

ПО СИСТЕМЕ СПЕЦНАЗА КГБ

ОПЕРАТИВНЫЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ

ПО СИСТЕМЕ СПЕЦНАЗА

**АЛЕКСАНДР
ТРАВНИКОВ**



УДК 796.8
ББК 75.716
КТК 575
Т 65

Серия «По системе спецназа»
основана в 2004 году

Травников А.
Т 65 Оперативный рукопашный бой по системе спецназа КГБ/А. Травников;
худож.-оформ. А. Киричѐк. — Ростов н/Д: Феникс, 2006. — 352 с.: ил.
— (По системе спецназа).

ISBN 5-222-07847-7

В книге впервые раскрывается практическая составляющая знаменитой системы рукопашного боя, известной среди профессионалов так же под названием «оперативный рукопашный бой». Арсенал представленной в ней техники и приемов носит комплексный и многофункциональный характер, дополненный научными разработками и методиками, а так же практическими наработками, проверенными временем.

Использованный автором системный подход в изложении основ позволяет легко овладеть одной из самых эффективных систем боевых приемов, методик обучения и тренировки. Боевое искусство, которое всегда было окутано ореолом тайны и секретности, теперь доступно для самого широкого круга читателей.

УДК 796.8
ББК 75.716

ISBN 5-222-07847-7

© А. Травников, 2005
© Оформление. ООО «Феникс», 2006

ОТ АВТОРА

«Каратэ — оружие революции!»

«Каратэ - оружие революции!» - лозунг, который в конце 70-х привезли с собой инструктора по «оперативному каратэ» с Кубы, приехавшие делиться опытом практического применения боевых искусств с сотрудниками КГБ СССР.

Практический опыт, полученный кубинцами на то время в многочисленных горячих точках был по настоящему богат. Джунгли Африки и Латинской Америки, охрана лидеров третьих стран, или, так называемых, развивающихся государств, на которых постоянно совершались многочисленные покушения, был для любой спецслужбы мира бесценен.

Привезенный лозунг нашел отзыв среди молодых сотрудников КГБ. Особенно это было здорово на фоне того, что именно в это время «в советском мире» развернулась широкомасштабная идеологическая кампания против засилия «вредоносной западной идеологии», культивировавшей дух насилия среди советской молодежи, якобы через распространение восточных единоборств.

Кубинский лозунг не только понравился, но и позволял посвященным легко отбивать любые попытки приклеить к боевым искусствам идеологические ярлыки.

Те, кто занимался боевыми искусствами в стенах КГБ СССР, в подавляющем большинстве имели более чем приличное образование. Две трети владели минимум двумя иностранными языками. Многие в совершенстве владели восточными языками: японским, китайским, вьетнамским. Кроме того, многие имели возможность на практике познакомиться с боевыми искусствами мира за границей. И это была уже традиция. Достаточно вспомнить знаменитого создателя советского самбо Ощепкова В. С., который помимо всего прочего был еще и в начале русским, а затем и советским разведчиком.

Попытки приклеить восточным искусствам идеологические ярлыки не находили отклика среди профессионалов.

Широко известно, что многие востоковеды разделяли мнение Редьярда Киплинга, что **«Запад есть Запад. Восток есть Восток. Им не сойтись никогда».**

Поэтому в знаменитой статье «Каратэ начинается с поклонов», ничего, кроме как желания подчеркнуть моральный аспект необходимости воспитания у занимающихся боевыми искусствами уважения к старшим и противнику профессионалы не видели никакой крамольной идеи или идеологии. Они более чем скептически отнеслись к многочисленным попыткам запретить каратэ в частности, и боевые искусства вообще.

Но все это в прошлом. Сегодня важно другое. То, что профессионалов заинтересовала практическая сторона дела. Новое в методике. Новое в технике. Приспособленное для конкретных, прикладных, оперативных целей и задач каратэ, в исполнении кубинцев, оказалось очень знакомым русским рукопашным боем, которым занимались специалисты и до революции, и после, и до Великой Отечественной Войны, и во время, и после войны.

В начале 70-х годов, во время визита советского премьера Косыгина А. Н. в Канаду, в городе Ванкувер произошло событие, которое по степени освещения в канадской прессе превзошло интерес к самому высокопоставленному визитеру.

Один из недоброжелателей Советского Союза попытался совершить нападение на советского премьера. Однако эта попытка провалилась.

Как писали тогда канадские газеты, советский телохранитель невиданным приемом каратэ нейтрализовал нападавшего. А заодно досталось и незадачливому канадскому детективу, попытавшемуся прийти на помощь своему советскому коллеге, который не сразу понял о его намерениях.

Однако факт остается фактом. Охрана сработала четко и профессионально. И все это было задолго до ажиотажного внимания и бешеной популярности каратэ и других восточных единоборств.

Примененная телохранителем техника была взята из так называемой системы боевого самбо. Этому учили только в специальных подразделениях КГБ СССР.

На практике, к концу семидесятых практически все специалисты в этой области оказались либо в специальных подразделениях ГРУ, ГШ, СА и ВДВ или в КГБ СССР.

Название «боевое самбо» или «боевой раздел самбо» многократно пытались изменить или модифицировать. Применялись следующие названия: «Прикладное самбо», «Прикладное каратэ», «Оперативное каратэ». В конечном итоге остановились на названии «Рукопашный бой».

В связи с тем, что аналогов этой системе, несмотря на схожесть со многими восточными единоборствами, практически не было, добавилось слово «русский» и система стала называться «Системой русского рукопашного боя».

Система рукопашного боя, которой обучались специальные подразделения КГБ СССР, не имея аналогов в мире боевых искусств, имела несколько отличий от других боевых систем и единоборств мира, и даже от системы советского рукопашного боя.

Во-первых, это исчерпывающий минимум того, что можно и нужно делать и чему нужно научиться. Но минимум обязательный для всех, кого обучают этому искусству. Разница заключалась не в объеме даваемых знаний, и не в количестве изучаемых техник. Разница заключалась только в степени подготовленности к выполнению конкретных боевых и оперативных задач.

Второй принцип. В рукопашном бое, в том виде, в котором его изучали в специальных подразделениях КГБ СССР не было запретных приемов и

ограничений в арсенале техники, применяемой для воздействия на противника. В КГБ отлично знали, что в реальном бою нет условностей, и иллюзий никто никогда на этот счет не питал.

Безотказность и опасность, потенциальная травматичность изучаемой техники вступила в естественное противоречие с потребностями проведения тренировочных поединков и условных боев и спаррингов, с целью обеспечения специальной подготовки, физической готовности, развитию моральных и волевых навыков и не только у сотрудников специальных подразделений, но и у максимального количества сотрудников КГБ СССР.

Долгие годы этот пробел ликвидировался за счет развития спортивного самбо. Однако, хотя это и была уже полностью контактная система единоборства, но все-таки, в первую очередь, это был спортивный раздел самбо, раздел спортивной борьбы. Борьбы, где предусматривалась возможность исправления ошибок или недоработок в подготовке. Трудности в решения задач по разработке систем и методик подготовки к бою на дальней и средней дистанции пытались ликвидировать с помощью бокса. (В начале XX века использовалась даже система французского бокса — сават*.) Но здесь основное внимание уделялось работе рук. И переход от техники бокса, от ударной техники руками и ногами к борьбе, захватам, броскам, болевым приемам, удушениям был затруднителен.

С использованием систем японских, корейских и китайских боевых единоборств удалось частично ликвидировать этот пробел. И в первую очередь, благодаря научным разработкам в методике системы подготовки бойцов специальных подразделений. Здесь на первое место вышло японское каратэ в кубинском исполнении.

С этого момента можно считать, что рукопашный бой в сегодняшнем виде обрел свою законченную форму.

Самое интересное, что те, кто по долгу службы изучал рукопашный бой в обязательном порядке, так же в обязательном порядке участвовали как в соревнованиях по самбо, так и по каратэ, и при этом показывали неплохие результаты и там и там.

Впоследствии появился даже самостоятельный спортивный раздел рукопашного боя. Но это опять привело к возникновению противоречий между целями и задачами, которые ставились перед бойцами специальных подразделений. Любой спортивный поединок предполагает наличие условностей и ограничений, а как мы уже говорили, в настоящем боевом рукопашном бое нет ни условностей, ни ограничений.

Применение специальной защитной техники так же не решало эту проблему. Скорее наоборот — приводило к резкому снижению вариативности применяемых техник. А профессиональные инструктора, на вопрос

*Именно тогда стали широко использовать технику ударов ногами в прикладных боевых системах.

обучаемых, что если не использовать специальное защитное обмундирование (щитки, шлемы, нагрудники), то иногда бить ногой или рукой больно и самому атакующему, спокойно заявляли: «Больно? Не бей!».

Решение этой проблемы оказалось возможно с помощью квалифицированных инструкторов, и разработанных ими специальных методик, систем и практик, которые прошли испытание и апробацию практикой боевого применения.

Эта проблема так же решалась с помощью разработки специальной учебно-методической литературы, систематизации наработок, и подготовкой квалифицированных инструкторов, на что не жалели ни средств, ни времени.

Вся эта боевая техника специальных подразделений КГБ СССР, системы и методики обучения и подготовки в то время были действительно закрыты для посторонних и непосвященных. Но главное, закрыта была методика обучения, и действовал строгий запрет на обучение всему этому посторонних и непосвященных. Тех, кто не входил в систему.

Следует заметить, что первыми уловили эффективность и результативность системы подготовки специальных подразделений КГБ СССР и распространение этой системы среди сотрудников КГБ СССР в Израиле, где требовалось постоянно готовить эффективные силы специального назначения, находящиеся в постоянной готовности, а так же решения задачи по обучению защитить себя и максимальное количество гражданского населения. И при этом решить задачу массовой подготовки и обучения. Эта задача была решена с помощью создания простой и эффективной системы боевых единоборств, ставшая известной под названием «Крав Мага».

Бесспорно, что в основу этой системы была положена система русского рукопашного боя, которая сочетала в себе две важные вещи: простоту и надежность. И не последнюю роль в этом сыграли эмигранты из России.

Особое внимание в системе обучения рукопашному бою в специальных подразделениях уделялось развитию методик и систем обучения. Достаточно сказать, что на овладение специальной техникой только рукопашного боя уходило до сорока часов в неделю на одного занимающегося. И это помимо потребности в развития навыков в стрельбе, обучению специальным знаниям, и постоянной учебе. Об иностранных языках уже не приходится и говорить. А наличие высшего образования было просто обязательным. И причем не специального, а настоящего высшего образования в области гражданских специальностей.

Следует подчеркнуть, что приветствовалось обучение и получение дополнительных знаний в многочисленных школах каратэ и борьбы. Причем не только в Москве, но и во всем мире. Изучались практически все системы боевых искусств. Например не была обойдена вниманием практически ни одна школа каратэ.

Фактически речь шла о существовании нескольких постоянно действующих научно-практических лабораторий боевых искусств, целью деятель-

ности которых было развитие и создание на научной основе наизффективнейшей системы русского рукопашного боя.

В результате работы одной из таких неформальных лабораторий много лет назад появилась предлагаемая вашему вниманию система, которую можно назвать ***системой рукопашного боя спецназа КГБ***. Появилась специальная литература, которая вначале была не столько для «своих», сколько для самих себя, и сразу же, как и сама система, стала закрыта для посторонних.

Основа этой книги и даже ее название были сформулированы еще в начале 80-х, когда о русской системе рукопашного боя не слышало даже большинство специалистов. И только сейчас представляется возможным сделать доступным то, что было закрыто для широкой общественности многие годы.

Изложенная в этой книге система и методика обучения, и комплекс боевых техник, приемов и комплексов практикуются в нескольких школах. Это система русского рукопашного боя «КРАДО» или по старославянски «Жертвенный огонь» (Самойлов В. И.) и школе — Дзе-Син-До (Травников А. И.).

ПРЕДИСЛОВИЕ

В одной старой, но очень хорошей книге о знаменитой советской системе борьбы самбо содержится текст лекции «Запрещенные приемы в борьбе самбо». Из книги следует, что в советской борьбе самбо запрещается:

- бросать противника на голову;
- выполнять бросок противника с захватом руки на болевой прием (узел, рычаг);
- при броске падать на противника;
- делать удушающие захваты;
- наносить удары;
- выкручивать шею;
- упираться руками, ногами или головой в голову противника;
- надавливать локтем или коленом на любую часть тела соперника;
- делать захваты пальцев;
- выполнять болевые приемы на кисть;
- выполнять болевые приемы стоя;
- проводить болевые приемы рывком;
- делать захваты ниже пояса;
- выкручивать ноги;
- толкать противника.

И много еще чего нельзя делать.

Оказалось*, что в реальной боевой системе рукопашного боя все было в точности до наоборот. Более того, именно для изучения и эффективного применения всего того, что было запрещено, и была создана сама система рукопашного боя. В нее так же вошла техника ударов, из которых, большинство так же были запрещены в боксе, кик-боксинге, тайском боксе и в спортивной разновидности каратэ и ушу. То же с защитами. То же с техникой удушающих приемов.

В совокупности, комплексно, вся эта «запрещенная» техника легла в основы системы советского рукопашного боя. А как всякая система, она требует научного, системного подхода, наличия своих методик и средств обучения и совершенствования.

Более того, освоение всей системы рукопашного боя в комплексе условняется специфическими задачами, ради которых и происходит обучение этой системе и ее распространение.

В процесс создания и совершенствования системы рукопашного боя оказались открытыми многие тайны и секреты боевых искусств, которые

*Когда-то именно это было самой страшной государственной тайной.

строго охранялись практически всегда во всех школах, стилях и системах боевых единоборств мира, и особенно Востока.

Многие секреты и тайны боевых искусств когда то со временем были утеряны. Именно это может произойти и с системой рукопашного боя по системе спецназа, если не раскрыть эти секреты самому широкому кругу патриотов России. Сегодня ситуация такова, что все то положительное, что было достигнуто в системе рукопашного боя по системе спецназа КГБ, в силу определенных обстоятельств, так же может быть утеряна. Именно поэтому, чтобы этого не произошло, и было принято решение написать данную книгу. Хватит бездарно платить своими жизнями, брать числом и многочисленными потерями. Пора положиться на умения, а для этого и нужен положительный опыт, который был сконцентрирован в закрытой для большинства системе рукопашного боя спецназа КГБ.

В современном мире значительно поменялись виды угроз и вызовов. Но например в Японии продолжают сохранять искусство противодействия архаическим видам оружия. Существует даже целое искусство кобудо-дзюцу — искусство владения и противодействия традиционному оружию средневековой Японии. Это вызывает уважение. Это правильно. Свою национальную культуру нужно хранить, беречь и лелеять.

Но поменялись времена, и в новое время обществу брошены новые вызовы. Чего стоит только один терроризм. В этих условиях, именно система рукопашного боя оказалась системой способной дать достойный ответ новым угрозам и вызовам.

А для этого нужно не только многое знать, но и не стоять на месте. Для этого недостаточны усилия одного или нескольких человек. Для решения этой задачи нужны общие усилия.

Именно поэтому написана эта книга, приоткрывшая тайны над одной из самых закрытых систем боевых искусств — системы рукопашного боя спецназа КГБ.

Ведь именно сложность стоящих целей и задач как правило определяют способы и средства их достижения, и результат.

ВВЕДЕНИЕ

Систему, которая получила название рукопашный бой спецназа КГБ, составляют наиболее рациональные и целесообразные способы физического воздействия на противника, а также тактические и специальные психологические приемы, способствующие эффективности их применения.

Задача эффективно противодействовать в рукопашном бою вероятно, а иногда и реальному противнику, владеющему самыми различными современными и древними видами единоборств, вынуждает разрабатывать и включать в систему рукопашного боя наиболее прикладные, эффективные и простые технические и тактико-технические действия.

Системный и научный подход в создании и формировании системы рукопашного боя обязывает воспринимать этот процесс как постоянное, качественное совершенствование тактико-технических и психологических приемов, строить обучение на самых современных методах и способах системы физического воспитания.

В основу положены все достигнутые положительные результаты и принципы советской системы физического воспитания. В системе рукопашного боя нет религиозных и мистических основ, приписываемых большинству древних восточных видов боевых единоборств. Что вовсе не означает отказа от этого опыта и научного подхода в изучении данных тайн и охраняемых знаний и секретов. Наоборот. Предполагается самое широкое использование современных методов психорегуляции в процессе обучения и психологических приемов, способствующих эффективному противодействию противнику.

Глава первая

НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СИСТЕМЫ РУКОПАШНОГО БОЯ

1. Структура процесса обучения искусству рукопашного боя

В процессе обучения используется программа изучения системы рукопашного боя, которая опирается на общий принцип необходимости владения ограниченного и минимального объема техники, используемых обучающимися для действий в моделях вероятных ситуаций.

Необходимые навыки формируются и совершенствуются в заранее определенных действиях:

- по задержанию противника;
- освобождению от захватов;
- защитно-атакующих действиях, при нападении вооруженного или невооруженного противника;
- используемых в различных видах рукопашных схваток.

Исходя из этого, учебно-тренировочный процесс направлен на обучение действиям системы рукопашного боя и выработке устойчивого, вариативного навыка в этих действиях.

В системе рукопашного боя базовые технические действия и тактико-технические требования Программы изложены таким образом, что обеспечивается возможность дифференцированного подхода к обучению.

Структура учебно-тренировочного процесса предусматривает два этапа: подготовительный и основной (этап совершенствования).

На подготовительном этапе обучения достигается физическая и координационная готовность к освоению действий рукопашного боя, осуществляется разучивание минимального объема технических действий. В процессе занятий происходит уточнение двигательных умений, частично переходящих в навыки.

Тактико-технические требования подготовительного этапа обучения носят обусловленный характер и служат средством достижения элементарных навыков в технических действиях системы рукопашного боя.

Этап совершенствования преследует цель выработки устойчивых вариативных навыков в тактико-технических действиях рукопашного боя на базе координационных и двигательных умений, заложенных в ходе учебно-тренировочного процесса подготовительного этапа.

Программа предусматривает два уровня (ступени) обучения на этапе совершенствования, которые различаются по сложности тактико-технических требований и объему технических действий.

Тактико-технические требования ступени являются тестовыми моделями проверки навыков, выработанных в процессе учебно-тренировочных занятий.

Цели, определенные Программой, достигаются правильной организацией процесса обучения, основу которого составляют регулярные плановые занятия.

Регулярность плановых занятий обеспечивает не только устойчивость приобретаемых навыков, но и проявление их вариативности с ростом профессионального мастерства обучаемых.

Основной гарантией достижения целей обучения является квалифицированное руководство занятиями и умелое использование современных методических приемов обучения, основанных на научных принципах системы физического воспитания.

В результате длительных перерывов происходит «угасание» наиболее тонко специализированных и поздно приобретенных связей, лежащих в основе двигательных навыков и физических качеств.

Одним из наиболее простых выходов из этой ситуации могут служить индивидуальные и групповые дополнительные занятия, усиливающие тренировочный эффект в приобретении и закреплении необходимых навыков.

Надежной гарантией закрепления двигательных навыков и физических качеств являются самостоятельные занятия в свободное время. Правильно организованная консультативная деятельность и строгий контроль инструктора сближают эту форму подготовки с индивидуальной учебно-тренировочной работой.

Несмотря на определенное количество ограничений в применении некоторых технических и тактических действий, занятия по рукопашному бою способствуют приобретению необходимых бойцовских качеств, достижению высоких результатов в овладении техникой и тактикой рукопашного боя. Соревновательные поединки, являющиеся неотъемлемой частью тренировочного процесса, наиболее точно моделируют психологическую картину боевой ситуации.

Роль соревнований, как фактора совершенствования тактико-технического мастерства, накопления опыта применения приемов рукопашного боя, воспитания специфической выносливости и психической устойчивости, незаменима.

Особый физиологический и эмоциональный фон, создаваемый обстановкой и самим процессом состязания, усиливает тренировочный эффект воздействия упражнений и способствует высшему проявлению функциональных возможностей организма за счет резервов, которые трудно (а зачастую и невозможно) полностью мобилизовать в обычных учебно-тренировочных занятиях.

2. Основы, принципы и методика обучения искусству рукопашного боя

Процесс обучения рукопашному бою — сложный учебно-тренировочный процесс, включающий в себя помимо вопросов обучения техническим действиям, воспитание необходимых нравственных физических и психологических качеств, специальных тактических умений.

Результативность занятий, т.е. выработка необходимых умений в кратчайшие сроки, зависит в первую очередь от правильной методики их проведения. Понятие методики охватывает совокупность средств, методов обучения и принципов, на которых они основаны.

Все теоретические и практические проблемы методики российской системы физического воспитания решаются на научной основе, и в ее основе лежат достижения советской системы физического воспитания.

2.1. Научные основы методики

В основу подготовки и обучению в системе спецназа КГБ положены научные основы методики в учебно-тренировочном процессе, которые предполагают обеспечение высокой сознательности и активности обучаемых, и позволяют давать правильную нравственную и правовую оценку своим действиям, воспитывают твердую убежденность и решительность.

Строгая научность всех методов и подходов в обучении позволяет добиваться максимального результата занятий. И в том числе за счет внедрения наиболее эффективных, действенных, современных методических принципов.

2.2. Методические принципы

Давно доказано, что методика лишь тогда ведет кратчайшим путем к поставленной цели, когда основывается на правильных научных принципах, наиболее общих теоретических положениях, выражающих закономерности обучения.

В основе лежат наиболее общие, отправные положения, определяющие всю направленность и организацию деятельности по физическому воспитанию, принципы обязательного всестороннего гармоничного развития личности, сочетание физического воспитания с интеллектуальным развитием и нравственным совершенствованием.

Главенствующее положение в методике обучения рукопашному бою занимает принцип связи физического воспитания в тесной увязке с нрав-

ственным, патриотическим воспитанием и использованием практического опыта применения, в том числе и боевого опыта.

Благодаря наличию научных основ методик системы рукопашного боя ее можно считать отдельной учебной дисциплиной — «Рукопашный бой», имеющей ярко выраженную прикладную направленность.

Есть, вместе с тем, ряд принципов, которые выражают методические закономерности педагогического процесса и, в силу этого, являются обязательными при организации проведения занятий.

Это принципы сознательности, активности, наглядности, систематичности, доступности и прочности, которые являются общими дидактическими принципами физического воспитания.*

Принципы сознательности и активности

Интерес обучаемого — главное условие достижения результата обучения, что невозможно без наличия сознательности и активности.

Реализация этого принципа заключается в способности обучающего добиваться понимания сущности учебных заданий обучающимися и обеспечить активное и заинтересованное выполнение необходимых упражнений. Это способствует результативности применения методических приемов обучения, обуславливает творческое использование приобретаемых знаний и умений.

Для реализации принципа сознательности и активности следует давать различные задания, требующие самостоятельности, целеустремленности и специальных знаний.

В то же время опыт показывает, что избыток информации иногда не столько помогает, сколько может замедлить процесс обучения.

Принцип наглядности

Данный принцип позволяет создать реальное представление о приемах, технике и режиме их применения и результатах их использования.

Принцип наглядности предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятий, образов, так и постоянную опору на работу всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный контакт с действительностью.

**Этот раздел более подробно, но применительно к спортивной борьбе изложен в работах: Шулика Ю. А. Борьба Греко-римская. Учебник. Ростов н/Д. Феникс. 2004., Сорокин Н. Н. Спортивная борьба (классическая и вольная). Гос. Изд. «Физкультура и Спорт». М., 1960.*

Обучающий должен знать, какие раздражители преимущественно воспринимают обучаемые: зрительные, моторные или акустические, и максимально воздействовать на отдельные рецептивные типы с помощью определенных приемов обучения.*

Принципы систематичности и последовательности

Реализация научных принципов систематичности и последовательности означает, прежде всего, правильную организацию учебно-тренировочного процесса на должном научно-методическом уровне. Эти принципы предполагают систематичность при постепенном нарастании трудностей задач.

Эти принципы требуют соблюдения многократного рационального повторения учебного материала и верной последовательности движения — от простого к сложному. Движения от отдельного к общему и комплексного применения изученной техники на практике. Только после воспитания необходимых начальных умений и качеств создаются предпосылки для разностороннего развития и универсальности в действиях.

Принципы доступности и индивидуальности

Без использования принципа доступности освоение материалов любой программы практически невозможно. В то же время следует учитывать, что в системе рукопашного боя как нигде в других разделах борьбы важен принцип индивидуальности. Ведь главное — это достижение результата.

Реализация принципа заключается в обязательном учете групповых, возрастных и индивидуальных различий у занимающихся при подборе оптимальных методов, способов и нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

Специфические закономерности отдельных направлений физической подготовки выражают другие группы принципов.

*По мере освоения движения различные органы чувств функционируют во все более тесном взаимодействии, образуя единый «комплексный анализатор». Это способствует наиболее тонким и в то же время обобщенным восприятиям, необходимым для управления движениями.

Но при взаимодействии различных анализаторов, особенно в условиях сложной двигательной деятельности, функции одних анализаторов могут в определенных ситуациях ослаблять другие рецепторные функции.

В этой связи заслуживает внимание идея временного искусственного выключения некоторых анализаторов, например, зрительного, для того чтобы повысить требования к двигательному анализатору и тем ускорить совершенствование его функций.

Принципы совершенствования спортивного мастерства

Наиболее точно выражают закономерности обучения рукопашному бою принципы и методики спортивных единоборств. К ним относятся принципы совершенствования спортивного мастерства и принципы спортивной тренировки.

Принципы прочности и вариативности навыка

Каждый учебный материал должен быть надлежащим образом усвоен и закреплён, иначе в дальнейшем его невозможно будет расширить и усовершенствовать.

Под прочностью навыка следует понимать способность к многократному выполнению технического действия в различных моделях вероятных ситуаций без снижения его эффективности.

Прочность навыка неразрывно связана с его вариативностью. По мере усвоения материала, необходимо максимально разнообразить варианты совершенствования технического действия, создавая разнообразные тактические условия его выполнения. Это особенно важно в условиях рукопашного боя, где действие протекает в нестандартной обстановке, в схватке с противником индивидуальным по анатомо-морфологическим признакам и, возможно, имеющим численный перевес.

Принципы соответствия и совершенствования

Методический принцип соответствия предполагает планирование учебно-тренировочного процесса таким образом, чтобы используемые средства обучения, их характер и содержание, величина нагрузки наиболее точно соответствовали возможностям занимающихся. Помимо этого средства и методы обучения должны быть строго направлены на разучивание или совершенствование конкретных технических действий и не носили отвлеченный характер.

Принцип компенсации

Использование методики, основанной на принципе компенсации, позволяет повысить уровень подготовки занимающихся за счет развития отдельных специализированных качеств и свойств, которые компенсируют невысокий уровень выполнения отдельных, «неудобных» технических действий.

Принцип направленного сопряжения в становлении мастерства

Любое упражнение по овладению конкретным двигательным навыком или по воспитанию того или иного физического качества вызывает сдвиги в других навыках и качествах.

Принцип направленного сопряжения требует достижения целевого изменения в приобретенных навыках и воспитанных качествах с выработкой новых навыков и воспитанием новых качеств.

2.3. Спортивные принципы

Принцип достижения единства общей и специальной физической подготовки

В процессе учебно-тренировочных занятий необходимо стремиться использовать возможно более широкий круг различных видов спорта и отдельных средств общей физической подготовки, способствующих воспитанию необходимых качеств у занимающихся и разностороннего развития двигательных и функциональных возможностей.

Принцип повторности и непрерывности учебно-тренировочного процесса

Изменения, которые происходят у занимающихся под воздействием целенаправленных учебно-тренировочных занятий, в результате длительных перерывов «угасают». Быстрее всего угасают наиболее тонко специализированные и поздно приобретенные связи, лежащие в основе двигательных навыков и физических качеств.

