу врагу. Егеря бросились к безоружному разведчику, пытаясь захватить его в плен. Но первый из подбежавших получил такой удар, от которого не поднимаются. Винтовка фашиста оказалась у Колосова в руках, теперь он вновь вооружен, и, главное, прошел самый опасный момент рукопашного боя — сближение, когда противник может открыть огонь, да и ударом своим он сумел нагнать на них страху. Но врагов много, они не отступают. Когда, отбив атаку, мы прибежали к месту схватки. Колосов уже получил три удара штыком: в руку, в бедро и в глаз, но за это время он убил восемь егерей, а остальные только успевали защищаться от одного израненного разведчика. Я не скажу, что Михаил Колосов был одним из лучших мастеров рукопашного боя, нет, но этот его бой был настоящим подвигом.

...Сергей Бывалов — мощный, угловатый, с виду неповоротливый. Ему личное оружие определили — пулемет. На Дальнем Востоке, в корейском городе Сейсин, мы попали в тяжелое положение. Нам предстояло занять один из трех портов для обеспечения высадки бригады морской пехоты. Мы действовали решительно и сумели прорваться к центру города. С рассветом мы решительно пошли на штурм центра города. Самый тяжелый бой завязался на шоссе на мосту. Японцы бежали на нас толпой. Здесь действовал закон стада. Передние падали от нашего огня, но под давлени-



Великая Отечественная война 1941-45 гг. (Бой в траншее)

ем толпы по их трупам бежали другие. Дело дошло до рукопашной. Отчаянно трусая, самураи часто падали, еще не получив удара, но их место занимали другие. Нам было тяжело. Разведчики, уничтожая врагов, вынуждены были медленно отступать. Положение усложнялось. Если бы японцам удалось нас вытеснить с моста, они бы мгновенно заняли прилегающие к набережной дома, и отряд оказался в незавидном положении. И тут на мосту появился Сергей Бывалов. Он встал во весь рост и в упор, короткими очередями, расстреливал самураев из своего пулемета. Японцы шарахались от него как от чумы, падали, а он, поливая их свинцом, шел вперед, в самую гущу боя. Разведчики, пользуясь поддержкой его пулемета, стали бросать гранаты в середину толпы, сея панику среди тех, кто еще не видел результата схватки. Сергей стрелял расчетливо, экономя каждый патрон, но все равно боезапас кончился. Оцепеневшие японцы смотрели на Бывалова, ждали и, поняв, наконец, что он не может больше стрелять, с дикими криками бросились на него. Тогда Сергей, схватив пулемет за ствол, стал им крушить как дубиной ревушую толпу врагов. Японцы вначале попятись, а затем бросились наутек. Атака врагов была отбита»*.

Рассказывает участник штурма Берлина Герой Советского Союза старшина С. Панов.

«Наша часть сжимала кольцо вокруг останков немецких войск, не желавших сложить оружие.

Наш взвод, вклинившись в расположение противника, вел ночью бой у его траншеи, проходившей по одной из дамб, которых на Одере много. Мы были внизу, немцы — наверху. Нас отделяло от них метров 15-20.

Когда немцы пошли в контратаку, они попытались обойти наш взвод. Мы загнули фланги и гранатами отбросили их обратно в траншею.

Не помню уже, сколько раз они вылезали еще из своей траншеи и бросались на нас. Гранатный бой продолжался всю ночь. Луны не было, стояла такая кромешная тьма, что немцы незаметно подходили на расстояние 6-7 метров, и мы могли их отличить от своих только по огромным вещевым мешкам за плечами и фаустпатронам, которые они несли под мышками.

Под утро, отбив последнюю контратаку немцев, мы ворвались в их траншею. Я воевал с 1941 года, сражался под Ленинградом, на Днепре, на

* *Леонов В. Н.* Готовься к подвигу. М., 1985.

Висле, но схватка, разыгравшаяся в этой траншее на дамбе у Одера, по своему ожесточению превзошла все, что я видел до сих пор.

Как только я спрыгнул в траншею, один из гитлеровцев вцепился мне в горло. Я схватил его за запястье и вывернул ему руку, которой он меня душил. В правой руке у меня была граната. Я ударил его этой гранатой по виску. В этой схватке мне потом не раз пришлось действовать гранатой, как молотком...

Когда начало рассветать, стрельба всюду постепенно затихла. Мы увидели немцев, шедших с поднятыми руками. Так закончилась их попытка вырваться из окружения. Один наш взвод принял здесь в плен около пяти сот немцев»*.

Представленная выше любопытная информация, без сомнения, вызовет у читателя неоднозначную реакцию, но как бы то ни было, она порождает интересные мысли, которые, образно говоря, хотелось бы выразить так:

Рукопашный бой — это бой с применением невидимого оружия, которое нельзя обнаружить, пока его не применили, и нельзя отобрать, пока человек жив.

* Штурм Берлина, М., 1948.

3. Армейский рукопашный бой и его особенности

Рукопашный бой, подготовка к рукопашному бою, качество обучения этому предмету, развитие методик и стилей — обсуждение этих тем находит в последнее время все большее освещение на страницах газет, журналов и различных пособий. И полбеда, когда вопрос, «чем начать заниматься», «какой стиль изучать», решает подросток, желающий хоть как-то организовать свое свободное время. Гораздо хуже, когда подобная неразбериха царит в головах тех, кто по роду службы обязан изучать и использовать приемы рукопашного боя в реальных условиях. И уж совсем беда, когда не могут принять целесообразного решения те, в чьи непосредственные обязанности входит планирование и осуществление боевой подготовки воинских подразделений и специалистов других силовых структур.

Снятие запрета на преподавание карате и других боевых искусств в конце 1980-х годов, а также коммерциализация спортивной сферы подняли на поверхность очень пеструю смесь школ, секций, клубов и федераций, преимущественно восточной направленности. И хотя в этом числе, несомненно, присутствуют квалифицированные преподаватели и подлинники мастера своего дела, в общей массе боевой потенциал этих направлений весьма невелик. Некоторые из них, честно признавая исключительно спортивную направленность своей деятельности, и не претендуют на какое-либо прикладное значение. Другие же, напротив, стараются активно «вклиниться» в программы подготовки вооруженных сил и спецподразделений, преследуя свои материальные и политические интересы.

Это же касается и издаваемой литературы. «Вакуум», безуспешно заполняемый самиздатом, в недалеком прошлом сменился широчайшим предложением книг, брошюр и видеоизданий по любым экзотическим восточным единоборствам, а также по славянским направлениям, течениям, школам, традициям и т. д. Если в недалеком прошлом предлагались различные «методики» по экзотическим восточным единоборствам, то сейчас к ним прибавилась литература и по славянским направлениям, течениям, системам, школам, традициям и т. д.

С одной стороны, это радует, так как, несмотря на богатейший опыт первой и второй мировых войн, накопленный в рукопашных схватках российскими солдатами, после 40-х годов о нем начисто забыли. Преподавался же отечественный рукопашный бой лишь в узком кругу специалистов или засекреченных специальных подразделениях.

Причинами этого явления являются и реорганизация Вооруженных Сил СССР, связанная с появлением новых высокотехнологичных видов вооружений, и массовые увольнения старых, опытных кадров, начавшиеся в 1964 году, из рядов ВС СССР, и новые взгляды, подходы на организацию боевой подготовки и задачи, связанные с ней, которые стали выражаться в новых Наставлениях, Директивах и т. д.

Сегодня в наших войсках сложилась ситуация, когда даже в частях специального назначения рукопашный бой свелся, в основном, к отработке комплексов РБ-1, РБ-2, РБ-3 да к показательным занятиям, которые проводятся по требованиям Наставления НФП-87, где широчайший арсенал боевых приемов сведен к минимуму и к тому же оторван от реальности, не имея абсолютно никакой практической направленности. И это при том, что, по утверждениям автора многих учебников по рукопашному бою 40-50 гг. К. Т. Булочко, «советские разведчики в одних только скрытых и бесшумных действиях, применяя холодное оружие и рукопашную борьбу, доставили в распоряжение командования Красной Армии не один десяток тысяч немецких солдат и офицеров», «наши разведчики успешно применяли приемы рукопашного боя при ведении разведки всеми способами, ночью и днем, в поисках, засадах, в разведке боем, при действиях в неприятельском тылу и т. п.».

В отличие от нас, в вооруженных силах и спецслужбах иностранных государств подготовке к рукопашному бою уделяется большое внимание, в частности вопросам теории и практики ведения индивидуального и груп-

пового рукопашного боя. На начальном этапе подготовки в учебных центрах Сухопутных Сил армии США (а таковых на сегодняшний день насчитывается около 30) овладение навыками рукопашного боя выделено в самостоятельный предмет боевой подготовки.

Поэтому появление многочисленной литературы и открытие различных школ и секций, в которых культивируются в том числе и отечественные единоборства, можно только приветствовать. И если, как уже говорилось, прикладное значение этих занятий не очень велико, то базовая физическая и техническая подготовка, а также психологическая закалка, которую юноши и подростки получают во время занятий, имеют важное значение.

С другой стороны, прискорбно наблюдать отсутствие методического обеспечения преподавания, обучения такому нужному и важному делу, как возрождение и развитие отечественного рукопашного боя. Это связано и с организационными причинами и с преподавательским контингентом. Немалая часть тренеров — мастера спортивной борьбы, которым очень трудно психологически перестроиться в связи с наличием в спортивных единоборствах правил, довлеющих на уровне подсознания, и с отсутствием достаточного опыта владения боевым оружием и его применения в реальных (боевых) ситуациях. Естественно, и методика тренировки в этом случае основывается на спортивном подходе и спортивной психологии.

В понимании этой проблемы мы близки со взглядами известного практика и теоретика Н. Н. Ознобишина, который еще в 1930 году отметил: «Мы не отрицаем того, что системы эти (речь шла о боксе, саватэ и джиуджитсу), практикуемые для целей чистого спорта, представляют прекрасное средство развития выдержки, быстроты, силы, ловкости, боеспособности и других физических и психических качеств и в этом косвенно готовят бойца, но еще раз повторяем, реальной, прямой подготовки к серьезному столкновению они не дают».

Мы не рассматриваем рукопашный бой как панацею от всех бед. В настоящее время, на наш взгляд, вопросы, связанные с ним, сместились больше в сторону, имеющую огромный воспитательный эффект, в сторону развития психологических, а также специальных физических качеств, необходимых воину для ведения боя. Это и повышение психологической и физической устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов

внешней среды, и развитие уровня тонких восприятий, и использование резервных возможностей организма, и развитие ловкости, находчивости, способности принятия нестандартных решений.

С этой точки зрения, подготовка к рукопашному бою становится незаменимой.

Рукопашный бой логичнее всего подразделить на военный (армейский), полицейский и спортивный.

Из таблицы, кратко характеризующей основные различия между обозначенными видами рукопашного боя, ясно видны особенности, присущие каждому из них. Понятно, что существуют ситуации, когда милицкий рукопашный бой переходит в бой «на уничтожение», а армейский ставит своей целью захват пленного, но это не отражается на самой сути разновидностей боя и особенностях подготовки.

Наш рукопашный бой — это военный, или армейский. Корни его лежат далеко в историческом прошлом: в славных победах наших воинов-соотечественников над половцами и хазарами, печенегами и Византией, над

Таблица

Виды рукопашного боя

	Армейский рукопашный бой	Милицкий рукопашный бой	Спортивный рукопашный бой
Предназначение	Защита государства от внешнего нападения	Поддержание порядка внутри государства	Цели, характерные для спорта: массовость, наглядность, доступность, зрелищность, безопасность
Степень опасности ситуации	Жизни угрожает опасность	Жизни не угрожает опасность, однако может возникнуть	Жизни не угрожает опасность
Директивные и ограничивающие факторы	Военная доктрина РФ Приказ МО РФ Военная стратегия и тактика	УК РФ Прокурорский надзор Соответствующие инструкции	Правила вида спорта
Цели, достигаемые в бою	Выполнение боевой задачи любой ценой	Задержание нарушителя закона	Достижение спортивной победы

шведами и балтийскими орденами, татаро-монголами и турками, Бонапартом, Гитлером и т. д. Подвиги русских воинов хранятся как в памяти народной, так и в историко-документальных источниках. Отрицать очевидное может только неуч или враг.

Стиль рукопашного боя, рассматриваемый в этой книге, является разделом системы выживания человека (как личная техника безопасности), ориентированной на сохранение боеспособности военнослужащего и выполнение поставленной задачи в боевой обстановке. Для терминологического его выделения от общевоинского рукопашного боя в дальнейшем по книге мы будем обозначать его как «специальный армейский рукопашный бой»*(САРБ). В тех же случаях, когда мы будем говорить о системе выживания в целом, периодически будет употребляться аббревиатура СВЧ (система выживания человека). Данная система рассматривает все аспекты жизнедеятельности и выживания человека в целом, без конкретной установки на деятельность военнослужащего, хотя первоначально и создавалась именно для этих целей.

Данная система, как и ее раздел — рукопашный бой, основываются на историческом опыте и непоколебимом фундаменте современной науки: физики, анатомии, биомеханики, физиологии, эргономики, психологии и т. д.

Таким образом, мы изучаем и рассматриваем рукопашный бой во всех его гранях как с практической, так и с теоретической стороны. Тем же, кто путается в понятиях, рекомендуем посмотреть в энциклопедиях и словарях, что такое «бой», в том числе «рукопашный», «единоборство», «искусство» и др. Это сразу расставит все точки над «i» в отношениях спортивных стилей, военизированных гимнастик и рукопашного боя.

Опыт реальных боевых действий последних лет показывает, что рукопашный бой в «чистом виде» представляет собой явление, встречающееся крайне редко. Наиболее вероятные возможности его возникновения —

" А. А. Кадочников, будучи создателем и неумолимым популяризатором данной боевой системы, возражает против дальнейшего распространения устоявшегося названия «система Кадочникова». К стихийно сложившемуся названию «русский стиль рукопашного боя» сейчас «примазывается» такое количество тренеров и направлений, что читателю будет крайне трудно провести корректную границу. С этой целью здесь и далее по книге употребляется название «Специальный Армейский Рукопашный Бой» (САРБ) для раздела собственно рукопашного боя и «Система выживания человека» (СВЧ) для системы в целом (прим. ред.).

это действия разведывательных подразделений (групп) специального назначения (мы рассматриваем армейский рукопашный бой). Эти возможности определяются:

- условиями выполнения задач, к решению которых привлекаются разведывательные подразделения специального назначения;
- характером и спецификой действий разведывательных подразделений специального назначения;
- характером местности, на которой выполняются разведывательные и специальные мероприятия.

Далее, учитывая присутствие среди инструкторов по рукопашному бою в Российской Армии значительного числа спортсменов и специалистов по восточным единоборствам, считаем необходимым внести следующие пояснения:

- Российские и иностранные специалисты в основном преподают синтезированный рукопашный бой. Имеется в виду набор стандартных ситуаций и типовых приемов из тех же восточных единоборств. За редким исключением, подобный рукопашный бой построен преимущественно на ударных техниках, либо впрямую заимствованных из восточных единоборств, либо с незначительным наложением техник бокса. Подобное построение обучения предопределяет заученную последовательность действий, что заведомо ограничивает личную инициативу стандартной тактикой.
- Описываемый стиль рукопашного боя опирается на совершенно иной методический и тактический подход. В этой системе не нарабатывается какой-либо отдельно взятый прием, либо комплекс приемов и комбинаций (на первый взгляд, наиболее эффективных и часто встречающихся), а вырабатывается постоянная готовность к оптимальным, целесообразным действиям по выполнению боевой задачи.
- Предлагаемая система рукопашного боя максимально учитывает антропологические особенности славян и близкородственных народов. Это важный фактор, учитывающий и специфическое расположение центра тяжести, преобладающее развитие мышечных групп, сформированных обыденной жизнью двигательных стереотипов и другие конституциональные показатели.

- В процессе тренировок воин избавляется от потенциальных когнитивных клише, что позволяет ему проявлять творчество и нестандартность мышления, т. е. максимально гибко вести рукопашный бой согласно сложившимся условиям. Также глубоко проработанная рациональная методика позволяет обучить слушателя в кратчайшие сроки.
- Отличие от спортивных единоборств заключается в том, что спортсмен действует в строгих рамках правил и согласно спортивной этике, а ситуация, в которой действует воин, зачастую трудно прогнозируема.
- Спортсмен может исправлять свои ошибки в ходе поединка, менять тактику схватки, переходить с одного приема на другой и т. д., а солдату в бою одно неудачное действие может стоить жизни.
- Спортсмен живет строго по режиму (питается, тренируется, отдыхает). Воин же выполняет боевую задачу в любых условиях, в том числе самых неблагоприятных. Он не может месяцами готовиться к одному бою, как спортсмен к календарному турниру.

Наша система основывается на издревле устоявшихся законах чести и доблести российского воинства.

Относительно излагаемой системы рукопашного боя можно добавить также, что она определяется в первую очередь тремя компонентами:

- *Направленностью личности.*
- *Степенью сознательного владения своими психическими процессами.*
- *Техническими приемами деятельности.*

Это кардинально отличает данную систему и данный вид рукопашного боя от других систем и стилей. И создается это отличие не наработкой каких-либо действий, приемов, знаний и умений, не классификацией системы, а в способе использования всего арсенала своих знаний и умений. В основе описываемого способа реализации конкретных целей бойца лежит:

- *профессиональное мастерство, ставшее естественным и чем-то само собой разумеющимся;*
- *сочетание совокупности признаков деятельности с индивидуальностью самого человека, представляющего свою деятельность в определенной прикладной области качественно и монолитно;*

— *реализация своих мотивов и целей имеющимися способами и средствами.*

С учетом всего вышесказанного становятся очевидны различия в совокупности биомеханических движений, приемов, стоек, тактики и стратегии боя между спортивными единоборствами и боем, целью которого стоит выживание человека (армейским рукопашным боем). У воина эти различия обусловлены наличием оружия и снаряжения. Например, тяжелый бронежилет весит около 24 кг, разгрузочный жилет вместе с боекомплект — 10-12 кг. Вся экипировка с оружием может составлять до 50 кг.

Трудно представить спортсмена с двумя 16-килограммовыми гириями на поясе, который проснулся по тревоге ни свет ни заря, совершил, в самом легком варианте, марш в 20-30 км или 200-400-метровое переползание и преодоление препятствий и после этого вышел бы на ринг махать ногами, обутыми в ботинки с высокими берцами, различные «маваши-», «йоко-» и другие «-гери» в голову противника.

Кроме этого, условия возникновения рукопашного боя определяют наличие ограниченного пространства, которое не позволит совершать большие маховые, размашистые движения с большой амплитудой. Ограниченное пространство, естественно, накладывает различные ограничения на действия в этом пространстве. А если вспомнить о возможности возникновения боя на мокрой и скользкой поверхности, на снегу, на косогоре, то неприемлемость приемов, применяемых в спортивных единоборствах, станет просто вопиющей.

По опыту Великой Отечественной войны, чаще всего «наши разведчики действовали в рукопашном бою в ночных поисках и засадах. В этих случаях рукопашные бои имели место в окопах, траншеях противника, на дорогах, тропах, у водоемов, в населенных пунктах, в отдельных помещениях, среди разрушенных строений и т. п.».

Результаты анализа рукопашных схваток и боев и проведенных подготовок позволяют нам делать приводимые в данной книге выводы, а также разрабатывать программы и методики обучения.

Еще в НПРБ-38 («Наставления по подготовке к рукопашному бою РККА» 1938 г.) было четко определено, что «каждый боец, командир РККА должен быть физически разносторонне подготовленным (сильным, ловким, выносливым); быть смелым, инициативным и быстро принимать ре-

шения в соответствии с действиями противника; уметь быстро, скрытно и бесшумно передвигаться различными способами и преодолевать естественные и искусственные препятствия, сочетать движение в атаку с использованием огня; в любой момент и из различных положений быстро наносить противнику уколы, удары, отбивать оружие противника и немедленно отвечать атакой; использовать в рукопашном бою подручные средства: лопату, топор, кирку, нож, палку, камень, горсть песка и т. п.; обезоружить противника и поразить его же оружием; своевременно и тактически целесообразно применять тот или иной «прием» боя; вести рукопашный бой против нескольких противников (один против двух) в составе подразделения; стремиться к взаимной выручке и во всех случаях помогать товарищу огнем, штыком, гранатой, лопатой и личным содействием».

Что ни говори, а требования достаточно четкие и жесткие. Для того чтобы развить у обучаемого все вышеперечисленные качества, явно недостаточно ограничиваться молотьбой по макиваре или груше да традиционными растяжками.

Подготовка к рукопашному бою — это средство привития навыков для ближнего боя, средство физической тренировки, могучий психологический фактор, укрепляющий моральный дух воинов, способствующий воспитанию стремления сойтись с врагом вплотную, невзирая ни на какие преграды. Боец, который чувствует свою силу в рукопашном бою, свободнее маневрирует на поле боя, уверенно ведет огонь, смелее и быстрее сближается с противником.

Считаем, что подготовка к рукопашному бою является средством, наиболее полноценно и разносторонне развивающим нужные для бойца навыки.

Современный рукопашный бой требует, чтобы были развиты максимальная экономичность, быстрота, ловкость, глубина и своевременность движения. Исходя из этого, выделяем специальную направленность подготовки к рукопашному бою по нашей системе. Она заключается в формировании (в базовом варианте) оптимальных двигательных навыков, системы построения движений в экстремальных ситуациях, а также специальных психологических качеств, основанных на использовании ресурсов подсознания.

Оперативное использование ресурсов подсознания в рукопашном бою осуществляется применением методики подготовки, ориентирований на принятие оптимального решения по уничтожению и обезвреживанию противника и его выполнение за счет программированного использования возможностей подсознания.

В данной книге рассматриваются основы системы специального армейского рукопашного боя, иллюстрированные самыми простыми и наиболее понятными примерами.



4. Теоретические основы рукопашного боя

4.1. Анатомо-биомеханические основы рукопашного боя

4.1.1. Анатомо-функциональные особенности опорно-двигательного аппарата

Как уже говорилось, все жизненные явления реализуются во времени и пространстве. Перемещения человека в пространстве и исполнение двигательных функций обеспечивается опорно-двигательной системой человеческого тела. Опорно-двигательный аппарат человека включает три по-разному организованные подсистемы: костную, или скелет, связочно-суставную и мышечную. Первые две — скелет и связочно-суставной аппарат — представляют собой пассивную часть системы, а мышечная — активную.

Костная система

Костная система (или скелет) — это комплекс костей организма, образующих его твердую основу. Скелет имеет в основном механическое значение. В образовании скелета взрослого человека принимает участие более 200 костей.

Из курса биологии известно, что структурно-функциональной единицей живых существ является клетка. В свою очередь, система клеток и неклеточных структур, обладающих общностью строения и происхождения, специализирующаяся на выполнении определенных функций, в биологии называется тканью. В функционировании опорно-двигательной системы принимают участие следующие ткани: эпителиальная, соединительная, мышечная, нервная.

В состав костей входят все виды тканей, но соединительная является преобладающей. Она представлена костной и хрящевой тканями. Для строения таких тканей характерным является то, что в них мало клеток, но много неклеточных структур. Неклеточные структуры костной ткани состоят из органических соединений (осеин и оссемукоид), придающих кости эластичность, и неорганических (соли, главным образом, кальция), придающих кости прочность, упругость.

Хрящевая ткань (гиалиновый хрящ) покрывает суставные концы костей, т. е. суставные поверхности. Основная ее функция — обеспечить легкое скольжение суставных поверхностей и амортизировать толчки, передающиеся по осям суставов.

Собственно кость не является монолитным образованием, подобным камню или металлической конструкции. Микроскопически кость состоит из остеонов — костных клеток и костных пластинок (трабекул), обеспечивающих прочностные и другие механические свойства кости. Остеоны обеспечивают рост кости, ее восстановление после травм, приспособление к возрастающей нагрузке и т. д. Кроме того, в течение всей жизни человека происходит постоянная смена клеточного и солевого состава костей. Кость — живой орган, как и любой другой орган человеческого тела.

Остеоны перестраивают кость на протяжении жизни в связи с климато-географической средой обитания, с механическими условиями функционирования кости, возрастом, особенностями питания и другими факторами.

Остеоны перестраивают кость на протяжении жизни в связи с климато-географической средой обитания, с механическими условиями функционирования кости, возрастом, особенностями питания и другими факторами.

Возникающие в результате действия остеонов и отложения солей трабекулы не располагаются в теле кости хаотично. Их расположение наилучшим образом отвечает прилагаемым механическим нагрузкам. Оно отличается на разных участках кости и обеспечивает функциональную устойчивость, увеличивает прочностные свойства кости при сдавливании, изгибе и растяжении.

Кости классифицируются на **трубчатые**, имеющие внутри костномозговую полость; **губчатые**, не имеющие костномозговой полости и на разрезах похожие на поролон; **плоские** и **смешанные**.

Трубчатые кости имеют тело (диафиз) и два конца (эпифизы). Внутреннее строение эпифизов трубчатых костей имеет типичное губчатое строение. Причем костные пластинки (трабекулы) губчатого вещества ориентированы по линиям сил сжатия и растяжения, располагаются друг к другу под углом в 90° , а по отношению к равнодействующей этих сил — под углом в 45° . Двигательные функции опорно-двигательной системы обеспечиваются в основном трубчатыми костями.

Кость является довольно пластичным органом, быстро изменяющим свое строение (перестраивающимся) при повышенных или пониженных нагрузках. Перестройка происходит на молекулярном, клеточном, тканевом и органном уровнях. Макроскопически видимые изменения кости при повышенной физической нагрузке определяются на рентгенограммах уже через 1 год воздействия нагрузки тренировочного режима. Максимальные перестройки структуры кости, ее внешнего вида и формы происходят через 5-5,5 лет занятий спортом, трудом и т. п.

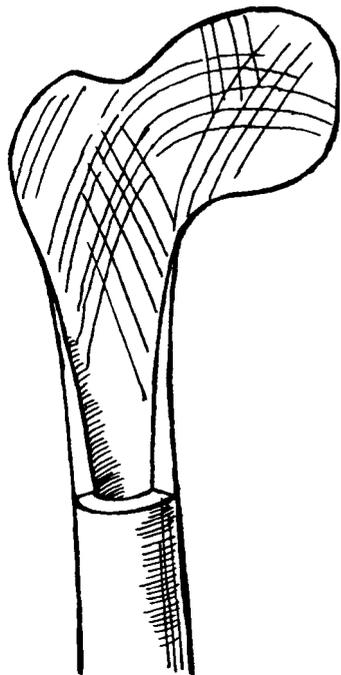


Схема трабекулярного строения костного эпифиза

Макроскопически видимые изменения кости при повышенной физической нагрузке определяются на рентгенограммах уже через 1 год воздействия нагрузки тренировочного режима. Максимальные перестройки структуры кости, ее внешнего вида и формы происходят через 5-5,5 лет занятий спортом, трудом и т. п.

Изменения в строении костной системы, связанные с повышенными физическими нагрузками, обусловленные физическим трудом, физическими упражнениями, спортом, другими условиями жизни, идут однонаправленно. Если физические нагрузки не приводят к ухудшению общего функционального состояния организма, то они благоприятны. Однако определить степень функционального состояния на заданный момент времени является очень сложным, а растянутость процесса изменения костной ткани во времени делает эту задачу еще

более трудной. Поэтому трудно рекомендовать конкретный объем физических нагрузок на данный момент. В ряде случаев при нагрузках на тренировках «по самочувствию», при несоблюдении принципов постепенного возрастания нагрузок, «форсировании» подготовки в костях происходят нежелательные перестройки, приводящие к **артрозам** суставов и пре-

крашению занятий спортом (речь идет о боксе, каратэ, самбо, тяжелой атлетике и др.).

Примечательны следующие основные закономерности роста костей:

1. Механические нагрузки в разной мере изменяют продольные и поперечные размеры костей. **Первые в большей степени генетически определены, чем вторые.** Поэтому механические нагрузки больше отражаются на росте костей в толщину и ширину, чем в длину.

2. При нарастании механической нагрузки до определенного уровня костеобразование усиливается, при превышении этого уровня активность костеобразования снижается.

3. Уровень оптимальной механической нагрузки зависит от индивидуальных особенностей человека, т. е. от функционального состояния организма в данный момент.

Необходимо знать, что:

- рост костей и моделизация скелета (появление и выраженность бугров, бугристостей, шероховатостей, ям и ямочек) у человека завершается к 25 годам (к моменту созревания);
- начиная с 30 лет у всех людей развивается на клеточном уровне инволюция, которая со временем становится видимой и на тканевом и органном уровнях. В костной системе идут процессы либо разрежения костной ткани (остеопороз), либо уплотнения ее (остеосклероз). Оба этих процесса негативно отражаются на прочности кости.

По своей природе кость имеет большую прочность. Один квадратный миллиметр поперечного сечения костной ткани выдерживает нагрузку на сжатие до 16 кг, а на растяжение — до 12 кг. В этом проявляется общая закономерность — **лучше переносить нагрузки на сжатие, чем на растяжение.** Это обусловлено постоянно действующим на организм земным тяготением (гравитацией) и приспособлением всех живых существ и тканей к этому воздействию.

В отношении сопротивления на сжатие кость в 10 раз крепче хряща. Прочность кости на сжатие раза в полтора больше прочности на растяжение. Прочность гиалинового хряща на сжатие в 3 раза больше прочности на растяжение. *Свежая кость в 5 раз прочнее железобетона, как на сжатие, так и на растяжение.* Для раздробления большеберцовой кости давлением нужно примерно 4000 кг.

По сравнению с прочностью костной ткани прочность сухожилия на растяжение больше в 15 раз, прочность реберного хряща — в 1,5 раза. *Следует заметить, что механические свойства соединительной ткани могут быть неодинаковыми не только у разных лиц, но и одного и того же человека, изменяясь в связи с условиями питания и особенностями функционального и возрастного характера.*

Связочно-суставная система

Связочно-суставная система является важным органом опорно-двигательного аппарата. Она обеспечивает определенный объем движения звеньев скелета друг относительно друга и относительно площади опоры.

Суставы — это прерывные, полостные, подвижные соединения костей. Каждый сустав имеет три основных элемента: суставные поверхности, суставную сумку и суставную полость.

Суставные поверхности сочленяющихся друг с другом костей покрыты суставным хрящом.

Суставная сумка (капсула) состоит из наружного (фиброзного) и внутреннего (синовиального) слоев.

Суставная полость ограничена суставной капсулой и суставными поверхностями конечностей. Это щелевидное пространство содержит небольшое количество синовиальной жидкости.

Кроме этих трех основных элементов имеется вспомогательный аппарат: суставные связки, суставные диски и мениски, синовиальные сумки.

В прочности суставов имеют значение натяжение связок сустава, тяга мышц, проходящих около сустава, атмосферное давление (если не нарушена функциональная целостность и сустав сохраняет герметичность), капиллярное натяжение синовии между суставными поверхностями костей. Благодаря этим факторам суставы представляют собой очень прочные органы. Если травмирующая нагрузка действует по оси функционального сочленения, то разрывы тела или его частей происходят в области диафизов (тел) костей и никогда в области суставов. Повреждения суставов возможны при силах, действующих под углом к осям суставов, либо на скручивание.

Несмотря на заложенный природой запас прочности, практика показывает, что суставы, вследствие часто развивающегося артроза, являются самыми лимитирующими органами в процессе подготовки бойца или спортсмена.

Постоянное сильное раздражение зоны костно-хрящевого перехода во время интенсивных тренировок без учета индивидуальных особенностей с целью быстрого достижения результатов (особенно у спортсменов — боксеров, каратистов, самбистов, тяжелоатлетов и т. п.) приводит к микротравмам хряща. Особенно часто это касается мелких суставов кистей рук, а также суставов, несущих максимальную осевую нагрузку: коленных, тазобедренных, межпозвонковых. Бедная клеточными элементами хрящевая ткань не успевает возобновлять функциональную целостность и готовность хрящевых поверхностей. В результате развиваются процессы дегенерации хряща, что выражается в потере амортизационных (упруго-эластичных) свойств суставных хрящей, снижении высоты гиалинового хряща, сужении суставной щели, ограничении объема и общем затруднении движений в суставе, развитии суставного и околосуставного воспаления, болевого синдрома. Достаточно длительное существование хронического суставного воспаления приводит к замещению хряща костной тканью, появлению костных выростов (шипов) по краям суставных поверхностей, обызвествлению связок и капсулы сустава. Человек испытывает сильные боли при движении и порой быстро становится инвалидом.

Поэтому надо постоянно думать о режиме и интенсивности движения, режиме отдыха с позиции нормализации функционального состояния связочно-суставной системы тренирующихся.

Грамотно организованные тренировки могут без патологических проявлений значительно увеличить объем движения в суставах либо его уменьшить. Фактор движения может изменить форму сустава, что проявится большим объемом движения.

Целесообразно использовать такие упражнения, которые будут способствовать увеличению амплитуды движений в суставах по всем его физиологическим осям, т. е. максимально развивать все степени свободы.

Мышца

Если костная ткань обеспечивает механическую прочность опорно-двигательной системы, а связочно-суставной аппарат — возможность перемещения в пространстве, то мышечная ткань эту возможность реализует.

Основным свойством мышечной ткани является ее сократимость. Существует три разновидности мышечной ткани: неисчерченная (гладкая), исчерченная (поперечно-полосатая, скелетная) и сердечная.

Неисчерченная мышечная ткань находится в стенках кровеносных сосудов, выводных протоков желез, стенке желудка, кишки, бронхов, мочеточников, мочевого пузыря и других органов, а также в коже. Структурной единицей этого вида тканей является клетка-миоцит. Сокращения гладкой мышечной ткани происходят медленно, ритмично и произвольно.

Исчерченная мышечная ткань называется так благодаря характерной, видимой под микроскопом исчерченности. Эта ткань образует мышцы, приводящие в движение скелет, и поэтому называется еще скелетной мышечной тканью. По функции она является произвольной, поскольку ее сокращения и расслабления подчинены воле человека.

Клетки этой ткани или волокна являются ее структурными единицами и напоминают цилиндры. Сокращение мышцы происходит благодаря укорочению мышечных волокон (клеток). Укорочение волокон происходит по типу складывания складной подзорной трубы. Мышечные волокна могут иметь различное строение и функциональные способности.

Выделяют волокна первого типа (красные) и волокна второго типа (белые).

Мышцы с преобладанием красных волокон способны длительное время находиться в работе, в сокращении, при этом они не развивают большой мышечной силы и мало устают.

Мышцы, в которых преобладают белые волокна, считаются быстрыми. Они способны быстро развивать максимальную силу, но не могут работать продолжительное время, быстро устают.

Сердечная мышечная ткань имеет в своем строении черты неисчерченной и исчерченной мышечной ткани. Функционально сердечная мышца унаследовала от неисчерченной мышечной ткани — произвольность и силу сокращения, а от исчерченной — быстроту сокращения.

Мышца — это орган, основу которого составляют поперечнополосатые мышечные волокна. Кроме того, в ее состав входят соединительная ткань, сосуды и нервы. Мышца окружена соединительнотканым футляром — фасцией.

В организме человека насчитывается свыше 600 отдельных мышц. Каждая из них состоит из тела (брюшка), которое является активной (сократимой) частью, и сухожилий (пассивная часть), посредством которых мышцы прикрепляются к костям.

Сравнение ряда мышц конечностей выявило мозаичный характер в распределении волокон первого и второго типов.

Для мышечной системы, как и для костной, при занятиях физическим трудом, рукопашным боем характерны однонаправленные перестройки, которые имеют два механизма увеличения размера органа: гипертрофия (за счет увеличения объема клеток) и гиперплазия (за счет увеличения числа клеток), причем ресурсы этих изменений не беспредельны и во многом определены генетически. Первый механизм чаще реализуется в зрелом организме, после завершения процессов роста, второй более характерен для растущего организма. Поэтому становится ясным необходимость дозированных физических нагрузок в подростковом и призывном возрасте, которые закладывают фундамент дальнейшего развития мышечной системы и силовых качеств.

Из описанного становится очевидным, насколько важным является знание строения мышечной системы человека для подготовки специалиста рукопашного боя, для развития необходимых групп мышц на тренировках, а также для умения правильно расходовать энергоресурсы во время рукопашного боя, их перераспределения и восстановления.

4.1.2. Характеристика опорно-двигательного аппарата с позиции биомеханики

Наука механика потому столь благородна и полезна более всех прочих наук, что, как оказывается, все живые тела, имеющие способность к движению, действуют по ее законам.

Леонардо да Винчи, XVI век

Общие понятия

Движения человека в значительной мере зависят от того, каково строение его тела и каковы его свойства. Чрезвычайная сложность строения и многообразие свойств тела человека, с одной стороны, делают очень сложными и сами движения и управление ими. Но, с другой стороны, они обуславливают необычайное богатство, *разнообразие движений, до сих пор недоступное в полном объеме ни одной, самой совершенной, машине.*

Биомеханика — наука, изучающая механические движения самих биологических тел и в этих биологических телах. Однако тело человека и сверхсложный управляющий орган — нервная система — делают анализ всей системы движений чрезвычайно сложным и трудоемким. Кроме того, при изучении движений человека и причин, их вызывающих, было бы неправильно ограничиваться только представлениями механики. Необходимо иметь в виду биологическую природу «механизмов» человеческого тела. Анализ деятельности двигательного аппарата с биологической точки зрения позволяет вскрыть своеобразие устройства и принципа действий «живых механизмов». Главнейшие биологические особенности, отличающие двигательный аппарат животных и человека от неживых технических механизмов, состоят в следующем:

1. Аппарат движения животных существ построен из живых тканей и органов, в которых постоянно, в том числе и в покое, происходит обмен веществ. Химические превращения молекул, вступающих в разнообразные реакции с другими органическими и неорганическими веществами, являются сутью внутриклеточного обмена веществ и специфической рабочей деятельности клеток (например, сократительной). В связи с этим становится понятной чрезвычайно высокая зависимость строения и функции клеток и органов от их рабочего использования, от интенсивности протекающего в них обмена веществ. Для поддержания тканей и органов двигательного аппарата в состоянии высокой работоспособности необходимо их постоянное и должное использование. Морфологическое и функциональное совершенствование под влиянием работы и деградация при бездеятельности являются важной особенностью двигательного аппарата животных и человека.

2. В технической машине производимые ею движения предопределены раз и навсегда самой формой сочленений между движущимися частями. Напротив, двигательный аппарат человека построен так, что из одних и тех же структурных единиц (костей, суставов, связок, мышц) может быть образовано множество различных механизмов с различными рабочими заданиями, разными скоростями и траекториями движения.

3. Двигательная деятельность животных и человека, в том числе произвольная, представляет собой систему безусловных и условных рефлексов на раздражения из внешнего и внутреннего мира, действующих в данное

время или действовавших ранее и сохранившихся в нервных центрах в виде следов.

Таким образом, двигательная деятельность обеспечивается не только работой собственно двигательного аппарата, но и работой органов чувств и центральной нервной системы. Многообразное использование одних и тех же структур двигательного аппарата обеспечивается способностью рефлекторного механизма к образованию временных связей. Происходит непрерывное приспособление движений к текущим условиям среды, т. е. «уравновешивание» организма со средой.

Все двигательные действия человека и животных выполняются в результате напряжений и расслаблений мышц, которые вызваны нервными импульсами, поступающими к мышцам по двигательным нервам.

Но для многих исследовательских целей и не нужен такой всеобъемлющий анализ. Отвлекаясь от деталей анатомического строения и физиологических механизмов управления двигательным актом, рассматривается упрощенная модель тела человека — биомеханическая система. Она обладает всеми основными свойствами, существенными для выполнения двигательной функции.

Таким образом, биомеханическая система — это копия, упрощенная модель тела человека, на которой можно изучать закономерности движений.

С точки зрения механики, двигательный аппарат человека представляет собой механизм, состоящий из сложной системы рычагов, приводимых в действие мышцами.

Первым шагом от понятий анатомических к механическим является представление о *биокинематической паре*.

Биокинематическая пара — это подвижное (кинематическое) соединение двух костных звеньев, в котором возможности движений определяются его строением и управляющим воздействием мышц.

В технических механизмах соединение двух звеньев — кинематические пары — устроены обычно так, что возможны лишь определенные, заранее заданные движения. Одни возможности не ограничены (их характеризуют степени *свободы* тела), другие полностью ограничены (их характеризуют степени связи).

Под степенями свободы понимают независимые перемещения тела или его частей в пространстве. Эти независимые перемещения могут носить

либо поступательный характер, либо вращательный (простые формы механического движения). В случае сложного (составного) движения его всегда раскладывают на составляющие простые формы. Поступающим понимают движение, при котором линия, мысленно проведенная в теле, перемещается параллельно самой себе. А при *вращательном движении* все точки тела описывают окружности, центры которых находятся на одной прямой, называемой осью вращения.

Например, если у физического тела нет никаких ограничений (*связей*), оно может двигаться в пространстве относительно трех взаимно перпендикулярных осей (поступательно), а также вокруг них (вращательно). Следовательно, у такого тела шесть (3+3) степеней свободы.

Каждая связь уменьшает число степеней свободы. Зафиксировав одну точку свободного тела, сделав его звеном биокинематической пары, можно сразу лишить его трех степеней свободы — возможных линейных перемещений вдоль трех основных осей координат.

Почти во всех суставах (кроме межфаланговых, лучелоктевых и атлантоосевого) степеней свободы больше чем одна. Поэтому устройство пассивного аппарата в них обуславливает неопределенность движений, множество возможных перемещений («неполносвязный механизм»). Управляющие воздействия мышц формируют дополнительные связи и оставляют для движения только одну степень свободы («полносвязный механизм»). *Так обеспечивается одна-единственная возможность движений — именно та, которая требуется.* Множество степеней свободы биокинематической пары в многоосных суставах требует для выполнения каждого определенного движения:

- а) выбора необходимой траектории,
- б) управления движением по траектории (направлением и величиной скорости),
- в) регуляции движения, понимаемой как борьба с помехами, сбивающими с траектории.

Биокинематические пары, соединяясь последовательно или параллельно, образуют *биокинематические цепи*.

Биокинематическая цепь, в которой конечное звено свободно, называется незамкнутой. Например, свободные конечности, когда их концевые звенья свободны.

Если в биокинематической цепи нет свободного конечного звена, то она является замкнутой (например, два противника, сцепившиеся в захвате друг с другом).

В замкнутой или незамкнутой цепи невозможно одиночное, изолированное движение, т. е. движение в одном соединении. Так, сгибая и разгибая ногу для удара, можно убедиться в том, что движение в любом суставе непременно вызывает движение в других. *Таким образом, в замкнутых цепях возможностей движений меньше, но управление ими точнее, чем в незамкнутых.*

Рассматривая тело человека как сложный биомеханизм, кости как жесткие звенья, а суставы как кинематические пары определенных классов, для всего человека имеем:

- подвижных костей—148,
- суставов с 3-мя степенями свободы — 29,
- суставов с 2-мя степенями свободы — 33,
- суставов с 1-й степенью свободы — 85,
- всего степеней свободы для всего биомеханизма — 244.

Понятие «кинематическая цепь» перенесено в биомеханику из технической механики, где применяется для описания и анализа кинематики механизмов. Под кинематикой понимают внешнюю картину движения, происходящего в пространстве и во времени. Соответственно и в биомеханике оно применимо для изучения и анализа кинематики опорно-двигательного аппарата, т. е. в процессе рассмотрения линейных и угловых перемещений, скоростей, ускорений звеньев тела — относительных и абсолютных (в выбранной системе отсчета).

В тех же случаях, когда представляет интерес динамика движений, развиваемые моменты суставных сил и силы взаимодействия звеньев тела между собой и с другими телами, когда анализируются силовые и энергетические возможности двигательного аппарата, понятие «биокинематическая цепь» уже не может удовлетворять. Здесь вводится понятие «динамическая цепь», обозначающее систему последовательно или параллельно соединенных силовых звеньев.

Под *динамикой* понимают сущность движения, его причины: прежде всего силовые и масс-инерционные характеристики.

Как биокинематические, так и биодинамические цепи могут быть последовательными (простыми) и разветвленными. Однако для динамических цепей понятие «замкнутая» лишено целесообразности, так как оно означает лишь наложение новых динамических (силовых) факторов, т. е. не вносит ничего принципиально нового.

Функциональные характеристики одинаковых силовых звеньев у разных людей неодинаковы. Это связано с различиями в росте, конституции, массе и физическом развитии. В связи с этим наиболее целесообразная структура заданных движений очень часто индивидуальна, т. е. отличается от общепринятой структуры движения, определяемой рациональной техникой управления. В основе этого лежит стремление компенсировать функциональную недостаточность одних звеньев за счет функциональной избыточности других звеньев динамической цепи. Компенсация осуществляется за счет:

- изменения нагрузки на силовые звенья;
- перераспределения скоростей движений звеньев.

Движения звеньев — суставные движения — совершаются в результате наличия суставных моментов.

Механическое движение биологических тел называют двигательным действием.

Для того чтобы количественно оценить двигательное действие, в том числе рассчитать суставные моменты, следует перейти к механическому представлению о рычаге.

Рычаги, их характеристики и виды

Рычаг — это твердое тело, имеющее точку опоры и способное вращаться вокруг этой точки — оси вращения; приспособление, служащее для преобразования силы. В рычаге действует, по крайней мере, две силы с противоположными моментами.

Костные рычаги — звенья тела, подвижно соединенные в суставах под действием приложенных сил, могут либо сохранять свое положение, либо изменять его. Они служат для передачи движения и работы на расстояние.

Когда силы приложены по обе стороны от оси (точки опоры) рычага, его называют двуплечим, а когда по одну сторону — одноплечим. Для разных мышц, прикрепленных в разных местах костного звена, рычаг может

быть разного рода. В природе существует три рода рычага: рычаги I («весы»), II («тачка») и III («подъемный кран») родов (рис. 1).

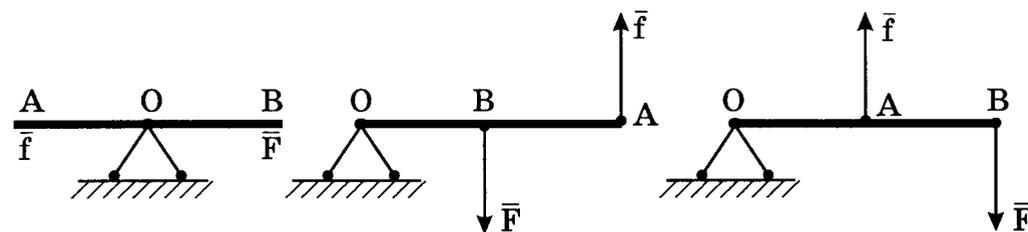


Рис. 1. Виды рычагов

Каждый рычаг имеет следующие элементы:

- точку опоры (ось вращения, точка 0),
- как минимум две силы (f и F),
- точки приложения этих сил (A и B),
- плечи рычага (расстояния от точки опоры до точек приложения сил — AO и BO),
- плечи сил (наикратчайшие расстояния от точки опоры до линий действий сил — опущенные на нее перпендикуляры — A'O и OB').

Мерой действия силы на рычаг служит ее момент относительно точки опоры — вращательный момент. Момент силы определяется произведением силы на плечо этой силы.

$$M_f = F \times OB'$$

$$M_f = F \times AO'$$

Момент силы — это векторная величина. Если сила лежит не в плоскости, перпендикулярной оси, то находят составляющую силы, лежащую в этой плоскости. Она и вызывает момент силы относительно оси. Остальные составляющие на момент силы не влияют (рис. 2).

Когда противоположные относительно оси сустава моменты сил равны, звено либо сохраняет свое положение, либо продолжает движение с постоянной скоростью (моменты сил уравновешены). Если же один из

* Опыт свидетельствует, что очень многие читатели не вчитываются всерьез в теоретический раздел. Поэтому особенно обращаем ваше внимание именно на точку опоры рычага. Не умея найти точку опоры рычага при исполнении технического действия будет крайне сложно понять смысл описываемых далее конкретных технических примеров.

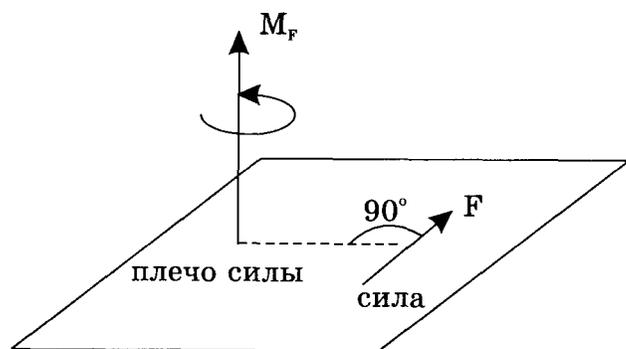


Рис. 2

моментов сил больше другого, звено получает ускорение в направлении его действия.

В опорно-двигательном аппарате присутствуют рычаги всех трех родов, причем *значительно больше рычагов III рода, рычагов скорости*, так как мышцы крепятся в основном вблизи суставов.

Таким образом, двигательный аппарат человека по природе своей в большей степени быстрый и ловкий, чем сильный. Кроме этого во всех костных рычагах имеются потери в силе ввиду того, что мышцы крепятся к костям под острым или тупым углом.

В рукопашном бою силой, совершающей работу, является прикладываемое к противнику усилие, а противодействующей силой — усилие противника. Для преодоления противодействующей на рычаге силы необходимо либо увеличить силу, совершающую работу, либо изменить длину плеча, через которое совершается работа. Поскольку силовые возможности почти всегда ограничены, а бой может вестись со значительно превосходящим по силам противником, то основным способом работы с помощью рычагов является перемещение точки опоры. В качестве точки опоры могут использоваться любые части тела (своего и противника), а также оружия и подручных средств.

ОСНОВЫ БИОМЕХАНИКИ МЫШЦ

Известно, что мышца управляется центральной нервной системой. Биомеханика рассматривает, что происходит с состоянием и положением мышцы в результате нервных влияний, т. е. связь линейных перемещений

концов мышц (кинематика движения) и усилий, развиваемых ею (динамика движения). Механика мышечного сокращения заключается в связи напряжений в мышце с ее деформацией.

Для полного описания биомеханических свойств мышц используют следующие определения:

жесткость — способность противодействовать прикладываемым силам. Она проявляется как упругость и квазижесткость;

релаксация — падение напряжения (натяжения) с течением времени;

прочность — понимается как прочность на разрыв.

Часто при исследовании механических свойств тела человека и его отдельных элементов не учитывается влияния сухожилий. Сухожилия нередко рассматривают как абсолютно нерастяжимую, гибкую часть мышцы. А сухожилия способны амортизировать резкие толчки и обладают жестко-демпфирующими свойствами.

Прочность сухожилий превышает прочность мышц в 2 раза. Сухожилия человека разрываются в основном в месте крепления к мышцам.

Сила, скорость и экономичность движений зависят от того, в какой степени человеку удастся использовать биомеханические свойства своего двигательного аппарата. *Сила и скорость движения могут быть повышены* за счет использования упругих сил, экономичность — за счет использования рекуперации (повторного использования) механической энергии и уменьшения потерь на рассеивание.

Кроме того, необходимо знать, что с возрастанием скорости активного сокращения мышцы величина ее предельного напряжения уменьшается и наоборот, т. е. для того чтобы нанести как можно более быстрый (резкий) удар (рукой или ногой), необходимо предварительно как можно больше расслабить ту часть тела, которой этот удар наносится. Создание точки опоры и рациональное использование рычагов тела для полноценного направления энергии удара в выбранную точку, а также выключение избыточных степеней свободы в суставах бьющей конечности за счет вращательного движения вдоль длинных рычагов позволяют в полной степени использовать скоростные свойства мышц.

Биомеханические свойства мышц в решающей мере влияют на это. Общеизвестно, что в прыжках вверх с места, выполняемых из приседа после паузы, результат будет ниже, чем в прыжке из приседа без паузы, так как

во втором случае *используются силы упругой деформации предварительно растянутых мышц*. Эта энергия складывается с энергией сокращения мышц. Считается, что *рекуперация энергии упругой деформации* является основной причиной высокой экономичности бега человека, прыжков кенгуру.

В мышечных и сухожильных структурах может накапливаться значительное количество энергии упругой деформации. Однако накопленная энергия упругой деформации не всегда используется в полной мере. Степень ее использования зависит от условий выполнения движений, в частности, от времени между растяжением и укорочением мышцы. Необходимо научиться правильно использовать эту энергию при действиях в рукопашном бою.

В процессе тренировок надо учитывать, что механическая прочность сухожилий и связок увеличивается сравнительно медленно. При форсированном развитии скоростно-силовых качеств может возникнуть несоответствие между возросшими скоростно-силовыми возможностями мышечного аппарата и недостаточной прочностью связок и сухожилий. Это грозит потенциальными травмами. Поэтому во время тренировок необходимо обращать внимание на укрепление сухожильно-связочного аппарата. Это достигается объемной тренировочной работой невысокой интенсивности. Желательно, чтобы движения выполнялись с максимально возможной для данного сустава амплитудой и во всех направлениях.

Кроме всего сказанного существует еще одна функция связочно-суставного аппарата, которая реализуется в ходе деятельности мышц. Связки создают своеобразные «связочные браслеты» и «кольца» в области крупных и мелких суставов, особенно там, где функция сустава требует изменения направления мышечной тяги и приложения усилия к тянущему сухожилию: над лодыжками, на запястьях, межфаланговые суставы. Эти «перехваты» образуют подобие механических блоков, перенаправляющих и умножающих мышечное усилие. Снижение упругости связочного аппарата этой области приводит к тому, что сила мышцы используется нерационально, не до конца. Этот резерв можно использовать, искусственно усилив связочное кольцо. Например, если простейшим лейкопластырем усилить (просто обмотать) последовательно плюсовые суставы (в самом широком месте стопы), лодыжечные (сразу над лодыжкой), коленный —

сразу выше надколенника, а еще и тугим бинтованием создать простейшее подобие «пояса штангиста», то человек сможет поднять вес, значительно превышающий его обычные способности.

Структура ударов и их биомеханика

Элементом двигательного действия является временная структурная единица — фаза.

Фаза — это последовательность двигательных действий, решающая конкретную двигательную задачу; меняется двигательная задача — меняется фаза. Введение данного понятия позволяет разложить сложный двигательный акт на составляющие, что важно как для его анализа, так и в процессе обучения. Особенно это важно при рассмотрении быстротекающих и кратковременных процессов, например таких, как удар.

В рукопашном бою ударные элементы являются одной из важных составляющих, поэтому рассмотрению этого понятия — «удар» — и связанным с ним процессам стоит уделить серьезное внимание.

Удар как физическое явление — это кратковременное взаимодействие двух (или более) тел, при котором возникают большие по величине силы.

В биомеханике различают следующие фазы удара:

1. *Замах* — движение, предшествующее ударному движению и приводящее к увеличению расстояния между ударным звеном тела и предметом, по которому наносится удар. Эта фаза наиболее вариативна.

2. *Предударное движение* — от конца замаха до начала удара.

3. *Ударное взаимодействие* (или собственно удар) — столкновение ударяющихся тел.

4. *Послеударное движение* — движение ударного звена тела после прекращения контакта с предметом — целью, по которой наносится удар.

Главной фазой является ударное взаимодействие, которое 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 (рис. 3).

Графически импульс силы определяется площадью под кривой зависимости силы от времени (t_1 и t_2 — моменты времени, соответствующие началу и концу ударного взаимодействия; $t = t_2 - t_1$). Данный график показывает, что эргономически не выгодны концентрированные, мощные

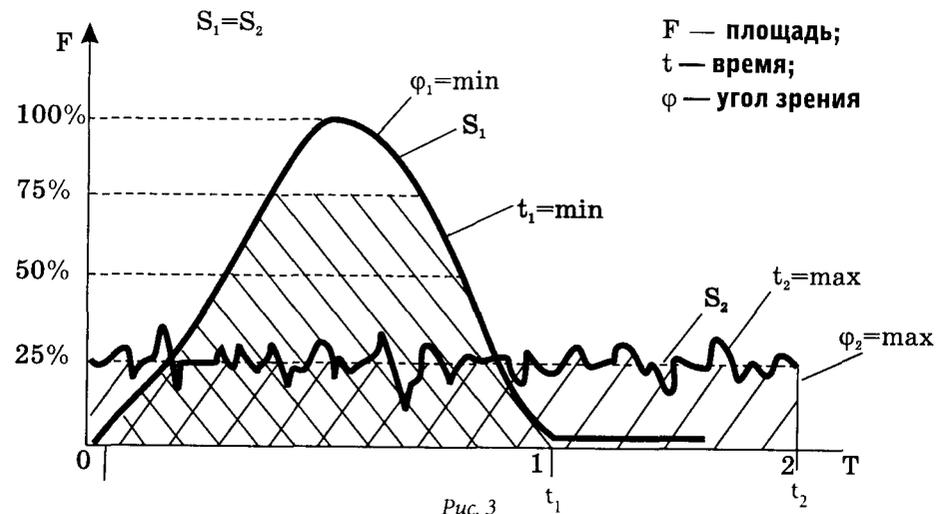


Рис. 3

и редкие удары, а более рационально использование действий, использующих не более 1/4 физического потенциала бойца, но при этом сохраняющих его работоспособность в течение всего промежутка схватки.

В механике удары делятся на:

- *центральные* (если тела до удара движутся вдоль прямой, проходящей через их центры масс);
- *прямые* (если скорость V центра масс тела в начале удара направлена по нормали n в направлении к другому телу);
- *косые* (если вектор скорости центра масс отличен от нормали).

Теория удара 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 (переходит в тепло). В зависимости от того, каковы потери на рассеяние энергии упругой деформации, удары делятся на:

- а) вполне упругие (отсутствуют потери на рассеяние, например, удар по бильiardному шару);
- б) не вполне упругие (лишь часть энергии упругой деформации переходит в кинетическую энергию; например, удары в спортивных играх по мячу);

в) неупругие (энергия упругой деформации вся переходит в тепло, например, удары в боксе, каратэ, приземления в прыжках, соскоках).

В теории удара в механике предполагается, что удар происходит настолько быстро и ударные силы настолько велики, что всеми остальными силами можно пренебречь. Однако многие действия в рукопашном бою нельзя рассматривать как «чистый» удар и в них такие допущения не оправданы.

Время удара в рукопашном бою (да и в таких видах спорта, как бокс, каратэ и т. п.) хотя и мало, но пренебречь им нельзя; путь ударного взаимодействия, по которому во время удара движутся вместе соударяющиеся тела (например, в спортивном рукопашном бое, боксе и т. п.), может достигать 20-30 см.

В таких случаях ударное взаимодействие внешне проявляется как сложное движение, т. е. включает в себя элементы как поступательного, так и вращательного движения, т. е. фаза ударного взаимодействия, характеризуется суммой *импульса силы и импульса момента силы*:

$$F \times t + M_f \times t,$$

где: M_f — момент силы,

t — время действия момента силы.

При совершении во время удара кроме поступательного еще и вращательного движения ударной поверхности, телу, по которому наносится удар, передается механическое движение в виде вращательного. В этом случае увеличивается так называемая ударная масса. Величина ее не постоянна. Если, например, выполнять удар за счет сгибания кисти или с расслабленной кистью, то тело, по которому ударяют, будет взаимодействовать только с массой кисти. Если же в момент удара ударяющее звено закреплено активностью мышц-антагонистов (сочленение «кисть-предплечье») и представляет собой как бы единое твердое тело, то в ударном взаимодействии будет принимать участие масса всех жестко закрепленных звеньев. Можно не отличаться большой мышечной массой, но владеть при этом очень сильным ударом. По этому принципу наносятся удары в восточных единоборствах, где, к примеру, происходит «стопорение» запястного сустава мышцами непосредственно перед моментом соударения. Однако выключить избыточную степень свободы в суставе можно и за счет вращательного движения. Чем больше элемент вращательного дви-

жения, тем больше «ударная» масса и тем более сильный удар можно нанести. Таким образом, в рукопашном бою удар, в основном, имеет целью обеспечить большую силу ударного взаимодействия и за счет заданной траектории движения обеспечить попадание в конкретную конечную точку. Обеспечить большую силу удара можно, во-первых, за счет придания максимальной скорости ударяющему звену в момент ударного взаимодействия и, во-вторых, за счет увеличения «ударной» массы.

В теории управления перемещающими действиями выявлена закономерность в передаче движения между звеньями тела: последовательно разгоняются звенья тела, начиная с более массивных, т. е. на максимуме скорости предыдущего, более массивного звена начинается рост скорости последующего, менее массивного звена.

С позиций механики ясно, что чем меньше масса звена, тем большую скорость это звено может развить, а анатомически менее массивные звенья тела способны к более координированным движениям.

Увеличить силу удара можно и за счет увеличения «ударной» массы в момент ударного взаимодействия. Это достигается «закреплением» (например, в боксе, каратэ и т. п.) отдельных звеньев ударяющего сегмента путем одновременного включения мышц-антагонистов и увеличения радиуса вращения («разгона» конечности). В системе выживания человека такое «закрепление» отдельных звеньев достигается не напряжением мышц (удары наносятся ненапряженной конечностью), а простым выключением степеней свободы в суставах вращающейся конечности в момент взаимодействия с целью.

Удар является процессом настолько кратковременным, что исправить допущенные ошибки практически невозможно. Поэтому точность удара в решающей мере обеспечивается правильными действиями при замахе и предупредительном движении.

При рассмотрении понятия «удар» в рукопашном бою для нас важно следующее:

1. На встречном движении при ударе (столкновении) тел их скорости складываются.

2. Чем меньше площадь, на которую приходится удар, при прочих равных условиях, тем больше поражающий эффект при ударе.

3. Время удара имеет прямую зависимость от массы тела, величины совместного смещения и обратную зависимость от силы удара.

Необходимо отметить, что удар является мощным средством внезапного поражения противника и часто, но далеко не всегда решает исход боя.

Удары имеют три основных недостатка:

- удар нельзя дозировать;
- при нанесении удара можно пораниться, что снизит боеспособность;
- одежда (особенно зимняя) и экипировка («разгрузка», бронежилет и т. п.) являются хорошей защитой от многих типов ударов.

Биомеханические аспекты устойчивости

Всякое положение биологического тела является процессом колебательного характера. Точка общего центра тяжести (ОЦТ) тела при статическом положении испытывает колебания в диапазоне 2-3 см, вследствие кровообращения, лимфотока, дыхания, мышечного тремора и т. д. биологического тела; это управляемый процесс. Человек может изменять устойчивость своего тела за счет варьирования факторов устойчивости, которыми являются:

1. Величина площади опоры. Это площадь, заключенная между граничными точками опоры. Она включает в себя активную площадь опоры, возникшую при контакте биологического тела с опорой, и пассивную.

На практике мы в большей степени способны изменять пассивную площадь опоры (например, поставив ноги на ширине плеч). Чем больше общая площадь опоры, тем более устойчиво положение тела. Оптимальная площадь опоры в рукопашном бою — когда ноги ставятся на ширине плеч.

2. Высота расположения точки ОЦТ. Чем ниже точка ОЦТ тела, тем более устойчиво тело.

3. Прохождение линии тяжести. Линия тяжести — это перпендикуляр, опущенный из ОЦТ тела на площадь опоры. Прохождение линии тяжести позволяет оценить устойчивость тела в разных направлениях (для плоского изображения — в передне-заднем направлении). Если линия тяжести проходит через центр площади опоры, то степень устойчивости тела оди-

накова во всех направлениях; если она смещена в какую-то сторону — то в этом направлении степень устойчивости снижена.

4. Величина углов устойчивости. Угол устойчивости — это угол, образованный линией тяжести, и линией, соединяющей ОЦТ с краем площади опоры.

Угол устойчивости — это динамический фактор устойчивости, он соединяет в себе три предыдущих — статических. Попробуйте изменить один из предыдущих факторов устойчивости, это сразу же отразится на углах устойчивости. Смысл такого угла заключается в следующем: это угол, при повороте на который тело возвращается в исходное положение. Если тело будет повернуто на угол, превышающий величину угла устойчивости, то потеряет устойчивость и перейдет в другое положение. Углы устойчивости тела при рассмотрении плоского изображения характеризуют устойчивость в переднем и заднем направлении. Чем больше углы устойчивости, тем более устойчиво тело в данном направлении.

5. Коэффициент устойчивости тела — характеризует способность тела сохранять устойчивость при действии опрокидывающей силы. Уметь управлять коэффициентом устойчивости (изменяя позу, менять момент устойчивости) — это задача каждого обучающегося рукопашному бою. С точки зрения биомеханики, в рукопашной схватке мы преследуем следующие цели:

- сохранение и использование своего равновесия;
- выведение из равновесия противника и использование его потери устойчивости в своих целях.

В рамках данной книги для простоты объяснения остановимся на первых трех факторах — величине площади опоры, высоте расположения центра тяжести и прохождении линии тяжести — и обсудим понятие «устойчивость» с позиций использования его в рукопашном бою.

Понятно, что не существует особых законов движения для живых организмов. Все они подчиняются законам классической механики. Поэтому с точки зрения механики рукопашный бой представляет собой физическое явление, сущность которого проявляется во взаимном механическом силовом противодействии физических объектов (противников) друг с другом. Это для успешного и более наглядного понимания иллюстрируется упрощенными схемами и уравнениями механики. Теоретические этапы

рукопашного боя могут выражаться формой расчетных схем раздела сопротивления материалов как сложное сопротивление сжатия-растяжения, сдвига, кручения и изгиба в виде: изгиб со сжатием, изгиб с кручением, косо изгиб, изгиб с растяжением.

На рис. 4 схематически изображена фигура человека, которую условно назовем «противник». Представим себе, что мы нападаем и наша задача — свалить противника.

Далее по фазам.

Фаза 1. Ситуация (рис. 4а, 4б).