Принцип повторности и непрерывности предусматривает оптимальное чередование учебно-тренировочных занятий и интервалов отдыха как в самом занятии, так и между ними.

Особенность этого принципа в том, что тренировочный эффект каждого последующего занятия накладывается на предыдущий. Т.е. необходимо обеспечить преемственность положительного эффекта тренировок.

Принцип цикличности

Под принципом цикличности следует понимать периодическое, последовательное изменение структуры и содержания занятий, этапов и периодов подготовки в зависимости от задач.

Для правильно спланированного процесса обучения характерны строгая упорядоченность используемых в занятиях методов их организации и способов обучения, определенной последовательности в проведении занятий различной направленности.

Принцип постепенного увеличения тренировочных нагрузок

Различают прямолинейно восходящий, ступенчатый и волнообразный методы повышения нагрузки.

В начале нагрузка оказывает положительное влияние на развитие функциональных и двигательных возможностей занимающихся. Однако в дальнейшем реакция организма на раздражитель постоянной величины начнет уменьшаться и наступит адаптация организма к постоянной нагрузке.

Наиболее эффективным методом увеличения нагрузки является волнообразный метод. Он позволяет широко варьировать оптимальные и максимальные величины нагрузок и соотносить их с возможностями занимающихся.

2.4. Средства обучения

Основные средства подготовки по рукопашному бою представлены системой тренировочных упражнений, которые основываются на общих, дидактических и специфических принципах методики обучения рукопашному бою.

Упражнения, используемые в учебно-тренировочном процессе, представляют собой двигательные действия, выполняемые так, как это необходимо для реализации задач дисциплины «Рукопашный бой».

По признаку специфичности, упражнения рукопашного боя разделяются на специальные упражнения и подготовительные, а те, в свою очередь — на специально-подготовительные и общеподготовительные.

Специальные боевые упражнения

Это упражнения, направленные на совершенствование техники и тактики рукопашного боя и выполняемые с партнером.

Специальные подготовительные упражнения

Для этой группы упражнений характерно значительное сходство в особенностях развиваемых нервно-мышечных усилий со специальными удар-

ными, защитными и другими действиями, применяемыми в системе рукопашного боя. К их числу относятся упражнения, выполняемые на специальных снарядах, с отягощениями и др.

Кроме того, в упражнения специально-подготовительной группы входят комплексы технических действий, которые имеют структуру движений и характер нервно-мышечных усилий, соответствующий действиям в рукопашной схватке. Выполняемые в форме боя с воображаемым противником, эти упражнения способствуют совершенствованию специальных движений и развитию качеств специфичных для рукопашного боя.

Общеподготовительные упражнения

К этой группе относятся средства обучения разносторонне воздействующие на организм занимающихся. Заимствованные из различных видов спорта, они способствуют выработке широкого круга двигательных навыков.

Подбор средств обучения и тренировки должен отвечать требованиям учебно-тренировочного процесса. Опыт проведения занятий и практика спортивно-массовой работы показывают, что наиболее действенными способами обучения являются специальные упражнения, используемые в индивидуально-групповой форме обучения и тренировки.

2.5. Методы обучения

Результат обучения зависит во многом от метода (способа) его применения. Методы, применяемые при реализации задач дисциплины «Рукопашный бой», неотделимы от всего комплекса упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе.

Методы использования различных упражнений для обучения и тренировки можно подразделить в первом приближении на методы строго регламентированного упражнения, соревновательный и игровой.

Методы строго регламентированного упражнения

Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий, выполняемых обучаемыми и достаточно четком регулировании воздействующих факторов, что выражается:

- в возможно полном соответствии основы движения заданной программе (заранее обусловленный состав и последовательность действий, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом);

- в возможно точном нормировании нагрузки и управлении ее динамикой по ходу выполнения движений, а также регулирования интервалов отдыха и порядка чередования их с фазами нагрузки;
- в создании оптимальных внешних условий, способствующих достижению желаемого результата (использование тренировочных снарядов, тренажеров и т.п.).

Смысл такой регламентации заключается в обеспечении строгого управления эффектом тренировки. В зависимости от конкретных задач и условий их решения в процессе тренировки, методы строго регламентированного упражнения применяются в различных вариантах. Их можно сгруппировать по нескольким признакам:

— по особенностям подхода к освоению действия выделяются целостные и расчлененные методы обучения.

Преимущество целостного метода обучения заключается в том, что у занимающихся вырабатывается общее представление об изучаемом действии и наиболее правильно усваивается начальное двигательное умение. Создается наиболее точная картина последовательного взаимодействия отдельных элементов и фаз технического действия, выявляются наиболее трудные в координационном отношении части усвояемого приема.

Целостный метод, как правило, используется при обучении сложным техническим действиям, которые состоят из комплекса слитно чередующихся и связанных между собой простых движений.

С ростом квалификации обучаемых, значимость целостного метода обучения возрастает.

Расчлененный метод позволяет изучать и совершенствовать отдельные части целостного двигательного действия. Преимущество расчлененного метода в том, что он позволяет сосредоточить внимание не на всем действии в целом, а на отдельной его части. Но расчлененные части не должны терять органического единства по характеру выполняемого действия.

Целостный и расчлененный метод взаимосвязаны. Они используются в такой последовательности: целостный — расчлененный — целостный.

По степени моделирования

Необходимо различать методы частичного и целостно-приближенного моделирования вероятной ситуации. Их можно объединить в систему методов ситуационного моделирования.

Моделирование — воспроизведение в процессе занятий несколько видоизмененных действий.

Моделирование широко применяется как на основном, так и на подготовительном этапе обучения. Причем модели, используемые на подготовительном этапе, должны быть направлены на разучивание технических действий и закрепление выработанных умений. В то время как на этапе

совершенствования методы моделирования призваны в основном упрочить сформированный динамический стереотип, лежащий в основе навыка и, вместе с тем, увеличить его подвижность.

В целом отработка технического действия должна приобретать на рассматриваемом этапе все более индивидуализированный характер. Это требует внимательного учета особенностей занимающихся (в том числе особенностей строения тела и индивидуальной двигательной одаренности).

Сложившаяся форма подготовки по рукопашному бою имеет свои особенности, обусловленные в первую очередь определенной дозировкой нервно-мышечных усилий при разучивании и тренировке технических действий с партнером. Высокие требования к прикладности и вариативности навыков, вырабатываемых в ходе учебно-тренировочного процесса, предполагают широкое применение специальных упражнений.

Наиболее целесообразными упражнениями индивидуально-групповых занятий являются модели различных вероятных ситуаций, позволяющих разучивать и тренировать как отдельные технические и тактические действия рукопашного боя (частичное моделирование), так и комплексы технико-тактических действий, направленных на достижение заданного результата (целостно-приближенное моделирование).

Модели могут различаться по сложности воспроизводимой ситуации, по целевым установкам в разучиваемой или тренируемой технике и тактике, по форме моделирования (способу создания модели). Таким образом, обучения и тренировка осуществляются в ходе решения проблемы «выхода» из специально моделируемой ситуации.

Ситуационное моделирование позволяет решать различные учебно-тренировочные задачи:

- направленно совершенствовать технику и тактику рукопашного боя;
- обеспечивает вариативность и дифференциацию в тренировке технических действий;
- позволяет увеличить остроту психологического восприятия атмосферы рукопашной схватки;
- способствует созданию наиболее точной картины последовательного взаимодействия используемых тактических и технических действий для достижения поставленных целей.

Следует отметить, что на подготовительном этапе, когда обучение в ситуационных моделях носит характер разучивания наиболее рациональных действий, предусмотренных Программой, не противоречит применению целостно-расчлененного метода разучивания.

— **по особенностям подхода к освоению техники** для решения задач углубленного разучивания выделяется **метод целостного упражнения и избирательной отработки деталей техники.**

Применение этого метода позволяет уточнить движение на фоне воспроизведения всей системы действия. Расчленение производится для концентрации внимания на отдельных моментах техники и экономии усилий.

В начале уточнение происходит при отработке основного варианта техники с сохранением постоянных условий выполнения. Затем вводятся варианты техники, но в такой мере, чтобы это не влекло существенных искажений двигательного акта. Различные варианты задания содействуют лучшему дифференцированию движений. Если есть необходимые предпосылки, полезно выполнять действия в усложненных вариантах.

В случае невозможности исключить по ходу упражнения ошибочные движения, делают сравнительно длительные перерывы в отработке техники, чтобы создать условия для «угасания» ошибочно возникших рефлекторных связей.

При уточнении техники «односторонних» двигательных действий иногда бывает полезным прием «симметричного переключения». Например, временное изменение стойки с правосторонней на левостороннюю.

Выделенные признаки, хотя и не исчерпывают всех возможных оснований для классификации методов использования упражнения, позволяют составить представление об их разнообразии в учебно-тренировочном процессе. Так, например, по признакам стандартизации либо варьирования тренировочных воздействий различают: методы стандартно-повторного и методы вариативного упражнения, по признакам дискретности (прерывистости нагрузки, либо непрерывности нагрузки) выделяют методы интервального упражнения, где нагрузка чередуется с нормированными интервалами отдыха и методы непрерывного (перманентного) упражнения, где нагрузка, в рамках каждого отдельного случая, использования метода не прерывается интервалами отдыха.

Соревновательный метод

В основу метода положен рационально организованный процесс состязания. Обучаемые могут соревноваться не только с партнерами, но и сами с собой, стремясь превзойти свои достижения в освоении техники рукопашного боя.

В методическом отношении существенно, что одно и то же по форме упражнение, выполненное в порядке состязания, имеет большую функциональную стоимость — вызывает более глубокие функциональные сдвиги психологического, физиологического и биохимического характера.

Игровой метод

Игра, как метод обучения, может быть применена на основе любых упражнений, при условии, что они поддаются организации в соответствии с особенностями этого метода. Его характеризует «сюжетная» организация,

разнообразие способов достижения цели и, как следствие, комплексный характер используемых действий.

Метод способствует развитию самостоятельности, инициативности, находчивости и ловкости в используемых действиях. Немаловажное значение для дисциплины «Рукопашный бой», имеет возможность создания напряженных межличностных и межгрупповых отношений, повышения эмоциональности при выполнении приемов во время его применения.

Вероятное программирование действий и ограничение возможности точного дозирования нагрузки, требует использовать игровой метод для комплексного совершенствования техники рукопашного боя в усложненных условиях, что допустимо, в основном, лишь на этапе совершенствования.

Общепедагогические и специальные методы

В комплексе с системой упражнений и методов, составляющих основу учебно-тренировочного процесса, в обучении рукопашному бою, используются многие **общепедагогические и специальные методы проведения занятий:**

- методы словесного и наглядного воздействия.

С помощью словесного воздействия инструктор влияет фактически на все стороны деятельности обучаемых в процессе занятий. Для этого он использует методически разработанные формы речевого общения, убеждения, внушения, разъяснения и управления. Общие методы словесного воздействия приобретают в учебно-тренировочном процессе своеобразные формы, характерные для коллектива и специфики учебной дисциплины. Для них наряду со смысловой емкостью характерна лаконичность, что способствует обеспечиванию необходимой плотности занятий.

К этим методам относятся, в частности, точное и емкое **инструктирование** перед выполнением заданий, **сопроводительные пояснения**, вводимые по ходу упражнений и в интервалах между ними, **указания и команды, замечания и словесные оценки** поощрительного или коррекционного характера.

- методы сенсорного ориентирования.

Суть метода заключается в том, что формируемые в процессе обучения зрительные и слуховые образы движения должны постоянно сопоставляться с двигательными ощущениями, возникающими при выполнении движений. Для лучшего анализа и оценки двигательных ощущений иногда полезно исключать участие зрения в управлении движениями (если, разумеется, это не создает угрозу травмы).

- идеомоторные и аутогенные методы.

Эту группу составляют методы направленного использования занимающимися внутренней речи, образного мышления, мышечно-

двигательных и других чувственных представлений для воздействия на свое психическое и общее состояние, регулирования его в формировании готовности к выполнению тренировочных заданий.

Идеомоторное упражнение — мышечное воспроизведение действия с концентрацией внимания на решающих фазах перед его фактическим выполнением.

Эмоциональная настройка — на предстоящее действие с помощью внутреннего монолога.

Самоприказы и тому подобные способы самоубеждения и самоорганизации.

Традиционные и специфические методы обучения в современной методике с каждым годом пополняются новыми средствами. В большинстве случаев они связаны с использованием специализированных спортивных снарядов и аппаратурных устройств, для формирования наглядных представлений, программирования параметров движений, срочной объективной информации и коррекции по ходу их выполнения.

3. Особенности учебно-тренировочного процесса искусства рукопашного боя

3.1. Содержание и общие положения обучения рукопашному бою

Система рукопашного боя и методика и структура учебно-тренировочного процесса опираются на теоретические основы физического воспитания и спортивной тренировки, но имеют свои особенности.

Постоянный объем технических действий и тактико-технических требований каждой ступени обучения дает возможность развивать вариативность навыков, добиваться высокой степени автоматизма в действиях тренируемых в постоянно чередующихся периодах обучения.

Большое влияние на результаты процесса обучения и тренировки оказывают регулярность и периодичность занятий.

Интервалы между занятиями должны обеспечивать оптимальную преемственность **тренировочных эффектов** (т.э.) предыдущего и последующего занятий.

Т.э. — обозначает те изменения в организме, которые являются следствием учебно-тренировочных занятий. Т.э., достигаемый в ходе каждого отдельного занятия и системы занятий всего периода обучения, не остается постоянным. Он изменяется в результате взаимного наложения (кумуляции) эффектов предыдущих и последующих занятий. В то же время, он меняется в зависимости от продолжительности интервалов между ними.

Т.э. — тренировочный эффект является не только следствием занятий, но и зависимой переменной величиной (функцией) от времени между ними. Различают «ближайший», «оставленный» и «кумулятивный» эффекты учебно-тренировочных занятий.

Ближайший тренировочный эффект (т.э.б.) — характеризуется вызванными сдвигами в состоянии организма к моменту завершения занятий.

Оставленный тренировочный эффект (т.э.о) — это то, во что преобразуется «ближайший» эффект в зависимости от времени, проходящего до следующего занятия. Для дисциплины «Рукопашный бой» т.э.о. связан с практически полным «простым» восстановлением работоспособности после учебно-тренировочного занятия до исходного уровня («простым» в том смысле, что он позволяет повторно воспроизвести выполненную работу без существенного прироста ее объема и интенсивности).

При построении учебно-тренировочного процесса с использованием данного эффекта соблюдаются «ординарные» интервалы отдыха между занятиями, что позволяет закрепить и упрочить ряд положительных следствий занятия (координационные связи, лежащие в основе сформированных или формирующихся навыков, некоторые адаптационные перестройки морфо-функционального характера), но не гарантирует значительного увеличения тренировочных нагрузок.*

Кумулятивный тренировочный эффект (т.э.к.) — результат соединения ближайших и оставленных эффектов учебно-тренировочных занятий.

Рассмотрение учебно-тренировочного процесса как законченного годовичного цикла не позволяет разделить его (как это делается в спорте) на «микроциклы», «мезоциклы» и «макроциклы». Так как подобное деление связано с соревновательной деятельностью спортсменов и подчинено ей.

Подчинение учебно-тренировочного процесса фактору готовности к действиям в любое время, требует рассматривать их как постоянное воздействие на подготовленность.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с поурочным планом на год. Подобное долгосрочное планирование позволяет целенаправленно организовывать процесс обучения и тренировки, программировать рост профессионализма обучаемых, использовать наиболее совершенные и необходимые методы совершенствования тактико-технических навыков.

Однако долгосрочное планирование — гибкий процесс, который корректируется в зависимости от специфики задач и других факторов. По-

*В спортивной тренировке используется т.э.о и других родов, характеризующихся обобщенно недовосстановлением работоспособности, которые благодаря коротким, жестким интервалам ведут к нарастанию функциональных сдвигов от занятия к занятию и феномен «суперкомпенсации» (сверхвосстановления), который позволяет проводить очередную тренировку с увеличением количества и качества работы, этот эффект связан с «максимизирующими» интервалами отдыха.

этому план на год должен определять направление работы и ее основную цель, а объем тренировочных заданий, методика, могут изменяться в зависимости от внешних и внутренних условий работы.

Таким образом, план учебно-тренировочного процесса на год должен отражать примерную методическую последовательность обучения, тренировки и совершенствования действий. Перспективное планирование должно способствовать кумуляции т.э. всех занятий периода обучения, что гарантирует постоянный рост (см. примерный план-конспект последовательности обучения элементам системы «Рукопашного боя», стр. 33).

3.2. Форма и содержание занятия по рукопашному бою

В основе учебно-тренировочного процесса лежат плановые занятия. Специфическим **содержанием занятия** является активная, направленная на постоянное совершенствование тактики и техники р.б., практическая деятельность. Она состоит из ряда взаимосвязанных элементов (упражнений), способствующих постоянному росту технико-тактического мастерства и объединенных с помощью различных методов обучения и тренировки (см. Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия).

Сравнительно устойчивый способ применения методики определяет **форму занятия**. К ней относятся соотношение частей занятия, порядок выполнения упражнений, характер взаимоотношений занимающихся, отдельные способы организации их деятельности. Форма активно влияет на содержание и должна ей соответствовать. Постоянное пользование одними и теми же стандартными формами занятий задерживает совершенствование подготовленности занимающихся.

С учетом основных зон изменения работоспособности занимающихся в рамках отдельного занятия и исходя из особенностей последовательной организации деятельности занимающихся, в процессе построения занятий выделяют **подготовительную, основную и заключительную части**.

Каждая из них состоит из подразделов, число которых зависит от особенностей содержания урока.

Деление на части, имеет важное значение, так как создает оптимальные условия для вработываемости, основной работы и ее завершения. Пренебрежение особенностями частей, занятия может привести к произвольным тратам времени в определенных случаях и нанести ущерб здоровью занимающихся.

Знание правил организации занятий в каждой части позволяет управлять работоспособностью, возможно дольше держать ее на оптимальном уровне и рационально завершать работу.

В подготовительную часть учебно-тренировочного занятия входит, прежде всего, **начальная организация занимающихся** (постановка целей и задачи занятия, объявление темы, проверка внешнего вида и подготовленности

к занятиям), которая, помимо прочего, создает необходимый эмоциональный фон и психологическую установку для предстоящей работы.

Центральное место в подготовительной части урока занимает функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности. Это достигается с помощью упражнений, легко дозируемых и не требующих длительного времени на подготовку и выполнение. К ним относятся ходьба, бег, общеразвивающие гимнастические упражнения, элементы подвижных игр и действия хорошо знакомые из предыдущих занятий. При их выполнении можно решать ряд частных задач обучения и тренировки действий р.б., но всякий раз таким образом, чтобы с должной постепенностью было обеспечено быстрее психологическое и физическое встраивание, и лишь постольку, поскольку это совместимо с функциями подготовительной части.

Последовательность упражнений, включаемых в эту часть занятия обусловлена как физиологическими факторами, так и логическими связями с последующей деятельностью. Содержание подготовительной части должно быть соотнесено с предстоящей основной деятельностью на занятии. Подбор упражнений для подготовительной части по координационным механизмам и характеру физической подготовки должен соответствовать особенностям технических действий р.б., включенных в данное занятие. Для этого в нее вводят упражнения, как бы подводящие к действиям, используемым в основной части.

В основной части занятия решаются наиболее сложные задачи. Она должна иметь несколько подразделов, по своему содержанию соответствующих вопросам тактико-технических требований.

Если возможно, то каждый предыдущий подраздел должен включать технически или логически взаимосвязанные действия с действиями, используемыми в последующем разделе.

Состояние максимальной работоспособности, особенно психической, явление относительно кратковременное. Поэтому наиболее сложные задачи, связанные с овладением новым материалом, действиями большой координационной сложности, решают в самом начале основной части урока, при этом используется такая последовательность постановки задач: ознакомление, детализированное разучивание, совершенствование.

В случае отсутствия материала для разучивания, фаза оптимальной работоспособности используется для тренировки и совершенствования навыков в действиях, используемых в наиболее сложных моделях.

При включении упражнений направленного воздействия на физические качества следует придерживаться следующей последовательности: скоромные упражнения, силовые упражнения, требующие преимущественного проявления выносливости.

Упражнения для развития гибкости обычно включаются в подготовительную часть занятий, но в необходимых случаях они могут предшествовать специальным упражнениям в качестве подготовительных.

В основной части занятия, имеющего сложную структуру, несколько раз чередуются подготовительные, специальные подготовительные и боевые упражнения. Каждому основному упражнению может предшествовать одно или несколько подготовительных, создающих предпосылки для успешного выполнения основного (вработывание, настройка, восстановление забытого). Структура учебно-тренировочного занятия в таких случаях как бы воспроизводится несколько раз в «микровиде».

Наряду с методами строго регламентированного упражнения в основной части для повышения прикладности и развития вариативности в действиях широко применяются методы ситуационного моделирования с игровыми и соревновательными элементами, что способствует повышению эмоционального состояния занимающихся и интенсификации проявления их физических качеств.

Продолжительность основной части занятия зависит от объема и интенсивности нагрузки, возраста занимающихся, количества времени, необходимого на начало и завершение занятия и других факторов. Обычно на основную часть отводится 40-45 минут.

В заключительной части занятия необходимо обеспечить направленное постепенное снижение функциональной активности организма.

Для этого подбираются легко дозированные упражнения: умеренный бег, ходьба, элементарные движения, дыхательные упражнения и на расслабление, психо-регулирующие.

В системе учебно-тренировочных занятий должна быть предусмотрена дидактически оправданная последовательность и преемственность задач заключительной части.

3.3. Регулирование нагрузки в системе рукопашного боя

Регулировать нагрузку на тренировке означает, прежде всего, направленно обеспечивать ее оптимальный объем и интенсивность. Сила воздействия на занимающихся зависит не только от характера упражнений, методов организации занимающихся.

В каждом конкретном случае инструктор стремится обеспечить возможно больший объем полезной нагрузки (при условии ее методической оправданности). Решающее значение при этом имеет обеспечение рациональной общей плотности занятия.

Общая плотность — отношение времени использованного методически, оправданного ко всей продолжительности учебно-тренировочного занятия.

Методически оправданными являются необходимые затраты времени на восприятие и осмысливание занимающимися объяснений, демонстрацию, указания инструктора, организованный анализ своих действий в выполнении физических упражнений и связанный с ними необходимый отдых, различные вспомогательные действия.

В принципе надо стремиться к стопроцентной общей плотности занятия, т.е. не допускать методически неоправданных затрат времени.

Отношение времени, затраченного непосредственно на выполнение упражнений, ко всей продолжительности занятия принято называть **его моторной плотностью**.

Моторная плотность — один из показателей продуктивности занятий.

Вместе с тем, не следует переоценивать ее значение, ведь, главное — качество решения задач обучения и тренировки, а это требует определенного времени на постановку заданий, объяснений, демонстрацию и другие элементы содержания занятия, не связанные непосредственно с движениями.

В каждом отдельном учебно-тренировочном занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок, и всякий раз она должна определяться в зависимости от подготовленности занимающихся, их медико-возрастных групп, конкретных задач занятия. Под физической подготовленностью следует понимать степень воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Она определяется по частоте сердечных сокращений (пульса) в минуту. Нагрузка может быть:

- низкой — до 130 ударов в минуту;
- средней — 130-150 ударов в минуту;
- высокой — 150-180 ударов в минуту;
- максимальной — свыше 180 ударов в минуту.

В процессе занятий предусматривать перерывы продолжительностью до 2-3 минут активного отдыха, в подготовительную и заключительную части занятий включать спокойный бег. На каждом занятии применять упражнения на гибкость и подвижность в суставах, на расслабление мышц и глубокое дыхание, систематически проверять пульс и учитывать его показания при определении индивидуальной физической подготовленности.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ **проведения учебно-тренировочного занятия** **по рукопашному бою**

Занятие № 18

Тема: «Техника и тактика рукопашного боя».

Цель занятия: Совершенствование технических действий и тактики задержания, освобождения от захватов, защитно-атакующих действий от ударов.

Учебные вопросы:

- тренировка в действиях по задержанию противника при подходе сзади;
- совершенствование в действиях освобождения от захвата сзади;
- тренировка в защитно-атакующих действиях от ударов руками;

- комплексная тренировка техники и тактики в условиях частично обусловленного учебно-тренировочного боя.

Время занятия: 1 час (60 минут).

Материальное обеспечение: защитное снаряжение, тренировочные жилеты.

4. Система рукопашного боя и формирование специальной готовности

Система рукопашного боя спецназа КГБ имеет свою собственную методику обучения и целый комплекс специальных подготовительных и базовых упражнений, которые в комплексе обеспечивают подготовку занимающихся к изучению и овладению большими объемами сложных технических действий, в совокупности представляющих собой огромное количество различных ударов, защит, бросков, болевых и душающих приемов.

Готовность к овладению системой рукопашного боя определяется рядом составляющих. В том числе степенью физической готовности, которая зависит от развития физических качеств, двигательных навыков — так называемой «координационной готовностью», и готовностью психологической — «психологическая готовность»:

Физическая готовность занимающегося обеспечивает в определенной мере его физические возможности к овладению техники рукопашного боя. Однако общефизической подготовки, как правило, оказывается недостаточно. Специфика рукопашного боя такова, что требуются дополнительные меры и усилия, по расширению двигательных навыков и опыта, совершенствования психической устойчивости, развития скорости действий, быстроты и ловкости, а также других функциональных качеств организма. Для достижения этих целей и задач в системе рукопашного боя имеются специальные подводящие и подготовительные упражнения, воздействие которых направлено как на повышение общей готовности, так и на совершенствование отдельных, специфических качеств, характерных исключительно для рукопашного боя. Эти задачи решаются в первую очередь с помощью специальных упражнений, отражающих основную специфику и сущность тех действий в системе рукопашного боя, для выполнения которых и существует система рукопашного боя.

В системе рукопашного боя специальные подготовительные упражнения классифицируются по видам технических действий. В зависимости от направленности воздействия, их можно разделить на упражнения повышающие физическую, координационную или психологическую готовность. Помимо отдельных направлений формирования различных видов готов-

ности предполагается использование специальных подготовительных упражнений, имеющих комплексную направленность.

В процессе обучения и тренировки в системе рукопашного боя, с учетом классификации по видам технических действий, по своей значимости на первое место выдвигаются специальные подготовительные упражнения, используемые в процессе обучения ударам, защитам и броскам.

Применение специальных подготовительных упражнений практически обеспечивает с их помощью развитие физических и координационных качеств.

Применяемые в системе рукопашного боя специальные подготовительные упражнения не являются исключительной частью методики обучения. В процессе обучения эти упражнения могут быть использованы как для устранения неизбежных ошибок, так и для повышения уровня физической подготовленности обучаемых к действиям, предполагаемым в системе рукопашного боя.

В первую очередь специальные подготовительные упражнения в рукопашном бою имеют своей целью воздействовать на различные функциональные свойства организма. Особое внимание, безусловно, следует обратить в ходе учебно-тренировочного процесса развитию таких свойств опорно-двигательного аппарата, как гибкость.

Гибкость выражается внешне в размахе (амплитуде) сгибаний-разгибаний и других движений, допускаемых строением и состоянием отдельных суставов и связок. Возможности такого качества, как гибкость ограничиваются анатомическими особенностями тех или иных суставов и связочного аппарата. С точки зрения функциональных потребностей рукопашного боя уровень гибкости и амплитуда движений ограничиваются прежде всего воздействием мышц антагонистов. Поэтому показатели гибкости зависят в первую очередь от способности сочетать расслабление растягиваемых мышц с напряжением мышц, производящих движение. В то же время развитие гибкости не сводится к совершенствованию только межмышечной координации, а так же предполагает определенные специфические функциональные изменения на основе комплексного улучшения эластических свойств мышц и связок. При этом следует учитывать, что морфологическим выражением растяжимости связок является расправление периодической извитости их коллагеновых пучков, которая меняется с возрастом.