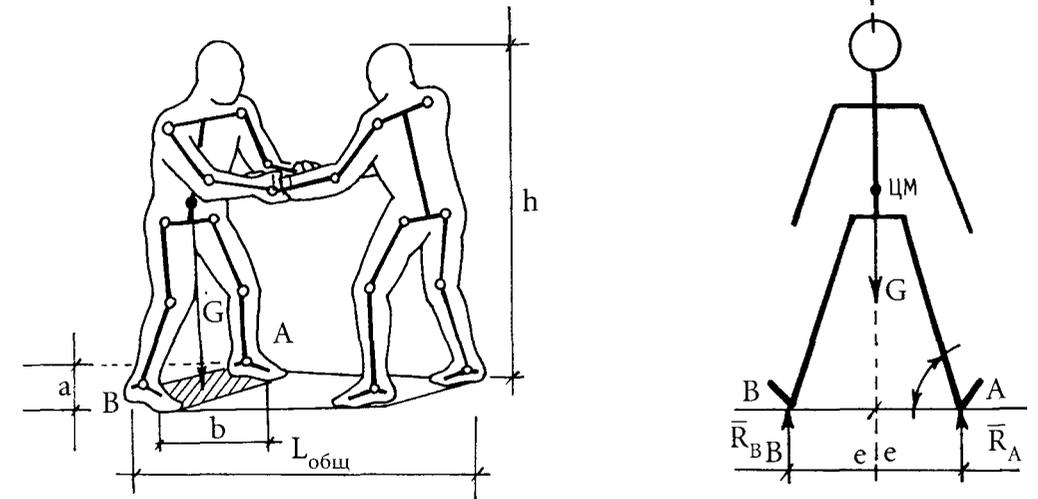


Рис. 4а

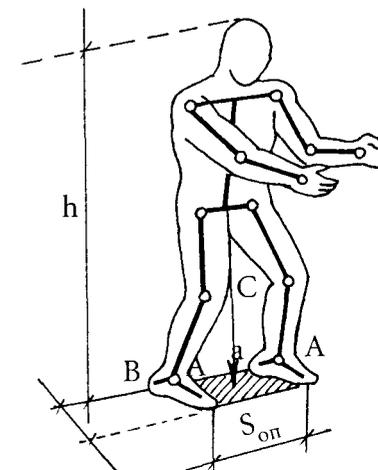


Рис. 4б

В данном случае положение противника устойчивое, статичное. Вся система находится в равновесии. Противник в стойке опирается на обе ноги. Площадь опоры максимальная или близка к таковой. Вектор силы тяжести G направлен по центру опорной площадки.

$$\begin{aligned} \Sigma X &= 0 \\ \Sigma Y &= -G + R_A + R_B = 0 \\ \Sigma M_A &= G \times e - R_A \times 2e = 0, \end{aligned}$$

где $R_A = R_B = G/2$

$m = 0$, где m — степень подвижности системы.

Вывод: система находится в равновесии — положение устойчивое.

Фаза 2а. Выведение из равновесия (рис. 4в, 4г).

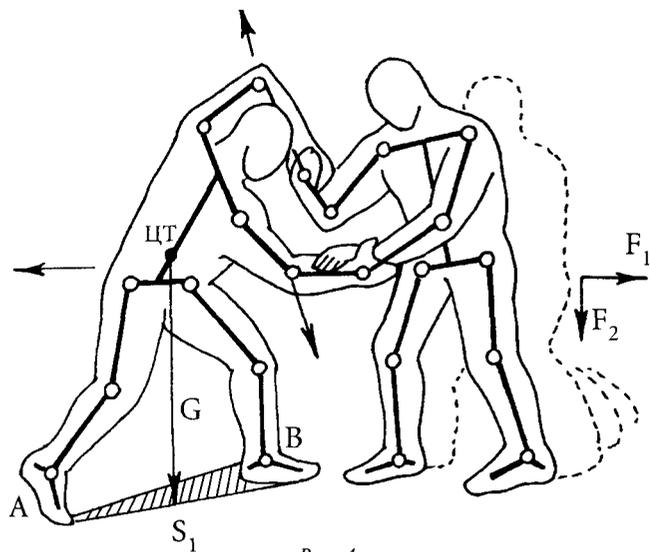


Рис. 4в

Начинаем выводить систему из равновесия. Сместившись слегка назад, мы нарушаем устойчивость опоры в точке А. Противник вынужден приподняться на носок, площадь опоры сократилась и приобрела треугольную форму, однако вектор силы тяжести G по-прежнему находится в пределах площади опоры. Усилие, выводящее систему из равновесия минимально — система испытывает действие только собственного веса G , умноженного на плечо e .

Уравнение системы в данном случае приобретает следующий вид:

$$EX = 0$$

$$EY = -G + R_B = 0, m \neq 0$$

$$\sum M_{B \text{ изгб}} = G \times e \neq 0 = G \times e \neq 0$$

$$M_{B \text{ опор.}} = M_{B \text{ раст.}} = M_{B \text{ изгб.}} = G \times e$$

Система не уравновешена, появился опрокидывающий момент.

Вывод: система динамична — положение ее неустойчиво.

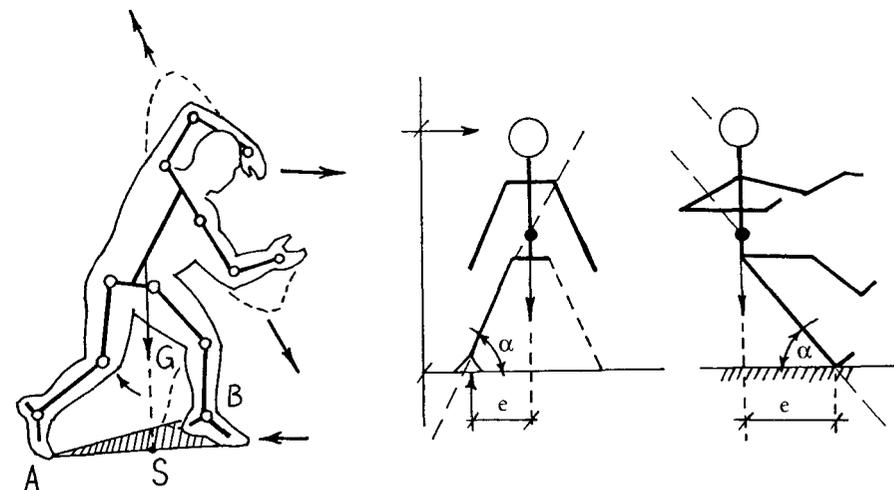


Рис. 4г

Фаза 2б. Потеря устойчивости (рис. 4д).

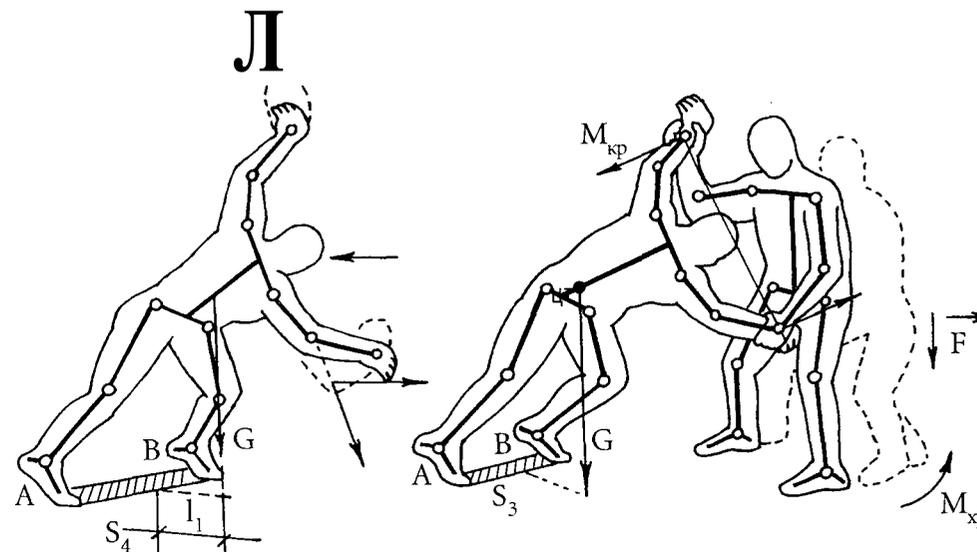


Рис. 4д

Наши дальнейшие действия направлены на усиление неустойчивости системы.

При нарушенной опоре системы в точке А действие силой F на плечо h намного облегчает опрокидывание системы.

Уравнение системы приобретает следующий вид:

$$\Sigma X = F - H_B = 0$$

$$\Sigma Y = -G + R_B = 0, m \neq 0, m > 0$$

$$\Sigma M_{B \text{ опр.}} = G \times e + F \times h \neq 0, M_{\text{опр.}} = \Sigma M_{\text{изг.}}$$

Вывод: система динамична — положение системы неустойчиво.

Фаза 2в. Решение (рис. 4 е).

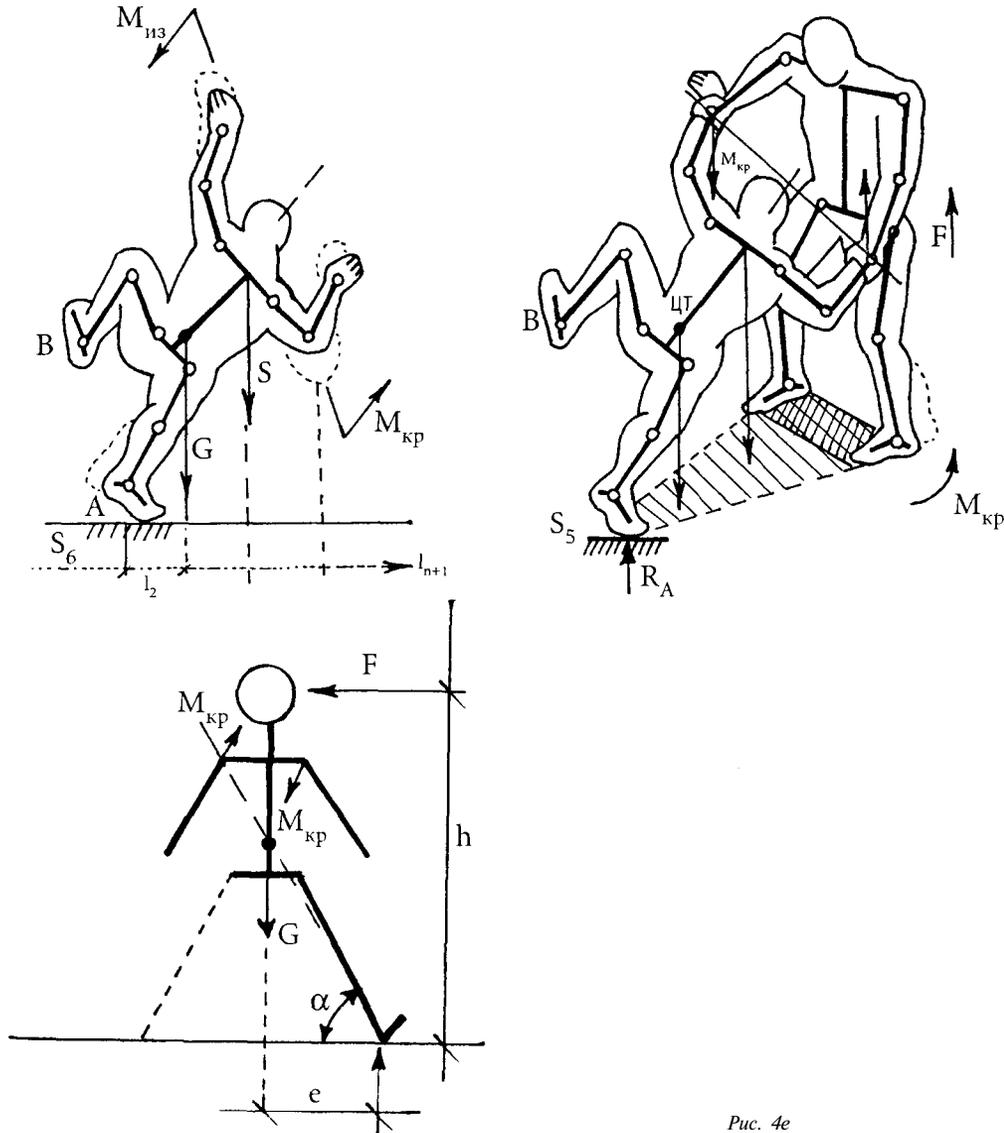


Рис. 4е

Меняем точку опоры системы с В на А.

Уравнение системы приобретает следующий вид:

$$\Sigma X = F - H_A = 0$$

$$\Sigma Y = -G + R_A = 0$$

$\Sigma M_{A \text{ опр.}} = G \times e + F \times h + M_{\text{круч.}} + \dots + \Sigma(F'' + G'' + P'' + M'' \dots)$ — сложное сопротивление по III теории прочности (изгиб с кручением)

откуда $M \gg M_p$

Вывод: система динамична, положение системы крайне неустойчиво.

Фаза 3. Финиш (рис. 4ж).

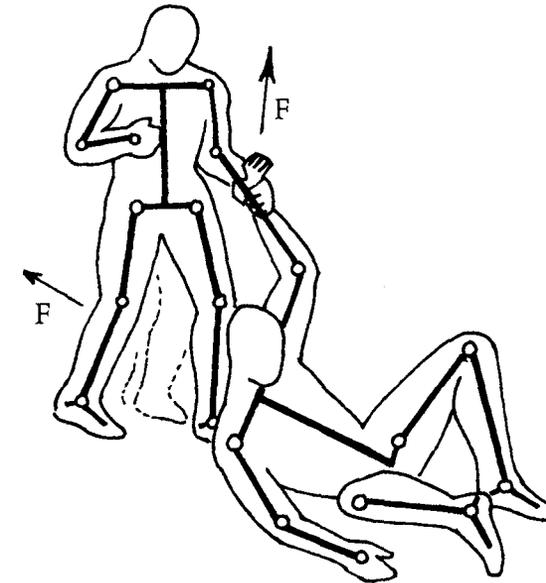


Рис. 4ж

Осознанное применение законов механики при изучении движений человека, в конечном счете, направлено на изыскание способов совершенствования двигательных действий.

Суммируя сказанное в этом разделе, надо акцентировать внимание на том, что знание анатомо-биомеханических основ необходимо для ясного понимания внутренней структуры и смысла двигательных актов, происходящих в процессе рукопашного боя, а это, в свою очередь, является единственным надежным фундаментом для правильной организации и проведения занятий по подготовке к рукопашному бою.

Еще одним промежуточным выводом из изложенного материала является необходимость использования при ведении рукопашного боя принципа минимума энергозатрат. Он заключается в следующем: психически нормальное живое существо произвольно организует свою двигательную деятельность так, чтобы свести к минимуму затраты энергии. Следует избегать излишних, непроизводительных мышечных сокращений и напряжений, а также уменьшать лишние непроизводительные движения. И хотя в следующем разделе мы будем излагать эргономические основы рукопашного боя, обоснование принципа минимума энергозатрат вытекает именно из изложенного выше материала. Дальнейшим развитием этого принципа является использование рекуперации энергии, т. е.:

- выбирать наименее энергоемкое сочетание проявляемой силы и быстроты;
- использовать энергию, переходящую от одного сегмента тела к другому (например, выхлест голени за счет энергии, накопленной при махе бедром);
- использовать энергию упругой деформации, накопленную в мышцах в предыдущих фазах двигательного действия.

Из того же принципа минимума энергозатрат вытекает и необходимость в рукопашном бою для управления противником и его поражения использовать рычаги, инерцию, набранную противником, крутящий момент. Использование этих элементов позволяет значительно уменьшить энергозатраты бойца, ведущего рукопашный бой. Следует осуществлять оптимальные двигательные переключения, а именно:

- изменение интенсивности мышечной работы (например, скорости передвижения);
- изменение, проявляемое в двигательном действии силы и скорости (например, длины и частоты шагов);
- переход с одного способа выполнения двигательного действия на другой (например, атакующие или защитные попеременные действия руками, ногами).

Привлечение внимания читателя к этим положениям позволяет еще раз подчеркнуть важность теоретических основ рукопашного боя и логичность извлечения из них практических выводов.

4.2. Эргономические основы рукопашного боя

4.2.1. Общие понятия

Рассматривая рукопашный бой, мы постоянно акцентируем внимание на оптимальных энергозатратах при его ведении. Это связано с тем, что непосредственно рукопашный бой не должен являться самоцелью. Необходимо не только победить в рукопашной схватке, но еще и выполнить поставленную задачу. Следовательно, надо уметь вести рукопашный бой с минимальными энергозатратами.

Вопросы, связанные с минимальными энергозатратами во время выполнения каких-либо работ или действий, с оптимизацией деятельности человека, изучает наука эргономика.

Эргономика — научная дисциплина, комплексно изучающая человека (группу людей) в конкретных условиях его (их) деятельности, связанной с использованием технических средств (машин). Человек, машина (средство) и среда рассматриваются в эргономике как сложное, функционирующее целое, в котором ведущая роль принадлежит человеку. Эргономика решает задачи рациональной организации деятельности людей в системе «человек-машина-среда» (СЧМ), целесообразного распределения функций между человеком и машиной (техническим средством), определения критериев оптимизации СЧМ с учетом возможностей и особенностей работающего человека (группы людей).

Рациональным называется тот вариант техники или тактики, который является наилучшим для большинства людей в определенной группе.

Оптимальным называется наилучший вариант из всех возможных. У каждого человека свой, индивидуальный, оптимальный вариант.

Соединение компонентов: человека, технических средств, рабочей среды создает антропотехническую систему, которая приобретает новые возможности и свойства. Среди них, прежде всего, гибкость, адаптивность, обучаемость, способность решать творческие задачи, способность осуществлять действия в условиях неполной информации и без точно предписанных алгоритмов.

4.2.2. Общие эргономические требования

Ведение рукопашного боя будет происходить в определенном пространстве. В этом пространстве будет проходить весь комплекс действий, характерный для рукопашного боя, а именно: передвижения, действия с оружием, физический контакт с противником и другое. Естественно, что при физическом контакте вероятны различные удары, в том числе ногами и руками, и защитные действия ногами и руками.

В эргономике при рассмотрении рабочего пространства, в котором задействованы движения рук и ног, различают зоны досягаемости, оптимальной и легкой досягаемости.

Зона досягаемости, это часть рабочего пространства, ограниченная дугами, описываемыми максимально вытянутыми руками при движении их в плечевом суставе и максимально вытянутыми ногами при движении их в тазобедренном суставе.

Зона легкой досягаемости — часть рабочего пространства, ограниченная дугами, описываемыми расслабленными руками при движении их в плечевом суставе и расслабленными ногами при движении их в тазобедренном суставе.

Оптимальная зона досягаемости — часть рабочего пространства, ограниченная дугами, описываемыми предплечьями при движении в локтевых суставах, голеними при движении в коленных суставах.

Важным критерием является угол обзора. При рассматривании объектов сложной конфигурации, а также при восприятии объемного и перспективного изображения оптимальный угол обзора в горизонтальной плоскости составляет 30-40°. Для восприятия плоского изображения со сравнительно простой информацией рекомендуется угол обзора 50-60°, охватывающий зону неясного различения формы (в пределах этого угла наблюдатель замечает происходящие изменения периферическим зрением). Предельный угол обзора при одновременном движении глаз и головы составляет 180°. Однако при отображении информации с требованиями высокой скорости ее обработки допустимый угол обзора составляет 90°.

В вертикальной плоскости оптимальный угол обзора составляет 0-30° по отношению к горизонтали (15° вверх и 15° вниз от нормальной линии взора).

Нормальная линия взора соответствует наиболее удобному положению глаз и головы при рассматривании объектов и располагается под уг-

лом 15° вниз от горизонтальной линии взора. Максимальный угол обзора в вертикальной плоскости при повороте только глаз составляет 70°, при одновременном движении глаз и головы предельный угол видимости составляет 90° вверх и 55° вниз от горизонтали.

При ведении рукопашного боя необходимо предусматривать рациональное положение тела, которое должно быть удобным и свободным. По данным биомеханики, «положение тела» определяется его ориентацией и местоположением в пространстве, а также отношением к опоре. Каждое из положений характеризуется определенными условиями равновесия, которые определяются в основном величиной площади опоры, положением общего центра тяжести по отношению к площади опоры. Кроме того, каждое из этих положений характеризуется определенным взаиморасположением звеньев опорного аппарата, степенью напряжения мышц, положением внутренних органов, состоянием кровеносной и дыхательной систем и, следовательно, расходом энергии.

Необходимо знать, что устойчивое положение тела выгодно с энергетической точки зрения. В этом положении момент силы тяжести равен нулю, и нет необходимости компенсировать его мышечными усилиями.

В рукопашной схватке возникают различные положения тела. В каждом из положений можно различать бесчисленное количество поз.

Поза — это взаимоотноительное расположение звеньев тела, независимое от ориентации и месторасположения тела в пространстве и его отношения к опоре. Когда речь идет о физической деятельности, термин «поза» употребляется как наиболее частое и предпочтительное взаиморасположение частей тела при выполнении двигательных операций.

Наиболее естественное положение для человека — это положение «стоя». Его поддержание обеспечивается наличием ряда анатомо-физиологических особенностей тела человека: изгибы позвоночного столба и определенный угол наклона таза (40-45°) способствуют равномерному распределению силы тяжести тела и мышечной тяги, хрящевые межпозвоночные диски амортизируют толчки при движениях и обеспечивают подвижность позвоночника; взаимное расположение внутренних органов и их крепление также приспособлены больше к вертикальному положению. В этом положении человек имеет благоприятные условия для зрительного обзора, передвижения и сенсомоторных координации. Нормальной позой в положении «стоя» можно считать такую, при которой челове-

ку не требуется наклоняться вперед больше, чем на 15°, следует избегать длительно фиксированных поз при действиях стоя.

Если человек хочет передвигаться с минимальными энерготратами, он должен изменить («переключить») нагрузку или скорость с одних групп мышц на другие в соответствии с меняющимися условиями и собственным состоянием.

4.2.3. Оптимизация движений

При рассмотрении действий в рукопашном бою необходимо учитывать следующие правила экономии движений:

- при работе двумя руками движения их должны быть по возможности одновременными, симметричными и противоположными по направлению. Одновременность и симметричность движений обеспечивают равновесие всего корпуса, что облегчает выполнение действий;
- движения должны быть простыми, плавными и закругленными. Для выполнения рабочей операции необходимо применять наименьшее количество движений;
- траектория рабочих движений не должна выходить за пределы зон оптимальной и легкой досягаемости;
- движения должны отвечать анатомической структуре тела и осуществляться по возможности в зоне зрительного контроля. Каждое движение должно заканчиваться в положении, удобном для начала следующего движения, причем последующее и предыдущее движения должны быть плавно связаны между собой;
- движения должны быть не только простыми, но и ритмичными. Нельзя допускать слишком медленных или слишком быстрых ритмов. При этом следует иметь в виду, что так называемые «неритмичные» движения — это не лишённые ритма движения, а движения либо с отклонениями от заданного ритма, либо нерациональные движения, что отражается на ритме;
- необходимо создать условия, при которых для преодоления слабых сопротивлений использовались бы малые мышечные группы, а при наличии значительных препятствий включались в действие большие группы мышц;

- с целью уменьшения мышечной работы в максимально возможной степени должна использоваться кинетическая энергия объекта работы.

Для обеспечения рациональных рабочих движений из двигательного действия необходимо исключить лишние малоэффективные и утомительные движения, вызывающие преждевременное утомление, и выбирать из всех возможных движений наиболее короткие по траектории и требующие минимальных усилий.

При подготовке к рукопашному бою следует учитывать некоторые обусловленные физиологическими, психологическими и анатомическими особенностями человека правила и положения, касающиеся скорости и точности движений и экономии усилий.

Скорость движений:

- там, где требуется быстрая реакция, движение к себе предпочтительнее;
- в горизонтальной плоскости скорость рук быстрее, чем в вертикальном направлении, наибольшая скорость движений сверху вниз, наименьшая от себя — снизу вверх;
- скорость движений слева направо для правой руки больше, чем в обратном направлении;
- скорость движения правой руки больше, чем левой;
- скорость движения под углом к вертикальной и горизонтальной плоскости меньше, чем в этих плоскостях;
- вращательные движения быстрее, чем поступательные;
- плавные криволинейные движения рук, ног осуществляются быстрее, чем прямолинейные с внезапным изменением направления;
- скорость движения уменьшается с увеличением нагрузки;
- движения одной рукой совершаются с наибольшей скоростью под углом 60° к плоскости симметрии, двумя руками — под углом 30°;
- максимальный темп вращательных движений — 4,0-4,8 об./с, нажимных движений для ведущей руки — 6,6 нажима в 1 с, для неведущей — 5,3 нажима в 1 с. Максимальный темп ударных движений — от 5 до 14 уд./с, оптимальный для длительной работы — 3,5-5,0 уд./с

Точность движений:

- наибольшая точность движений достигается в горизонтальной плоскости в зоне, расположенной на расстоянии 15-35 см от средней линии тела, при амплитуде движения в локтевом суставе 50-60°;
- точность попадания рукой в заданную точку составляет 15-20 см в средней зоне ниже груди и 30-40 см в крайних зонах;
- при работе вслепую в горизонтальной плоскости короткие расстояния человеком преувеличиваются, а длинные преуменьшаются, в вертикальной плоскости — преувеличиваются;
- наиболее точно оцениваются движения с амплитудой 8-12 см;
- пространственная точность движений при небольшой нагрузке (до 25% максимального усилия) наилучшая, при значительных усилиях снижается;
- для вращательных движений наилучшая точность при скорости 140-200 об./мин, для ударных — 60-70 движений в минуту.

Экономия усилий:

- сила, развиваемая рукой, зависит от ее положения: давление и тяга сильнее при движении руки перед корпусом, чем при движении сбоку;
- если при работе используются обе руки, то следует учесть, что сила правой руки больше, чем левой, на 10% для сгибателей пальцев и на 3-4% для сгибателей и разгибателей предплечья;
- максимальные усилия в положении стоя развиваются на уровне плеча, в положении сидя — на уровне локтя;
- наибольшая сила в положении стоя развивается движением на себя;
- сила давления больше при согнутой руке, чем при вытянутой;
- сила тяги по горизонтали больше при движении перед собой, чем при движении сбоку;
- в положении стоя давление сильнее, чем тяга;
- сила сгибателей предплечья больше при согнутой, чем при вытянутой руке;
- сила вращения руки зависит от ее положения и направления вращения — при повороте внутрь развивается более значительная сила, чем при обратном движении.

Кроме этого выявлено, что движения организуются не только пространственно, но и музыкально, подчиняясь определенному ритму. При-

мечательно, что круговая (дуговая) линия в большей степени обеспечивает непрерывность ритма и подчиненность движений определенной ритмической структуре. Поэтому в определенных случаях не самое скорое движение — самое рациональное и не самое короткое движение — самое предпочтительное.

4.2.4. Ритм и деятельность человека

Ритм является кардинальным свойством природы, формой движения материи. В нашей стране пионером хронобиологии был ленинградский физиолог К. Я. Пэрна. Он раскрыл ритмическую структуру психоэмоциональной жизни человека и показал значение биоритмов для творческой деятельности.

В этом разделе мы затронем лишь те вопросы, которые непосредственно касаются ритмов нашей жизни, труда и здоровья.

Основоположник учения о биосфере В. И. Вернадский подчеркивал «всюдность» ритмики — от атомов до галактик. Родоначальник гелиобиологии В. Л. Чижевский также считал, что каждый атом живого резонирует на соответствующие колебания в природе.

Ритм универсален и проявляется на всех уровнях организации биосферы. Как известно, различают несколько уровней биологической организации. Микросистемы включают молекулярный, субклеточный и клеточный уровни. Мезосистемы представлены тканевым, органным и организменным уровнями. К макросистемам относят популяционный (видовой), биоценотический (сообществ) и биосферный (или глобальный) уровни. Однако характер проявления основных свойств жизни (обмен веществ, энергии, информации) на любом уровне имеет качественные особенности и собственную упорядоченность. Поэтому в процессе эволюции установилась определенная структура взаимодействия систем разного рода и ранга между собой и внешней средой во времени и пространстве.

Представление об уровнях организации жизни имеет прямое отношение к пониманию биологических ритмов. Системный подход позволяет смотреть на организм и его биоритмы как на единый, но в то же время весьма сложный иерархический механизм, где все части тонко «подогнаны» между собой и взаимодействуют с окружающей средой.

Биологическим ритмом называют равномерное чередование во времени различных состояний организма, биологических процессов или явлениях. Но не всякое повторяющееся явление может быть названо биоритмом. Биоритм — это самоподдерживающийся и в известной мере автономный процесс.

Ритмичность работы организма тесно связана с колебаниями энергетических процессов, причем это свойство присуще как растениям, так и животным. Отсюда и универсальность ритмики живого, ее прогностическая направленность.

Биоритмология тесно смыкается с физиологией труда и эргономикой. Еще в древности люди поняли важность ритмической организации труда. При постройке пирамид египтяне подчиняли музыкальному ритму свои движения. Неразрывны были труд и песня на Руси. Современная жизнь отличается ускоренными темпами, механизацией многих трудовых процессов, автоматизацией трудоемких и сложных производственных операций и т. п. По мере роста технической оснащенности производства резко возрастают его эффект и ценность каждой рабочей минуты; с учетом этого строится научная организация труда, которая невозможна без хронобиологических исследований.

Это касается как ручных операций, так и работы с автоматами. Л. Н. Толстой в романе «Анна Каренина» так описывает состояние Левина во время покоса: «И чаще, и чаще приходили те минуты бессознательного состояния, когда можно было не думать о том, что ты делаешь. Коса резала сама собой... В середине работы на него находили минуты, во время которых он забывал то, что делал, ему становилось легко, и в эти же минуты ряд его выходил ровен и хорош... Но только он вспоминал о том, что делает, и начинал стараться сделать лучше, тотчас же испытывал всю тяжесть труда и ряд выходил дурен».

Все это свидетельствует об экономической целесообразности подключения подсознательной ритмической организации движений. В свою очередь, это важно для нас при подготовке военнослужащего к рукопашному бою, при развитии у него умения чувствовать свой ритм и ритм движения противника, умения подстраиваться к чужому ритму и в конечном счете управлять им.

Выполнение каждой двигательной операции может быть быстрым или медленным. В первом случае человек скорее утомляется, а при меньшей

напряженности повышается эргономичность его движений. Повышение темпа движения даже на 5% может не иметь никаких отрицательных последствий для организма, но если изменится равномерность движения хотя бы на несколько процентов, то это сразу же скажется на состоянии выполняющего эти действия. Характер движений необходимо совершенствовать до тех пор, пока не будет найден наилучший ритм.

Фактор времени играет главенствующую роль в любом деле, в том числе и в рукопашном бою. Любая экономия сводится прежде всего к экономии времени. Что бы вы ни делали, важно время работы, важен ее ритм и темп, поскольку они тут же сказываются на результатах этой работы.

От умения оценивать время зависит правильность планируемых действий, распределения нагрузки, порядка действий и предвидение возможных результатов.

При подготовке к рукопашному бою необходимо научиться лучше ориентироваться во времени, воспринимать сигналы и быстрее реагировать на них.

В эргономике сведения о биологических ритмах нужны и для обоснования и совершенствования производственных процессов. Они раскрывают некоторые стороны поведения человека в трудовой обстановке, его действия в системе «человек-машина». Учет биоритмов необходим при оптимизации работ в условиях искусственного навязывания человеку чужих ритмов.

Включение в методологию физической культуры и воспитания, в тренерскую работу и спортивную медицину биоритмологических данных является одним из важных звеньев увеличения надежности достижений, в частности, спортивных. Для преодоления разницы в доли секунды одного желая победить мало, нужно соответствующее состояние организма в каждый данный момент. Конечно, оно достигается прежде всего тренировками. Но эффективность вырабатываемых на них тренировках навыков и умений в нужный момент зависят от умения специалиста чувствовать и использовать биоритмологическую волну, ее фазы, подъем (гребень) или спад.

Кроме этого необходимо учитывать и время суток. Известно, что к вечеру возрастает гибкость и даже несколько уменьшается рост человека.

Максимум возбудимости и наивысшая мускульная сила, а также способность наиболее эффективно регулировать дыхание отличаются между 11-12 и 16-18 часами, минимумы этих функций наблюдаются около 8,10 и 14 часов. Время от 10 до 12 и от 17 до 19 часов в большинстве случаев совпадает с естественными подъемами работоспособности. Все это просто необходимо знать для тех, кто занимается рукопашным боем, чтобы правильно распределять время тренировок, энергозатраты на них, а также чтобы знать, на какие болевые зоны и точки и когда воздействовать во время рукопашной схватки.

Каковы энергетические основы биоритмов физической подготовленности организма? Поставщиком энергии в живом организме является глюкоза и ее полимер — гликоген, животный сахар. В результате окисления глюкозы образуются углекислый газ и вода и освобождается энергия, за счет которой и осуществляется мышечная деятельность и другие энергетические процессы в организме. Свободная энергия в результате «сгорания» глюкозы в клеточной топке запасается в особой химической форме молекул АТФ — аденозинтрифосфата. По первому требованию АТФ моментально отдает мышцам необходимую энергию.

При кратковременных физических нагрузках, скажем, при нанесении удара, достаточно той энергии, которая запасена АТФ, но при длительном физическом напряжении убастрываются процессы окисления глюкозы и возобновления ее поступления в кровь из запасенного гликогена. В первую половину суток печень расходует запасенный ею запас гликогена, а организм превращает его в простые сахара — главный источник энергии нашего организма. Гликоген и сахара быстро включаются в цикл окисления, выделяя много энергии и требуя дополнительных затрат на процессы энергообмена. Поэтому в первой половине дня мы можем сразу же включаться в работу и выполнить в короткие сроки значительную физическую и умственную нагрузку.

Во второй половине дня печень начинает работать впрок, клетки ее увеличиваются в объеме иногда в 2-3 раза. Создание энергоресурсов продолжается и в начале ночи. Поэтому максимум гликогена в печени приходится на 3 часа ночи. В 9 часов утра, когда мы приступаем к работе, в кровь поступает наибольшее количество сахара, чтобы быстрее и образнее можно было его сжигать в мышечных клетках.

После обеда в крови преобладают жиры. Эти поставщики энергии сгорают медленно, но зато обеспечивают выполнение большой по объему работы. Из этого следует, что во второй половине дня целесообразно выполнять работу, которая требует изрядных энергозатрат (но не экстренного исполнения).

Закладка энергетических резервов происходит в основном ночью, причем в начале нарастает запас гликогена, а затем жиров. Порядок их расхода также имеет свои суточные особенности. Вечером человек обычно более подготовлен к продолжительной физической нагрузке, а утром легче выполняются кратковременные усилия. Прослеживается прямая зависимость состояния организма от времени суток. Поэтому необходимо учитывать время суток, как при ведении рукопашного боя, так и в период подготовки к нему.

Однако организм человека и его энергетические системы достаточно лабильны, чтобы при известных условиях, скажем, при изменении времени тренировок или эмоциональном подъеме, изменять свое энергетическое состояние.

В современном спорте для улучшения состояния спортсмена нередко применяют аутогенную тренировку, основанную на внушении определенных задач организму (как правило, расслабление, успокоение, снятие напряжения или, наоборот, взятие рекорда и т. п.). Такая психомышечная тренировка производится обычно при переходе от сна к бодрствованию и обратно, т. е. в переходные фазы суточного ритма. Именно с учетом этого для значительного ускорения процессов расслабления и оптимизации деятельности организма боксеров, улучшения их спортивной формы Л. И. Куприянович из Института гигиены труда и профзаболеваний АМН РФ использовал ритмические воздействия различных физических факторов (электро-токи, свет, звуки).

Однако, настоящий спортсмен, учитывая биоритмы, работает на пределе человеческих возможностей, а наша задача научиться, используя биоритмы, добиваться победы над противником при оптимальных энергетических затратах.

Говоря о биоритмах, нельзя не сказать об их связи с искусством. Платон считал, что ритм и гармония особенно трогают душу, Аристотель также

связывал ритм и эмоциональное состояние человека, отмечая, что ритм и мелодия содержат в себе отображение гнева и кротости, мужества и умеренности, а также прочих нравственных качеств. Все виды искусств, в том числе и боевые, своими ритмическими построениями воздействуют на психическое состояние, впечатляют, вызывают определенные эмоции и создают соответствующее настроение, стимулируя тем самым развитие творческих возможностей человека.

Музыкальный ритм есть соразмерность звуков во времени, отличающаяся особой их стройностью и последовательностью чередования.

Мы понимаем музыку как особую ритмическую организацию, которой присущи благозвучность, выразительность. Именно благодаря ритмическим приемам меняется рисунок музыки, создаются определенные музыкальные образы.

Музыка — истинно ритмический раздражитель. С помощью музыки можно целенаправленно воздействовать на общественное самочувствие, настроение человека или коллективов людей, их здоровье.

Маршевая музыка, особенно военная, настроена на поднятие боевого духа. Совсем по-другому звучат ритмы похоронного марша. Резко отличны от них ритмы колыбельных песен.

Благодаря особым ритмическим построениям мелодии мы можем отличить и национальный характер музыки. Использование музыки на занятиях по рукопашному бою помогает ускорить процесс обучения, правильно распределить физическую нагрузку обучаемых, настроить на обработку различных учебных вопросов и т.п. Это известно очень с давних пор — в Древней Греции занятия в палестрах (на гимнастических площадках) обязательно проходили в сопровождении флейтиста и барабанщика. Подобных примеров история приводит великое множество.

Танец — древнейший вид искусства. Под стук палок и дробные звуки барабана первобытные люди совершали ритмические движения головой, телом, ногами и руками. Используя совпадение внутренних колебаний своего организма с ритмом музыки или напева и танца наши предки могли «войти» в состояние боевого транса, выполнять различные движения с огромной скоростью (работать на сверхскоростях), понижать или повышать порог чувствительности.

Близок музыкальному ритму и стихотворный ритм. Но нас интересуют ритмы искусства не сами по себе, а в связи с психофизиологической ритмикой труда и жизни.

Трудовые ритмы возникли в процессе осознанного и активного соприкосновения человека с природой. Люди приспосабливались к циклам окружающей среды, к ритмам собственного организма, чтобы меньше уставать. Великий Гете говорил, что ритм усиливает связи человека с действительностью.

«Я не знаю, существует ли ритм вне меня или только во мне, скорее всего — во мне. Но для его пробуждения должен быть толчок — так от неизвестно какого скрипа начинает гудеть в брюхе у рояля, так, грозя обвалиться, раскачивается мост от одновременного муравьиного шага», — рассуждает В. Маяковский.

Сущность ритма — упорядоченность во времени различных форм движения.

Исследователи утверждают, что ритм весьма различен по восприятию его человеком. Он может быть безжизненно монотонным, но может быть и сигналом для тончайших переживаний, стимулом эмоциональных реакций и одним из организующих моментов творческого процесса. Подчас нарушение ритма воспринимается нами исключительно остро, что свидетельствует о глубокой связи психоэмоциональной структуры личности с ритмикой окружающей среды.

Н. Я. Пэрна в своих исследованиях о биоритмах исходил из того, что ритмичность присуща всем без исключения жизненным явлениям, в том числе и психической деятельности человека, которую можно рассматривать как ряд параллельно текущих волнообразных процессов, часто не совпадающих между собой. Он впервые высказал идею о связи ощущения времени с биоритмами и зависимости течения земного («мирового») времени и космических ритмов.

Известный психолог и психотерапевт В. Л. Леви советует: «Проникнитесь идеей о естественности колебаний волевого тонуса... Поддавливайте хорошее время и ценно выкладывайтесь... Быть может, изменятся ваши ритмы, когда появится возможность рассчитывать и управлять ими».

4.3. Стратегия и тактика рукопашного боя

4.3.1. Стратегия рукопашного боя

Стратегия — составная часть военного искусства, представляющая ее высшую область...

«Словарь иностранных слов»

Рассматривая стратегию, как высшую область военного искусства, а рукопашный бой — как наиболее простое и наглядное обобщение закономерностей конфликта, мы естественно и последовательно вынуждены прийти к пониманию существования стратегии рукопашного боя, которая рассматривает законы рукопашного боя в их наиболее общей, методологической форме.

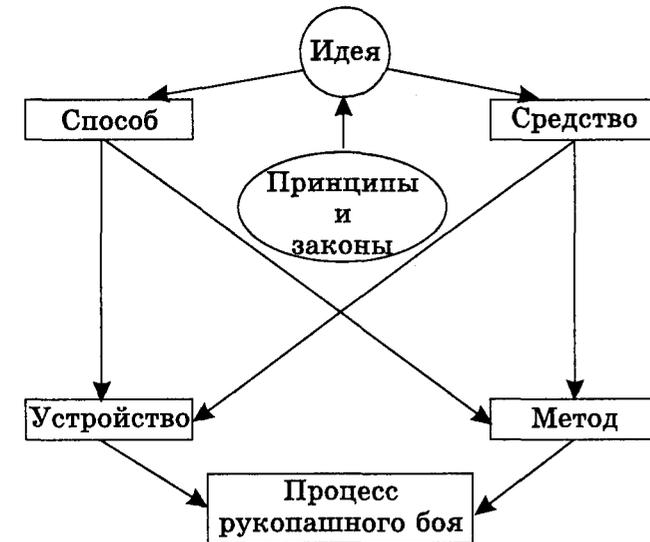
Духовные, физические и интеллектуальные силы в процессе рукопашного боя сливаются в единый могучий сплав: духовность ведет и определяет цели человека, позволяет совершать немислимое. Физические и интеллектуальные цели в этом случае также полностью мобилизуются для достижения данной цели.

Суворов говорил: «Безверное войско учить — что перегорелое железо точить».

Понимание этих высших закономерностей необходимо в первую очередь для «командного состава» — тех, кто стремится постигнуть законы боя не только для «личного пользования», а готовится быть лидером и учителем, вести и обучать людей. Положение лидера обязывает видеть перспективу шире и глубже. Знание только частных особенностей профессиональной деятельности не дает возможности для формирования подобного взгляда.

К стратегии рукопашного боя относится понимание самого процесса рукопашного боя, того, что именно задействовано и что необходимо для выживания и достижения победы (см. схему).

Данная схема показывает, что сам процесс рукопашного боя начинается с построения идеи в существующей конкретной ситуации, опирающейся на знание принципов и законов: анатомии, биомеханики, психологии, тактики, законов боевого взаимодействия и др. На этом фундаменте науч-



ных знаний и опыта в ситуации полного символично-мифического строения идея приобретает окончательный вид.

Следующим этапом идет выражение сформированной идеи с использованием способов и средств, доступных действующему субъекту и адекватных наличествующей ситуации.

Способы и средства, в свою очередь, выражаются в устройстве и методе и уже в этом виде реализуются в процессе рукопашного боя.

Если разбирать эту схему более подробно и в более широком смысле, то надо говорить о том, что все явления действительности отображаются в **принципах и законах**. Отражение в мысли (процессе мышления) ВСЕХ возможных форм реализации явлений в действительности приводят к возникновению идеи. Смысловое построение всех возможных действий для воплощения форм реализации явлений в действительность приводит к выбору и определению **способа**. Смысловое построение всех возможных объектов для воплощения форм реализации явлений в действительность приводит к выбору и определению средств. Совокупность способов и средств приводит к смысловому конструированию взаимосвязанной совокупности всех возможных объектов и всех возможных действий для:

1. Статического (морфологического) воплощения форм реализации явлений в действительность (*выбор устройств*).

2. Динамического (функционального) воплощения форм реализации явлений в действительность (*выбор методов*).

Смысловое действие физической актуализации взаимосвязанной совокупности всех возможных объектов и всех возможных действий для фактического осуществления взаимно и однозначно согласованного статического и динамического воплощения форм реализации явлений в действительность дает процесс, который обеспечивает фактическое проявление принципов и законов в соответствии с задачами и намерениями субъекта (человека).

Возвращаясь к рукопашному бою как более простой смысловой модели, рассмотрим, как протекает этот процесс.

Сам процесс рукопашного боя в его временном проявлении можно разложить на три принципиальных фазы:

I фаза — исходное положение, или положение, в котором произошла встреча с противником.

Для этой фазы характерны:

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

В практическом выражении это означает, что для того чтобы как можно больше обезопасить себя от неожиданной встречи с противником, необходимо правильно передвигаться, держать оружие в готовности к бою и постоянно вести наблюдение. Передвигаться в составе группы целесообразно на дистанциях, обеспечивающих взаимное прикрытие. Постоянное наблюдение необходимо, так как времени на оценку обстановки и принятие решения будет ничтожно мало. Это основные практические выводы, следующие из правильного понимания смысла и значения *I фазы*.

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

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

II фаза — сокращение дистанции, выход на дистанцию поражения, боевое взаимодействие.

Эта фаза наиболее вариативна. В ней, в зависимости от сформированной на *I фазе* идеи, происходит сближение, различные перемещения, маскировка своих действий, использование особенностей обстановки. На этой фазе происходит реализация принятого решения с учетом постоянно меняющейся обстановки.

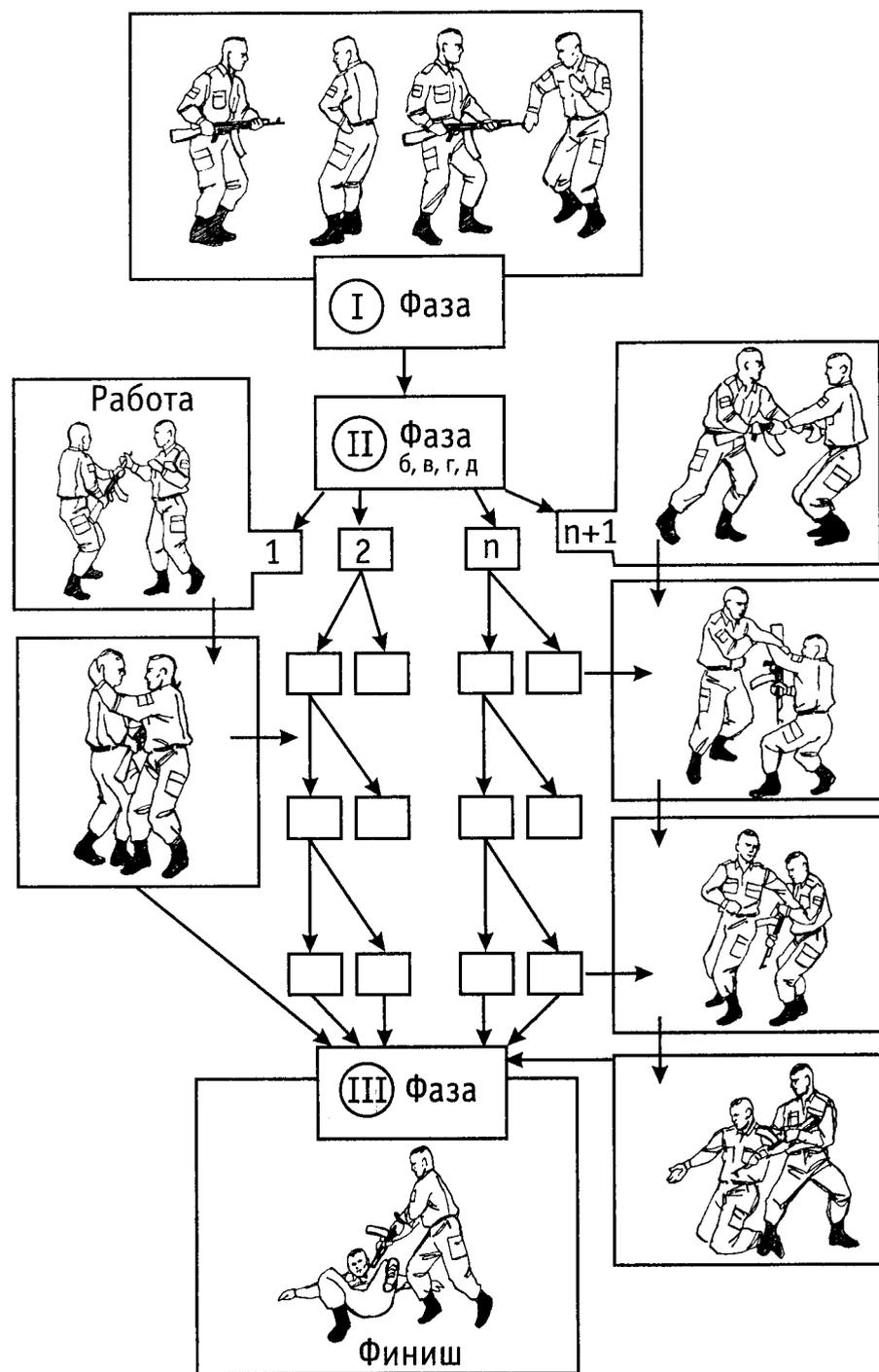
III фаза — уничтожение или обезвреживание противника. Это фаза заключительная. В ней применяются все средства и способы для поражения противника в непосредственном физическом контакте.

Отдельно стоит рассмотреть случай скоротечного, внезапно возникшего боя. Вполне вероятно, что ситуация может сложиться таким образом, что столкновение с противником произойдет «лоб в лоб». Однако и в таких условиях сохраняется 3-фазная структура процесса рукопашного боя. В этом случае значительно сокращается время, отпущенное на принятие решения (*I фаза*), *II фаза* также сокращается за счет выпадения времени, необходимого для сближения с противником, содержание *III фазы* — уничтожение противника — в комментариях не нуждается.

Такое же деление на 3 фазы можно применять и к процессу непосредственного взаимодействия противников в рукопашном бою.

В этом случае *I фаза* является **условием**. Содержание этой фазы определяют атакующие действия, предпринятые противником. Скажем, это захват за запястья или попытка проведения болевого приема на кисть.

Соответственно, *II фазой* этого процесса становится **действие**. Это могут быть разнообразные действия на освобождение, на бросок, на удар противника об стену или препятствие и т. д. Содержание этой фазы могут составлять любые возможные действия с учетом сложившейся ситуации. Чем более высока подготовка бойца, тем больше таких внешних факторов он учитывает в этой фазе взаимодействия, тем выше «вариативность» его действий. В связи с этим становится ясной неприемлемость названия «прием» к подобным действиям. «Прием» — это четко обусловленная последовательность двигательных актов. Здесь же мы имеем свободное оперирование основными принципами и законами боевого взаимодействия в условиях непрерывно меняющейся боевой обстановки. Чем квалифицированнее боец, тем больше таких «точек перехода» он чувствует



в процессе боя и тем гибче реагирует на все происходящее. Следующий рисунок достаточно наглядно демонстрирует эту «дискретность» восприятия боевой обстановки и вариативность поведения бойца.

Содержание III фазы — **финиш** — предельно ясно. Понимание этой принципиальной гибкости действий абсолютно необходимо. В дальнейших разделах, посвященных собственно техническим действиям, все будет рассматриваться именно с этих принципиальных позиций, просто в каждой ситуации будет только просматриваться 1-2 «цепочки», ведущих от I к III фазе.

Даже такое поверхностное изложение основных стратегических вопросов вызывает некоторые трудности в восприятии. Несмотря на сложность и некоторую отвлеченность от конкретных практических знаний положений этого раздела, понимание его совершенно необходимо, так как проработка теоретических вопросов также является одним из принципиальных отличительных признаков рассматриваемой системы.

4.3.2. Общие понятия и терминология рукопашного боя

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

Тактика рукопашного боя представляет собой наиболее рациональный способ использования технических действий в конкретно сложившейся ситуации боя, обеспечивающий победу над противником. Соответственно, тактика рукопашного боя подразумевает наличие следующих качеств и навыков:

- способности быстро и правильно «разгадать» противника, его намерения и способ действий;
- применения разнообразных, соответствующих обстановке, боевых действий;
- маскировки своих намерений и овладения инициативой боя;
- выбора момента для решающих действий;
- быстроты и точности их конструирования и др.

Главными элементами тактики рукопашного боя являются:

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

Все перечисленное выше обязано осуществляться в тесной взаимосвязи между собой. Отсутствие одного из элементов может полностью нейтрализовать успешное применение других.

У бойца должна формироваться способность самостоятельно ориентироваться в различных ситуациях, принимать решения и действовать, проявляя творческую инициативу и упорство.

Действия в рукопашном бою — это движения бойцов, подчиненные решению конкретных задач (атаковать противника, обезоружить) и направленные на достижение конкретной цели (уничтожение или захват противника). Эти действия должны рационально сочетаться между собой с учетом конкретной обстановки и поставленных задач. Правильно организованные и подготовленные действия должны сливаться в единый двигательный акт, выработанный в процессе боевой подготовки с учетом анатомии человека и рациональной биомеханики его движений. В процессе боя нет времени для исправления ошибок, допущенных в процессе подготовки: боец действует так, как умеет. Чем выше прочность и совершенство двигательных навыков, созданных в процессе подготовки, тем эффективнее и успешнее действия бойца.

Нападение и оборона в рукопашном бою, в связи с его скоротечностью, представляют собой одно действие. Без нападения нет защиты и наоборот. То, что мы в дальнейшем рассматриваем их отдельно, сделано исключительно для удобства изложения материала и его системной подачи.

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

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

Боевыми средствами рукопашного боя являются способы применения личного оружия, шанцевого инструмента (пехотной лопаты), предметов снаряжения, подручных средств, борьбы без оружия, выполняемых в виде соответствующих действий. Отличительной способностью предлагаемой системы рукопашного боя является отсутствие как таковых «приемов», т. е. жестко обусловленных последовательностей действий. Как уже рассматривалось в разделе о стратегии рукопашного боя, с повышением уровня подготовки бойца он приобретает способность менять первоначальный «план» действий, гибко приспосабливаясь к малейшим изменениям обстановки (участок скользкой почвы, предметы на поле схватки и т. п.) и ответным действиям противника.

Практические задачи рукопашного боя решаются применением многообразных средств и действий. Именно они являются структурными компонентами деятельности участников боя. В число этих структурных компонентов включаются и восприятие ситуации, и решение возникшей задачи и двигательная реализация этой задачи — т. е. те компоненты процесса рукопашного боя, которые в общем виде рассматривались в разделе стратегии. При решении боевых задач боец должен задействовать все свои способности восприятия, анализа обстановки и планирования своих действий, все психомоторные возможности своего тела — только такая комплексная активность может быть успешной.

Действия в рукопашной схватке строятся по законам тактики рукопашного боя и состоят из следующих компонентов:

Разведка — это действия, совершаемые с целью узнать намерения и замыслы противника, его подготовленность к рукопашной схватке, оценить его морально-психическое состояние, а также выбрать правильный способ ведения боя с ним.

Маскировка — действия, вводящие противника в заблуждение и вызывающие с его стороны неадекватные реакции, а следовательно — способствующие его поражению. К подобным «провоцирующим» действиям относятся:

- *вызовы* — действия, проводимые для того, чтобы спровоцировать на нужные атакующие действия, чтобы затем заранее подготовленной защитой отразить его нападение и поразить в ответной атаке;
- *угрозы* — действия, направленные на устрашение противника;
- *обманы* — действия, вводящие противника в заблуждение. В свою очередь, обманы включают:

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

Маневрирование — это передвижения с целью создания благоприятных условий для нападения на противника или защиты от его нападения. Передвижения при ведении рукопашного боя выполняются для сближения с противником и его поражения, занятия выгодной позиции, для ухода (уклонения) от его ударов или огня, для обмана противника, а также для «подбора» оружия или какого-либо предмета (которые можно использовать для поражения).

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

- *повторные атаки* — совершаемые непосредственно вслед за неудавшейся атакой;
- *атаки с отбивом* — состоящие из ударов по оружию (конечности) противника в сочетании с простой атакой;
- *атаки с обманом* — состоящие из обманного движения в сочетании с простой атакой;
- *встречные атаки* — проводимые навстречу атаке противника;
- *ложные атаки* — укороченные, направленные не на поражение противника, а на его обман, что в свою очередь обеспечивает успешность 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.

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

Ответные действия по своей структуре являются ответными атаками, выполняемыми после защиты. Это сложные двигательные акты, совершаемые в крайне ограниченное время. Если атаку боец готовит заранее, подбирая более удобную позицию в процессе маневрирования, в какой-то мере рассчитывая свои действия, то ответные атаки — это всегда экспромт. Успешность таких спонтанных действий во многом зависит от умения предвидеть ситуацию и на этом основании быстро выбирать наиболее целесообразные ответные действия. Успешно проведенная разведка очень часто оказывается основным залогом правильного предвидения.

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

Спецификой армейского рукопашного боя является очень частое его ведение как боя не индивидуального, а группового. Групповое нападение состоит из индивидуальных действий отдельных военнослужащих, выполняющих роли по заранее разработанному плану. При любой сложности поставленных задач они могут успешно решаться только координированными действиями бойцов. Координация осуществляется двумя основными способами: приспособлением к действиям руководителя (командира) или чередующимися ролями лидеров в группе (подразделении). Однако во всех случаях будет много и регулируемых и нерегулируемых событий (вероятностных и случайных), которые желательно также заранее предусматривать. Это должно происходить на этапе боевой подготовки или непосредственного планирования нападения.

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

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

Армейский рукопашный бой может вестись:

- с использованием штатного оружия — штык (штык-нож), нож (нож разведчика), кинжал, автомат, винтовка, ручной пулемет, пистолет-пулемет, пистолет, граната, магазин и другое;
- с использованием подручных средств — пехотная лопатка, лом, кирка, лопата, топор, каска, ремень, веревка, различные бытовые инструменты и предметы, палка, кусок арматуры, кирпич (камень), гвоздь, осколок стекла, горсть песка и другое;
- без оружия — руками, ногами, головой, другими частями тела (в том числе и тела противника), а также другими действиями.

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

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

В соответствии с обстановкой, дистанции ведения рукопашного боя с различными видами оружия и без него могут быть:

Оружие, средства, положения	Дистанции эффективного использования (м)
------------------------------------	---

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

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

Использование оружия и подручных средств делает схватку более скоротечной, чем борьба без оружия. Это обусловлено тем, что оружие (подручные средства) дают возможность более эффективно поражать противника. При этом надо не забывать, что каждый предмет, оказавшийся в руках подготовленного бойца, может стать оружием: шариковая ручка, осколок стекла, камень, крышка от кастрюли. Важно только увидеть, какое из свойств предмета может быть использовано: уже упомянутая шариковая ручка может быть воткнута в глаз или мышцы, алюминиевая крышка от кастрюли может использоваться как плоскостью, так и ребром и так далее. Надо только еще в процессе подготовки учиться видеть возможности использования и штатного оружия и подручных средств с максимальной эффективностью и изобретательностью.

Отличия рукопашного боя с использованием оружия и подручных средств по сравнению с рукопашным боем без оружия:

1. Увеличивается дистанция ведения РБ.
2. Увеличивается вариативность боевой работы.
3. Появляются новые возможности применения и усиления болевого воздействия и поражения.
4. В связи с тем, что оружие, подручные средства включаются в биомеханическую систему «человек-оружие», появляются дополнительные рычаги, звенья, цепи. За счет этого в образовавшейся системе увеличиваются биокинематические связи, которые повышают эффективность применения рычагов.
5. Появляются дополнительные возможности использования оружия как фехтовального средства, в отличие от классического фехтования.
6. Повышается возможность психологического воздействия на противника.

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

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

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

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

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

Предметы окружающей обстановки (стены домов, траншей, борта автомобилей, строений и скал, стволы и ветки деревьев и другое) могут использоваться для ударов, болевых захватов, сковывания и ограничения движений противника, а также для выбивания оружия, связывания и болевой фиксации различных частей тела противника.

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

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

4.3.3. Тактика рукопашного боя

Отдавая себе отчет, что данная книга пишется не для военнослужащих, а для всех, кому интересна и сама тема рукопашного боя как личная техника безопасности и конкретная описываемая система, мы тем не менее постоянно вынуждены апеллировать именно к армейскому опыту. Это и понятно — данная система изначально рассматривала рукопашный бой как часть системы выживания именно военнослужащего и именно в условиях армейского рукопашного боя. Кроме того, ни одна другая структура, как армия, по роду своей деятельности, не заинтересована так в накоплении и анализе конкретного боевого опыта. Оставляя в стороне все нарекания на недостатки организационной стороны этого анализа, которые не относятся к теме данного издания, можно с уверенностью сказать, что только проверка реальными боевыми действиями является реальной проверкой

жизнеспособности и эффективности любой системы, система выживания человека эту проверку выдержала. Поэтому и в дальнейшем в текст будут включаться разнообразные памятки и наставления армейского образца, содержание и формулировки которых доказали свою пользу.

Рекомендации по ведению рукопашного боя одиноким военнослужащим

Опыт войн позволяет определить основные законы и правила рукопашного боя:

1. В рукопашном бою возможно использование любого штатного оружия, всех подручных средств для поражения противника.
2. Рукопашный бой ведется в оптимальном режиме своих физических возможностей, используется сила противника и его оружие, во вред ему самому.
3. Отказ от любых стереотипов в бою: главное — нестандартность действий применительно к обстановке.
4. Главная направленность действий — выполнение боевой задачи. Даже будучи раненым, не прекращать борьбы и помогать товарищам. Даже смертельно раненный может «прикрыть» товарища.
5. В групповом рукопашном бою должны быть: руководство, охранение, связь, взаимодействие и взаимовыручка.
6. Не останавливаться — даже показавший намерения сдаться опасен. Не оставляй «без присмотра» пленных и раненых противников.
7. Военнослужащий, ведя рукопашный бой в одиночку, должен учитывать главное — автономность своих действий. Это значит, что он должен рассчитывать только на себя, т. е. сам — оценивать обстановку, сам — принимать решения, сам — совершать действия по уничтожению противника.

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

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

Вспоминает дважды Герой Советского Союза командир разведывательной роты во время Великой Отечественной войны В. Н. Леонов:

«...Немецкий катер в тишине подходит к побережью, сбрасывает длинную узкую доску-сходню, которая сильно качается. По ней, цепляясь друг за друга, пошли цепочкой фашисты. Вдруг из-за камня выскакивает старшина 2-й статьи Андрей Пшеничных, прыгает на сходню и бежит навстречу врагам. Встреча происходит примерно на середине сходни. Андрей так старательно трудился, что у него треснул приклад автомата. Все учел хитрец! Окружить его не могут — сходня узкая, одолеть один на один — тоже... и стрелять с катера не могут — попадут в спины своих же солдат. Командир катера ничего иного не смог придумать, как дать задний ход. Катер резко рванулся, и сходня упала в воду. Андрей очутился рядом с двумя дюжими верзилами. Когда с катера открыли пулеметный огонь, он уже отправил их на дно, а сам юркнул в камни...»

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

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

По мере сокращения дистанции противник поражается метанием холодного оружия и подручных средств, затем — сочетанием ударов своим оружием (штыком, стволом автомата) и подручными средствами (палкой, лопаткой). Если противник уклонился, защитился или выбил оружие, бой продолжается руками, ногами, головой и другими частями тела. Удары на-

носятся, как правило, по незащищенным частям тела, в болевые точки (шокогенные зоны), суставы, кости, по разным уровням, например, в голову и в пах (или по ногам). Выведение противника из равновесия в этот момент может решить исход схватки, для этого необходимо комплексно применить удары, захваты, рычаги и болевое воздействие. Если противник пропустил удар, но остался на ногах или сумел защититься и произвел обхват, бой ведется вплотную, с обхватом или без него, применяются короткие удары, болевые захваты и рычаги для опрокидывания или сковывания противника.

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

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

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

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

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

При ведении рукопашного боя нельзя перемещаться каким-то одним способом, например, только перебежать или только кувырнуться. Надо постоянно менять способ перемещений. К примеру, перебежкой можно сократить дистанцию до противника, но за это время он (противник) может вас выцелить, просчитав траекторию вашего движения. Поэтому, сделав перебежку в 2-3 шага, целесообразно, например, уйти в кувырок, т. е. в нижний уровень, для того чтобы продолжить атаку или укрыться за препятствием. Кроме этого, нельзя двигаться постоянно в одном направлении, надо менять направление движения через разные промежутки времени.

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

Кувырки можно совершать под ноги набегающему противнику, при этом на выходе из кувырка наносятся удары своими ногами по ногам или паховой области противника. Также можно кувырнуться вниз или вверх по лестнице, уходя от атаки противника или атакуя его на выходе из кувырка ногами. В случаях обезоруживания кувырки можно использовать для подбора оружия или подручных средств с целью последующего их использования в рукопашной схватке. Кроме этого, для подбора оружия, нанесения ударов оружием и подручными средствами на нижнем уровне используются перекаты и скольжения. Перечисление конкретных вариантов подобных действий практически бесконечно — все зависит от конкретной обстановки и уровня подготовки бойца. Чем шире диапазон его двигательных навыков, чем более широкий набор перемещений в стойке и на нижнем уровне может он применять в боевой обстановке — тем эффективнее и успешнее его действия. Нет необходимости описывать как можно большее их количество. Приведем один из примеров, взятый из опыта Великой Отечественной войны:

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

- выждать момент, когда противник приблизится, или подойти к противнику сзади, нанести сильный удар коротким тяжелым предметом

по правому плечу или предплечью противника, моментально левой рукой закрыть ему рот и нос перчаткой с резиновой наклейкой; подбить колени и свалить противника на землю; правой рукой обхватить голову противника, взяться за кисть своей левой руки другой рукой;

- обеими руками, потянув противника на себя, прижать к груди;
- поддержать противника с закрытым ртом и носом 1,5-2 минуты и, убедившись, что он потерял сознание, связать и доставить, куда нужно».

Завершить этот раздел стоит интересным документом, четкие и ясные формулировки которого подводят своеобразную черту под всем, сказанным выше.

Памятка для ведения рукопашного боя одиноким военнослужащим

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

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

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

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

Нападать внезапно и неожиданно.

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

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

Смело идите на сближение, маневрируя.

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

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

4.4. Психологические основы рукопашного боя

Рукопашный бой является ситуацией, подвергающей серьезным испытаниям все аспекты личности — как физические, так и психические. Понятно, что условия боя большинство психологов обоснованно относят к трудным или экстремальным (Л. П. Гримак, С. В. Захарик, В. В. Сысоев).

Специфический характер условий, которые предъявляет рукопашный бой к структуре личности бойца, обуславливает возможность серьезных психологических срывов, которые ставят под сомнение возможность выживания и выполнения боевой задачи. Подобные психологические срывы могут реализоваться в виде необъективной оценки ситуации, нарушении выбора оптимального способа действий, завышенной или заниженной оценке собственных сил и в еще более серьезных формах. В связи с этим становится понятным, какую большую роль в подготовке бойца и в успешности выживания в условиях боя имеет психологическая подготовка.

Проблема влияния на человека психологических факторов сложных условий окружающей среды, обуславливающих экстремальность, стрессовый характер той или иной деятельности, широко исследуется в современной психологии. Большинство исследований проводится в рамках экстремальной психологии, психологии спорта, военной психологии. Работы В. И. Лебедева, У. П. Короленко, А. Я. Анцупова, В. В. Сысоева, С. В. Захарика давно стали классикой в этом направлении исследований. В их трудах исследовался вопрос психологических детерминант затруднений в деятельности профессионалов различных категорий, проработана методология подхода к решению данной проблемы.

Рассматривая психологические процессы, происходящие в ситуации рукопашного боя, мы опираемся в первую очередь на психологию воинской деятельности, которая имеет наиболее глубокие исследования в данной области.

Требования рукопашного боя к личности настолько высоки, что без специальной организации подготовки к схватке успешное формирование необходимого для боя эмоционально-волевого состояния трудности-

жимо. Более того, специфические условия боевых действий не оставляют зачастую времени на формирование соответствующего психологического настроя. Следовательно, формирование данной готовности психики должно происходить на этапе обучения и предварительной подготовки, давая возможность в случае возникновения угрожающей ситуации «автоматически» включить соответствующий психологический настрой. В связи с этим, знание психологических аспектов рукопашного боя и практических путей реализации этих знаний в обучении бойца представляет существенный интерес для специалистов.