Оптимальными являются условия, в которых степень развития гибкости у занимающегося рукопашным боем характеризуется тем, что доступный ему размах движений на порядок превышает размер амплитуд движений, используемых в реальных боевых упражнениях. Этот резерв растяжки позволяет в пределах соблюдаемой амплитуды движений свести к минимуму сопротивление растягиваемых мышц, благодаря чему в боевых условиях техническое действие (движение) выполняется без лишних напряжений, более экономично, а следовательно более правильно и эффек-

тивно. Резервная растяжимость в условиях тренировки и боя, при выполнении специальных и технических приемов обеспечивает избегание травм и повреждений собственного организма.

Как показала практика, при решении задачи по развитию гибкости, не нужно стремиться просто к увеличению показателей гибкости. Увеличение гибкости целесообразно лишь в тех пределах, в которых это требуется для решения конкретных задач, формирования оптимальной техники движений и достижения максимального результата использования двигательных возможностей в рукопашном бое.

Исключительное внимание развитию гибкости не должно препятствовать освоению и изучению всего технического арсенала системы рукопашного боя. Развитие гибкости — вспомогательный элемент в освоении всей системы, и не должен подменять собой другие направления учебной деятельности в ходе тренировочного и учебного процессов.

С условием того, что занятия рукопашным боем и сохранение навыков и физической формы для занимающихся представляет собой во времени длительный процесс, и в то же время является зачастую обязательным условием профессиональной деятельности, то при условии, что развитие гибкости соответствует требованиям и условиям выполнения технических действий, основная задача по развитию гибкости сводится к предупреждению ее регресса. Фактически задача состоит в том, чтобы:

- не допустить ухудшения гибкости, причиной которого может стать прекращение или чрезмерное уменьшение нагрузок, способствующих ее развитию;
- предупредить уменьшение амплитуды движений, которое может произойти под влиянием гипертрофии мышц и других физических изменений;
- отдалить (затормозить) возрастной регресс гибкости, сохранив оптимальную подвижность основных звеньев опорно-двигательного аппарата.

Средством развития и воспитания гибкости являются общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения. Эти упражнения характеризуются наличием задач предельного увеличения амплитуды движений по ходу серийного выполнения упражнения. Они делятся на активные, пассивные и комбинированные (активно-пассивные).

Применяемые в системе рукопашного боя приемы и технические действия, заставляют уделять особое внимание использованию специальных подводящих и подготовительных упражнений на развитие гибкости и «растягивание» в ходе обучения, тренировок и поддержания определенного уровня технической и физической подготовки.

Комплекс используемых упражнений создан на основе отдельных элементов технических действий, требующих наиболее значительной подвижности каких-либо звеньев опорно-двигательного аппарата. См. фото: 1, 2, 3, 4, 5, 6.



ФОТО 1



ФОТО 2

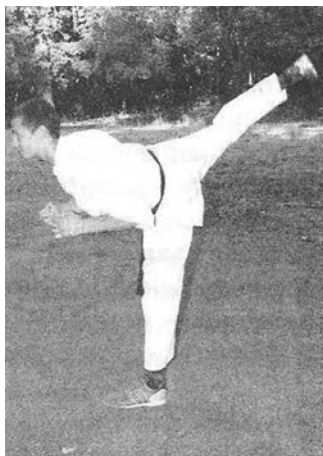


ФОТО 3

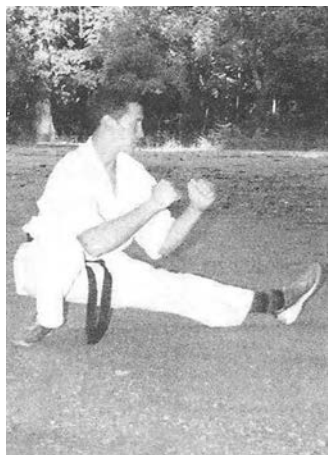


ФОТО 4



ФОТО 5



ФОТО 6

Особенностью подготовки в системе рукопашного боя является то, что упражнения на развитие гибкости часто выполняются с дополнительными отягощениями, что усиливают действие растягивающих сил, при этом само упражнение выполняется в режиме дополнительных силовых напряжений, направленных против действия внешнего сопротивления. Упражнения с отягощениями позволяют совершенствовать гибкость одновременно с развитием физических возможностей. При этом обеспечивается комплексное развитие и физической силы, и обеспечивается сохранение и прирост возможной амплитуды активных движений. Такие комплексные упражнения в системе рукопашного боя должны использоваться постоянно и им нужно уделять особое внимание. См. фото: 7.

**Фото 7**

Весь комплекс данных упражнений на развитие гибкости может включаться во все части учебно-тренировочного занятия при соблюдении условия, что они органически и целесообразно сочетаются с другими элементами учебно-тренировочного процесса, а нагрузка дозирована согласно общим правилам нормирования нагрузок.

Следует обратить внимание на то, что упражнения на развитие гибкости выполняются часто до появления легких болевых ощущений в местах наиболее интенсивного растягивания. Здесь следует соблюдать осторожность, так как этот критерий очень субъективен и строго не определен. Он используется лишь при достаточном опыте самоконтроля и в сочетании с объективными показателями и состоянием организма.

5. Общие принципы обучения техническим действиям в системе рукопашного боя

Реальные физические навыки действия системы рукопашного боя относятся к числу двигательных действий, при обучении которым необходимо обеспечить широкий диапазон вариативности «подвижности» двигательных навыков. Одной из важнейших проблем научной методики обучения таким действиям является соблюдение оптимальных соотношений между факторами, приводящими к закреплению двигательных навыков, и факторами, увеличивающими их целесообразную изменчивость в условиях постоянного изменения обстановки деятельности.

Оптимизация соотношения прочности и вариативности двигательного навыка, обеспечивается высоким уровнем умения при выполнении технических действий.

Как двигательные умения, так и двигательные навыки представляют собой функциональные образования (своеобразные формы управления движениями), которые возникают в процессе освоения упражнения. Вместе с тем, умение выполнять упражнения и навык выполнения технического действия имеют существенные отличия, вытекающие из характера управления движениями и выражающиеся в неодинаковой степени владения техникой.

Двигательное умение характеризуется повышенной концентрацией внимания на составные элементы технического действия и нестабильными способами решения двигательной задачи.

Двигательный навык обеспечивает такую степень владения техникой, при которой управление движениями происходит автоматически и действия отличаются высокой надежностью.

При выполнении упражнений на уровне двигательного умения, внимание выполняющего прием, концентрируется на самом техническом действии, а при автоматизированном управлении движением, внимание концентрируется на цели и условиях действия.

Необходимо концентрировать внимание на цели выполнения действия, а не на самом действии. Следовательно, и вся методика учебно-тренировочного процесса должна быть подчинена целевому обучению приемам. Поэтому основными способами процесса обучения будут упражнения, выполняемые методом частичного или целостно-приближенного моделирования.

Различия, вытекающие из характера управления движениями на уровне умений и навыков, определяют степень достоверности модели вероятной ситуации.

На подготовительном этапе обучения упражнения подобного рода выполняют роль иллюстрации, на фоне которой разучивается определенное техническое действие. Причем моделирование ситуации осуществляется

лишь в части, необходимой для создания целевой направленности процесса разучивания техники.

На этапе совершенствования, как правило, используются упражнения, представляющие собой целостно-приближенную модель вероятной ситуации. Причем, в отличие от подготовительного этапа, действия в упражнении носят целевой характер, т.е. внимание концентрируется на цели и условиях проведения приема, а не на самом техническом действии. Поэтому переход от умения к навыку сопровождается определенной стилизацией и унификацией действий, что способствует развитию вариативности навыка выполнения приемов рукопашного боя.

В процессе обучения каждому отдельному техническому действию можно выделить ряд относительно завершенных стадий формирования умения и навыка. На подготовительном этапе обучения осуществляется разучивание (начальное и углубленное детализирование) технических действий, а на этапе совершенствования обеспечивается закрепление и дальнейшее совершенствование разученной техники, в результате чего формируется прочный вариативный навык. Он приобретает качества, позволяющие целесообразно использовать его в необходимых случаях при решении задач.

На подготовительном этапе преследуется цель обучить основам техники рукопашного боя и довести первоначальное «грубое» владение техническим действием до относительно совершенного. Это достигается решением различных конкретных задач:

- обучить действиям, которые будут использоваться как специальные подготовительные упражнения, или как средства избирательного воздействия на развитие отдельных физических качеств, способностей;
- обеспечить «начальную» школу технических действий, т.е. научить выполнять приемы в простейших моделях вероятных ситуаций, создав тем самым базу для выработки вариативности навыков применения техники рукопашного боя;
- сформировать и довести до необходимой степени совершенства основные умения выполнения упражнений;
- углубить понимание закономерностей, движений технических действий;
- уточнить технику комплексных действий и отдельных приемов по пространственным, временным и динамическим характеристикам в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- усовершенствовать ритм выполнения приемов, добиться свободного и слитного выполнения отдельных элементов, составляющих упражнение;
- создать предпосылки вариативного выполнения технических действий.

Цель учебно-тренировочного процесса на этапе совершенствования — обеспечить владение техникой и тактикой рукопашного боя в условиях их

практического применения. Частными задачами данного этапа обучения являются:

- закрепление навыка владения техникой рукопашного боя;
- завершение индивидуализации технических действий в соответствии с достигнутой степенью развития индивидуальных способностей;
- расширение диапазона вариативности технических действий для целесообразного выполнения в различных вероятных ситуациях; в том числе при максимальных проявлениях физических качеств;
- обеспечить в случае необходимости перестройку в технике выполнения приемов на основе развития физических качеств или в соответствии с требованиями других ступеней обучения.

С изменением задач процесса обучения, изменяются методы организации учебно-тренировочного процесса. На этапе совершенствования методику характеризует комплексный подход к тренировке в действиях, не исключаящий применение способов разучивания и обеспечения готовности занимающихся к овладению новыми приемами и техникой борьбы.

Глава вторая

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ СИСТЕМЫ РУКОПАШНОГО БОЯ

Обучение технике ударов в системе рукопашного боя опирается на общие принципы спортивной тренировки, и предполагает использование методов строго регламентированного упражнения. Основную роль на данной стадии процесса обучения играют комплексные подходы и методики по разучиванию технических действий характерных для системы рукопашного боя. Руки и ноги человека обладают высокой нервно-мышечной управляемостью конечностей. Это позволяет сознательно контролировать движение на любой их стадии и в любой момент времени. Комплексный подход и специальные методики дают более ясное представление о динамической характеристике ударов.

1.1. Удары руками

Эволюция человеческого развития такова, что именно руки стали его основным орудием труда и оружием. Возможности рук и динамическая характеристика ударов руками выдвигает этот арсенал системы рукопашного боя в ряд наиболее эффективных. Удары руками могут быть простыми и сложными. Например, прямые и боковые удары, удары сверху и снизу. При ударах рукой используются различные части кисти и руки: кулак, ладонь, пальцы, локти. Существует множество классификаций ударов руками. Удары руками могут наноситься в различные уровни (например верхний, средний, нижний), в различные части тела противника, различными способами и по различным траекториям. Удары руками обычно наносятся сформированной определенным образом кистью и локтем.

Удары с использованием кисти можно разделить на:

- удары кулаком (головками пястных костей указательного и среднего пальцев или мышечной частью кости мизинца). См. фото: 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17.



Фото 8



ФОТО 9

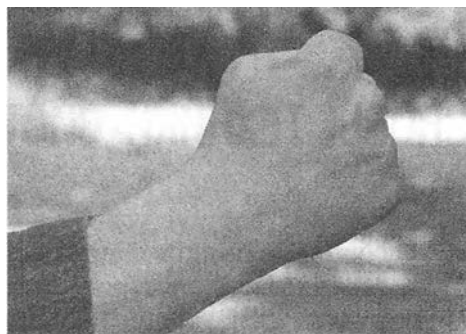


ФОТО 10



ФОТО 11

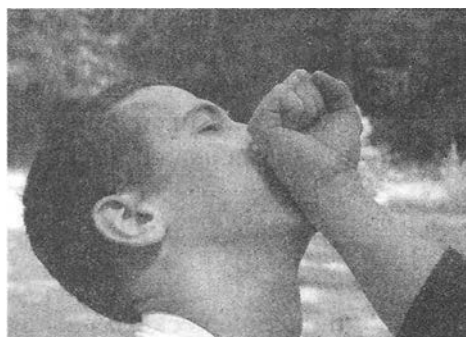


ФОТО 12

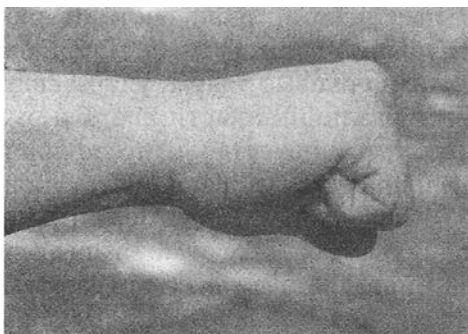


ФОТО 13

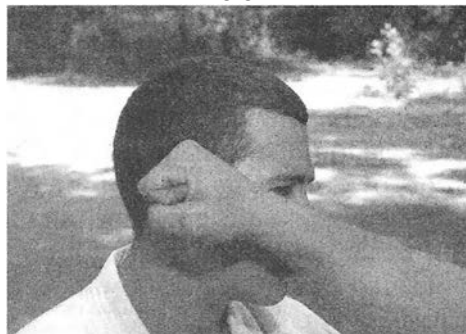


ФОТО 14



ФОТО 15

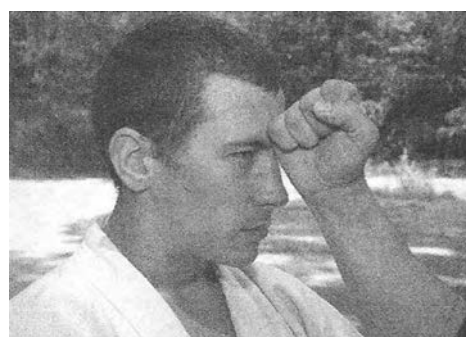


ФОТО 16

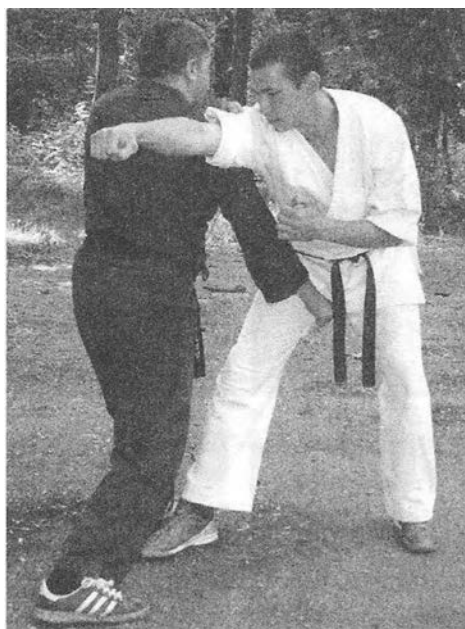


Фото 17

- удары основанием ладони. См. фото: 18, 19, 20.



Фото 18

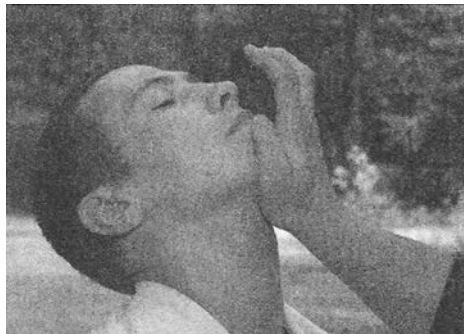


Фото 19



Фото 20

- удары ребром ладони или ладонью. См. фото: 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28.



Фото 21

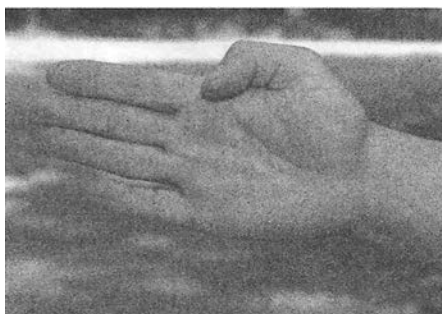


Фото 22

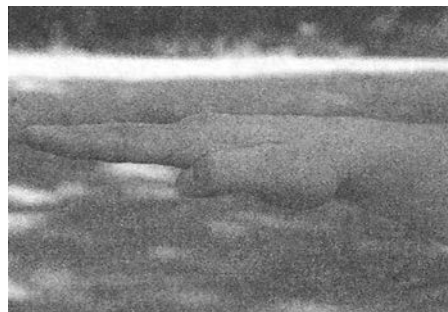


Фото 23



Фото 24



Фото 25

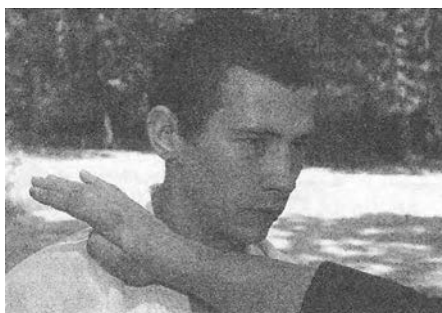


Фото 26



Фото 27



Фото 28

- удары пальцами руки. См. фото: 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36.

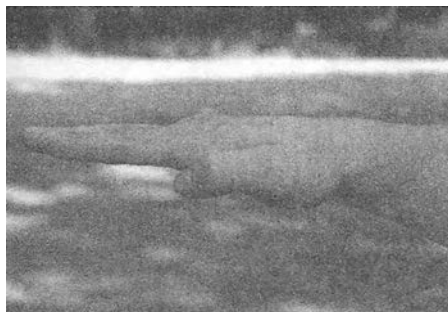


Фото 29



Фото 30

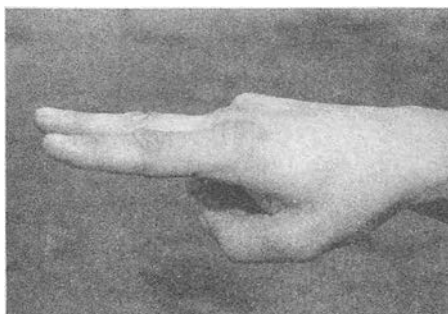


Фото 31

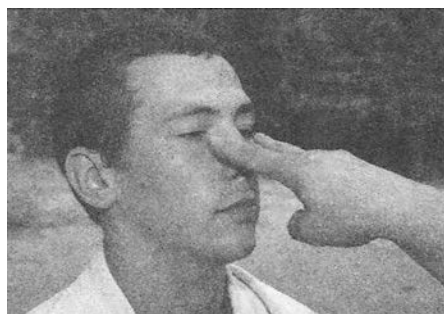


Фото 32



Фото 33

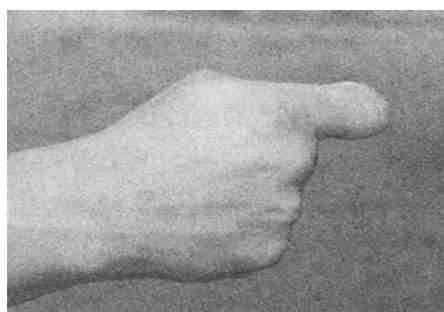


Фото 34



Фото 35

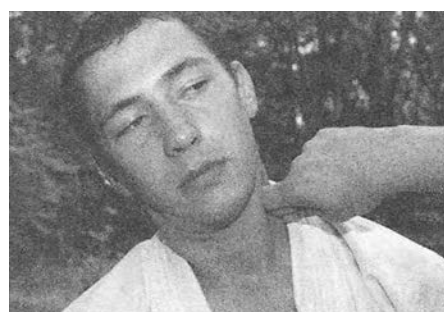


Фото 36

- удары локтем. См. фото: 37, 38, 39.



Фото 37



Фото 38



Фото 39

Для эффективного использования ударов руками необходима специальная подготовка и соответствующая адаптация костно-мышечного аппарата к этим действиям. Для достижения этих целей в учебно-тренировочные занятия включаются специальные подготовительные упражнения.

На самом первом этапе обучения главным является правильность и точность выполнения техники ударов и своевременное устранение наиболее характерных ошибок. Следует учитывать, что неверная траектория удара ведет к неоправданным энергетическим потерям и снижению эффективности удара, а неверные удары рукой, например неправильно сформированной кистью, могут привести к травмам. См. фото: 40, 41, 42, 43, 44, 45.

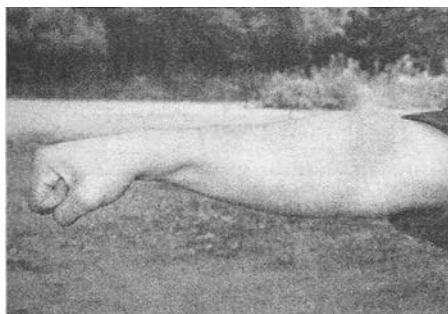


Фото 40 (правильно)

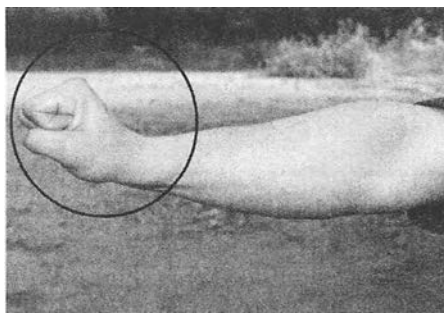


Фото 41 (ошибка)

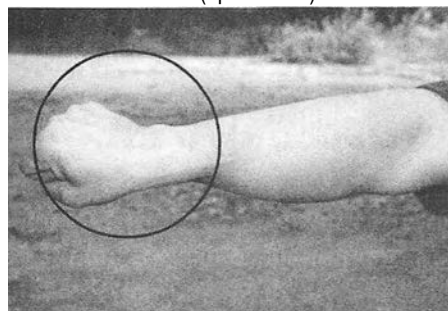


Фото 42 (ошибка)



Фото 43 (правильно)

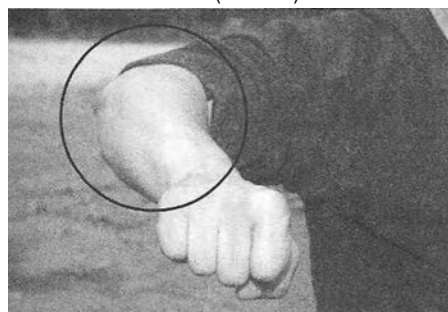


Фото 44 (ошибка)

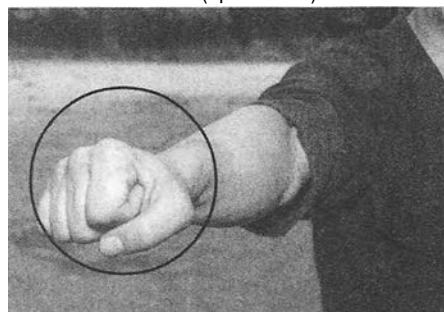


Фото 45 (ошибка)

Сила и результативность ударов руками зависит не только от правильного выполнения движения самой руки, но и от слаженности действий всего тела и опорно-двигательного аппарата. Биомеханика ударов руками характеризуется в первую очередь рациональным сложением направленных усилий ног, таза и туловища и общего движения тела. См. фото: 46, 47, 48, 49, 50, 51.



Фото 46



Фото 47



Фото 48



Фото 49



Фото 50



Фото 51

В основе техники всех ударов руками лежат обычно простые по отдельным элементам и однотипные движения опорно-двигательного аппарата, сложно координационной биомеханической основой которых являются вращательное движение таза и бедер в сторону удара и перемещение корпуса в направление удара. См. фото: 52, 53, 54, 55.



Фото 52



Фото 53

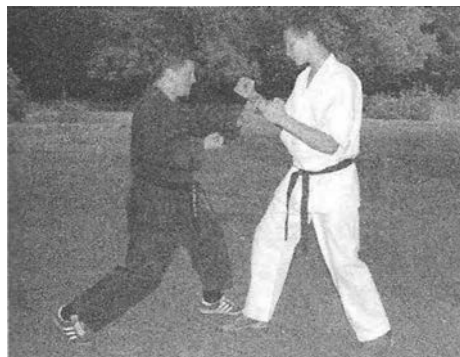


Фото 54

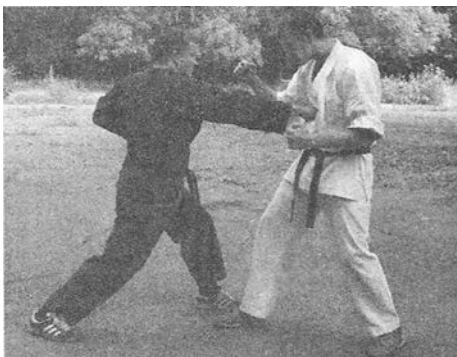


Фото 55

1.2. Техника нанесения ударов руками

- удары кулаком. См. фото: 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 78, 69, 70, 71, 72, 73.



Фото 56



Фото 57



Фото 58



Фото 59



Фото 60



Фото 61



Фото 62



Фото 63



Фото 64



Фото 65



Фото 66



Фото 67



Фото 68



Фото 69



Фото 70



Фото 71



Фото 72



Фото 73

- удары ребром ладони или ладонью. См. фото: 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90.



Фото 74



Фото 75



Фото 76



Фото 77



Фото 78



Фото 79



Фото 80



Фото 81



Фото 82



Фото 83



Фото 84



Фото 85



Фото 86



Фото 87



Фото 88



Фото 89



Фото 90

- удары локтем. См. фото: 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107.

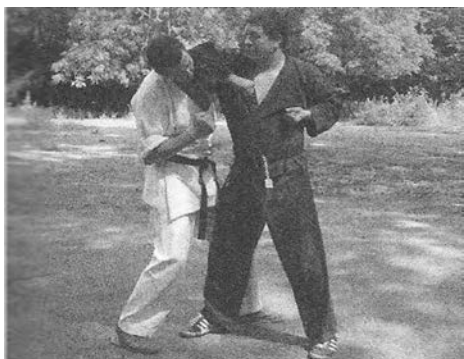


Фото 91



Фото 92



Фото 93



Фото 94



Фото 95

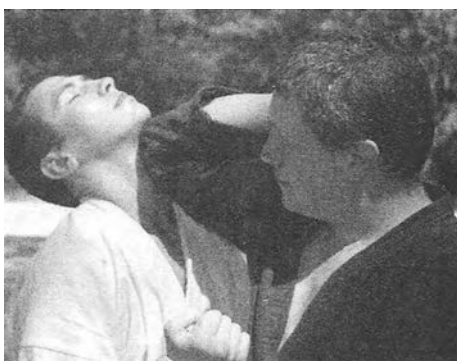


Фото 96



Фото 97



Фото 98



Фото 99



Фото 100



Фото 101



Фото 102



Фото 103

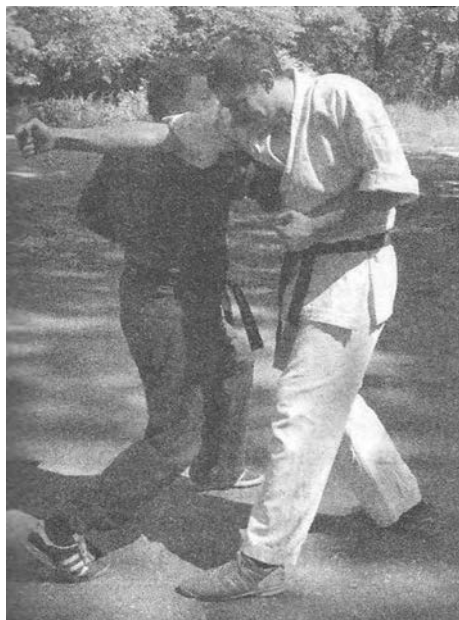


Фото 104



Фото 105



Фото 106



Фото 107

1.3. Изучение ударов руками

Чтобы научиться правильно использовать технику ударов руками используются специально подобранные упражнения для разучивания техники нанесения ударов руками. И результат здесь во многом зависит от уровня координационной готовности занимающихся к освоению этих технических действий. Готовность обучаемого определяется его возможностями максимально точно выполнять специальные подготовительные упражнения. В упражнения включается как правило вся совокупность динамической, кинематической и ритмической составляющей приема в его упрощенной форме.