4.4.1. Основные понятия психологии деятельности

Большинство книг, посвященных проблемам рукопашного боя, рассматривают проблему психологической подготовки бойца в единственном аспекте — в свете процессов, происходящих в самый момент рукопашной схватки. Однако, как уже говорилось ранее, описываемая система выживания человека опирается на ресурсы цельной личности. Не только навыки рукопашного боя, но мотивы и побуждения личности, ее цельность и стремление к выживанию, степень развития познавательных навыков и волевых процессов — все это важно. В связи с этим выступает необходимость обсуждения основных понятий психологии, особенно применительно к психологии деятельности, и только затем рассматривать психологические особенности поведения человека в бою как один из аспектов его субъективной деятельности. При этом крайне важным является не только психологическое состояние бойца, но и создание соответствующей мотивации, необходимой для вступления в бой и выполнения боевой задачи.

Сознание, психика человека формируются, развиваются и проявляют себя в деятельности. Сознание объективно формируется через продукты общественной деятельности. В той же мере, как рукопашный бой является крайним выражением принципов выживания, так и специфику воинской деятельности можно рассматривать как один из наиболее экстремальных разделов человеческой деятельности. В связи с этим, рассмотрение специфики психологии военнослужащего представляет интерес и для тех, кого интересуют вопросы рукопашного боя вне армейской специфики.

Человек, который «что-то делает», проявляет активность. Он предстает перед нами не изолированно или фрагментарно, а как целостный феномен — субъект своей жизни, собственного развития, воинского труда, выступающего совокупной характеристикой его реальной включенности в сферу военной службы.

Человек находится в постоянном взаимодействии с окружающим миром. Взаимодействие — процесс взаимного влияния субъектов друг на друга, порождающий их взаимную обусловленность и связь.

Взаимодействие сопровождается взаимным отражением субъектами свойств друг друга. Этот процесс объективен. *Взаимодействие есть главное условие существования человека.* Он взаимодействует с другими людьми, с окружающей реальностью в интересах поддержания равновесного состояния со средой обитания, гармонии, тождества, непротиворечивости своего существования — это условие его жизни.

Однако окружающий мир, сам человек постоянно развиваются, изменяются. Абсолютного тождества в природе нет и не может быть. Человек постоянно находится в мире «нарушенного равновесия».

Таким образом, с одной стороны — стремление к гармонии, тождеству с окружающим миром, с другой — отсутствие тождества в природе. Значит, нет ни одного момента в жизни, когда бы человек не испытывал нужды восстановить баланс в мире «нарушенного равновесия». А для этого необходимо проявить активность в процессе жизнедеятельности.

Активность заложена в человеке самой природой, она объективно ему присуща. Пока человек активен, он существует. Направленность активности человека ориентирована на вполне определенную реальность (объект), в качестве которой выступают явления, процессы и т. п. Выбор объекта и вариантов проявления активности человека обуславливается во многом условиями сферы его профессиональной деятельности. К примеру, в армейских условиях человек проявляет приоритетную активность к военной службе. Все составляющие этой деятельности образуют целостный феномен воинского труда. Основными его сторонами (блоками) выступают военно-профессиональная деятельность, повседневное отношение и личностное развитие.

Состояние нужды в том, что необходимо в данной ситуации человеку для существования и развития, есть *потребность*. Это «состояние нужды» и есть источник постоянной активности, ее «внутренний двигатель».

Сколько у человека потребностей? Столько, сколько у него взаимодействий, контактов с окружающим миром. Исходя из того, что человек — существо биосоциальное, выделяют два основных вида потребностей: биологические (в еде, тепле и т. д.) и социальные (материальные и духовные).

Различия между людьми менее всего выражены в «наборе» биологических потребностей, их количественных и качественных параметрах. Индивидуальность здесь проявляет себя, в основном, в способах их удовлетворения, которые базируются на психофизиологических особенностях конкретного человека и отражают достигнутый им уровень усвоения ценностей культуры, общественного опыта. Главные различия между людьми как личностями проявляют себя в качественных и количественных параметрах социальных потребностей, их иерархии. Чем выше уровень развития человека, тем больше у него социальных контактов, а значит, богаче его социальные потребности, социальная активность и деятельность.

Деятельность побуждается потребностью. Чем больше человек знает и умеет, тем больше он понимает, как он мало знает и умеет. Осознание этого несоответствия, отсутствие гармонии, равновесия есть главное условие самовоспитания, саморазвития, самосовершенствования.

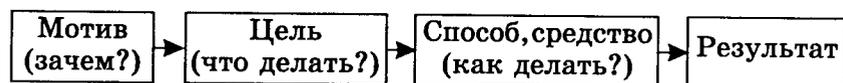
При этом человек по своей сути является индивидом, самостоятельной личностью, субъектом своего труда и проявленной индивидуальности. В каждом проявлении активности представлены все его потребности, но в разной иерархии.

Вступая во взаимодействие с объектами окружающего мира, человек тем самым познает не только их свойства, но и самого себя. Результаты этого познания фиксируются в его опыте. В случае возникновения необходимости удовлетворить какую-либо потребность человек, опираясь на свой опыт, направляет свою активность на поиск тех свойств, взаимодействие с которыми позволит ему добиться этого. Совокупность свойств объекта, на которые направлена активность человека с целью удовлетворения потребности, и есть предмет этой потребности.

Результатом отражения в психике потребности является *эмоция*, проявление которой сигнализирует о наличии дискомфорта, рассогласования, о необходимости проявить активность. Определенная (осознанная) потребность есть *мотив*. Идеальные представления о будущем результате

взаимодействия есть *цель*. Цель, которая рассматривается с учетом реальных изменений ситуации, выступает как задача.

Цель и мотив взаимопереходят друг в друга. Цель, которая ранее побуждалась мотивом, со временем приобретает самостоятельную силу, т. е. сама становится мотивом. Мотивы, имеющие такое происхождение, являются сознательными мотивами.



Мотив является системообразующим фактором деятельности, которая, как правило, полимотивирована, т.е. возбуждается многими мотивами, их иерархией. Ведущие мотивы в основном и определяют направленность деятельности.

Деятельность, в том числе и рукопашный бой, есть совокупность действий, каждое из которых имеет свою цель. Таким образом, цель есть системообразующий фактор действия.

Действие есть единица анализа деятельности, так как содержит в себе все ее признаки. Оно включает в себя акт сознания — постановку и удержание цели, акт поведения, предполагает активное начало в субъекте, выводит человека в окружающий предметный мир. Действие есть совокупность операций. Выбор операций, их совокупности опосредован условиями деятельности. Деятельность есть системное качество совокупности действий. Операция есть совокупность психофизических функций (сенсорных, моторных и т. д.).

Ситуация — система внешних условий, факторов, действующих на субъект и детерминирующих его деятельность наряду с субъективными, внутренними условиями, факторами.

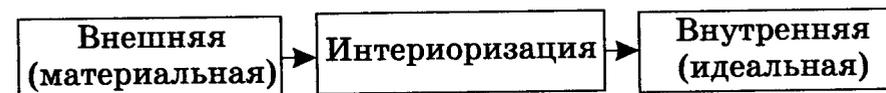
Таким образом, объективный мир находится в постоянном развитии, изменении, а это значит, что ситуации взаимодействия человека с окружающим миром, как правило, не повторяются, всегда содержат в себе новизну. А каждый человек не только носитель потенциала активности, но и природой в нем заложено творческое начало, стремление к поиску новизны, нестандартности. Это качество очень важно использовать при ведении рукопашного боя, возникающего в сложных условиях, а также всемерно

стараться развивать на занятиях во время подготовки к рукопашному бою.

Деятельность всегда субъективна. Условием ее осуществления и основным продуктом является человек, который всегда вполне определенно относится к окружающему миру. Его сознание обусловлено структурой самой деятельности, направленной на удовлетворение потребностей. То, что человек получает в результате труда, должно прежде существовать в его представлении. В представлении же «заложено» все, что имело место в действительности.

Структура внешней (материальной) и внутренней (идеальной, мыслительной, «теоретической») деятельности едина. Структуры человеческой психики формируются благодаря усвоению структур внешней деятельности (механизм интериоризации). В то же время внутренние действия превосхищают, подготавливают внешние (механизм экстериоризации). При этом важно заметить, что познания не существуют вне процесса жизни (совокупности внутренней и внешней деятельности), которые по самой природе своей есть процесс материальный, практический.

Взаимосвязь внешней и внутренней деятельности может быть представлена в следующем виде:



В современной психологической литературе выделяют четыре основных формы существования психического, это: психические процессы, психические состояния, психические образования и психические свойства. Указанные формы отличаются друг от друга по времени протекания и степени обобщенности психического.

Психические процессы являются основным способом существования психического. Они предельно пластичны и динамичны. Исходя из функциональной необходимости обеспечения деятельности человека выделяют познавательные (обеспечение предметности деятельности), эмоциональные (обеспечение субъективности деятельности) и волевые (обеспечение активности деятельности) процессы.



К познавательным процессам относят: ощущение, восприятие, представление, память, мышление, речь, воображение, внимание.

Вступая во взаимодействие с предметами окружающего мира, человек ощущает его отдельные физические, химические и другие свойства. Для удовлетворения своих потребностей ему необходимо отражать мир предметно, т. е. как совокупность свойств. Это становится возможным благодаря процессу восприятия. Чтобы оптимизировать процесс поиска предмета потребности, необходимо его «второй» образ сохранить в сознании, в представлении — идеальном обобщенном образе действительности. Без включения памяти в познание процессы ощущения, восприятия и другие каждый раз будут переживаться как впервые встречаемые. Память позволяет фиксировать в опыте ценностные ориентации военнослужащего, способы его поведения и действий. Распад памяти влечет за собой распад феноменальной целостности человека.

Мир развивается по объективным законам. Без их познания невозможна деятельность, совершенствование самого человека. Именно познание сущности делает возможным преобразующую деятельность. Способность отражать мир на уровне сущности делает возможным преобразующую деятельность. Такое отражение мира на уровне его сущности позволяет осуществить процесс мышления. Мышление в свою очередь невозможно без речи: человек «мыслит» словами. Находясь в постоянно изменяющемся мире, человек должен предугадать по отдельным признакам будущее изменение и заблаговременно подготовить свое ответное поведение, действие. Это возможно благодаря процессу воображения. Внимание позволяет направлять «луч сознания» на те предметы и явления, которые в данное время предстают как самые значимые.

Таким образом, познавательные процессы обеспечивают деятельность, являются ее условием. В то же время они формируются и развиваются в процес-

се деятельности. А это означает, что любой процесс, например мышление и внимание, может быть рассмотрен и как деятельность.

Успех деятельности человека во многом зависит от того, в какой степени его познавательные возможности (ощущения, восприятия, памяти, мышления, воображения, речи, внимания, представления) соответствуют требованиям профессии.

Познавательную сферу можно развивать, опираясь на знание закономерностей ее функционирования (увеличение диапазона чувствительности, улучшение памяти, повышение возможностей мышления, развитие воображения, внимания). Это касается как непосредственно подготовки бойца, так и, в обобщенной форме, подготовки специалиста в любой области деятельности.

Человек всегда пристрастен, он всегда как-то относится к предметам и явлениям окружающего мира, самому себе. Пристрастность отражается в эмоциях. Процессы познания мира и эмоциональные процессы взаимосвязаны.

Эмоция есть отражение потребности и возможности ее удовлетворения. Эмоции выполняют сигнальную и регулирующие функции. Сигнальная функция проявляется в том, что отношение возникает, развивается вместе с происходящими изменениями в окружающей среде или организме. Регулирующая функция выражается в зависимости от организации деятельности, поведения, от отношения к предмету потребностей.

Эмоции взаимосвязаны с двигательной активностью на безусловно рефлекторном уровне. Это проявляется в выразительных движениях лица (мимика), тела (пантомимика), жестах, тембре голоса, моторных реакциях и т. д. В процессе общения человек получает информацию от собеседника по двум каналам: вербальному (речевому) и невербальному (мимика, пантомимика, выражение глаз, тембр голоса и др.). При этом он больше доверяет невербальному каналу, так как считает его более «чистым», непосредственным. Этот вывод подсказывает человеку его опыт общения с людьми. Кроме того, существует непосредственная связь эмоций с работой внутренних органов: сердца, легких, желудка и т. д.

«Человек, — отмечает швейцарский психолог Ф. Блаум, — наиболее эмоциональное из всех живых существ, он обладает в высшей степени дифференцированными средствами внешнего выражения эмоций и ши-

роким разнообразием внутренних переживаний». Постигание эмоционального состояния, проникновение в чувство, в переживание другого человека получило название «эмпатия».

Важным вопросом является связь физической боли и эмоций. Боль вызывает эмоциональную реакцию и побуждает к действию. Ф. Блаум пишет: «Так же, как страх подготавливает вас к тому, чтобы обороняться или спастись бегством, боль весьма определенно сигнализирует вам, что необходимо что-то делать, чтобы прервать контакт с потенциально опасным объектом, а затем принять надлежащие меры, если уж произошло повреждение какой-то части тела». В то же время восприятие боли индивидуально. Оно может быть различным у одного и того же человека. Непосредственное восприятие боли может изменяться в зависимости от отношения к травме, общего физиологического состояния организма (стресс, утомление), жизненного опыта индивида, культурных традиций, общего эмоционального состояния и т. д.

Чувства являются высшим продуктом социального, ценностного развития эмоций человека. В чувстве как бы «сплавлено» понятие, отражающее ценностную позицию, и обобщенный эмоциональный опыт по переживанию отношения к этой ценности в процессе деятельности (например, чувства патриотизма, долга, ответственности, гордости).

Человек не только познает окружающий мир, как-то относится к нему, но и активно действует, изменяет его. Это происходит благодаря воле. Под волей принято понимать способность человека самостоятельно регулировать и самостоятельно направлять свою деятельность. В одних случаях человек осуществляет волевую регуляцию поведения под влиянием контроля общества (для военнослужащего — в лице командира), коллективного мнения, а в других — под влиянием самоконтроля, саморегуляции. При саморегуляции решение об «использовании воли» исходит от самого человека, при этой применяются «личностные средства». Одним из таких важнейших средств является изменение смысла действий. В данном случае человек совершает действие не потому, что от него этого кто-то требует, а потому, что это соответствует его принципам и позволяет ему самоутвердиться как субъекту жизни, личности, индивидуальности как в собственных глазах, так и в глазах друзей и командиров. Здесь кроется основа творческого отношения к своей деятельности.

Необходимость проявить волю человек осознает в трех случаях:

- в ситуациях, требующих дополнительного побуждения к действиям, недостаточной мотивации («мне хочется...»);
- в ситуации выбора мотивов, целей, видов действий при их конфликте (конфликт между «хочу» и «надо»);
- при произвольной регуляции внешних и внутренних действий и психических процессов (управлять вниманием, стараться запомнить, довести начатое до конца).

Структура волевого действия включает в себя следующие элементы:

1. Мотив самоутверждения, социального признания (социальной компенсации за самопреодоление, победу над собой, своими слабостями).
2. Цель реализации своего личностного потенциала («реализация себя») через выполнение приказа.
3. Способ саморегуляции (совокупность «технологических» операций, обеспечивающих достижение социально значимого результата).
4. Результат самопознания, самопризнания, осознания своей социальной ценности, выполнения приказа и т. д.

Таким образом, развитие воли прежде всего связано с развитием мотивационно-смысловой сферы личности, достижением «трудных целей», связанных с победой над собой.

Психические состояния — это целостная характеристика психической активности людей в определенных условиях, при выполнении ими конкретных задач. Каждый компонент психики (познавательный, эмоциональный, волевой) по-разному представлен в том или ином состоянии. Свое название «психическое состояние» получает от ведущего компонента: эмоциональное состояние (радость, печаль и т. д.), волевое состояние (решительность, настойчивость и т. д.). Собственно, жизнь человека есть смена одного состояния другим, состояние человека есть тестирующий фактор жизненной ситуации, которая возникла в данный момент времени.

По типичным состояниям в разных ситуациях можно судить об устойчивых личностных компонентах человека. Именно таким образом мы оцениваем людей: «это увлеченный человек», «это решительный человек», «это веселый человек» и т. д.

Ничто в жизни человека не проходит бесследно. То состояние, которое имело место, сила его выраженности, содержание, динамика и т. д. фиксируется психикой в форме психических образований — знаний, умений, навыков, психологических качеств (в том числе ситуационных мотивов), жизненных (в том числе военно-профессиональных позиций), акмеологических инвариантов (постоянная включенность в процесс самооценки и принятие решений, мотивация в достижении и другие внутренние детерминанты, обуславливающие продуктивную реализацию творческого потенциала военнослужащего). Это своеобразные продукты психической активности. Они взаимодействуют, интегрируются, и между ними устанавливаются относительно устойчивые связи и отношения, что отражается в психических свойствах человека.

Содержание психических свойств человека включает направленность («что хочет человек?»); способности («что может человек?»); характер и темперамент («как проявляется человек?»). Изучать человека — значит изучать его свойства: направленность, способности, характер и темперамент, а также условия и факторы, определяющие их особенности. Все эти свойства проявляются только в деятельности. Их познание возможно через изучение психологической структуры деятельности: мотивов, целей, способов и результатов действий при решении конкретных задач в определенных условиях. Приоритетное внимание, безусловно, следует уделять изучению субъекта деятельности.

В комплексе индивидуально-психологических свойств личности важное место занимают способности.

Человек рождается с задатками — врожденными анатомо-физиологическими особенностями функционирования нервной системы. Они многозначны, неспецифичны по отношению к конкретной деятельности и лишь предопределяют во многом качественные и количественные характеристики в основном физического взаимодействия человека с окружающим миром на уровне его ощущений.

Вопрос о влиянии структуры мозговой ткани, морфологических различий на развитие психических свойств сегодня остается в науке открытым. Вместе с тем накопленный опыт позволяет с уверенностью утверждать, что все психически здоровые дети предрасположены к творчеству. Но при этом предрасположенность только потенциал. Станет ли творче-

ство реальностью, в какой сфере деятельности проявит себя человек — это зависит от условий, содержания обучения и воспитания в той мере, в какой они создадут возможность проявить потенциал творчества.

Частные способности конструируют идеальные модели уже знакомой деятельности. Общие способности — обобщенные, «свернутые» в систему частные способности.

Чем богаче общие способности, тем выше вероятность того, что к человеку быстро придет успех даже в не очень знакомой деятельности. Однако чем сложнее деятельность, тем выше ее требования к общим способностям, обобщенной системе способов конструирования человеком идеальных моделей деятельности. Таким образом, чем выше интерес человека к жизни, ее проявлениям, объективному миру, чем активнее, разностороннее деятельность, тем богаче его вооруженность способами успешного взаимодействия с предметами окружающего мира.

Способности — это индивидуально-психологические особенности человека, выражающие его готовность к овладению определенными видами деятельности с наибольшей эффективностью. Способности обнаруживаются в процессе деятельности. Их основными показателями являются быстрота, прочность и легкость освоения деятельности при прочих равных условиях.

При проведении занятий по рукопашному бою необходимо учитывать темперамент обучаемых. Темперамент является малоизменяемой в процессе жизни характеристикой нервной системы.

Выделяют (по И. П. Павлову) четыре типа высшей нервной деятельности: сильный, уравновешенный, подвижный (сангвиник); сильный, уравновешенный, инертный (флегматик); сильный, неуравновешенный (холерик); слабый (меланхолик).

Темперамент не оказывает существенного влияния на формирование мотивационно-ценностных ориентации личности. Каждый тип темперамента имеет свои плюсы и минусы. Более того, в «чистом» виде он практически не встречается у людей; темперамент конкретного человека — это совокупность «близких темпераментов» (холерика и сангвиника, сангвиника и флегматика, флегматика и меланхолика).

Уровень развития человека воплощается в характере, который формируется и проявляется в процессе деятельности.

Характер — это совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающаяся и проявляющаяся в деятельности и общении, обуславливающая типичные для нее способы поведения. Изучать характер — значит изучать типичные способы поведения человека в разных ситуациях. Дать характеристику человеку — значит проанализировать способы его поведения в основных сферах отношений.

По отношению человека к событиям можно выделить черты характера: оптимист (пессимист), убежденный (сомневающийся), принципиальный, гуманист и т. д. По отношению к другим людям: общительный (замкнутый), правдивый (лживый), тактичный (грубый) и т. д. По отношению к деятельности: ответственный (недобросовестный), бережливый, аккуратный и т. д. По отношению к себе: скромный, самокритичный и т. д. Зная черты характера человека, можно прогнозировать его поведение в различных ситуациях.

4.4.2. Особенности психологии военнослужащего

В армейских условиях деятельность военнослужащего направлена на выполнение им священного долга перед Родиной. Эту деятельность принято называть воинским трудом. *Воинский труд* как обобщающая характеристика деятельности военнослужащего представляет собой процесс его самореализации в качестве субъекта военно-профессиональной деятельности, повседневных отношений, собственного развития, который на основе использования предметов и средств этого труда обеспечивает получение совокупных результатов военной службы.

Субъектом воинского труда выступает любой военнослужащий. Победа над противником в рукопашном бою является фактором, способствующим выполнению боевой задачи. При этом боевая задача в условиях военного времени есть эталон для других задач.

Объективные условия выполнения задачи: динамика, последовательность развития событий во времени, стандартность или нестандартность условий для конкретного военнослужащего.

Субъективное отражение ситуации характеризуется совокупным влиянием психологических факторов: опасность, внезапность, новизна, дефицит времени, недостаток или избыток информации и т. д., а также деятельностными характеристиками (ситуационный мотив; содержание и

степень осознания цели; ориентировочная основа деятельности; стандартность-нестандартность принятого решения, уровень его риска; переживаемые состояния, их динамика; итог выполнения задачи; типология ошибок; удовлетворенность своими действиями и действиями товарищей).

По мнению Н. Н. Головина, «...исследование боя составляет основную часть науки о войне... Исследование боя... прежде всего должно быть исследованием законов человеческой деятельности в бою».

М. И. Драгомиров писал, что «только война вызывает то совместное напряжение всех духовных сторон человека, в особенности его воли, которое показывает всю меру его мощи и которое не вызывается никаким другим родом деятельности».

«Все решительные и победоносные войны имели в основе идею, которая была близка сердцу бойца, — писал Н. Н. Головин. — Основа победного стремления бойца лежит в мотивах социального характера, эпические герои должны сойти со сцены и уступить место обыкновенным людям, с их великими доблестями и с их подчас унижительными слабостями; с их самопожертвованием, доходящим до того, чтобы «положить голову за други своя, и с их себялюбием и своекорыстием».

Помимо мотивов широкого социального плана боевая деятельность порождается мотивами боя: стремлением навязать свою волю противнику, интересом к противоборству, желанием добиться победы и т. п.

Мотивы ответственности и долга (социального плана) в период подготовки к бою, выполнив свою основную личностно-мобилизующую функцию, в ситуации начала боя становятся своеобразной базой, фундаментом, на котором актуализируются мотивы боя, конкретных боевых действий.

Примечательны положения, высказанные Б. М. Тепловым о страхе в бою: «Вопрос не в том, переживает человек в бою эмоцию страха или не переживает никакой эмоции, а в том, переживает ли он отрицательную эмоцию страха или положительную эмоцию боевого возбуждения. Последнее — необходимый спутник военного призвания и военного таланта...»

Главной целью боевой деятельности является победа над противником. Цели данного ведущего вида деятельности подчинены все другие стороны воинского труда — другие виды деятельности, личностное развитие, повседневные отношения. Способы достижения цели опосредованы военным искусством, стратегией, тактикой, личностными качествами бойца, уровнем его мастерства по использованию средств боя: оружия и боевой техники.

Таким образом, воинскую деятельность можно и нужно анализировать, а результаты анализа использовать для ее совершенствования.

Это касается и развития познавательных процессов (памяти, внимания, навыков запоминания и концентрации внимания и т. д.), и волевой, и мотивационной сферы.

Познание окружающего мира и отношение к нему — это единый процесс. Поэтому на занятиях по рукопашному бою, как и на других занятиях, преподавателю (руководителю) необходимо не только передавать информацию, но и показывать свое отношение к ней. В противном случае отношение у подчиненных будет формироваться стихийно; а оно тесно связано с «генератором активности человека» — его потребностями, мотивами.

Формирование чувств предполагает уяснение их понятий (например, честь, совесть, долг, ответственность и т. д.), а также переживание отношения к этим чувствам в процессе жизнедеятельности. Если военнослужащий не понимает, что такое «долг», не имеет опыта его выполнения, а значит, и положительного переживания по этому случаю, то одними призывами о необходимости проявить «чувство долга» оно не может быть сформировано.

Именно поэтому рукопашному бою по системе выживания человека успешнее обучаются военнослужащие, имеющие опыт боевой или практической деятельности. Их жизненный и профессиональный опыт создает «зрелость» мотивационной сферы, а следовательно, высокий КПД познавательных **процессов во время обучения**.

Важной характеристикой психологического портрета является направленность личности военнослужащего. Она есть совокупность устойчивых мотивов и целей, которые ориентируют деятельность человека.

Центральной проблемой направленности личности является проблема мотива. На ранней стадии развития у человека появляются цели действия. Насыщенность процесса достижения цели положительными эмоциями (своеобразное подкрепление) способствует впоследствии превращению цели действия в мотив личностного смысла.

По мере роста социальных контактов у человека появляется новое качество — желание, стремление быть признанным другими, утвердить себя среди людей.

Мотивы признания и самоутверждения заставляют человека заниматься поиском и овладением наиболее эффективными способами вза-

имодействия с другими людьми. Эти способы, становясь ценностями, приобретают личную значимость, статус самостоятельного побуждения — мотива личностного смысла.

В совместной деятельности военнослужащий через познание других людей познает самого себя (через отношение к нему других людей, через анализ результатов собственной деятельности окружающих, через сравнение своих оценок с оценками других людей). В итоге происходит формирование самосознания, главными функциями которого являются познание себя, усовершенствование себя, поиск смысла жизни.

В мотиве представлены все три «продукта функционирования» сфер психики (модальности): познавательный, эмоциональный и волевой. Отличие мотивов друг от друга определяется иерархией входящих «продуктов», их содержанием. Так, в мотиве «влечение» ведущие позиции занимает эмоциональный компонент, предмет потребности мало осознан, активность порождена наличной ситуацией. В мотиве «убеждения» ведущий компонент — волевой, активность порождена необходимостью осуществить личностно-значимое действие. Здесь налицо четкое осознание предмета потребностей, своего отношения к нему.

По объекту мотивы различаются: «на себя», «на дело» и «на других людей». По отношению к цели мотивы бывают такими: мотивы «достижения цели», мотивы «избегания неудач».

Таким образом, при обучении, познании самого себя важно определить уровень сформированности и содержание мотивационно-ценностных ориентации, поскольку именно это во многом определяет поступки, социальную позицию, ценность человека.

На формирование мотивов личностного смысла, их иерархию существенное влияние оказывают частота их актуализации, подкрепление актуализации положительной эмоцией, прежде всего связанной с достижением результата деятельности (положительный результат).

Как свидетельствует войсковая практика, основными трудностями в формировании воли военнослужащих являются бедность мотивационной сферы; психологический дискомфорт как следствие того, что цель волевого действия лежит за наличной ситуацией (это завтрашняя радость, а «нам надо сегодня, нам надо сейчас»); низкая вооруженность приемами саморегуляции; неадекватная оценка окружающими людьми факта совершения волевого действия (неадекватное, с точки зрения человека, совер-

шившего волевое действие); неумение руководителей (командиров), товарищей по службе увидеть и правильно оценить проявление воли (недостаточное социальное подкрепление).

Для повышения действенности работы с обучаемыми, подчиненными важно хорошо представлять себе сущность психических состояний.

Для успешного овладения навыками рукопашного боя необходимо: развивать профессиональную мотивацию (военно-ценностные ориентации); при организации деятельности создать условия для проявления у военнослужащих творчества, инициативы; развивать интересы, стремление военнослужащих совершенствовать навыки и умения в различных сферах; совершенствовать систему стимулирования честного, качественного труда.

4.4.3. Психологическая характеристика деятельности военнослужащего непосредственно в рукопашном бою

На военнослужащего в бою одновременно воздействуют приказ командира, сознание долга, стремление к победе, препятствия, возникшие на пути к ее достижению, и инстинкт самосохранения. Эти перечисленные факторы в целом и каждый в отдельности будут вызывать противоречивые чувства и действия. Рукопашный бой требует от военнослужащих умелого и уверенного владения штатным оружием и подручными средствами, решительных самостоятельных действий, преодоления больших физических нагрузок с оптимальным расходом энергоресурсов организма. Кроме этого сама боевая обстановка предопределяет необходимость сократить дистанцию с противником и поразить его.

В скоротечной обстановке рукопашного боя военнослужащему необходимо, прежде всего, своевременно оценивать обстановку, принимать правильные решения и поражать противника. Оценка обстановки и принятие того или иного решения — это не просто мышление, это сложная психическая деятельность, определяемая направленностью личности, ее характером, способностями, мышлением, чувствами, волей, знаниями, обученностью и т. п.

Выше мы останавливались на том, что в бою на военнослужащего одновременно воздействуют приказ командира и сознание опасности. При-

каз приобретает наибольшую силу тогда, когда мотив деятельности военнослужащего совпадает с целями поставленной задачи. В этом случае действия военнослужащего обычно отличаются самоотверженностью, активностью и инициативой.

В рукопашном бою военнослужащий, как правило, действует или активно осмысленно, или импульсивно. В первом случае он как бы стоит над ситуацией. Во втором — его поведение обуславливается ею. С усилением опасности ситуаций общественная (социальная) обусловленность поведения будет переключаться на личный опыт, и может наступить момент, когда действия станут малоуправляемыми. Эта тенденция проявляется сильнее тогда, когда условно-рефлекторные связи сформированы в условиях, не схожих с условиями боевой деятельности. *Кроме того, ведение рукопашного боя на подсознательном уровне возможно только профессионалами, прошедшими специальную подготовку.*

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

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

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

Паника — это временное состояние гипертрофированного страха, предопределяющего неуправляемое поведение людей, иногда с полной потерей самообладания, неспособность реагировать на призывы к сознанию, чувству долга и чести. В основе паники лежит переживание беспомощности перед реальной или мнимой (воображаемой) опасностью, стремление любым путем уйти от нее и не бороться с ней. Психофизиологический механизм паники заключается в индукционном торможении

больших участков коры головного мозга, что предопределяет понижение сознательной активности. В итоге — неадекватность мышления и восприятия, гиперболизация опасности («у страха глаза велики»). Кроме того, в условиях паники резко повышается внушаемость, падает критичность мыслительных процессов и при нарушении управления со стороны руководства резко возрастает уязвимость от воздействий паникеров.

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

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

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

В условиях правильно организованного обучения и воспитания, психологической подготовки к рукопашному бою у военнослужащего фор-

мируется бесстрашие. Страх и бесстрашие имеют одинаковую природу развития. Сначала могут возникать психические состояния тревоги, страха, но по мере их повторения, проведения психологической подготовки, адаптации к психогенным факторам, развивается бесстрашие, которое превращается в психическое свойство личности. Создавая в процессе подготовки к рукопашному бою опасные ситуации, необходимо учить военнослужащих побеждать трудности, формировать уверенность в победе. Развитие психики человека — это процесс формирования личности (ее направленности, характера, мышления, волевых проявлений и др.).

Рукопашный бой — это деятельность военнослужащего в вариативно-конфликтной ситуации. Характерной особенностью ее является то, что военнослужащий должен принять наилучшее (оптимальное) решение. При этом надо учитывать не только объективные, т. е. известные обстоятельства схватки, но и неизвестные действия, применяемые противником (способы действий, момент начала атаки, возможные действия защиты и др.).

Вспоминает В. Н. Леонов в своей книге «Готовься к подвигу»:

«Так случилось, что я оказался лицом к лицу с двумя офицерами и двумя десятками солдат противника. Я успел упасть за маленький кустик и выстрелить. Один офицер упал, остальные остановились. Я пытался выстрелить во 2-го офицера, но винтовка отказала. Пытался примкнуть штык — сразу не получилось, а пока возился с ним, офицер заметил меня и мгновенно выстрелил из пистолета, но промахнулся. Второй раз стал целить повнимательней. Лихорадочно соображаю: встать — увеличится мишень, убьет. Лежать и ждать товарищей — тоже убьет. Тогда я решился на крайность — вскочил и бросился к этому офицеру. Я был уверен, что если добежу, то задушю его. Мы видели глаза друг друга, и я вдруг понял, что он боится смерти! Я успею добежать до него, и, возможно, потом солдаты растерзают меня, но его уничтожить я успею. То же самое и он прочитал в моих глазах и бросился бежать. Солдаты бросились за ним. Так загнал я их в укрепление. Подбежал мой друг Николай Доманов, и всю группу егерей мы уничтожили гранатами».

Действия военнослужащих в рукопашном бою представляют собой комплексную деятельность, требующую перцептивных, интеллектуальных и психомоторных особенностей, знаний, умений и навыков. Она результат мыслительной деятельности, связанной с оптимальным использованием физических качеств, технических действий, навыков, уме-

ний и психических способностей (познавательных, эмоционально-волевых, психомоторных).

Структуру двигательных действий в рукопашном бою составляют: восприятие ситуации, умственное решение проблемной задачи и психомоторная реализация принятых решений. Характерной особенностью рукопашного боя является опасность для жизни, разнообразие действий, дефицит времени, недостаток информации, маскировка противником своих действий, агрессивность противника. Все это затрудняет правильное восприятие ситуации, а также принятие решения и реализацию своих действий.

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

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

Принятие правильных решений и их последующая реализация, как правило, осуществляется посредством навыков и умений в боевых дей-

ствиях. Мыслительные процессы при этом проходят сжато, для принятия решения и его реализации необходимо минимальное время, особенно затруднены они тогда, когда бойцу приходится действовать в незнакомой или непривычной ситуации.

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

Психологическая альтернатива выбора способа действий в рукопашной схватке усугубляется конфликтностью ситуации. Нападать на противника или защищаться, отступить или сближаться, атаковать прямо или с обманом, помогать товарищу или осмотреться — все это является характерной особенностью поведения бойца в рукопашном бою. Боец может предварительно планировать свои действия, т. е. действовать преднамеренно, а также прекращать или менять их по ходу выполнения, т. е. действовать преднамеренно-экспромтно.

В момент внезапного возникновения рукопашного боя необходимо, мгновенно оценив ситуацию, действовать спонтанно. В то же время эти действия должны быть целесообразны и эффективны. Это наиболее сложный вариант действий.

Кроме этого в рукопашной схватке происходит постоянное изменение пространственных и временных взаимодействий противников. Во многом они определяются индивидуальными технико-тактическими характеристиками мастерства. Выполнение действий на различных дистанциях определяется временными лимитами, моментом начала действий и другими условиями обстановки. Поэтому при прочих равных условиях подготавливающие действия, действия нападения и защиты могут быть успешными только во время наименьшей готовности противника к ответному реагированию.

Ориентирование военнослужащего (бойца) в пространстве и во времени в процессе рукопашного боя усложнено сильным эмоциональным фоном, связанным со стрессовыми и экстремальными воздействиями. Они будут вызывать у военнослужащего сверхэкстремальную напряженность, требующую мобилизации «аварийных» резервов функционирования организма, особенно при многократных проявлениях максимальных физических, волевых и эмоциональных усилий в быстро меняющихся ситуациях. Эти условия определяются бескомпромиссностью

рукопашного боя, что иногда приводит к эмоциональным срывам, снижению психофизиологической надежности и разрушению умений и навыков, если они в недостаточной степени развиты.

4.4.4. О состоянии человека в рукопашном бою

Воинское дело есть трудное, скорбное и трагическое, но необходимое и служащее благой цели. Средства его жесткие и несправедливые. Но именно поэтому дух, коему вручаются эти средства, должен быть крепок и непоколебим в своем искреннем христолюбии.

Иван Ильин

Состояние человека в рукопашном бою определяется многими причинами, если так можно сказать, целой гаммой чувств. Это чувство воодушевления и чувство страха, чувство неуверенности и боли, чувство физической и душевной усталости... Голод, недостаток сна, непогода и многое другое — все это также сказывается на состоянии человека. Речь пойдет о некоторых важнейших факторах, определяющих состояние человека в бою.

Сила духа, воля, человек

Хороший клинок куется, закаливается и оттачивается годами. Руки мастера доводят до совершенства каждую деталь. Нет несущественных мелочей. Так и в подготовке бойца мелочей быть не может. Но как отковать его характер, закалить дух и отточить знания и умения?

Среди многочисленных факторов, от которых зависит состояние человека в рукопашном бою, определяющим, без сомнения, является дух человека.

Дух поднимает на ноги безнадежно больных, он разжигает из тлеющего угля костер надежды. С Богом и Верой в душе закаляется и растет Дух человека.

Именно Дух позволяет расширить границы знаний и увеличивает потенциал человека. Сила Воли, Желание, Вера — могут все! В экстремальных ситуациях они делают человека всемогущим!

И в жизни есть множество тому доказательств.

...Люди, заблудившись в тайге или потерпев кораблекрушение, вскоре умирают от голода. А ведь без еды можно жить многие недели. Они умирали только потому, что были уверены: без еды скоро умрут.

А блокадные ленинградцы выживали на таком пайке, которого, по немецким расчетам, не могло хватить для выживания. Они должны были умереть, но они жили, работали и сражались — это горело в их душах. Вот что такое Дух!

...В концлагерях умирали те, которые сдавались, опускались, переставали следить за собой, рылись на помойках. Они расходовали энергии меньше, а умирали первыми.

А те, которые наперекор всему старались сохранить человеческий облик, держались и верили в жизнь, верили, что доживут, вынесут все страдания — эти жили! Жили вопреки всему. Жили и спасали других! Вот что такое Дух!

...Во время войны смертельно раненные летчики сажали на аэродром свои самолеты, а когда их вынимали из кабин, они были уже мертвы. Эти герои жили до тех пор, пока не дотягивали машину до аэродрома, пока не сажали ее. Только тогда чудовищное напряжение их оставляло, и они умирали. Умирали, когда уже было сделано последнее, главное дело их жизни! Вот что такое Дух!!!

...4 апреля 1942 года самолет А. П. Маресьева был сбит в районе Старой Руссы. При приземлении самолет врезался в деревья. Машина развалилась на части, но мгновением раньше летчика вырвало из сидения и подбросило в воздух. Упав на широкоплечую вековую ель, он соскользнул по ее ветвям в глубокий сугроб, ощутил острую, жгучую боль в ступнях и... потерял сознание. Он полз 18 дней по лесу. Без пищи, с перебитыми ногами. Многие на его месте пустили бы себе пулю в лоб — самый простой выход. Но он полз и полз, порой измеряя расстояние метрами.

Алексей Петрович вспоминает: «В книге и фильме есть неточность. Когда меня сбили, не было на мне комбинезона, не было унтов. Мы их опасались: если самолет загорался, они мгновенно вспыхивали, а вылезти из них было очень трудно. Поэтому я полетел в реглане. Если бы на мне были унты и комбинезон, возможно, не отморозил бы ноги — унты не пропускали воды. А так перебитые ноги были мокрыми, а по ночам становилось особенно морозно... И еще. Не было у меня никаких душевных разладов, как показано в художественных произведениях». Маресьев не бился головой о стенку, лишившись обеих ног. Он был собран и целеустремлен. Он знал, что будет летать на истребителе и сделает для этого все. Такой уж это

был человек. Преодолевая страдания, он научился не только ходить на протезах, но и бегать, танцевать, а потом — кататься на коньках и на лыжах.

После госпиталя он «пробил» все медицинские и прочие комиссии и получил разрешение вернуться в истребительную авиацию. Совершил 86 боевых вылетов, сбив 11 вражеских самолетов! Получил звание Героя Советского Союза. Вот что такое Дух!

...Мой старый приятель поведал мне о таком невероятном случае. Лет двадцать тому назад был он полковым врачом. Как-то раз во время парашютных прыжков у одного из солдат не раскрылся парашют. А вы знаете, сколько времени падает человек с высоты в 1 километр? Двадцать одну секунду! Дальше привожу его рассказ дословно.

«За двадцать секунд, когда снизу мы увидели, что парашют отказал, мы схватили брезентовый «стол» (полотнище креста, выложенного для приземления) и понеслись туда, куда он, как нам казалось, падал, чтобы подхватить его. Мы бежали вчетвером, я и трое солдат, и мы добежали! И поймали его! И он остался жив! Такого не бывает, но мы это сделали!» Вот что такое порыв, страсть, необходимость! Вот что такое Дух!

...1993 год. В самом центре Тбилиси совершено дерзкое нападение на штабную машину Закавказского Пограничного Округа. Огонь вели с трех точек. Позже в расстрелянной «Волге» насчитали 117 пулевых пробоин. Один солдат убит, второй ранен.

Тяжело ранен офицер штаба. Пулями раздроблены кости обеих ног... После этого — полтора года на госпитальной койке, инвалидная коляска и приговор врачей: «Ходить не сможет». Но он стискивает зубы и борется вопреки всему. Долгие месяцы упорных мучительных упражнений на тренажере. Оставшаяся пуля нередко напоминает о себе острой болью. Но офицер Российской Армии полковник Давид Гвалчрелидзе остался в боевом строю пограничников Кавказа, сохранив верность воинской присяге. Вот что такое Дух!

...Многие, знают, как «сдает» человек, выходя на пенсию. Исчезает цель, уходит напряжение нервов, психика демобилизуется — и обрушиваются болезни, надвигается смерть...

А человек, увлеченный своим делом до самого конца, и живет дольше, и болеет реже, и выздоравливает быстрее. Вот что такое Дух!

Страх...

Главное чувство, которое царит над всеми помыслами на войне в предвидении боя и в бою, — это чувство страха.

Страх, по словарю Ожегова, — «сильная боязнь, сильный испуг».

...В одной из американских тюрем осужденному на электрический стул завязали глаза и, сказав, что вскрывают вены, провели линейкой по запястьям и стали лить теплую воду, будто кровь течет из вен. И он умер! Умер от испуга, как будто вены на самом деле были вскрыты. Вот что такое страх...

Чувство страха в бою неизбежно присутствует в сознании каждого воина. Один усилием воли подавляет его, другой не умеет это сделать. К чувству страха примыкает, усугубляя его, чувство физической и душевной усталости, ибо нигде не напрягаются так все силы человеческие, как на войне. Голод, недостаток сна, усталость измотанных мускулов, страдания от непогоды, от растертой обуви и снаряжением кожи — все это часто доводит человека до полного безразличия. Человек тупеет и в этом отупении уже перестает владеть собой, отдаваясь во власть страха. «Страх, — пишет Т. А. Рибо в «Психологии чувств», — есть одна из самых сильных эмоций; это чувство хронологически первым появляется у живого существа».

Страх — это то, что мешает человеку в экстремальных ситуациях. Но он же подстегивает лучше любого кнута, заставляет собраться, удешевляет силы.

Как же управлять этим чувством?

«Совершенная любовь изгоняет страх», — учит слово Божье.

«В бою тот бьет, кто не боится погибнуть», — так говорил генерал М. И. Драгомиров.

Полностью преодолеть страх невозможно. Ничего не бояться может только человек, не осознающий опасности, которой он подвергается. Преодоление чувства страха зависит не только и не столько от врожденной смелости, сколько от привитых чисто человеческих качеств.

Известно, что люди совершали и совершают чудеса героизма из ненависти к врагу, благодаря пониманию своего долга перед Родиной, боевыми друзьями, перед семьей и любимой женщиной.

Например, какой эмоциональный заряд несет стихотворение Константина Симонова, опубликованное в газете буквально в первые дни Великой Отечественной войны. Показательно, что там оно было озаглавлено «Убей

врага!», а во всех остальных сборниках и собраниях сочинений дорог тебе твой дом...».

Если дорог тебе твой дом,
Где ты русским выкормлен был,
Под бревенчатым потолком
Где ты, в люльке качаясь, плыл;
Если дороги в доме том
Тебе стены, печь и утлы,
Дедом, прадедом и отцом
В нем исхоженные полы;
Если мать тебе дорога —
Тебя выкормившая грудь,
Где давно уже нет молока»,
Только можно щекой прильнуть...
Если ты отца не забыл,
Что качал тебя на руках,
Что хорошим солдатом был
И пропал в карпатских снегах,
Что погиб за Волгу, за Дон,
За отчизны твоей судьбу;
Если ты не хочешь, чтоб он
Перевертывался в гробу...
Если ты не хочешь отдать
Ту, с которой вдвоем ходил,
Ту, что долго поцеловать
Ты не смел, — так ее любил...
Если ты фашисту с ружьем
Не желаешь навек отдать
Дом, где жил ты, жену и мать,
Все, что родиной мы зовем, —
Знай: никто ее не спасет,
Если ты ее не спасешь;
Знай: никто его не убьет,
Если ты его не убьешь.

И пока его не убил,
Помолчи о своей любви,
Край, где рос ты, и дом, где жил,
Своей Родиной не зови...

Жаль, что оно слишком велико, чтобы включить его полностью в книгу. Но найдите его, прочтите полностью, прислушайтесь к тому, какие чувства у вас оно вызывает...

Человечество за свою долгую историю перепробовало множество способов преодоления чувства страха, возникающего у большинства людей перед боем и сопровождающего многих из них в процессе схватки. Например, одним из таких способов является выработка привычки действовать нужным образом независимо оттого, что творится в душе. Может быть, сердце уходит в пятки, но человек получил приказ (или сам себе приказал) и ринулся в смертельный бой.

Генерал М. Д. Скобелев, обожаемый войсками именно за свою храбрость, в беседе с одним из своих друзей сказал: «Нет людей, которые не боялись бы смерти. А если тебе кто скажет, что не боится, плюнь тому в глаза: он лжет. И я точно так же не меньше других боюсь смерти. Но есть люди, кои имеют достаточно силы воли этого не показать, тогда как другие не могут удержаться и бегут перед страхом смерти. Я имею силу воли не показывать, что я боюсь; но зато внутренняя борьба страшная, и она ежеминутно отражается на сердце»...

Однако все способы такого рода не решают главной проблемы: чувство страха никуда не уходит, просто человек его преодолевает сознательным усилием воли.

А ведь существуют некоторые специфические способы преодоления чувства страха. К их числу следует отнести, прежде всего, прием наркотических препаратов. Так, например, еще в старину воины принимали перед битвой настойку мухомора. В результате у них полностью исчезал страх, возникала неистовая ярость, обострялись реакции, возрастала мышечная сила. Да и в нынешние времена этот способ нередко используют бойцы спецподразделений и секретные агенты, действующие в одиночку, в сложной ситуации.

Другой из известных способов состоит в том, что все внимание воина в бою сосредоточивается на процессе действия. Его оценочная функция как

бы отключена, автоматически работают только механизмы ориентации в пространстве, восприятия противника и управления движениями. Противник для бойца, полностью погруженного в действие, не более чем оживший манекен, стимулирующий необходимые двигательные реакции. Поэтому боец абсолютно спокоен, раскован, действует решительно и последовательно. Подобный алгоритм действий становится возможным благодаря самопрограммированию, при условии наработки соответствующих стереотипов поведения на многочисленных тренировках.

Но не стоит забывать, что человек, лишенный чувства страха, может погибнуть в самой простой обстановке, потому что он не сможет вовремя почувствовать и оценить грозящую ему опасность. Существуют и другие способы. Один из них — глубокое убеждение в справедливости своих действий, которое дарует человеку Слово Божье.

СЛОВО БОЖЬЕ

Спаси, Господи, люди Твоя и благослови достояние Твое. Победы православным христианам на сопротивные даруя и Твое сохраняя крестом Твое жительство.

Богу угоден воин, воинский труд которого направлен на защиту слабых, обездоленных, во утверждение Святой Веры христианской и Отечества, хранящего эту веру.

Вести борьбу с оружием в руках может и имеет право только искренне верующий воин, имеющий Благодать Духа Святого в сердце. И воин этот есть воин-христианин.

Только Бог дает разумение о земной битве, о том, каким образом выполнить долг свой в мирное время в будничном ратном труде, дает разумение не ошибаться в бою, укрепляет волю, дает силы побороть страх, гнев, злобу, дарует милосердие.

Часто невозможно человеку своим разумением постичь, как поступить правильно, как не ошибиться. Ведь ошибка возможна в любом деле. Но ошибка в воинском труде связана с жизнью товарищей, с жизнью мирных людей, которых защищает воин, с жизнью противостоящего ему человека. Когда, в какой момент враг превращается в страдающего человека, нуж-

дающегося в помощи? Не осознавая этого, можно из воина превратиться в убийцу. Постичь это без благодати Духа Святого не в человеческих силах.

Дух Святой, приходя в сердце, дарует разумение и силы выполнить Волю Божью.

Воин-христианин должен хранить и защищать Святую Православную веру, защищать Святую Русь — хранительницу этой веры. Защищать ее в невидимой брани, посредством благочестивой жизни, защищать и с оружием в руках, не щадя жизни своей.

Благодать Божья, Благодать Святого Духа дарует разумение и силу воину-христианину в жизни своей, в повседневном ратном труде творить Волю Божью, поступать достойно христианина.

Если же встает необходимость защиты Веры своей и Отечества, Благодать Духа Святого придает силы достойно устоять в этом испытании.

И Господь поборет врагов и дарует Победу, как даровал ее отцам нашим в разные времена в разных испытаниях.

В годы Великой Отечественной войны покровом и заступничеством Матери Божией была спасена Россия, была дарована Победа воинам, не щадившим жизни своей за Родину.

Во все времена на Руси возносились молитвы о сражающемся за свою Веру, за свою Родину русском воинстве. Евангелие призывает воина повиноваться не из страха, но по совести и от души. Заповедано радоваться лишениям и недостаткам, приближающим нас к святым и к самому Спасителю нашему.

Воин, слушающий Слово Божье, будет львом на поле брани, агнцем под кровом мирного жителя и среди товарищей по оружию, будет послушен без лицемерия и терпелив без ропота, будет первым в трудах и последним у наград.

Там, где неверующий видит только ущемление своих прав, христианин увидит врачевание, исцеляющее от гордости и научающее смирению. Там, где неверующий ожесточится, христианин пуше возлюбит Бога.

Готовясь к сражению, христоробивый воин должен, в первую очередь, утвердиться в решении исполнить долг службы. Где же почерпнуть решимость, как не в молитве? Воин-христианин силен в брани не одним мужеством и храбростью, не оружием видимым, но более всего верою, молитвой и упованием на Бога! И Господь не оставит сынов своих, если те сражаются за Правое дело.

Готовясь к сражению, христолюбивый воин готовится принести в жертву Богу свои силы, здоровье, а может быть, и саму жизнь! Поэтому, укрепив себя молитвой, воин должен примириться со своим ближним. «И Он сказал: и пойдя прежде примиришься с братом твоим и тогда и принеси дар твой» (Мф. 5.24).

В обычае русских воинов было просить друг у друга прощения перед боем.

Великий полководец А. В. Суворов напутствовал свои войска так: «Мы приступаем к делу важному и решительному. Как христиане, как русские люди помолимся Господу Богу о помощи и примиримся друг с другом. Это будет хорошо, это по-русски, это необходимо».

Война — дело жестокое. Может ли быть на ней место христианской любви?

И заповедано: «Нет больше той любви, как если кто положит душу свою за други своя» (Ин. 13.15).

Во время Великой Отечественной войны многие солдаты обращали свои помыслы в Богу. Вчитайтесь в эти пронзительные строки. Эта молитва была найдена в шинели русского солдата, погибшего на фронтах Второй Мировой.

«Послушай, Бог... Еще ни разу в жизни с Тобой не говорил я, а сегодня мне хочется приветствовать Тебя. Ты знаешь, с детских лет мне говорили, что нет Тебя. И я, дурак, поверил. Твоих я никогда не созерцал творений. И вот сегодня ночью я смотрел из кратера, что выбила граната, на небо звездное, что было надо мной. Я понял вдруг, любясь мирозданием, каким жестоким может быть обман. Не знаю, Боже, дашь ли Ты мне руку, но я Тебе скажу, и Ты меня поймешь: не странно ль, что среди ужасающего ада мне вдруг открылся свет и я узнал Тебя? А кроме этого мне нечего сказать, вот только, что я рад, что я Тебя узнал. На полночь мы назначены в атаку, но мне не страшно: Ты на нас глядишь... Сигнал. Ну что ж? Я должен отправляться, что, как Ты узнаешь, битва будет злая, и, может, ночью же, к Тебе я постучусь. И вот, хоть до сих пор Тебе я не был другом, позволишь ли Ты мне войти, когда приду? Но, кажется, я плачу, Боже, и Ты видишь, со мной случилось то, что нынче я прозрел. Прощай, мой Бог, иду. И вряд ли уж вернусь. Как странно, но теперь я смерти не боюсь»*.

Часть II. Методические основы обучения

5. Принципы, методы и средства обучения

Формирование навыков эффективного рукопашного боя, а также других умений, необходимых для выживания бойца, происходит в процессе обучения. В системе выживания человека успешность действий личности в экстремальных условиях, в том числе — условиях рукопашного боя, обеспечивается тем, что происходит сочетание признаков деятельности с индивидуальностью самого человека, представляющего свою деятельность в определенной прикладной области качественно и монолитно. Подобное единство целей деятельности и способностей личности определяется тремя базовыми компонентами:

1. Направленностью личности.
2. Степенью сознательного владения своими психологическими процессами.
3. Техническими приемами деятельности.

Направленность личности определяется ее мотивацией, что, в свою очередь, во многом определено процессом воспитания. Владение своими психологическими процессами и техническими приемами деятельности — продукты обучения.

Система выживания человека и соответствующий стиль рукопашного боя, как язык выражения системы, придают очень большое значение правильной организации процесса обучения, и именно в этом заложена загадка уникальной эффективности системы, отличающейся от других подобных именно:

- методикой подготовки;
- включением подсознания в осознанную деятельность;
- способами восстановления.

Исходя из сказанного, становится понятным, почему уделяется такое большое внимание правильной постановке методики обучения и организации занятий, в ходе которых, кроме обучения собственно техническим действиям, происходит воспитание необходимых физических и психологических качеств, специальных тактических умений. Эффективность занятий, т. е. выборка необходимых умений в кратчайшие сроки, зависит от правильной методики их проведения.

В понятие *методика* в данном случае вкладывается смысл всей совокупности принципов, методов и средств обучения.

Строгая научность всех методов и средств обучения позволяет добиваться максимальной эффективности занятий за счет внедрения наиболее действенных, современных методических принципов.

5.1. Методические принципы

Методика лишь тогда ведет кратчайшим путем к цели, когда основывается на верных принципах, наиболее общих теоретических положениях, выражающих закономерности обучения. Отправные положения, определяющие всю направленность и организацию деятельности по формированию навыков рукопашного боя в описываемой системе, — это принципы всестороннего гармонического развития личности. Главенствующее положение в методике обучения рукопашному бою занимает суворовский принцип учить тому, что необходимо на войне. Он применим не только к военным. Избыток информации, запутывающий и сбивающий с толку обучающихся, требующий излишнего времени на ее обдумывание и усвоение, не менее вреден, чем недостаточная информированность.

В этом принципе выражено основное требование к подготовке, заключающееся в том, что содержание, организация и способы обучения должны осуществляться в строгом соответствии с требованиями реального боя. Этот принцип требует того, чтобы обучение проводилось в условиях, которые в наибольшей степени способствовали бы повышению боевого и профессионального мастерства. Занятия по рукопашному бою предоставляют большие возможности для практической реализации данного принципа. На занятиях по рукопашному бою могут планироваться условия и

обстановка, максимально приближенные к боевым, создаваться непредвиденные ситуации. Это позволяет развивать не только физические навыки, но и психологическую устойчивость, инициативность, экспромтность.

Большая роль в реализации этого принципа обучения принадлежит преподавателю. Знание им основ методики обучения рукопашному бою, правильной организации и методики проведения занятий, высокое владение техникой — основа качественной подготовки к успешным действиям в рукопашной схватке с противником.

Строить обучение необходимо так, чтобы каждое занятие давало обучаемым что-то новое и это новое вырабатывалось бы и совершенствовалось в условиях, связанных с проявлением риска, на высоком эмоциональном «накале».

5.1.1. Принцип сознательности и активности

Качество и успех любого педагогического процесса зависят во многом оттого, насколько сознательно и с какой активностью относятся к делу обучения сами обучаемые. Обучение — это труд, труд упорный, в течение длительного времени. И если этот труд рассматривается обучающимися не только как обязанность, но и как насущная потребность, как осознанная необходимость, это порождает у них творческую энергию, сознательное и активное отношение к учебному процессу. Без сознательной активности и стремления немыслима никакая-либо познавательная работа.

Этот принцип в практике обучения рукопашному бою предусматривает, в первую очередь, глубокое понимание обучающимися важности и необходимости овладения военно-прикладными навыками, наличие личной мотивации для формирования умений вести рукопашную схватку в самых различных ситуациях.

Глубокое понимание того, что в рукопашной схватке победит тот, кто отлично владеет техникой рукопашного боя, умеет тактически грамотно вести бой в разнообразных условиях и обстановке, способствует более быстрому и прочному формированию двигательных навыков, воспитанию необходимых физических и волевых качеств.

Принцип сознательности и активности предусматривает необходимость доведения до сознания обучающихся конкретного смысла выпол-

няемых в ходе обучения заданий. Раскрыть смысл задания (выполнения определенных упражнений, действий) — это значит показать не только то, что и как надо выполнять, но и для чего и почему выполнять именно так, как это рекомендует руководитель занятия.

При этом необходимо контролировать, чтобы ведущая роль руководителя занятия не сказывалась отрицательно на творческой активности и самостоятельности обучаемых, не подавляла их инициативу. Добиваться реализации таких, во многом противоречивых требований к обучающему процессу и его руководителю (преподавателю) — значит заботиться об эффективности учебы.

Активность обусловлена заинтересованностью занимающихся и уровнем их мотивации. Проблема развития интереса у обучающихся решается в определенной мере умением руководителя занятия квалифицированно организовать и методически правильно провести обучение. Большое значение при этом приобретает стимулирование у занимающихся творческих проявлений к самостоятельному решению поставленных задач. Существенное значение в данном процессе имеет систематическая оценка качества выполнения упражнений, действий, поощрение достигнутых результатов. Даже взрослые, суровые и закаленные люди нуждаются в поощрении для сохранения заинтересованности в достижении результата.

Большую роль в повышении интереса к занятиям по рукопашному бою играют технические средства обучения, а также время, выделенное на самостоятельную подготовку. Это позволяет глубже раскрыть смысл изучаемого предмета. Просмотр и обсуждение учебных кино- и видеофильмов, рабочих видеоматериалов, техники выполнения какого-либо движения способствуют наиболее эффективному решению задач обучения.

5.1.2. Принцип наглядности

Наглядность обучения предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятий, образов, так и постоянную опору на свидетельствования всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный контакт с действительностью.

Говоря о роли наглядности в обучении, необходимо иметь в виду, что у обучающихся различные анализаторы обладают разной пропускной способностью. Около 90% сведений об окружающем нас мире мы получаем

через зрение. Результаты исследований показывают, что глаз способен воспринимать миллионы бит в секунду, а ухо — только десятки тысяч. От глаза к мозгу направлено около 900 тысяч нервных волокон, а от уха — лишь около 30 тысяч. Чем больше органов чувств принимает участие в процессе восприятия какого-либо явления, тем полнее поступающая информация, тем полнее и объемнее человек познает данное явление. В процессе обучения рукопашному бою наглядность играет весьма важную роль.

Изучение любого упражнения или действия начинается с созерцания, и чем оно качественнее и образнее, тем полнее формируется у обучающихся представление об этом действии. Непосредственная наглядность в процессе обучения обеспечивается натуральной демонстрацией того или иного технического действия и служит предпосылкой освоения и самого движения и понимания системы его построения. Отсюда вытекает необходимость образцового показа руководителем изучаемого упражнения, действия. Низкий профессиональный уровень владения техническими навыками со стороны руководителя будет в значительной степени ухудшать эффективность обучения.

Нельзя недооценивать и опосредованной наглядности, ибо она иной раз оказывается не менее доходчивой, чем прямое восприятие. Пояснение деталей техники выполнения упражнений и действий, которые иной раз не поддаются непосредственному наблюдению — из-за их скоротечности или травматичности: демонстрацией плакатов, схем, кинограмм, видеофильмов и других наглядных пособий воссоздаются отдельные стороны движений и достигается углубленное представление о действии.

Особое значение в процессе обучения приобретает связь чувственного образа и образа слова. Необходимо иметь в виду, что в процессе формирования системы построения движений слово приобретает наглядное значение лишь в том случае, если оно основывается на определенном опыте обучающихся. Роль его как одного из средств обеспечения наглядности возрастает с ростом двигательного опыта занимающихся. Чем богаче и разнообразнее у них спектр двигательных стереотипов, тем большая возможность предоставляется для формирования необходимых навыков с помощью образного слова. Одним из примеров связи слова и действия является идеомоторная тренировка. Однако подобная прочная связь возникает далеко не сразу: у обучающихся должен сначала сформироваться

образ (символ) движения и только потом возникнет непосредственная связь между конкретным движением и другим символом — словом.

Кроме этого, преподаватель должен знать, какие раздражители преимущественно воспринимают обучаемые: зрительные, моторные, акустические. Квалифицированный преподаватель должен владеть приемами для определения типа восприятия обучающихся и максимально воздействовать на них с учетом индивидуальных особенностей их рецептивных типов, выбирая наиболее эффективные для каждого приемы обучения.

Умелая реализация требований принципа наглядности вызывает интерес к занятиям, повышает эффективность обучения и способствует сокращению времени на формирование у обучающихся прочных навыков по ведению рукопашного боя.

5.1.3. Принцип систематичности и последовательности обучения

Качество обучения во многом зависит от строгого соблюдения определенного порядка в прохождении учебного материала, обеспечения непрерывности и логической последовательности в преподнесении знаний и формировании двигательных навыков, развития физических и волевых качеств. Совокупность этих требований реализуется принципом систематичности.

При изучении нового материала следует учитывать, что изучаемый на данном занятии материал должен основываться на предыдущем и создавать возможность последовательного построения необходимой двигательной схемы в рамках стиля. В практике обучения рукопашному бою данное положение имеет существенное значение.

Каждое новое упражнение, действие, движение может быть надежно освоено и заложено в общую двигательную схему только в случае неукоснительного соблюдения принципа последовательности в рамках занятия и изучаемой темы. И преподаватель и обучающийся должны помнить, что нельзя браться за последующее, не усвоив предыдущего.

Внешней стороной принципа систематичности и последовательности в обучении является непрерывность учебно-тренировочного процесса. Режим проведения занятий должен быть спланирован таким образом, чтобы соблюдались рациональность и последовательность процесса обучения.

5.1.4. Принцип доступности

Этот принцип определяет необходимость строить обучение и воспитание в соответствии с возможностями обучающихся, с учетом их возраста, уровня подготовленности, индивидуальных физических и духовных способностей. Основное требование — проводить обучение военнослужащих таким образом, чтобы они могли сознательно усвоить программный материал при определенном напряжении умственных и физических сил.

Доступность учебного материала зависит, с одной стороны, от возможностей обучаемых, с другой — от объективных трудностей, возникающих в процессе овладения теми или иными упражнениями, действиями. Полное соответствие между возможностями и трудностями означает оптимальную меру доступности. Непосильное задание снижает интерес занимающихся, отрицательно влияет на качественное усвоение учебного материала, задерживает формирование навыка, а излишне легкий материал, не требующий усилий при его овладении, может привести к переоценке своих сил.

Доступность означает не отсутствие трудностей при познании какого-либо действия, а посильную возможность его преодоления, т. е. такие трудности, которые могут быть успешно преодолены при соответствующей мобилизации физических и умственных способностей занимающихся.

Вести обучение в соответствии с требованиями принципа доступности — это значит соблюдать правила: «от известного — к неизвестному», «от простого — к сложному», «от легкого — к трудному».

Например, содержание правила «от известного — к неизвестному» можно рассматривать как умение распределять учебный материал таким образом, чтобы содержание каждого предыдущего занятия служило основой (ступенькой) для качественного усвоения материала следующего. «От простого — к сложному», «от легкого — к трудному» — изучение техники выполнения различных действий, отработку упражнений следует начинать с наиболее легких, а затем переходить к овладению действиями, требующими от обучаемых проявления большей ловкости и мастерства. Это же касается и каждого отдельного занятия — в начале тренировочного занятия отрабатываются более простые технические действия и постепенно, по мере «включения» организма в тренировочный режим, задания становятся сложнее и труднее.

Принцип доступности в обучении имеет отношение не только к овладению техникой рукопашного боя, но и к последовательному и постепенному наращиванию физической нагрузки на занятиях. Обе эти стороны должны постоянно быть в центре внимания руководителя занятия и гармонично сочетаться в процессе обучения.

Несоблюдение данных требований на занятиях по рукопашному бою может привести к серьезным травмам, а умелое их применение будет способствовать качественному усвоению учебного материала всеми категориями обучающихся в кратчайшее время.

К. Д. Ушинский писал: «Преподавание всякого предмета должно непременно идти таким путем, чтобы на долю воспитанника оставалось ровно столько труда, сколько могут одолеть его молодые силы».

5.1.5. Принцип прочности

Прочность знаний, умений и навыков является основой обеспечения готовности военнослужащего к ведению рукопашного боя. Требование принципа прочности заключается в том, чтобы в процессе занятий обеспечивалось твердое усвоение и закрепление двигательных навыков, системы построения движений и устойчивость их применения в разнообразной обстановке.

Прочность навыка зависит от качества усвоения базовой программы обучения, базовых движений, системы построения движений, а также от систематической тренировки в разнообразных условиях и обстановке.

Систематические занятия, на которых отработка учебного материала проводится в разнообразных сочетаниях, в условиях дефицита времени, на фоне решения определенных (часто неожиданных) тактических задач, являются эффективным средством, способствующим прочности овладения рукопашным боем по описываемой системе.

Осуществляя систематический контроль на занятиях, необходимо знать качество усвоения обучаемыми отдельных разделов программы, индивидуальные различия в уровне их подготовленности, воспитывать у обучающихся способность применения усвоенных навыков в разнообразной сложной обстановке, умение самостоятельно анализировать и выявлять пробелы в подготовке и способы их устранения.

5.1.6. Принцип монотонности

Принцип монотонности заключается в плавной, подсознательной синхронизации внутренних ритмов и выполняемых движений, действий. Медленная, монотонная тренировочная работа (при обязательном расслаблении или незначительном напряжении тела), а также задание руководителем занятия определенного ритма выполнения предлагаемых действий (на начальном этапе) позволяет, полностью сохраняя сознание, оставить всю умозрительную деятельность. Сознание, таким образом, избавляется от автоматизмов, становится более эффективным в своей деятельности.

В то же время функции управления движениями, действиями берет на себя правое полушарие, т. е., выражаясь проще, мы освобождаем путь интуиции и можем мгновенно получать ответ на самые трудные вопросы.

Выполнение вышеперечисленных требований позволяет человеку перейти в управляемые трансовые состояния (в том числе боевой транс), которые относятся к измененным состояниям сознания. Это особые состояния интеграции всех элементов личности, в которых в человеке пробуждается способность видеть и принимать явления, обычно недоступные сознанию.

В этих состояниях человек спокойно воспринимает слово, закон, правило, базовое движение с прямой записью в подсознание, ресурсы которого по способности оперировать образами и законами значительно превосходят скорость работы сознания.

Это приводит к следующим результатам:

1. Ускоряются мыслительные процессы в экстремальных ситуациях.
2. Появляются возможности отказа от «заучивания», что позволяет с высокой скоростью на основе базовых элементов конструировать любой прием или технологическую последовательность действий, ведущую к поражению противника, достижению любой другой цели.
3. Использование ресурсов подсознания освобождает сознание для обеспечения контроля за состоянием окружающей среды и развитием ситуации.
4. Появляется возможность адаптировать полученные знания к состоянию своего организма с учетом собственных биомеханических и психологических особенностей.

Таким образом, реализация принципов обучения рукопашному бою должна осуществляться в постоянной и тесной взаимосвязи их друг с другом, так как только в этом случае могут быть достигнуты необходимый уровень и высокое качество подготовки специалистов.

5.2. Методы обучения

Успех подготовки военнослужащих по рукопашному бою во многом зависит от правильного применения методов обучения, под которыми понимаются пути и способы формирования у занимающихся соответствующих навыков и умений, развитие и совершенствование физических и психологических качеств.

В процессе обучения рукопашному бою применяются разнообразные методы. Основные из них следующие: методы использования слова (устное изложение материала), методы наглядности и практические методы. Все они позволяют наиболее полноценно решать задачи технической, физической и морально-волевой подготовки военнослужащих.

Применение различных методов обучения зависит от задач, программы обучения, состава обучаемых и уровня их подготовленности, количества времени, отводимого на занятия, состояния учебно-материальной базы, уровня практической и методической подготовленности руководителя занятий.

5.2.1. Методы использования слова (словесные методы обучения)

Посредством слова руководитель занятия излагает материал, ставит задачи, формирует отношение к ним, руководит их выполнением, анализирует и оценивает результаты. Основные разновидности этого метода: объяснение, рассказ, беседа, лекция. В применении к рукопашному бою эти общепедагогические методы имеют, как правило, лаконичную форму и позволяют сохранить высокую моторную плотность занятий, органически связывая слово с движением.

Объяснение — это краткое изложение техники выполнения движений в рукопашном бою, практическое обоснование того или иного действия, его тактического значения и физиологического воздействия на организм.

В процессе обучения рукопашному бою объяснение сочетается с практическим показом движений и действий, демонстрацией кино- и видеофильмов, схем, плакатов и других наглядных пособий. Объяснение должно быть кратким, четким, по возможности образным, ясным для обучающихся.

Рассказ — это повествовательное изложение учебного материала с целью освещения изучаемых процессов, фактов или явлений в их развитии, либо описательный разбор действий занимающихся.

В практике обучения рукопашному бою рассказ чаще всего используется для сообщения исторических фактов применения рукопашных схваток в бою, изложения прикладного значения рукопашного боя, организации и методики проведения учебных занятий, анализа и сравнения уровня подготовленности личного состава и других учебных материалов.

Лекция — это развернутое устное изложение учебного материала (ряда связанных между собой отдельных вопросов) по отдельной теме программы. Она наиболее сложная разновидность метода устного изложения материала. Сочетая в себе рассказ и объяснение, лекция дает возможность глубоко и всесторонне раскрыть содержание изучаемых вопросов, изложить наиболее сложные понятия, обобщения, закономерности в их полной логической последовательности. Создавая полное представление о теме изучаемого предмета, лекция должна предшествовать началу изучения новых тем и разделов, давая полное теоретическое обоснование изучаемых действий и создавая положительную мотивацию на изучение.

Беседа — представляет собой вопросно-ответный или в форме диалога способ изложения и закрепления учебного материала. Беседу можно рассматривать как сочетание рассказа с одновременной проверкой знаний у обучающихся.

Необходимо отметить, что, хотя в практике обучения рукопашному бою словесные методы не являются основными и они выполняют вспомогательную роль, важность их не стоит недооценивать.

5.2.2. Методы использования наглядности

Отличительная черта методов данной группы — воздействие преимущественно на первую сигнальную систему обучающихся и создание у них конкретных образов действительности. В практике обучения рукопашному бою к этим методам относятся показ и демонстрация.

Показ является наиболее экономичным и кратким путем ознакомления обучающихся с действиями в рукопашном бою. Он представляет собой совокупность технических действий, с помощью которых, посредством зрительных, двигательных, зрительно-двигательных и других ощущений и восприятий, создается и формируется конкретный и наглядный образ изучаемого движения. Во всех случаях показ должен служить образцом для подражания. В процессе обучения показ обычно сопровождается кратким объяснением техники и ее особенностей, возможных сложностей при ее изучении. С целью максимальной наглядности показ выполняется в целом в быстром и медленном темпе, а также — в случае необходимости — по частям.

Разновидность показа — *демонстрация* учебного материала с помощью различных технических средств обучения (показ диапозитивов, кино-, видеофильмов, схем, плакатов и других наглядных пособий). Следует подчеркнуть, что демонстрация в большей части выступает как методический прием, входящий в состав объяснения или рассказа, а не как самостоятельный метод. Одним из методов теоретической подготовки может быть углубленное изучение механики человеческого тела путем выполнения определенных «домашних» заданий по типу лабораторных работ.

5.2.3. Практические методы

Эти методы занимают ведущее место в организации обучения рукопашному бою и подразумевают активную двигательную деятельность обучающихся. В основе практических методов обучения лежит непосредственная отработка упражнений, движений и действий в разнообразных условиях и обстановке с целью выработки необходимого навыка ведения рукопашного боя, а также развития и совершенствования специальных физических и психических качеств. Упражнения, действия и движения должны отрабатываться в строгом соответствии с требованиями методики и системы. Основными практическими методами являются односторонний и двухсторонний групповые методы.

Здесь необходимо сразу отметить некоторое отличие положений данной методики от других представлений, давно ставших традиционными, особенно при работе с военнослужащими: не надо требовать строгого соблюдения какого-либо строя, дистанции или интервала. Обучаемые долж-

ны сами найти и встать (занять) на то место, где они себя наиболее комфортно чувствуют. Расстояние между обучающимися в данном случае диктуется только соображениями безопасности.

Односторонний групповой метод заключается в том, что обучаемые под общим руководством преподавателя одновременно или поочередно выполняют необходимые действия без «противника». «Противник» может привлекаться лишь как вспомогательное средство. При этом отрабатываемые действия и движения могут выполняться по командам руководителя занятия или самостоятельно с исправлением общих и индивидуальных ошибок.

Односторонний метод достаточно эффективен и потому применяется в процессе изучения стойки, перемещений в стойке, кувырков, падений, перекатов, скольжений, ударов ногой, рукой, ножом, лопатой, автоматом, уколов штыком и т.п., а также в ходе выполнения некоторых других подготовительных упражнений.

Также этот метод с успехом используется при отработке некоторых приемов на мишенях, подвесных мешках, грушах и других специальных снарядах, а также в процессе подготовительной части учебного занятия (при выполнении специальных упражнений).

Двухсторонний групповой метод заключается в том, что изучение и тренировка в выполнении движений и действий проводятся во взаимодействии с напарником (условным «противником», в парах).

На начальном этапе обучения разучивание действий производится по общей команде руководителя занятий с исправлением общих и индивидуальных ошибок, в последующем технические действия рукопашного боя выполняются преимущественно самостоятельно по заданиям руководителя занятия и под его контролем.

При этом «противник» вначале должен не мешать напарнику отрабатывать технику на себе, а в дальнейшем может частично сопротивляться.

Успех в применении этого метода обучения во многом зависит от четкости и ясности постановки задач (предварительных распоряжений), понимания обучаемыми сущности и знания ими выполняемых действий (сознательного и активного участия обучаемых в учебном процессе), своевременного и постоянного контроля за техникой действий со стороны руководителя занятия.

Кроме этих двух методов, относящихся, в основном, к организации обучаемых в процессе занятий, выделяют еще и практические методы, относящиеся к учебно-познавательной деятельности.

К ним относятся:

Метод упражнения без «противника». Этот метод применяется в основном при отработке базовых элементов рукопашного боя. Он эффективен для совершенствования техники движений, сознательного анализа своих действий и решений и формирования умения их контролировать.

Метод упражнения с условным «противником». Он используется для совершенствования ударной техники оружием, подручными средствами, ногами, руками; развития способности у обучаемых определять и оценивать дистанции, запоминать мышечные ощущения при поражении «противника». Условным «противником» являются чучела, мишени и специальные снаряды.

Метод упражнения с «противником» осуществляется в виде парных упражнений, рассматривающих защитные и контратакующие действия в ответ на обусловленные (четко определенные) и полуобусловленные (группа сходных действий — например, удары руками) атакующие действия. Он используется для совершенствования техники защит, развития специальных физических качеств, улучшения пространственно-временных взаимодействий (чувства дистанции и времени), воспитания волевых качеств, формирования умения вести рукопашный бой в оптимальном режиме своих физических возможностей.

Метод упражнения с несколькими «противниками» используется для обучения тактике действий и формирования умения вести рукопашный бой с численно превосходящим противником.

Комплексные упражнения при подготовке военнослужащих включают:

- передвижения по местности с преодолением препятствий, метанием гранат, холодного оружия;
- ведение стрельбы на коротких дистанциях (или ее имитацию);
- непосредственно рукопашные бои (индивидуальные и групповые).

При подготовке гражданских лиц или не воинских контингентов конкретное наполнение данных упражнений может изменяться в зависимости от поставленных для данной группы обучающихся целей. Цель этих упражнений — формирование умения действовать в рукопашном бою в

различных условиях его возникновения. При выполнении комплексных упражнений используются все вышеперечисленные методы.

В связи с тем, что методы, применяемые в процессе обучения рукопашному бою, находятся в тесной взаимосвязи друг с другом, нельзя ограничиваться лишь одной какой-либо группой. Несмотря на то, что в процессе обучения основополагающую роль играют специфические методы, успех обучения зависит в итоге от того, насколько рационально они сочетаются с другими способами педагогического воздействия.

Качество подготовки по рукопашному бою обуславливается умением руководителя занятия правильно и рационально использовать практически оправданные методы, которые в наибольшей степени обеспечивают решение конкретных задач обучения. Нельзя забывать, что применение тех или иных методов зависит от программы обучения, времени, отводимого на его усвоение, возрастных и индивидуальных особенностей обучаемых, уровня их физической и профессиональной подготовленности.

5.3. Средства обучения

Боевыми средствами рукопашного боя являются способы применения оружия, подручных средств, борьбы без оружия и других действий.

Основным средством, формирующим техническую, тактическую и психологическую готовность бойца к рукопашному бою, являются парные и групповые боевые упражнения. В нашей системе различают два вида таких упражнений: *обусловленные* и *полуобусловленные*.

Обусловленные — это такие, когда действия партнеров заранее оговариваются. Они применяются при отработке и совершенствовании каких-либо простых действий (атака, защита, прием удара, проведение рычага и т. п.). Обусловленные упражнения могут быть парными (один против одного) или групповыми (один против нескольких противников, два против нескольких противников и т. п.).

Полуобусловленные упражнения являются более сложной формой и характеризуются тем, что создается некоторая неопределенность в действиях обучаемых. Например, нападающий сам выбирает удобный для атаки момент или дистанцию, выполняет обманные действия, выбирает уровень и зону атаки и т. д. Защищающийся должен разгадать действия

нападающего и провести эффективное защитно-ответное действие. Таким образом у обучаемых формируются необходимые технико-тактические навыки и умения. Полуобусловленные схватки также могут быть парными и групповыми.

Обусловленные и полуобусловленные упражнения выполняются как с оружием, подручными средствами, так и без них. Эти упражнения целесообразно выполнять поточным и круговым способами.

При выполнении учебного задания *поточным способом* обучаемый защищается от атакующих его один за другим «противников» с одного направления или нападает на «противников», двигаясь от одного к другому.

При выполнении задания *круговым способом* обучаемый становится в круг, по краям которого располагаются нападающие. По команде руководителя они начинают нападать по очереди с разных сторон на обороняющегося. По мере роста мастерства рекомендуется увеличивать количество одновременно нападающих.

Использование этих способов помогает развить у обучаемых умение вести рукопашный бой с разными противниками. Привычка, возникающая при отработке действий только с одним напарником, может негативно сказаться в реальной ситуации.

Кроме этого, отработывая учебные вопросы этими способами, целесообразно завязывать основному обучаемому глаза. Это будет способствовать развитию уровня тонких восприятий и ориентации в пространстве.

Поточный и круговой способы можно использовать в процессе основной части учебно-тренировочных занятий или заканчивать ее ими.

6. Направленность учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочный процесс является единственной реальной основой обучения действиям в рукопашном бою, необходимым для решения вероятных боевых задач и выработки постоянной готовности и оперативности в решении нестандартных ситуаций.

Базовые технические действия и другие разделы специальной подготовки должны излагаться обучающимся таким образом, чтобы обеспечить возможность дифференцированного подхода к обучению и предусмотреть потенциал для постоянного дальнейшего совершенствования на базе собственного опыта применения данной системы рукопашного боя при решении служебных, боевых и других задач.

Основной формой подготовки к рукопашному бою являются:

- на начальном (подготовительном) этапе обучения — практические занятия;
- на последующих этапах (этапе совершенствования) — комплексные практические занятия.

На подготовительном этапе обучения достигается физическая и координационная готовность к освоению действий рукопашного боя, осуществляется разучивание минимального объема технических действий, закладываются основы теоретических знаний. Постепенно в процессе занятий происходит уточнение двигательных умений, частично переходящих в навык. Кроме этого, на подготовительном этапе всесторонне развивается такое необходимое для рукопашного боя психофизиологическое качество, как ловкость. Методические и педагогические требования этого этапа обучения носят обусловленный характер и служат средством «по-

становки» элементарных навыков в технических действиях системы рукопашного боя.

Начальный (подготовительный) этап характеризуется двумя основными познавательными процессами: ознакомлением и разучиванием. *Ознакомление* способствует созданию у обучающихся правильного и полного представления о разучиваемом упражнении (движении) и рациональном способе его выполнения. В процессе ознакомления может проводиться опробование упражнения (действия) обучающимися.

Установить точные временные границы каждого из этапов трудно. Все зависит от педагогических задач и уровня подготовленности обучаемых. Практика показывает, что наибольшую часть времени занимает тренировка (совершенствование). Разучивание, как правило, осуществляется на самых первых (если не первом) занятиях, а на ознакомление отводится всего несколько минут времени. Однако, как уже говорилось, все определяется уровнем подготовленности и возрастным составом группы. Нельзя переходить к разучиванию упражнений и действий ранее, чем группа ознакомится с вводным материалом и определит для себя цели занятий. В некоторых случаях, при наличии достаточной начальной подготовки, высокого уровня личностных мотиваций и развития познавательных процессов, ознакомление можно выделить в самостоятельный этап обучения, и то при этом обучающиеся должны быть снабжены соответствующим методическим материалом (методические разработки, книги, видеоматериалы), который будет способствовать правильному формированию первичных представлений.

Разучивание и совершенствование представляют собой единый педагогический процесс, и если они и делятся, то только условно — с учебной целью. Поэтому между разучиванием и совершенствованием отсутствует резкая грань.

Разучивание направлено на непосредственное формирование новых двигательных навыков. Главное — добиться правильной техники выполнения. В зависимости от подготовленности обучаемых и сложности упражнений (действий) применяются следующие способы разучивания:

- «в целом», если упражнение (действие) несложное, доступное или его выполнение по элементам (частям) невозможно или нецелесообразно;

- «по частям», если упражнение (действие) сложное и его можно (целесообразно) разделить на отдельные элементы;
- с помощью подготовительных («подводящих») упражнений, если упражнение (действие) выполнять в целом нельзя из-за его трудности, а разделить на части невозможно.

Совершенствование преследует цель выработки устойчивых двигательных навыков в тактико-технических действиях рукопашного боя на базе координационных и двигательных умений, заложенных в ходе учебно-тренировочного процесса подготовительного этапа. Совершенствование навыков рукопашного боя, развитие у обучающихся специальных физических и психических качеств обеспечиваются систематической тренировкой.

Этап совершенствования характеризуется органическим слиянием процессов совершенствования техники и развития у обучающихся высокого уровня физических, волевых и специальных качеств.

В ходе тренировки предусматривается постепенное увеличение сложности упражнений, изменение условий их выполнения и обстановки. Кроме того с целью развития у обучаемых ловкости, находчивости, инициативы и быстроты ориентировки в постоянно изменяющейся обстановке занимающимися широко применяются незапрограммированные, экспромтные действия как по сигналам или командам руководителя занятия, так и самостоятельно на неожиданные действия «противника».

Успешному освоению обучаемыми различных элементов рукопашного боя способствуют:

- медленный темп отработки действий;
- создание условий для творческого отношения к изучаемым вопросам, его осмыслению;
- исключение формирования жесткого динамического стереотипа;
- обязательное изучение техники рукопашного боя оружием на штатных образцах;
- свободное, не зажатое никакими рамками восприятие окружающей обстановки;
- хорошо развитый уровень тонких восприятий, которые также постепенно развиваются тренировочными методиками, как и физические качества.

На этапе совершенствования рекомендуется постепенно увеличивать скорость отработки технических действий. Увеличение темпа стоит в тесной зависимости от уровня подготовки обучаемых и подразумевает последующее возвращение от максимально допустимой скорости к медленному темпу.

В процессе занятий необходимо формирование осознанного (!) владения движениями собственного тела. Именно умение управлять взаимонезависимыми движениями различных частей собственного тела, правильно эти движения сочетать и определяет необходимую систему построения движений.

Следующей важной составной частью обучения является тренировка с оружием. Такая тренировка помогает научиться управлять движением с каким-либо предметом, управлять вынесенным центром тяжести, «чужой» инерцией.

Двигательные возможности человека во многом зависят от внешних условий, от использования элементов окружающей внешней среды, если их определенным образом «присоединить» к человеку. Применение орудий (в рукопашном бою — оружия и подручных средств), способствующих совершенствованию двигательной активности, является мощным средством увеличения физических возможностей человека.

Кроме этого постоянная работа с настоящим оружием, а не с его имитацией имеет и психологическую сторону: человек перестает бояться его, «чувствует» его, привыкает к нему.

Развитие навыков ведения рукопашного боя невозможно без партнера, так как военнослужащий учится управлять уже не только своим центром тяжести или каким-либо инертным предметом, а «предметом» сопротивляющимся, постоянно стремящимся выйти из-под контроля и даже самому перехватить инициативу.

Данная система является в первую очередь армейской, практической, боевой, поэтому стремится достичь максимальной боевой эффективности — победить противника с минимальным расходом энергоресурсов; найти нестандартный выход из ситуации; сохранить высокую боевую готовность при длительных перерывах в тренировках.

Именно эти требования выводят на первый план психологическую подготовку, психотренинг, а также развитие того потенциала, который за-

ложен в подсознании. Такая тренировка представляет собой уже не столько нарабатывание каких-либо двигательных стереотипов, сколько разрушение тех, которые сковывают свободу импровизации. Сознательно уничтожая устоявшиеся бессознательные стереотипы, мы опять-таки сознательно формируем структуру своих движений и можем произвольно ее менять. То же самое будет происходить и с сознанием — развивая его, мы будем способствовать спонтанному формированию любой программы, необходимой для решения конкретной задачи, не отягощенной никакими страхами и комплексами.

Отсутствие конкретных комбинаций и жестко «заданных», отработанных приемов обуславливает разнообразие и универсальность боевой техники системы, широкую вариабельность решений конкретных боевых ситуаций. При этом способность к импровизации, готовность найти нестандартный выход из положения, сила воли и устойчивость психики гораздо более необходимы для рукопашного боя, чем хорошо поставленный удар рукой или ногой.

Универсальным стимулятором для развития возможностей организма, в том числе резервных, необходимых в рукопашном бою, являются двигательные переключения. При правильном применении они резко ускоряют восстановление работоспособности. Целесообразный подбор упражнений, которые должны вовлекать в деятельность неработающие мышцы (группы мышц), облегчает деятельность сердца и органов дыхания, иначе говоря, стандартная физическая нагрузка выполняется при меньшем напряжении сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Таким образом, двигательные переключения стимулируют резервные возможности организма и вследствие этого повышают эффективность тренировок.

Большим подспорьем в скорейшем освоении базовых элементов рукопашного боя и развития уровня тонких восприятий является образное мышление, образное восприятие, развитая чувствительность.

Для того чтобы развить эти способности, целесообразно на занятиях по рукопашному бою при отработке различных учебных вопросов использовать метод идеомоторной тренировки, а также метод ограничения различных анализаторов. К примеру, ограничение деятельности зрительного анализатора может выглядеть следующим образом: во время отра-

ботки учебного вопроса 15-20 минут уделять работе с завязанными глазами. Такую тренировку на начальном этапе рекомендуется проводить с партнером, у которого глаза открыты. В дальнейшем оба партнера завязывают глаза и отрабатывают и нижнюю акробатику, и освобождение от захватов, и удары с защитой от них, а также другие вопросы соответственно программе обучения.

Отрабатывать учебные вопросы с завязанными глазами необходимо начинать с крайне медленного темпа. При этом нужно расслабиться и постараться почувствовать (или представить) противника, что он делает, какие ощущения появляются при его действиях. После этого проводить ответные действия. По мере наработки каких-либо ощущений и действий (у разных людей они различные) можно ускорять темп с последующим возвратом к медленному.

Развитию чувственного восприятия во многом способствует медленный темп действий, а также расслабленное (ненапряженное) состояние тела. При отработке учебных вопросов в таком состоянии и при такой скорости обучающийся способен одновременно лучше и тоньше чувствовать, думать и ориентироваться. В связи с этим появляется возможность научиться чувствовать ритмы свои и противника, подстраивать свою скорость движения в соответствии с ритмом движений противника, что в итоге ведет к перехвату инициативы и управлению противником.

Кроме этого, для достижения необходимого «чувства ритма и скорости» целесообразно применение музыкального фона во время занятий. Музыкальное сопровождение подбирается в соответствии с характером и направленностью упражнений, действий и целями преподавателя.

Все занятия обязательно должны проводиться с высокой плотностью и оптимальной нагрузкой. Нагрузка и плотность должны в свою очередь соответствовать задачам и этапу обучения, уровню подготовленности и возрасту обучающихся.

Повышение плотности занятий достигается:

- краткостью и ясностью объяснений;
- регулированием продолжительности отдыха;
- выполнением упражнений, действий всеми занимающимися одновременно или потоком;
- применением круговой тренировки.

Оптимальность нагрузки достигается:

- правильным распределением энергоемких упражнений в процессе занятий;
- изменением темпа отработки упражнений и действий;
- правильным применением совокупности законов биомеханики, физики и биологических особенностей обучаемого при отработке техники рукопашного боя;
- целесообразным использованием тренажеров, оборудования, инвентаря.

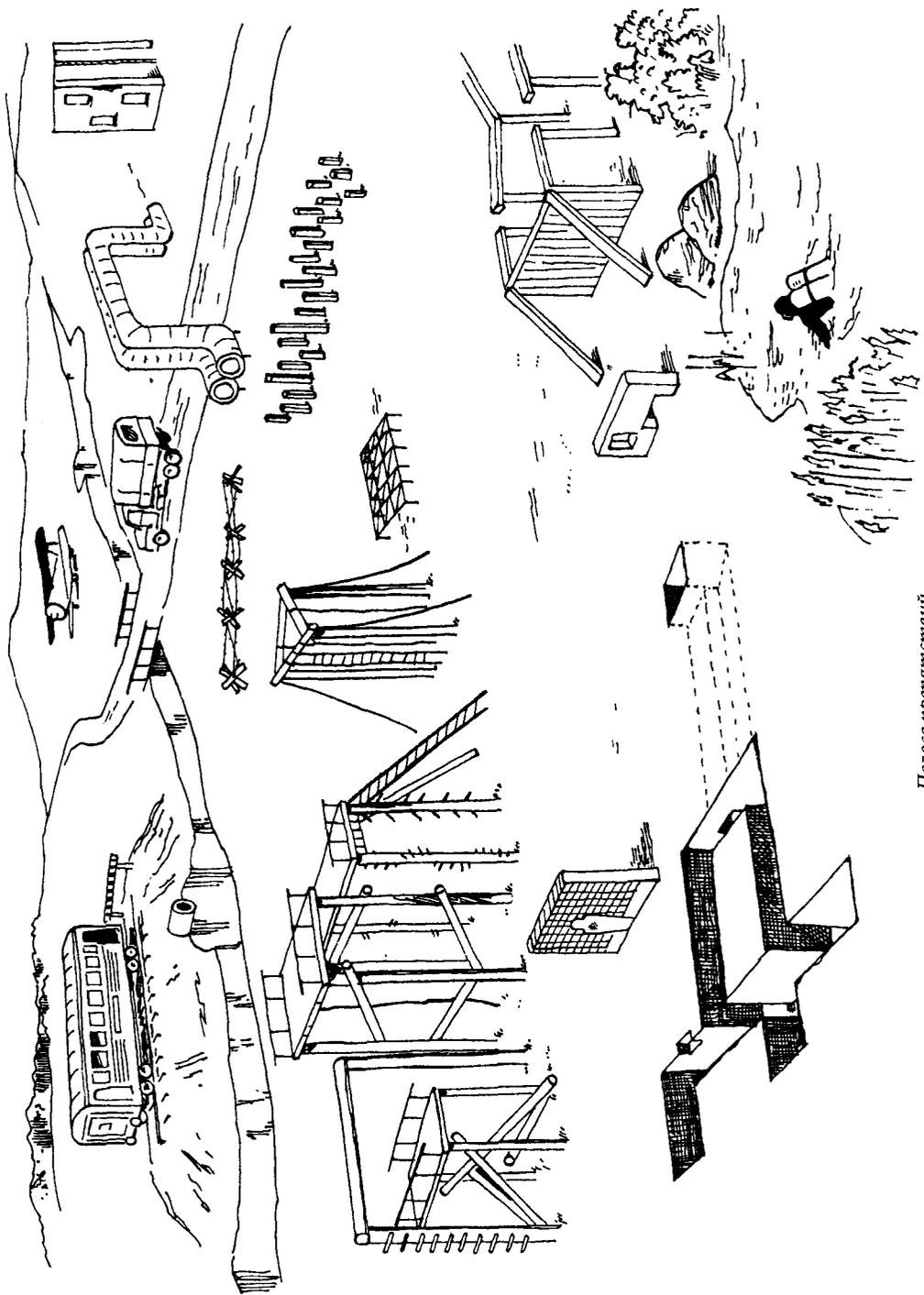
Правильное построение учебно-тренировочного процесса, гибкая программа подготовки, позволяющая корректировать учебные планы в соответствии со скоростью усвоения группой учебного материала, всецело являются мерилем профессиональной подготовленности преподавателя.

7. условия проведения занятий

Аля проведения занятий используются площадки без смягчающих покрытий (матов, ковров, татами и т. п.). Такими площадками могут служить голый пол спортзала, открытые площадки с искусственным или естественным покрытием, т. е. с условиями, максимально приближенными к реальным. Возможность получения травм при работе на жестких площадках предупреждается медленным темпом исполнения технических действий на начальном этапе подготовки и пристальным вниманием к наработке техник само- и взаимостраховок. На дальнейших этапах техники страховок становятся основным средством предупреждения травм. В то же время легкие ушибы и связанные с ними болевые ощущения служат индикатором правильности выполнения элементов базовой техники — появление болевых ощущений свидетельствует об ошибках в технике, а также способствуют общей мобилизации и собранности обучающихся.

Экипировкой для занятий служит одежда, однотипная с используемой в повседневной деятельности и при выполнении боевых задач. Применение специальной спортивной одежды нецелесообразно, поскольку она по-другому оказывает влияние на выполнение движения, особенно на амплитудах и углах, близких к предельно возможным, и создает другие условия для выполнения захватов и удержаний.

На начальном этапе обучения место проведения занятий должно обеспечивать минимальный уровень воздействия внешних раздражителей. На местах занятий не должно быть посторонних людей, по возможности должны быть исключены внешние шумы, переменный режим освещения. В помещении не должно быть ярких пятен, необычных форм, привлекаю-



Полоса препятствий

шего внимание беспорядка, комнатных растений, животных. На обучаемых не должны воздействовать сильные физические поля. Поэтому в местах проведения занятий не должно быть включенных электроприборов, контуров заземления, масс металла, связанных с землей, и источников радиоактивности и радиоизлучений.

При работе на открытых площадках на начальном этапе обучения недопустимы занятия под дождем и особенно в грозу. На площадке не должно быть открытых емкостей с водой, рядом с площадкой — открытых водоемов (море, озеро, река). Следует также избегать определенных видов растительности — тополя, осины, ивняка. Эти растения негативно влияют на биоэнергетику человека. Эффективность упражнений существенно падает также при увеличении уровня радиоактивности фона.

Полностью исключается применение возбуждающих, наркотических средств, любых видов допингов.

Желательным является использование в качестве мест проведения занятий биологически активных зон помещений.

Перечисленный комплекс требований к месту и условиям проведения занятий достаточно жесток, однако он относится, прежде всего, к начальному периоду обучения. По мере повышения уровня подготовки обучающихся обстановка на занятиях усложняется путем последовательного снятия наложенных ограничений, а на заключительном этапе обучения — использованием спецэффектов, создаваемых с помощью имитационных средств. Желательным является использование в процессе подготовки полосы препятствий типа общевойсковой.

8. Структура учебного занятия

8.1. Обобщенная структура учебного занятия

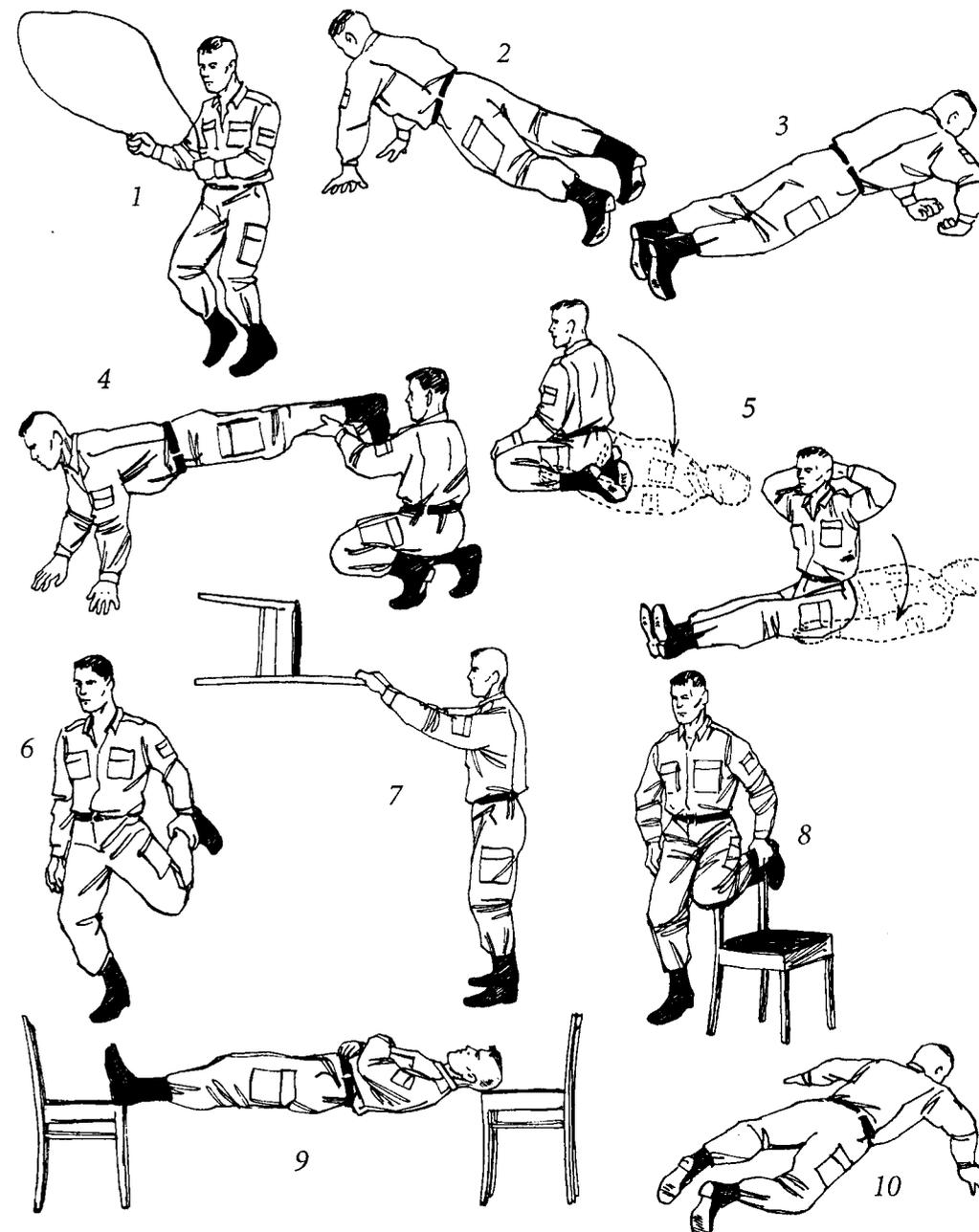
Учебное занятие состоит из 3 частей: *подготовительной, основной и заключительной*. *Подготовительная часть* проводится с целью подготовки организма к предстоящей более напряженной работе в основной части занятия и включает: построение, проверку занимающихся по списку группы, объяснение содержания и задач занятия. Это дисциплинирует занимающихся, повышает их внимание, нацеливает на осмысленное отношение к изучаемым упражнениям и действиям.

В подготовительной части выполняются повороты на месте и в движении, ходьба и бег различными способами, упражнения на внимание, различные способы преодоления естественных и искусственных препятствий, общеразвивающие и специальные развивающие упражнения, несложные, но разнообразные по воздействию на организм.

Подготовительная часть проводится в составе всей учебной группы, ее длительность в одночасовом занятии приблизительно 7-10 минут, а в двухчасовом — 10-25 минут.

Основная часть предусматривает формирование и совершенствование у занимающихся двигательных навыков, развитие физических и волевых качеств, развитие психологической устойчивости в стрессовых и экстремальных ситуациях, тренировку применения приобретенных навыков в усложненной обстановке.

Для этой цели применяются общеразвивающие и специально развивающие упражнения и действия сложной структуры, игры, эстафеты, соревнования, комплексные тренировки. В зависимости от целей, основная



Общеразвивающие упражнения:

1 — упражнение со скакалкой на одной и двух ногах; 2 — отжим на пальцах; 3 — отжим и переползание на запястьях; 4 — упражнение «тачка» на пальцах и запястьях; 5 — упражнения на брюшной пресс; 6 — упражнение для разминки ног; 7 — на статическую выносливость; 8 — для развития тазобедренного сустава; 9 — упражнение «балка»; 10 — упражнение «крокодил»

часть занятий может проводиться как в составе всей учебной группы, так и по подгруппам. Ее продолжительность при одночасовом занятии приблизительно 35-40 минут, а при двухчасовом занятии — 65-85 минут.

В содержание *заключительной части* занятия, предполагающей приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние, включается ходьба, упражнения на глубокое дыхание и расслабление мышц в движении и на месте.

При подведении итогов дается оценка занятия и дисциплина на нем, отмечаются успехи и недостатки отдельных лиц группы занимающихся, даются индивидуальные задания и приводится в порядок место занятия и инвентарь.

Заключительная часть проводится в составе учебной группы, на нее отводится в одночасовом занятии приблизительно 3-5 минут, а в двухчасовом — 5-10 минут.

Соотношение отдельных частей занятия по времени может изменяться в зависимости от уровня подготовленности занимающихся, их состояния, метеорологических условий, раздела и темы занятий и других факторов.

8.2. Примерный план-конспект учебного занятия

Задачи занятия:

1. Совершенствование физических качеств: ловкости, координации, взрывной силы, выносливости.
2. Психологическая подготовка к преодолению страха.
3. Изучение защиты от ударов палкой сверху.
4. Изучение обезоруживания противника при угрозе пистолетом спереди.
5. Совершенствование освобождения от захватов за руки и одежду спереди.

Место проведения — зал.

Время — 2 часа.

Материальное обеспечение: теннисные мячи, набивные мячи, гимнастические палки, макеты пистолетов.

№ п/п	Содержание учебных вопросов	Время, мин.	Организационно-методические указания
<i>Подготовительная часть (10-15 мин)</i>			
1	Проверка присутствующих по списку, постановка задач	1	
<i>Общеразвивающие упражнения</i>			
2	Ходьба по периметру зала на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы	1-2	Обращать внимание на постановку ног, ноги в коленях не сгибать
3	Бег по периметру зала, обычный, спиной вперед, правым и левым боком приставными шагами	2-3	Плечевой пояс расслаблен, руки в локтях не гнуть, минимизировать колебания центра тяжести тела, удерживать его на одной высоте над полом, уменьшать фазу полета
4	Движения по залу «гусиным» шагом: лицом вперед, спиной вперед, кругами	2	Правильная работа коленей и бедер, корпус перпендикулярен полу, руки за спиной
5	Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц	6	Выполнить 4-6 упражнений для рук
<i>Специальные развивающие упражнения</i>			
6	Кувырки вперед с колен через правое и левое плечо	2	Следить за правильной постановкой рук и ног на начальной и конечной фазе кувырка
7	Упражнение «крокодил»	2	Следить за тем, чтобы грудь не поднималась выше 15 см над полом, руки расставлены как можно шире, обратить внимание на правильную работу колен
8	Отжимание в упоре лежа с хлопком под грудью	4	Максимальное количество отжиманий в подходе, 2 подхода. Как можно резче и выше выпрыгивать от пола, не прогибаться в пояснице
<i>Основная часть занятия (65-85 мин)</i>			
9	Изучение защиты двумя и одной рукой от ударов палкой сверху	10-15	При разучивании приемов обращать внимание: на медленную работу; на правильность приема палки на пальцы кисти; на супинацию и пронацию предплечья принимающей руки; на присед с выдохом и одновременным разворотом влево — в правостороннюю стойку, на шаг с подшагом во время приема палки
10	Совершенствование освобождения от захватов за 2 руки в районе локтей	10-15	При отработке приема обращать внимание: на <i>несопротивляющегося партнера</i> — на изменение высоты захвата; на <i>ограниченно сопротивляющегося партнера</i> — на то, где в момент сопротивления находится ЦТ противника; на правильность распределения векторов сил

№ п/п	Содержание учебных вопросов	Время, мин.	Организационно-методические указания
11	Совершенствование освобождения от захватов руки двумя руками противника	10-15	При отработке обращать внимание: при уходе наружу — правильность расположения рук в верхней рамке, на шаг с подшагом к противнику и обозначать удар свободной рукой в горло или солнечное сплетение
12	Изучение обезоруживания противника при угрозе пистолетом спереди	10-15	При отработке обращать внимание: на важность оценки дистанции, на уход с линии возможного выстрела, на контроль не выбитого оружия, на расслабленное состояние руки, выбивающей пистолет
13	Совершенствование освобождения от захвата за отвороты куртки	10-15	При отработке обращать внимание: на удержание одной из точек захвата, на правильность применения пары сил, на присед в развороте с выдохом
14	Отработка всего материала занятия	10-15	При отработке приема обращать внимание: на наиболее общие ошибки в группе на примере одной из пар объяснять и показывать пути исправления их, медленный темп работы в тех движениях, которые еще слабо разучены
<i>Заключительная часть (5-10 мин)</i>			
15	Спокойная ходьба, упражнения на расслабление мышц в сочетании с глубоким дыханием	5-10	Указать на качество усвоения материала, отметить лучших, дать задание на самоподготовку, ответить на вопросы по теме занятия

8.3. Общеразвивающие и специальные развивающие упражнения

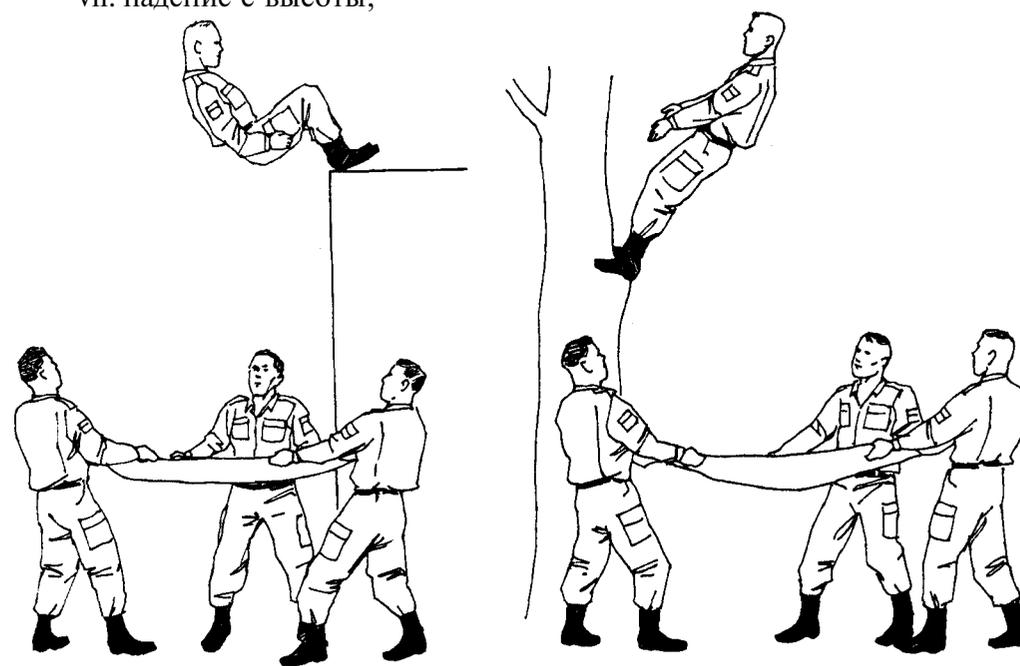
Далее приведен примерный комплекс общих и специальных развивающих упражнений. Это количество достаточно простых упражнений, в большинстве случаев не требующих каких-либо специальных приспособлений и устройств, дает полностью сбалансированный комплекс универсальной общефизической подготовки, а также высокий уровень развития координаторных навыков, быстроты и ловкости.

1. Ходьба с поворотом туловища налево и направо (руки перед грудью).
2. Ходьба с наклонами туловища в стороны (руки за головой).
3. Ходьба в полуприседе.
4. Ходьба с высоким подниманием колен.
5. Ходьба с партнером на спине (спина перпендикулярна полу, ноги полусогнуты, шире плеч).

6. Бег с высоким подниманием колен.
7. Бег с доставанием коленями ладоней согнутых рук.
8. Бег со взмахами прямых ног вперед.
9. Бег приставными шагами правым боком вперед и левым боком вперед с поворотом через каждые 5 шагов.
10. Бег с поворотом кругом на 360° по сигналу.
11. Бег с поворотами корпуса вправо и влево.
12. Бег с подбрасыванием теннисных мячиков.
13. Бег с концентрацией внимания: на вдохе концентрация внимания на солнечном сплетении, на выдохе — на любом из нервных сплетений тела.
14. Продвижение подскоками на левой, правой и на двух ногах поочередно.
15. Бег с ускорением по диагонали зала.
16. «Чехарда» по периметру зала.
17. Ходжение в положении «тачка» по периметру зала.
18. «Крокодил» ногами вперед, левым и правым боком.
19. «Лягушка» обычная, прыжком двух ног.
20. «Лягушка», движения на 4 конечностях.
21. Ползание на спине и на груди, без помощи рук.
22. Ходжение по залу в положении «мостик».
23. Упражнение «звезда» в нижнем, среднем и верхнем положениях.
24. Сидение между пятками на полу, ступни параллельно полу.
25. Стояние и отжимание на пальцах рук.
26. Стояние и ползание на тыльной части кисти.
27. Кувырки по периметру зала, продольные и поперечные.
28. Кувырки спиной вперед.
29. Кувырки через препятствия.
30. Падения на руки вперед (выпрыгиванием вперед и отбрасыванием ног назад).
31. Падения назад.
32. Падения набок.
33. Упражнение из 6 элементов — «связка»(стойка — падение вперед — переворот на спину — кувырок назад — подъем в стойку).
34. Упражнения на равновесие:

- без усложнений,
 - с закрытыми глазами:
 - i. Стоя (ступни вместе) делать наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево и вращения по кругу.
 - ii. Движения тазом вперед, назад, вращения стоя на одной ноге.
 - iii. Стоя на одной ноге, делать вращения туловища.
 - iv. Прыжки на одной ноге по начерченной прямой линии, по углам треугольника, по квадрату, вправо, влево, вперед, назад.
 - v. Сохранять равновесие при приземлении после прыжков:
 1. подпрыгивая вверх;
 2. при прыжке вверх с поворотом вокруг вертикальной оси на 90, 180, 270, 360°;
 3. при прыжках на двух ногах вперед, вправо, назад, влево с поворотом на 90 и 180°;
 4. при тех же прыжках, но на одной ноге;
 5. при прыжках на одной ноге, но делая их с правой ноги на левую и с левой на правую.
 - vi. Ходжение по гимнастическим скамейкам или бревну с открытыми или закрытыми глазами, лицом или спиной вперед, с подбрасыванием теннисного мячика, с удержанием гимнастической палки в вертикальном положении на открытой кисти левой или правой рук.
35. Отжимания от пола (обычные, кисти вместе под грудью, правая или левая сверху и т. д.).
36. Перебрасывание в парах набивных мячей одной или двумя руками, вес мяча — 3-5 кг.
37. Упражнения на верхнюю часть брюшного пресса — быстрое поднятие и опускание верхней части туловища из положения лежа на полу, без помощи рук; медленное — до 60 секунд — поднятие туловища.
38. Упражнения на нижнюю часть брюшного пресса — быстрое поднятие и опускание прямых ног, в положении лежа на полу, руки под поясницей.
39. Упражнения на среднюю часть брюшного пресса — поднятие и соединение сверху прямых рук и ног, из положения лежа на полу, по хлопку.

40. Упражнения в парах и группах:
- i. «третий лишний» — выбрасывается головой и ногами вперед;
 - ii. «пистолет» — держась одноименными руками друг за друга;
 - iii. регби — 2 тайма по 3 мин.;
 - iv. мини-футбол — 2 тайма по 3 мин.
41. Упражнения «Борьба со страхом»:
- i. падение с различной высоты, лицом или спиной вперед на руки партнерам;
 - ii. падение на спину через препятствия, со страховкой и без нее, с толчком в грудь и без него;
 - iii. падение на руки на стену с хлопком руками, из исходного положения — в метре от стены, лицом к ней;
 - iv. падение на стену с разворотом, из исходного положения — спиной к стене;
 - v. прыжки в кувырке через партнера, через гимнастического козла;
 - vi. работа с завязанными глазами;
 - vii. падение с высоты;



Падение с высоты

viii. работа с настоящим(!) холодным оружием.

42. Упражнение на выносливость — стойка, упор присев, упор лежа, упор присев, стойка. Выполняют на количество раз, по усмотрению тренера.
43. Упражнение на статическую выносливость — исходное положение: сидя на полу, ноги прямые, вытянуты перед собой; поднять прямые руки в стороны на уровень плеч и удерживать в этом положении от 1 до 5 минут.
44. Аутогенная тренировка (формула):
 - я совершенно спокоен — проговаривается 1 раз;
 - правая рука тяжелая — 6 раз, я совершенно спокоен — 1 раз;
 - правая рука теплая — 6 раз;
 - я совершенно спокоен — 6 раз;
 - сердце бьется спокойно и ровно — 6 раз;
 - я совершенно спокоен — 1 раз;
 - дыхание спокойное и ровное — 6 раз;
 - мне легко дышится — 6 раз;
 - солнечное сплетение излучает тепло — 6 раз;
 - я совершенно спокоен — 6 раз;
 - лоб приятно прохладен — 6 раз;
 - я совершенно спокоен — 1 раз;
 - лоб приятно прохладен — 6 раз.
45. Сокращенный вариант аутогенной тренировки (формула):
 - покой — тяжесть — тепло;
 - сердце и дыхание совершенно спокойны;
 - солнечное сплетение излучает тепло;
 - лоб приятно прохладный.
46. Дыхательное упражнение, снижающее тревогу и страх: вдохнуть как можно глубже, надувая живот, задержать дыхание, расслабившись, дать воздуху возможность вернуться в верхнюю часть легких, затем снова с силой надуть живот. Повторить цикл 2 раза и резко, с силой, выдохнуть воздух через рот, не надувая щек. Упражнение повторить 3 раза через 30 секунд.

8.4. Приемы регулирования физической нагрузки и плотности занятий

Качество проведения занятий по рукопашному бою во многом зависит от выполняемой занимающимися *физической нагрузки* и *плотности занятия*.

Под *физической нагрузкой* понимается суммарное воздействие физических упражнений на занимающихся. Она характеризуется *объемом* и *интенсивностью*.

Объем нагрузки — это сумма всех упражнений, которые выполняет занимающийся за одно учебное занятие (учебный день, неделю, месяц).

Интенсивность нагрузки — это отношение числа упражнений, выполняемых с повышенной нагрузкой, к общему числу упражнений, т. е. к объему нагрузки. Она определяет напряженность и степень концентрации тренировочной работы во времени и зависит от характера упражнений, скорости их выполнения, применяемых усложнений и т.д.

На занятиях по рукопашному бою нагрузку удобно дозировать по частоте сердечных сокращений, т.е. пульсу. Этот метод удобен и достаточно информативен для самоконтроля. Удобнее всего контролировать пульс на сонной артерии, считая удары за 10 (15) секунд и умножая результат на 6 (или на 4, если счет велся на 15 секунд). Нагрузка может быть:

- низкой (до 130 ударов в минуту),
- средней (130-150 ударов),
- большой (150-180 ударов),
- максимальной (свыше 180).

Если пульс занимающегося в течении 1-1,5 минут после прекращения нагрузки не вернулся к привычным для него цифрам, то данная нагрузка не соответствует уровню тренированности данного занимающегося или возможностям его организма и может вызвать функциональный срыв вместо улучшения физических кондиций.

Под *плотностью занятий* понимается отношение времени, затраченного на выполнение упражнения, ко всему времени занятия. Плотность измеряется в процентах. Например, на занятии продолжительностью 50 минут обучаемые затратили на выполнение упражнений 25 минут, следовательно, плотность занятия равна 50 %. Это так называемая *моторная плотность*.

Средние показатели моторной плотности по различным разделам физической подготовки занимающихся рукопашным боем на тренировочных занятиях могут быть:

- по рукопашному бою — 60-70%;
- по гимнастическим упражнениям — 40-50%;
- по подвижным играм — 65-75%;
- по плаванию — 75-85%.

Кроме того, выделяют *общую* (педагогическую) *плотность занятия*, которая дополнительно включает педагогически оправданные действия преподавателя, связанные с показом и объяснением техники выполнения упражнений или действий обучаемых.

Педагогическая плотность всегда выше моторной. Она характерна для занятий по методической подготовке.

Регулирование физической нагрузки на занятиях по рукопашному бою осуществляется путем изменения не только плотности обучения, но и характера упражнений — замена легких более сложными, их количество, интенсивность и условия выполнения (темп, скорость, масса снарядов, высота и длина препятствий и др.), а также их продолжительность.

В процессе физической подготовки по рукопашному бою различают три способа повышения нагрузки: *непрерывный, ступенчатый и волнообразный*.

Непрерывный способ повышения нагрузки характерен тем, что объем и интенсивность выполняемых упражнений постоянно повышаются от занятия к занятию. Этот способ применяется при кратковременных сроках обучения с относительно однородным по уровню подготовленности составом занимающихся.

Ступенчатый способ повышения нагрузки заключается в том, что на протяжении нескольких занятий объем и интенсивность выполняемых упражнений стабилизируется, а затем увеличивается. Он используется при совместном обучении занимающихся с разным уровнем подготовленности, что позволяет учащимся адаптироваться к нагрузке (группа «выравнивается»), а затем перейти к более высокой.

Волнообразный способ повышения нагрузки отличается гибкостью, возможностью максимально учитывать индивидуальные особенности физического состояния занимающихся. Данный способ характеризуется пери-

одическими колебаниями объема и интенсивностью выполняемых упражнений, начиная с незначительных. Нагрузка повышается с каждым последующим занятием. Достигнув уровня, соответствующего задачам занятия и силам занимающихся, она стабилизируется или несколько снижается.

Физическая нагрузка и плотность должны соответствовать задачам и этапу обучения, уровню подготовленности и возрасту занимающихся!

Это достигается:

- сокращением времени отдыха между упражнениями;
- краткостью и ясностью объяснений;
- увеличением количества повторений, быстротой выполнения, массой отягощения;
- выполнением упражнений всеми занимающимися одновременно или потоком;
- применением круговой тренировки;
- применением состязательного метода;
- целесообразным использованием тренажеров, оборудования и инвентаря.

Эффективность занятий почти полностью определяется творческим подходом тренера к методике преподавания, активным использованием в процессе обучения всех имеющихся средств, вниманием к каждому своему ученику и знанием его физических кондиций и потенциальных возможностей. За годы занятий сложилась своеобразная «Памятка тренера» из коротких фраз и афоризмов.

8.5. Памятка тренера

1. Если ты тренер, имей острый глаз и крепкую руку. Ты один на один с учеником, мни его, шлифуй, оттачивай грани таланта — словом, создавай его и как человека, и как личность...
2. Если ты тренер, не жди легкой победы. Как правило, такая победа завоевана другими. Будь крылатым и в помыслах своих и действиях. Мала цель — мал результат.
3. Иногда в поисках таланта не помогут ни время, ни опыт, а другой, только вступивший в мир творчества, сделает открытие.

4. При проверке на прочность цепь разрывается в самом слабом звене. Техника, тактика и физическая подготовка стоят в одном ряду. Выпадение из ряда хотя бы одного из этих компонентов приведет к разрыву цепи, то есть к поражению.
5. Один из критериев успеха тренера — интуитивное ощущение перспективы. Перспективы на час, на день, на год, на десятилетия.
6. Ключи у тренера к ученику — особые ключи. Тренер в глазах ученика кумир, и остаться таковым на протяжении многих лет непросто. Наука побеждать — сложная наука, но наука обучать победе еще сложнее.
7. Поражение убивает слабого, а мужественному прибавляет силы. Поражение помогает сильному раскрыть запасные кладовые духа и проводить анализ прожитого.
8. Длинна цепь обучения, кропотлива и нелегка. Но тренер — в действии, тренер в работе. Конечная цель обучения — победа, а она, как известно, приходит не всегда. Но, если все-таки приходит, приносит тренеру удовлетворенность.
9. Тренер, воспитавший специалиста высокого класса, перерастает себя. Триумф специалиста — триумф тренера. Тренер растет вместе с ученикам своим.
10. Когда ты тренер, отдав ученику все силы, разведешь в беспомощности руками, не спеши сказать последнюю убийственную фразу. Искать даже в неподвижности динамику — вот задача тренера.
11. Тренер должен обладать чувством новизны. Такое чувство присуще тем, кто смело делает шаг в неведомое, в нераскрытое настоящее и будущее. Если тренеру не интриговать учеников все новыми творческими находками, чувство новизны исчезнет.
12. Тренер, раскрывай возможности каждого своего ученика!
13. Выращивай из слабого — сильного!
14. Безвыходных положений не бывает!
15. Кто не хочет — тот ищет причину!
16. Нельзя требовать от ученика того, что ты ему не дал!
17. Защитник своей Родины и культуры — ВОИН, а он — человек...
18. Настойчивость — ключ к тайнам мастерства!

Тренер и ученик работают вместе. Но если ученик не понимает, чего от него хотят, если он не умеет и не приучен прикладывать усилия для дости-

жения своих целей, уровень его мотивации низок или просто еще не определен — трудно ожидать в такой ситуации продуктивных занятий. Занимающийся должен знать, что и для чего от него требуют, как вести себя и за чем особенно внимательно следить на тренировках. Для такой «ориентировки» занимающегося и создана «Памятка занимающегося»:

8.6. Памятка занимающегося

1. Страх и злость уместны и необходимы.
2. Страх не должен полностью исчезнуть.
3. Не думай ни о чем, тренируйся в радость.
4. Расслабляйся, постарайся расслабиться максимально полно.
5. Ускользнуть, не разъединяя контакта, — цель занятий.
6. Никогда не бойся показаться смешным и неуклюжим.
7. Все должно выполняться осознанно.
8. В работе жестокости и грубости не должно быть.
9. Работу выполняй с минимальными затратами усилий.
10. Направленность внимания, абсолютный покой сознания, уверенность и доброжелательность — черты состояния, характерные для работы с партнером.
11. Пределы работы человека могут быть раздвинуты в широком диапазоне его физических возможностей.
12. Защита — нападение (без защиты нет нападения).
13. Настойчивость — ключ к тайнам мастерства.
14. Нельзя требовать от человека, чтобы он знал то, чему его не учили.
15. Одной силы мало, необходимо иметь знания, умение и сообразительность.
16. Ни в коем случае не следует вступать в схватку, если существуют другие варианты действий.
17. Всегда будьте готовы к неожиданному: захвату или нападению.
18. Каким способом побеждают? Любым!

9. Предупреждение и исправление ошибок

Аля качественного и быстреего усвоения изучаемого материала большое значение имеет предупреждение и своевременное исправление ошибок.

Чаще всего ошибки обучаемых являются следствием несовершенного использования методики обучения, недооценки руководителем тех или иных принципов и методов обучения. Слабое знание обучающимися техники выполнения тех или иных действий, нарушение правильной и четкой организации занятий, низкое состояние дисциплины и порядка, нерегулярность также являются непосредственными причинами возникновения ошибок у обучающихся.

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

- недостаточное понимание сути и целей рукопашного боя. Для устранения подобной частой причины ошибок необходимы дополнительные теоретические занятия.
- недостаточное понимание обучающимися техники действий. Для устранения подобных ошибок необходимо дополнительное объяснение с использованием наиболее понятных обучающемуся примеров и образов и дополнительный показ (желательно с подробным разбором действия).
- плохая координация движений вследствие слабой физической подготовленности обучающихся. Для подобных обучающихся необходим более длительный период на разучивание и совершенствование базовых движений, а также преобладающая нагрузка на начальном

этапе подготовки в виде разного рода развивающих и подготовительных упражнений, с особым вниманием — на упражнения для развития координаторной сферы.

- недостаточное развитие самоконтроля у обучающихся. Устраняется путем мобилизации внимания на выполняемые движения и действия.
- утомление — состояние, при котором непривычные движения выполняются с излишним мышечным и нервным напряжением. Для устранения рекомендуется соблюдать рациональное дозирование нагрузки на занятиях, не давать на фоне развивающегося утомления новых или усложненных заданий. Хроническое, не проходящее, нарастающее от занятия к занятию утомление является сигналом к пересмотру нагрузки для обучающегося, т.к. ведет не к развитию физических качеств, а к срыву адаптации организма.

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

Поскольку в начале разучивания техника осваивается в общих чертах, анализ и оценка ее выполнения не должны быть слишком подробными. Возможности для самоконтроля движений, как указывалось выше, у обучаемых крайне ограничены. *Поэтому не следует пытаться подмечать и устранять у отдельных занимающихся все ошибки сразу. Их целесообразно исправлять по степени важности: вначале — более существенные, а затем — незначительные.*

При групповом методе обучения вначале следует указывать и устранять ошибки, общие для всех занимающихся, а затем индивидуальные (последние с помощью персональных указаний и замечаний преподавателя без остановки процесса обучения).

При использовании различных методов для исправления выявленной общей ошибки целесообразно применять метод сравнения, который состоит в практической демонстрации сначала технического действия, выполненного с ошибкой (*соблюдая при этом педагогический такт*), и затем — без ошибки с соответствующими пояснениями руководителя занятия.

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

Часть III. Техника рукопашного боя

10. Базовые элементы рукопашного боя

Изложение примеров решения боевых ситуаций, в которых реализуются изложенные в предыдущих частях книги принципы, является важным иллюстративным материалом, который позволит читателю явно представить себе гибкость и многосторонность излагаемой системы. К сожалению, невозможно в одном, даже очень объемном издании изложить ВСЕ грани системы выживания человека, даже применительно к сознательно зауженной теме — собственно рукопашному бою. Рассматривая изложенный далее материал именно как примеры возможного решения боевых ситуаций, читатель сможет более свободно воспринять информацию и сформировать правильное представление. Помните, не формальная подражательная техника, а гибкость, спонтанность и способность к экспромту, опирающиеся на навыки и умения целостной личности, создает из человека бойца и воина.

Базовыми элементами рукопашного боя являются *точка опоры, плечо и сила*. Но эти элементы проявляются через конструкцию сил, задействованных в контакте и в конкретных ситуациях.

Усвоение и понимание базовых элементов рукопашного боя является абсолютно обязательным условием успешной боевой подготовки. Невозможно строить дом на песке, невозможно строить обучение рукопашному бою без понимания и безусловного владения базовыми движениями и понятиями.

Глубокое понимание и безукоризненное владение этими элементами является единственной возможностью в оптимально короткие сроки понять и освоить систему построения движений. Естественно, это подразумевает также четкое и последовательное следование методике обучения.

Базовые элементы рукопашного боя включают в себя понятие стойки и различных ее видов, способы перемещения в стойке, раздел акробатики, требующий отработки навыков падений, перекатов, кувырков, скольжений и уходов и многие другие элементы. Кроме самих базовых элементов существует значительное количество подготовительных и «подводящих» упражнений, облегчающих понимание движения и поэтапное формирование правильных двигательных навыков. И если количество базовых элементов конечно, то дополнительные упражнения весьма изменчивы и разнообразны, так как их основная задача — облегчить подготовку или исправить появляющиеся в этом процессе нерациональные или неправильные двигательные навыки.

При описании базовых элементов приведены некоторые из таких упражнений, но занимающиеся часто придумывают собственные, индивиду-

дуальные варианты, ищут наиболее рациональные для собственного телосложения пути выработки правильных навыков.

10.1. Базовая стойка

Базовая стойка — оптимально удобное положение тела с точки зрения эргономики и биомеханики, позволяющее выполнить необходимые действия в рукопашном бою. Эта стойка является основной (учебной) (рис. 9а, б), а изготовки к бою с оружием или без него — производными от базовой стойки (рис. 9в).

При принятии базовой стойки ноги ставятся на ширине плеч, что обеспечивает оптимальный размер опорной площадки, ступни ног при этом параллельны. Положение легкого приседа (ноги слегка согнуты в коленях) обеспечивает, благодаря накоплению энергии упругой деформации в связках и мышцах, готовность к движению в любом направлении, в том числе к ударным действиям с оптимальными энергозатратами. Прямая спина и угол наклона таза ($40-45^\circ$) способствуют равномерному распределению силы тяжести, а также выводу линии тяжести по центру опорной площадки (см. гл. I).

Плечи свободно опущены, голова слегка наклонена. Подбородок при этом прикрывает горло (кадык), а для глаз обеспечен оптимальный угол обзора (см. гл. I).

Руки при верхней рамке (рис. 9а) согнуты в локтевых суставах. Локти слегка прилегают к телу, защищая печень и селезенку, а пальцы, являясь продолжением кистей рук и предплечий, располагаются на уровне глаз. При нижней рамке (рис. 9б) руки свободно располагаются вдоль внутренней или внешней поверхности бедер. Данное расположение рук обеспечивает их наибольшую скорость и точность движений в оптимальном рабочем пространстве с оптимальными усилиями при встрече атак противника или нанесения ему различных ударов.

В связи с тем, что антропологические данные у каждого человека свои, индивидуальные, мы не требуем жесткого подражания при выполнении того или иного действия, поэтому при отработке различных упражнений, в том числе и стойки, внешняя ее форма будет у каждого обучаемого своя, особенная. Именно исходя из этого условия, требуется наличие у каждого,

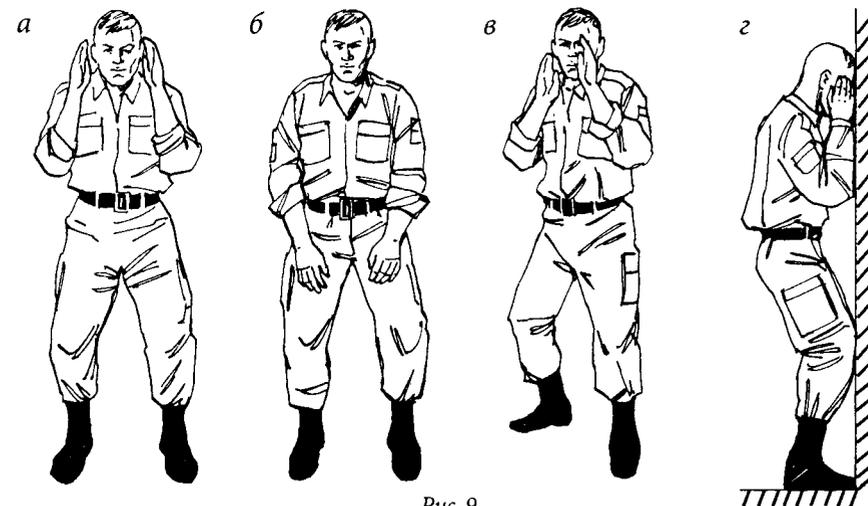


Рис. 9

проходящего подготовку, четкого понимания определяющих стойку моментов: площади опорной площадки, расположения центра тяжести, положения корпуса (спины), положения головы (подбородка и глаз).

10.2. Перемещения в стойке

Перемещения в стойке являются безусловным фундаментом действий в рукопашном бою, характер перемещений определяет «рисунки» боя, а уровень владения этими навыками (точность, скорость, устойчивость) во многом определяет успешность других, атакующих и защитных, действий.

Перемещения в рукопашном бою определяются ситуацией и могут быть весьма различны. Основные из них это повороты (развороты к противнику, находящемуся сзади или сбоку, принятие положения тела под углом к атаке противника) и шаги. Шаги, в свою очередь, могут исполняться различными способами: шаг, подшаг, отшаг, шаг с подшагом, подскок, отскок, прыжок и другие.

Пояснения к технике шага не требуются — это обычный переменный шаг, подобный тому, которым мы передвигаемся вне условий боя. Точно такими же простыми действиями являются подшаг и отшаг, которыми мы либо придвигаемся, либо отодвигаемся от выбранной цели, не изменяя положения ног относительно друг друга и незначительно растягивая или уменьшая ширину стойки.

Одним из основных способом перемещения является шаг с подшагом. С первого взгляда этот элемент кажется весьма непростым и ему необходимо уделить пристальное внимание, так как он, во-первых, действительно достаточно сложен, а во-вторых — является одним из «ключей» в освоении системы построения движений. При правильном методическом подходе этот элемент усваивается в кратчайшие сроки.

Исполняется этот элемент следующим образом:

- из базовой стойки или изготовки к бою (рис. 10а) приставить одну из ног пяткой к пятке другой ноги, в данном случае — правой к левой и развернуться бедрами по направлению выбранного движения (рис. 10 б). Таким образом мы становимся под углом к атаке противника, что, даже в случае пропуска удара, обеспечивает рикошет его ударных частей и рассеивание кинетической энергии удара по касательной;
- сделать шаг впереди стоящей ногой, в данном случае левой (рис. 10в). Этим движением мы сокращаем дистанцию с противником, обеспечивая сложение скоростей двух тел в случае нанесения ударов по «провалившемуся» противнику.