Обычно специальные подготовительные упражнения, обеспечивающие как общую, так и координационную готовность к разучиванию техники, используются на начальном этапе обучения в основной части занятий, а затем, по мере освоения, в подготовительной части занятия.

На практике на начальном этапе обучения технические действия, как правило, сопровождаются значительными отклонениями реального исполнения от идеальной формы. В этой связи возникает настоятельная необходимость по возможности максимально быстро выявлять и устранять наиболее грубые ошибки, которые существенно искажают заданную технику приема.

Для реализации этой задачи и устранении грубых искажений техники обычно используются специально подобранные упражнения, выполняемые методом направленного «прочувствования» элементов технического действия с помощью «фиксации положений», обеспечивающих правильное представление о том, какое положение должны занимать части тела в наиболее важных моментах разучивания техники. При этом используются различные комплексные упражнения.

- отработка ударов руками. См. фото: 108, 109, 110, 111, 112, 113.



Фото 108



Фото 109



Фото 110



Фото 111



Фото 112



Фото 113

- комплексная отработка различных ударов руками. См. фото: 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126.

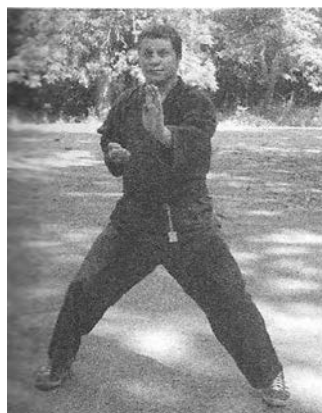


Фото 114



Фото 115

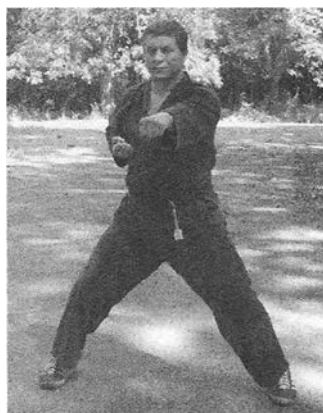


Фото 116

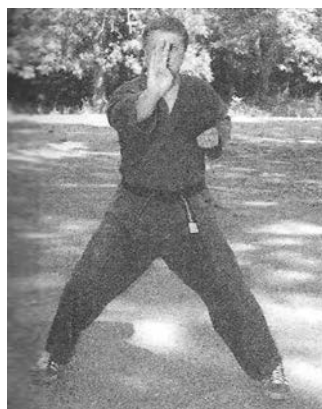


Фото 117



Фото 118

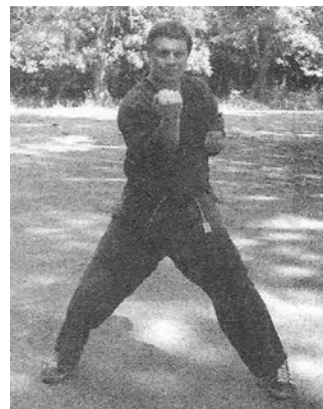


Фото 119

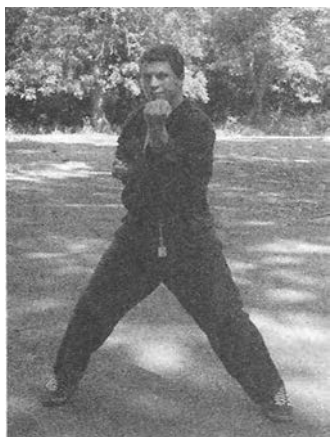


Фото 120



Фото 121

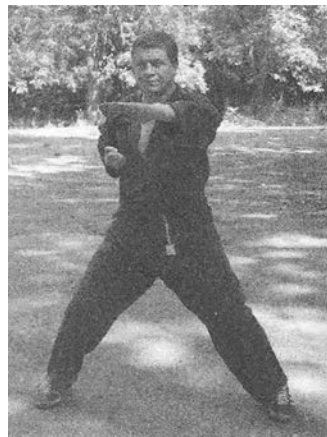


Фото 122



Фото 123

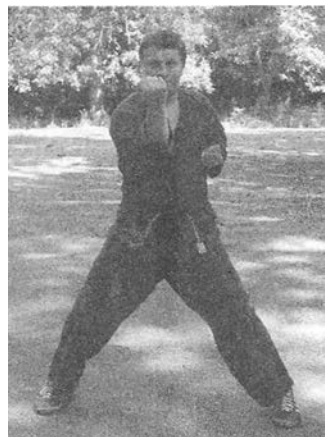


Фото 124

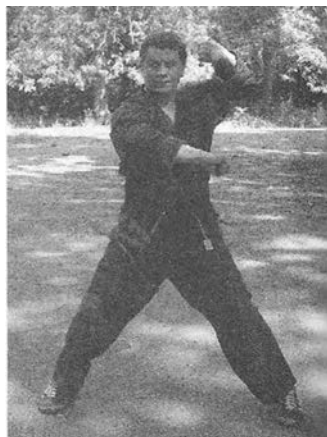


Фото 125



Фото 126

- упражнение на комплексную отработку ударов ребром ладони. См. фото: 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133.

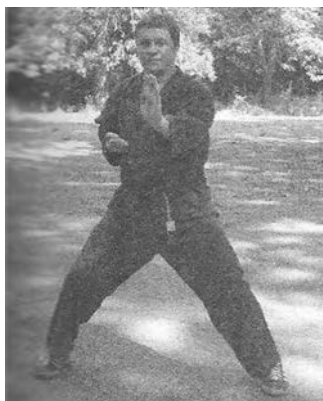


Фото 127



Фото 128



Фото 129



Фото 130



Фото 131

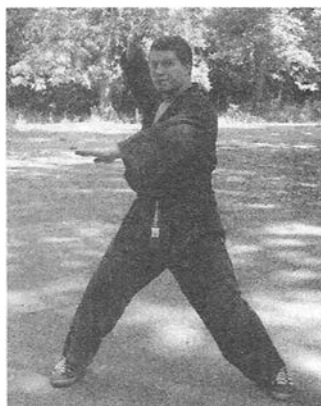


Фото 132

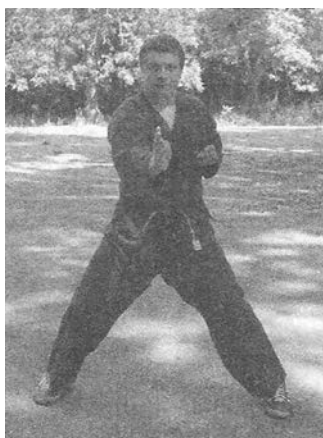


Фото 133

- комплексное изучение и отработка ударов локтем на месте. См. фото: 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141.



Фото 134



Фото 135



Фото 136



Фото 137 (вид сбоку)

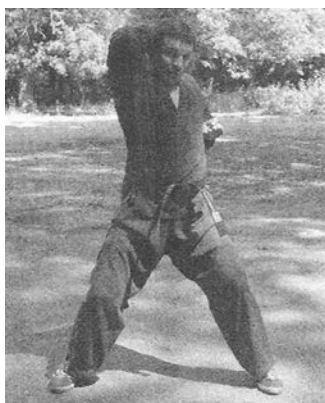


Фото 138



Фото 139 (вид сбоку)

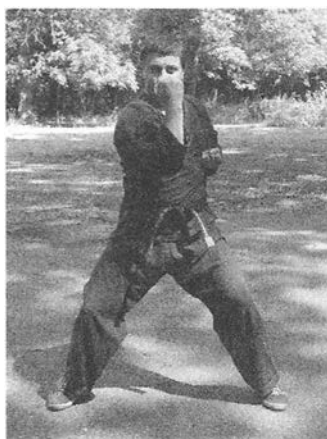


Фото 140



Фото 141

- комплексное изучение и отработка ударов локтем в движении. См. фото: 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151.



Фото 142



Фото 143



Фото 144 (вид сбоку)



Фото 145



Фото 146 (вид сбоку)



Фото 147



Фото 148 (вид сбоку)



Фото 149



Фото 150



Фото 151

1.4. Специальные упражнения по обучению ударам руками

При изучении техники ударов руками особое внимание рекомендуется обращать на изучение и отработку ключевых моментов техники ударов руками. Для достижения этой задачи используются специальные методики и методы. Например, метод «направленного прочувствования», метод принудительного ограничения движений, метод целенаправленных физических нагрузок, и комплексное сочетание методов. Методы являются эффективными при воздействии на двигательные анализаторы в системе взаимодействия биомеханических составляющих движений, воспроизводящих ключевые детали техники ударов.

Способы развития координационных качеств:

- для прямых ударов отработка траектории и ключевых деталей техники прямых ударов. См. фото: 152, 153, 154, 155, 156.

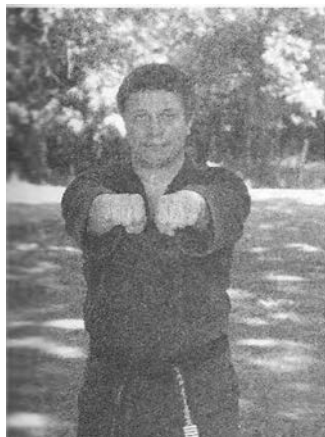


Фото 152



Фото 153



Фото 154



Фото 155



Фото 156

Или фото 157, 158, 159, 160.



Фото 157



Фото 158



Фото 159



Фото 160

- для боковых ударов отработка траектории и ключевых моментов и деталей техники. См. фото: 161, 162.



Фото 161



Фото 162

Отработка координации удара методом направленного «прочувствования» на примере отработки удара кулаком и ребром ладони наотмашь в сторону.

- удар кулаком наотмашь. См. фото: 163, 164, 165, 166.



Фото 163



Фото 164



Фото 165



Фото 166

- удар ребром ладони наотмашь. См. фото: 167, 168, 169, 170.



Фото 167



Фото 168



Фото 169



Фото 170

Для выявления и исправления грубых ошибок эффективно использование метода принудительного ограничения движения (механическое ограничение амплитуд и направлений движений) на примере отработки прямых ударов рукой. См. фото: 171, 172.



Фото 171



Фото 172

Метод использования физических упражнений для комплексного развития силы, выносливости и координации для прямых ударов рукой и ударов рукой снизу. Самостоятельно. См. фото: 173, 174, 175, 176.



Фото 173



Фото 174



Фото 175

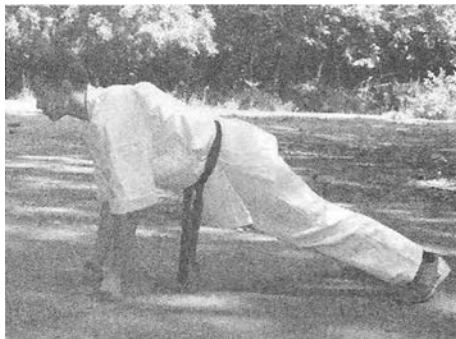


Фото 176

И в парях. См. фото: 177, 178, 179.



Фото 177



Фото 178



Фото 179

Для развития координационных и физических качеств в условиях целенаправленных физических нагрузок можно использовать метод принудительного ограничения свободы движений. Например для прямых ударов рукой в паре. См. фото: 180, 181, 182, 183.

- вид сбоку.

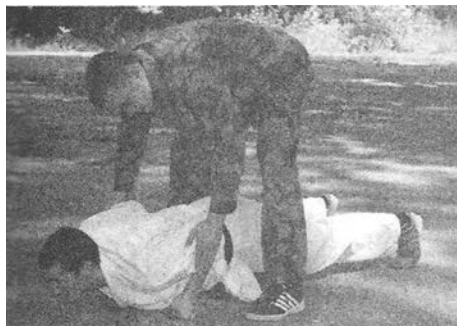


Фото 180



Фото 181

• вид спереди.



Фото 182



Фото 183

2 Техника ударов ногами

Одной из основ эффективности системы рукопашного боя является техника ударов ногами. Удары ногами обладают большой силой и при правильном использовании стратегии, тактики и техники применения очень эффективны. Однако данная техника требует обеспечения более высокой степени готовности к овладению этим техническим арсеналом.

Например, при использовании техники ударов ногами требуется развитие и поддержание на соответствующем уровне гибкости. Как общей, так функциональной.

Удары ногами разделяются по траектории. Например, на прямые и круговые. А так же по направленности, уровню и способу нанесения.

Удары ногой могут наноситься в верхний, средний и нижний уровни. Кроме того, удары ногами могут наноситься вперед, назад, в сторону. Кроме того, удары ногами могут наноситься стопой, пяткой, подъемом стопы, коленом.

Специфика ударов ногами заключается так же в том, что наиболее эффективными оказываются как правило наиболее простые удары. Однако при соответствующей тренировке и настойчивости сложные удары ногами так же становятся эффективной техникой, и арсенал этого вида техники рукопашного боя обычно расширяется в зависимости от этапа и ступени обучения.

Способы и методы обучения ударам ногами не отличаются от обучения другим видам ударов, техник и приемов. Однако данный раздел рукопашного боя обычно требует больших временных и физических затрат.

Эта особенность техники использования ударов ногами в первую очередь объясняется тем, что движения при ударах ногами обычно не применяются в обычной жизни. Поэтому для их эффективного применения требуется предварительное использование специальной подготовки и приложения соответствующих физических и нервных, и волевых усилий.

2.1 Техника нанесения ударов ногами

Техника нанесения удара ногой вперед

- удар ногой вперед. См. фото: 184, 185, 186, 187.



Фото 184



Фото 185



Фото 186



Фото 187

Удар ногой вперед в нижний, средний и верхний уровень. См. фото: 188, 189, 190.



Фото 188



Фото 189



Фото 190

- нанесение удара ногой вперед в прыжке. См. фото: 191, 192, 193.



Фото 191



Фото 192



Фото 193

- удар ногой назад. См. фото: 194, 195, 196, 197.



Фото 194



Фото 195



Фото 196

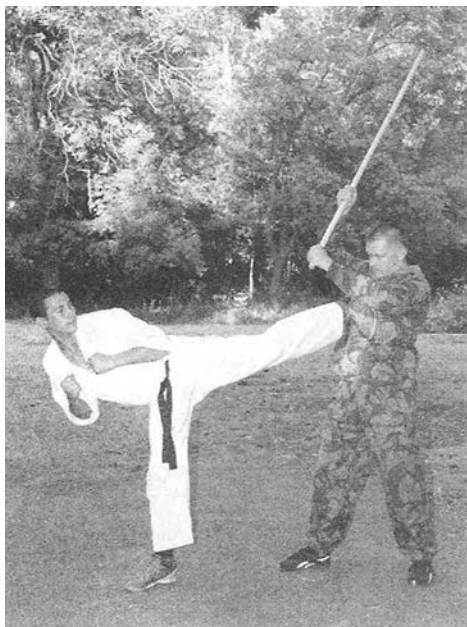


Фото 197

- удар ногой в сторону. См. фото: 198, 199, 200, 201.



Фото 198



Фото 199



Фото 200



Фото 201

- удар ногой в сторону в прыжке. См. фото: 202, 203, 204.



Фото 202



Фото 203



Фото 204

- удар ногой в сторону в нижний уровень. См. фото: 205, 206, 207, 208.



Фото 205



Фото 206



Фото 207



Фото 208

- удар ногой в сторону лежа. См. фото: 209, 210.



Фото 209



Фото 210

- круговой удар ногой сбоку. См. фото: 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218.



Фото 211



Фото 212



Фото 213



Фото 214



Фото 215



Фото 216



Фото 217



Фото 218

- круговые маховые удары ногой.
- изнутри наружу. См. фото: 219, 220, 221, 222, 223, 224.



Фото 219

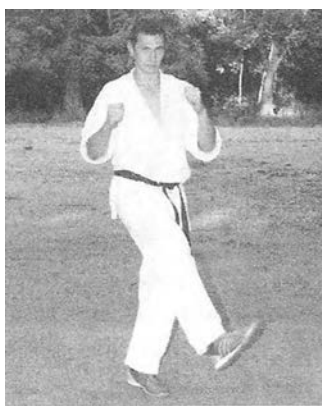


Фото 220



Фото 221



Фото 222



Фото 223



Фото 224

— снаружи во внутрь. См. фото: 225, 226, 227, 228, 229.



Фото 225



Фото 226



Фото 227



Фото 228



Фото 229

• удар ногой снизу. См. фото: 230, 231, 232, 233.



Фото 230



Фото 231



Фото 232



Фото 233

• удар коленом. См. фото: 234, 235, 236, 237.



Фото 234



Фото 235



Фото 236



Фото 237

2.2. Изучение ударов ногами

Для изучения и отработки ударов ногами используются специальные подготовительные и развивающие необходимые навыки упражнения. В ходе освоения этих упражнений приобретаются необходимые двигательные навыки и координация движений.

2.3. Специальные упражнения по обучению ударам ногами

Для изучения, освоения и закрепления техники ударов ногами в системе рукопашного боя применяются многочисленные специальные упражнения, методики и техники.

Так, например, широко используются, как и при обучении ударам руками, способы и методы принудительного ограничения движений, что способствует тренировке основных элементов двигательного действия.

Такие упражнения на отработку ударов ногами, как правило, обеспечивают избирательное воздействие на совершенствование отдельных мышечных групп и выработку необходимого координационного взаимодействия.

- отработка удара ногой вперед. См. фото: 238, 239, 240.



Фото 238



Фото 239



Фото 240

- отработка удара ногой в сторону. См. фото: 241, 242, 243.



Фото 241



Фото 242



Фото 243

- отработка удара ногой назад. См. фото: 244, 245, 246.



Фото 244



Фото 245



Фото 246

Для отработки силы и выносливости так же используются специальные упражнения. Для развития этих качеств обычно применяют метод преодоления внешнего сопротивления. См. фото: 247, 248, 249, 250, 251.



Фото 247

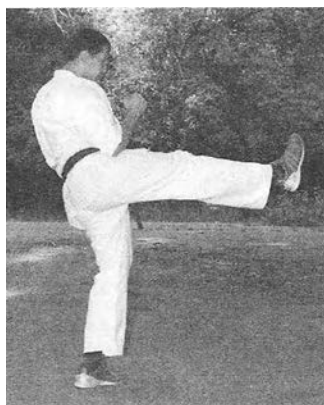


Фото 248



Фото 249



Фото 250



Фото 251

Следует учитывать, что отработка ударов ногами требует больших энергетических затрат. Особенно если они дополняются силовой нагрузкой. В этой связи существует два метода изучения и отработки ударов ногами. Считается, что если силовые упражнения применяются в начале основной части занятия, то они выполняются на фоне оптимального, «свежего», физического состояния, благодаря чему лучше проходит образование и совершенствование нервно-координационных отношений, которые обеспечивают рост мышечной силы и координации.

В то же время выполнение силовых упражнений, естественно, вызывает быстрое утомление, что снижает эффективность последующей работы по развитию быстроты, совершенствованию техники и т.д. В этой связи обычно практикуется перенос отработки ударов ногами, сопряженный с силовыми нагрузками и обременениями, на вторую половину или на конец основной части занятия. Однако следует учитывать, что физическая и нервная активность занимающихся в этой стадии занятий естественным образом несколько уменьшается.

В силу большой энергоемкости техники ударов ногами, она может совершенствоваться в ходе отработки отдельных видов ударов ногами самостоятельно и в парах. См. фото: 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259.

**Фото 252****Фото 253****Фото 254****Фото 255****Фото 256****Фото 257**



Фото 258

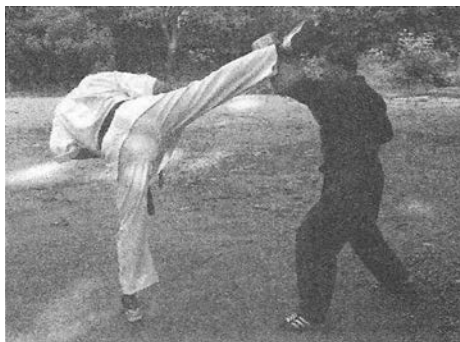


Фото 259

3. Техника защитных действий

Изучение и отработка техники защитных действий (блоков руками и ногами) основывается на тех же принципах и методах, что и ударов руками и ногами. Для этого используются практически схожие методы обучения. Строго говоря защитные и атакующие действия по своей сути очень близки и схожи. С определенной степенью приближенности защитные действия можно расценивать как те же удары, только направленные против наносящих удары рук или ног противника.

На первом этапе обучения защитные действия разучиваются в «жесткой», строго регламентированной по форме движения классической форме. Это способствует формированию необходимых нервно-мышечных связей и обеспечивает возможность определенной стилизации технических действий и на этапе изучения, и в ходе совершенствования.

По мере роста мастерства можно переходить к освоению другого принципа защитных действий, который можно охарактеризовать принципом достаточности защитных действий, позволяющий быстрее переходить к контратаке противника или выполнению приема.

3.1. Защиты руками

Защиты руками разучиваются как от атак руками, так и атак ногами. Как правило, защита руками осуществляются в четырех направлениях, снизу вверх, сверху вниз, изнутри наружу, снаружи внутрь:

- защита отбивом рукой снизу вверх.
См. фото: 260, 261, 262, 263, 264.

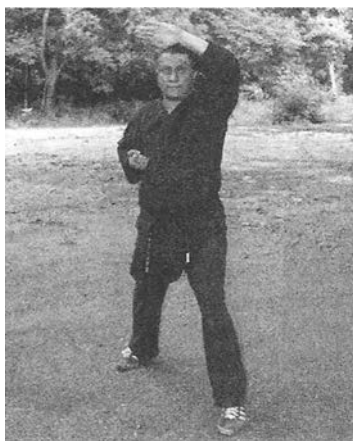


Фото 260



Фото 261



Фото 262

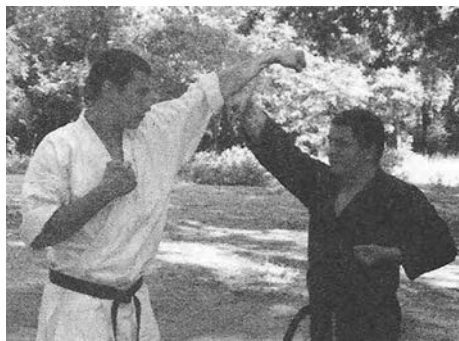


Фото 263



Фото 264

- защита руками отбивом сверху вниз. См. фото: 265, 266, 267, 268.

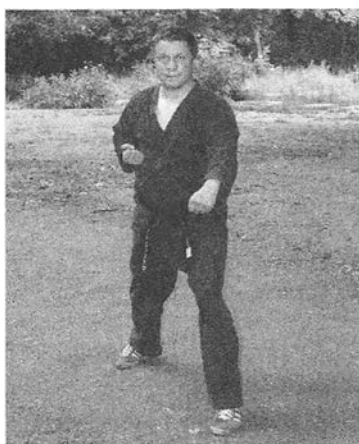


Фото 265



Фото 266



Фото 267



Фото 268

- защита руками отбивом изнутри наружу. См. фото: 269, 270, 271, 272, 273, 274, 275, 276, 277.



Фото 269



Фото 270



Фото 271



Фото 272

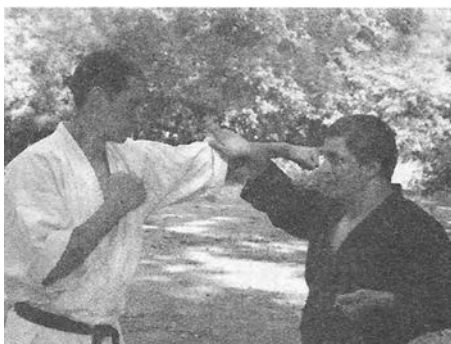


Фото 273

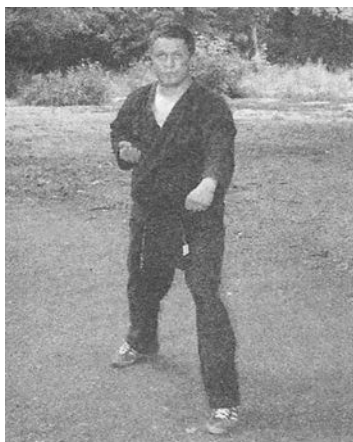


Фото 274



Фото 275



Фото 276



Фото 277

- защита руками отбивом снаружи внутрь см. фото: 278, 279, 280, 281, 282, 283.

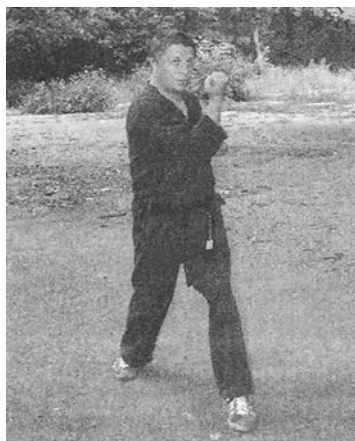


Фото 278



Фото 279



Фото 280



Фото 281



Фото 282



Фото 283

Защиты локтем

Защиты ударом локтем в определенных условиях являются весьма эффективными. Несмотря на их классификацию как защитные действия, они могут считаться в значительной степени атакующими действиями, так как фактически локтем наносится атакующий, встречный удар по рукам или ногам атакующего противника.

3.2. Защиты локтем

См. фото: 284, 285, 286, 287, 288, 289.



Фото 284



Фото 285



Фото 286



Фото 287



Фото 288



Фото 289

3.3. Защиты ногами

См. фото: 290, 291, 292, 293.



Фото 290



Фото 291



Фото 292



Фото 293

3.4. Изучение техники защитных действий

При обучении технике защитных действий на начальном этапе обучения используется метод строго регламентированных движений. При этом используется так же метод стандартного и многократно повторного защитного действия.

Особенно эффективны методы частичного моделирования защитных действий в парах. Один обозначает строго регламентированный вариант атаки со строгой фиксацией отдельных фаз атаки. Защищающийся выполняет рациональные действия и движения, анализируя и прочувствуя и свои действия, и действия атакующего. По мере освоения движений скорость отработки и реакции на атаку должна увеличиваться и доводиться до полного автоматизма. См. фото: 294, 295, 296, 297, 298, 299, 300, 301, 302, 303, 304.



Фото 294



Фото 295



Фото 296



Фото 297



Фото 298

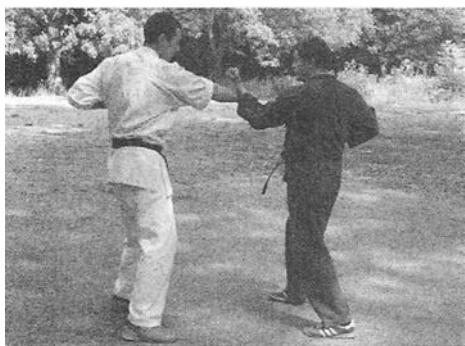


Фото 299



Фото 300



Фото 301



Фото 302



Фото 303



Фото 304

При изучении техники защиты следует обратить особое внимание на то, что эффективная защита возможна только в условиях сочетания собственно защитных действий и уходов с линии атаки. Поэтому при обучении защитным действиям следует уходить от стандартов и максимально усиливать защиту маневром, передвижениями, уклонами, нырками и другими действиями и перемещениями.

Пример сочетания защитных действий с уходом с линии атаки. См. фото: 305, 306, 307, 308, 309, 310.



Фото 305



Фото 306



Фото 307



Фото 308



Фото 309



Фото 310

4. Техника болевых и удушающих приемов

В различных системах боевых единоборств несмотря на кажущее сходство между ними существуют определенные различия в целях и задачах по применению болевых и удушающих приемов. В системе рукопашного боя эти приемы применяются с целью вынудить противника прекратить сопротивление или действовать в соответствии с даваемыми ему указаниями.

При этом при применении данных приемов следует обязательно показать свою решимость противнику, что в случае его сопротивления последует неминуемое травмирование, особенно, если он предпримет попытку продолжить совершение противоправного действия.

В технике применения удушающих и болевых приемов большое значение имеет степень психологического воздействия на противника. Так как болевые и удушающие приемы оказывают не только физическое, но и психическое воздействие на противника.

Однако следует учитывать, что иногда противник просто в силу определенных обстоятельств (состояние наркотического или алкогольного опьянения, высокая степень душевного возбуждения, психического заболевания) не в состоянии правильно оценить ситуацию, а степень болевого воздействия на него недостаточна. В таких ситуациях неизбежно применение техники выведения противника из строя путем его травмирования.

Следует учитывать, что при определенных условиях, воздействие будет эффективным, если противник в состоянии давать оценку сложившейся ситуации. В этих условиях при проведении приемов, высокая скорость их выполнения должна сочетаться с плавностью в действиях.

Следует учитывать, что прием, выполненный рывком, с максимальным усилием неминуемо приведет к неизбежной травме.

4.1. Болевые приемы

Основу техники болевого воздействия на противника в системе рукопашного боя составляют несколько наиболее простых и действенных болевых приемов. Несмотря на их многообразие, в первую очередь изучаются и отрабатываются такие техники, как «рычаги», «загибы» и «узлы» рук:

- рычаг руки внутрь. См. фото: 311, 312, 313, 314, 315, 316.



Фото 311



Фото 312



Фото 313



Фото 314



Фото 315



Фото 316

- рычаг руки наружу. См. фото: 317, 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325.



Фото 317



Фото 318



Фото 319



Фото 320



Фото 321



Фото 322



Фото 323



Фото 324



Фото 325

- рычаг локтя через предплечье. См. фото: 326, 327, 328, 329, 330.



Фото 326



Фото 327



Фото 328



Фото 329



Фото 330

- загиб руки за спину при подходе спереди. См. фото: 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 338, 339.



Фото 331



Фото 332



Фото 333



Фото 334



Фото 335



Фото 336



Фото 337



Фото 338



Фото 339

- загиб руки за спину при подходе сзади. См. фото: 340, 341, 342, 343, 344, 345, 346, 347.

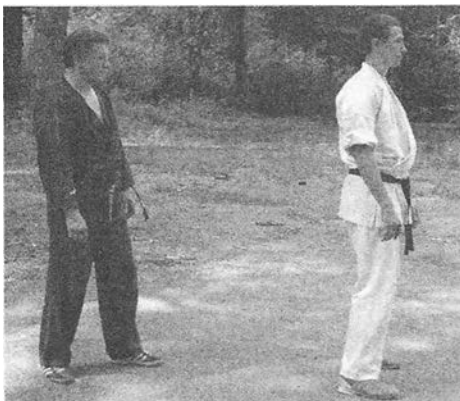


Фото 340



Фото 341



Фото 342



Фото 343

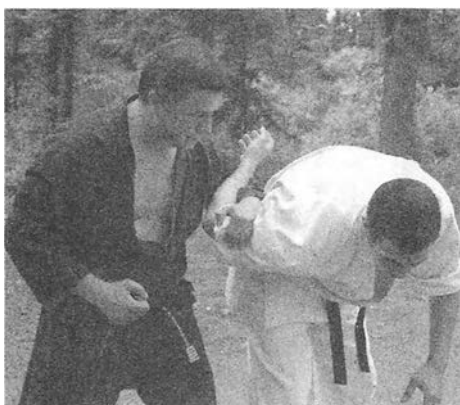


Фото 344



Фото 345



Фото 346



Фото 347

• узел руки наверху. См. фото: 348, 349, 350, 351, 352, 353, 354.



Фото 348



Фото 349



Фото 350



Фото 351



Фото 352



Фото 353



Фото 354

- рычаг локтя через плечо. См. фото: 355, 356, 357, 358.



Фото 355



Фото 356



Фото 357



Фото 358

4.2. Техника дополнительного болевого воздействия

Приемы болевого воздействия, помимо указанных в программе обязательного к изучению минимума, очень многообразны. Например:

- рычаг локтевого сустава с захватом руки между ног. См. фото: 359.



Фото 359

- болевой прием на ногу — ущемление ахиллова сухожилия. См. фото: 360.



Фото 360

Это многообразие приемов болевого воздействия на противника позволяет переходить от одного болевого приема к использованию другого.

Такие действия могут быть продиктованы тактическими соображениями и необходимостью принудительного перемещения противника под контролем в любое необходимое место или направление.

При переходе с одного болевого приема на другой необходимо сохранять постоянный контроль над противником, оказывая на него постоянное болевое воздействие.

- переход с рычага руки внутрь на загиб руки за спину. См. фото: 361, 362, 363, 364, 365.



Фото 361



Фото 362



Фото 363

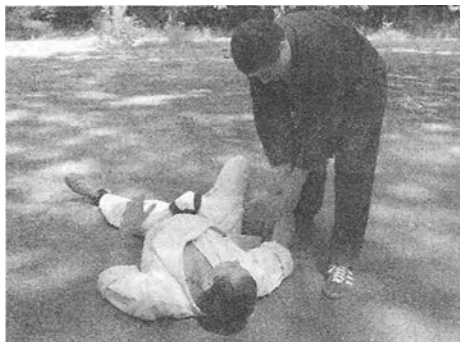


Фото 364



Фото 365

- переход с рычага руки наружу на загиб руки за спину. См. фото: 366, 367, 368, 369, 370, 371, 372, 373, 374.

**ФОТО 366****ФОТО 367****ФОТО 368****ФОТО 369****ФОТО 370****ФОТО 371**

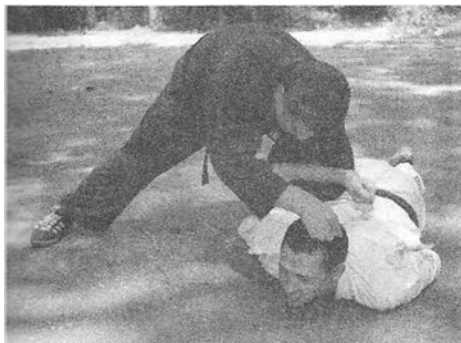


Фото 372



Фото 373



Фото 374

- переход с рычага руки наверху на загиб руки за спину. См. фото: 375, 376, 377, 378, 379.



Фото 375



Фото 376

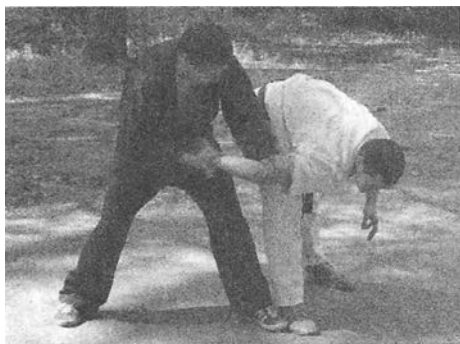


Фото 377



Фото 378



Фото 379

После освоения программы изучения, отработки и выполнения болевых приемов, с целью развития прикладных боевых навыков и наработки и развития индивидуальных умений и техники, вся техника и приемы из различных других разделов программы могут быть объединены в единое целое с другими разделами системы рукопашного боя. Кроме того, вся техника боевого раздела может быть так же подвержена индивидуальной стилизации, наиболее приемлемой для каждого обучаемого в отдельности.

Этот раздел обучения индивидуальной стилизации техники выполнения болевых приемов в значительной степени зависит от многих факторов. Например, таких, как вес, рост, а так же соотношение антропометрических особенностей с аналогичными особенностями противника. См. фото: 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 387, 388.



Фото 380



ФОТО 381



ФОТО 382



ФОТО 383



ФОТО 384



ФОТО 385

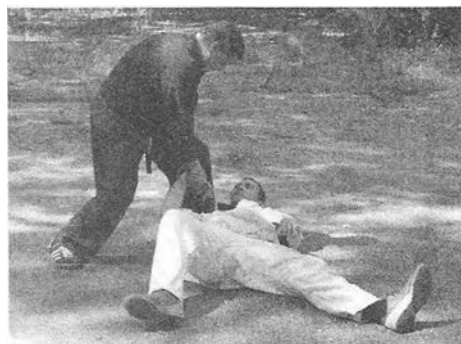


ФОТО 386



Фото 387



Фото 388

4.3. Удушающие приемы

Следует подчеркнуть, что в полном объеме удушающие приемы изучаются только в системе рукопашного боя. Этот раздел крайне эффективен, однако очень труден для практического освоения и тренировки, ввиду его простоты в исполнении и огромной ответственности за ошибку в применении.*

Выполнения удушающих приемов в боевом разделе системы рукопашного боя значительно отличаются от их спортивного варианта и аналогов не только по форме, но и по содержанию, манере и технике исполнения, допустимости применяемых техник.

Прием № 1

См. фото: 389, 390, 391, 392.



Фото 389



Фото 390

*Именно эта ответственность и профессионализм в подходе к изучению данного раздела боевых искусств позволяет объяснить тот факт, что при отработке и изучении на тренировках сотнями тысяч бойцов и спортсменов во всем мире не было зафиксировано ни одного летального исхода их применения. Этот факт так же объясняется владением всеми занимающимися системой рукопашного боя и другими боевыми системами мира техникой оживления и реанимации, которая едина для всех видов боевых искусств.



ФОТО 391



ФОТО 392

Прием № 2

См. фото: 393, 394, 395, 396, 397, 398, 399, 400.



ФОТО 393

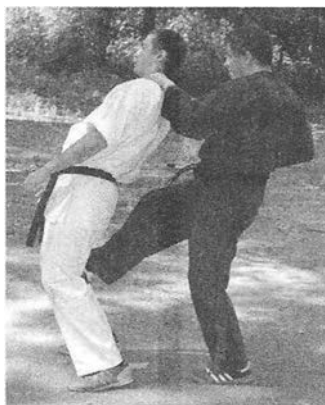


ФОТО 394



ФОТО 395



ФОТО 396



ФОТО 397

**ФОТО 398****ФОТО 399****ФОТО 400*****Прием № 3***

См. фото: 401, 402, 403, 404, 405, 406.

**ФОТО 401****ФОТО 402****ФОТО 403**



Фото 404



Фото 405



Фото 406

Прием № 4

См. фото: 407, 408, 409, 410



Фото 407



Фото 408



Фото 409



Фото 410

Прием № 5

См. фото: 411, 412,
413, 414.

**ФОТО 411****ФОТО 412****ФОТО 413****ФОТО 414***Прием № 6*

См. фото: 415, 416, 417, 418, 419.

**ФОТО 415****ФОТО 416****ФОТО 417**



ФОТО 418

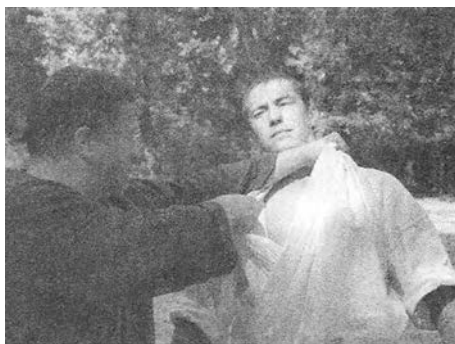


ФОТО 419

Прием № 7

См. фото: 420, 421, 422, 423.



ФОТО 420



ФОТО 421



ФОТО 422



ФОТО 423

Прием № 8

См. фото: 424, 425, 426, 427, 428, 429, 430.

**ФОТО 424****ФОТО 425****ФОТО 426****ФОТО 427****ФОТО 428****ФОТО 429****ФОТО 430**

Прием № 9

См. фото: 431, 432.



ФОТО 431



ФОТО 432

Прием №10

См. фото: 433, 434, 435, 436, 437.



ФОТО 433



ФОТО 434

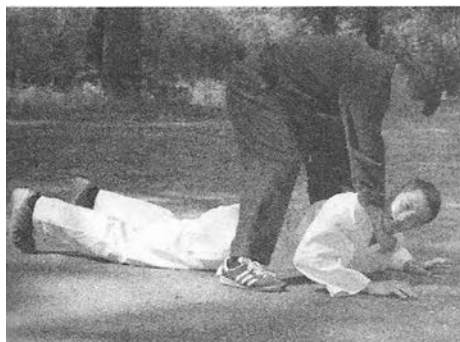


ФОТО 435



ФОТО 436

**ФОТО 437*****Прием №11***

См. фото: 438, 439, 440, 441, 442.

**ФОТО 438****ФОТО 439****ФОТО 440****ФОТО 441**



ФОТО 442

Прием №12

См. фото: 443, 444.



ФОТО 443



ФОТО 444

Прием № 13

См. фото: 445, 446, 447.

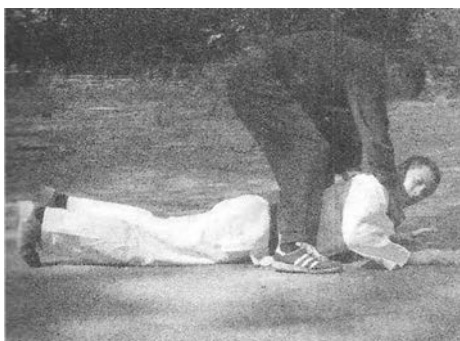


ФОТО 445



ФОТО 446

**Фото 447**

Прием № 14

См. фото: 448.

**Фото 448**

Предложенные варианты применения техники и приемов удушающих приемов ни в коей мере не является исчерпывающими.

4.4. Особенности изучения и применения болевых и удушающих приемов

Болевые и удушающие приемы в системе рукопашного боя относятся к сложным техническим действиям, которые состоят из комплекса чередующихся и связанных между собой простых элементов и движений. На первичном этапе обучения необходимо сформировать наиболее точную «картину» последовательного взаимодействия отдельных движений и фаз выполнения изучаемой и применяемой техники приема. Для достижения этой цели применяется метод частичного моделирования, что позволяет создать простейшие модели вероятных боевых ситуаций, в которых может потребоваться применение изучаемой техники боевого воздействия на противника.

Варианты комплексного изучения приемов с помощью частично-приближенного моделирования вероятных ситуаций:

- вариант моделирования ситуации для загиба руки за спину. См. фото: 449, 450, 451, 452, 453.

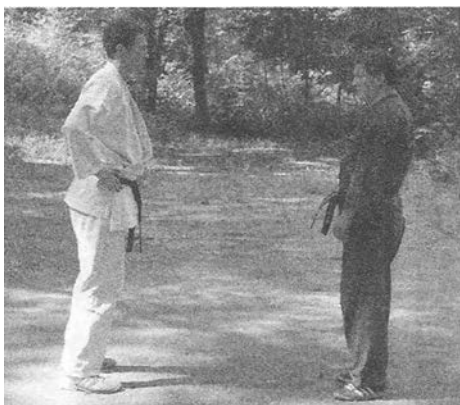


Фото 449

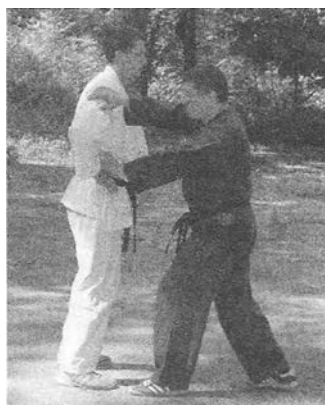


Фото 450



Фото 451



Фото 452



Фото 453

- вариант моделирования ситуации для рычага руки внутрь. См. фото: 454, 455, 456, 457, 458, 459.



Фото 454



Фото 455



Фото 456 (вид с другой стороны)



Фото 457

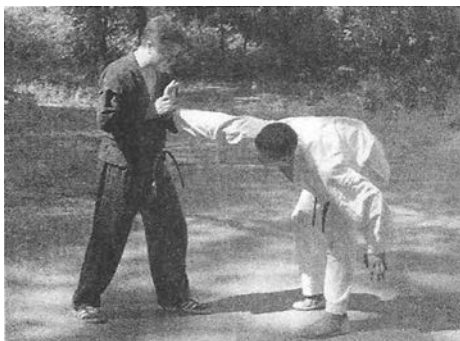


Фото 458



Фото 459

- вариант моделирования ситуации атаки на противника с предварительными отвлекающими действиями, с последующим броском противника захватом обеих ног спереди, добиванием ногой и переходом на удушающий прием. См. фото: 460, 461, 462, 463, 464, 465, 466.



Фото 460



Фото 461



Фото 462



Фото 463



Фото 464

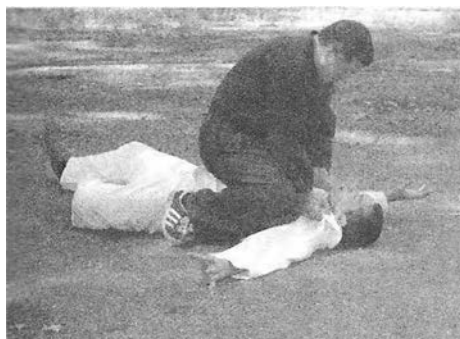


Фото 465



Фото 466

Метод частично приближенного моделирования в системе рукопашного боя позволяет обеспечить не только наглядность изучаемой техники и приемов, но и позволяет выявить те элементы приема, которые вызывают наибольшую трудность в освоении. Этот метод позволяет уже в самом начале выявлять и предотвратить возможные ошибки в выполнении технического действия. Кроме того, в учебно-тренировочном процессе по отработке боевой техники используются методы целостного выполнения упражнения и избирательной отработки наиболее сложных элементов приема.

С целью недопущения получения травм при обучении болевым и удушающим приемам степень дозирования силы применения приема должна быть условно минимальной, но в то же время достаточной для понимания сути изучаемой техники или приема. Следует обязательно учитывать уровень индивидуальной гибкости и готовности к выполнению приема и того, на ком отрабатывается прием и того, кто его выполняет.

5. Техника бросков

В системе рукопашного боя в непосредственном контакте с противником предусмотрено применение техники бросков. Для проведения броска необходимо обязательное выведение противника из равновесия и использование силы самого противника.

Техника бросков имеет сложную биодинамическую структуру, подчиняется законам биомеханики и как следствие предполагает высокую координационную готовность и предварительную подготовку для их освоения. Координация многих составляющих, даже одного броска, сочетание отдельных элементов техники его выполнения, позволяют проводить бросок с максимальной эффективностью и по возможности с минимальными физическими затратами.

В зависимости от направления выведения из равновесия или направления усилий противника броски выполняют вперед, назад в сторону (вбок) относительно положения тела противника. А так же при подходе к противнику спереди и сзади.

Количество возможных к применению бросков в рукопашном бою, как и в многочисленных системах спортивной борьбы и боевых искусств, очень велико, а техника их применения очень разнообразна. В системе рукопашного боя используется в основном опыт и методики изучения этого раздела из спортивного и прикладного блоков системы знаменитого советского САМБО.

В Программу по системе рукопашного боя обычно включаются наиболее простые и эффективные броски, позволяющие действовать при освобождении от захватов, производить задержание или применить их в качестве элементов защитных действий в комбинации с иными действиями и приемами. Например, отвлекающими ударами, выполнением последующих удушающих приемов, переходом на удержания или обеспечением конвоирования или захвата и задержания противника.

Однако прежде чем перейти к освоению приемов и техники бросков обязательно обучение и отработка элементов и техники самостраховки. Здесь так же применяется опыт подготовки самбистов и реже дзюдоистов. Это объясняется тем, что боевые приемы рукопашного боя часто приходится применять не в условиях спортивных залов с предохраняющим и смягчающим падение покрытием, а в условиях реальной борьбы на жестом грунте, камнях, земле или асфальте.

В этих условиях именно опыт самбистской подготовки наиболее полезен и адаптирован к требуемым условиям возможного применения боевой техники рукопашного боя.

5.1. Техника самостраховки

Для обеспечения безопасности при отработке бросков и другой техники в системе рукопашного боя необходимо обучить умению обеспечения безопасности всех обучаемых. Для этого требуется научить принимать при падении положение, исключающее получение травмы в результате этого падения. Для достижения данной задачи необходимо обучить занимающихся элементам страховки и самостраховки.

Реальное боевое столкновение предполагает решительные, жесткие и бескомпромиссные атаки противника, включающие удары, толчки, захваты, сбивы, броски, сваливания и другие атакующие действия с целью физического воздействия или принуждения, или умышленного травмирования. Умение избегать нежелательных последствий так же обеспечивается изучением и овладением техникой самостраховки, которая в данном случае выполняет роль защитных действий.

В системе рукопашного боя обучение страховке и самостраховке является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, а способы разучивания этих элементов можно отнести как к специальным подготовительным упражнениям для обучения бросковой технике, так и к пассивной самозащите от атаки противника, использующего технику нападения и в том числе технику бросков.

Изучение техники и приемов самостраховки предшествует изучению и отработке бросковой техники.

В технике самостраховки различают основные приемы самостраховки при падении:

- самостраховка при падении назад на спину. См. фото: 467, 468, 469, 470.

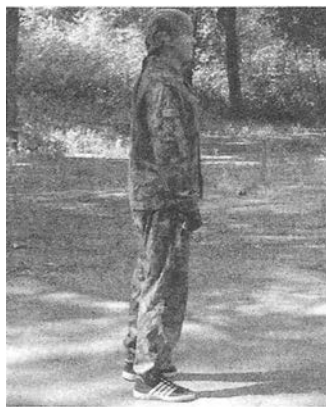


Фото 467



Фото 468

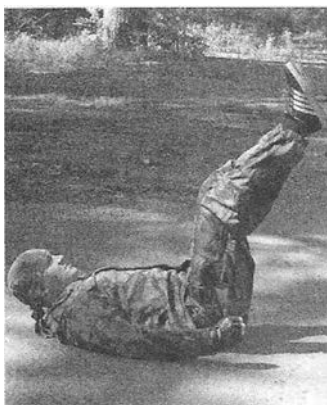


Фото 469



Фото 470

- самостраховка при падении назад на бок. См. фото: 471, 472, 473, 474.



Фото 471



Фото 472



Фото 473



Фото 474

- самастроховка кувыркком через правое плечо. См. фото: 475, 476, 477, 478, 479, 480, 481, 482.



Фото 475



Фото 476



Фото 477



Фото 478



Фото 479



Фото 480



Фото 481



Фото 482

- самостраховка при падении перед. См. фото: 483, 484, 485, 486, 487.



Фото 483



Фото 484



Фото 485

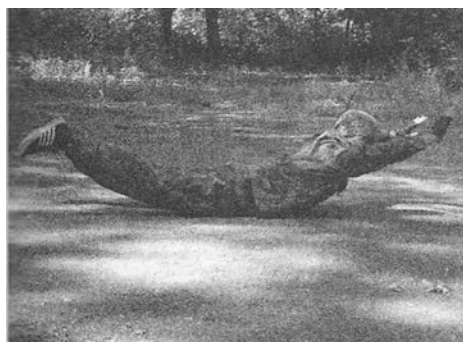


Фото 486



Фото 487

В основе техники самостраховки заложена идея управляемого и контролируемого падения с обязательной группировкой при приземлении и использования рук для амортизации падения.

В качестве методов обучения искусству самостраховки положена идея доведения до автоматизма наиболее оптимальных и эффективных движений и действий при падении.

Обучение начинается с изучения простейших гимнастических упражнений в виде различных кувырков и перекатов, что позволяет выработать первичные естественные навыки группировки, добиться точной пространственной ориентации, и тренировки вестибулярного аппарата. Для дальнейшего изучения приемов самостраховки используются обычно строго регламентированные упражнения.

Способы разучивания элементов самостраховки с учетом принципа постепенности:

- кувырок вперед. См. фото: 488, 489, 490, 491, 492, 493.



Фото 488



Фото 489



Фото 490



Фото 491



Фото 492



Фото 493

- кувырок назад. См. фото: 494, 495, 496, 497, 498, 499, 500.



Фото 494



Фото 495



Фото 496



Фото 497



Фото 498



Фото 499



Фото 500

По мере освоения и приобретения первичных навыков самостраховки возникает потребность в усилении и совершенствовании координационной готовности к выполнению группировки, для чего так же используются специальные упражнения.

- перекаты с одного бока на другой с отработкой элементов самостраховки. См. фото: 501, 502, 503, 504, 505, 506.



Фото 501



Фото 502 (вид с другой стороны)



Фото 503



Фото 504



Фото 505



Фото 506

В процессе обучения большое значение придается воспитанию психологической и координационной готовности к выполнению самостраховки при падении. Это достигается с введением элементов усложнения упражнения.

- падение вперед с колен. См. фото: 507, 508, 509.



Фото 507



Фото 508



Фото 509

- падение вперед с колен с оружием. См. фото: 510, 511, 512.



Фото 510



Фото 511



Фото 512

Однако овладение техникой самостраховки только на начальном уровне недостаточно для обеспечения гарантированного исключения травм. В этой связи на следующем уровне обучения упражнения по отработке страховки применяются более сложные упражнения. Подобные усложнения помимо совершенствования физических навыков способствуют воспитанию психологической устойчивости и смелости.

- самостраховка при падении на спину через лежащего партнера. См. фото: 513, 514, 515.



Фото 513



Фото 514



Фото 515

- самостраховка при падении набок через лежащего партнера. См. фото: 516, 517, 518, 519.



Фото 516



Фото 517



Фото 518



Фото 519 (вид с другой стороны)

- самостраховка при прыжке через партнера с кувырком вперед. См. фото: 520, 521, 522, 523, 524.



Фото 520



Фото 521



Фото 522



Фото 523



Фото 524

- самостраховка при падении набок через руку. См. фото: 525, 526, 527.



Фото 525



Фото 526



Фото 527

С целью дальнейшего совершенствования навыков самостраховки необходимо довести их до автоматизма. Для достижения этой цели после освоения базовых элементов самостраховки применяется метод переменного-непрерывного упражнения в условиях поточного выполнения занимающимися элементов самостраховки по заранее обусловленной программе.

5.2. Техника выведения противника из равновесия

В основе эффективного применения техники бросков лежит умение и навыки выведения противника из равновесия и использование его силы для проведения броска.

Техника выведения противника из равновесия отрабатывается и как отдельный элемент приема, и как обязательная составляющая любого броска.

Особенностью системы рукопашного боя так же является применение так называемых отвлекающих ударов, которые могут ошеломить противника, заставить его прекратить сопротивление и позволить провести любую технику броска или выполнение болевого приема или удушения.

Отработка выведения противника из равновесия и бросок с использованием силы противника. См. фото: 528, 529, 530, 531.



Фото 528



Фото 529



Фото 530



Фото 531

Использование техники отвлекающего воздействия на противника и отвлекающих ударов.

Вариант № 1

См. фото: 532, 533, 534.



Фото 532



Фото 533



Фото 534

Вариант № 2

См. фото: 535, 536, 537, 538, 539.



Фото 535



Фото 536



Фото 537



Фото 538



Фото 539

5.3. Техника бросков

- бросок передняя подножка. См. фото: 540, 541, 542, 543, 544.