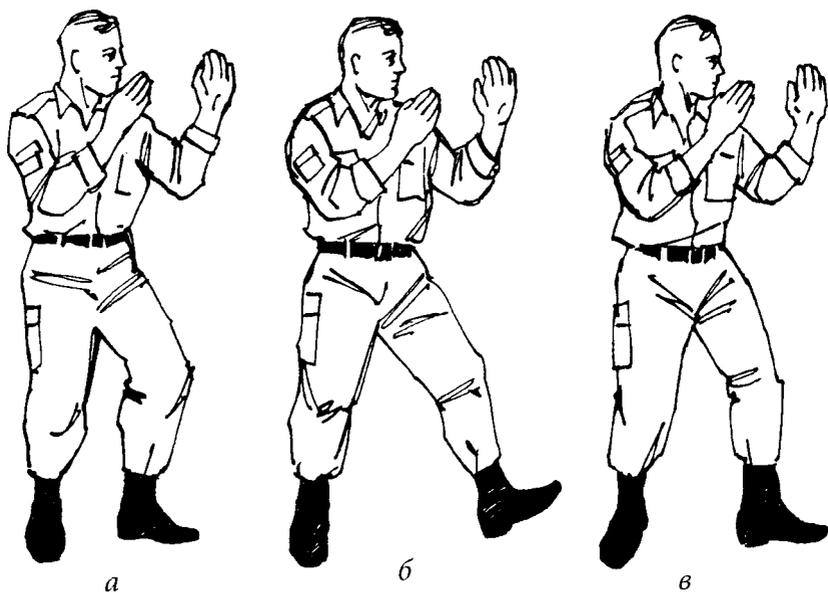


Рис. 10

Необходимо отметить, что, в зависимости от ситуации, этот шаг можно и не делать (нет необходимости или просто не успел);

- подшагнуть (восстановить опорную площадку) или отшагнуть в вышеописанных случаях.

Выполнение «шага с подшагом» позволяет встать под углом к направлению атаки противника и одновременно сократить дистанцию с ним, т. е. войти в контакт.

Важно отметить, что при приобретении определенного навыка в поддержании своего устойчивого положения, в восстановлении равновесия, а также в управлении движением противника от многих лишних движений можно отказаться и пользоваться лишь разворотом корпуса, скручиванием бедер с легким приседом и без него, движением одних только рук или ног и др.

Необходимо еще раз обратить внимание на то, что все описываемые в данном разделе упражнения и технические действия являются базовыми элементами, а значит, уровень их усвоения должен быть безусловным и доскональным. В противном случае невозможно построение устойчивой системы двигательных навыков.

10.3. Нижняя акробатика

Нижняя акробатика в рукопашном бою — это раздел, включающий в себя технику безопасных падений, перекатов, кувырков, переползаний, скольжений и многое другое.

Если рассматривать с позиций функционального предназначения, то это комплекс действий, применяемых для ухода с линии атаки противника, сокращения дистанции с ним, совершения маневра, обмана, скрытого подхода к противнику, нанесения ударов, подбора оружия и подручных средств и их метания, а также с целью обезопасить себя от возможных травм при различных падениях.

10.3.1. Падения

Падения могут осуществляться на грудь, на спину, набок (влево, вправо), на спину с разворотом. Эти элементы на начальной стадии обучения должны отрабатываться сначала из базовой стойки, а в дальнейшем из

любого положения, чтобы не сформировалась стойкой привычки в «привязке» к единственному исходному положению. Занимающихся, имеющих опыт спортивных самостраховок, необходимо настраивать даже на более тщательную работу, чем остальных. Это связано с тем, что данные падения используются в условиях, далеких от условий спортивного зала и «апелляция» к закреплённой технике спортивных самостраховок может серьезно подвести в боевой ситуации.

При падении на грудь (рис. 11) необходимо:

из базовой стойки (рис. 11а), опуская таз вниз (рис. 11б), отбросить ноги назад и в стороны и приземлиться на согнутые в локтевых суставах и выставленные перед грудью руки. Локти должны быть разведены в стороны (рис. 11в). Контакт рук с поверхностью начинает осуществляться в следующей последовательности: кончики пальцев — пальцы — ладони — внутренние поверхности предплечий. За счет этого эффективно гасится энергия падения и осуществляется плавная и бесшумная амортизация.

При падении набок (влево, вправо) необходимо из базовой стойки (рис. 12а) скрутиться в бедрах (рис. 12б) и, выбросив согнутые в коленях ноги в сторону (влево или вправо) (рис. 12в), приземлиться на руки, как при падении на грудь. Часто на начальном этапе обучения возникает тен-

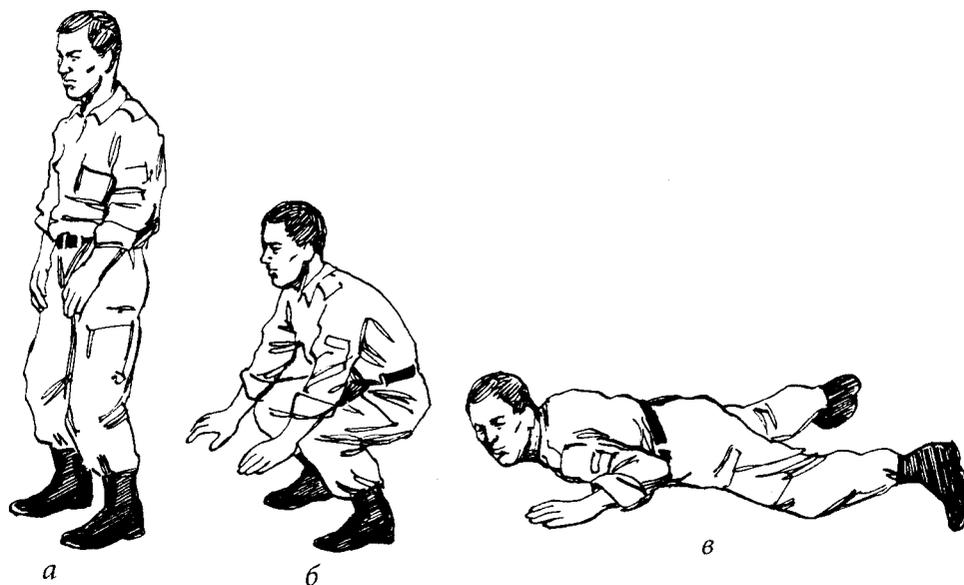


Рис. 11

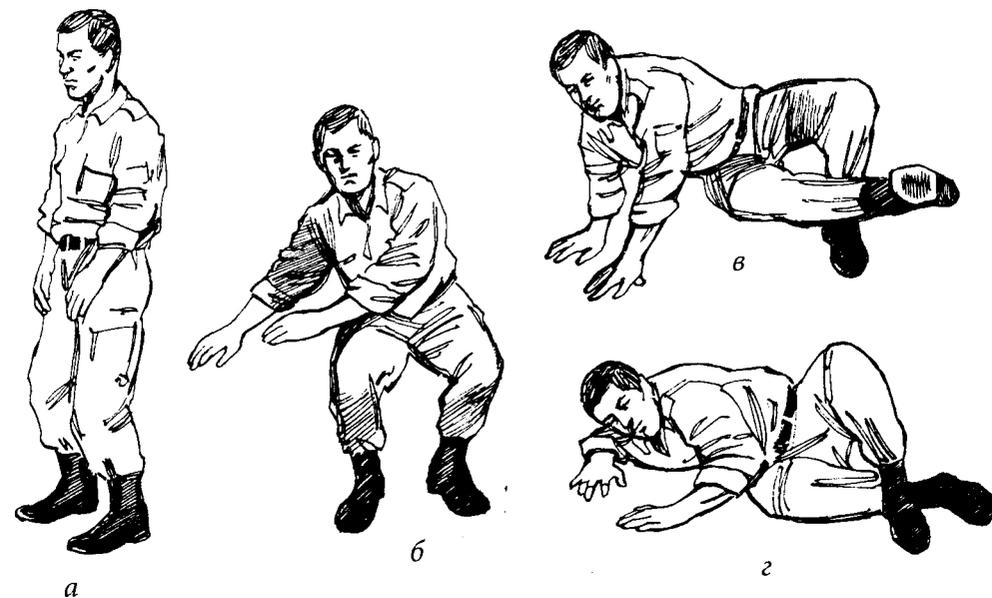


Рис. 12

денция у занимающихся к переразгибанию и закреплению локтевого сустава, особенно руки со стороны падения. Это может привести к травмам, так как выключается амортизирующая способность системы рычагов руки. На это надо обращать внимание. При этом согнутые в коленях ноги должны составлять между собой угол $= 90^\circ$, угол между бедром согнутой ноги и ее голенью тоже должен составлять $= 90^\circ$, что необходимо для предотвращения повреждений коленных суставов. Голова должна быть приподнята (рис. 12г).

При падении на спину из базовой стойки (рис. 13а) присесть, вытянуть любую ногу вперед (в зависимости оттого, в какую сторону совершается падение) и «сесть» на пятку опорной ноги разноименным этой ноге бедром (рис. 13б, 13в). В данном случае правым бедром на левую пятку. Правая рука тянется за пяткой правой ноги, помогая округлять спину (рис. 13г). После этого перекатиться по односторонней широчайшей мышце (рис. 13д) и перевернуться на всю спину (рис. 13е), поджав под себя ступни ног. Этим поджиманием гасится энергия, которая забрасывает ноги вверх. Подбородок необходимо прижать к груди. Руками в момент контакта с поверхностью не упираться.



Рис. 13

10.3.2. Перекаты

Перекаты на начальном этапе обучения являются как подготовительными упражнениями к действиям с оружием, так и разминочными. Кроме этого они формируют у обучаемых такое качество, как ловкость.

Перекат на коленях осуществляется из исходного положения «сидя на коленях» (рис. 14а). Для совершения движения, например, влево необходимо выпрямить левую ногу и опуститься на правое бедро (рис. 14б). После этого развернуться на левом бедре, согнув левую ногу в колене и выпря-

мить правую ногу (рис. 14в). Далее, потянуться за выпрямленной правой ногой и сесть на колени (рис. 14г). Кисти рук во время движения постоянно находятся на коленях, а глаза смотрят за окружающей обстановкой. Упражнение завершается в положении, когда обучающийся развернут силой относительно первоначального направления.

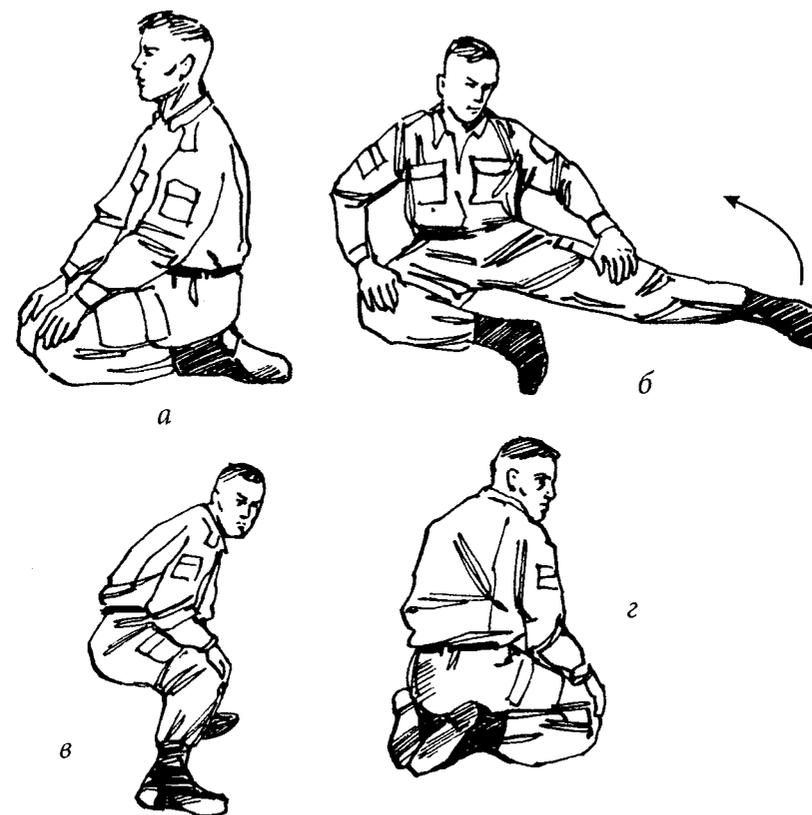


Рис. 14

Перекат лежа может выполняться как из положения сидя на коленях, так и из базовой стойки.

Из положения сидя на коленях (рис. 15а) надо опуститься (при движении влево) на правый бок вслед за выпрямленной левой ногой (рис. 15б). После этого перевернуться на всю спину, оставив ноги согнутыми в коленях (рис. 15в). Для продолжения движения необходимо, поворачиваясь на левый бок, подтянуть согнутую в колене левую ногу к груди, а правой ру-

кой потянуться за выпрямляемой правой ногой (рис. 15г). После этого сесть на оба колена (рис. 15д).

Необходимо помнить, что локти во время перекатов не должны соприкасаться с поверхностью, а тем более — ударяться о нее. Для этого их надо убирать в сгиб между бедром и корпусом.

Таким же способом делается перекат в другую сторону.

Выполнение переката из базовой стойки отличается только наличием фазы приседания.

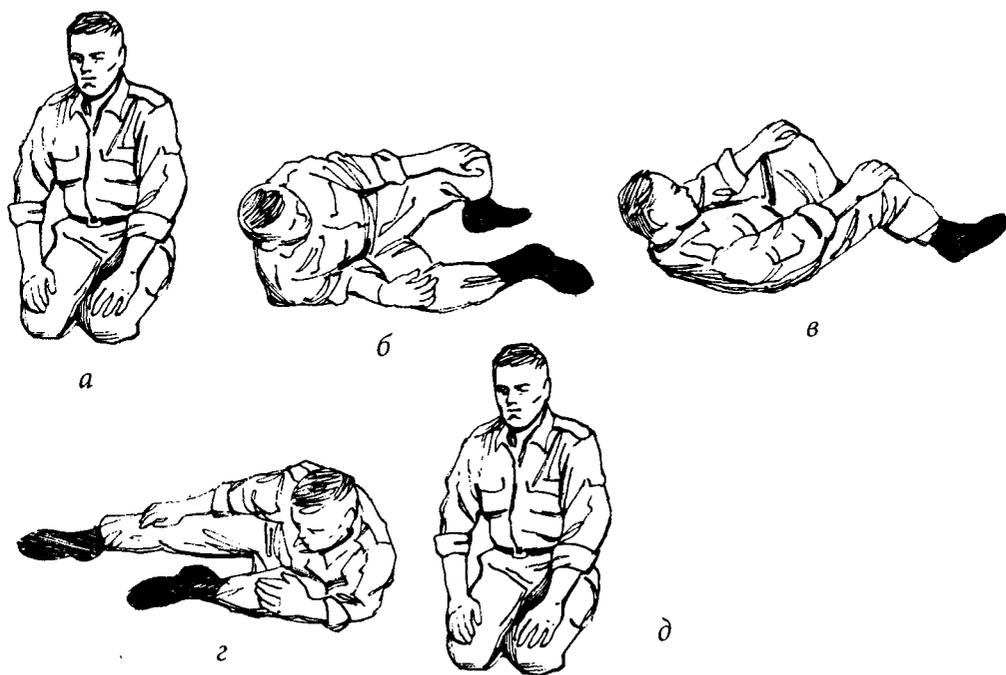


Рис. 15

10.3.3. Кувырки

Кувырки (вперед, назад) совершаются из основной (базовой) стойки или с колена (рис. 16а). При выполнении кувырка вперед с выносом рук в разные стороны делается шаг вперед любой согнутой в колене ногой. Руки разводятся вперед и в разные стороны, а второй ногой осуществляется толчок (рис. 16б).

Голова отклоняется под плечо, противоположное тому, через которое осуществляется кувырок. Контакт с поверхностью начинается с пальцев (кистей) рук, продолжается через предплечья, плечо (рис. 16в). Голова ни в коем случае не должна контактировать с поверхностью, и описанное отгибание под плечо уводит ее с траектории движения.

Руки проворачиваются по направлению движения в плечевых суставах, и основной контакт тела с поверхностью приходится на заднюю часть дельтовидной мышцы (рис. 16г). За счет скручивания бедер контакт с поверхностью продолжается по линии «опорное плечо (дельтовидная мышца) — разноименное бедро», т.е. идет по диагонали через спину.

Толчковая нога на последней стадии является маховой (рис. 16д). За счет маха осуществляется выход из кувырка в стойку с поворотом по ходу вращения на левой (в данном случае) стопе (рис. 16е) или совершается другое действие (какое-либо падение, переход в другой кувырок и другие).

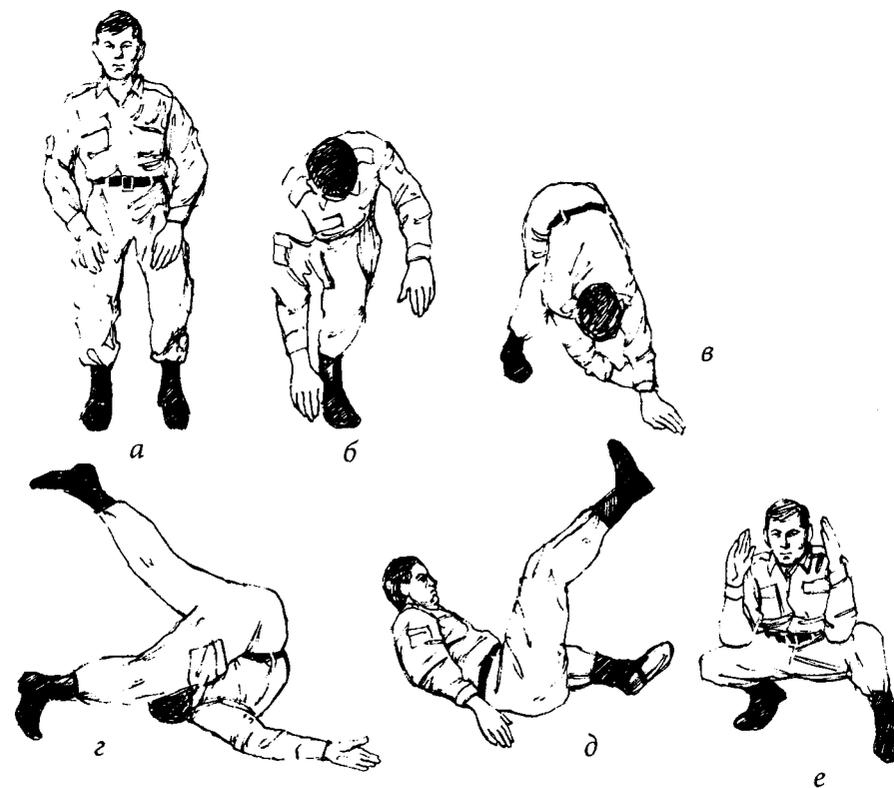


Рис. 16

При выполнении кувырка вперед с выносом рук в одну сторону из базовой стойки (рис. 17а) делается шаг вперед, а руки выносятся влево с проворачиванием в плечевых суставах в момент контакта с поверхностью, голова отклоняется в том же направлении (рис. 17б, в).

Основной контакт с поверхностью (в момент «приземления») начинается так же, как и в предыдущем кувырке, с задней части дельтовидной мышцы и продолжается по диагонали на противоположное бедро (рис. 17г, д).

Выход из кувырка выполняется так же, как и в предыдущем случае: с разворотом по направлению вращения на левой (в данном случае) стопе (рис. 17е).

При выполнении кувырка назад из базовой стойки (рис. 18а) осуществить глубокий присед и скрутиться бедрами в выбранном для кувырка направлении (рис. 18б). После этого выполнить падение на спину, перека-

тившись по ней по диагонали «вошедшее в контакт с поверхностью бедро — противоположное плечо» (рис. 18в). Руки при этом разбрасываются в разные стороны под углом 90° к телу и проворачиваются в момент совершения переворота через опорное плечо. Ноги, выполняя мах, забрасываются за голову (рис. 18г). Голова при этом отклоняется в противоположную этому плечу сторону (рис. 18д).

Выход из кувырка осуществляется в базовую стойку или в производную для совершения какого-либо действия (рис. 18е).

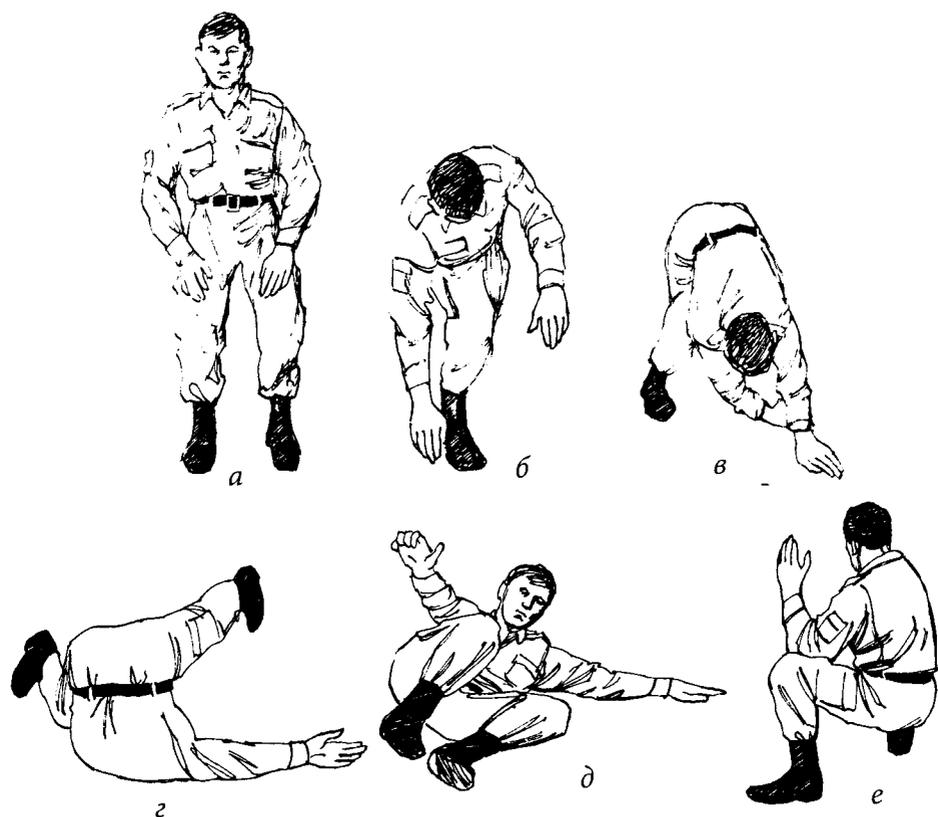


Рис. 17

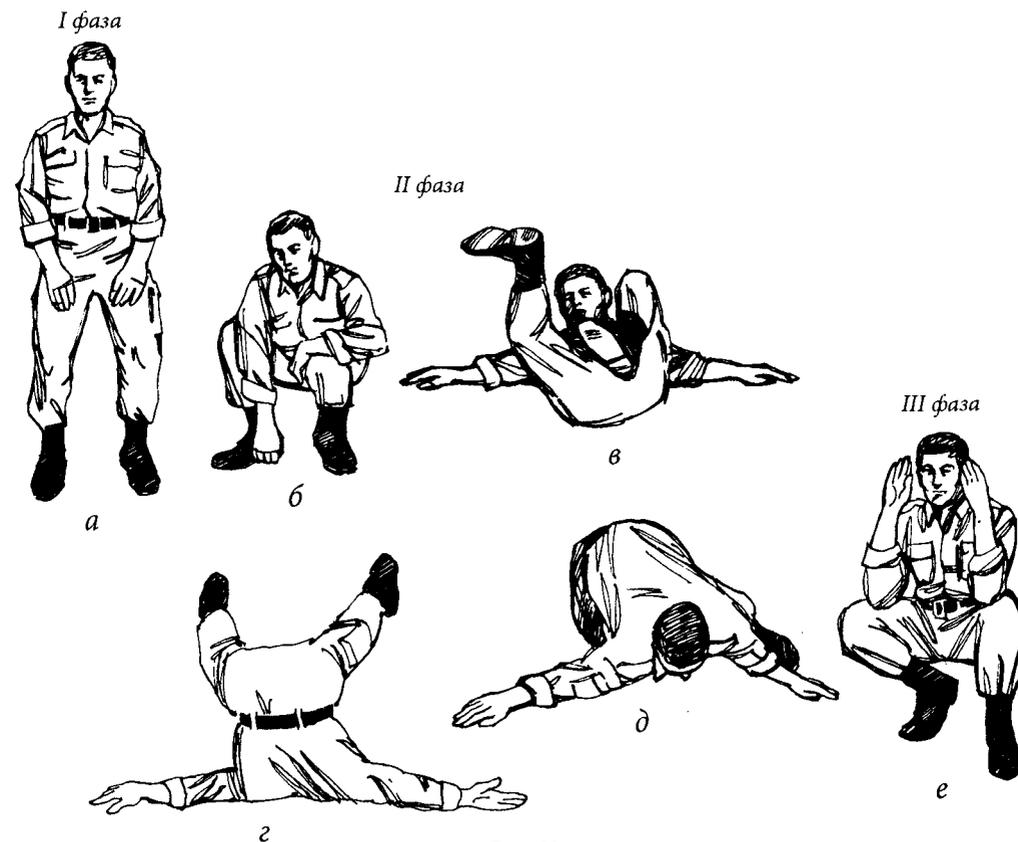


Рис. 18

10.3.4. Перемещения на нижнем уровне

Существуют различные перемещения на нижнем уровне. Их необходимо знать для того, чтобы быстро встать после падения, переместиться в более удобное положение или за укрытие, защититься или нанести удар

противнику, метнуть в него нож или любое подручное средство, вести огонь в различных направлениях и т.д. Рассмотрим некоторые из них.

Подготовительное упражнение к движению «звезда»

Исходным положением является упор лежа лицом вниз (рис. 19а). Начиная упражнение, необходимо правую ногу (в данном случае), согнув в коленном суставе, пронести под левой ногой (рис. 19б). Опираясь на правую руку и перебрасывая левую, развернуться всем телом через левое плечо и принять положение упора в поверхность руками и ногами, а спиной вниз (рис. 19в).

После этого, продолжая движение, пронести согнутую левую ногу под правой (рис. 19г), развернуться к поверхности лицом и принять исходное

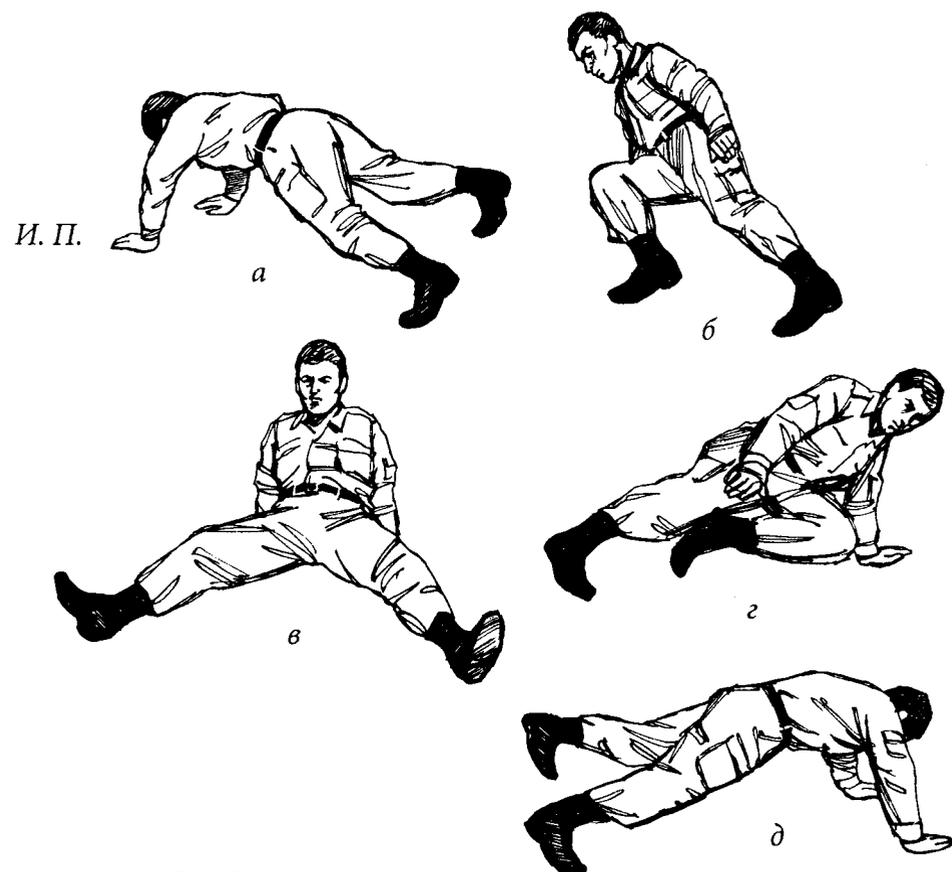


Рис. 19

положение (рис. 19д). Упражнение необходимо уверенно исполнять в обе стороны.

Движение «звезда»

Из исходного положения «лежа на спине» (рис. 20а), при движении вправо, необходимо скрутиться в тазе и пронести согнутую в колене левую ногу под правой ногой, одновременно поворачиваясь на левый бок (рис. 20б). Продолжая движение, принять положение «лежа на животе» (рис. 20в). После этого, продолжая вращаться в выбранном направлении, повернуться на правый бок, протянув правую ногу под коленным сгибом левой (рис. 20г). Это следующее промежуточное положение. Конечная фаза — это разворот на спину (рис. 20д).

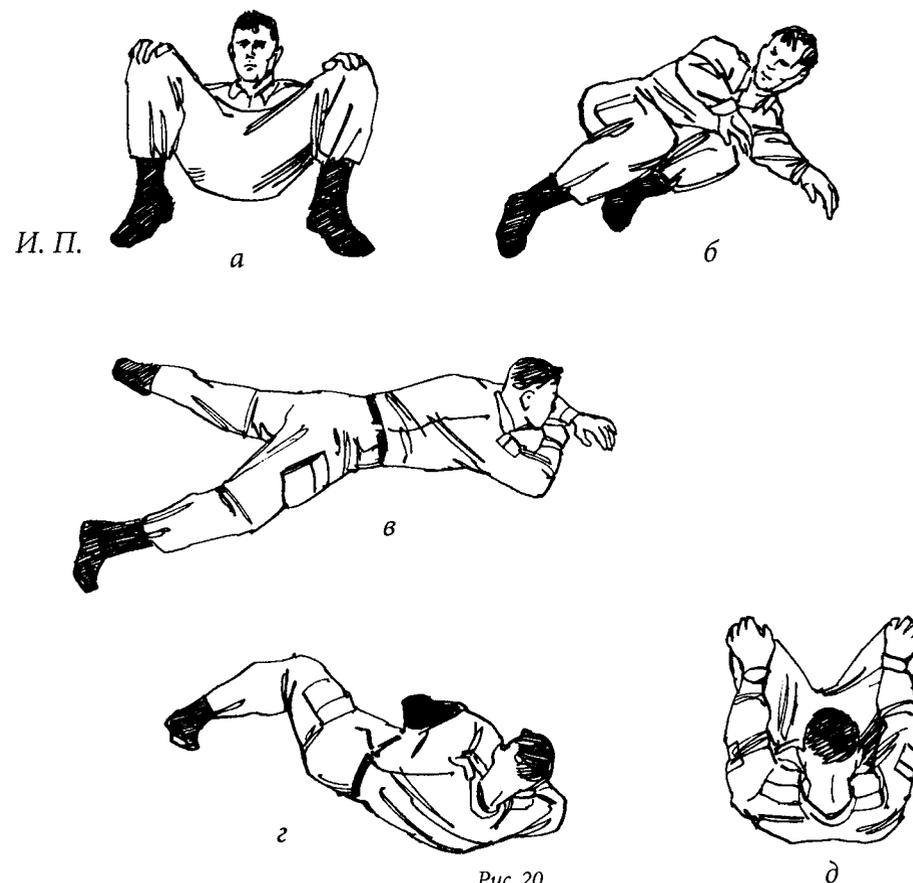


Рис. 20

Необходимо добиваться выполнения этого упражнения плавным, слитным и единым движением, без пауз, рывков и замираний. Обозначенные на иллюстрациях промежуточные положения вовсе не являются моментами остановки, а каждое последующее движение должно плавно протекать из предыдущего.

Важным требованием является правильная организация поля зрения во время движения. Глаза обучаемого должны обзирать все пространство вокруг, а оружие, находящееся в руках, желательно направлять в сторону обращенного взора.

Вообще, уместным будет здесь заметить, что надо добиваться от обучающихся выполнения всех упражнений без фиксации взгляда на руке или ноге, выполняющих какое-либо ответственное движение. Все упражнения должны доводиться до такой стадии усвоения, чтоб самые сложные их моменты не требовали зрительного контроля за действиями тела. В бою перенос внимания с окружающей обстановки на собственное тело может оказаться фатальным.

Упражнение «падение способом скольжения»

Из положения «стоя» (рис. 21а) присесть, скрутиться в бедрах в выбранном направлении и, в зависимости от этого, вытянуть правую или левую ногу (в данном случае левую) под острым углом к поверхности, на которую совершается падение (рис. 21б).

После этого, продолжая приседать, целесообразно контакт ноги с поверхностью начать с подъема стопы, а рук — так, как при падении набок. Нога вращается и контактирует в следующей последовательности: «подъем стопы — внешняя сторона голени — передняя сторона бедра» (рис. 21в).

В момент контакта бедра с поверхностью осуществляется переворот на живот и грудь, а руки, препятствуя жесткому удару о поверхность, продолжают движение тела отталкиванием по направлению набранной инерции (рис. 21г). Конечная фаза данного падения позволяет обучаемому после завершения скольжения совершать различные перевороты и другие движения и действия в выбранном согласно обстановке направлении.

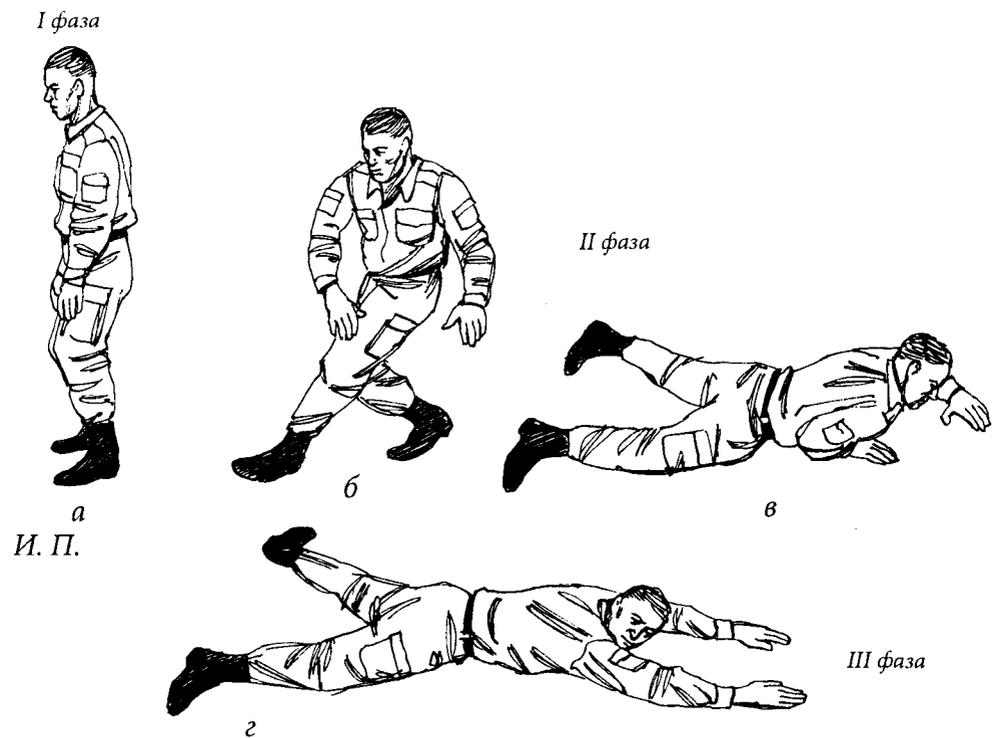


Рис. 21

Приведенные упражнения тренируются без оружия и с оружием, с открытыми и завязанными глазами, как на гладкой поверхности, так и с преодолением препятствий, например, на обычной общевойсковой полосе препятствий.

10.4. Методические приемы для наилучшего усвоения темы

Тренировочное усвоение темы начинается с отработки базовой стойки и ее производных. Преподаватель объясняет и показывает правильное принятие базовой стойки с верхней и нижней рамкой, а также способы контроля этой стойки. Занимающимся предлагается основной контроль правильности стойки — упражнение у стены.

Встав вплотную к стене лицом, обучаемый должен касаться ее следующими точками:

- носками ног;
- коленями;
- грудью, при нижней рамке;
- предплечьями, при верхней рамке;
- лбом.



После разбора правильной стойки обучаемым предлагается запомнить «ощущение тела», сопровождающее правильную стойку, и освоить быстрый и естественный переход из расслабленного положения тела в стойку с верхней и нижней рамкой.

После отработки принятия стойки начинают отрабатываться вопросы перемещений в стойке: шаг, отшаг, разворот, шаг с подшагом, подскок, выпад и др.

При отработке перемещений в базовой стойке преподаватель должен сконцентрировать внимание обучаемых на соблюдении рационального, с точки зрения эргономики, расположения частей тела. Руки и ноги должны располагаться в положении, обеспечивающем самые быстрые и точные движения при оптимальном расходе энергии. Положение головы и глаз должно обеспечивать оптимальный угол обзора, а положение легкого «подсаживания» — накопление энергии упругой деформации в мышцах и связках для сохранения подвижности и оперативности в передвижениях (см. часть I).

Кроме этого, следует обращать внимание обучаемых на то, что для устранения произвольных колебаний вертикальной оси тела целесообразно использовать повороты таза. Благодаря этим поворотам не только уменьшаются вертикальные и боковые колебания тела, но также удлиняется шаг и ускоряется постановка стопы на опору. Движения в перемещениях отрабатываются в постепенно нарастающем темпе в различных направлениях до образования прочного навыка.

Отработку нижней акробатики целесообразно начинать с таких простейших действий, как падение на грудь, на бок, на спину и т. д. Главные требования при падениях — это их бесшумность, «мягкость», безопасность (падения являются элементом самостраховки) и готовность после

контакта с поверхностью к любым дальнейшим действиям. Следует обращать внимание на ликвидацию «паразитных» зажимов мышц, не участвующих непосредственно в движении.

После отработки падений изучаются перекаты и кувырки. Это более сложные упражнения, и изучаться они должны с подготовительных упражнений. Например, перекат лежа начинает изучаться с переката сидя, а кувырки из положения стоя с кувырков с колена или специальных подготовительных упражнений лежа. Далее из базовых элементов составляются (желательно самими обучающимися — для более индивидуальной проработки «слабых» моментов) различные комбинации. Например, из стойки совершить падение на грудь, перевернуться на спину, сделать кувырок назад через одно плечо, потом через другое, выполнить падение на бок и т. д. Основное требование при исполнении подобных комбинаций: каждое последующее движение должно плавно и логично, не нарушая общей механики последовательных переходов, проистекать из конечной фазы предыдущего. Этим нарабатывается умение управлять своим телом, чувствовать свой ритм, а также развивается вестибулярный аппарат и пространственное восприятие.

После того как сформируется стойкий навык исполнения этих элементов, их можно из основной части тренировки переводить в раздел разминочных упражнений, к качеству каковых они будут выполнять двойную роль — и разогревать мышцы в начале тренировки и поддерживать навык на необходимом уровне.

На завершающей стадии изучения данной темы необходимо тренировать обучаемых в использовании нижней акробатики при подборе оружия, подручных средств и при преодолении препятствий. Препятствия можно составлять из различных спортивных снарядов (конь, козел, скамейки, брусья, маты и др.), если занятия проводятся в спортивном зале, или использовать штатную полосу препятствий.

11. Захваты и освобождения от них

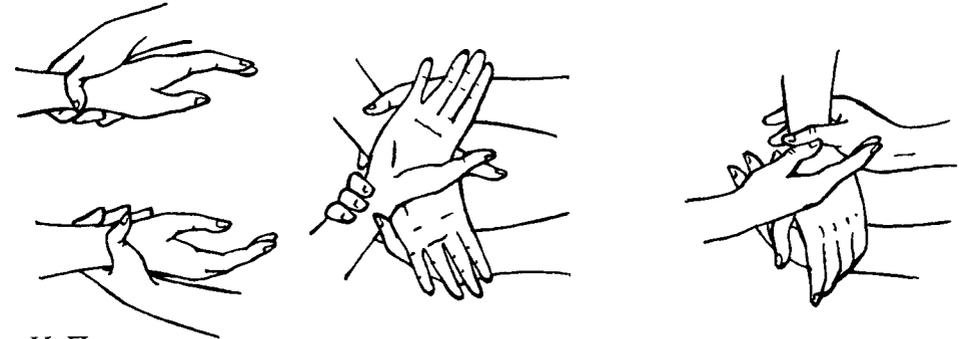
11.1. Общие положения

Захваты являются неотъемлемой частью рукопашного боя и используются для ограничения подвижности противника, управления его телом, как начальная фаза бросков, опрокидываний, обезоруживаний, связываний и т. п. Поэтому умение освобождаться от захватов противника является столь же неотъемлемым условием успешного ведения рукопашного боя.

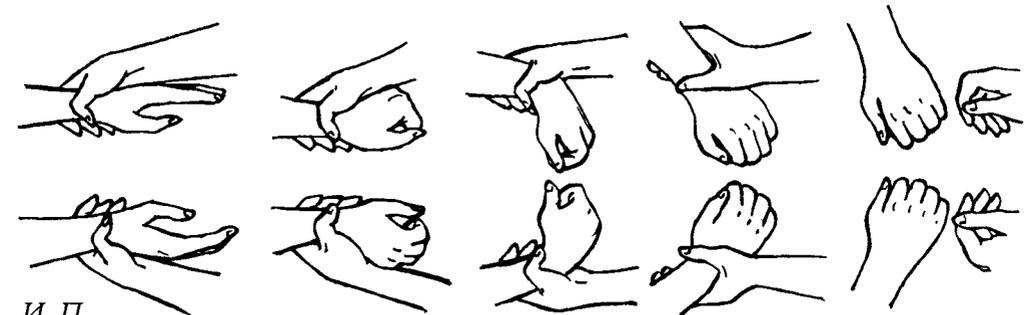
При этом надо рассматривать как минимум два аспекта подхода к борьбе с захватами: в первом случае — это стремление освободиться от захвата (высвободить захваченную конечность или часть тела), во втором — использование возникшей биомеханической системы из двух тел в собственных целях.

Что касается действий собственно против захвата, то есть смысл рассмотреть «локальные» действия, к примеру, при захвате запястий. Принципиальным является разложение удерживающей силы на составляющие. В результате такого разложения на первый план выступают два условия, которые действительно имеют значение, — это направления действия и величина удерживающей силы. Дальнейшее движение будет зависеть от ориентации рук в пространстве и направлено на ограничение подвижности локтевого и плечевого суставов противника. В этом отношении работа против захвата запястий является очень наглядной иллюстрацией.

Кроме того, важным моментом является создание «точки опоры» в месте, где рука противника собственно совершает захват. Для этого необходимо «пригрузить» руки противника, опереться на них за счет толкающего усилия. При этом данный толчок должен совершаться ногами (!), идти от стоп, плотно опирающихся на землю.



И. П.



И. П.

С точки зрения механики человеческого тела, захват является внешней связью, ограничивающей число степеней свободы тела. Как уже отмечалось в части I, человеческое тело представляет собой сложную биомеханическую конструкцию с 244 степенями свободы. Однако, выполняя захват, противник ограничивает и свои степени свободы. В результате захвата происходит образование биомеханической системы из двух тел, каждое из которых в пределах образовавшейся системы решает противоположные задачи. Выполняющий захват стремится через него ограничить подвижность противника, разбалансировать его конструкцию, нарушить устойчивость и в конечном итоге привести в беспомощное состояние.

Захваченный, через полученную связь, используя прикладываемые противником усилия, также стремится разбалансировать его систему, нарушить устойчивость, разомкнуть захват и нанести при этом поражение. Очевидно, что выигрывает тот, кто под воздействием противника, сам в то же время действуя на него, сумеет сохранить собственную устойчи-

вость, либо не допуская ее нарушения, либо восстанавливая за счет использования воздействующей конструкции противника.

Следует отметить такое свойство находящихся в зацеплении механизмов, как жесткость зацепления. Это свойство предполагает, что любое перемещение элемента первого из находящихся в зацеплении механизмов обязательно будет передано в той или иной форме на элементы другого механизма. Поэтому при освобождении от захватов основное внимание акцентируется на работе с собственным телом, а не прямом воздействии на тело противника.

Существует громадное количество возможных захватов и вариантов действия с их использованием или их разрывом. Поэтому более целесообразным будет рассмотрение основных принципов освобождения от захватов (т.е. работу собственно против захвата либо его использование в собственных целях) и некоторых вариантов последующих действий. Перечисленные далее варианты не надо считать жесткими «приемами», а необходимо рассматривать именно как возможные варианты решения ситуации.

11.2. Освобождение от захвата за запястья двумя руками

Пример 1 (рис. 22)

Ситуация (рис. 22а): противник производит захват двумя руками за два запястья во фронтальном положении.

Решение (рис. 22б — 22в): при освобождении необходимо развернуться корпусом назад и вправо с одновременным опусканием центра тяжести (приседом), прикладывая руками усилие по принципу «пары сил» (правой — вытягивая противника по направлению движения правой ноги вниз, а левой — от себя по кругу вверх) (рис. 22б). Освобождающийся работает корпусом и весом своего тела, а не силой рук. Руки лишь вращаются в точках контакта с руками противника, стремясь накрыть предплечье противника (правая) и не дать ему разорвать захват до окончательного решения ситуации, либо поднять его руку (левая) и также перейти на собственный захват освободившейся рукой. Продолжая приседать и доворачивать кор-

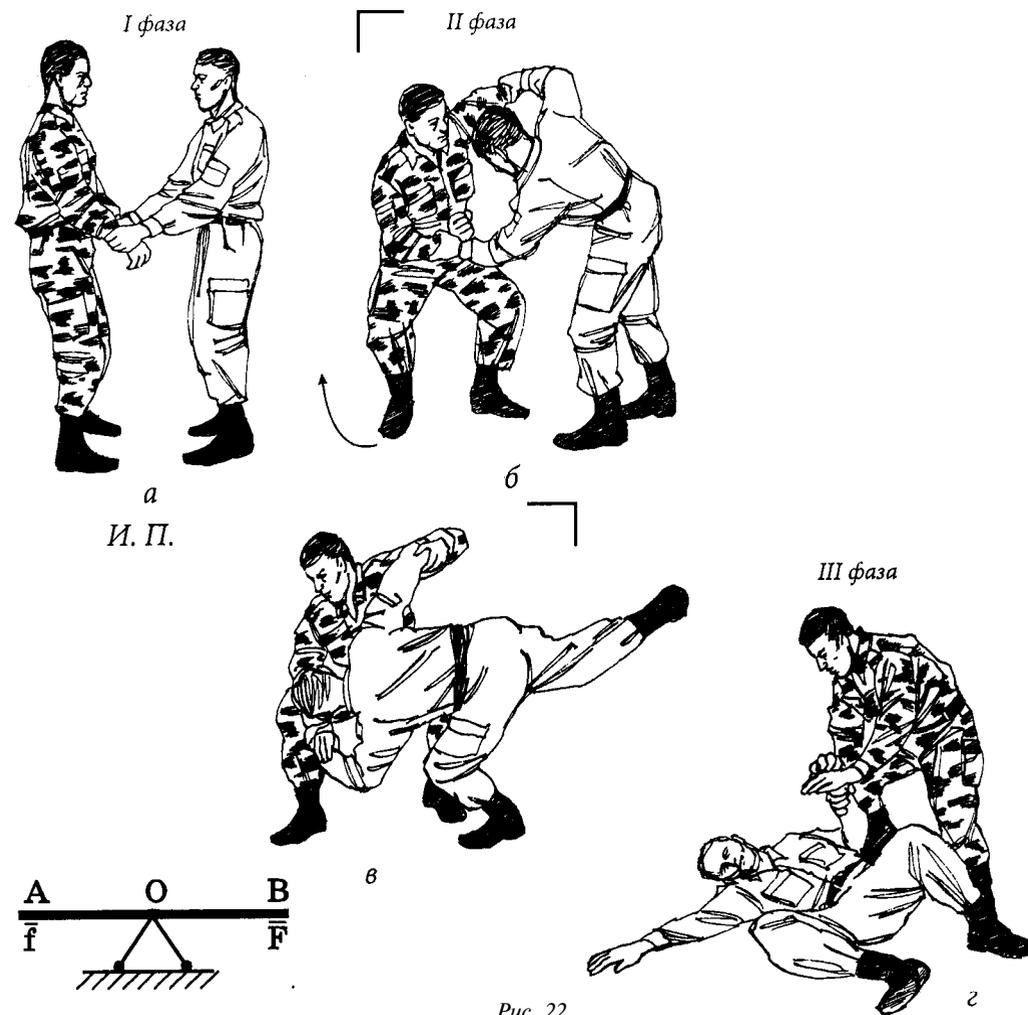


Рис. 22

пус и руки, освобождающийся выводит противника из равновесия, скручивая его в позвоночнике (рис. 22в). Противник теряет устойчивость и падает (подробнее см. стр. 93-97, рис. 4а — 4ж).

Финал (рис. 22г): упавшему противнику наносится поражающий удар. Рассмотрим работу рук отдельно.

При данной ситуации (рис. 23а), в момент приседа, предплечья остаются на первоначальном уровне. Локти опустились и позволили более свободно работать кистям рук и предплечьям. Кисть правой руки или кулак

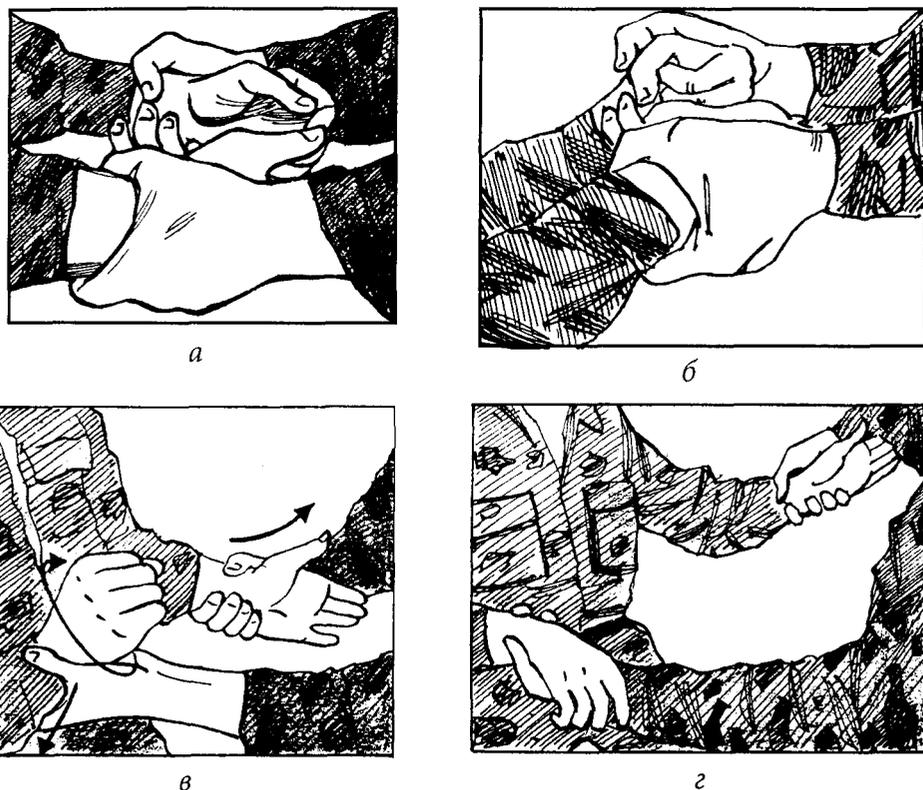


Рис. 23

поджимается к себе (рис. 23б) и проворачивается вовнутрь против большого пальца держащей руки противника, а кисть левой руки проворачивается в противоположном направлении для возможного прихвата руки противника (рис. 23в).

Все эти действия руками производятся на фоне отшагивания и разворота корпусом назад и вправо. Таким образом, противник «растягивается» и «пригружается» по выбранному направлению. Прихват осуществляется так, как показано на рис. 23г.

Пример 2 (рис. 24)

Ситуация: противник производит захват двумя руками за два запястья во фронтальном положении.

Решение: при возникшей ситуации освобождающийся, разворачиваясь назад и влево, приседает и сводит свои руки, проворачивая их вовнутрь к себе (рис. 24 а) и прихватывает своей правой рукой запястье правой руки противника. Таким образом, он «выключает» как можно больше степеней свободы в правой руке противника и начинает выводить его из равновесия. Сопротивление противника вызывает у того резкие болевые ощущения в плечевом суставе.

Для того, чтобы противник не подшагнул (а это может позволить ему «законтрить» болевое воздействие) или не согнул атакуемую руку в локтевом суставе (что ослабит болевое воздействие), необходимо продолжать разворачивать корпус вместе с руками по направлению, задаваемому левой

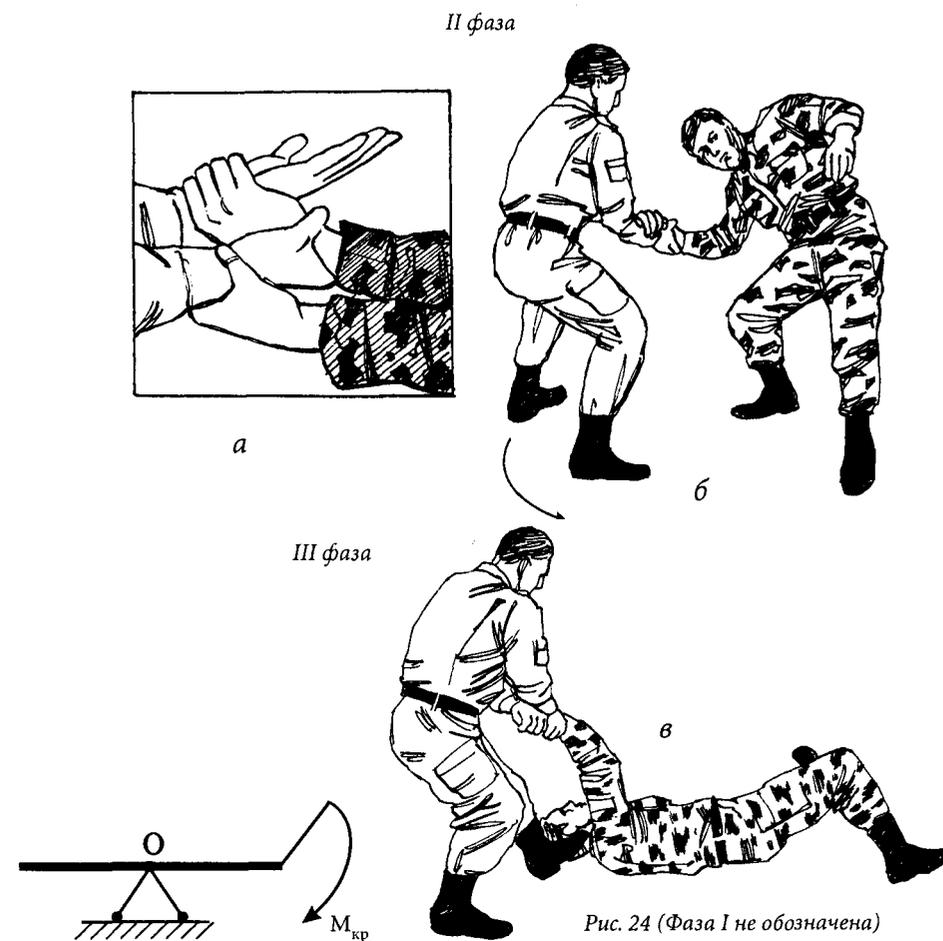


Рис. 24 (Фаза I не обозначена)

ногой, одновременно понижая собственный центр тяжести (рис. 24б). Противник, повинуясь болевому воздействию, теряет равновесие и, скручиваясь в позвоночном столбе, начинает падать. (см. стр. 93-97, рис. 4а - 4ж).

Финал: после падения противнику наносится добивающий удар (рис. 24в).

Пример 3 (рис. 25)

Ситуация (рис. 25а): противник производит захват двумя руками за два запястья во фронтальном положении.



Решение: освобождающийся подшагивает левой ногой вплотную к правой ноге противника, одновременно вращая собственную левую руку: кистью вниз — к себе, а локтем вверх — к противнику (рис. 25б). В результате этого движения левый локоть освобождающегося накрывает правую руку противника. Таким образом, с противником образовался плотный контакт в районе колена и зажатого предплечья. Используя образовавшиеся рычаги, освобождающийся приседает, нажимая своим левым коленом в подколенный сгиб противника, а левой рукой направляет его локтевой сгиб за себя и вниз (рис. 25в). Правая рука идет вверх, усиливая скручивание позвоночного столба противника. В результате разбалансировки системы противник падает (см. стр. 93-97, рис. 4а — 4ж).

Финал: после падения противника необходимо добить (рис. 25г).

11.3. Освобождение от болевых приемов на руку

Пример 1 (рис. 26)

Ситуация (рис. 26а): противник пытается провести болевой прием путем переразгибания локтевого сустава через свое предплечье. При этом он воздействует на руку своим предплечьем снизу вверх, вытягивая и перегибая руку обороняющегося.

Решение: обороняющийся выпрямляет спину и на шагивает в сторону дальней от него ноги противника. Это движение позволяет снять давление на захваченную руку и ослабить болевое воздействие.

Дальше захваченная рука начинает вращаться внутрь со стороны атаки (рис. 26б) — в данном случае по часовой стрелке. Важно, чтобы смещение происходило всем телом одновременно, а не одними плечами. Благодаря этому создается жесткая конструкция и смещается центр тяжести противника. Держась жестко за атакуемую руку, он сам себя ограничивает в движениях, сам себе мешает и, подчиняясь задаваемому движению, начинает падение (рис. 26в). Свою роль играет и правая нога обороняющегося, перекрывающая направление движения, необходимое для восстановления равновесия.

Обороняющийся приседает, продолжая вращать руку, плавно подкручивая ее у самой поверхности к себе (рис. 26г). Противник падает.

I фаза



а

II фаза



III фаза

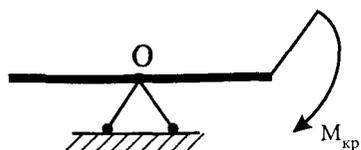


Рис. 26

Финал: опрокинутого противника можно добить или связать (рис. 26д).

Пример 2 (рис. 27)

Ситуация: противник пытается провести болевой рычаг локтя за спину (рис. 27а).

Решение: для того чтобы освободиться от захвата, необходимо создать замкнутую биокинематическую цепь, т. е. в данном случае захватить кистью правой руки предплечье или плечо левой, плотно прижать руки к спине и выпрямить ее (рис. 27б). Этим действием ограничиваются степени свободы в руке противника и создается болевой рычаг на его локтевой сустав.

Одновременно необходимо отшагнуть правой ногой (рис. 27в) и развернуться назад и вправо всем телом. Таким образом смещается центр тяжести противника и он, не справившись с потерей равновесия, опрокидывается (см. стр. 93-97, рис. 4а — 4ж).

Финал: после этого противника можно добить (рис. 27г).

Пример 3 (рис. 28)

Ситуация: противник пытается провести болевой рычаг на лучезапястный сустав, для чего он фиксирует локоть обороняющегося упором в свой живот (рис. 28а).

Решение: Для освобождения необходимо, на шагивая на атакующего левой ногой, развернуться лицом к противнику, одновременно нанося удар пальцами левой руки в глаза (рис. 28б). Атакующая рука выходит из упора в живот вслед за развернувшимся телом (рис. 28в), чем снимается и болевое воздействие на кисть.

Продолжая начатое движение освобождающийся вращается за отшагиваемой правой ногой, приседает, воздействуя на противника по принципу «пары сил» («левая рука — глаза, правая рука — плечо») (рис. 28г). Противник не справляется с потерей устойчивости и падает (см. стр. 93-97).

Финал: упавшего противника остается добить (рис. 28д).

I фаза



И. П.

а

II фаза



б



в

III фаза



г

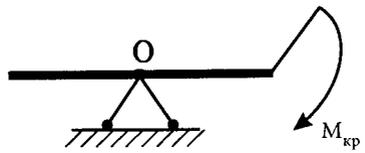


Рис. 27

I фаза



а

И. П.

II фаза



б



в



г

III фаза



д

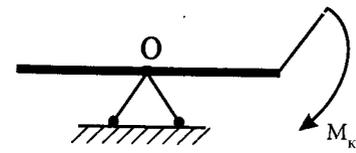


Рис. 28

11.4. Освобождение от захватов за шею (горло)

Пример 1 (рис. 29)

Ситуация: противник проводит удушающий захват за шею (рис. 29а).

Решение: необходимо немедленно уменьшить удушающий эффект захвата. Для этого нужно прихватить атакующую руку за локоть своей левой рукой и сдвинуть локтевой сгиб противника себе на кадык. Этим уменьшится давление на сонную артерию, которое обеспечивает основную опасность данного захвата. Одновременно правой рукой прихватить противника за воротник (или за волосы, плечо), а затем, приседая и выпрямляя спину, восстановить собственное равновесие (рис. 29б).

После этого, создав точку опоры в своем правом плече и приподняв его, применить принцип «пары сил» (локоть — воротник или волосы) и начать опрокидывать противника (рис. 29в).

Финал: в момент падения, не разрывая контакта с противником, добить его (рис. 29г).

Пример 2 (рис. 30)

Ситуация: противник проводит удушающий захват за шею (рис. 30а).

Решение: необходимо немедленно уменьшить удушающий эффект захвата. Для этого правой рукой сдвинуть сгиб локтя противника себе на кадык, а левой прихватить его (противника) за угол челюсти (горло, веко, угол рта и т. д.). Одновременно для восстановления своего устойчивого положения нужно присесть, выпрямляя спину (рис. 30б). После этого, применяя «пару сил» (захваченный правой рукой локоть — голова) и ограничивая передвижения противника своим выставленным и развернутым коленом, начать опрокидывать его (рис. 30в).

Финал: после падения противник добивается (рис. 30г).

Пример 3 (рис. 31)

Ситуация: противник проводит захват за горло двумя руками во фронтальной позиции (рис. 31а).

Решение: целесообразно нанести удар в болевую зону (в данном случае — в солнечное сплетение) (рис. 31б). После этого прихватить правой рукой правый локоть противника и одновременно, развернувшись правой ногой назад, при-

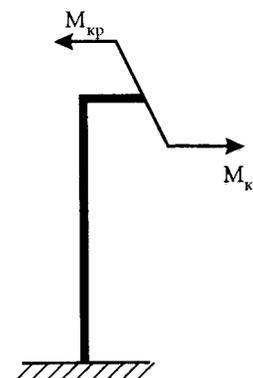
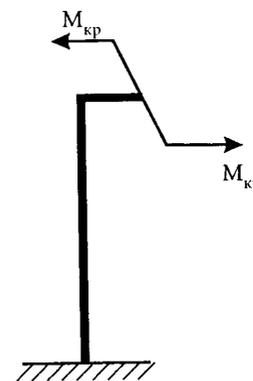
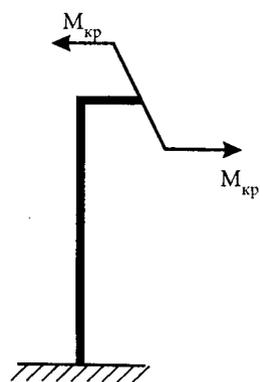
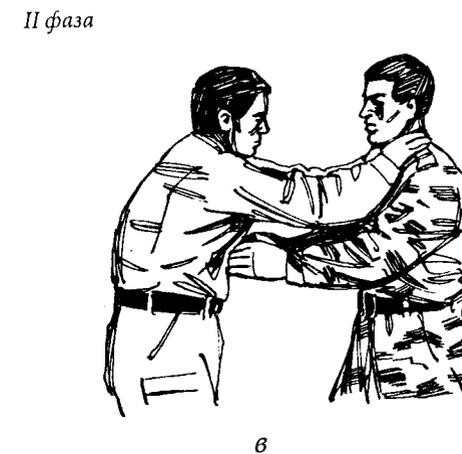


Рис. 29



сесть и прихватить левой рукой волосы противника (рис. 31в). Дальше «растягиваем» противника по направлению применяемой «пары сил» (локоть — голова) вслед за отшагиваемой левой ногой освобождающегося (рис. 31 г).

Финал: потерявший устойчивость и упавший противник добивается.

Пример 4 (рис. 32)

Ситуация: противник проводит захват за горло двумя руками во фронтальной позиции (рис. 32а).

Решение: Защищающемуся необходимо, нанося отвлекающий удар правой ногой в коленный сустав левой ноги противника и прихватывая левой рукой за предплечье, кисть, локоть или плечо правой руки противника, потянуть его на себя и вниз. Одновременно развернуться корпусом влево и правой рукой воздействовать на предплечье, локоть, плечо, подбородок или глаза противника от себя вверх, т. е. применить «пару сил», в данном случае: локоть правой руки — плечо левой руки (рис. 32б).

Продолжая приседать и разворачиваться, освобождающийся окончательно выводит противника (его центр тяжести) из положения равновесия, и тот начинает падать (рис. 32в).

Финал: упавший противник добивается (рис. 32г).

Пример 5 (рис. 33)

Ситуация: противник проводит захват за горло двумя руками во фронтальной позиции (рис. 33а).

Решение: защищающийся наносит удар в болевую зону (уши) (рис. 33б), после чего кисть руки противника фиксируется в месте захвата, т. е. создается точка опоры. Одновременно вращением другой руки (левой) вверх и вниз производится защемление сухожилий кисти и предплечья (рис. 33в). Кроме того, вращение руки «выключит» свободу локтевого сустава и не позволит согнуть руку. Эти действия сопровождаются одновременным разворотом (в данном случае: назад и вправо) и приседанием, понижающим центр тяжести (рис. 33г). Противник, подчиняясь болевому воздействию на запястье и вовлеченный в движение разворотом тела освобождающегося, падает (рис. 33д) (см. стр. 93-97).

Финал: опрокинутого противника необходимо добить.

Таким образом, рассмотренные примеры позволяют выделить два основных способа освобождения от захватов:

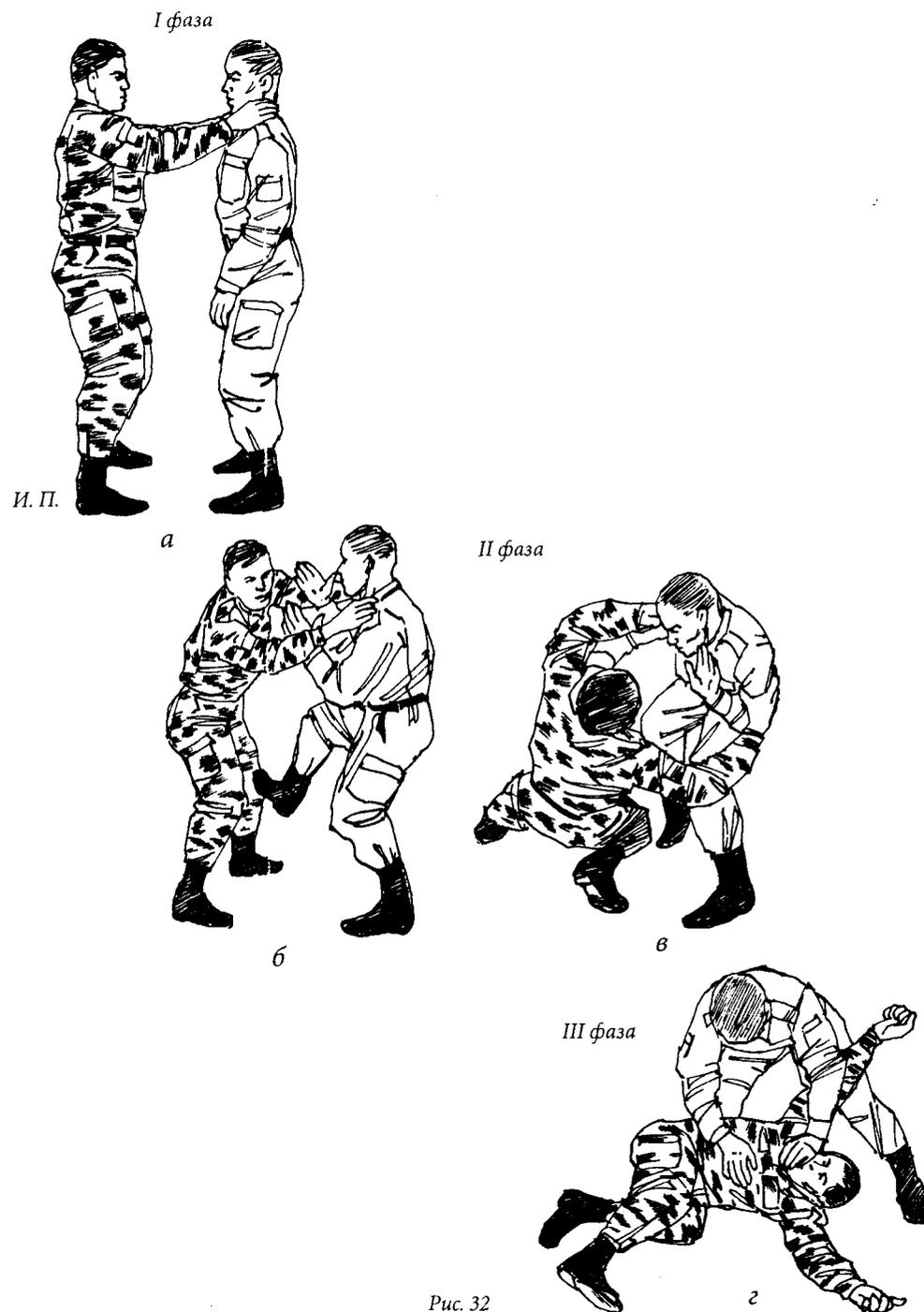
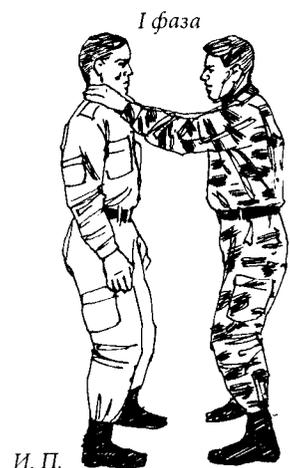


Рис. 32



И. П.

а

II фаза



б



в



III фаза

д

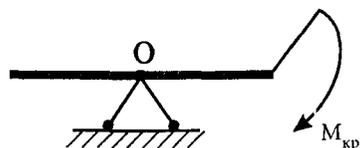


Рис. 33

- размыканием захватов с помощью рычагов, обеспечивающих при-
ложение собственного усилия на плече, в несколько раз превосходя-
щем плечо усилия захвата;
- разбалансировкой противника, нарушением его равновесия, приве-
дением его в положение, заставляющее освободить захват для вос-
становления равновесия либо самостраховки при падении.

Эти способы в зависимости от обстановки и варианта захвата можно использовать в чистом виде или в сочетании друг с другом.

Следует обратить особое внимание, что характерным элементом техни-
ки освобождения от захватов в данной системе является использование
энергии движений, применяемых для выхода из захватов в целях проведе-
ния дальнейших контратакующих действий.

11.5. Методические приемы для наилучшего усвоения темы

При первичном введении в данную тему преподавателю необходимо
рассказать обучаемым о том, что захваты по своему характеру и функции
подразделяются на:

- сковывающие движения,
- болевые,
- удушающие.

Отсюда и следуют способы их применения. Далее преподаватель на
примерах должен продемонстрировать практическое применение прин-
ципов, изложенных в теоретической части данной книги: применение всех
трех типов рычагов (рычаги I, II, III родов), использование принципа
«пары сил», расположение болевых точек и зон активного поражения на
теле противников различного конституционального склада. Необходимо
показать способы и направления усилий, позволяющие вытягивать суста-
вы (в первую очередь — крупные суставы рук) из суставных сумок, под-
робно объяснить, как ограничиваются при использовании различных ры-
чагов степени свободы захваченной конечности. Особенно это важно при
использовании различных типов болевых захватов. После этого обучаем-
ые должны тренироваться в правильном применении захватов.

Освобождения от захватов целесообразно начинать с освобождения от учебных (с практической точки зрения) захватов за руки — двумя руками за два запястья, одной рукой за запястье (одноименные и разноименные захваты), двумя руками за одно предплечье. В каждом конкретном случае преподаватель должен акцентировать внимание обучающихся на механике освобождения, правильном применении рычагов, т. е. продемонстрировать расположение точки опоры в захвате противника, точки приложения сил, плечо каждой из прикладываемых сил, их вектора, а затем логично продолжать теоретическое раскрытие материала практическим использованием способов выведения противника из равновесия. Например, при захвате за кисти рук, для того чтобы вывести противника из равновесия, надо вовлечь его в движение разворотом своего тела, совмещенным с приседом на необходимый уровень. Направление, угол разворота и уровень приседа выбираются в зависимости от захвата противника, дистанции до него и положения тел. Одновременно с этими движениями необходимо прихватить держащую руку противника (в данном случае кисть) и выключить все степени свободы в звеньях этой руки (кисть — предплечье — плечо), вытягивая суставы из суставных сочленений и скручивая их (запястье — локтевой сустав — плечевая сумка). Важным моментом при этих действиях является сохранение устойчивости и геометрии собственной стойки. Благодаря устойчивому положению и правильному использованию перемещений собственного центра тяжести, боец наиболее оптимально расходует энергию, выполняя основной объем работы не силой рук и мышц плечевого пояса, а правильным использованием массы тела.

Объясняя и показывая механику освобождения от захватов, преподаватель должен акцентировать внимание и на применении принципа «пары сил», который создает дополнительный крутящий момент и в конечном итоге опрокидывает противника.

Подобное соединение практического показа с теоретическим обоснованием движений позволяет с первых же занятий сформировать у обучающихся «видение» правильного направления вывода из равновесия противника.

Обязательное требование при отработке данного вопроса: захваты первоначально надо держать свободно, чтобы дать возможность напарнику

«прочувствовать» правильное направление приложения усилий при управлении телом противника и лучше понять применение законов механики при освобождении.

Отрабатывать освобождение от захватов необходимо не более 5-7 раз на один захват, чтобы исключить возможность появления жесткого динамического стереотипа.

По мере усвоения учебного материала в тренировочную работу начинают вводиться более «реальные» захваты (за руки, за ноги, за одежду, за голову, за волосы, за корпус и т. д.), причем захваты при подобной работе должны использоваться и как сковывающие движения, и как болевые и удушающие.

После того как обучаемые научатся проводить захваты и освобождения от них в статическом положении, необходимо сразу переходить на отработку учебного раздела в динамическом варианте, отводя на каждом занятии время для закрепления навыка методами «потока» и круговым способом.

Постоянно надо обращать внимание обучающихся на ключевые моменты: понижение собственного центра тяжести путем «подсаживания», выключение свободы суставов противника путем скручивания по длинным осям, сохранение свободы собственных движений, гибкость и вариативность работы.

Необходимо все время обращаться к материалу на стр. 93-97 (рис. 4а — 4ж), схемам на стр. 113,116. Кроме того, при показе каждого технического действия необходимо разъяснять и демонстрировать рычаги, точки опоры, направление прилагаемых сил.

Кроме того, после нескольких первых занятий целесообразно введение (в зависимости скорости усвоения темы группой темы) дополнительных тактических требований, а именно: воздействие по болевым зонам и точкам, психологическое воздействие. Подобное воздействие должно опираться на одно из основных тактических правил: *перед тем как начать освобождаться, надо отвлечь внимание противника каким-либо отвлекающим ударом или защемлением, криком или другим действием.*

Преподаватель должен постоянно напоминать обучаемым о том, что при захватах и освобождении от них во время тренировок воздействие на

болевыми зонами и точками должно быть несильным и кратковременным. Эффективность воздействия нужно оценивать по болевым ощущениям напарника. Методически оправдано, чтобы напарник сам сигнализировал о возникновении болевых ощущений, но не ранее чем они приблизятся к порогу переносимости боли.

Помимо вышеназванного, от обучаемых необходимо постоянно требовать добивания опрокинутого, упавшего противника. Последнее требование сохраняет свое значение как при отработке этой темы, так и при отработке всех последующих. Такое требование приучает к обязательному доведению рукопашной схватки до логического конца (до летального исхода или выведения противника из строя временно). Нельзя забывать: *даже смертельно раненный враг — опасен.*

12. Ударные техники и защита от них

12.1. Общие принципы ударной техники

Отличительной особенностью ударной техники в системе специального армейского рукопашного боя является использование волнового принципа формирования энергии удара. В соответствии с этим принципом ударное движение начинается с наиболее массивных частей тела: бедер, таза, плеч и т. д. Колебательным движением этих массивных частей тела со сравнительно небольшой скоростью и амплитудой по телу создается волна, прокатывающаяся за счет свободно расслабленных мышц от «задающей» движение части тела до ударной части конечности. При этом за счет волнового движения происходит «перекачка» энергии сравнительно низкоскоростного движения массивных частей тела в высокоскоростные движения ударных частей конечностей (эффект кнута). Это позволяет при сравнительно небольших затратах мышечных усилий получать мощные удары с высокой пробивной способностью.

Узловым моментом в технике волнового удара является умение работать расслабленно, не напрягая без надобности мышцы, потому что при скованных мышцах начальный импульс тратится на преодоление сопротивления собственного тела, «гасится» в напряженных мышцах и должного разгона ударной части не происходит.

При правильно выполненном волновом ударе начальный импульс движения, например, таза передается в виде волны вдоль туловища на руку. В соответствии с законом сохранения количества движения, при переходе волны с туловища на конечность, масса участвующей в волновом движе-

нии конечности по сравнению с массой туловища резко падает, происходит резкое увеличение скорости движущейся конечности. Доведя волну до кисти и придав ей в момент контакта необходимую жесткость, получим резкий, хлесткий удар.

Жесткость в точке контакта достигается не напряжением всей ударной части тела (как это характерно, к примеру, для ударной техники карате), а «выключением» степеней свободы суставов за счет скручивания в суставных сочленениях. В качестве начального импульса могут использоваться движения таза, туловища, других частей тела, выполняемые при защите от ударов противника, уходе из плоскостей атаки, завершении предыдущей атаки.

После удара возвращение в исходное состояние осуществляется тем же волновым движением, используя импульс отдачи. При этом возвратное движение после прямого удара используется в качестве начального импульса для нанесения другого удара и наоборот.

В качестве второго принципа ударной техники можно выделить принцип максимального использования энергии движения в ударах. Следствием этого принципа является то, что в обсуждаемой системе рукопашного боя сведены к минимуму «холостые» движения конечностей, т. е. движения, не участвующие непосредственно в атаке противника или защите от его ударов.

Следующим следствием этого принципа является совмещение защитных и атакующих движений.

Удары целесообразно наносить на выдохе с выносом ударной поверхности на полторы фигуры за цель, в приседе и шаге с подшагом в момент контакта с противником, с вращением ударной поверхности в точке контакта. На рис. 34 фаза «а» соответствует условию удара (первой фазе действия), фазы «б» — «г» характеризуют работу (вторую фазу), а рис. «д» — результат (третью фазу).

Удары нужно изучать и отрабатывать постоянно. Это самый простой, но действенный способ атаки. Необходимо помнить, что неудобство ударов рукой состоит в возможности повредить себе руку. Рука — орган, предназначенный природой для того, чтобы хватать, а не для того чтобы бить. Суставы пальцев обычно слишком нежны, чтобы выдержать чрез-

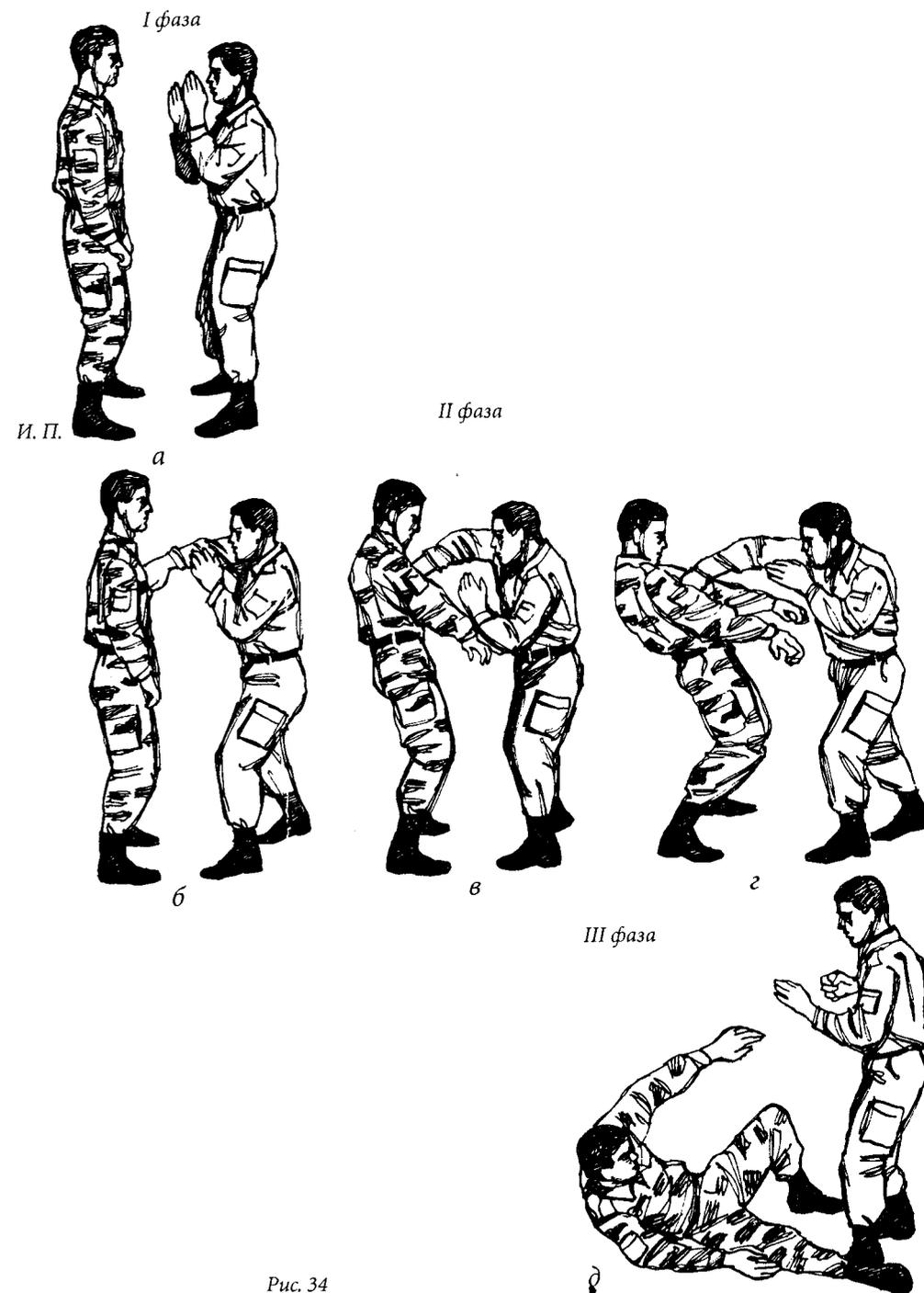


Рис. 34

мерно сильный удар рукой. В бою, решившись применить удар, надо применять наверняка. Надо не торопиться, избегать «мазни». В рукопашном бое «неправильных ударов» не существует, а правильными считаются лишь те, которые дают перевес над врагом.

Удары рукой наносятся с постоянным вращением вдоль продольной оси ударной поверхности по болевым зонам и точкам активного поражения или незащищенным частям тела под углом около 45° к цели. Меткость ударов зависит от чувства дистанции. Правильно выбранная дистанция — $1/3$ победы.

Отличительной особенностью техники ударов ногами является то, что они наносятся, как правило, не выше уровня колена.

Исключение составляют удары в пах и удары, наносимые захлестыванием при пропуски противника после защиты. Энергетика ударов ногами базируется на тех же принципах, что и при ударах руками (рис. 35 а, б, в, г, д). Соответствие проиллюстрированных фаз действия полностью совпадают с фазами на рис. 34.

При нанесении ударов ногами ударными поверхностями могут выступать: основание пальцев стопы, пятка, верхняя часть свода стопы, внешняя и внутренняя кромка стопы, область пятки. При нанесении ударов ногами в обуви максимально используются ее свойства и, в первую очередь, жесткие ранты. Например, удар основанием пальцев ноги (босой или в легкой обуви) обладает сравнительно слабым болевым воздействием. Такой же удар, нанесенный углом ранта обуви с жесткой подошвой (например, туфли или ботинка армейского образца), приводит к острым болевым ощущениям, дезориентирующим противника и даже приводящим к шоку.

Удары руками и ногами применяются во всех случаях в процессе рукопашного боя. Они могут наноситься с последующим захватом за какую-либо часть тела или оружия (экипировки), а также одежды противника. Удары по своим тактическим целям делятся на основные и отвлекающие.

Все удары должны быть быстрыми, резкими и неожиданными. Их эффективность во всех случаях зависит от устойчивого положения в момент удара и правильного выбора точки нанесения удара.

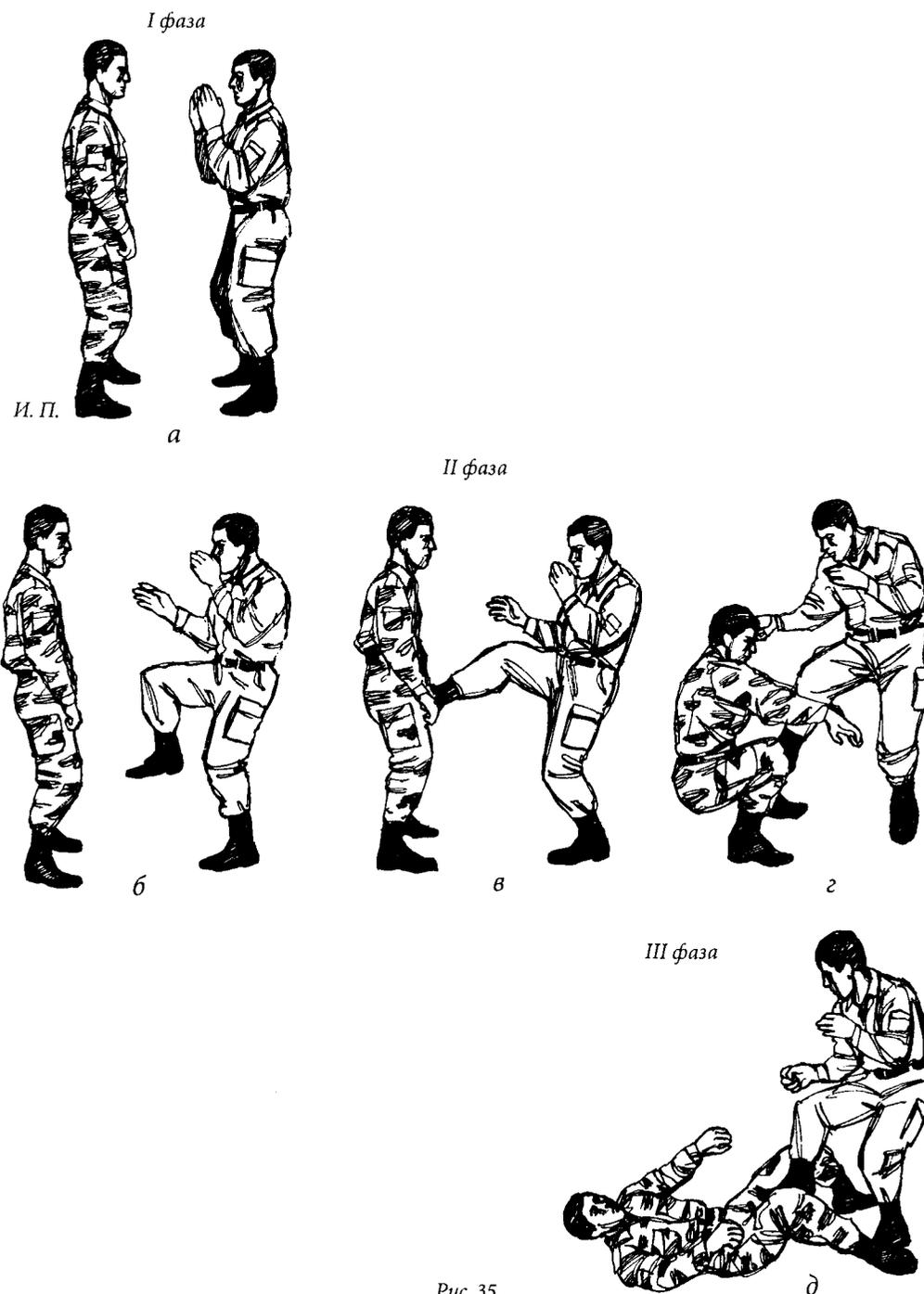


Рис. 35

12.2. Зоны и точки активного поражения

Необходимо помнить, что из 100% точек активного поражения, расположенных на теле человека, около 80% находятся на голове и шее.

На рис. 36 представлены и описаны зоны и точки активного поражения, которые подразделяются на шокогенные зоны, зоны (точки), связанные с нарушением функций организма, зоны (точки), воздействие на которые вызывает боль.

Шокогенные зоны:

- шейно-затылочный переход (основание черепа);
- область сонной артерии (слева и справа);
- область сердца;
- солнечное сплетение;
- паховая область (промежность).

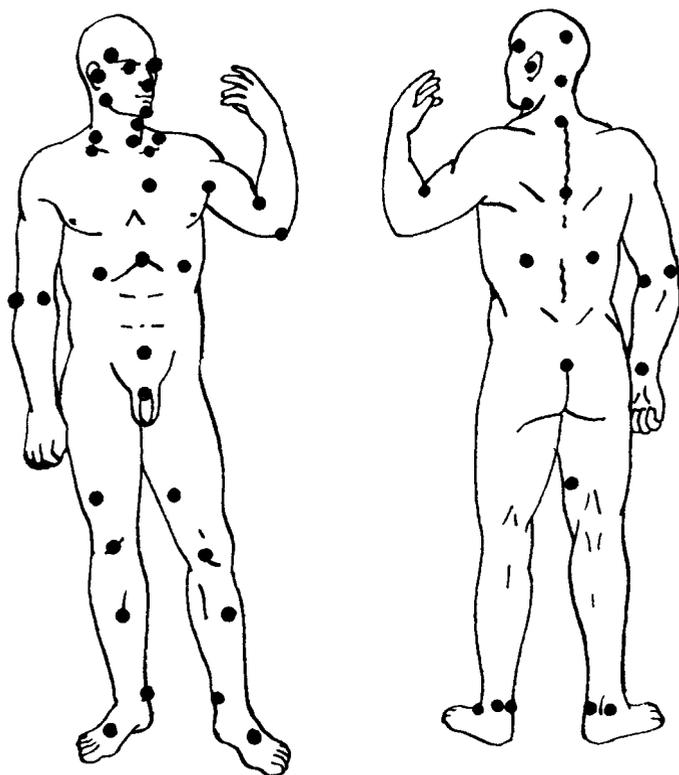


Рис. 36. Точки и зоны поражения

Зоны (точки), связанные с нарушением функций организма:

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

Зоны (точки), воздействие на которые вызывает боль:

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

Точное знание расположения перечисленных точек и зон дает возможность бойцу не рассеивать силы на атаки «по площадям», а прицельно и сознательно концентрировать свои усилия на конкретных целях. Выбор точек поражения диктуется многими обстоятельствами, среди которых не последнюю роль являют особенности обмундирования противника, выбранная тактика боя и другие факторы.

Воздействие на зоны и точки активного поражения может проводиться не только ударом, но и захватом, защемлением, давлением.

Воздействия кулаком, пальцами и оружием, жесткими частями тела наносятся по мягким частям тела противника.

Воздействие по жестким частям тела (костям, суставам) наносится в основном оружием или подручными средствами.

Способы реализации изложенных принципов будут рассмотрены при описании различных вариантов ударных действий и защиты от них.

12.3. Общие принципы защиты от ударов

Базовым принципом защиты в рассматриваемой системе рукопашного боя является «непротивление силе силой». Здесь практически не применяются способы защиты, при которых энергия удара полностью передавалась бы на часть тела, выполняющую защиту. Защиты строятся таким образом, чтобы, приняв на себя минимальную долю энергии удара противника, перевести удар в рикошет, в скольжение, вывести свое тело из плоскости удара.

Для этого используются:

- встреча атакующей конечности под минимальным углом (10° - 15°);
- увод атакующей конечности за пределы своего силуэта, что обеспечивается плавным проворотом защищающейся конечности и соответственно плавным увеличением угла встречи атакующейся и защищающейся конечности;
- сопровождение атакующей конечности до выхода за контуры фигуры или выхода центра тяжести противника за пределы его опорной площадки;
- уход из плоскости удара разворотом корпуса с отшагом или без него и с перемещениями по вертикали.

Как уже было сказано, встреча атакующей конечности под углом 10° - 15° обеспечивает передачу на защиту не более 15-25% энергии удара, что позволяет уводить удар сравнительно небольшим боковым усилием, создаваемым за счет плавного проворота защищающейся руки и увеличивающегося при этом угла встречи. Сам проворот является важной деталью общего движения: он облегчает проскальзывание атакующей конечности вдоль защиты. В движении сопровождения атакующей конечности ис-

пользуются механические свойства рычажной системы человеческого организма — увеличение жесткости шарнира при углах, близких к предельным. Уход из плоскости удара осуществляется согласованным разворотом бедер и скручиванием корпуса по направлению удара с одновременным перемещением опорной площадки.

Другими основополагающими принципами защиты являются: максимальное использование инерции движений противника для управления его телом и проведения контратак; работа конечностей в своих оптимальных зонах ответственности. В следующем разделе практическое использование данных принципов будет продемонстрировано на примерах. В процессе подготовки бойца постоянный контроль за использованием данных принципов должен закладываться с самого начала и опираться на понимание их смысла.

12.4. Защита от ударов руками

Пример 1 (рис. 37)

Ситуация: противник наносит прямой удар рукой в лицо (рис. 37а).

Решение: защищающийся, находясь в стойке с верхней рамкой, принимает атакующую конечность противника (кость, предплечье) на внутреннюю сторону своей кисти, одновременно движением таза и разворотом правой ноги назад — влево осуществляется уход из плоскости удара на наружную по отношению к противнику сторону (рис. 37б).

Проворот кисти принимающей руки вместе с предплечьем вовнутрь «на себя», одновременный с движением таза, обеспечивает «размазывание» удара и «проваливание» противника. Защищающийся подшагивает к нему, одновременно прихватывая атакующую руку своей левой рукой и сопровождая ее, а правой нанося предплечьем удар в горло (рис. 37в). При этом левая рука вращает прихваченное плечо противника.

Применяя «пару сил» (плечо противника — его горло) и разворачиваясь уже левой ногой назад — вправо, защищающийся приседает и опрокидывает выведенного из равновесия противника (рис. 37г).

Финал: противнику наносится добивающий удар (рис. 37д).

На рис. 38 более крупным планом последовательно показаны фазы приема удара рукой: встреча на внутреннюю поверхность ладони (рис. 38а), проворот ладони вовнутрь, обеспечивающий увод атакующей ко-

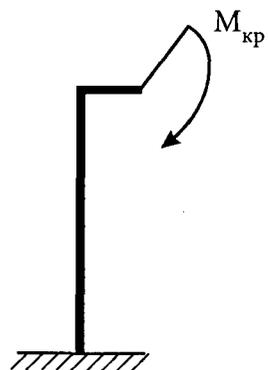


Рис. 37



нечности в сторону от цели (рис. 38б), проскальзывание руки противника и его «проваливание» вдоль защиты (рис. 38в).

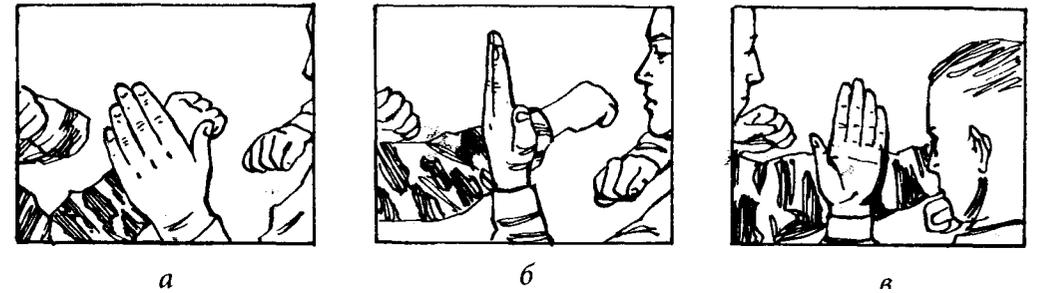


Рис. 38

Пример 2 (рис. 39)

Ситуация: из фронтальной стойки противник наносит удар рукой в голову (рис. 39а).

Решение: Защищающийся принимает атаковую руку противника изнутри на внешнюю часть кисти (предплечья) своей руки, «проваливая» удар проворотом предплечья и кисти наружу (рис. 39б). Одновременно, не прерывая движения противника, разворачивается по направлению этого движения назад — влево, одновременно прихватывая и сопровождая атаковую конечность своей левой рукой, а правой нанося удар в горло или лицо (рис. 39в).

Таким образом противник выводится из равновесия (по паре сил: рука — горло), «проваливается» и начинает падать. Защищающийся, продолжая применять образовавшуюся «пару сил», приседает, ускоряя падение противника своим весом, и опрокидывает его (рис. 39г).

Финал: упавший противник добивается ногой (рис. 39д).

Пример 3 (рис. 40)

Ситуация: противник наносит удар рукой в голову.

Решение: защищающийся принимает удар противника (рис. 40а), разворачиваясь бедрами по направлению удара и одновременно совершая шаг левой ногой в сторону атакующего. При выполнении этих действий противник проскальзывает мимо цели и начинает терять ус-



Рис. 39

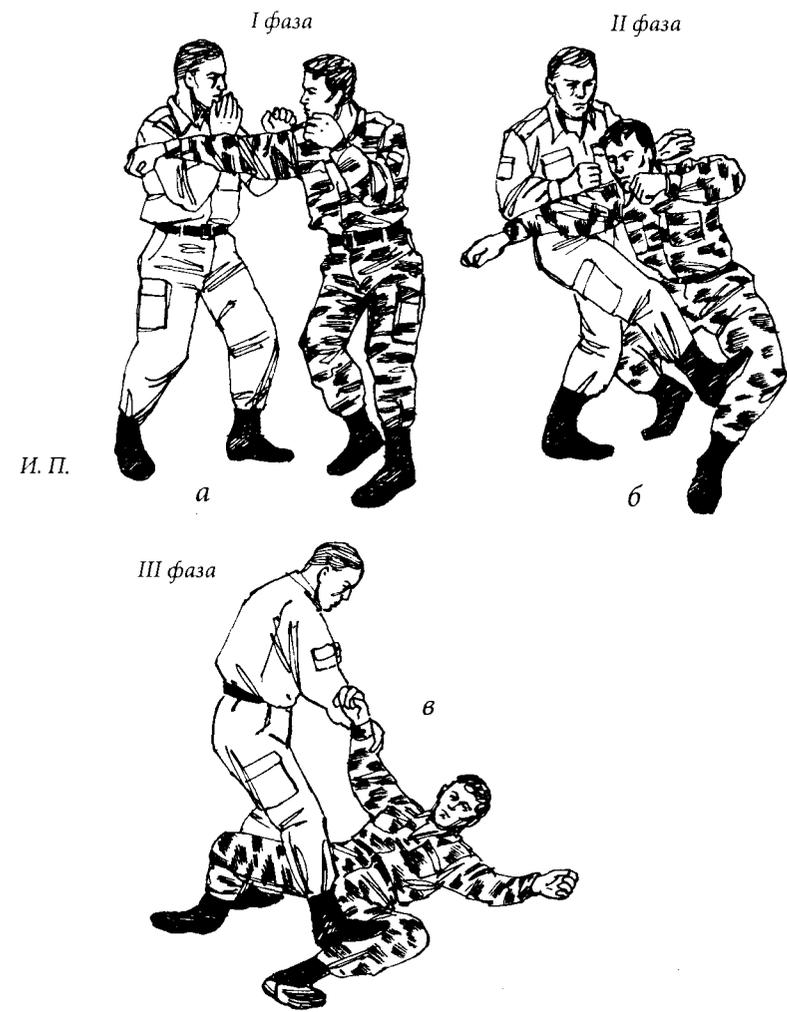


Рис. 40

тойчивость, «проваливаться» под действием инерции собственного удара.

Защищающийся, не разрывая контакта с нападающим, прихватывая его атакующую конечность и сопровождая ее по возникшей траектории, своей правой рукой наносит топчущий удар правой ногой во внутреннюю сторону коленного сустава левой ноги противника (рис. 40б). Это полностью выключает опорную функцию левой ноги, в ре-

зультате вся биомеханическая система становится неустойчивой. Противник падает.

Это падение ускоряется тем, что защищающийся продолжает ударное движение своей ноги до полного падения противника, удерживая контакт с его рукой, чтобы обезопасить себя от возможных попыток произвести этой рукой какие-либо агрессивные действия. Кроме того, в момент падения целесообразно подпернуть противника за эту руку на себя, чтобы усилить возникший крутящий момент, т. е. ускорить падение нападающего (рис. 40в). Подробнее см. стр. 93-97, рис. 4а — 4ж.

Финал: упавший противник добивается.

Пример 4 (рис. 41)

Ситуация: защищающийся находится в стойке с нижней рамкой (рис. 41а). Противник наносит удар снизу в корпус.

Решение: защищающийся на «шаге с подшагом» принимает удар противника снизу на свое левое предплечье (рис. 41б). Предплечье проворачивается внутрь (в данном случае — по часовой стрелке). Этим достигается проскальзывание атакующей конечности вверх с незначительным изменением траектории, обеспечивающим увод от точки попадания.

Далее защищающийся, не разрывая образовавшегося контакта, приподнимает свое предплечье по направлению движения атакующей конечности, постепенно закручивая траекторию «вверх — за спину» (рис. 41в),

Противник не справляется с появившимся дополнительно крутящим моментом, вытягивается вверх — назад и начинает терять устойчивость (рис. 41г). Защищающийся, продолжая сопровождать уже опрокидывающегося противника левой рукой, приседает и одновременно наносит поражающий удар локтем правой руки в необходимое место (в данном случае — в область проекции сердца) (рис. 41д).

Финал: противник упал. При необходимости наносится еще один добивающий удар.

Пример 5 (рис. 42)

Ситуация: противник наносит удар кулаком сверху (рис. 42а).

Решение: защищающийся встречает кисть или предплечье атакующей руки противника внешней стороной предплечья своей правой руки, одно-

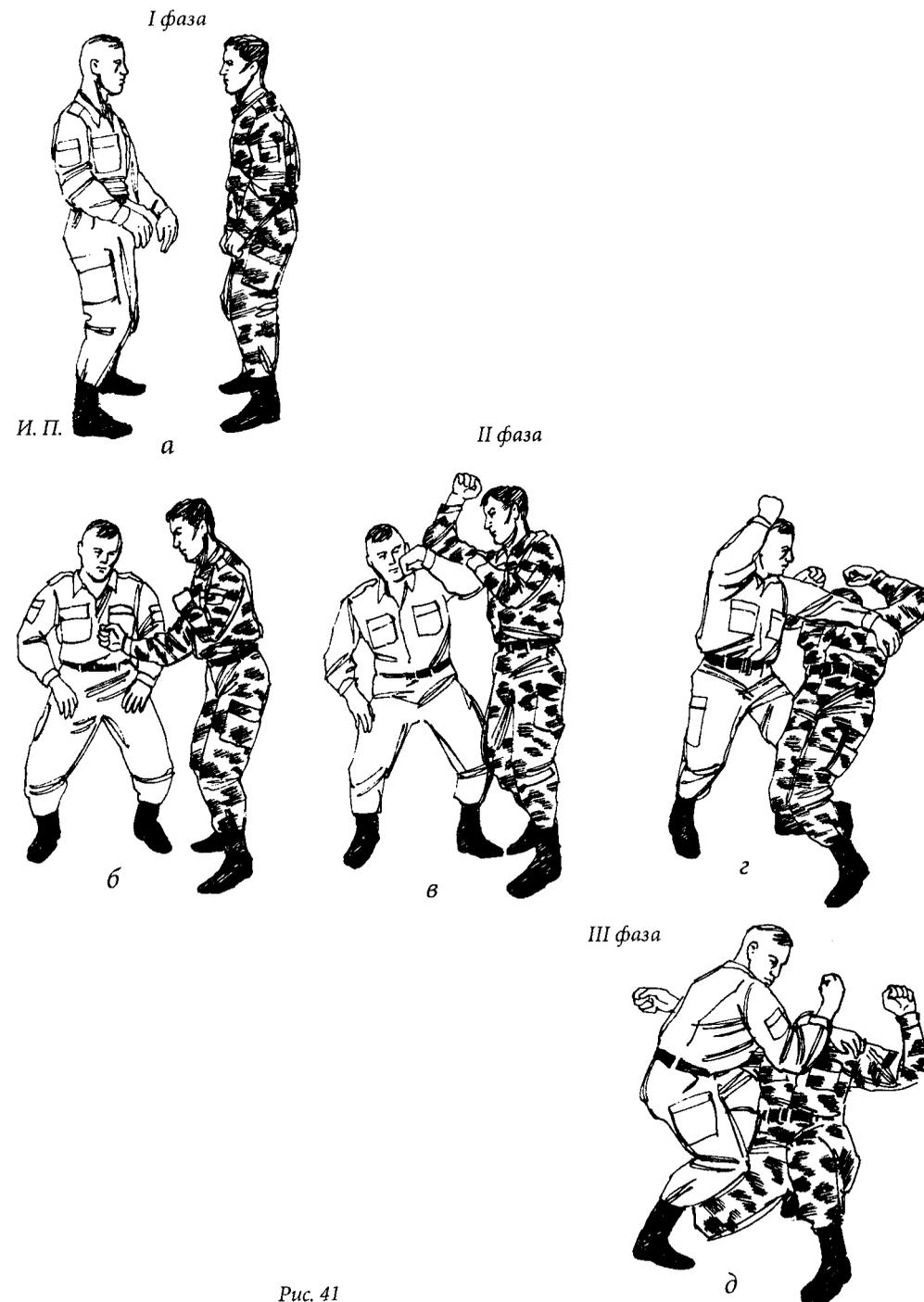


Рис. 41

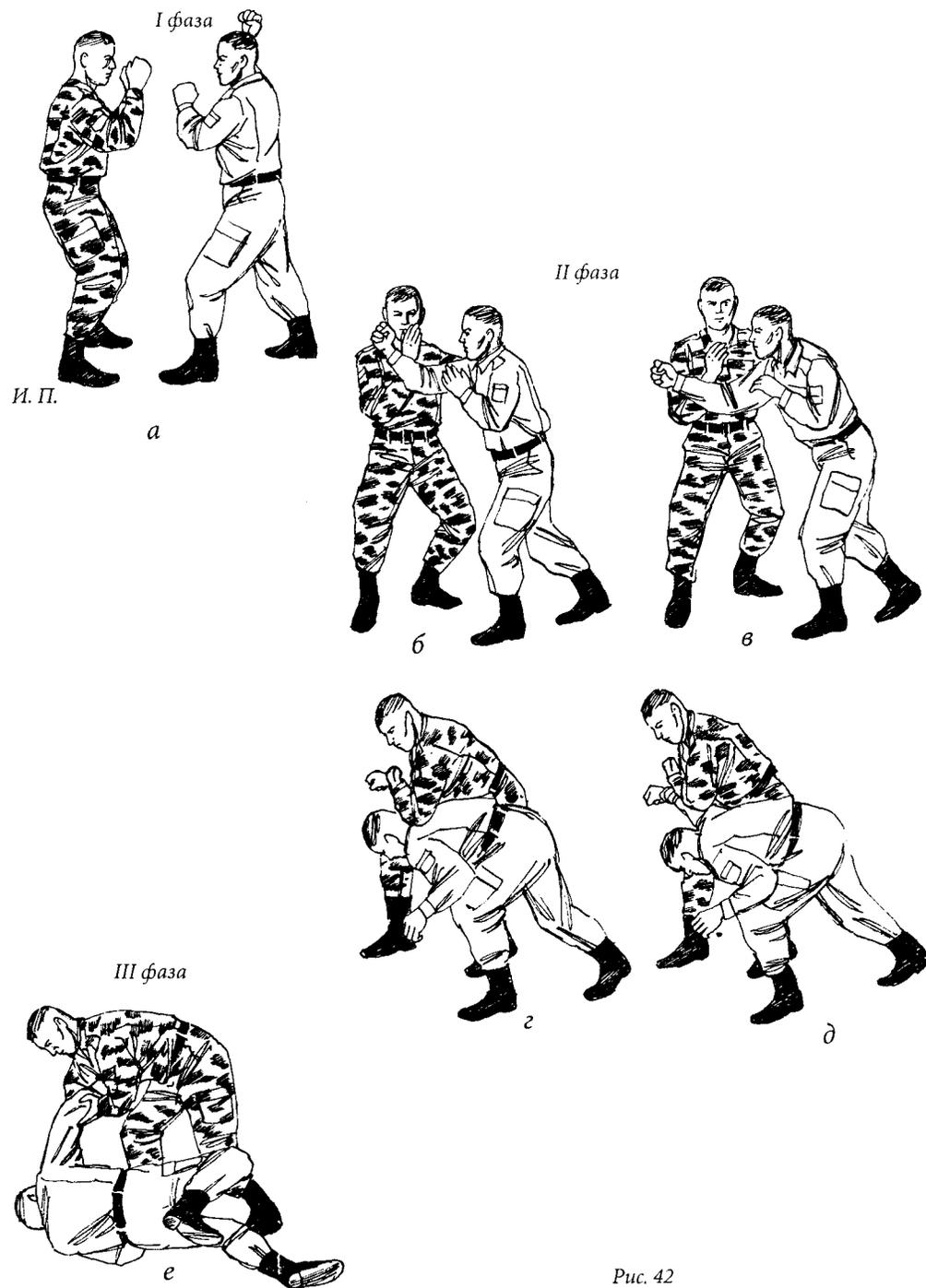


Рис. 42

временно разворачиваясь бедрами и уводя корпус с траектории удара (рис. 42б).

Проворот используемого для защиты предплечья в точке контакта наружу и поворот всего тела, обусловленный движением бедер, заставляют противника, не встретившего сопротивления, потерять равновесие и «провалиться» (рис. 42в). Защищающийся, прихватывая правой рукой атакующую конечность, вращая и плавно изменяя траекторию ее движения (рис. 42г) (вниз — за себя), приседает на необходимый уровень («пригружает») и наносит удар по голове противника локтем левой руки (рис. 42д). Данный пример демонстрирует также применения рычага путем разгибания руки противника в локтевом суставе с ударным воздействием под основание черепа.

Финал: не разрывая контакта с упавшим противником, защищающийся может связать его или добить ударом ноги (рис. 42е).

Пример 6 (рис. 43).

Ситуация: противник наносит боковой удар правой рукой в голову (рис. 43а).

Решение: защищающийся встречает этот удар на внешнюю часть предплечья своей левой руки под минимальным углом встречи (как бы отдавая воинскую честь) и слегка приседая (рис. 43б).

Удар противника соприкасается по касательной с предплечьем защищающегося и, скользя, не встречая сопротивления, начинает уходить в рикошет. Защищающийся, проворачивая левую руку по оси предплечья внутрь, локтем — сверху вниз, а кистью — от себя вверх, плавно перенаправляет атакующую руку противника, закручивая его вдоль оси позвоночника (рис. 43в).

Далее, не разрывая контакта с рукой и слегка прихватив плечо противника («пригрузка» в районе локтя сильно изменила форму атакующего движения), защищающийся ближайшей ногой к противнику наносит наступающий удар в подколенный сгиб его правой ноги (рис. 43г). Противник, полностью потеряв устойчивость, не справляется с приложенной к его телу «парой сил» (плечо — подколенный сгиб) и опрокидывается (рис. 43д).

Финал: упавший противник добивается.



Рис. 43

Краткие выводы

Защита от ударов руками строится с учетом приведенных в начале этой главы принципов и отличается большим многообразием. Данное многообразие возникает в первую очередь из-за того, что кинетическая энергия атакующего удара может быть перенаправлена по различным траекториям и различными способами. Это достаточно наглядно проиллюстрировано подобранными примерами. Выбор наиболее рационального способа определяется слишком многими факторами ситуации, чтоб его можно было планировать заранее: это и расположение противника (спереди, сбоку, справа, слева), и конституционные различия (выше-ниже) и даже отклонения в направлении удара, измеряемые единичными градусами. Скажем, разница между примерами 1 и 2 в типе атаки минимальна, но выбор второго варианта более предпочтителен, когда удар идет слегка снаружи-сбоку. Боец в такой обстановке должен действовать спонтанно, опираясь на имеющиеся знания и навыки, а не пытаться реагировать по какой-либо заученной мертвой схеме.

12.5. Защита от ударов ногами

Пример 1 (рис. 44)

Ситуация: противник из фронтальной позиции наносит прямой удар ногой в низ живота (рис. 44а).

Решение: защищающийся разворачивает бедра, одновременно отшагивая правой ногой (в данном случае) по направлению удара противника. Атакующая нога встречается на предплечья с вращением их наружу в точке контакта (рис. 44б). Таким образом удар уводится с траектории попадания, а его сопровождение осуществляется с легким просаживанием вниз. В результате этого противник «проваливается» (рис. 44в).

Защищающийся подшагивает навстречу провалившемуся и продолжающему двигаться противнику и наносит удар предплечьем (локтем) ему по шее (рис. 44г). Далее, отшаг левой ногой назад позволит беспрепятственно опрокинуть противника на спину.

Финал: упавший противник добивается (рис. 44д).



Рис. 44

Пример 2 (рис. 45)

Ситуация: противник из фронтальной позиции наносит прямой удар ногой в низ живота (рис. 45а).

Решение: защищающийся встречает атакующую ногу противника предплечьями с вращением в точке контакта наружу и легким скручиванием бедер влево по направлению удара (рис. 45б). Это «продергивает» противника по направлению удара, выводя его из равновесия.

Далее, не разрывая контакта с противником, который начал терять устойчивость, защищающийся наносит удар стопой левой ноги под коленный сгиб опорной ноги атакующего (рис. 45в). Для защищающегося важно сохранить свое равновесие, нанести топчущий удар ногой и проконтролировать падение противника до конечной фазы.

Финал: упавшего противника добивают или обездвигивают связыванием (рис. 45г).

Пример 3 (рис. 46)

Ситуация: противник из фронтальной позиции наносит прямой удар ногой в низ живота (рис. 46а).

Решение: защищающийся встречает удар противника на предплечье правой руки с вращением его наружу-снизу-вверх, одновременно разворачиваясь бедрами по направлению удара (рис. 46б). Движение предплечьем обеспечивает «мягкий» увод атакующей конечности с траектории попадания, а вместе с наложением кисти левой руки на колено противника помогает управлять набранной им инерцией с помощью образовавшейся «пары сил».

Продолжая сопровождать правой рукой ногу противника и плавно изменять траекторию удара в сторону от себя, защищающийся использует «пару сил» (голень от себя вверх — бедро на себя вниз) и несколько просаживается, чтобы добавить к этому движению свой вес и добиться того, что противник окончательно «провалится» на ударе (рис. 46в). После выполнения этих действий для обеспечения скорейшего падения потерявшего устойчивость нападающего защищающемуся необходимо просто развернуться и отшагнуть левой ногой назад — вправо (рис. 46г).

Финал: необходимо добить уже лежащего противника (рис. 46д).

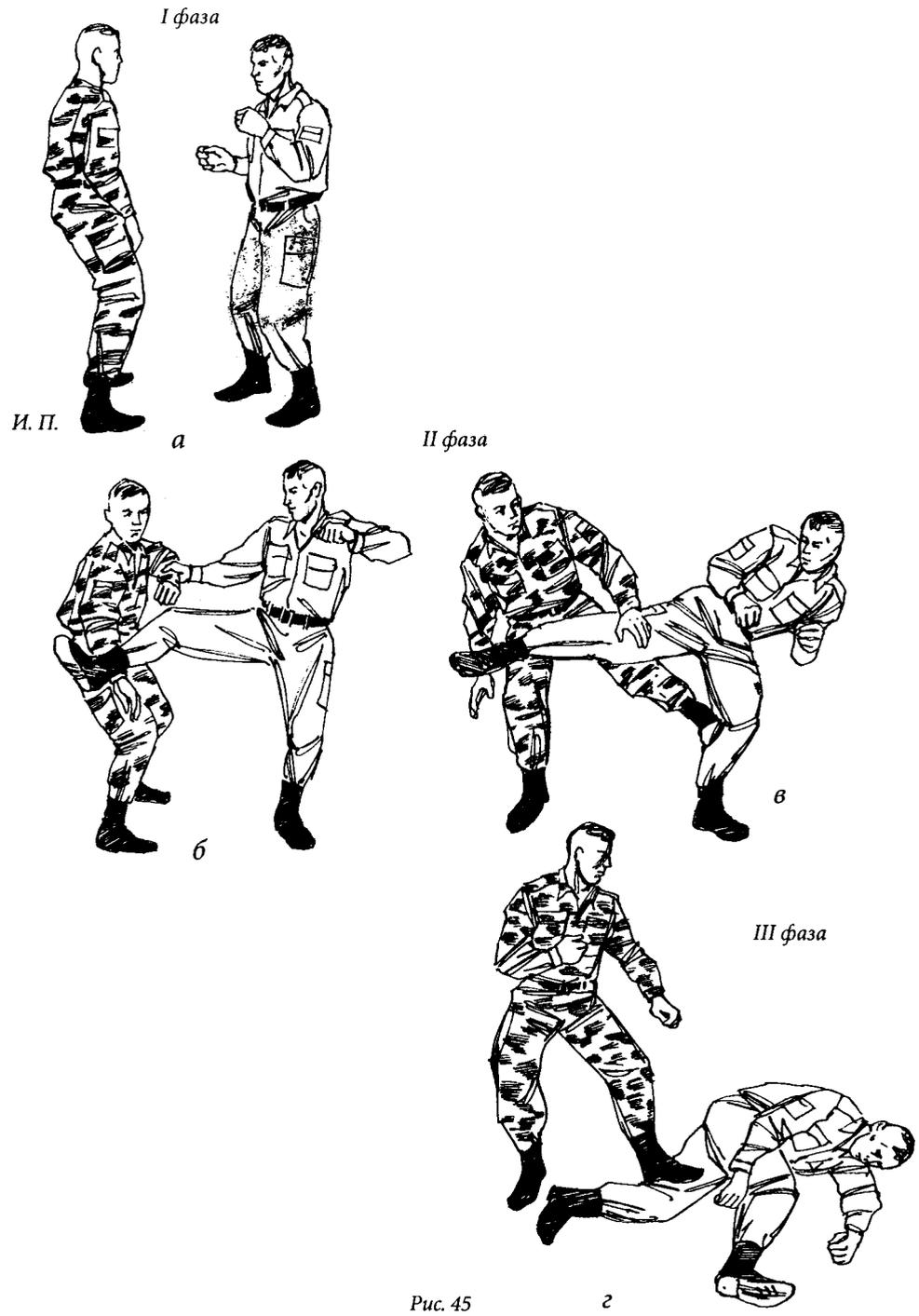


Рис. 45

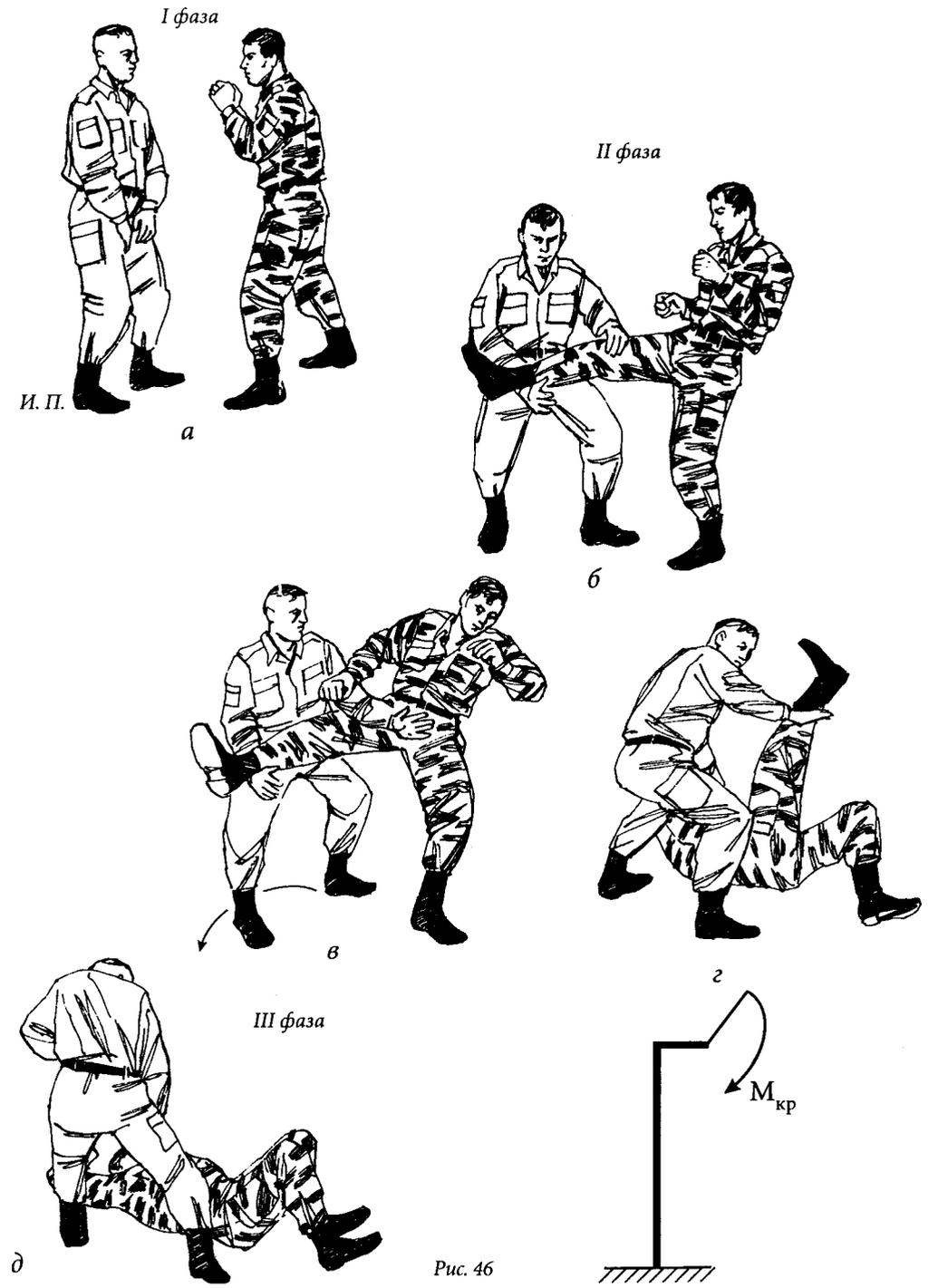


Рис. 46

Пример 4 (рис. 47)

Ситуация: противник наносит круговой удар правой ногой в верхний уровень (рис. 47а).

Решение: защищающийся нашагивает на противника правой ногой и разворачивается фронтально к направлению атаки, принимая удар одновременно на предплечья обеих рук (рис. 47б).



Рис. 47

Прием удара на предплечья осуществляется как можно ближе к «началу» конечности, т. е. в верхней трети бедра правым предплечьем и в районе колена левым, так как скорость, а вместе с ней и сила удара в районе бедра будет значительно меньше, чем в районе стопы. Кроме того, скорость атакующей ноги гасится за счет вращательного движения предплечий защищающегося внутрь, от противника к себе в точке контакта.

Далее защищающийся наносит топчущий удар под коленный сгиб опорной ноги противника и контролирует его падение до конца (рис. 47в).

Финал: упавший противник добивается.

Краткие выводы

Приведенные примеры, так же как и в случае защит от ударов руками, демонстрируют разнообразие возможных защитных действий за счет широких возможностей перенаправления атакующего удара. Кроме того, приведенные примеры наглядно демонстрируют эффективность контра-атакующих и атакующих действий ногами в нижнем уровне, с поражением опорных суставов.

12.6. Методические приемы для наилучшего усвоения темы

Изучение данной темы целесообразно начинать с объяснения и показа основных принципов нанесения ударов с точки зрения биомеханики. Необходимо рассказать и продемонстрировать различия между основными ударами (направленными по болевым зонам и точкам с целью поражения противника) и отвлекающими (остановочными). Только после этого можно приступить к тренировочной работе.

Начинать отработку рекомендуется с простых ударов (прямых и боковых). По мере отработки этих ударов целесообразно приступить к изучению таких ударов, как: сверху, снизу, комбинированных, скрытых, «оплеух» и др.

Обучающимся для отработки предоставляется возможность использовать спортивные снаряды: мешки, груши, лапы — и напарника. При тренировке на снарядах обращается особое внимание на расслабленное

состояние руки, ноги во время удара, контроль удара, дыхание при ударе, сочетание удара с движением, движение «волны». При работе с напарником удары «имитируются», но при этом доводятся до конца, согласно рекомендациям, описанным в первом разделе данной главы.

Для отработки ударов в движении может использоваться поточный или круговой способ. При этом обязательна отработка как правой рукой (ногой), так и левой.

Следует уделить особое внимание выработке у обучающихся «привычки» к постоянным перемещениям: как в момент ударов, так и между ними. Кроме того, все движения, в том числе ударные, должны быть плавными и закругленными. Необходимость этого уже обосновывалась в разделе 3.2 «Эргономические основы рукопашного боя» (Часть I, глава 3). При необходимости преподаватель может разъяснить обучающимся основные положения этого раздела либо выделить ознакомление с этим теоретическим материалом на самоподготовку.

Связь данного раздела программы обучения с предыдущим («Захваты и освобождение от них») обеспечивается в том числе и отработкой ударов с захватами за болевые зоны и точки, а также за места, с которыми эти удары вошли в контакт.

Отработка ударов идет в основном односторонним способом. После выработки устойчивых навыков их нанесения необходимо перейти к отработке защиты от этих ударов. При формировании техники защит особое внимание надо уделять проведению защитных действий таким способом, чтобы противник «провалился» на атаке и потерял равновесие. Для этого по парам отрабатывается, например, следующее подготовительное упражнение: *«противник» наносит прямой удар обучаемому рукой в грудь или ногой не выше пояса, а обучаемый должен провести защиту в последний момент движения конечности «противника», когда нет сомнения в реальности его атаки.*

С этой целью целесообразно применять ударные элементы из «шага с подшагом», в частности, уделять внимание развороту бедрами в плоскости нанесения удара. Выполнение этого действия уже позволит «противнику» провалиться. Далее обучаемый будет действовать по обстановке сам.

Методически оправданно и обычно рекомендуется для более быстрого освоения такого базового движения защиты, как «прием удара», начать его отработку с защиты от удара палкой (тычкового, сверху, сбоку), а не рукой. Данная рекомендация связана с наличием более длинной траектории движения палки, чем у руки. Это позволяет обучающемуся на этапе разучивания и сознательного формирования навыка получить доли секунды на раздумывание, которое обязательно присутствует на этой стадии обучения.

После проведения защиты необходимо смело сокращать дистанцию с «противником», входить в контакт с ним и применять в комплексе ударное воздействие, рычаги и воздействие на болевые зоны и точки.

К. Т. Булочко, описывая опыт подготовки разведчиков к рукопашному бою во время Великой Отечественной войны, указывал: «В большинстве случаев необходимо приблизиться к противнику. Сближение необходимо для предупреждения повторной атаки противника и для захвата его оружия свободной рукой, а также для нанесения ему удара. Сближение производится быстрым шагом, подскоком или двумя шагами вперед».

Удары и защиту от них в парах обучаемые отрабатывают сначала из неподвижного состояния, т.е. «противник» наносит заранее оговоренный удар из статичного положения в медленном темпе. По мере отработки защиты «противник» начинает атаковать в возрастающем темпе, а затем и в движении. И нападающий, и защищающийся должны как можно быстрее перейти к комбинированным и согласованным ударам разными частями тела.

Преподаватель должен помнить, что серьезными недостатками обучения являются:

1. Разделение техники и тактики в процессе подготовки.
2. Статичность основных положений.
3. Наличие лишних (нецелесообразных) движений.

Обучающимся необходимо постоянно акцентировать внимание на расслабленном (свободном, не зажатом) состоянии своего тела и нефиксированном взгляде при совершении атаки или защиты. Расслабленное состояние позволяет телу быть в готовности к любым действиям в любом направлении, а несконцентрированный взгляд — контролировать ситуацию в целом.

В процессе тренировок от обучаемых целесообразно требовать правильного выполнения лишь базовых элементов при проведении защитно-атакующих движений, так как выполнение действия в целом (поражение противника и др.) будет зависеть только от личных качеств, характеристик и возможностей самого обучаемого.

13. Рукопашный бой с использованием подручных средств и оружия

Использование в рукопашном бою подручных средств и оружия является обязательным условием его возникновения. Умение использовать с максимальной эффективностью подручные средства и свойства табельного оружия совершенно необходимо бойцу для обеспечения эффективности его действий. При этом технические действия с оружием и подручными средствами, а также против вооруженного противника, как с голыми руками, так и с использованием собственного снаряжения, должны опираться на общую стилевую базу движений, проиллюстрированную в предыдущих главах. Боец не должен «нарабатывать» отдельные движения для использования в бою с оружием и использования в бою «голыми руками». В противном случае «разваливается» созданный единый стереотип движения, который позволяет спонтанно и эффективно реагировать на любые атаки.

Однако надо отдавать себе отчет, что использование подручных средств и оружия в рукопашном бою расширяет диапазон применения рычагов, а это, в свою очередь, усложняет двигательную задачу. Не последнюю роль в этом играют и специфические свойства предметов и оружия — к примеру, автомат (без примкнутого штыка) может использоваться для нанесения ударов прикладом, стволом, магазином, а также для зацепов противника и т.д.

Кроме того, с точки зрения биомеханики и эргономики, существует и другая специфическая особенность боя с использованием оружия и подручных средств — их применение позволяет производить меньшие энергозатраты и существенно ускоряет сам процесс боевого взаимодействия.

13.1. Использование палки в рукопашном бою

Пример 1 (рис. 48)

Ситуация: противник с выпадом наносит тычковый удар палкой в грудь (рис. 48а).

Решение: защищающийся разворачивается бедрами и корпусом по направлению удара (в данном случае назад — влево) и подшагивает левой ногой навстречу атакующему. Одновременно с разворотом палка принимается на внешнюю сторону предплечья правой руки, которая с проворотом уводит в сторону атакующее усилие. Таким образом защищающийся уходит с линии атаки и сокращает дистанцию, что позволяет начать контратакующие действия. Для этого он левой рукой прихватывает дальний конец палки. В результате образуется достаточно жесткая биомеханическая система «противник — палка — защищающийся» (рис. 48б).

Благодаря предыдущим действиям защищающегося противник «провалился» и начал терять устойчивость, но имеет возможность ее восстановить, подшагнув правой ногой. Чтобы этого не случилось, защищающийся, применяя «пару сил» (левая рука на себя вниз — правая рука от себя вверх) и используя длинный рычаг, образовавшийся в результате захвата палки, отшагивает левой ногой, приседает и разворачивается, выводя проекцию центра тяжести противника за пределы опорной площадки (с точки зрения нападающего: вперед — вправо) (рис. 48в).

Окончательно потерявший устойчивость и не имеющий возможности ее восстановить противник опрокидывается на спину, а у защищающегося появляется возможность отобрать палку. Подробнее — стр. 93-97.

Финал: упавшему противнику наносится поражающий удар (рис. 48г).

Пример 2 (рис. 49)

Ситуация: противник с выпадом наносит тычковый удар палкой в грудь (рис. 49а).

Решение: дальнейшие действия защищающегося подобны описанным в примере 1 — до момента прихвата палки левой рукой (рис. 49б). Далее защищающийся продолжает разворачиваться по направлению движения противника, выводя его из равновесия приложением пары сил (левая рука — вперед-вверх, правая рука — на себя-вниз) (рис. 49в).