Фото 540



Фото 541



Фото 542



Фото 543

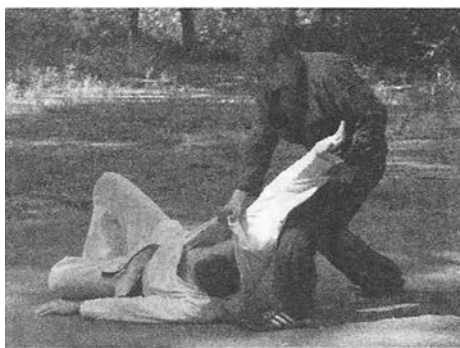


Фото 544

- бросок передняя подсечка. См. фото: 545, 546, 547.



Фото 545



Фото 546



Фото 547

- бросок через бедро. См. фото: 548, 549, 550, 551.



Фото 548



Фото 549



Фото 550



Фото 551

- бросок через спину. См. фото: 552, 553, 554, 555, 556.



Фото 552



Фото 553



Фото 554

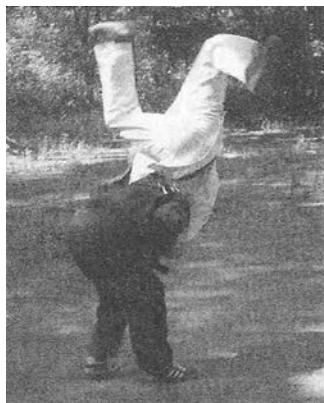


Фото 555



Фото 556

- бросок подхватом. См. фото: 557, 558, 559, 560, 561.



Фото 557



Фото 558



Фото 559



Фото 560



Фото 561

- бросок захватом ног при подходе сзади. См. фото: 562, 563, 564, 565.



Фото 562



Фото 563



Фото 564



Фото 565

бросок боковая подсечка. См. фото: 566, 567, 568.



Фото 566



Фото 567



Фото 568

- бросок задней подножкой. См. фото: 569, 570, 571, 572.



Фото 569



Фото 570



Фото 571

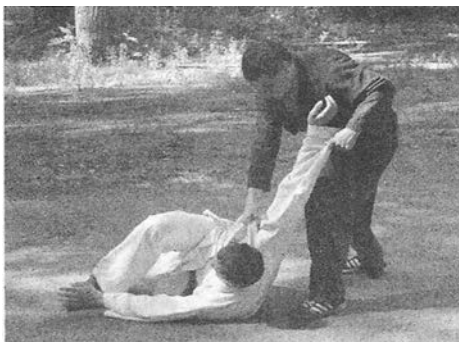


Фото 572

- бросок захватом спереди. См. фото: 573, 574, 575, 576.



Фото 573



Фото 574



Фото 575



Фото 576

- бросок рывком за пятку с упором в колено. См. фото: 577, 578, 579, 580, 581.



Фото 577



Фото 578



Фото 579



Фото 580



Фото 581

- бросок через голову с упором ногой в живот. См. фото: 582, 583, 584, 585.



Фото 582



Фото 583



Фото 584



Фото 585

На первом этапе обучения техники следует стремиться к тому, чтобы броски выполнялись максимально точно и правильно. В то же время следует учитывать, что в реальной боевой ситуации и даже в спортивном поединке противник будет стараться всячески препятствовать вам в правильном выполнении любой техники борьбы. Поэтому необходимо обязательно это учитывать, и отрабатывать броски не только в их классическом варианте, но в падении, не только на месте, но и в движении. В зависимости от сложившейся боевой или тренировочной ситуации, как броски вперед, так и броски назад могут быть выполнены со значительным отклонением от эталонного направления классического броска, например вбок, или противник упадет не так, как это должно быть согласно примененному приему. Все это не очень важно. Важно чтобы элементы классической техники приносили результат.

- вариант броска с падением и переходом на болевой прием. См. фото: 586, 587, 588, 589.



Фото 586



Фото 587



Фото 588



Фото 589

- вариант броска захватом за шею с падением. См. фото: 590, 591, 592, 593.



Фото 590



Фото 591



Фото 592



Фото 593 (вид с другой стороны)

5.4. Особенности изучения и совершенствования бросковой техники

В системе рукопашного боя используются два основных метода разучивания бросков. Это целостный метод и метод разучивания «по частям».

Целостный метод предполагает демонстрацию и объяснение приема, его выполнение, максимально соблюдая последовательность выполнения и усложнение условий выполнения приема в условиях движения, сопротивления.

Именно целостным способом наиболее целесообразно приступать к изучению приема.

Однако в случае необходимости допускается расчленение техники броска на отдельные элементы, такие как «вход в прием» (подворот или выведение из равновесия) и непосредственно сам бросок (сваливание).

В этом случае применяется метод разучивания приема по частям, с акцентом на отдельные составляющие броска.

Однако следует иметь в виду, что при освоении боевого раздела, при расчленении техники броска, у обучаемых может быть утрачено общее смысловое представление о динамике и смысле действия, что снижает эффективность проведения приема.

В случае возникновения трудностей в освоении техники, следует использовать различные подготовительные упражнения для воспитания необходимых качеств у занимающихся. Главным является принцип целесообразности и комплексности изучения техники бросков в сочетании с техникой других разделов рукопашного боя.

После изучения бросков необходимо постоянно совершенствовать приобретенные навыки. Это совершенствование основывается на закономерностях формирования двигательных навыков. В ходе работы необходимо стремиться к доведению приемов до такой степени мастерства, чтобы они проводились автоматически. Для этого применяется метод отработки с большим количеством повторений.

При этом необходимо как закреплять приобретенные навыки бросков, так и изменять навыки сообразно более сложным и трудным условиям их применения.

Для совершенствования бросковой техники применяются два метода — метод повторяющихся условий и метод варьирования условий.

Кроме того в системе рукопашного боя следует обращать особое внимание на комплексное сочетание технических действий предшествующих ближнему бою и переходу к технике броска (удары, защиты, отвлекающие внимание противника действия и удары, отвлекающие и выводящие его из строя) и последующие после проведения бросков техники (выход на болевой прием, удушение, конвоирование, добивание).

Особое значение в изучении и совершенствовании бросков в системе рукопашного боя имеют броски, не имеющие аналогов в спортивных раз-

делах различных единоборств. Однако и эта техника изучается и совершенствуется в соответствии с общими принципами и теорией борьбы.

Вариант применения запрещенной в спортивных единоборствах техники бросков противника. См. фото: 594, 595, 596, 597.



Фото 594



Фото 595



Фото 596

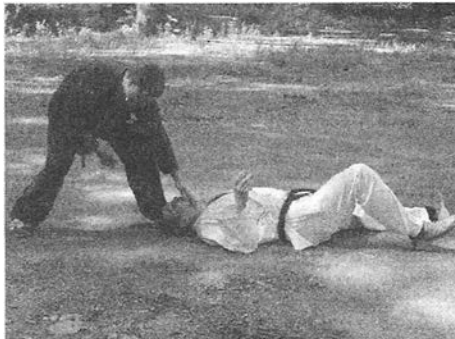


Фото 597

Глава третья

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НАВЫКОВ В СИСТЕМЕ РУКОПАШНОГО БОЯ

1. Закрепление техники системы рукопашного боя

После изучения базовых основ рукопашного боя этап совершенствования предполагает комплексное закрепление и совершенствование освоенной техники и изучение дополнительных технических действий.

Для обеспечения решения прикладных задач рукопашного боя применяются различные боевые упражнения и техника борьбы с дополнительными угрозами.

На этапе совершенствования помимо метода повторяющихся условий и варьирования условий в их комплексной составляющей действий в условиях возможных угроз широко применяется метод частичного и целостно-приближенного моделирования вероятных ситуаций, которые способствуют совершенствованию не только технического умения, но и воспитывают необходимые тактические навыки их применения.

Изменение методики происходит за счет более полной реализации принципов совершенствования спортивного мастерства при выполнении боевых упражнений. Регламент выполнения упражнений изменяется в сторону повышения нагрузки. Методы стандартно-повторного упражнения заменяются методами вариативного упражнения и т.д.

Методика учебно-тренировочных занятий с применением боевых упражнений изменяется от простейших действий в парах до частично-обусловленных и свободных учебно-тренировочных боев.

1.1. Закрепление техники ударов

Для закрепления и совершенствования техники нанесения ударов применяются упражнения, выполняемые на специальных снарядах и в парах с партнерами (партнером).

При отработке ударов на специальных снарядах достигается «прочувствование» техники удара и обеспечивается увеличение силы удара.

Далее может идти тренировка в упражнениях, где амплитуду подвижности преграды регулирует партнер с целью увеличения «реакции опоры». Выполняемое с учетом принципа постепенного увеличения сопротивления, эта методика способствует укреплению костно-мышечного аппарата.

В целях дальнейшего совершенствования боевых навыков обязательны тренировки на развитие чувства дистанции. Для этого применяются следующие способы.

- Способ отработки на специальных снарядах в условиях минимального касания и максимально точного выхода на ударную позицию.
- Способ принудительного регулирования снарядом дистанции.
- Способ произвольного изменения дистанции снарядом (например раскачивающаяся боксерская груша).

Закрепление техники может осуществляться так же с помощью игрового метода. Например, когда сигналом к выполнению той или иной техники служат внезапные действия условного противника.

Упражнения по отработке боевой техники ударов на снарядах могут варьироваться в зависимости от подготовленности занимающихся и особенностей построения учебно-тренировочного занятия.

Следует отметить, что в системе рукопашного боя учебно-тренировочный бой — наиболее достоверная модель вероятной ситуации, и упражнения, выполняемые с партнером, будут наиболее надежным способом подготовки к этому виду тренировочных действий.

Тренируемые удары в боевых упражнениях без защитного снаряжения выполняются без контакта (касания) с партнером, но достаточно точно моделируют соответствующую боевую ситуацию.

В простейших боевых упражнениях действия строго регламентируются и выполняются методами стандартно-повторного упражнения, как на месте, так и в движении. См. фото: 598, 599, 600.



Фото 598



Фото 599



Фото 600

При отработке техники ударов с элементами ограничения траектории в боевых упражнениях закрепляется умение действовать в реальных пространственно-временных условиях.

Для закрепления и совершенствования навыков и техники ударов особое внимание уделяется методике работы и тренировки с использованием боксерских лап и иного специального снаряжения. Эта тренировка проводится с партнером или инструктором.

Такие упражнения являются многоплановыми и в зависимости от методов тренировки способствуют выработке скорости, координации, чувства дистанции и других специфических качеств.

На стадии закрепления и совершенствования техники ударов упражнения на боксерских лапах могут выполняться:

- методом строго регламентированного упражнения. См. фото: 601, 602, 603, 604, 605.



Фото 601



Фото 602

Или

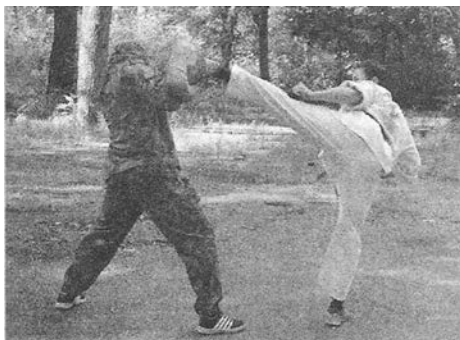


Фото 603

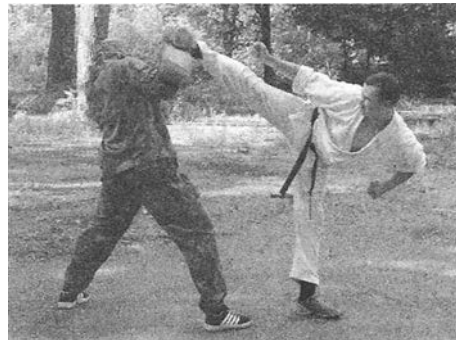


Фото 604



Фото 605

- методом стандартно-повторного упражнения, усложненного внезапностью появления цели. См. фото: 606, 607, 608, 609, 610, 611.



Фото 606



Фото 607



Фото 608

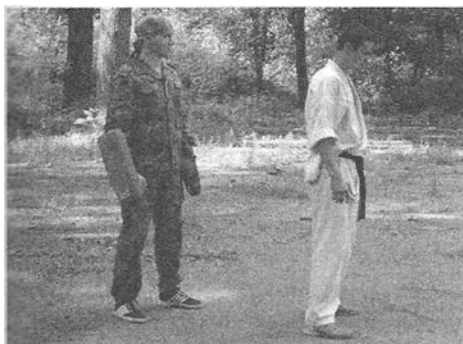


Фото 609

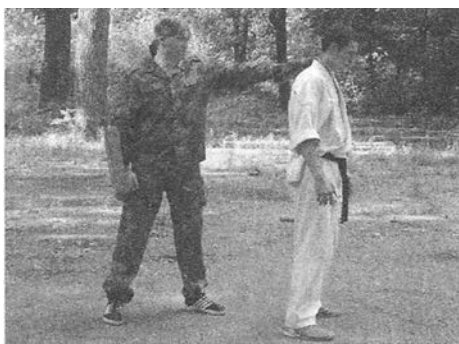


Фото 610



Фото 611

Эффективным методом тренировки, отработки и закрепления техники ударов являются боевые упражнения с использованием специального защитного снаряжения. Такое снаряжение позволяет добиваться высокой динамичности боя и возможность максимального моделирования боевой ситуации.

Отработка и техника совершенствования ударов должна осуществляться обязательно не только на месте или с заранее обусловленными моделями и стандартными положениями, но и в движении одного или обоих бойцов.

С целью создания имитации условий напряжения боя используют способы закрепления техники методом стандартно-повторного упражнения непрерывного характера.

1.2. Закрепление техники защиты

Аналогично методике совершенствования и закрепления техники ударов отработка защитных действий предполагает использование упражнений, направленных на уточнение пространственных, пространственно-временных, динамических и ритмических характеристик различных видов защиты.

Отработка разнообразных вариантов выполнения техники защиты способствует лучшему дифференцированию движений, а усложнение условий их выполнения способствует упрочению вырабатываемых навыков.

Защитные действия, тренируемые в условиях боевого упражнения, создают наглядную мотивацию применения тех или иных защит и являются частичной моделью вероятной ситуации. Таким образом, благодаря реализации принципа наглядности, усиливается тренировочный эффект выполняемого упражнения.

Удобной методикой закрепления умения выполнения техники защиты в сочетании с тренировкой захватов и уходов с линии атаки противника является использование гимнастической палки, с помощью которой можно моделировать направление удара противника и технику защитных действий.

См. фото: 612, 613, 614, 615.



Фото 612



Фото 613



Фото 614

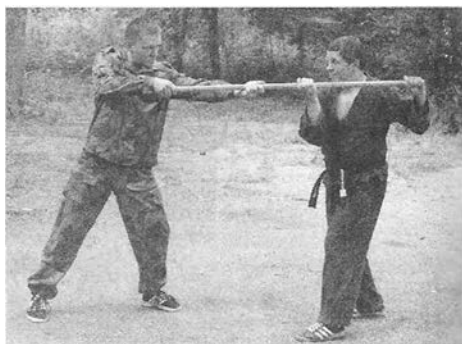


Фото 615

Такая методика тренировки защитных действий напрямую подводит к овладению и отработке навыков и умений защитных действий в боевой Остановке с применением угрозы, например оружием. См. фото: 616, 617.



Фото 616



Фото 617

Использование на тренировке поточного метода атак и защит способствует ускорению автоматизации тренируемых движений и усилению тренировочного эффекта упражнения.

1.3. Комплексный подход в закреплении техники ударов и защит

Комплексное закрепление и совершенствование техники ударов и защит производится с целью приближения подготовки к реальному бою в наиболее сложных вероятностных ситуациях. Это позволяет выявить ошибки и устранить их, уточнить нюансы реального применения техники и взаимодействия с различными противниками с учетом индивидуальных особенностей всех участников боя.

При комплексной отработке техники атакующей, защитной и контратакующей деятельности устанавливаются и доводятся до автоматизма все биомеханические связи, необходимые для ведения рукопашного боя.

См. фото: 618, 619, 620, 621, 622, 623, 624, 625.



Фото 618



Фото 619



Фото 620



Фото 621



Фото 622



Фото 623



Фото 624



Фото 625

Для закрепления техники защиты и атаки эффективно применение специального защитного снаряжения, что позволяет наработать необходимые навыки в более полную силу и с большей скоростью и приблизить вероятностную модель отработки боевых навыков почти к состоянию реального боя.

Для отработки навыков автоматического реагирования на атаку и действий по нейтрализации противника так же используется метод стандартно-повторного выполнения упражнения до степени выполнения действий в автоматическом режиме.

При этом вырабатывается определенный стереотип или индивидуальный почерк действия на определенные атаки и действия противника, так называемый стиль.

С целью усложнения вероятностной модели ситуации она может усложняться различными способами. Например, последовательная защита и контратака против двух противников и различных видов угроз и моделей действий. Однако и здесь рекомендуется использование строгой регламентации всех действий в зависимости от типа угрозы и атаки, доведение действий до автоматизма с постепенным увеличением скорости выполне-

ния техники и защиты, и ударов. См. фото: 626, 627, 628, 629, 630, 631, 632, 633, 634, 635, 636.



Фото 626

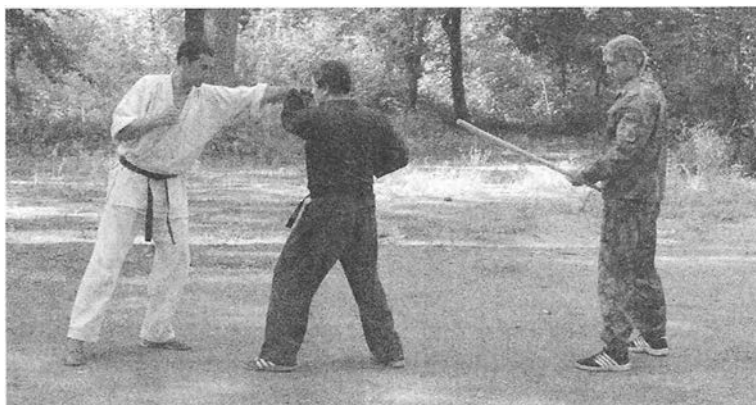


Фото 627

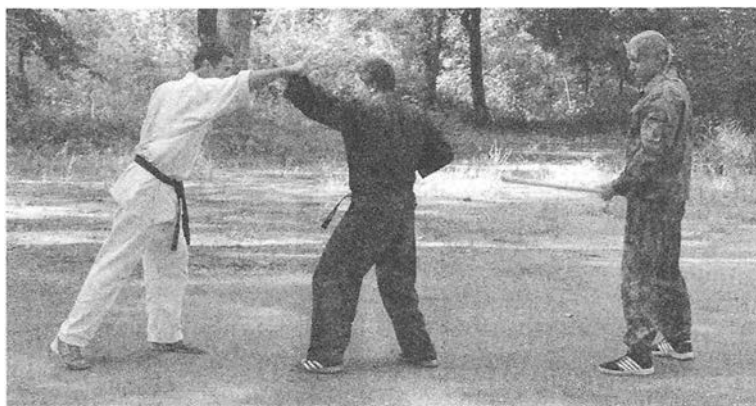


Фото 628



Фото 629



Фото 630

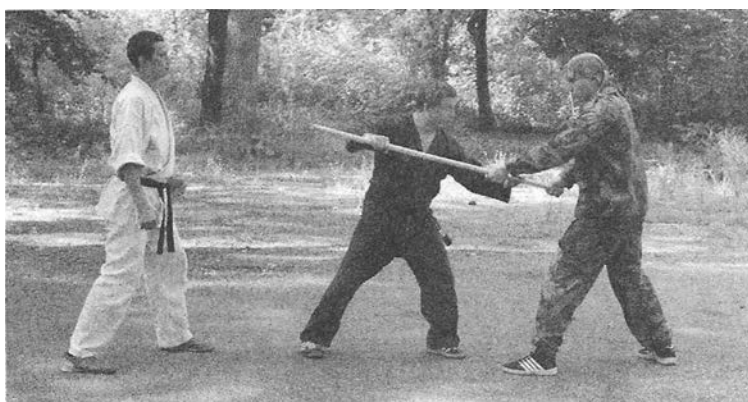


Фото 631



Фото 632



Фото 633



Фото 634



Фото 635



Фото 636

1.4. Система тренировки и закрепления основных атаки и защиты

В процессе освоения базовой техники атакующих и защитных действий в виде изучения и отработки отдельных ударов, блоков, бросков и удушающих приемов, после достижения определенного уровня тренированности, обученности и подготовленности возникает настоятельная необходимость системного и комплексного закрепления атакующих и защитных действий.

Целью этой работы является стремление максимально приблизить подготовку занимающихся к условиям реальной боевой ситуации и выработке умения действовать в более сложных и запутанных моделях вероятных ситуаций. Помимо всего прочего системное и комплексное закрепление приобретенных навыков и умений способствует совершенствованию техники ударов и защит по пространственным и временным характеристикам и именно в этих условиях достигается максимальное соответствие индивидуальными особенностями занимающихся.

В ходе тренировки и занятий при выполнении специальных упражнений устанавливаются биомеханические связи между защитными и атакующими действиями, необходимые для ведения рукопашной схватки. См. фото: 637, 638, 639, 640.



Фото 637



Фото 638



Фото 639



Фото 640

Особенно эффективно для закрепления достигнутых ранее умений и навыков применение специального защитного снаряжения в виде шлемов, накладок, перчаток и жилетов, что позволяет в значительной степени уйти от условностей и применять технику ударов и защит практически без ограничения и дозирования нервно-мышечных усилий.

Все многообразие форм способов, используемых для комплексного закрепления умений техники нанесения ударов и выполнения защит, объединяет метод стандартно-повторного выполнения упражнений, позволяющий многократно и точно воспроизводить «рисунок» тренируемого технического действия.

1.5. Закрепление техники с помощью специальных учебно-тренировочных комплексов

В процессе закрепления изученной техники большое значение придается изучению и отработке и выполнению так называемых специальных учебно-тренировочных комплексов (далее ТК), внешне напоминающих поединок с воображаемым противником.*

Все движения, перемещения, удары, защиты и другие действия выполняются в этих специальных учебно-тренировочных комплексах системно, в строго определенной последовательности, что способствует выработке стереотипа и навыков в «базовых» действиях системы рукопашного боя и рационализации приложения нервно-мышечных усилий при их использовании.

Отличительной чертой этих комплексных упражнений является строгая регламентация выполняемых действий, что позволяет легко контролировать степень тренированности и обученности и вносить необходимые коррективы в процесс обучения и тренировки.

Кроме того, при обучении этим комплексам и их отработке следует уделять особое внимание практическим аспектам и навыкам, которые заложены в эти комплексы. См. ТК № 1, ТК № 2, ТК № 3.

*Такие ТК известны и широко используются в каратэ, ушу, тхэквондо и других единоборствах. В японском каратэ — это ката, в тхэквондо — пумсе, в ушу — таолу.

Технический комплекс № 1

Исходное положение — ноги на ширине плеч, корпус и голова ровно, руки перед собой и слегка разведены в стороны, сжаты в кулаки. Взгляд прямо.

См. фото: 641.



Фото 641

1. Из исходного положения, приставляя левую ногу к правой и выйдя в позицию пятки и носки вместе, отвести правую руку локтем назад. Ладонь левой руки накладывается на кулак правой руки и, как бы слегка надавливая, сопровождает правую руку. Одновременно произвести вдох через нос.

См. фото: 642.



Фото 642

2. Не меняя позиции, поднять руки перед собой в традиционном приветствии. Ладонь левой руки открыта. Правая рука сжата в кулак.

Кулак правой руки не должен подниматься выше уровня глаз. Одновременно при движении рук вверх произвести выдох через рот в первой половине движения рук вверх и тут же во второй половине движения рук вверх произвести вдох через нос.

См. фото: 643.



Фото 643

**Фото 644**

3. Не меняя позиции, опустить руки перед собой вперед вниз. Ладонь левой руки открыта и как бы закрывает сжатую в кулак правую руку. Взгляд устремлен вперед.

При движении рук вниз выполнить выдох через рот.

См. фото: 644.

**Фото 645**

Основная часть

4. С одновременным вдохом подготовиться к началу атаки, отведя правую руку сжатую в кулак локтем максимально назад, и наложив на кулак левую руку, открытой ладонью.

См. фото: 645.

**Фото 646****Фото 647
(вид сбоку)**

5. С быстрым шагом правой ногой вперед нанести прямой удар правой рукой вперед. В момент нанесения удара корпус разворачивается на 90 градусов влево. В удар вкладывается сила движения корпуса вперед и вниз, сила ног и энергия вращения тела и бедер.

В момент нанесения удар сильный и быстрый выдох через рот.

См. фото: 646, 647.

6. Подтянуть левую ногу к правой ноге. Ступни вместе. Ноги слегка согнуты в коленях. Голова разворачивается влево на 90 градусов, взгляд вперед. В момент выполнения движения открытой ладонью правой руки выполняется защита. Рука слегка согнута в локте и располагается прямо перед лицом.

В момент выполнения движения и защиты вдох через нос.

См. фото: 648, 649.



Фото 648



Фото 649
(вид спереди)

7. С шагом левой ногой вперед в левостороннюю позицию удар вперед левой рукой.

В момент нанесения удара выдох через рот.

См. фото: 650, 651.



Фото 650



Фото 651
(вид спереди)

8. Развернуть стопу левой ноги перпендикулярно направлению движения и удара.

В момент выполнения движения быстрый вдох и выдох. Вдох через нос, выдох через рот.

См. фото: 652.



Фото 652

**Фото 653**

9. Перенести вес тела на левую ногу и, используя ее в качестве опорной, развернуться в обратную сторону на 180 градусов, подтягивая к себе правую ногу. Основным вес тела на левой ноге. Правая нога находится на носочке.

В момент разворота выполнить защиту отводящим движением предплечья правой руки изнутри наружу.

В момент выполнения движения вдох через рот. См. фото: 653.

**Фото 654****Фото 655**

10. Не меняя позиции, нанести быстрый удар правой рукой вперед и тут же выполнить этой же рукой отводящую защиту изнутри наружу к себе предплечьем правой руки.

В момент выполнения удара и защиты быстрый выдох через рот.

См. фото: 654, 655.

**Фото 656****Фото 657
(вид сбоку)**

11. Повернув голову влево перенести вес тела на правую ногу, резко отдернув левую ногу к себе, и как бы уходя от подсечки. Стопа левой ноги уходит назад и подъемом располагается в подколенном сгибе опорной ноги. Опорная нога согнута в колене и напряжена.

Левая рука уходит к себе на махах. Ладонь левой руки открыта и направлена вверх. Правая рука выполняет защитные функции и располагается снизу левой руки. Ладонь правой руки открыта и как бы направ-

лена от себя, прикрывая плечо. Голова развернута влево.

В момент выполнения этого движения производится вдох через нос.

См. фото: 656, 657.

12. С быстрым шагом левой ногой влево нанести удар ребром ладони левой руки от себя наружу. Удар наносится в движении всего корпуса влево.

В момент нанесения удара выполняется выдох через рот.

См. фото: 658, 659.



Фото 658



**Фото 659
(вид сбоку)**

13. Быстро повернув голову вправо перенести вес тела на левую ногу, резко подтянув правую ногу к себе, и как бы уходя от подсечки. Стопа правой ноги уходит назад и подъемом располагается в подколенном сгибе опорной ноги. Опорная нога слегка согнута в колене и напряжена.

Правая рука уходит к себе на замах. Ладонь правой руки открыта и направлена вверх. Левая рука выполняет защитные функции и располагается снизу правой руки. Ладонь левой руки открыта и как бы направлена от себя, прикрывая плечо. Голова развернута вправо.

В момент выполнения этого движения производится вдох через нос.

См. фото: 660, 661.



фото 660



**фото 661
(вид сбоку)**

**Фото 662****Фото 663
(вид сбоку)**

14. С быстрым скользящим прыжком и движением правой ногой вправо нанести удар ребром ладони правой руки от себя наружу. Удар наносится в движении всего корпуса вправо.

В момент нанесения удара выполняется выдох через рот.