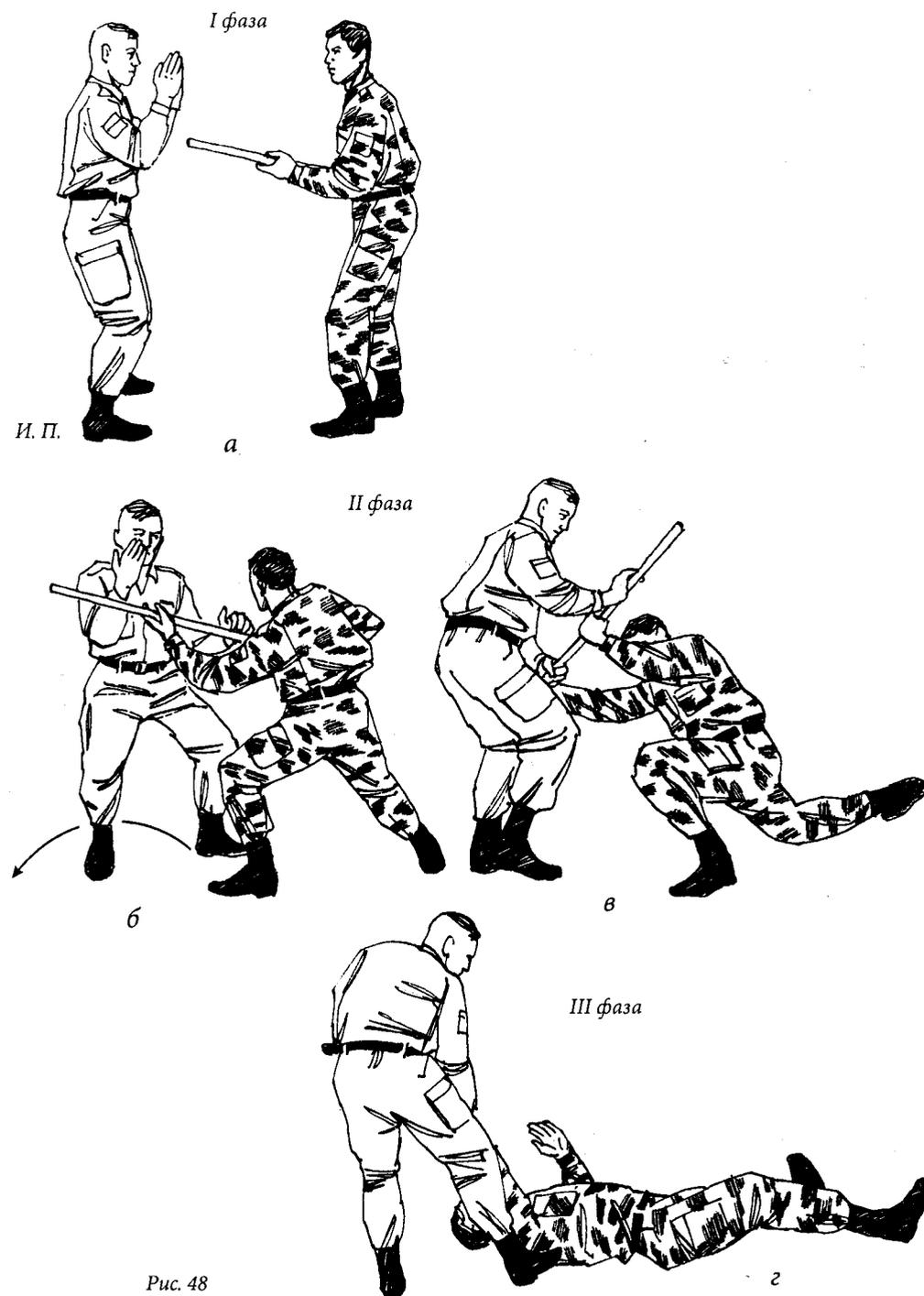




Рис. 49

Так как дальний конец палки при этом заводится плавным движением вверх и за спину противника, возникает болевой рычаг на плечевой сустав атакующего. Под действием боли противник падает и выпускает палку (иначе будет вывих плечевого сустава) (рис. 49г).

Финал: упавший противник добивается.

Пример 3 (рис. 50)

Ситуация: противник наносит косою удар палкой сверху справа налево (рис. 50а).

Решение: защищающийся вытягивает руки в сторону удара (чтобы войти в соприкосновение на наименьшем возможном плече импульса удара и на стадии замаха — когда еще не полностью набрана скорость движения палки), принимает его на наружную часть правого предплечья с проворотом кисти и предплечья «от себя» (рис. 50б). Комплекс этих движений позволяет погасить кинетическую энергию палки безболезненно, в результате палка проскальзывает вдоль защиты мимо цели, плавно изменяя свою траекторию (рис. 50в).

Далее правая рука защищающегося продолжает движение палки и рук противника, обеспечивая скручивание его корпуса, а как следствие — выведение его центра тяжести за пределы опорной площадки. Левая рука производит захват за волосы, одновременно защищающийся наступает правой ногой на подколенный сгиб ближней к себе ноги противника (рис. 50г). За счет кругового движения левой рукой на себя вниз, а правой от себя вверх и одновременного приседа обеспечивается опрокидывание противника (рис. 50д). Механизм см. стр. 93-97, рис. 4.

Финал: упавший противник добивается.

Пример 4 (рис. 51)

Ситуация: противник наносит удар палкой по голове сверху (рис. 51а).

Решение: защищающийся делает «шаг с подшагом» и одновременно движением предплечий к себе встречает палку противника (рис. 51б). Предплечья в этот момент проворачиваются внутрь. На следующем рисунке (рис. 50в) показан момент проскальзывания палки в точке контакта с проворачивающимися предплечьями защищающегося. При этом предплечье левой руки «пригружает» локоть противника, начиная разворот

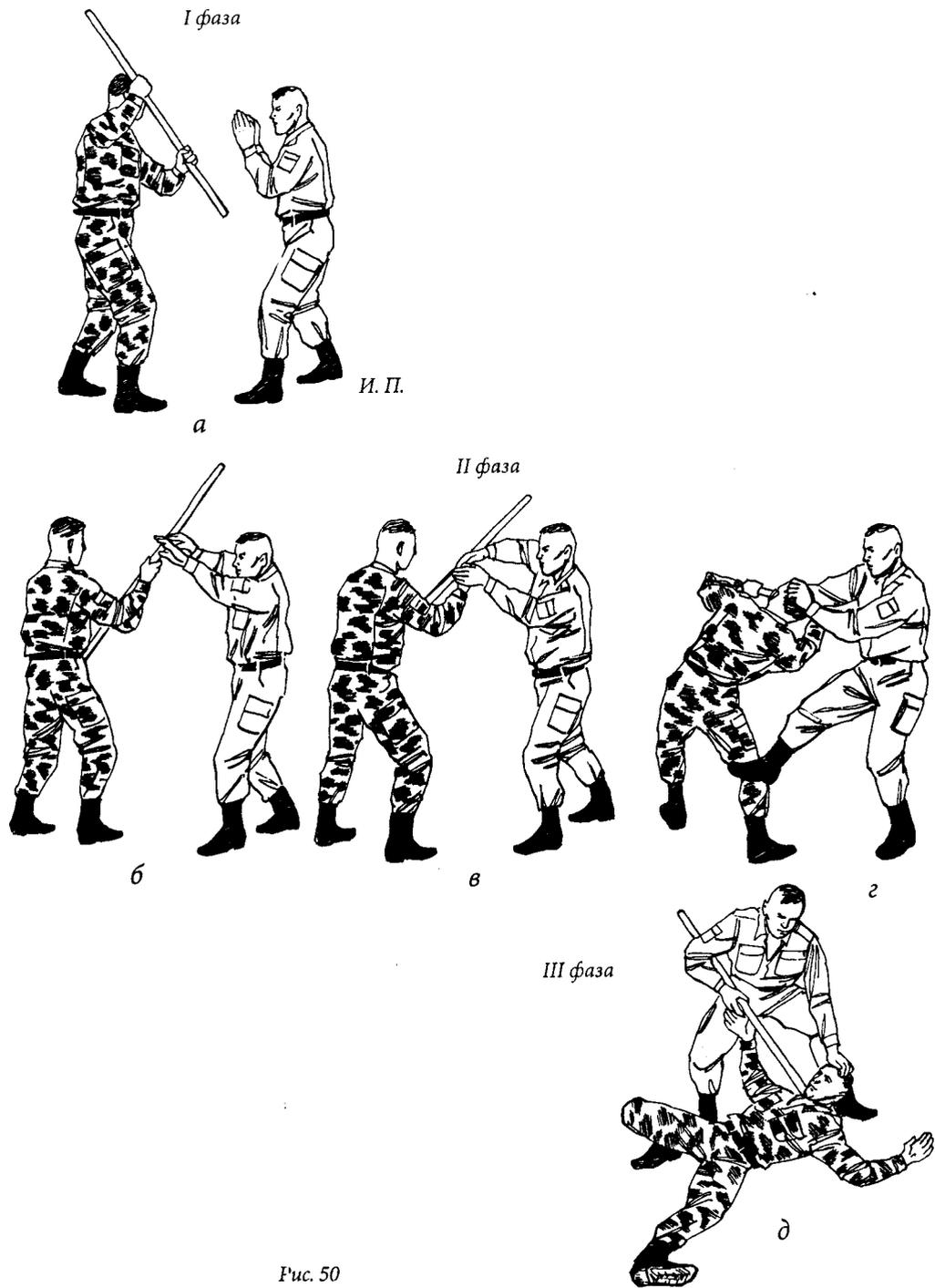


Рис. 50

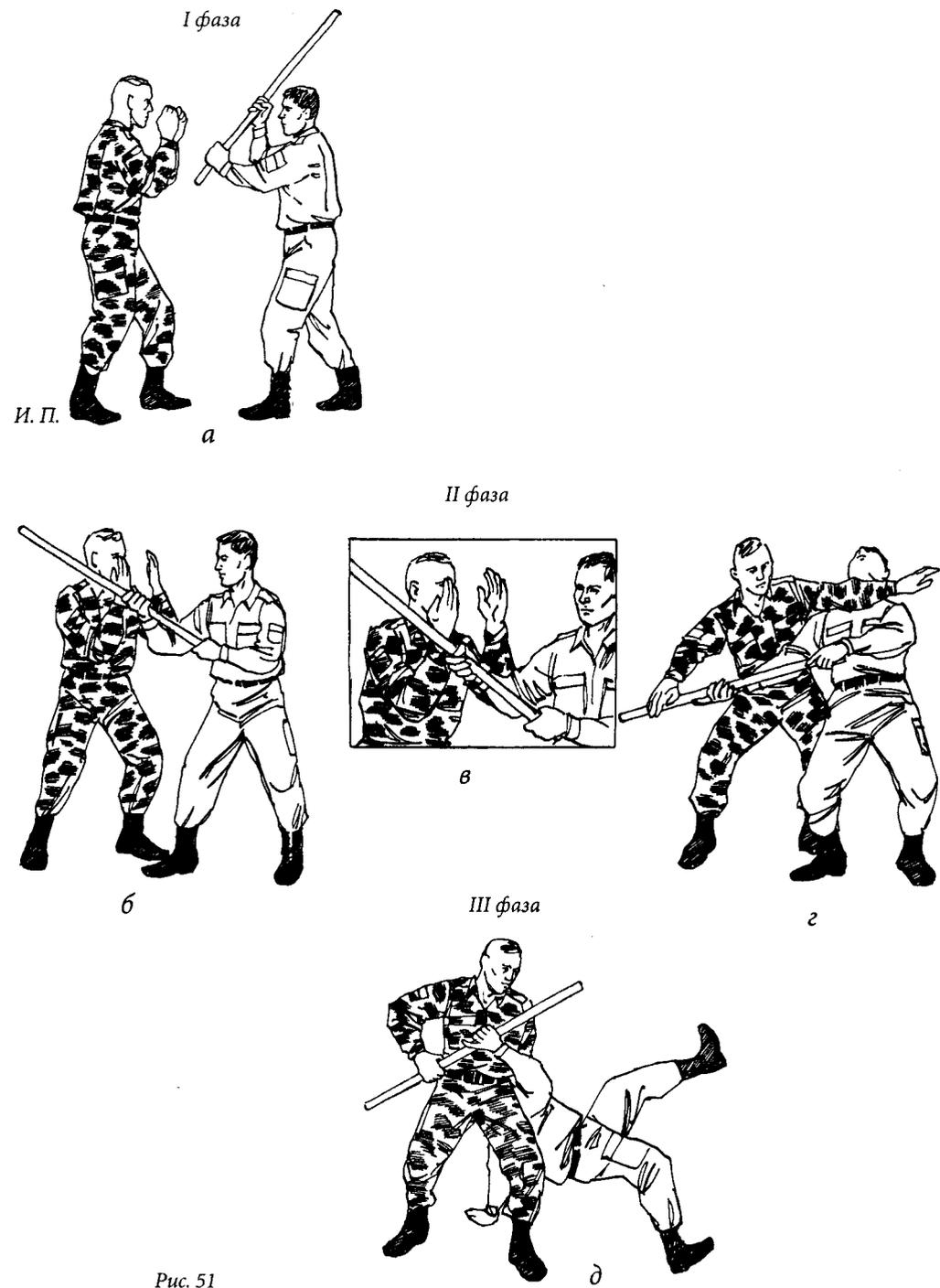


Рис. 51

его корпуса. Далее защищающийся сопровождающим движением правой руки прихватывает палку, локтем левой руки наносит встречный удар по горлу нападающего и одновременно приседает (рис. 51 г).

В результате этого противник оказывается под воздействием трех сил. Первая — вытягивающая по направлению удара и прикладываемая правой рукой защищающегося; вторая — сила удара локтевым суставом по горлу; третья — давление левого колена защищающегося в подколенный сгиб правой ноги нападающего в момент приседа. Противник с этими силами не справляется и опрокидывается (рис. 51д).

Финал: упавшему противнику наносится добивающий удар.

Пример 5 (рис. 52)

Ситуация: противник наносит удар палкой по голове сверху (рис. 52а).

Решение: защищающийся шагом левой ноги в сторону нападающего сокращает дистанцию и встречает палку противника своей палкой (рис. 52б).

Далее, не останавливая ударного движения палки противника, защищающийся пропускает ее в сторону от себя. Для этого палка вращается вокруг точки контакта в горизонтальной плоскости так, что верхний конец собственной палки создает своего рода «направляющие рельсы», оберегающие правое плечо и голову защищающегося от продолжения атакующего движения, а нижний конец палки в этот момент наносит удар в голову противника. Для усиления удара и чтобы не «открыть» правое плечо и голову защищающийся к движению палки добавляет собственный разворот по направлению движения противника (рис. 52в).

Противник, не справившись с набранной инерцией, провалившись мимо цели и получив поражающий удар в голову, падает (рис. 52г).

Финал: упавший противник добивается тычковым ударом.

Пример 6 (рис. 53)

Ситуация: противник наносит косой удар палкой сверху вниз, справа налево (рис. 53а).

Решение: защищающийся отводит атаку полукруговым движением верхнего конца собственной палки по направлению «вверх-вправо-вниз» в конце этой траектории «накрывая» палку противника. Одновременно



Рис. 52



Рис. 53

защищающийся разворачивается бедрами и корпусом назад-влево вокруг своей левой ноги и слегка проседает (рис. 53б). Все это создает двойной эффект — уводит в сторону атаку и создает дополнительный импульс, «проваливающий» промахнувшегося противника. Не разрывая образовавшегося контакта, защищающийся добавляет ускорение подручному средству нападающего кистевым движением, создавая резкий импульс по основному направлению атаки. Палка противника проскакивает мимо цели, и он начинает терять равновесие (рис. 53в).

«Дослав» палку противника, защищающийся возвратным движением всего корпуса наносит удар дальним (верхним) концом своей палки по шее нападающего (рис. 53г). Удар наносится с проносом (дожимом), распределяя усилия рук следующим способом: дальний конец — к себе вниз, ближний — от себя вверх к противнику. Противник опрокидывается назад-вправо относительно его движения (рис. 53д).

Финал: упавший противник добивается.

13.2. Обезоруживание противника при угрозе ножом

Пример 1 (рис. 54)

Ситуация: противник угрожает ножом, приставив его к животу защищающегося (рис. 54а).

Решение: защищающийся, отшагивая правой ногой назад и одновременно разворачиваясь в направлении отшага корпусом, прихватывает кисть противника, держащую нож, и запястьем прижимает к себе (рис. 53б), выключая таким образом степени свободы в запястье.

Далее защищающийся, продолжая держать кисть противника, отшагивает уже левой ногой и вытягивает вооруженную руку с ее одновременным скручиванием на себя — влево — вниз. Правая рука противника полностью «выключается», т. е. теряет все степени свободы, и противник, подчиняясь болевому воздействию в запястье, локтевом и плечевом суставах, следует за всеми движениями защищающегося (рис. 54в).

После этого защищающийся, продолжая общее движение в заданном направлении, приседает на необходимый уровень, и противник опрокидывается на спину (рис. 54г).

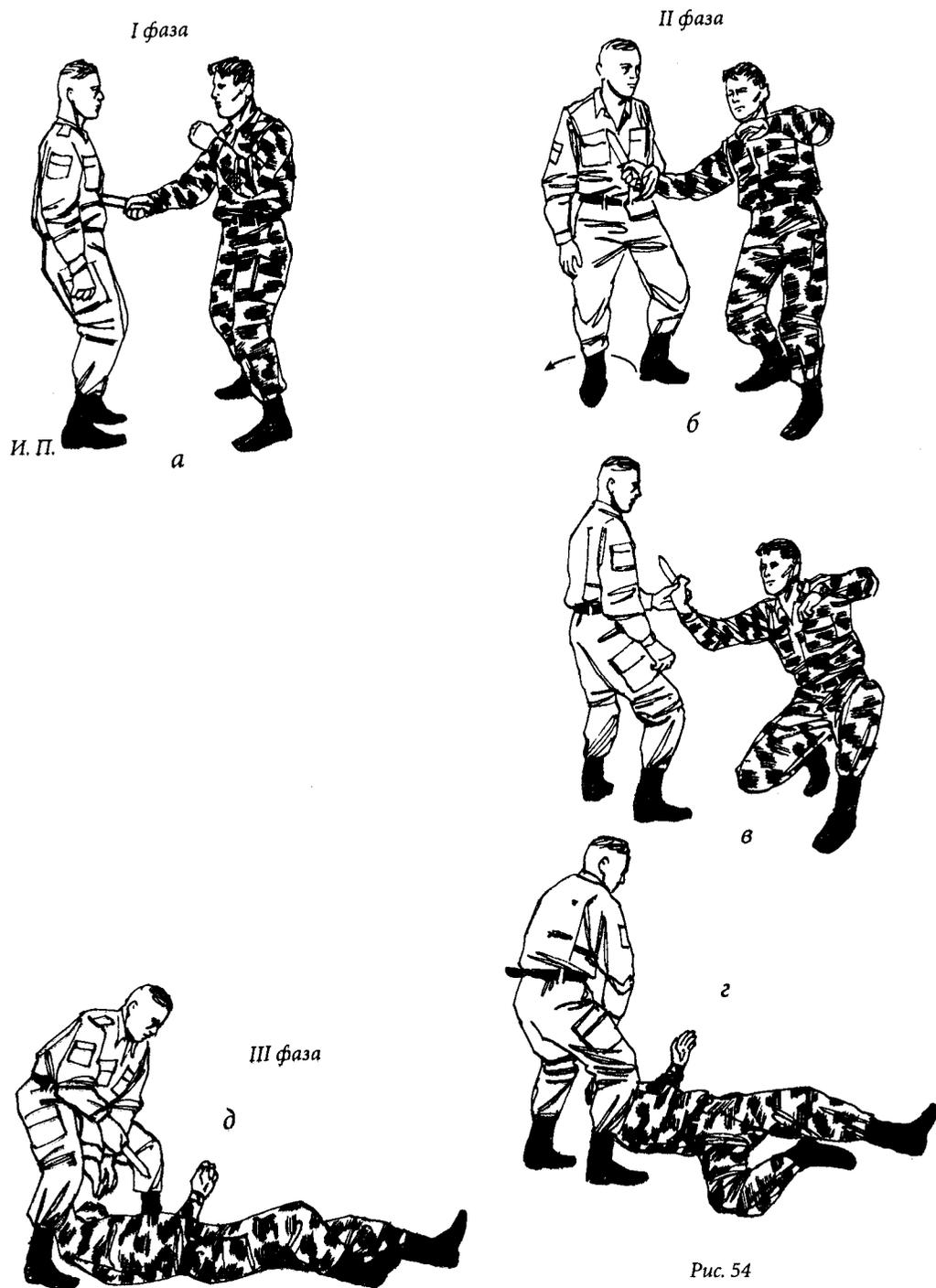


Рис. 54

Финал: защищаемому остается только забрать нож и принять решение на дальнейшие действия (рис. 54д).

Пример 2 (рис. 55)

Ситуация: противник наносит колющий удар ножом в корпус (живот) (рис. 55а).

Решение: защищающийся шагает левой ногой вперед-влево, уходя, таким образом, с линии атаки. Одновременно с этим движением наносит удар предплечьем правой руки по запястью вооруженной руки противника с вращением своего предплечья вовнутрь в точке контакта. При этом локоть правой руки поднимается вверх, а кисть идет вниз.левой рукой защищающийся контролирует возможные отклонения атакующей руки противника (рис. 55б).

Независимо от того, выбит нож или нет, защищающийся продолжает движение правой рукой, нанося удар локтем в лицо противнику, а левой прихватывая и подтягивая к себе локоть его атакующей руки. Противник проваливается на ударе и, выведенный из равновесия примененной «парой сил» (локоть атакующей руки на себя — голова от себя), начинает падать (рис. 55в).

Далее защищающийся отшагивает левой ногой с одновременным приседом, продолжая рычажное воздействие на противника. Противник, не справившись с потерей устойчивости, опрокидывается (рис. 55г).

Финал: упавший противник добивается ногой, нож отбирается.

Пример 3 (рис. 56)

Ситуация: противник наносит колющий удар ножом в корпус (живот) (рис. 56а).

Решение: защищающийся на «шаге с подшагом», уходя с линии атаки и сокращая дистанцию с противником, отводит атакующую конечность кистью правой руки, не прерывая движения руки с ножом (рис. 56б). При этом корпус и бедра разворачиваются в направлении атаки.

Колено левой ноги оказывается в непосредственной близости от колена правой ноги противника. Далее коленом «выбивается» коленный сустав противника, разрушая опорную функцию его ноги. Одновременно про-



Рис. 55

Рис. 56

изводится воздействие на атаковую руку противника сверху вниз (рис. 56в). Воздействие на руку и колено полностью разбалансирует биомеханическую систему противника. Защищающийся продолжает воздействовать на руку выведенного из равновесия противника по принципу «пары сил» (плечо и локоть — на себя и вниз, кисть руки противника — от себя и вверх) и противник опрокидывается на спину (рис. 56г).

Финал: упавший противник добивается.

Пример 4 (рис. 57)

Ситуация: противник наносит колющий удар ножом в корпус (живот) (рис. 57а).

Решение: обороняющийся разворачивается по направлению атаки противника, мягко встречая атаковую руку с ножом кистями своих рук, проворачивая их от себя наружу (рис. 57б). Не встречая сопротивления, противник проскальзывает мимо цели, а защищающийся, прихватывая правой рукой за запястье атакующей конечности и левой за локоть, применяет «пару сил» (запястье к себе вверх — локоть от себя вниз) и приседает (рис. 57в). Возникает болевой рычаг на локоть противника с переразгибанием его локтевого сустава.

Противник, не справившись с набранной инерцией, потеряв точку опоры и поддавшись болевому воздействию, начинает падать.

Финал: защищающийся, продолжая воздействовать на руку, усиливает левой рукой хват за запястье кисти, держащей нож, действует согласно обстановке: или отбивает нож, или наносит поражающий удар — сгибая кисть противника в запястье по направлению естественного сгиба (рис. 57г).

Пример 5 (рис. 58)

Ситуация: противник наносит секущий удар ножом наотмашь (рис. 58а).

Решение: защищающийся принимает удар на «сопровождающей» траектории на ребро ладони или ладонь левой руки. Поворот кисти и предплечья «от себя-наружу-вниз» уводит нож с атакующей траектории и «растягивает» противника (рис. 58б). При этом защищающийся делает на шаг в приседе, что позволяет, с одной стороны, «нырнуть» под нож и

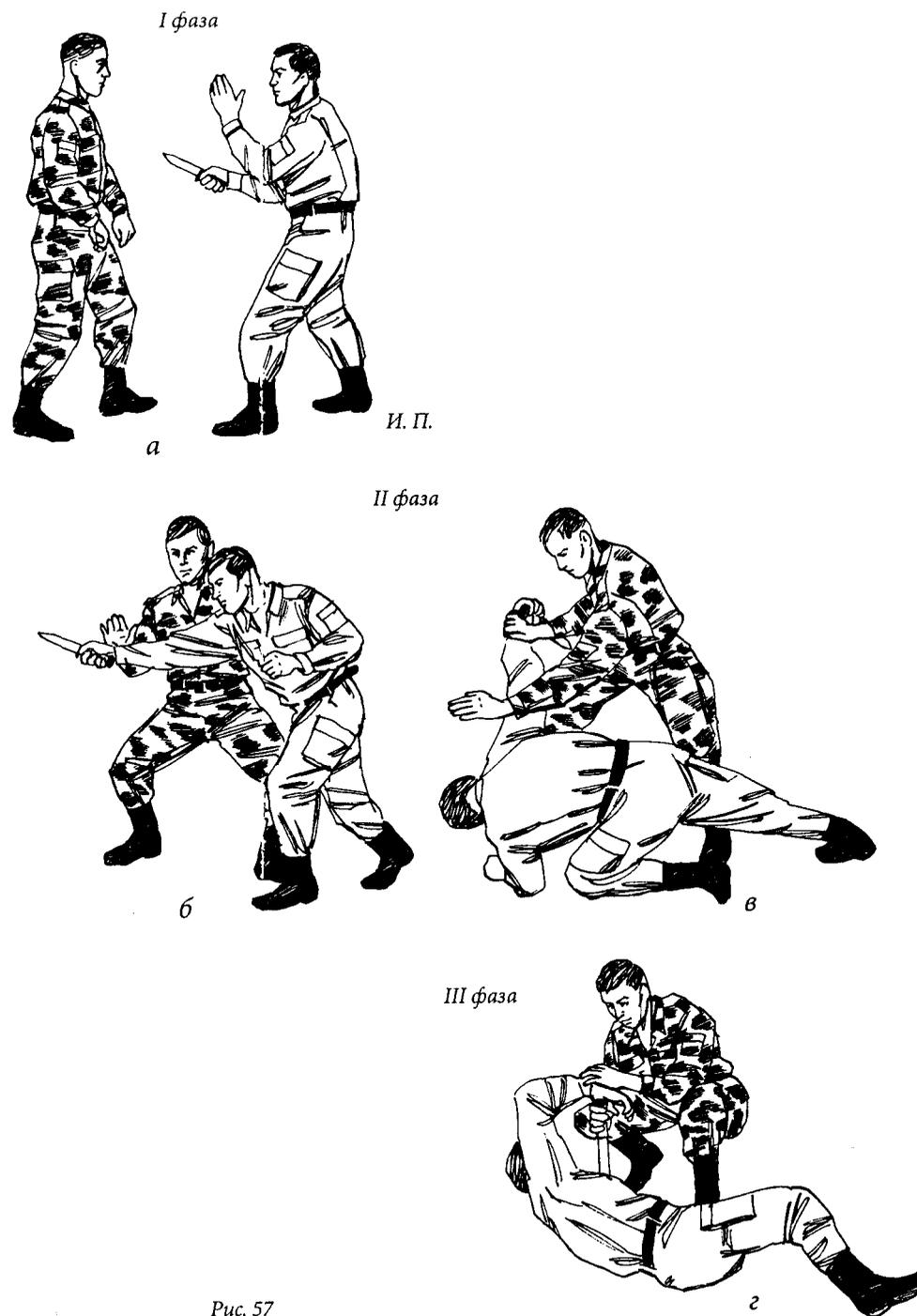


Рис. 57

I фаза



И. П.

а

II фаза



б



в



г

III фаза



д

Рис. 58

уйти с траектории удара, а с другой стороны — понизить собственный центр тяжести и «пригрузить» атакующую руку. Правая рука осуществляет защитное движение от возможного удара свободной рукой противника, или наносится вспомогательный (отвлекающий) удар в лицо или шею либо захват за шею, одежду и т. п. (рис. 58в).

Левая рука продолжает развивать движение с прихватом вооруженной рукой у запястья с постепенным изменением траектории удара в более крутую (в сторону опорной ноги противника).

Продолжая разворачиваться вокруг своей оси назад — вправо, защищающийся приседает еще глубже, чем производит выведение из равновесия нападающего. Это обеспечивает скручивание опорной площадки противника. А правой рукой защищающийся прихватывает колено противника и воздействует на него круговым движением по естественному сгибу коленного сустава (рис. 58г). Этим нарушается опорность ноги и разрушается устойчивость всей биомеханической конструкции. Доводя воздействие на атакующую руку и колено противника до логического завершения, защищающийся опрокидывает его на землю.

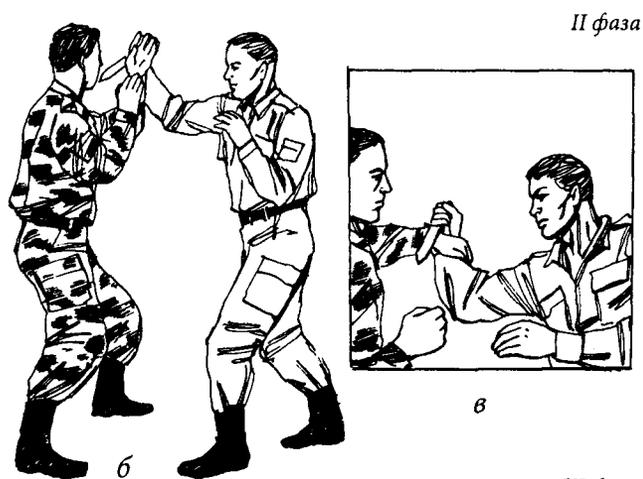
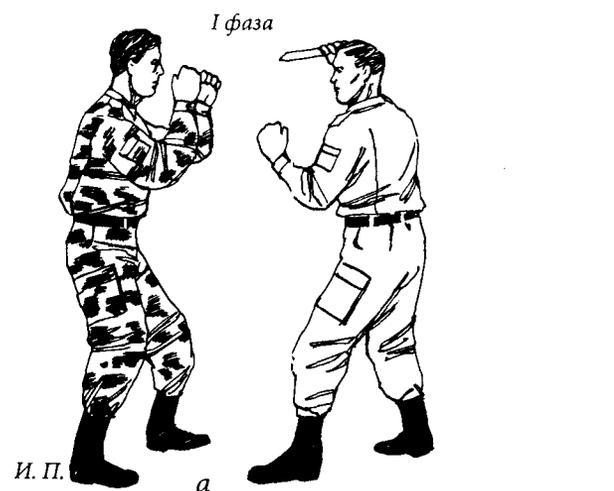
Финал: у упавшего противника либо забирается нож, либо он добивается (рис. 58д).

Пример 6 (рис. 59)

Ситуация: противник наносит удар ножом сверху, держа его хватом «от мизинца» (рис. 59а).

Решение: защищающийся из стойки с верхней рамкой (или ей подобной) встречает атакующую вооруженную ножом руку изнутри своей левой рукой в той же плоскости, совершая вращение в точке контакта сначала кистью и локтем к себе. Этим движением он уводит траекторию вооруженной руки вниз-кнаружи (рис. 59б).

Далее защищающийся проворачивает кисть и предплечье от себя. Угол этого вращения может быть более или менее выраженным в зависимости от траектории атаки, но в результате вращения должна быть достигнута следующая позиция: лезвие ножа должно плашмя лежать на предплечье защищающегося, а его кисть — плотно прилегать к запястью противника (рис. 59в).



III фаза



Рис. 59

Одновременно движением таза назад — вниз — вправо защищающийся, продолжая разворачиваться лицом в сторону противника на отшаге левой ногой назад, приседает и начинает увлекать вниз и в сторону нападающего, используя для управления им появившийся рычаг «своя левая рука — нож — правая рука противника» (рис. 59г).

Не останавливая начавшегося падения противника, защищающийся ускоряет его опрокидывание ударным воздействием или давлением правой руки в голову или шею (рис. 59д).

Финал: упавший противник добивается.

13.3. Обезоруживание противника при угрозе пистолетом (револьвером)

Пример 1 (рис. 60)

Ситуация: противник угрожает пистолетом с минимальной дистанции (дистанции, позволяющей захват вооруженной руки) (рис. 60а).

Решение: защищающийся, уходя с линии огня, делает шаг левой ногой вперед — влево, одновременно вращая корпус в направлении движения, добиваясь этим еще и сокращения дистанции. При этом происходит наложение кисти правой руки на оружие в зависимости от его типа (для револьвера — на ствол, для пистолета — на кисть руки противника). Одновременно со смещением с линии огня захваченную руку с оружием вращательным движением в направлении «стволом снизу вверх — от себя — на противника, рукояткой к себе — вниз» вытягивают в направлении правого плеча защищающегося (рис. 60б — 60в). Таким образом, к моменту окончания этой фазы движения ствол пистолета направлен вверх, а рука противника вытянута до предела, что полностью «выключает» степени свободы в суставах захваченной конечности. Таким образом защищающийся начинает управлять движениями противника с оптимальными энергозатратами, используя правило механи-

* Это связано с наличием движущегося затвора у автоматических пистолетов, который может травмировать руку при выстреле.

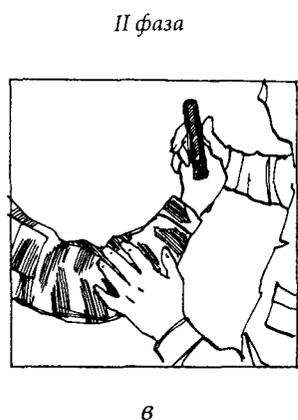


Рис. 60

ки: «чем больше длина рычага, тем меньше требуется усилий, чтобы с его помощью переместить тело».

Используя для управления противником руку в целом, защищающийся во вращении забирает оружие. Пистолет при этом движении поворачивается стволом в противника. Защищающийся в это время производит захват за волосы противника (рис. 60г) и в приседе начинает разворачиваться левой ногой за себя, опрокидывая его на спину (рис. 60д).

Финал: отобранном пистолетом можно нанести поражающий удар или под его угрозой контролировать противника.

Пример 2 (рис. 61)

Ситуация: противник угрожает пистолетом с минимальной дистанции (дистанции, позволяющей захват вооруженной руки) (рис. 61а).

Решение: для ухода с линии огня защищающийся делает шаг левой ногой вперед — влево, сокращает дистанцию с противником, одновременно отбивая оружие в сторону, противоположную собственному движению, встречным движением кистей своих рук (рис. 61б). При этом левой рукой удар наносится по тыльной стороне вооруженной кисти противника, а правой — по его запястью. После этого правая рука скользит под руку противника и ложится ладонью на его лучезапястный сгиб и внутреннюю сторону предплечья. Левая рука продолжает оказывать давление на тыл кисти (рис. 61в).

После этого целесообразно, не разрывая контакта с противником и используя болевое воздействие на кисть, применить «пару сил» (локоть на себя вниз — запястье от себя к противнику). Это движение усиливается приседом на необходимый уровень (рис. 61г). В результате движения своих рук и использования рычагов защищающийся «выключил» все степени свободы в руке противника, а приседом, т. е. своим весом и смещением своего центра тяжести в сторону левой ноги, вовлек нападающего в движение вниз и влево.

Подчиняясь болевому воздействию на руку, а также не справившись с потерей устойчивости, противник опрокидывается на спину (рис. 61д).

Финал: упавший противник добивается.

13. Подручные средства и оружие
13.4. Обезоруживание противника
при угрозе автоматом

301



И. П.

а



б



III фаза



в

Рис. 61

Пример 1 (рис. 62)

Ситуация: противник наносит тычковый удар стволом автомата (рис. 62а).

Решение: защищающийся на шаге с подшагом принимает удар на внутреннюю сторону своего правого предплечья с вращением его в точке контакта с цевьем (рис. 62б) до прихвата за ствол.

Левой рукой в это время прихватывает шейку приклада и, продолжая движение противника, начинает прикладывать «пару сил» (ствол вниз к противнику — приклад вверх на себя) к противнику, который в этот момент выведен из равновесия прошедшим вскользь ударом и собственной инерцией (рис. 62в). Противник теряет опору и начинает проваливаться вперед. Защищающийся, продолжая вращать автомат, наносит топчущий удар левой ногой в подколенный сгиб опорной ноги противника (рис. 62г). Биомеханическая система противника полностью разбалансирована, он становится легко управляемым и падает. Защищающийся, помогая противнику упасть, воздействует на него стволом отобранного автомата (рис. 62д) и, просаживаясь на необходимый уровень, контролирует нападавшего до полного падения (рис. 62е).

Финал: у упавшего противника отбирается оружие, либо ему наносится добивающий удар.

Пример 2 (рис. 63)

Ситуация: противник наносит тычковый удар стволом автомата (рис. 63а).

Решение: защищающийся принимает тычковый удар противника на кисть правой руки с вращением ее сверху вниз — наружу в точке контакта с цевьем и одновременно разворачивается бедрами по направлению удара (рис. 63б).

Правой рукой защищающийся прихватывает противника за запястье и, разворачиваясь корпусом влево, приседает, применяя «пару сил» (ствол

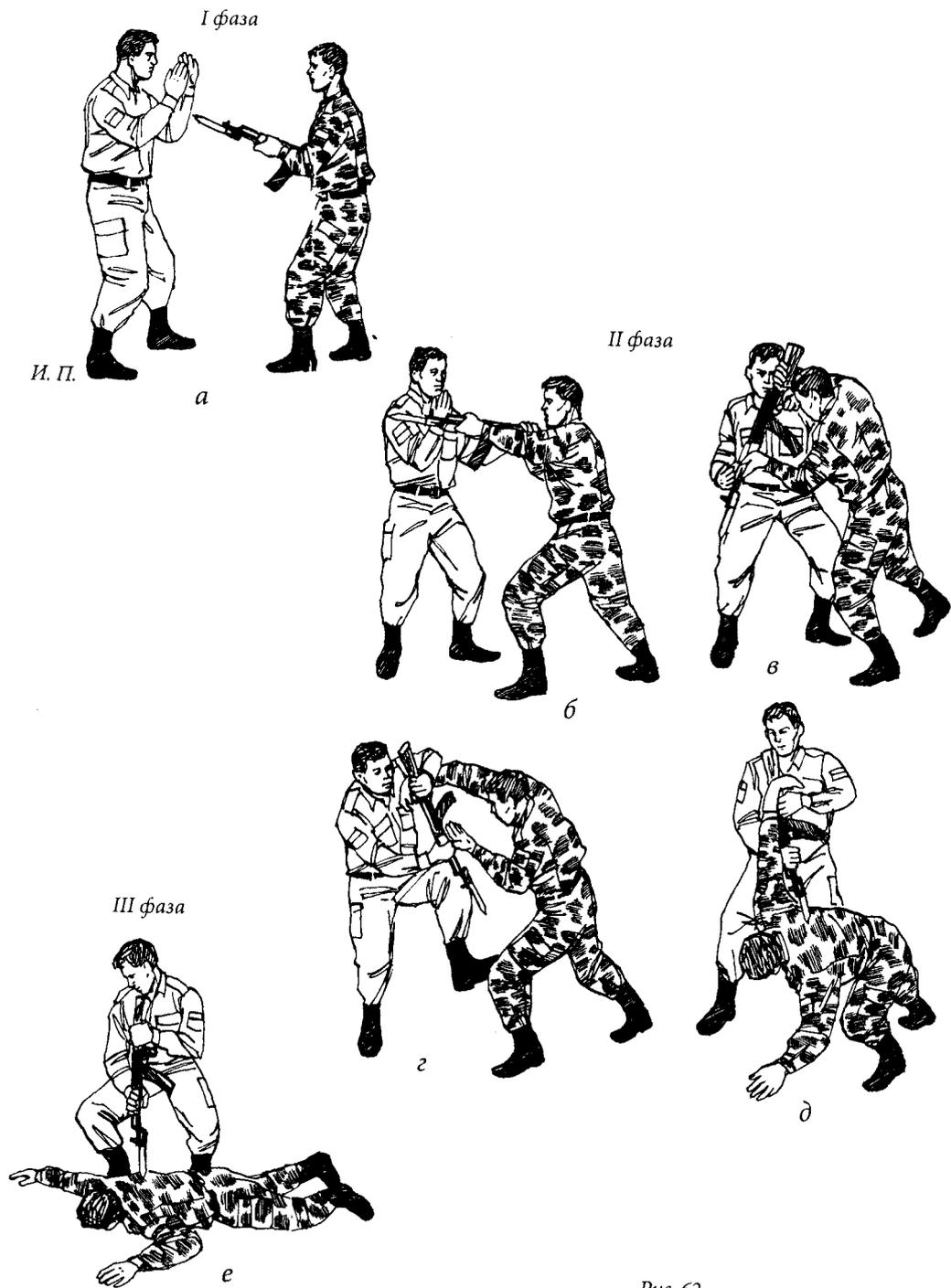


Рис. 62

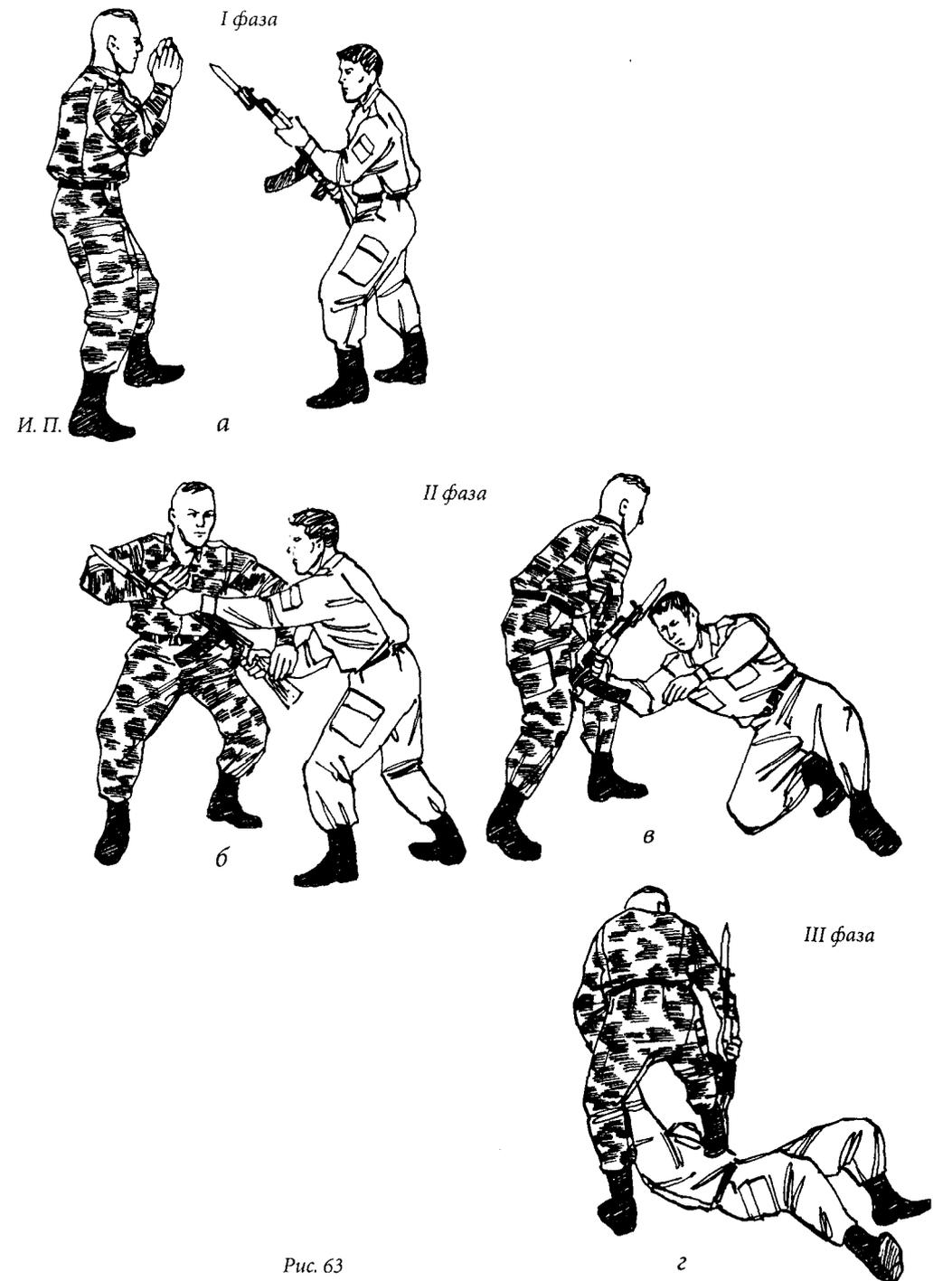


Рис. 63

от себя к противнику — приклад к себе). Противник, потеряв точку опоры, начинает заваливаться на правый бок (рис. 63в).

Защищающийся отшагивает левой ногой, освобождает противнику место для падения, который опрокидывается на спину, выпустив из рук автомат.

Финал: противнику наносится добивающий удар (рис. 63г).

Пример 3 (рис. 64)

Ситуация: противник наносит тычковый удар стволом автомата (рис. 64а).

Решение: защищающийся принимает удар на кисть левой руки с вращением ее в точке контакта с цевьем, одновременно левой ногой отшагивая назад — вправо и уходя таким образом с линии атаки. Одновременно он правой рукой прихватывает автомат за приклад (рис. 64б). Подшагивать к противнику в данном случае нет необходимости, так как он наносит удар с глубоким выпадом и, провалившись на ударе, сам способствует сокращению дистанции.

Защищающийся проворачивает автомат прикладом вверх к себе, а стволом в противника и одновременно отшагивает уже правой ногой. Противник, вытягиваемый за опорную площадку, теряет равновесие (рис. 64в). Защищающийся продолжает траекторию вращения автомата: прикладом сверху вниз к противнику — стволом снизу вверх к себе и приседает. Противник скручивается в позвоночном столбе и, набирая ускорение, выпускает автомат из рук, при этом падает (рис. 64г).

Финал: упавший противник добивается.

Пример 4 (рис. 65)

Ситуация: противник наносит удар прикладом сбоку (на примере — справа) в голову (рис. 65а).

Решение: защищающийся, сокращая дистанцию, на шагивает правой ногой в сторону противника и встречает приклад автомата своим правым предплечьем под возможно более острым углом, а левое предплечье в этот момент, замыкая биокинематическую цепь, помогает создать без больших мышечных усилий жесткий треугольник (рис. 65б). Проскальзывание уда-

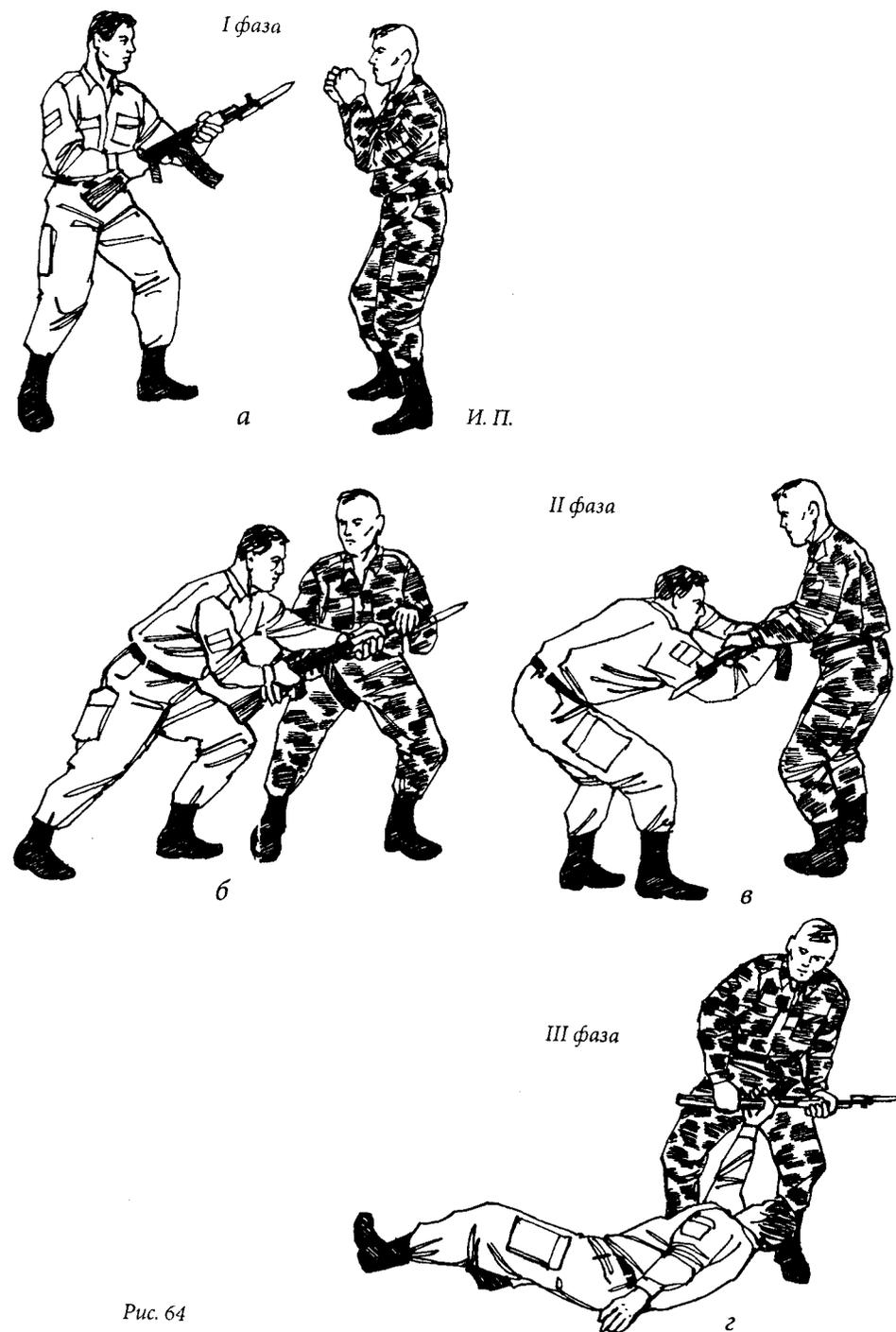


Рис. 64



Рис. 65

ра осуществляется за счет плавного наращивания угла встречи проворотом предплечья вовнутрь и подпирającego удар движения локтевого сустава вперед — вправо.

После проскальзывания приклада мимо цели защищающийся прихватывает правую руку противника и, плавно сопровождая ее, перенаправляет траекторию атакующего движения вниз. Одновременно наносит топчущий удар правой ногой в подколенный сгиб правой ноги противника (рис. 65в).

Происходит скручивание опорной площадки противника, выведение его центра тяжести за границы этой площадки, и противник опрокидывается на спину (рис. 65г).

Финал: упавший противник добивается.

13.5. Использование ножа и автомата в рукопашном бою

Пример 1 (рис. 66)

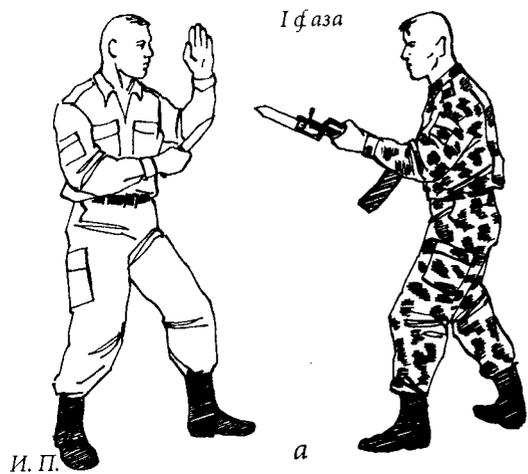
Ситуация: противник наносит тычковый удар стволом автомата (рис. 66а).

Решение: защищающийся, держа нож прямым хватом, принимает удар автомата на клинок, одновременно разворачиваясь бедрами по направлению удара. Это позволяет уйти с линии атаки и «провалить» противника (рис. 66б).

Одновременно защищающийся левой рукой прихватывает противника за кисть его правой руки и продолжает ее движение по прежней траектории, усугубляя нарушение равновесия (рис. 66в).

Финал: защищающийся давлением левой руки на автомат провоцирует противника на продолжение движения вперед, а правой рукой, вооруженной ножом, наносит поражающий удар в его шею (рис. 66г).

Отдельно рассмотрим сам момент приема автомата на клинок ножа. Прием удара на клинок ножа (рис. 66д) осуществляется с его вращением от себя наружу (рис. 66е), чем достигается увод удара в сторону от цели. Это движение аналогично повороту кисти и предплечья в бою без использования оружия.



И. П.

а



II фаза

б

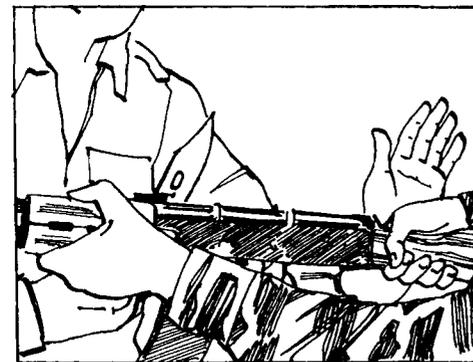
в



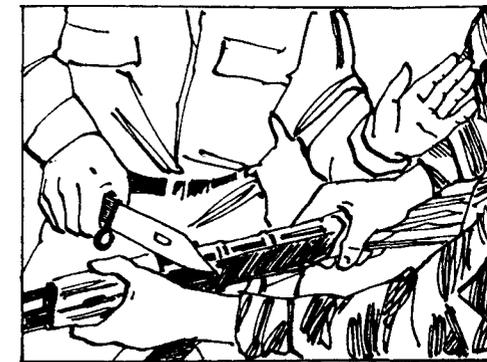
III фаза

г

Рис. 66



д



е

Рис. 66

Пример 2 (рис. 67)

Ситуация: противник наносит тычковый удар стволом автомата (рис. 67а).

Решение: защищающийся, держа нож обратным хватом, встречает удар противника на отшаге левой ногой назад-вправо. Нож держится клинком вниз, в этом положении на клинок принимается удар и проводится мимо с вращением ножа в точке контакта с цевьем (рис. 67б). Далее цевье прихватывается левой рукой, усилие которой продолжает вытягивать противника вперед.

Финал: правая рука защищающегося на встречном движении наносит колющий удар сверху вниз в яремную вырезку (рис. 67в).

Отличие от предыдущего варианта заключается в том, что в данном случае защищающийся действует, прихватывая автомат левой рукой и сопровождая его по основному направлению движения. Инерция этого движения используется для усиления поражающего удара и сокращения траектории данного удара.

Пример 3 (рис. 68)

Ситуация: противник наносит тычковый удар стволом автомата (рис. 68а).

Решение: защищающийся встречает удар своим автоматом в той же плоскости (рис. 68б). Далее, разворачиваясь бедрами по направлению уда-

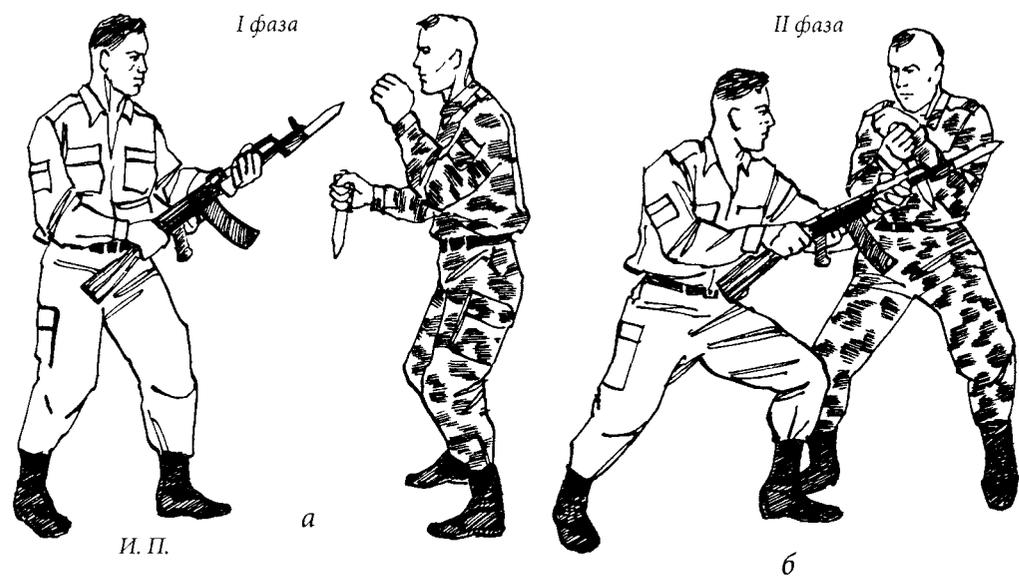


Рис. 67

ра, защищающийся проворачивает свой автомат в точке контакта с оружием противника (в данном случае, в районе цевья) от себя наружу. Этим действием обеспечивается проскальзывание оружия мимо цели и увод его с основной траектории удара (рис. 68в).

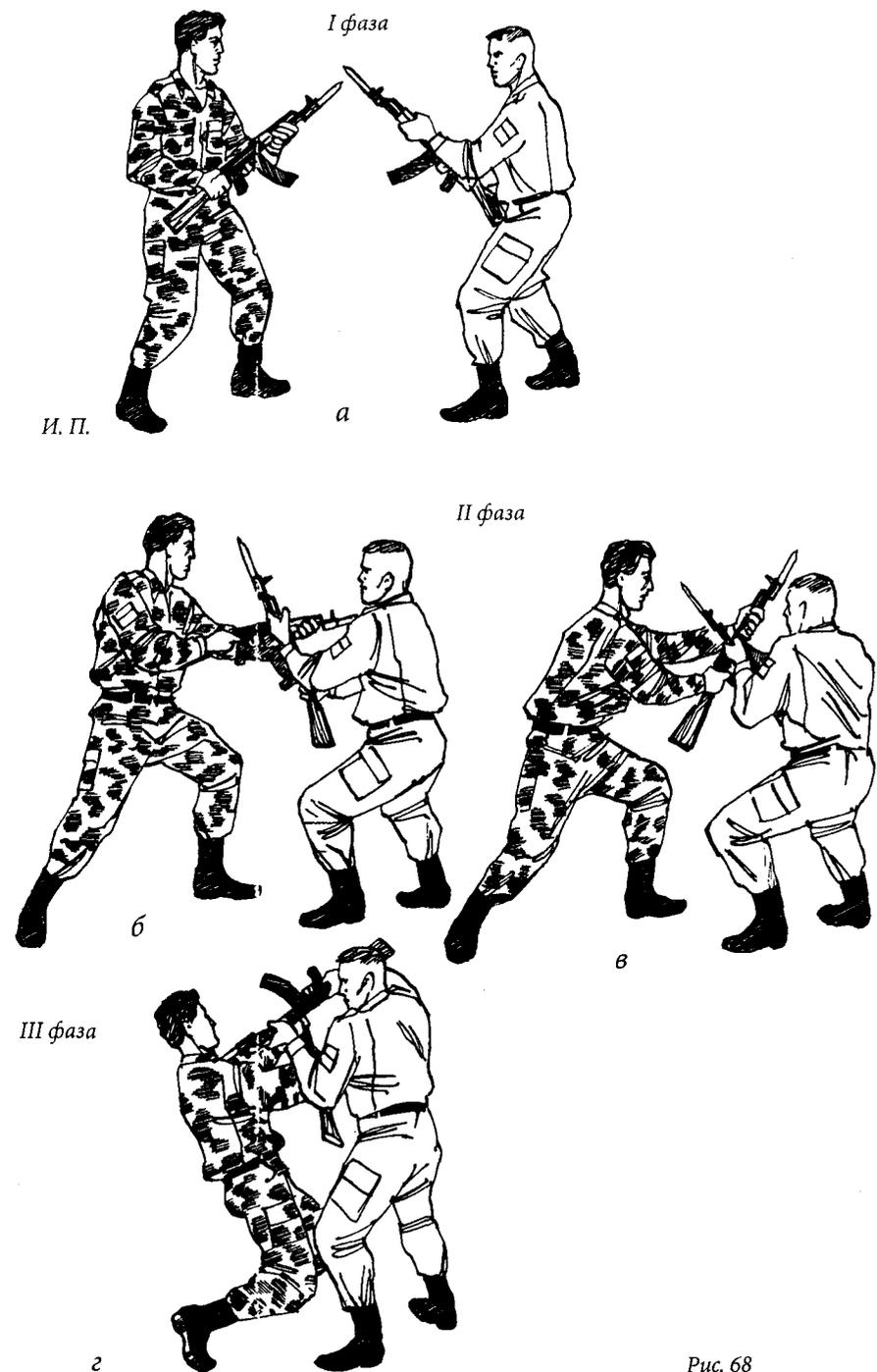


Рис. 68

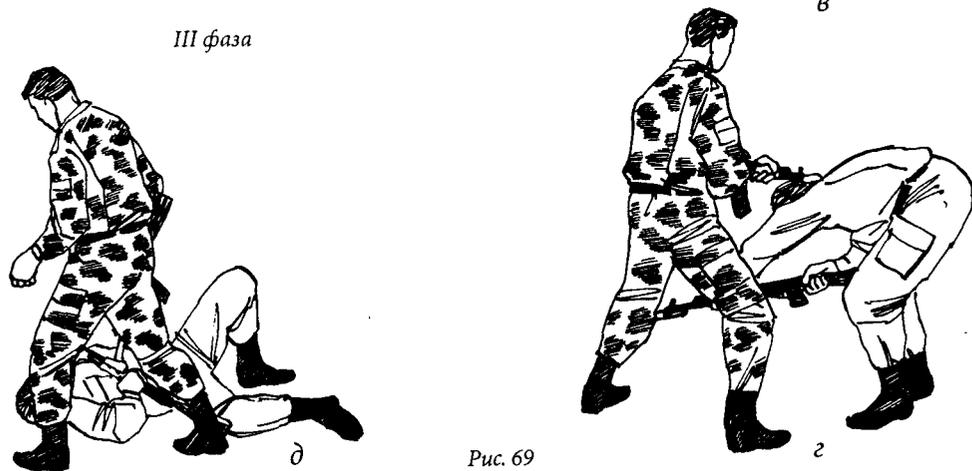
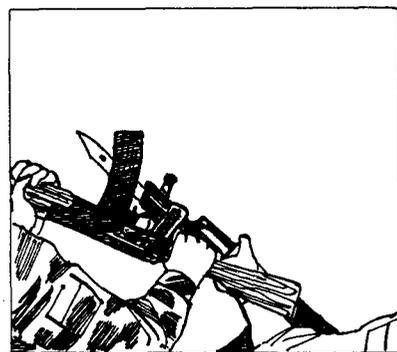
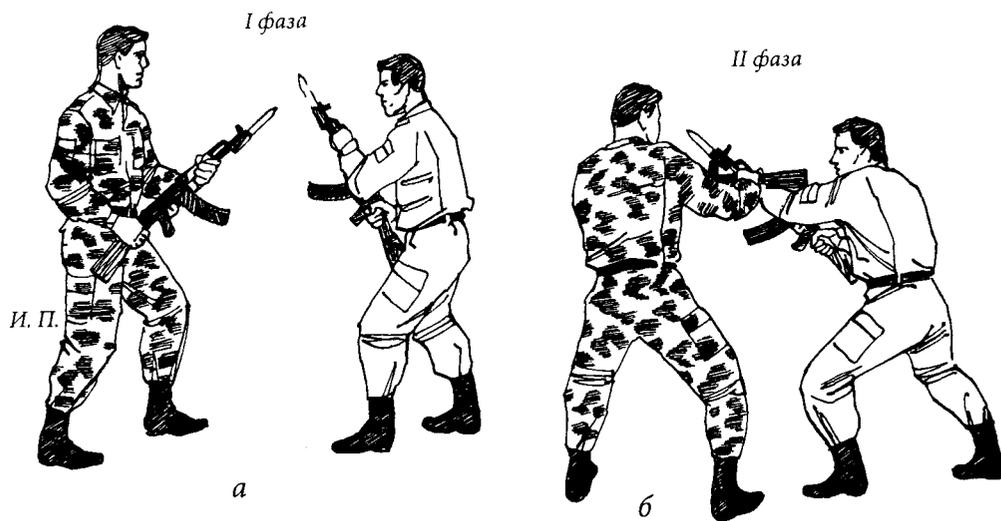


Рис. 69

Финал: после этого встречным движением защищающийся наносит удар по провалившемуся на выпаде противнику (рис. 68г).

Этот вариант тактически и кинематически схож с примером 6, описанным в разделе «Использование палки...» (см. рис. 52).

Пример 4 (рис. 69)

Ситуация: противник наносит тычковый удар стволом автомата (рис. 69а).

Решение: защищающийся «шагом с подшагом» вправо-вперед занимает позицию под углом к траектории атаки противника, сокращает дистанцию с ним и одновременно отводит его оружие прикладом своего автомата (рис. 69б).

Встреча своего приклада и оружия противника осуществляется на сонаправленных курсах с движением своего автомата восходящим полукруговым движением от себя к противнику (рис. 69в).

Противник, проскользнув мимо цели, проваливается на выпаде и начинает терять равновесие, а защищающийся, используя этот момент, воздействует уже его стволом на шею нападающего (рис. 69г).

Сохраняя общий темп и траекторию движения, защищающийся контролирует до грунта падение противника (рис. 69д).

Финал: упавший противник добивается.

13.6. Методические приемы для наилучшего усвоения темы

Преподаватель должен прицельно сориентировать обучающихся на то, что при ведении рукопашного боя с использованием оружия и подручных средств применяются те же законы механики человеческого тела, что и при ведении рукопашного боя без них. Так же необходимо умение управлять как своим телом и оружием (подручными средствами), так и телом и оружием (подручными средствами) противника, используя его собственную инерцию и силу, вкладываемую в удары. Полезно прививать обучающимся навык рассматривания противника и оружия как единой биомеханической системы.

Тренировка с использованием оружия и подручных средств требует от обучающихся работы с вынесенным центром тяжести и дает расширенный опыт управления движением на различных скоростях и траекториях, необходимых для нанесения поражающего удара, а также помогает научиться правильно перемещаться и оптимально тратить при этом энергию.

Для обучающихся принципиально важным является отсутствие страха перед оружием. Исчезновение этой реакции на оружие возможно в единственном варианте: когда оружие знают и умеют им пользоваться. В ходе занятий обучаемые должны постоянно оценивать дистанцию и учитывать следующие особенности:

а) по мере сближения, на дальней дистанции, может использоваться стрельба или метание оружия и подручных средств;

б) удары оружием, подручными средствами будут наноситься, в основном, со средней или минимальной дистанции;

в) бой с оружием (подручными средствами), как правило, более скоротечен.

Занятия обычно начинаются с тренировки ударов оружием и палкой.

Удары оружием и палкой отрабатываются на специальных снарядах (мишенях, манекенах, чучелах и т. д.). При тренировке ударов необходимо использовать все возможные части оружия (у автомата — ствол, мушка, приклад, пистолетная рукоятка и др., у ножа, штык-ножа — острие клинка, лезвие, обух, обратная сторона рукоятки, у палки — любая часть).

Абсолютно недопустимым является подмена оружия его макетами. Этому есть много причин, основными из которых являются необходимость развития навыка обращения со штатным вооружением и преодоление психологического барьера (страха), возникающего при столкновении с вооруженным противником.

Если удары на снарядах отрабатываются односторонним методом, то удары с использованием напарника — двухсторонним методом. Этим методом обучающиеся быстрее приобретают навык прицельного удара, лучше контролируют его траекторию и место приложения основного усилия.