См. фото: 662, 663.

**Фото 664****Фото 665
(вид сбоку)**

15. Оставаясь на месте, повернуть голову влево и выбросить левую руку пальцами влево. Ладонь направлена вниз. Правая рука открытой ладонью от себя располагается перед лицом, выполняя защитные функции.

Вдох через нос в начале движения и выдох в его конечной фазе через рот.

См. фото: 664, 665.

**Фото 666****Фото 667
(вид сбоку)**

16. С шагом правой ногой развернуться на левой ноге на 180 градусов с одновременным нанесением удара ребром ладони правой руки снаружи внутрь.

В начале движения вдох через нос и резкий выдох через рот в конечной фазе движения.

См. фото: 666, 667, 668, 669, 670.



Фото 668



Фото 669

Фото 670
(вид сбоку)

17. Повернуть голову влево и тут же развернуться влево на 90 градусов с одновременным нанесением кулаком правой разноименной руки удар снизу.

Вдох через нос в начальной стадии движения (на замахе) и выдох через рот на конечной.

См. фото: 671, 672.



Фото 671

Фото 672
(вид сбоку)

18. Не меняя позиции, нанести удар локтем левой руки удар снизу вверх. Взгляд направлен вперед.

Перед началом удара вдох через нос и выдох в момент выполнения удара локтем.

См. фото: 673, 674.



Фото 673

Фото 674
(вид сбоку)

**Фото 675****Фото 676**
(вид сбоку)

19. Не меняя позиции, нанести удар кулаком левой руки, удар сверху. Взгляд направлен вперед.

Перед началом удара вдох через нос и выдох в момент выполнения удара.

См. фото: 675, 676.

**Фото 677****Фото 678**
(вид сбоку)

20. Сохраняя занятую позицию и положение, разжать кулак левой руки и тут же с шагом правой ногой вперед развернуться влево на 90 градусов с одновременным нанесением кругового удара локтем правой руки.

Вдох через нос в начальной стадии движения и выдох во второй стадии движения и в момент нанесения удара.

См. фото: 677, 678, 679, 680, 681.

**Фото 679****Фото 680**
(вид сбоку)**Фото 681**
(расположение рук)

21. Не меняя положение рук, подтянуть левую ногу к правой и развернувшись на правой ноге влево на 90 градусов занять позицию ноги вместе. Ноги слегка согнуты в коленях. Взгляд направлен вперед перед собой.

В момент выполнения разворота вдох через нос.

См. фото: 682.



Фото 682

22. С шагом левой ногой влево и с одновременным выдохом через рот нанести удар назад локтями обеих рук.

В момент выхода на ударную позицию и нанесения удара быстрый выдох через рот.

См. фото: 683, 684.



Фото 683



**Фото 684
(вид сбоку)**

Заключительная часть

23. Вес тела переносится на правую ногу и левая нога приставляется к правой ноге. Занимается позиция ноги вместе. В момент выполнения движения правая рука идет назад локтем назад. Ладонь левой руки накладывается на кулак правой руки и, как бы слегка надавливая, сопровождает правую руку. Одновременно производится вдох через нос.

См. фото: 685.



Фото 685

**Фото 686**

24. Не меняя позиции, поднять руки перед собой в традиционном приветствии. Ладонь левой руки открыта. Правая рука сжата в кулак.

Кулак правой руки не должен подниматься выше уровня глаз. Одновременно при движении рук вверх произвести выдох через рот в первой половине движения рук вверх и тут же во второй половине движения рук вверх произвести вдох через нос.

См. фото: 686.

**Фото 687**

25. Не меняя позиции, опустить руки перед собой вперед вниз. Ладонь левой руки открыта и как бы закрывает сжатую в кулак правую руку. Взгляд устремлен вперед.

При движении рук вниз выполнить выдох через рот.

См. фото: 687.

**Фото 688**

26. Сохраняя занятую позицию, выполнить полный вдох через нос, и выполнив с одновременным выдохом через рот традиционный поклон, сделать левой ногой шаг влево в сторону и подняв круговым движением обе руки вверх скрестно с одновременным глубоким вдохом через рот.

См. фото: 688.

27. Опустив руки вниз и разведя в стороны, выполнить выдох через рот. Ноги на ширине плеч. Руки сжаты в кулаки, но не напряжены. Взгляд устремлен вперед.

См. фото: 689.



Фото 689

Примечание

Этот технический комплекс в обязательном порядке выполняется как в одну сторону, так и в другую. То есть в его полном зеркальном отражении.

Каждый технический комплекс помимо отдельных защит, ударов и других выполняемых комплексно действий, содержит в себе целый ряд эффективных приемов и атак. В представленном комплексе содержится ряд конкретных практических приемов, каждый из которых абсолютно запрещен в спортивных разделах. Однако именно такая техника является наиболее эффективной при выполнении боевых задач.

Для представленного тренировочного комплекса ТК № 1 возможно применение следующих связок, приемов и технических действий :



ФОТО 690



ФОТО 691

Прием № 1

См. фото: 690, 691.



ФОТО 692



ФОТО 693

Прием № 2

См. фото: 692, 693.



ФОТО 694



ФОТО 695

Прием № 3

См. фото: 694, 695.



ФОТО 696



ФОТО 697

Прием № 4

См. фото: 696, 697.



ФОТО 698



ФОТО 699

Прием № 5

См. фото: 698, 699.

Прием № 6

См. фото: 700, 701, 702, 703.



ФОТО 700



ФОТО 701



ФОТО 702

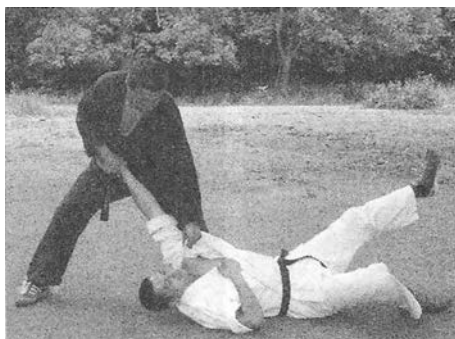


ФОТО 703

Прием № 7

См. фото: 704, 705, 706, 707, 708.



ФОТО 704



ФОТО 705



ФОТО 706



ФОТО 707



ФОТО 708



ФОТО 709

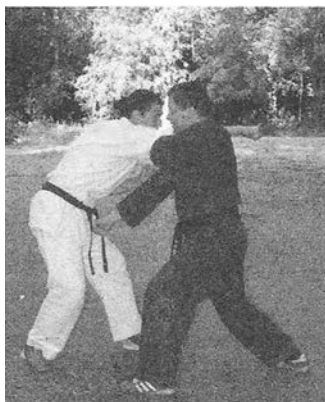


ФОТО 710

Прием № 8

См. фото: 709, 710,
711, 712.



ФОТО 711



ФОТО 712

Прием № 9

См. фото: 713, 714,
715, 716, 717, 718, 719.

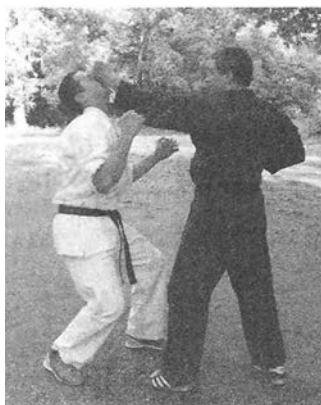
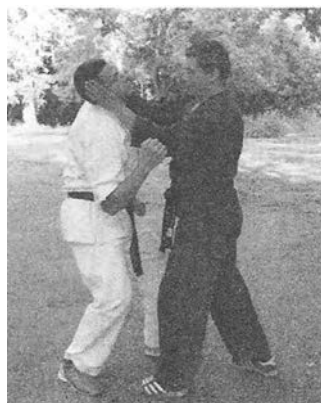
**Фото 713****Фото 714****Фото 715****Фото 716****Фото 717****Фото 718**



Фото 719

Прием №10

См. фото: 720, 721, 722.



Фото 720



Фото 721

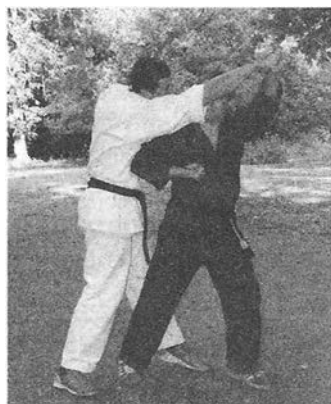


Фото 722

Прием №11

См. фото: 723, 724, 725.



Фото 723



Фото 724



Фото 725

Примечание: Предложенный перечень возможного и рекомендуемого практического применения навыков, комбинаторики и техники тренировочного комплекса ТК № 1 представленного выше в виде «приемов», не является исчерпывающим. Он гораздо больше. В предложенном варианте он является условно демонстрационным. Однако практическое значение продемонстрированной техники от этого не снижается.

Технический комплекс № 2

Подготовительная часть

Исходное положение — ноги на ширине плеч, корпус и голова ровно, руки перед собой и слегка разведены в стороны, сжаты в кулаки. Взгляд прямо.

См. фото: 726.



Фото 726

1. Из исходного положения, приставляя левую ногу к правой и выйдя в позицию пятки и носки вместе, отвести правую руку локтем назад. Ладонь левой руки накладывается на кулак правой руки и, как бы слегка, надавливая сопровождает правую руку. Одновременно произвести вдох через нос.

См. фото: 727.



Фото 727

2. Не меняя позиции, поднять руки перед собой в традиционном приветствии. Ладонь левой руки открыта. Правая рука сжата в кулак.

Кулак правой руки не должен подниматься выше уровня глаз. Одновременно при движении рук вверх произвести выдох через рот в первой половине движения рук вверх и тут же во второй половине движения рук вверх произвести вдох через нос.

См. фото: 728.



Фото 728



Фото 729

3. Не меняя позиции, опустить руки перед собой вперед вниз. Ладонь левой руки открыта и как бы закрывает сжатую в кулак правую руку. Взгляд устремлен вперед.

При движении рук вниз выполнить выдох через рот.

См. фото: 729.



Фото 730

4. С одновременным вдохом через нос выполнить левой ногой шаг влево в сторону, подняв круговым движением обе руки вверх скрестно.

См. фото: 730.



Фото 731

5. Выйти в исходное положение — ноги на ширине плеч, опустив руки вниз и разведя в стороны. В момент этого движения выполнить выдох через рот.

Ноги на ширине плеч. Руки сжаты в кулаки, но не напряжены. Взгляд устремлен вперед.

См. фото: 731.

Часть первая

6. С шагом правой ногой вперед нанести удар пальцами правой руки вперед. В момент нанесения удара выдох.

Вернуться в исходное положение. В момент возврата вдох через нос в первой фазе движения и выдох через рот во второй.

См. фото: 732, 733, 734, 735.

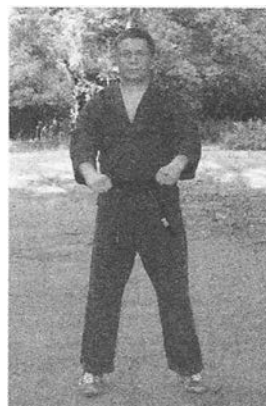


Фото 732



Фото 733



Фото 734



Фото 735

7. С шагом левой ногой вперед нанести удар пальцами левой руки вперед. В момент нанесения удара выдох.

Вернуться в исходное положение. В момент возврата вдох через нос в первой фазе движения и выдох через рот во второй.

См. фото: 736, 737, 738, 739.



Фото 736



Фото 737



Фото 738



Фото 739



Фото 740



Фото 741

8. Приставив левую ногу к правой, подготовиться к движению. В этот момент выполнить вдох через нос. С шагом левой ногой вперед влево под углом 45 градусов выполнить защиту предплечьем левой руки. В момент выполнения защиты выдох через рот.

Вернуться в исходное положение. В момент возврата вдох через нос в первой фазе движения и выдох через рот во второй.

См. фото: 740, 741, 742, 743 744.



Фото 742

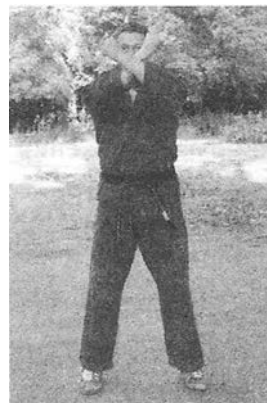


Фото 743



Фото 744

9. Приставив правую ногу к левой, подготовиться к движению. В этот момент выполнить вдох через нос. С шагом правой ногой вперед влево под углом 45 градусов выполнить защиту предплечьем правой руки. В момент выполнения защиты выдох через рот.

Вернуться в исходное положение. В момент возврата вдох через нос в первой фазе движения и выдох через рот во второй.

См. фото: 745, 746, 747, 748, 749.



Фото 745



Фото 746



Фото 747



Фото 748



Фото 749



Фото 750

10. Развернувшись на месте влево на 90 градусов выполнить защиту отбивом предплечьем левой руки изнутри наружу.

В момент подготовки к движению вдох через нос. В момент выполнения заключительной фазы движения выдох через рот.

Вернуться в исходное положение. В момент возврата вдох через нос в первой фазе движения и выдох через рот во второй.

См. фото: 750, 751, 752, 753, 754.



Фото 751



Фото 752



Фото 753



Фото 754

11. Развернувшись на месте вправо на 90 градусов выполнить защиту отбивом предплечьем правой руки изнутри наружу.

В момент подготовки к движению вдох через нос. В момент выполнения заключительной фазы движения выдох через рот.

Вернуться в исходное положение. В момент возврата вдох через нос в первой фазе движения и выдох через рот во второй.

См. фото: 755, 756, 757, 758, 759.



Фото 755



Фото 756



Фото 757



Фото 758



Фото 759



Фото 760

12. Выход левой ногой вперед с разворотом корпуса вправо на 90 градусов с одновременным нанесением удара левой рукой вперед по направлению движения, и тут же защита предплечьем левой руки снаружи во внутрь к себе.

В начальной стадии движения вдох через нос и один выдох через рот на удар и защиту.

Вернуться в исходное положение. В момент возврата вдох через нос в первой фазе движения и выдох через рот во второй.

См. фото: 760, 761, 762, 763, 764.



Фото 761



Фото 762



Фото 763



Фото 764

13. Выход правой ногой вперед с разворотом корпуса влево на 90 градусов с одновременным нанесением удара правой рукой вперед по направлению движения, и тут же защита предплечьем правой руки снаружи во внутрь к себе.

В начальной стадии движения вдох через нос и один выдох через рот на удар и защиту.

Вернуться в исходное положение. В момент возврата вдох через нос в первой фазе движения и выдох через рот во второй.

См. фото: 765, 766, 767, 768, 769.



Фото 765



Фото 766



Фото 767



Фото 768

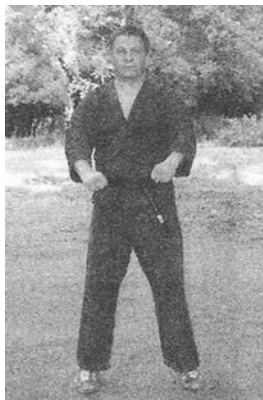


Фото 769

14. С шагом левой ногой вперед выполнить защиту левой рукой вниз влево. В подготовительной части движения вдох через нос. В момент выполнения защиты выдох.

Вернуться в исходное положение. В момент возврата вдох через нос в первой фазе движения и выдох через рот во второй.

См. фото: 770, 771, 772, 773.



Фото 770



Фото 771



Фото 772



Фото 773

15. С шагом левой ногой вперед выполнить защиту левой рукой вниз влево. В подготовительной части движения вдох через нос. В момент выполнения защиты выдох.

Вернуться в исходное положение. В момент возврата вдох через нос в первой фазе движения и выдох через рот во второй.

См. фото: 774, 775, 776, 777.



Фото 774



Фото 775



Фото 776



Фото 777



Фото 778

16. Выполнить шаг правой ногой вправо и, развернувшись на месте влево на 90 градусов, выполнить левой рукой защиту левой рукой диагональным рубящим ударом ребром левой руки.

В момент подготовки к движению вдох через нос. В момент выполнения заключительной фазы движения выдох через рот.

Вернуться в исходное положение. В момент возврата вдох через нос в первой фазе движения и выдох через рот во второй.

См. фото: 778, 779, 780, 781, 782.



Фото 779



Фото 780



Фото 781



Фото 782

17. Выполнить шаг левой ногой влево и, развернувшись на месте вправо на 90 градусов, выполнить правой рукой защиту диагональным рубящим ударом ребром правой руки.

В момент подготовки к движению вдох через нос. В момент выполнения заключительной фазы движения выдох через рот.

Вернуться в исходное положение. В момент возврата вдох через нос в первой фазе движения и выдох через рот во второй.

См. фото: 783, 784, 785, 786, 787.



Фото 783



Фото 784



Фото 785



Фото 786



Фото 787

18. С шагом левой ногой вперед выполнить защиту отбивом предплечья левой руки снизу вверх. Ладонь левой руки открыта и направлена вперед вверх.

В момент подготовки к движению вдох через нос. В момент выполнения заключительной фазы движения выдох через рот.

Вернуться в исходное положение. В момент возврата вдох через нос в первой фазе движения и выдох через рот во второй.

См. фото: 788, 789, 790, 791.



Фото 788



Фото 789



Фото 790



Фото 791

19. С шагом правой ногой вперед выполнить защиту отбивом предплечья правой руки снизу вверх. Ладонь правой руки открыта и направлена вперед вверх.

В момент подготовки к движению вдох через нос. В момент выполнения заключительной фазы движения выдох через рот.

Вернуться в исходное положение. В момент возврата вдох через нос в первой фазе движения и выдох через рот во второй.

См. фото: 792, 793, 794, 795.



Фото 792



Фото 793



Фото 794



Фото 795



Фото 796



Фото 797



Фото 798



Фото 799



Фото 800

Часть вторая

20. Из исходного положения ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаках перед собой, стремительная атака с помощью нанесения четырех последовательных ударов руками.

- 1 — удар правой рукой по диагонали вниз влево;
- 2 — удар левой рукой по диагонали вниз вправо;
- 3 — прямой удар правой рукой перед собой;
- 4 — прямой удар левой рукой прямо перед собой.

В ударах используется вся сила ног и энергия вращения корпуса.

В исходном положении предварительный вдох через нос, и все четыре удара наносятся стремительно на один выдох через рот.*

См. фото: 796, 797, 798, 799, 800.

* Возможны еще три варианта выполнения этой части технического комплекса. В первом варианте удары наносятся последовательно и по отдельности с одним предварительным вдохом через нос и выдохом через рот на каждый удар в отдельности. Во втором варианте вдох и выдох на первый и второй удар и один вдох и выдох на третий и четвертый удар. В третьем варианте удары наносятся сериями по два удара с одним предварительным вдохом и одним выдохом на два удара.

21. Повернуть голову влево и, подтянув левую ногу к правой, выйти в позицию ноги вместе. Левая рука, сжатая в кулак, идет на замах. Правая рука открытой ладонью располагается в защитном положении у левого плеча.

В момент выхода в это положение вдох через нос.

См. фото: 801.



Фото 801

22. Не меняя положения, нанести удар кулаком левой руки от себя наотмашь.

В момент нанесения удара выдох через рот.

См. фото: 802.



Фото 802

23. С шагом левой ногой влево развернуться влево на 90 градусов и нанести прямой разноименный удар правой рукой. В силу удара вкладывается сила ног и вращения бедер и корпуса, к скорости удара рукой добавляется скорость выхода вначале влево и как продолжение этого движения движение вперед.

Вдох через нос производится перед началом движения, а выдох через рот в момент выхода влево и нанесения удара.

См. фото: 803.

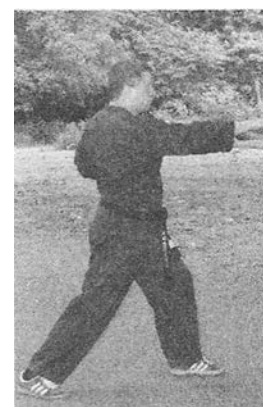


Фото 803

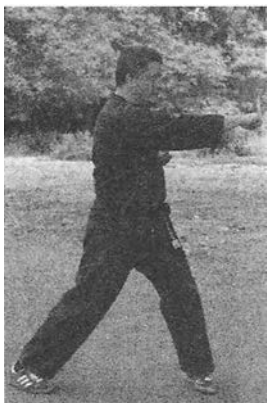


Фото 804



Фото 805

24. С шагом левой ногой влево развернуться влево на 90 градусов и нанести прямой разноименный удар правой рукой. В силу удара вкладывается сила ног и вращения бедер и корпуса, к скорости удара рукой добавляется скорость выхода вначале влево и как продолжение этого движения движение вперед.

Вдох через нос производится перед началом движения, а выдох через рот в момент выхода влево и нанесения удара.

См. фото: 804, 805.



Фото 806

25. Повернуть голову вправо. Правая рука, сжатая в кулак идет на замах. Левая рука открытой ладонью располагается в защитном положении у правого плеча.

В момент принятия этого положение вдох через нос.

См. фото: 806.



Фото 807

26. Не меняя положения, нанести удар кулаком правой руки от себя наотмашь.

В момент нанесения удара выдох через рот.

См. фото: 807.

27. С шагом правой ногой вправо развернуться вправо на 90 градусов и нанести прямой разноименный удар левой рукой. В силу удара вкладывается сила ног и вращения бедер и корпуса, к скорости удара рукой добавляется скорость выхода вначале вправо и как продолжение этого движения движение вперед.

Вдох через нос производится перед началом движения, а выдох через рот в момент выхода влево и нанесения удара.

См. фото: 808.



Фото 808

28. Ступня правой ноги ставится перпендикулярно направлению движения, и тут же левая нога приставляется к правой ноге. В момент этого движения корпус разворачивается на месте влево с нанесением бокового удара кулаком правой руки перед собой.

В силу удара вкладывается вся энергия вращения корпуса, придающая дополнительную скорость и энергию удара.

Вдох через нос в момент выхода на предварительную позицию и выдох через рот в момент нанесения удара.

См. фото: 809, 810.

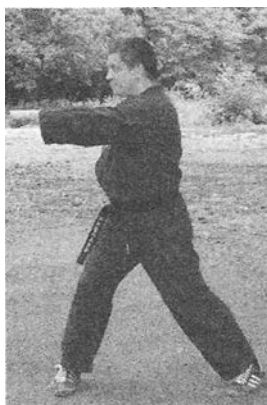


Фото 809



Фото 810



Фото 811



Фото 812

29. Маховый восходящий удар левой ногой снизу вверх по диагонали и выход левой ногой влево с одновременным нанесением бокового удара левой рукой перед собой.

Вдох через нос перед началом удара ногой. В момент нанесения ударов ногой и рукой выдох через рот.

См. фото: 811, 812.



Фото 813

30. Приставив левую ногу к правой с одновременным вдохом через нос, поднять круговым движением обе руки вверх скрестно.

См. фото: 813.

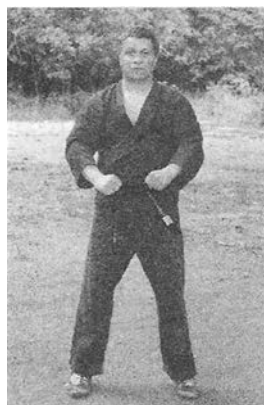


Фото 814

31. Выйти в исходное положение — ноги на ширине плеч, опустив руки вниз и разведя в стороны. В момент этого движения выполнить выдох через рот.

Ноги на ширине плеч. Руки сжаты в кулаки, но не напряжены. Взгляд устремлен вперед.

См. фото: 814.

Часть 3

32. Сделав правой ногой шаг вперед влево под 45 градусов развернуться на 180 градусов на месте и выполнить защиту предплечьем левой руки, после чего сложить руки вместе.

В момент выхода вперед вдох через нос, с момента начала разворота и выполнения всех защит выдох через рот.

После этого вернуться в исходное положение, выполнив вдох через нос и выдох через рот.

См. фото: 815, 816, 817, 818.

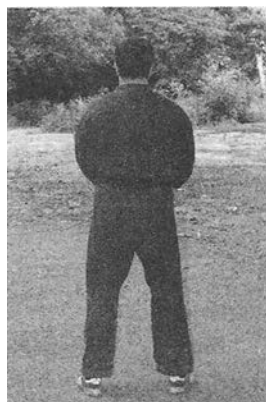


Фото 815



Фото 816

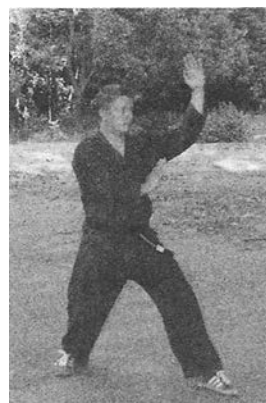


Фото 817



Фото 818

33. Сделав левой ногой шаг вперед вправо под 45 градусов развернуться на 180 градусов на месте и выполнить защиту предплечьем правой руки, после чего сложить руки вместе.

В момент выхода вперед вдох через нос, с момента начала разворота и выполнения всех защит выдох через рот.

После этого вернуться в исходное положение, выполнив вдох через нос и выдох через рот.

См. фото: 819, 820, 821, 822.



Фото 819



Фото 820



Фото 821

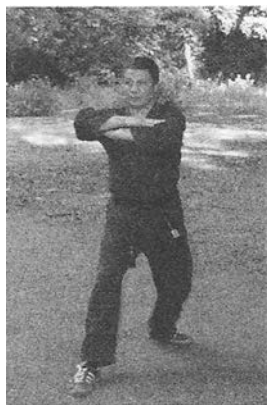


Фото 822

34. С шагом левой ногой назад развернуться назад на 180 градусов и выполнить защиту левой рукой отбивом предплечья вниз от себя наружу.

Произвести воображаемый захват левой рукой противника и медленно и с силой поменять руки местами, обозначив медленно разноименный удар правой рукой. В этот момент левая рука выполняет вкручивающее и втягивающее движение на себя.

Вдох через нос в момент начала разворота и быстрый выдох через рот в момент выполнения защиты. Затем вдох в момент обозначения захвата левой рукой и медленный силовой выдох при смене рук.

После этого вернуться в исходное положение, выполнив вдох через нос и выдох через рот.

См. фото: 823, 824, 825, 826.



Фото 823



Фото 824



Фото 825



Фото 826

35. С шагом правой ногой назад развернуться назад на 180 градусов и выполнить защиту правой рукой отбивом предплечья вниз от себя наружу.

Произвести воображаемый захват правой рукой противника и медленно и с силой поменять руки местами, обозначив медленно разноименный удар левой рукой. В этот момент правая рука выполняет вкручивающее и вытягивающее движение на себя.

Вдох через нос в момент начала разворота и быстрый выдох через рот в момент выполнения защиты. Затем вдох в момент обозначения захвата левой рукой и медленный силовой выдох при смене рук.

После этого вернуться в исходное положение, выполнив вдох через нос и выдох через рот.

См. фото: 827, 828, 829, 830.



Фото 827



Фото 828



Фото 829



Фото 830

36. С шагом левой ногой назад развернуться назад на 180 градусов и выполнить защиту левой рукой отбивом предплечья от себя наружу (как бы отводящее движение предплечья). И тут же нанести разноименный удар правой рукой в верхний уровень. Сразу же подтянуть правую руку к себе, выполнить защиту правым предплечьем движением снаружи внутрь к себе.

Вдох через нос в момент начала разворота и защиты и быстрый выдох через рот в момент выполнения контрудара и защиты.

После этого вернуться в исходное положение, выполнив вдох через нос и выдох через рот.

См. фото: 831, 832, 833, 834.



Фото 831



Фото 832



Фото 833



Фото 834

37. С шагом правой ногой назад развернуться назад на 180 градусов и выполнить защиту правой рукой отбивом предплечья от себя наружу (как бы отводящее движение предплечья). И тут же нанести разноименный удар левой рукой в верхний уровень. Сразу же подтянуть левую руку к себе, выполнить защиту левым предплечьям движением снаружи внутрь к себе.