Техники обезоруживания являются более сложными, чем техники ударов оружием, требуют более высокого уровня владения собственным те-

лом и более совершенных технических навыков. В связи с этим к их отработке приступают после отработки ударов оружием и подручными предметами. Кроме того, при работе с подручными предметами необходимо отдельно разбирать использование различных категорий предметов. Особенно на изменение техники работы с подручными предметами влияет длина последних. Поэтому для создания необходимой «ширины спектра» навыков и умений рекомендуется использовать, например, палки длиной 60,120,180 см и отводить примерно равное время на их изучение.

Возвращаясь к теме «Обезоруживание противника», следует рекомендовать преподавателю при его отработке отводить равное время как на работу с автоматом, так и с пистолетом и со штык-ножом. Отрабатывать обезоруживание противника необходимо начинать с выбивания оружия, придерживаясь правила: «невыбитое оружие забирается».

Выполнение этого правила диктует тактика. Выбивание оружия применяется с целью выбить или оттолкнуть оружие противника в сторону для нанесения удара, укола и обезоруживания. Оружие противника выбивается ударами своего оружия, подручных средств, ног и рук, ударом ствола (приклада) своего оружия по оружию противника или по его рукам.

Если отрабатывается выбивание ногой или рукой, то они должны быть при ударе ненапряженными и удары наносятся по болевым зонам и точкам или по ближайшему суставу. При этом необходимо уйти с линии возможного огня или атаки.

При недостаточной силе удара, при невыбитом оружии необходимо, продолжая сокращать дистанцию, немедленно нанести повторный удар по незащищенному месту, применить рычаги и воздействие по болевым зонам и точкам, отобрать оружие, свалить (опрокинуть) противника, оглушить его, взять в плен или уничтожить.

После достаточной отработки (достаточность определяет преподаватель) обезоруживания, например, использование рук против автомата, автомата против автомата, рук против пистолета, рук против ножа, ножа против ножа, рук против палки, палки против палки, необходимо проводить тренировку, произвольно меняя оружие: нож против палки, автомат против ножа и т. д.

Такие действия позволяют обучающимся освободиться от стереотипов использования оружия в рукопашном бою и дадут возможность прочув-

ствовать тонкости в предлагаемой системе рукопашного боя, разовьют интуицию и предчувствие действий противника.

Отработка учебных вопросов, связанных с использованием подручных средств (в данном случае палки), осуществляется с точно таких же позиций, которые были описаны выше. Целесообразно отметить лишь некоторые общие моменты в процессе занятий:

1. Необходимо на каждом занятии уделять время на отработку учебных вопросов с завязанными глазами.

2. По мере наработки базовых элементов смело позволять обучающимся проявлять разумную фантазию, инициативу, нестандартный подход.

14. Краткие выводы

Необходимость написания этой главы вызвана общим психологическим механизмом познавательных процессов: знакомясь с чем-то принципиально новым, человек тем не менее ищет уместные аналогии в своем прошлом опыте. И именно в неверном подборе аналогий кроется возможность ошибки.

Описанные в части III технические действия, иллюстрирующие общий принцип описываемой нами системы, могут быть восприняты по аналогии с хорошо знакомыми боевыми системами — как отдельные приемы. Однако в подобном понимании изложенного материала и кроется серьезная ошибка. В особенности хочется предостеречь именно тех подготовленных читателей, которые неосознанно будут опираться на собственный опыт изучения одной из современных или традиционных систем рукопашного боя, — не воспринимайте техники боя по аналогии с тем, что вы уже изучали. Отдельные элементы системы естественно несут черты сходства с техническими действиями других стилей боя. Но это внешнее подобие очень и очень обманчиво...

Излагаемая система рукопашного боя, как одна из частей системы выживания человека, **ПРИНЦИПИАЛЬНО** отличается от других боевых комплексов:

- отсутствием **ПРИЕМОВ**, а наличием **БАЗОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ**, которые боец свободно комбинирует в процессе боя;
- опорой процесса обучения не на рациональное запоминание, а на непосредственную **ЗАПИСЬ** навыков **В ПОДСОЗНАНИЕ**, чему служат специальные методы обучения.

Читателю рекомендуется обратить внимание на общность приведенных в каждом разделе примеров, которые специально подбирались таким

образом, чтобы продемонстрировать возможность гибкого применения в зависимости от изменяющейся обстановки основополагающих принципов системы. Кроме того, при внимательном и последовательном чтении глав части книги, посвященной непосредственно техническим действиям, становится заметно, что принципы защитных и контратакующих действий действительно едины при использовании в различных боевых ситуациях — при освобождении от захватов и защите от ударных техник руками и ногами, при столкновении с вооруженным противником и использовании собственного оружия. Наличие этого единства и является доказательным признаком существования системы, которая может изменяться при возникновении различных условий деятельности, сохраняя при этом совокупность вариативно-устойчивых компонентов — структуру стиля. Данная система отличается от других стилей своей методикой подготовки, особенностью применения и способами восстановления.

Существует категория читателей, которые при ознакомлении с примерами технических действий начнут выражать свое разочарование отсутствием внешней красоты и эффектности используемых технических подходов. Однако любой профессионал знает — эффективность лучше эффектности.

В заключение этой части книги, посвященной технике рукопашного боя, необходимо привести определенное количество правил-наставлений, которые должны откладываться в памяти занимающихся одновременно с формированием соответствующих двигательных навыков.

- Основы и принципы — общие.
- В бой сломя голову не ввязывайся.
- Помни и знай — ты имеешь 3 ангелов-хранителей: смелость, хитрость, внезапность.
- Риск с расчетом — равновелики мужеству.
- Хитрость — второй ум.
- Атаку проводи с трех сторон.
- Стреляй только в крайнем случае.
- Стреляй и веди бой не более 1,5-3 минут: отдыхай, смотри, прикидывай.
- Всегда стреляй сначала в грудь, потом в голову.
- Удары необходимо наносить по костям и суставам, а не по мышцам.

- Корпус своего тела с руками не откидывай назад. Руки всегда держи впереди себя.
- Большое сгибание ног (просаживание при ударе) придает удару силу.
- Не делай ничего приблизительно.
- Решившись применить удар — применяй наверняка. Никогда не торопись, избегай мазни.
- Работай в стиле. Без стиля нет техники.

Заключение

Данная книга впервые излагает основы системы выживания человека и рукопашного боя по этой системе. Став известной широкой публике под названиями «русский стиль рукопашного боя» или «система Кадочникова», эта система давно завоевала глубокое уважение профессионалов и безупречную репутацию. Прочитанная вами книга впервые дает связное и подробное изложение **ОСНОВ** системы в самом популярном ее проявлении — в разделе рукопашного боя. В этом смысле данная работа является **КЛЮЧОМ** к секретам мастерства — как **ПРИНЦИП**, как **СПОСОБ**, как **ОСНОВА ДЕЙСТВИЯ**.

Многие вопросы, составляющие суть «Системы выживания человека» в данном руководстве изложены вскользь, так как их подробное раскрытие выходит за рамки темы данной книги — собственно рукопашного боя. Так, практически не затронуты вопросы методов восстановления и мобилизации организма, противодействия агрессивным воздействиям среды, оказания само- и взаимопомощи, развития тонких восприятий и интуиции и многое, многое другое. Можно сказать, что даже сами контуры системы не были полностью очерчены — это дело последующих книг и руководств.

Возвращаясь к уже написанной и прочитанной вами книге, необходимо заметить, что действительность, в которой мы живем, ставит нас перед необходимостью вновь, в современных условиях и на научных началах, создавать «Науку побеждать» — эту непревзойденную суворовскую науку русского воинства. Каким бы ни было наше отношение к оружию, мы должны понимать — оно было и будет всегда! Оно будет совершенствоваться и развиваться. Поэтому, помня девиз «знать, чтобы предвидеть; предвидеть, чтобы избежать», необходимо идти в ногу со временем, в тем-

пе развития эпохи и, не забывая старого, постоянно корректировать и развивать наработанные и устоявшиеся формы рукопашного боя.

И еще одно примечание.

Для желающих компилировать данные из этой работы или использовать их в своих методических изысканиях сообщается, что основы и принципы данной системы защищены патентом РФ на изобретение №2159580.

Краткий словарь биологических, военных, технических и физических терминов

1-Й ЗАКОН НЬЮТОНА — см. ИНЕРТНОСТЬ.

2-Й ЗАКОН НЬЮТОНА — сила, действующая на тело, равна произведению массы тела на ускорение (направления массы и ускорения совпадают): $F = ma$.

3-Й ЗАКОН НЬЮТОНА — сила действия равна силе противодействия. Силы всегда возникают парами, они равны по модулю и противоположны по направлению (аналогично и силы, действующие на расстоянии, и когда тела движутся).

АВТОМАТИЧЕСКОЕ ОРУЖИЕ — огнестрельное оружие, в котором перезарядка и производство очередного выстрела выполняются автоматически за счет энергий пороховых газов или других (посторонних) ее источников. Обладает высокой скорострельностью.

АДАПТАЦИЯ — приспособление человеческого организма к воздействию новых раздражителей или к изменившимся условиям деятельности и жизни в целом. К основным видам А. относят биологическую, физиологическую, психологическую и социальную.

АЗБУКА СЕМАФОРНАЯ — условное обозначение букв и служебных знаков, изображаемое различным положением рук с семафорными флажками. Применяется для связи кораблей между собой на ходу и стоянке, а также с береговыми постами.

АККУМУЛЯТОР — устройство для накопления энергии с целью последующего ее использования. Существуют электрические (наиболее распространенные), гидравлические (пневматические), тепловые и инерционные А.

АКУСТИКА — в узком смысле слова учение о звуке, т. е. упругих колебаниях и волнах в газах, жидкостях и твердых телах, слышимых человеческим ухом; в широком смысле — область физики, исследующая упругие колебания во всем диапазоне частот и их взаимодействие со средой.

АМОРТИЗАЦИЯ (в технике) — смягчение (поглощение) ударов в машинах и сооружениях в целях защиты их от сотрясений и больших нагрузок. Осуществляется с помощью амортизаторов, в конструкции которых используются рессоры, торсионы, резиновые элементы, а также жидкости и газы.

АРМИЯ — 1. совокупность ВС государства; 2. часть ВС; 3. оперативное объединение, состоящее из нескольких соединений и отдельных частей различных видов ВС, родов войск и специальных войск.

АРСЕНАЛ — военное учреждение для приема, ремонта, сборки, учета, хранения и выдачи войскам оружия и боеприпасов.

АРЬЕРГАРД — часть (подразделение), выделяемая от общевойскового соединения (части) для прикрытия отхода главных сил. Элемент боевого порядка войск.

АТАКА — стремительное движение в боевом порядке подразделений в сочетании с огнем наивысшего напряжения с целью уничтожения противника; наиболее решительный период наступательных действий.

БАЗА — 1. основание, основа ч-л.; 2. опорный пункт ВС.

БАЛЛИСТИКА — наука о движении артиллерийских снарядов, мин, авиабомб, пуль, неуправляемых ракет при стрельбе (пуске).

БАРАБАНЩИК — военнослужащий, подающий установленные сигналы с помощью барабана.

БИТВА — до 2-й половины 19 в. — решающее столкновение главных сил воюющих сторон с целью разгрома противника. Развертывалось на ограниченном пространстве и носило характер массовой кровопролитной и быстротечной рукопашной схватки. В войнах 20 в. — ряд одновременных и последовательных наступательных и оборонительных операций крупных группировок войск на важнейших направлениях в целях достижения стратегических результатов в войне.

БЛОКИРОВАНИЕ — изоляция какого-либо объекта в целях последующего его уничтожения или захвата при ведении боевых действий тактического масштаба.

БОЕВАЯ ВЫУЧКА — комплекс знаний, умений и навыков военнослужащих, обученность личного состава подразделений, частей (кораблей) и соединений ведению боевых действий в различной обстановке и в соответствии с их предназначением.

БОЕВАЯ ГОТОВНОСТЬ — состояние, обеспечивающее способность войск (сил) в любых условиях обстановки начать военные действия в установленные сроки и успешно выполнять поставленные задачи. Определяется боеспособностью войск (сил), своевременной подготовкой к предстоящим действиям. Современная напряженная международная обстановка требует максимального сближения степеней боевой готовности в мирное и военное время.

БОЕВАЯ ЗАДАЧА — задача, поставленная вышестоящим командиром (командующим) подразделению или отдельному военнослужащему для достижения определенной цели в бою (операции) к установленному сроку.

БОЕВАЯ ОБСТАНОВКА — совокупность факторов и условий, в которых осуществляются подготовка и ведение боя (операции).

БОЕВАЯ ПОДГОТОВКА — система мероприятий по обучению и воинскому воспитанию личного состава, слаживанию подразделений, частей, соединений ВС для ведения боевых действий или выполнения других задач в соответствии с их предназначением.

БОЕВОЕ ЗНАМЯ — в ВС символ воинской чести, доблести и славы. Вручается, сохраняется за воинской частью на все время независимо от изменения ее наименования и нумерации, всегда находится в части (на поле боя — в районе боевых действий). Личный состав части обязан самоотверженно и мужественно защищать БЗ в бою и не допустить захвата его противником.

БОЕВОЕ ПИТАНИЕ (боепитание) — снабжение оружием и боеприпасами мотострелковых, танковых и артиллерийских подразделений.

БОЕВОЙ КОМПЛЕКТ (боекомплект) — количество боеприпасов, установленное на единицу оружия (автомат, пулемет, миномет, орудие и т. п.) или на боевую машину.

БОЕВОЙ ОПЫТ — знания (умения, навыки) способов (приемов) боевых действий, приобретенные военнослужащими, подразделениями, частями, экипажами кораблей и соединениями в боях и сражениях. БО накапливается, изучается и обобщается, учитывается в последующих бое-

вых действиях и отражается в приказах, инструкциях, наставлениях и уставах.

БОЕВЫЕ ПЛОВЦЫ — легкие водолазы, выполняющие диверсионно-разведывательные задачи в тылу противника (уничтожение кораблей в базах, на якорных стоянках, разрушение гидротехнических сооружений и др.)-

БОЕСПОСОБНОСТЬ — возможности войск вести военные действия и выполнять поставленные задачи в соответствии с их предназначением; определяющий элемент боевой готовности войск (сил). Зависит от укомплектованности, боевой выучки и морально-боевых качеств личного состава, потерь и возможностей их восполнения, обеспеченности материальными средствами и других факторов.

БОЙ — согласованные по цели, месту и времени удары, огонь и маневр соединений, частей (кораблей), подразделений в целях уничтожения (разгрома) противника и выполнения других тактических задач в ограниченном районе в течение сравнительно короткого времени; основная форма тактических действий войск, авиации и сил флота.

БОЙ РУКОПАШНЫЙ — 1. вид боевого контакта, протекающий без использования огнестрельного оружия, с применением холодного оружия и подручных предметов, с использованием мускульной силы противников; 2. часть СИСТЕМЫ ВЫЖИВАНИЯ ЧЕЛОВЕКА (см.), как раздел личной безопасности; 3. вид спортивных соревнований, протекающих по определенным правилам и с использованием защитного снаряжения.

ВETERАН — опытный воин, участник войны в прошлом, также лица, длительное время прослужившие в вооруженных силах, в одной части.

ВЕЩЕСТВО — вид материи, изучаемый физикой, совокупность частиц, обладающих массой.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ — согласованные по целям, задачам, месту, времени и способам выполнения задач действия войск (сил) для достижения цели боя (операции).

ВЗАИМОЗАМЕНЯЕМОСТЬ — 1. способность военнослужащего одной специальности заменять другого военнослужащего по смежной специальности в расчете, экипаже. В. — неотъемлемая часть высокой боевой готовности; 2. в технике — свойство данного вида (типа) оружия и военной техники, позволяющее производить в них замену однотипных меха-

низмов, узлов, деталей другими без предварительной подгонки. В. может быть полной или частичной.

ВЗРЫВ — процесс быстрого освобождения большого количества энергии в ограниченном объеме.

ВИБРАЦИЯ — механические колебания в машинах, механизмах, конструкциях. М.б. вредная и полезная.

ВИДЫ ОГНЯ СТРЕЛКОВОГО ОРУЖИЯ — классификация огня стрелкового оружия по тактическому назначению, направлению, напряженности и способам стрельбы. По тактическому назначению различают *кинжальный* и *сосредоточенный* огонь. *Кинжальный* огонь открывается из пулемета (пулеметов) внезапно с замаскированных позиций с близких расстояний в одном направлении и ведется с предельным напряжением. *Сосредоточенный* огонь — огонь из нескольких видов стрелкового оружия силами одного или нескольких подразделений, направлен по одной цели или части боевого порядка противника. По направлению стрельбы различают *фронтальный*, *фланговый* и *перекрестный* огонь. *Фронтальный* огонь ведется перпендикулярно фронту цели; *фланговый* — во фланг цели (параллельно ее фронту); *перекрестный* — по одной цели не менее чем с двух направлений. По напряженности стрельбы различают огонь одиночными выстрелами, короткими и длинными очередями, непрерывный огонь. По способу стрельбы из пулеметов — огонь в точку, с рассеиванием по фронту, с рассеиванием в глубину, с одновременным рассеиванием по фронту и в глубину.

ВИНТОВКА — индивидуальное стрелковое оружие с винтовыми нарезами в канале ствола, предназначенное для поражения противника огнем, штыком и прикладом.

ВНЕЗАПНОСТЬ — неожиданные для противника действия, способствующие достижению успеха в бою, операции, войне. В. предоставляет возможность добиться максимальных результатов при наименьшей затрате сил, средств, усилий и времени.

ВОДНАЯ ПРЕГРАДА — естественное или искусственное водное препятствие (река, озеро, пролив, лиман, канал, водохранилище и т. п.). Характеризуется шириной, глубиной, скоростью течения, характером дна и берегов, наличием бродов, мостов и мест, удобных для оборудования переправ.

ВОЕННАЯ НАУКА — система знаний о законах и военно-стратегическом характере войны, строительстве и подготовке вооруженных сил и страны к войне и способах ведения вооруженной борьбы.

ВОИН — вооруженный защитник родной земли, боец, солдат.

ВОЙНА — общественно-политическое явление, продолжение политики насильственными средствами. Ведется всей страной, затрагивает все сферы жизни и деятельности общества. Специфическое содержание В. составляет вооруженная борьба.

ВОЙСКА СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ — особые части и подразделения в ВС, предназначенные для ведения диверсионно-разведывательных и террористических действий, организации повстанческой деятельности, пропаганды и подрывных действий на иностранной территории или в тылу противника, ведения психологической войны. Используются и в мирное время.

ВОЛНЫ — возмущения среды или поля, распространяющиеся в пространстве с конечной скоростью и несущие с собой энергию без переноса вещества, например, упругие В. (звуковые, сейсмозврывные), поверхностные (морские) и электромагнитные В.

ВООРУЖЕННЫЕ СИЛЫ — вооруженная организация государства или группы государств; одно из важнейших орудий политической власти.

ВРЕМЯ — свойство материальных процессов иметь определенную длительность, следовать друг за другом в определенной последовательности и развиваться по этапам и стадиям.

ВСТРЕЧНЫЙ БОЙ — действия подразделений (частей, соединений), в которых обе стороны стремятся выполнить поставленные задачи наступлением.

ВЫСТРЕЛ — 1. процесс выбрасывания снаряда из канала ствола оружия за счет энергии газов, образующихся при взрывчатом превращении (горении) метательного заряда; 2. боеприпас для стрельбы из артиллерийского орудия; 3. устройство на корабле в виде деревянного бруса, выдвигаемого перпендикулярно борту. Служит для постановки и крепления шлюпок и катеров во время якорной стоянки, а также для посадки в них личного состава.

ГЕРБ — эмблема, отличительный знак, сочетание фигур и предметов, которым придается символическое значение.

ГЕРОИЗМ — совершение выдающихся по своему общественному значению действий, отвечающих интересам народных масс и требующих от человека (воина) личного мужества, стойкости, готовности к самопожертвованию.

ГИДРАВЛИКА — наука о законах движения и равновесия жидкостей и их применения для решения практических задач (гидромеханика).

ГИРОСКОП — быстро вращающийся ротор (волчок, диск, маховик), ось вращения которого может изменять свое направление в пространстве. Наиболее распространены Г. в кардановом подвесе, обеспечивающем 3 степени свободы по 3 осям вращения. При отсутствии внешних сил ось такого Г. устойчиво сохраняет первоначальное направление, приданное ей при пуске ротора.

ГИРОСКОПИЧЕСКИЕ УСТРОЙСТВА — основаны на использовании свойств гироскопа. Подразделяются на ГУ для определения угловых отклонений объекта (гироазимуты, гировертикали, гиригоризонты), угловых скоростей и угловых ускорений объекта (гиротахометры и др.); линейной скорости поступательного движения объекта (гириинтеграторы линейных ускорений); для стабилизации объекта или находящихся на нем приборов и устройств (гиростабилизаторы); для решения навигационных задач (гирикомпасы, гирирулевые и др.).

ГЛИССАДА — траектория, по которой снижается авиационный летательный аппарат при посадке.

ГЮЙС — специальный военно-морской флаг, поднимаемый ежедневно одновременно с кормовым флагом (обычно с 8 часов утра до захода солнца) на гюйсштоке в носовой части кораблей 1 и 2-го ранга при их стоянке на якоре, бочке, швартовах и в доке. Г. поднимается также на мачте береговой батареи, выделяемой для производства артиллерийских залпов в ответ на салют иностранных военных кораблей.

ДВИГАТЕЛЬ — энергосиловая машина, преобразующая какой-либо вид энергии в механическую работу. Подразделяются на *первичные*, непосредственно преобразующие в работу энергию природных ресурсов (химическую энергию топлива, энергию течения рек и др.), и *вторичные*, преобразующие энергию, полученную с помощью первичных Д. (электрические, гидравлические и др. Д.). К Д. относят также устройства, отдающие накопленную механическую энергию (пружинные, гиревые и др.).

ДВИЖИТЕЛЬ — устройство для преобразования энергии двигателя или природного источника в полезную работу, обеспечивающую движение боевых и транспортных средств: колесо, гусеничный ход, гребной винт, водометный движитель, воздушный винт, реактивное сопло.

ДЕВИАЦИЯ — 1. отклонение подвижной системы компаса от направления на магнитный (у магнитного компаса) или на географический (у гирикомпаса) полюс земли. Возникает под влиянием магнитных и электромагнитных полей, ускоренного движения, качки. Компенсируется соответственно с помощью вспомогательных магнитов или корректоров; 2. отклонение частоты колебаний от среднего значения (в частотной модуляции обычно максимальное ее отклонение).

ДЕМОРАЛИЗАЦИЯ — моральное разложение, упадок нравственности, дисциплины, духа.

ДЕТОНАЦИЯ — 1. быстропротекающий процесс химического превращения взрывчатых веществ, сопровождающийся освобождением энергии и распространяющийся по ВВ в виде волны со сверхзвуковой скоростью. 2. быстрый, приближающийся к взрыву процесс горения топливной смеси в поршневых двигателях внутреннего сгорания с искровым зажиганием.

ДИВЕРСИОННО-РАЗВЕДЫВАТЕЛЬНАЯ ГРУППА (отряд) — специально подготовленное подразделение, предназначенное для разведки и диверсий в тылу противника (см. *Войска специального назначения*). Оснащаются минами, зарядами ВВ, воспламенителями-автоматами, напалмом и др. Переброска (засылка) в тыл противника осуществляется скрытым переходом линии фронта, выброской с самолета, высадкой на побережье с ПЛ, катеров и других средств.

ДИВЕРСИЯ — 1. действия отдельных лиц, групп (подразделений, частей, партизанских отрядов) в тылу противника по выводу из строя военных, промышленных и других объектов, нарушению управления войсками, разрушению коммуникаций, уничтожению живой силы и военной техники; 2. один из способов подрывных действий разведок и специальных служб на территории других стран в мирное время.

ДИНАМИКА — раздел механики, изучающий причины движения тел. Всякое движение относительно, т. е. зависит от выбираемой системы отсчета.

ДИРЕКТРИСА — 1. направление (полоса местности) войскового учебного центра или подготовленное для обучения личного состава стрельбе; 2. направление стрельбы орудия (пулемета), установленного в оборонительном сооружении, проходящее через центр амбразуры по середине сектора обстрела.

ДИРЕКЦИОННЫЙ УГОЛ — угол, определяющий направление произвольной прямой относительно исходного направления (оси координат). На топографических картах ДУ — угол между северным направлением вертикальной линии координатной сетки и направлением на предмет; отсчитывается по ходу часовой стрелки от 0 до 360°.

ДОКТРИНА ВОЕННАЯ — принятая в государстве на данное (определенное) время система взглядов на сущность, цели, характер возможной будущей войны, на подготовку к ней страны и ВС и на способы ее ведения.

ДОЛГ ВОИНСКИЙ — нравственно-правовая норма поведения военнослужащего. Имеет классовую природу, определяется господствующей идеологией и моралью, назначением вооруженных сил.

ЖИВУЧЕСТЬ войск (сил) — их способность сохранять или быстро восстанавливать боеспособность. Обеспечивается целесообразной организационной структурой и технической оснащенностью войск (сил), высокой выучкой личного состава, использованием средств защиты, инженерным оборудованием местности, своевременным рассредоточением и сменой районов расположения, созданием резервов сил и средств, проведением мероприятий по защите войск (сил) от оружия массового поражения и др.

ЗАКОН СОХРАНЕНИЯ ЭНЕРГИИ — при движении материальной точки в потенциальном силовом поле сумма кинетической и потенциальной энергии остается постоянной.

ЗАКОН СОХРАНЕНИЯ ИМПУЛЬСА (количества движения) — если на точку не действуют внешние силы, то количество движения (импульс) ее остается неизменным (сохраняется). (Или: внутренние силы не меняют суммарного импульса системы (это не зависит от времени и вида взаимодействия тел)).

ЗАКОН СОХРАНЕНИЯ МОМЕНТА ИМПУЛЬСА — если суммарный момент всех внешних сил, действующих на тело, равен нулю, то момент

импульса этого тела остается постоянным. Наглядно демонстрируется на скамье Жуковского (фигурист — вращаясь, гимнаст — делая сальто).

ЗАКОНЫ СОХРАНЕНИЯ — для замкнутых систем действуют законы сохранения: импульса, момента импульса, энергии. (Законы сохранения позволяют рассмотреть общие свойства движения без решения уравнений и детальной информации о развитии процессов во времени.)

ЗВЕНО МЕХАНИЗМА — одна или несколько жестко соединенных деталей.

ЗНАНИЕ — 1. результаты познания, научные сведения; 2. совокупность сведений в какой-либо области.

ИДЕОЛОГИЧЕСКАЯ БОРЬБА — в войне, идейно-политическое и морально-психологическое воздействие на личный состав ВС и население воюющих стран с целью подорвать их моральный дух.

ИНЕРТНОСТЬ — свойство тел сохранять свою скорость при отсутствии воздействия на них других тел (1-Й ЗАКОН НЬЮТОНА: тела находятся в покое или движутся равномерно и прямолинейно, если к ним не приложены силы).

ИНЖЕНЕРНАЯ ПОДГОТОВКА войск — обучение личного состава подразделений, частей и соединений родов войск и специальных войск выполнению задач инженерного обеспечения при подготовке и в ходе боевых действий (по фортификационному оборудованию и маскировке позиций и районов расположения, преодолению заграждений и естественных препятствий, устройству заграждений, прокладыванию колонных путей и др.); составная часть боевой подготовки.

ИНИЦИАТИВА (в операции (бою) — стремление активными действиями самостоятельно, под личную ответственность осуществить наилучший способ выполнения задачи в соответствии со складывающейся обстановкой и замыслом действий старшего начальника. Захват и удержание И. — важный фактор достижения победы.

ИНСТРУКТОР военный — должностное лицо в армии и на флоте, основной обязанностью которого является практическое обучение военнослужащих определенной военной специальности.

ИНТУИЦИЯ — способность быстро и верно оценить обстановку и мгновенно принять правильное решение без предварительного логического рассуждения. В основе И. лежат высокая профессиональная подго-

товка, личный опыт, природный дар. Развивается на учениях, в процессе командирской подготовки.

КАТЕГОРИИ (утверждение, основной и общий признак) — философские универсальные формы мышления, отражающие всеобщие свойства и отношения объективной действительности и познания (материя, сознание, движение, пространство и время, качество и количество, противоречия, необходимость и случайность, содержание и форма, возможность и действительность).

КВАЛИФИКАЦИЯ ВОЕННАЯ — вид и степень профессиональной обученности военнослужащего (военнообязанного), наличие у него политических, военных, технических и других знаний и практических навыков, необходимых для выполнения определенных служебных обязанностей.

КИБЕРНЕТИКА — наука о законах управления, связи и переработки информации. Основными объектами исследований К. являются процессы управления в технических, биологических, административных, социальных и других системах. Военная К. является теоретической основой автоматизации управления войсками (силами) и боевыми средствами.

КИНЕМАТИКА — раздел механики, изучающей движение тел без учета их масс и действующих сил (т. е. без причин возникновения движения).

КЛИНОК — боевая часть рубящего и колющего холодного оружия (сабли, шашки, кинжала и т. п.), непосредственно служащая для поражения противника в рукопашном бою.

КОДИРОВАНИЕ — 1. преобразование с помощью кодов открытого текста в условный с целью скрыть от противника содержание передаваемой по каналам связи информации. Производится с использованием технических средств или вручную; 2. процесс перевода информации из одной знаковой системы в другую.

КОМПАС — прибор для определения курса или направления на ориентир (азимут, пеленг). Различают К. магнитный, астрономический, гироскопический, гиромагнитный, радиокомпас.

КОНСТРУКЦИЯ — состав и взаимное расположение частей к-л. сооружения, построения, механизма, а также само построение, сооружение, машина с таким устройством.

КОНТРАТАКА — атака, проводимая обороняющимися войсками против наступающих с целью разгрома противника, вклинившегося в оборону, и полного или частичного восстановления положения.

КООРДИНАТЫ ЦЕЛИ — угловые или линейные числовые величины, определяющие положение цели на поверхности или в пространстве в соответствующей системе координат. К. движущейся цели (текущие координаты) определяют ее положение в фиксируемый момент [момент считывания (снятия) координат].

КУМУЛЯТИВНЫЙ ЭФФЕКТ (кумуляция) — концентрация действия взрыва в определенном направлении. Достигается путем создания у заряда ВВ кумулятивной выемки (сферической, конической и др.), обращенной в сторону поражаемого объекта. К. э. существенно повышается, если выемка покрывается металлической оболочкой (облицовкой).

КУРС — направление движения (например, самолета, корабля).

ЛЕГЕНДА — краткое текстовое пояснение к графическому документу.

МАГАЗИН оружия — специальное устройство в огнестрельном оружии для размещения патронов (выстрелов) и последовательного их продвижения на линию досылания (в приемник) перед подачей в патронник.

МАНЕВР — организованное передвижение войск (сил) в ходе боевых действий на новое направление.

МАСКИРОВОЧНЫЕ СРЕДСТВА — имущество, техника, боеприпасы и изделия, как табельные, так и войскового изготовления, используемые для маскировки военных объектов — маскировочная одежда, маски, макеты военной техники, радиолокационные отражатели, радиопоглощающие покрытия, светомаскировочные устройства, тепловые экраны, глушители, дымы, средства окрашивания и др.

МАССА — мера инертности тела.

МАТЕМАТИЧЕСКОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ — 1) экспериментальное исследование качественно другого физического процесса, описываемого такими же по форме математическими уравнениями. 2) метод исследования объектов и процессов реального мира с помощью их приближенных описаний на языке математики — математических моделей.

МАТЕРИЯ — философская категория для обозначения объективной реальности, неразрывна и неуничтожима. Основное свойство материи — движение. Физика изучает два вида материи — вещество и поле.

МАШИНА — устройство, выполняющее механические движения, предназначенное для преобразования энергии, материалов, движения или для накопления и переработки информации с целью повышения производительности.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ — приемы и способы, с помощью которых достигаются передача и усвоение военных знаний, формирование навыков и умений, выработка высоких идейно-политических и морально-боевых качеств у личного состава, обеспечивается боевое слаживание подразделений, частей, кораблей, соединений, органов управления. Основными общими МО являются: устное изложение (рассказ, объяснение, лекция); обсуждение изучаемого материала (беседа, семинарские и классно-групповые занятия); показ (демонстрация); упражнение (тренировка); практические (регламентные) работы; самостоятельное изучение учебного материала.

МЕХАНИЗМ — представляет собой совокупность взаимосвязанных звеньев, допускающую их относительное движение и предназначенную для преобразования движения одного или нескольких звеньев в требуемое движение остальных звеньев.

МЕХАНИКА — раздел физики, наука о механическом движении материальных тел и их взаимодействии в пространстве и времени.

МОМЕНТ — произведение одной из сил пары на ее плечо. Изображается вектором, перпендикулярным к плоскости действия пары и приложенным в любой точке.

МОРАЛЬНО-БОЕВЫЕ КАЧЕСТВА воина — совокупность тесно связанных и дополняющих друг друга черт личности, необходимых для успешного выполнения военнослужащими своих обязанностей в мирное и военное время. Воину присущи такие МБК, как верность долгу, военной присяге, боевая активность, дисциплинированность, стойкость, мужество, решительность, стремление к победе над противником, инициативность, воинское мастерство, физическая выносливость.

МОЩНОСТЬ — энергетическая характеристика, равная количеству работы в единицу времени. Измеряется в ваттах (Вт). Важнейшая характеристика различных машин (двигателей, генераторов и других устройств), широко применяемых в военном деле.

МУЖЕСТВО — морально-психологическое и боевое качество воина, характеризующее его способность устойчиво переносить длительные физические нагрузки, психическое напряжение и сохранять при этом присутствие духа, в опасных ситуациях проявлять высокую боевую активность.

НАСТУПЛЕНИЕ — основной вид военных действий, применяемый в целях разгрома противника и овладения важными районами (рубежами, объектами). Заключается в огневом поражении противника, решительной атаке, стремительном продвижении войск в глубину его расположения, уничтожении (пленении) живой силы, захвате оружия, военной техники и намеченных районов местности (рубежей).

НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ — целенаправленный процесс формирования у людей моральных качеств, норм и принципов поведения.

ОБОРОНА — вид военных действий, применяемый в целях срыва или отражения наступления (ударов) превосходящих сил противника и нанесения им поражения, прикрытия (удержания) занимаемой территории (районов, объектов, акваторий), экономии сил и средств на второстепенных (менее важных) направлениях, создания превосходства над противником на главных направлениях и условий для перехода своих войск в наступление. О. применяется в тактическом, оперативном и стратегическом масштабах вынужденно или преднамеренно. Организация и ведение О. в особых физико-географических условиях (в горах, пустынях, северных районах, на морском побережье) имеет свои отличия.

ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА — обучение личного состава применению штатного оружия для поражения целей в бою; предмет боевой подготовки. Включает изучение материальной части оружия, основ, правил и приемов стрельбы (метания гранат), способов разведки целей и определения дальности до них, управление огнем; отработку совместных действий экипажа (расчета) при стрельбе. Высшая форма ОП — боевая стрельба.

ОПЕРАТИВНОЕ (БОЕВОЕ) ОБЕСПЕЧЕНИЕ — комплекс мероприятий, осуществляемых в целях создания благоприятных условий для успешного ведения операции (боя), эффективного применения средств вооруженной борьбы, сохранения высокой боеспособности войск (сил) и др. Основные виды О. (б.) о.: разведка, защита от ОМП, радиоэлектронная борьба, маскировка, инженерное, химическое, топогеодезическое, гидрометеорологическое обеспечение, а в тактическом звене и охранение.

ОПЕРАЦИЯ — совокупность согласованных и взаимосвязанных по цели, задачам, месту и времени операций, сражений, боев, ударов и маневра разнородных войск (сил), проводимых одновременно и последовательно по единому замыслу и плану для решения задач на театре (театрах) во-

енных действий, стратегическом или операционном направлении (в операционной зоне) в установленный период времени; форма военных действий.

ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ — определение своего положения и положения топографических и тактических объектов на местности относительно сторон горизонта, рельефа и местных предметов. Осуществляется по положению Солнца, Полярной звезды, по местным предметам, с помощью карты, аэрофотоснимка, компаса, навигационной аппаратуры, радио-, световых и звуковых сигналов.

ОРУЖИЕ — устройства и средства, предназначенные для поражения противника в вооруженной борьбе.

ОСНОВАНИЕ — 1. опорная часть предмета, основа; 2. источник, главное, что является сущностью ч-л.; 3. исходные главные положения; 4. существенный признак, по которому распределяются явления и понятия; 5. причина, повод.

ОТВАГА — морально-психологическое и боевое качество воина, проявляющееся в смелом, решительном порыве, непреклонной стойкости в бою и в другой сложной обстановке, в умелом и расчетливом преодолении трудностей, дерзком навязывании своей воли противнику. Внутреннюю основу этого качества составляют идейная убежденность, вера в правоту своего дела, в силу, мощь оружия, сознание превосходства над противником.

ОТЕЧЕСТВО (отчизна, родина) — политическая, социальная и культурная среда, в которой живет и трудится данный народ; страна, где человек родился и гражданином которой он является; исторически принадлежащая данному народу территория.

ОЦТ — (общий центр тяжести тела) — точка приложения равнодействующих всех сил тяжести, действующих на тело.

ПАРА СИЛ — две равные по абсолютному значению (модулю) и противоположные по направлению параллельные силы, приложенные к одному и тому же твердому телу.

ПАРАДОКС — 1) изменение кривизны встречи в касании, обеспечивает рикошет в поступательном движении; 2) явление, мысль или высказывание, расходящееся с общепринятыми представлениями, странное, противоречащее (иногда только на первый взгляд) здравому смыслу, кажущееся невероятным, неожиданным.

ПАТРИОТИЗМ — преданность своему отечеству, любовь к родине, стремление служить ее интересам, защищать от врагов.

ПЕЛЕНГ — направление от наблюдателя на какой-либо объект, определяемое углом между плоскостью меридиана точки наблюдения и вертикальной плоскостью, проходящей через эту точку и наблюдаемый объект. Отсчитывается от северного направления меридиана по часовой стрелке от 0 до 360°. П., взятый от объекта на наблюдателя (корабль), называется обратным.

ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ — комплекс экстренных простейших медицинских мероприятий, проводимых на месте ранения (заболевания).

ПЕРЕГРУЗКА — чрезмерная нагрузка, превышение нормальной для кого-чего-л. силы тяжести (температуры и пр.) При ускоренном движении системы могут возникнуть особые состояния, называемые перегрузками и невесомостью.

ПЕРЕДАЧА — 1) механизм, предназначенный для передачи движения, как правило, с преобразованием скорости и соответственным изменением вращающего момента. Передача решает задачи регулирования скорости при постоянной мощности, изменения направления движения, преобразования движений (вращательное в поступательное, винтовое и др., и наоборот). Механические передачи основаны на а) зацеплении (сцеплении) б) трении; 2) механизм, служащий для передачи механической энергии на расстояние.

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ — вектор, характеризующий изменение положения (тела, объекта, системы) относительно выбранной системы отсчета.

ПЕХОТА — старейший род сухопутных войск, предназначенный для нанесения поражения противнику в общевойсковом бою, овладения его территорией и обороны своей территории.

ПЛАЩ-ПАЛАТКА — предмет военного обмундирования. Может быть использована в качестве плащ-накидки, походной палатки (обычно из 6 полотнищ), а также носилок или волокуш для транспортировки раненых и больных.

ПЛЕЧО РЫЧАГА — расстояние от оси до точки приложения силы.

ПЛОЩАДЬ ОПОРЫ — внешнеогibaющая всех точек опоры.

ПОДВИГ — героический, самоотверженный поступок, важное по своему значению действие, совершенное человеком, группой людей, народом в

трудных условиях во имя высокой цели. Различают воинский, трудовой, научный П.

ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ — воинское формирование, имеющее, как правило, постоянную организацию и однородный состав.

ПОЛЕ — вид материи, пространство, в пределах которого проявляется действие каких-либо сил (магнитное, силовое, тяготения).

ПОЛЕ БОЯ — употребляемое в литературе обозначение пространства, в пределах которого ведутся боевые действия.

ПОЛЕВАЯ ВЫУЧКА — комплекс умений и навыков личного состава, обученность и слаженность подразделений, частей, соединений, органов управления и их способности вести боевые действия в различной обстановке или выполнять задачи в соответствии с предназначением; составная часть боевой выучки, один из показателей боеготовности сухопутных войск. ПВ военнослужащих заключается в умении сноровисто действовать и максимально использовать возможности оружия и техники в бою; подразделений, частей и соединений — в способности согласованно действовать с применением всех современных средств борьбы против сильного противника; командиров и штабов — в умении в короткие сроки организовать боевые действия, твердо управлять войсками в ходе боя и операции.

ПОЛКОВОДЕЦ — военный деятель, военачальник, умело руководящий вооруженными силами государства или крупными воинскими формированиями во время войны, владеющий искусством подготовки и ведения военных действий. К П. относят лиц, обладающих талантом, творческим мышлением, интуицией, способностью предвидеть развитие военных событий, волей и решительностью, богатым боевым опытом, высокими организаторскими способностями и другими качествами, которые позволяют с наибольшей эффективностью использовать все имеющиеся силы и средства для достижения победы.

ПОНЯТИЕ — форма мышления, отражающая общие существенные свойства предметов и явлений, объективной действительности, общие взаимосвязи между ними в виде целостной совокупности признаков.

ПОТЕНЦИАЛ — средства, запасы, источники, возможности, которые имеются в наличии и могут быть использованы для достижения определенных целей, решения каких-либо задач.

ПРЕДЕЛ ПРОЧНОСТИ — механическое напряжение, которому соответствует наибольшая выдерживаемая телом нагрузка перед разрушением его кристаллической структуры.

ПРИБОРЫ — устройства для измерения, получения, анализа, обработки и представления информации, а также средства регулирования и управления.

ПРИНЦИП — 1. основное, исходное положение какой-либо теории (учения, науки, мировоззрения); 2. основная особенность устройства какого-либо механизма, прибора.

ПРИРОДА — весь окружающий нас материальный мир.

ПРОЧНОСТЬ — свойство выдерживать действия внешних сил без разрушения.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА личного состава вооруженных сил — система мероприятий по формированию у военнослужащих и воинских коллективов психологических качеств, необходимых для выполнения боевых задач. Способствует формированию таких черт характера, как мужество, смелость, стойкость, самоотверженность, войсковое товарищество, взаимовыручка в бою и др.

РАБОТА СИЛЫ — произведение силы на перемещение, которое эта сила совершает:

РАБОЧЕЕ ТЕЛО — газообразное или жидкое вещество, которое применяют в машинах для преобразования энергии, получения работы и т. д. Наиболее часто РТ служат: продукты сгорания (газы) — в двигателях внутреннего сгорания, газовых турбинах; водяной пар — в паровых машинах и турбинах. РТ называется также ракетное топливо.

РАЗВЕДЧИК — лицо, занимающееся добыванием, изучением и обобщением сведений о действующем или вероятном противнике.

РЕКОГНОСЦИРОВКА — визуальное изучение противника и местности. Проводится при организации военных действий, передвижении и расположении войск, выборе мест размещения, пунктов управления и др.

РИКОШЕТ — отраженный полет снаряда или пули от поверхности преграды после удара.

САМООТВЕРЖЕННОСТЬ — морально-психологическое и боевое качество воина, выражающееся в его способности подчинить свои интересы и даже пожертвовать жизнью ради выполнения боевой задачи. Основу С.

воина составляют любовь к Родине, сознание воинского долга, войсковое товарищество и дружба.

СБЛИЖЕНИЕ — выдвигание войск одной или обеих воюющих сторон с целью вхождения в боевое соприкосновение.

СВОБОДНЫЕ ОСИ — оси вращения, которые без специального закрепления сохраняют свое направление в пространстве. Если ось вращения проходит перпендикулярно стержню через центр масс, то воздействия на эту ось со стороны вращающегося тела не будет (пример — ось Земли, волчка).

СВЯЗИ — тела, ограничивающие движение.

СВЯЗИ МЕХАНИЧЕСКИЕ — условия, стесняющие свободу движения механической системы. Основные типы связей — гладкая опорная поверхность, опорная точка, скользящая муфта, неподвижная точка, заделка, жесткий стержень, гибкая. Связи реализуются в виде каких-нибудь тел (не входящих в изучаемую систему)

СВЯЗЬ военная — передача и прием информации в системах управления войсками (силами) и оружием; основное средство обеспечения управления войсками (силами). По применяемой оконечной аппаратуре (по виду связи) различают: телефонную, телеграфную, телекодovou, факсимильную, телевизионную, видеотелефонную, сигнальную связь. В зависимости от используемых средств и среды распространения сигналов (по роду связи) С. делится на проводную, радиосвязь, радиорелейную, космическую, оптическую, лазерную. Кроме того, существует фельдьегерско-почтовая С. и С. подвижными средствами. Различают дуплексную и симплексную, двустороннюю или одностороннюю связь.

СИГНАЛЫ — условные знаки для передачи команд, распоряжений, донесений и другой информации. Для повышения надежности передача отдельных С. может дублироваться. По характеру применяемых средств могут быть звуковыми, световыми (зрительными) и передаваемыми с помощью радиотехнических средств; по назначению различают С: бедствия на море, взаимодействия, оповещения, опознавания, управления, целеуказания.

СИГНАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА — средства зрительной и звуковой сигнальной связи для передачи коротких команд, донесений и т. д. Зрительные СС подразделяются на средства предметной сигнализации (сигналь-

ные флаги, фигуры, флажной семафор); средства световой связи и сигнализации (сигнальные фонари, прожекторы, клотиковые и сигнальные огни) и пиротехнические средства сигнализации (сигнальные и осветительно-сигнальные патроны, морские сигнальные факелы). Средства звуковой сигнализации — сирены, мегафоны, гудки и др. Для передачи сигналов может также использоваться проводная и радиосвязь.

СИЛА ТРЕНИЯ — сила сопротивления среды (приложена вдоль поверхности соприкосновения и всегда направлена противоположно относительной скорости перемещения тел).

СИСТЕМА — 1) нечто целое, единство закономерно расположенных и находящихся во взаимной связи частей; 2) определенный порядок в расположении и связи действий; 3) форма организации ч-н.; 4) техническое устройство, конструкция.

СИСТЕМА ВЫЖИВАНИЯ ЧЕЛОВЕКА — многопредметная полнофункциональная система подготовки и обучения военнослужащих, включающая знания анатомии, физиологии, медицины, географии, экологии и т.д., в целях сохранения боеспособности в условиях боя и неблагоприятных факторов внешней среды. Рукопашный бой является частью СВЧ как техника личной безопасности.

СИСТЕМА КООРДИНАТ — совокупность точек, линий или поверхностей, относительно которых определяется положение любых объектов на поверхности или в пространстве. Линейные и угловые величины, определяющие положение объекта в какой-либо СК, называются его координатами.

СМЕЛОСТЬ — морально-психологическое и боевое качество воина, выражающееся в его неподверженности страху, готовности и способности эффективно действовать в опасной ситуации, выполнять задачи, связанные с риском для жизни. Основывается на идейной убежденности, боевом мастерстве, решительности.

СРАЖЕНИЕ — составная часть операций, совокупность наиболее важных и напряженных боев и ударов, объединенных общим замыслом, проводимых определенными группировками войск (сил) и направленных на выполнение одной оперативной задачи; форма военных действий.

СТАБИЛИЗАЦИЯ — приведение чего-либо в постоянное, устойчивое состояние или поддержание этого состояния.

СТАБИЛИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ — изменение динамических свойств системы, направленных на повышение ее устойчивости, уменьшение влия-

ния внешних возмущений на ее состояние. Стабилизация осуществляется изменением параметров или структуры системы.

СТАТИКА — раздел механики, изучающий условия равновесия твердых тел под действием приложенных сил.

СТЕПЕНИ СВОБОДЫ — 1) количество независимых перемещений, линейных и угловых. Абсолютно свободное тело имеет 6 степеней свободы — три поступательных относительно трех взаимно перпендикулярных осей и три вращательных вокруг тех же осей; 2) число независимых параметров, которыми можно описать движение системы материальных точек; 3) независимые переменные, характеризующие положение механической системы.

СТЕПЕНЬ УСТОЙЧИВОСТИ — определяется углами устойчивости, если на тело не действуют другие силы, кроме силы тяжести.

СТЕРЕОТИП — прочно сложившийся, постоянный образец, стандарт.

СТИЛЬ — 1) язык выражения системы — индивидуальность; 2) совокупность черт, близость приемов и средств, обуславливающая собой единство к-н. направление в творчестве; 3) метод, совокупность приемов к-н. работы, деятельности, поведения.

СТОЙКОСТЬ — морально-психологическое и боевое качество воина, позволяющее сохранить присутствие духа и способность продолжать выполнение боевой задачи в условиях крайней опасности. Обуславливается сознанием долга, высокими волевыми качествами, воинским мастерством, чувством коллективизма.

СТРАТЕГИЯ ВОЕННАЯ — составная часть военного искусства, его высшая область, охватывающая теорию и практику подготовки страны и ВС к войне, планирование и ведение стратегических операций и войны в целом, СВ тесно связана с военной доктриной государства (см. Доктрина военная) и руководствуется ее положениями в решении практических задач.

СТРАХ — отрицательная эмоциональная реакция, возникающая у отдельных военнослужащих или в группах под влиянием реальной или мнимой опасности вследствие недостаточной морально-политической и психической устойчивости. Пресечению явлений С. на поле боя служит энергичное руководство личным составом, постоянный контакт командира с подчиненными, воодушевляющий призыв, личный пример, поддержка коллектива.

ТАКТИКА — составная часть военного искусства, охватывающая теорию и практику подготовки и ведения боя подразделениями, частями (кораблями) и соединениями различных видов ВС, родов войск (сил) и специальных войск. Определяющее влияние на развитие тактики оказывает изменение вооружения и качества личного состава, подготовка и воспитание войск. Современная Т. находится в диалектической взаимосвязи с оперативным искусством и стратегией военной, положениями которых она руководствуется.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА — обучение личного состава подразделений, частей (кораблей), соединений, а также командиров и органов управления подготовке и ведению боевых действий; один из важнейших предметов боевой подготовки. ТП включает: изучение теории боя, организации, вооружения, боевых возможностей, приемов и способов действий в бою своих войск (сил) и вероятного противника; совершенствование умений и навыков командиров и штабов в организации боя (боевых действий) и управлении войсками (силами); обучение личного состава умелому применению оружия, военной техники в сложной обстановке на разнообразной местности днем и ночью; воспитание у военнослужащих высоких морально-боевых качеств; слаживание подразделений, частей (кораблей), соединений различных родов войск (сил) для умелых, согласованных и решительных действий в различных видах боя. Т. п. является основой полевой, воздушной, морской выучки войск (сил).

ТЕОРЕМА О ДВИЖЕНИИ ЦЕНТРА ИНЕРЦИИ (центра масс, ЦТ) — Центр масс системы движется как материальная точка, в которой сосредоточена вся масса системы и к которой приложены все внешние силы, действующие на систему.

ТОПОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА — обучение личного состава ВС способам изучения и оценки местности, ориентирования на ней, использования топографических и специальных карт, других исходных данных и фотодокументов местности, а также средств навигации, производства полевых измерений при организации и ведении боевых действий; предмет боевой подготовки.

ТРАДИЦИИ БОЕВЫЕ — соблюдение исторически сложившихся в армии и на флоте и передающихся из поколения в поколение правил, обычаев и норм поведения военнослужащих, связанных с образцовым выполнением боевых задач, несением воинской службы.

ТРЕНИРОВКА — многократное повторение обучаемыми приемов и действий в целях приобретения, закрепления и совершенствования навыков воинов; метод обучения, который называется также упражнением.

УПРАВЛЕНИЕ — совокупность действий, выбранных и осуществленных на основании определенной информации и направленных на поддержание или улучшение функционирования объекта (системы) в соответствии с изменяющейся программой (алгоритмом) или целью функционирования (цель управления: минимум ступеней, перспективы, адаптивность (см. Кибернетика).

УПРАВЛЕНИЕ ОГНЕМ — деятельность командиров и штабов, направленная на своевременное и эффективное применение огня и выполнение огневых задач. Включает: определение характера и координат целей; уяснение огневых задач и условий их выполнения; постановку огневых задач подразделениям (огневым средствам), корректирование огня и контроль его результатов; осуществление маневра огнем. Может быть автоматизированным и автоматическим.

ФИЗИКА (греч. «природа») — наука об основных и общих закономерностях природы и свойствах материи (вещества и поля), пространства и времени.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА — комплекс мероприятий, проводимых в целях развития физических качеств и формирования военно-прикладных навыков военнослужащих; предмет боевой подготовки. Организуется и проводится с учетом предназначения вида ВС и требований, обусловленных военной службой.

ФЛАГ — официальный отличительный знак государства, его ВС, различных учреждений, международных организаций и союзов, спортивных обществ и др. Представляет собой полотнище установленного цвета, формы и размера, обычно с гербом, эмблемой или надписями.

ФОРМА — 1. способ существования содержания, неотъемлемый от него и служащий его выражением; 2. внешние очертания, наружный вид предмета; 3. техническое для придания тех или иных очертаний.

ХОЛОДНОЕ ОРУЖИЕ — оружие, боевое использование которого не связано с применением ВВ и предназначено для рукопашного боя. Подразделяется на ударное, колющее и рубящее, а также сочетающее несколько из перечисленных признаков (например, колюще-рубящее). В современных армиях из ХО сохранились штык, кортик, шашка, армейский нож.

ХРАБРОСТЬ — морально-психологическое и боевое качество воина, характеризующее его способность в опасной для жизни обстановке продолжать выполнение боевой задачи и своим примером воодушевлять других. Основой храбрости на поле боя являются идейная убежденность воина, сознание воинского долга, а также боевое мастерство, умение владеть собой.

ЦЕЛЕУКАЗАНИЕ — сообщение данных о характере, месте расположения и действиях цели. Может производиться от ориентиров (местных предметов), наведением на цель прибора или оружия, по карте, трассирующими пулями и др.

ЦЕЛЬ — объект противника, намеченный для поражения. Ц. разделяют: по расположению в пространстве — на наземные, воздушные, морские; по составу — на одиночные (танк, самолет, корабль и т. п.), групповые и сложные; по размерам — на точечные, площадные, линейные; по характеру деятельности — на активные, пассивные, движущиеся (маневрирующие), неподвижные и появляющиеся; по степени защищенности — на открытые, укрытые, бронированные и др.

ШАНЦЕВЫЙ ИНСТРУМЕНТ — инструмент, используемый войсками при самоокапывании личного состава в бою, возведении фортификационных сооружений, прокладывании путей маневра, строительстве мостов и устройстве заграждений. Различают Ш. и. носимый, который входит в личное снаряжение солдат (малая лопата), и возимый на боевых и транспортных машинах (большая лопата, топор, лом, пила поперечная, киркомотыга, трассировочный шнур).

ШТУРМ — способ овладения крепостью, крупным населенным пунктом или сильно укрепленными позициями, заблаговременно подготовленными войсками. Применялся с древних времен при взятии крепостей.

ШТЫК — колющее и режущее холодное оружие, укрепляемое на дульной части ствола винтовки (карабина, автомата) для рукопашного боя. Различают Ш. граненые и клинковые, отъемные и неотъемные, Ш.-нож.

ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫЕ ВОЛНЫ — возмущения электромагнитного поля, распространяющиеся в пространстве с конечной скоростью в зависимости от свойств среды. В зависимости от длины волны различают следующие виды ЭВ: радиоволны, оптическое излучение, рентгеновское излучение и гамма-излучение.

ЭЛЕМЕНТ — 1. составная часть, компонент, доля чего либо; 2. простое вещество, неразложимое на составные части.

ЭНЕРГИЯ — общая мера различных форм движения материи (механическая, внутренняя, гравитационная, электропотенциальная, кинетическая, магнитная, ядерная и т. д.) В замкнутой системе выполняется закон сохранения энергии (при этом энергия может только превращаться или перераспределяться между частями системы (первое начало термодинамики)).

ЭНЕРГИЯ ТЕЛА — способность тела совершать работу.

Библиография

- Андреев В. В.* Введение в структурный анализ функционирования биологически активных точек и применение методов хроноритмологии в «лечебном» и «боевом» приложениях. 1 часть. К. Здравствуйте, 1998.
- Андреев В. В.* Введение в структурный анализ функционирования биологически активных точек и применение методов хроноритмологии в «лечебном» и «боевом» приложениях. 2 часть. К. Здравствуйте, 1998.
- Андреев В. В.* Резонансно-волновые карты человека. К. Здравствуйте. 1998.
- Бендолл Дж.* Мышцы, молекулы и движение. М., «Мир». 1970.
- Бернштейн Н. А.* О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991.
- Булочко К. Т.* Физическая подготовка разведчика. М.: Воениздат, 1945.
- Булочко К. Т.* Обучение рукопашному бою. М. — Л., 1942.
- Булочко К. Т.* Обучение рукопашному бою. Фрунзе. 1942.
- Булочко К. Т.* Обучение юношей рукопашному бою. М.: 1945.
- Булочко К. Т.* Фехтование и рукопашный бой. М. — Л., 1940.
- Бут Д. А.* и др. Накопители энергии. М., Энергоатомиздат, 1991.
- Годфруа Ж.* Что такое психология. М.: 1992.
- Гримак Л. П.* Магия биополя. М.: Республика, 1994.
- Гусев. А. С., Сергеев Ю. П.* Анатомия. М.: Медицина, 1970.
- Донской Д. Д.* Биомеханика. М., Просвещение, 1975.
- Дэвид-Ниль А.* Мистики и маги Тибета. Ростов н/Д, 1991.
- Защиорский В. М.* и др. Биомеханика двигательного аппарата человека. М. Физкультура и спорт, 1981.
- Иродов И. Е.* Основные законы механики. М., Высшая школа, 1985.
- История боевых искусств (под ред. Панченко Г. К.), т. 1-4 . М., АСТ, 1996.

Оглавление

Кадочников А. А. и др. Психолого-педагогические основы подготовки специалистов рукопашного боя. Учебное пособие. Краснодар. 2000.

Кадочников А. А. и др. Философские, исторические и биомеханические аспекты рукопашного боя. Учебное пособие. Краснодар. 2000.

Кадочников А. А. Рукопашный бой. М. МО СССР, 1991.

Кадочников А. А. и др. РБ. учебно-методическое пособие. М.: МО СССР, 1988.

Калочев Г. А. Штыковой бой (по иностранным источникам). М.: Наркомвоенкор, 1927.

Кох И. Э. Как поразить врага в штыковом бою. Л., 1941.

Мовин А. С. и др. Основы технической механики. Л. Судостроение, 1969.

Наставление по подготовке к рукопашному бою РККА (НПРБ-38). М. Военное издательство, 1938.

Наставление по физической подготовке в СА и ВМФ (НФП-87). М.: Военное издательство, 1987.

Наставление по физической подготовке ВС СССР (НФП-66). М.: Военное издательство, 1966.

Основы физиологии человека. Учебник /Под редакцией академика РАМН Б.И.Ткаченко. СПб. Международный фонд истории науки, 1994.

Разин Е. И. История военного искусства т. 1-3. М., «Полигон», 1994.

Руководство по подготовке к рукопашному бою в Красной Армии (РПРБ-41) М.. Военное издательство, 1941.

Рукопашный бой: Учебник /под редакцией проф. Ю. Г. Чихачева. Л.: ВДКиФК, 1979.

Рукопашный бой: Учебник/Под редакцией Ю. И. Блажко. Л.: ВиФК. 1990.

Судебная медицина. Учебник /Под редакцией профессора В. И. Крюкова. М., 1940.

Введение.....	3
Часть I. Наука рукопашного боя	
1. Основные понятия.....	8
1.1. Сущность и классификация.....	8
1.1.1. Определения.....	9
1.1.2. Классификации признаки.....	12
2. Очерки истории русского рукопашного боя.....	13
2.1. Зарождение рукопашного боя.....	13
2.1.1. Наши дальние предки.....	14
2.1.2. Оружие первобытных людей.....	16
2.1.3. Гомосапиенс.....	18
2.1.4. Древняя Русь.....	20
2.2. Развитие и расцвет русского рукопашного боя.....	22
2.2.1. Великая держава средневекового мира.....	23
2.2.2. «Злогорькие годы». Ледовое побоище.....	26
2.2.3. Куликовская битва. Начало национального возрождения.....	28
2.3. Эпоха Петра Великого. Военные преобразования и войны.....	30
2.4. Генералиссимус Суворов и рукопашный бой.....	38
2.4.1. Жизнь и деятельность полководца Суворова.....	39
2.4.2. «Наука побеждать».....	43
2.4.3. Итальянский и Швейцарский походы Суворова.....	45
2.5. Отечественная война 1812 года.....	49
2.6. Новое и новейшее время.....	55
3. Армейский рукопашный бой и его особенности.....	60
4. Теоретические основы рукопашного боя.....	70
4.1. Анатомо-биомеханические основы рукопашного боя.....	70
4.1.1. Анатомо-функциональные особенности опорно-двигательного аппарата....	70
4.1.2. Характеристика опорно-двигательного аппарата с позиции биомеханики.....	77
4.2. Эргономические основы рукопашного боя.....	99

4.2.1. Общие понятия.....	99
4.2.2. Общие эргономические требования.....	100
4.2.3. Оптимизация движений.....	102
4.2.4. Ритм и деятельность человека.....	105
4.3. Стратегия и тактика рукопашного боя.....	112
4.3.1. Стратегия рукопашного боя.....	112
4.3.2. Общие понятия и терминология рукопашного боя.....	117
4.3.3. Тактика рукопашного боя.....	124
4.4. Психологические основы рукопашного боя.....	130
4.4.1. Основные понятия психологии деятельности.....	131
4.4.2. Особенности психологии военнослужащего.....	142
4.4.3. Психологическая характеристика деятельности военнослужащего непосредственно в рукопашном бою.....	146
4.4.4. О состоянии человека в рукопашном бою.....	152

Часть II. Методические основы обучения

5. Принципы, методы и средства обучения.....	162
5.1. Методические принципы.....	163
5.1.1. Принцип сознательности и активности.....	164
5.1.2. Принцип наглядности.....	165
5.1.3. Принцип систематичности и последовательности обучения.....	167
5.1.4. Принцип доступности.....	168
5.1.5. Принцип прочности.....	169
5.1.6. Принцип монотонности.....	170
5.2. Методы обучения.....	171
5.2.1. Методы использования слова (словесные методы обучения).....	171
5.2.2. Методы использования наглядности.....	172
5.2.3. Практические методы.....	173
5.3. Средства обучения.....	176
6. Направленность учебно-тренировочного процесса.....	178
7. Условия проведения занятий.....	185
8. Структура учебного занятия.....	188
8.1. Обобщенная структура учебного занятия.....	188
8.2. Примерный план-конспект учебного занятия.....	190
8.3. Общеразвивающие и специальные развивающие упражнения.....	192
8.4. Приемы регулирования физической нагрузки и плотности занятий.....	197
8.5. Памятка тренера.....	199
8.6. Памятка занимающегося.....	201
9. Предупреждение и исправление ошибок.....	202

Часть III. Техника рукопашного боя

10. Базовые элементы рукопашного боя.....	207
10.1. Базовая стойка.....	208
10.2. Перемещения в стойке.....	209

10.3. Нижняя акробатика.....	211
10.3.1. Падения.....	211
10.3.2. Перекаты.....	214
10.3.3. Кувырки.....	216
10.3.4. Перемещения на нижнем уровне.....	219
10.4. Методические приемы для наилучшего усвоения темы.....	223
11. Захваты и освобождения от них.....	226
11.1. Общие положения.....	226
11.2. Освобождение от захвата за запястья двумя руками.....	228
11.3. Освобождение от болевых приемов на руку.....	233
11.4. Освобождение от захватов за шею (горло).....	238
11.5. Методические приемы для наилучшего усвоения темы.....	245
12. Ударные техники и защита от них.....	249
12.1. Общие принципы ударной техники.....	249
12.2. Зоны и точки активного поражения.....	254
12.3. Общие принципы защиты от ударов.....	256
12.4. Защита от ударов руками.....	257
12.5. Защита от ударов ногами.....	267
12.6. Методические приемы для наилучшего усвоения темы.....	273
13. Рукопашный бой с использованием подручных средств и оружия.....	277
13.1. Использование палки в рукопашном бою.....	278
13.2. Обезоруживание противника при угрозе ножом.....	287
13.3. Обезоруживание противника при угрозе пистолетом (револьвером).....	297
13.4. Обезоруживание противника при угрозе автоматом.....	301
13.5. Использование ножа и автомата в рукопашном бою.....	307
13.6. Методические приемы для наилучшего усвоения темы.....	313
14. Краткие выводы.....	317
Заключение.....	320
Краткий словарь биологических, военных, технических и физических терминов.....	322
Библиография.....	347

Серия «Мастера боевых искусств»

Алексей Алексеевич Кадочников
Михаил Борисович Ингерлейб

Специальный армейский рукопашный бой
(Система А. Кадочникова)

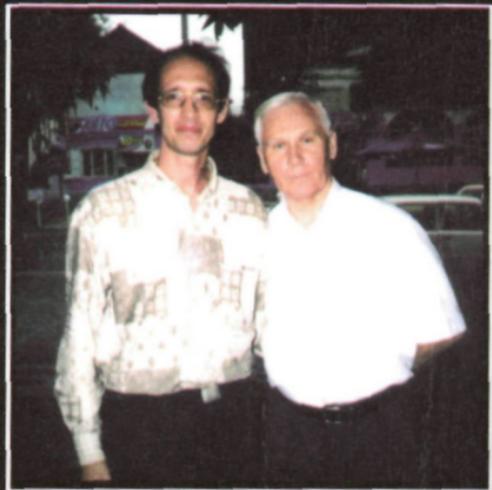
Ответственный редактор: Жанна Фролова
Технический редактор: Галина Логвинова
Корректор: Олег Лукьянченко
Компьютерная верстка: Светлана Непорожня

Лицензия ЛР № 065194 от 2 июня 1997 г.

Сдано в набор 12.06.2002 г. Подписано в печать 1.11.2002 г.
Формат 70х100/16. Бум. офсетная.
Гарнитура Тайме. Тираж 10 000. Заказ № 2901.

Издательство «ФЕНИКС»
344007, г. Ростов-на-Дону, пер. Соборный, 17

Отпечатано с готовых диапозитивов в ФГУИПП «Курск»
305007, г. Курск, ул. Энгельса, 109.



АЛЕКСЕЙ АЛЕКСЕЕВИЧ КАДОЧНИКОВ (род. 1935 г.) – офицер Российской армии, академик Академии естественных наук Российской Федерации, создатель «русского стиля» рукопашного боя и «Системы выживания человека». Живет и работает в г. Краснодар.

МИХАИЛ БОРИСОВИЧ ИНГЕРЛЕЙБ (род. 1966 г.) – обладатель черных поясов по айкидо, иай-до, кобудзюцу. Врач, специалист в области восточной медицины, автор книг «Твой защитник нож» и «Боевые искусства и самооборона для детей». Живет и работает в г. Ростов-на-Дону.

 **ВЕНИКС**

ISBN 5-222-02743-0



9 785222 027431 >