Вдох через нос в момент начала разворота и защиты и быстрый выдох через рот в момент выполнения контрудара и защиты.

После этого вернуться в исходное положение, выполнив вдох через нос и выдох через рот.

См. фото: 835, 836, 837, 838.

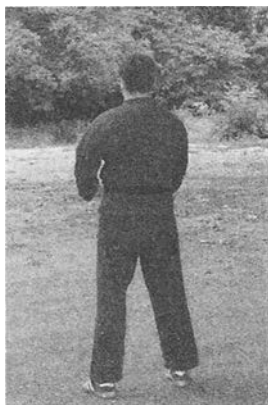


Фото 835



Фото 836



Фото 837



Фото 838

38. С шагом правой ногой вперед влево под 45 градусов развернуться назад на 180 градусов с одновременным выполнением отводящей защиты предплечьем левой руки изнутри наружу. Тут же нанести одноименный удар правой рукой с защитой предплечьем левой руки снаружи во внутрь к себе.

Вдох через нос в момент начала разворота и защиты и быстрый выдох через рот в момент выполнения контрудара и защиты.

После этого вернуться в исходное положение, выполнив вдох через нос и выдох через рот.

См. фото: 839, 840, 841.



Фото 839



Фото 840



Фото 841



Фото 842

39. С шагом правой ногой вперед влево под 45 градусов развернуться назад на 180 градусов с одновременным выполнением отводящей защиты предплечьем левой руки изнутри наружу. Тут же нанести одноименный удар правой рукой с защитой предплечьем левой руки снаружи во внутрь к себе.

Вдох через нос в момент начала разворота и защиты и быстрый выдох через рот в момент выполнения контрудара и защиты.

После этого вернуться в исходное положение, выполнив вдох через нос и выдох через рот.

См. фото: 842, 843, 844, 845, 846.



Фото 843



Фото 844



Фото 845



Фото 846

Заключительная часть

40. Вес тела переносится на правую ногу и левая нога приставляется к правой ноге. Занимается позиция ноги вместе. В момент выполнения движения правая рука идет назад локтем назад. Ладонь левой руки накладывается на кулак правой руки и, как бы слегка надавливая, сопровождает правую руку. Одновременно производится вдох через нос.

См. фото: 847.



Фото 847

41. Не меняя позиции, поднять руки перед собой в традиционном приветствии. Ладонь левой руки открыта. Правая рука сжата в кулак.

Кулак правой руки не должен подниматься выше уровня глаз. Одновременно при движении рук вверх произвести выдох через рот в первой половине движения рук вверх и тут же во второй половине движения рук вверх произвести вдох через нос.

См. фото: 848.



Фото 848

42. Не меняя позиции, опустить руки перед собой вперед вниз. Ладонь левой руки открыта и как бы закрывает сжатую в кулак правую руку. Взгляд устремлен вперед.

При движении рук вниз выполнить выдох через рот.

См. фото: 849.



Фото 849

**Фото 850**

43. Сохраняя занятую позицию, выполнить полный вдох через нос и, выполнив с одновременным выдохом через рот традиционный поклон, сделать левой ногой шаг влево в сторону и подняв круговым движением обе руки вверх скрестно с одновременным глубоким вдохом через рот.

См. фото: 850.

**Фото 851**

44. Опустив руки вниз и разведя в стороны, выполнить выдох через рот. Ноги на ширине плеч. Руки сжаты в кулаки, но не напряжены. Взгляд устремлен вперед.

См. фото: 851.

Прием № 1

См. фото: 852.



Фото 852

Прием № 2

См. фото: 853, 854.



Фото 853



Фото 854

Прием № 3

См. фото: 855, 856.



Фото 855



Фото 856

Прием № 4

См. фото: 857, 858, 859, 860.



Фото 857



Фото 858



Фото 859



Фото 860

Прием № 5

См. фото: 861, 862, 863.



Фото 861



Фото 862



Фото 863

Прием № 6

См. фото: 864, 865, 866.



Фото 864



Фото 865



Фото 866

Технический комплекс № 3

Исходное положение — ноги на ширине плеч, корпус и голова ровно, руки перед собой и слегка разведены в стороны, сжаты в кулаки. Взгляд прямо.

См. фото: 867.



Фото 867

1. Из исходного положения, приставляя левую ногу к правой и выйдя в позицию пятки и носки вместе, отвести правую руку локтем назад. Ладонь левой руки накладывается на кулак правой руки и, как бы слегка надавливая, сопровождает правую руку. Одновременно произвести вдох через нос.

См. фото: 868.



Фото 868

2. Не меняя позиции, поднять руки перед собой в традиционном приветствии. Ладонь левой руки открыта. Правая рука сжата в кулак.

Кулак правой руки не должен подниматься выше уровня глаз. Одновременно при движении рук вверх произвести выдох через рот в первой половине движения рук вверх и тут же во второй половине движения рук вверх произвести вдох через нос.

См. фото: 869.



Фото 869



Фото 870

3. Не меняя позиции, опустить руки перед собой вперед вниз. Ладонь левой руки открыта и как бы закрывает сжатую в кулак правую руку. Взгляд устремлен вперед.

При движении рук вниз выполнить выдох через рот.

См. фото: 870.



Фото 871

Основная часть.

4. С одновременным глубоким и быстрым вдохом через нос быстро и резко отвести согнутые в локтях руки назад, как бы нанося одноименный удар обеими локтями назад.

Носки ног разводятся в сторону, пятки вместе.

См. фото: 871.



Фото 872

5. С шагом правой ногой вперед произвести глубокий до вдох через нос.

Спина прямо. Мышцы спины и ног напряжены. Занимаемая позиция максимально глубокая.

См. фото: 872.

6. Не меняя положения корпуса и ног, с максимальным напряжением медленно выполнить движение удара обеими руками вперед с одновременным и замедленным выдохом через рот.

Выдох производится с максимальным напряжением. При этом как бы издается шипящий звук. Руки сжаты в кулаки. Правый кулак располагается над левым. Взгляд направлен прямо вперед.

См. фото: 873.



Фото 873

7. Быстро подтянув правую ногу назад, вернуться в исходное положение — пятки вместе носки врозь, руки согнутые в локтях максимально отведены назад.

В момент выполнения движения быстрый и глубокий вдох всей грудью через нос.

См. фото: 874.



Фото 874

8. С шагом левой ногой вперед произвести глубокий довдох через нос.

Спина прямо. Мышцы спины и ног напряжены. Занимаемая позиция максимально глубокая.

См. фото: 875.



Фото 875



Фото 876

9. Не меняя положения корпуса и ног, с максимальным напряжением медленно выполнить движение удара обеими руками вперед с одновременным и замедленным выдохом через рот.

Выдох производится с максимальным напряжением. При этом как бы издается шипящий звук. Руки сжаты в кулаки. Левый кулак располагается над правым. Взгляд направлен прямо вперед.

См. фото: 876.



Фото 877

10. Быстро подтянув левую ногу назад, вернуться в исходное положение — пятки вместе, носки врозь, правая рука, согнутая в локте идет назад левая рука сопровождает ее открытой ладонью.

В момент выполнения движения вдох через нос с одновременным поворотом головы на 45 градусов влево.

См. фото: 877.



Фото 878



Фото 879

11. Выход левой ногой вперед влево под 45 градусов с одновременным ударом наотмашь наружу обратной стороной ладони левой руки и тут же разноименной удар правой рукой.

Выдох выполняется через рот. Один выдох на два удара, с максимальным напряжением всех мышц и выбросом максимальной энергии на втором ударе. В момент нанесения второго удара, левая рука быстро идет назад, создавая дополнительный крутящий момент и добавляя импульс, резкость и силу удара.

См. фото: 878, 879.

12. Быстро подтянув левую ногу назад, вернуться в исходное положение — пятки вместе, носки врозь. Левая рука остается на месте. Правая рука открытой ладонью накладывается на сжатый кулак левой руки.

В момент выполнения движения вдох через нос с одновременным поворотом головы на 45 градусов вправо.

См. фото: 880.



Фото 880

13. Выход правой ногой вперед вправо под 45 градусов с одновременным ударом наотмашь наружу обратной стороной ладони правой руки и тут же разноименной удар левой рукой.

Выдох выполняется через рот. Один выдох на два удара, с максимальным напряжением всех мышц и выбросом максимальной энергии на втором ударе. В момент нанесения второго удара, правая рука быстро идет назад, создавая дополнительный крутящий момент и добавляя импульс, резкость и силу удара.

См. фото: 881, 882.



Фото 881



Фото 882

14. Быстро подтянув правую ногу назад вернуться в исходную точку — пятки вместе, носки вместе. Обе руки идут назад. Кулаки сжаты. Локти максимально отведены назад. Взгляд прямо. Ноги слегка согнуты в коленях и напряжены. Положение готовности переместиться в любую секунду в любом направлении.

В момент выполнения движения полный вдох через нос.

См. фото: 883.



Фото 883



Фото 884

15. Стремительный шаг влево в широкую фронтальную стойку с одновременный ударом двумя руками вперед. Кулак левой руки сверху. Взгляд направлен вперед. Колени согнуты и напряжены.

В момент выполнения движения и нанесения удара быстрый выдох через рот.

См. фото: 884.



Фото 885

16. Быстро приставляя левую ногу обратно, вернуться в исходное положение — пятки вместе, носки врозь. Обе руки быстро идут назад. Кулаки сжаты. Локти максимально отведены назад. Взгляд прямо. Ноги слегка согнуты в коленях и напряжены. Положение готовности переместиться в любую секунду в любом направлении.

В момент возвращения в исходную точку полный вдох через нос.

См. фото: 885.



Фото 886

17. Стремительный шаг вправо, в широкую фронтальную стойку, с одновременный ударом двумя руками вперед. Кулак правой руки сверху. Взгляд направлен вперед. Колени согнуты и напряжены.

В момент выполнения движения и нанесения удара быстрый выдох через рот.

См. фото: 886.

18. Быстро приставляя правую ногу обратно, вернуться в исходное положение — пятки вместе, носки врозь. Обе руки быстро идут назад. Кулаки сжаты. Локти максимально отведены назад. Взгляд прямо. Ноги слегка согнуты в коленях и напряжены. Положение готовности переместиться в любую секунду в любом направлении.

В момент возвращения в исходную точку полный вдох через нос.

См. фото: 887.



Фото 887

19. Без паузы быстро шагнуть левой ногой назад и, развернувшись влево на 90 градусов, выйти в широкую фронтальную позицию с одновременным ударом двумя руками вперед. Кулак левой руки сверху. Взгляд прямо перед собой. Ноги слегка согнуты в коленях и напряжены.

В момент нанесения удара быстрый выдох через рот.

См. фото: 888.



Фото 888

20. Не меняя позиции с быстрым вдохом через нос отдернуть правую руку назад, максимально отводя правый локоть назад. Взгляд прямо.

См. фото: 889.



Фото 889



Фото 890

21. Не меняя позиции, медленно и с максимальным напряжением и силой обозначить колющий удар пальцами правой руки. Ладонь открыта и в конечной точке располагается над кулаком левой руки. Взгляд прямо.

В момент выполнения движения правой рукой медленный и пролонгированный силовой выдох через рот, с максимальным напряжением всего тела.

См. фото: 890.



Фото 891

22. Не меняя позиции, и в самый последний момент предыдущего движения быстро повернуть голову вправо. Взгляд вправо.

Момент поворота головы приходится на паузу между окончанием выдоха и началом следующего вдоха.

См. фото: 891.



Фото 892

23. Задержав взгляд и как бы оценив ситуацию, быстро сделать шаг левой ногой скрестно вправо перед собой с одновременным выполнением резкого движения локтями назад.

В момент выполнения движения быстрый и полный вдох через нос.

См. фото: 892.

24. Развернуться на месте на 180 градусов через правое плечо. Руки остаются в том же положении. Правая нога на полшага впереди. Ноги примерно на ширине плеч. Взгляд прямо. Ступня левой ноги направлена прямо. Ступня правой ноги — во внутрь влево примерно под 35 градусов.

См. фото: 893.



Фото 893

25. Нанести последовательно левой рукой прямой удар кулаком перед собой. Оставив левую руку выпрямленной, тут же нанести прямой удар перед собой правой рукой. Кулак правой руки располагается прямо над кулаком левой руки.

Оба удара наносятся на один быстрый выдох через рот. Взгляд прямо перед собой.

См. фото: 894, 895.



Фото 894



Фото 895

26. Оставаясь на месте, резко отдернуть левую руку к себе, направляя локоть назад.

В момент выполнения движения быстрый и полный вдох через нос.

См. фото: 896.



Фото 896



Фото 897

27. Не меняя позиции, медленно и с максимальным напряжением и силой обозначить колющий удар пальцами левой руки. Ладонь открыта и в конечной точке располагается над кулаком правой руки. Взгляд прямо.

В момент выполнения движения левой рукой медленный и пролонгированный силовой выдох через рот, с максимальным напряжением всего тела.

См. фото: 897.



Фото 898

28. Развернуться на месте влево на 90 градусов, перейдя в левостороннюю позицию, часто называемую «кошачьей стойкой». Руки быстро подтягиваются к себе и располагаются перед грудью. Правая рука сжата в кулак. Ладонь левой руки направлена вниз и располагается прямо над кулаком правой руки.

В момент выполнения движения руками и выполнения поворота быстрый вдох через нос.

См. фото: 898.



Фото 899

29. Не меняя позиции, нанести синхронно удар двумя пальцами обеих рук в стороны. Удар обозначается на уровне плеч. Ладони направлены вниз.

В момент нанесения удара быстрый выдох через рот.

См. фото: 899.

30. Быстро сделав шаг левой ногой назад, перейти в правостороннюю позицию, выбросив обе руки с открытыми ладонями вперед. Правая рука сверху, левая снизу.

Руки как бы захватывают воображаемую голову противника.

И тут же подтянуть обе руки к себе. Локти идут назад.

В момент выполнения движений глубокий и быстрый вдох через рот.

См. фото: 900, 901.



Фото 900



Фото 901

31. Не меняя позиции, с силовым выдохом через рот медленно, с силой и максимальным напряжением выпрямить руки вперед от себя, как бы отталкивая, отжимая от себя противника открытыми ладонями обеих рук.

См. фото: 902, 903.



Фото 902



Фото 903

32. Не меняя позиции, выбросить обе руки с открытыми ладонями вперед. Правая рука сверху, левая снизу. Руки как бы захватывают воображаемую голову противника. И тут же подтянуть обе руки к себе. Локти идут назад.

В момент выполнения движений глубокий и быстрый вдох через рот.

См. фото: 904, 905.



Фото 904



Фото 905



Фото 906



Фото 907

33. Не меняя позиции, с силовым выдохом через рот медленно, с силой и максимальным напряжением выпрямить руки вперед от себя, как бы отталкивая, отжимая от себя противника открытыми ладонями обеих рук.

См. фото: 906, 907.



Фото 908



Фото 909

34. Не меняя позиции, выбросить обе руки с открытыми ладонями вперед. Правая рука сверху, левая снизу. Руки как бы захватывают воображаемую голову противника. И тут же подтянуть обе руки к себе. Локти идут назад.

В момент выполнения движений глубокий и быстрый вдох через рот.

См. фото: 908, 909.



Фото 910



Фото 911

35. Не меняя позиции, с силовым выдохом через рот (горловой выдох) медленно, с силой и максимальным напряжением выпрямить руки вперед от себя, как бы отталкивая, отжимая от себя противника открытыми ладонями обеих рук. Правая ладонь идет вперед вверх. Пальцы руки направлены вверх. Левая открытая ладонь направлена вниз. Пальцы руки направлены вниз.

См. фото: 910, 911.

36. Не меняя позиции, ступня правой ноги опускается полностью на пол. Пятка должна опуститься быстро и резко, как бы впечатываясь в поверхность. В этот момент в дыхании выдерживается пауза. Взгляд направлен вперед, как бы оценивая возможность появления новой угрозы, требующей адекватного реагирования и действий.

См. фото: 912.



Фото 912

Заключительная часть

37. Вес тела переносится на правую ногу и левая нога приставляется к правой ноге. Занимается позиция ноги вместе. В момент выполнения движения правая рука идет назад локтем назад. Ладонь левой руки накладывается на кулак правой руки и, как бы слегка надавливая, сопровождает правую руку. Одновременно производится вдох через нос.

См. фото: 913.



Фото 913

38. Не меняя позиции, поднять руки перед собой в традиционном приветствии. Ладонь левой руки открыта. Правая рука сжата в кулак.

Кулак правой руки не должен подниматься выше уровня глаз. Одновременно при движении рук вверх произвести выдох через рот в первой половине движения рук вверх и тут же во второй половине движения рук вверх произвести вдох через нос.

См. фото: 914.



Фото 914



Фото 915

39. Не меняя позиции, опустить руки перед собой вперед вниз. Ладонь левой руки открыта и как бы закрывает сжатую в кулак правую руку. Взгляд устремлен вперед.

При движении рук вниз выполнить выдох через рот.

См. фото: 915.



Фото 916

40. Сохраняя занятую позицию, выполнить полный вдох через нос и, выполнив с одновременным выдохом через рот традиционный поклон, сделать левой ногой шаг влево в сторону подняв круговым движением обе руки вверх скрестно с одновременным глубоким вдохом через рот.

См. фото: 916.



Фото 917

41. Опустив руки вниз и разведя в стороны, выполнить выдох через рот. Ноги на ширине плеч. Руки сжаты в кулаки, но не напряжены. Взгляд устремлен вперед.

См. фото: 917.

Прием № 1

См. фото: 918, 919.



Фото 918



Фото 919

Прием № 2

См. фото: 920, 921,
922, 923.



Фото 920



Фото 921



Фото 922



Фото 923

Прием № 3

См. фото: 924, 925, 926, 927.



Фото 924



Фото 925



Фото 926



Фото 927



Фото 928



Фото 929

Прием № 4

См. фото: 928, 929, 930.

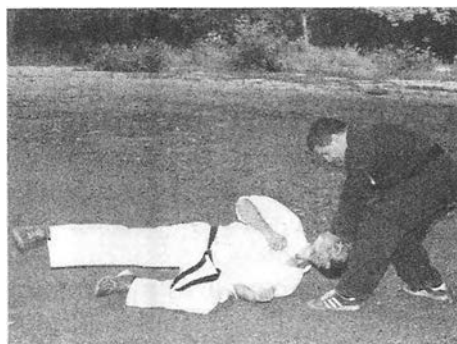


Фото 930

Прием № 5

См. фото: 931, 932.



Фото 931



Фото 932

Прием № 6

См. фото: 933, 934.



Фото 933

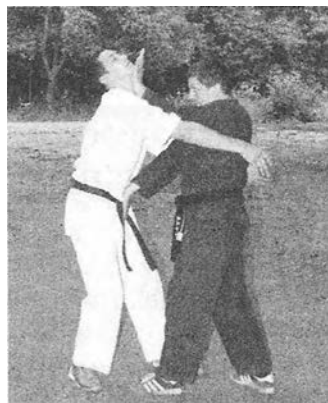


Фото 934

1.6. Закрепление техники бросков, болевых и удушающих приемов методом частичного и целостно-приближенного моделирования

Для обеспечения создания убедительной картины возможностей и техники применения всего комплекса приемов и техник системы рукопашного боя необходимо сформулировать конкретные задачи по применению изученного арсенала боевых приемов.

Как известно потребность в применении всего этого боевого комплекса возникает в различных ситуациях. Например, при необходимости захватить противника, или освободиться от его захватов.

С целью решения этой задачи в учебно-тренировочном процессе отрабатываются специальные упражнения, состоящие по своей сути из различных блоков ударов, бросков, болевых приемов, представляющих собой частично или целостно приближенные к возможной вероятной ситуации, в которой возможно применение техники и приемов системы рукопашного боя.

Такие упражнения являются достаточно сложными, должны соответствовать уровню обученности и степени подготовленности и тренированности занимающихся, отвечать принципам соответствия навыкам и умениям и соответствия этим навыкам и умениям сложности упражнения.

В ходе тренировочного процесса вырабатывается стиль и почерк поведения необходимые для безусловного и качественного выполнения боевой задачи.

Примерный комплекс упражнений, используемый для применения в обучении и закреплении изученной техники ударов, защит, бросков, болевых и удушающих приемов, можно классифицировать по видам возможных вероятных ситуаций. В основу данной классификации положены принципы соответствия приемов тактико-техническим требованиям Программы рукопашного боя по системе спецназа КГБ, и основным применяемым техническим действиям (способам воздействия на противника).

1.7. Закрепления техники бросков, болевых и удушающих приемов с помощью моделирования ситуаций задержания

Позиции, занимаемые при отработке данной техники, являются определяющим фактором в создании модели задержания (на данной стадии учебно-тренировочного процесса).

Основными позициями являются позиции партнера (задерживаемого) — стоя лицом к выполняющему прием, или спиной. В том и другом случае возможно применение приемов болевого воздействия, удушающего или бросковой техники.

Способы закрепления техники болевых приемов в моделях ситуаций задержания:

- задержание при подходе спереди. См. фото: 935, 936, 937, 938, 939.

**Фото 935****Фото 936****Фото 937****Фото 938****Фото 939**

- задержание при подходе сзади. См. фото: 940, 941, 942, 943, 944.

**Фото 940**



Фото 941



Фото 942



Фото 943

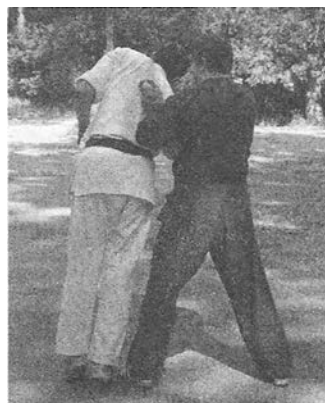


Фото 944

Закрепление техники удушающих приемов в моделях ситуаций задержания:

- при подходе спереди. См. фото: 945, 946, 947.



Фото 945



Фото 946



Фото 947

- при подходе сзади. См. фото: 948, 949, 950.



Фото 948



Фото 949



Фото 950

Способы выполнения техники бросков в моделях ситуаций задержания:

- при подходе спереди. См. фото: 951, 952, 953, 954.



Фото 951



Фото 952



Фото 953



Фото 954

- при подходе сзади. См. Фото: 955, 956, 957.



Фото 955



Фото 956

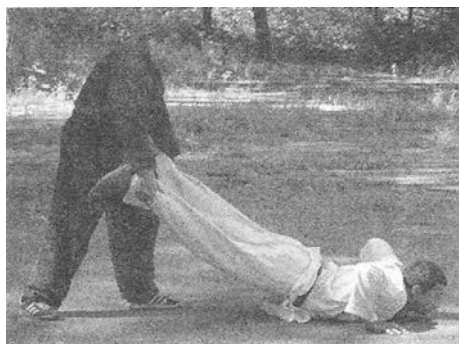


Фото 957

1.8. Закрепление техники бросков, болевых и удушающих приемов с помощью моделирования освобождения от захватов

Техника и приемы освобождения от захватов зависят от атакующих действий противника. Во время обучения моделируются наиболее типичные способы захватов, а расширение арсенала контратакующих действий зависит от степени подготовленности.

При моделировании учебной ситуации учитывается направление возможных захватов. Например, спереди, сзади, или сбоку. При этом, во время тренировки моделируются и отрабатываются наиболее характерные и распространенные возможных вариантов действий противника.

Закрепления техники выполнения болевых приемов в моделях ситуаций освобождения от захватов:

Освобождение от захватов при подходе противника спереди с переходом на болевой прием.



Фото 958



Фото 959

Прием № 1

См. фото: 958, 959, 960, 961, 962, 963, 964, 965.



Фото 960



Фото 961



Фото 962



Фото 963



Фото 964



Фото 965

Прием № 2

См. фото: 966, 967.
968, 969, 970, 971, 972.



Фото 966



Фото 967



Фото 968



Фото 969



Фото 970



Фото 971



Фото 972

Прием № 3

См. фото: 973, 974, 975, 976.



Фото 973



Фото 974



Фото 975



Фото 976

Прием № 4

См. фото: 977, 978, 979, 980, 981, 982, 983.



Фото 977



Фото 978



Фото 979



Фото 980



Фото 981



Фото 982



Фото 983

Прием № 5

См. фото: 984, 985, 986, 987, 988.



Фото 984



Фото 985



Фото 986



Фото 987



Фото 988



Фото 989

Освобождение от захватов при подходе противника сзади с переходом на болевой прием.

Прием № 1

См. фото: 989, 990, 991, 992.



Фото 990



Фото 991



Фото 992

Прием № 2

См. фото: 993, 994, 995, 996, 997, 998, 999, 1000, 1001.



Фото 993



Фото 994



Фото 995



Фото 996



Фото 997



Фото 998



Фото 999



Фото 1000



Фото 1001

Закрепления техники выполнения удушающих приемов в моделях ситуаций освобождения от захватов:

Освобождение от захватов противника с переходом на удушающий прием.

Прием № 1

См. фото: 1002, 1003, 1004, 1005.



Фото 1002



Фото 1003



Фото 1004



Фото 1005

Прием № 2

См. фото: 1006, 1007, 1008.



Фото 1006



Фото 1007



Фото 1008

Закрепления техники выполнения бросков в моделях ситуаций освобождения от захватов:

Освобождение от захватов противника с выполнением броска.

Прием № 1

См. фото: 1009, 1010, 1011, 1012, 1013.



Фото 1009



Фото 1010



Фото 1011



Фото 1012



Фото 1013

Прием № 2

См. фото: 1014, 1015, 1016, 1017, 1018.



Фото 1014



Фото 1015



Фото 1016



Фото 1017



Фото 1018

Прием № 3

См. фото: 1019, 1020, 1021, 1022, 1023.



Фото 1019



Фото 1020



Фото 1021



Фото 1022



Фото 1023

Прием № 4

См. фото: 1024, 1025, 1026, 1027.



Фото 1024



Фото 1025



Фото 1026



Фото 1027

Прием № 5

См. фото: 1028, 1029, 1030, 1031.



Фото 1028



Фото 1029



Фото 1030



Фото 1031

Отработка техники и приемов по закреплению техники выполнения болевых, удушающих приемов и бросков в сочетании с различными моделями и вариантами развития возможных ситуаций выполняется в сочетании и с использованием различных методов отработки и выполнения приемов упражнений. Для достижения этой задачи методы ситуационного моделирования используются в сочетании с методами целостного упражнения с последующей отработкой отдельных элементов технических действий. Здесь осуществляется варьирование приемов и использование метода стандартно-повторного и вариативного упражнения.

2. Совершенствование техники системы рукопашного боя

Обеспечение владения техникой рукопашного боя в условиях возможного ее практического применения является основной задачей учебно-тренировочного процесса на этапе совершенствования техники.

С помощью специальных упражнений, моделирующих вероятную ситуацию с помощью целостно-приближенного метода с различной степенью достоверности осуществляется индивидуализация технических действий и выработка устойчивого навыка их выполнения, достижение вариативности в технике выполнения приемов. В ходе отработки технические действия приобретают более целенаправленный характер и необходимую психологическую окраску. Модели действия могут быть полностью обусловленными, частично обусловленными и необусловленными (внезапными).

В отличие от ранее изученной техники и приемов боевые упражнения носят характер вероятных ситуаций, направленных на дальнейшее совершенствование техники, тренируется или совершенствуется полный комплекс технических действий по задержанию, освобождению от захватов или защит от нападения как вооруженного, так и невооруженного противника. Эти упражнения носят комплексный тренировочный характер.

2.1. Использование специальных упражнений для совершенствования техники системы рукопашного боя

На этом этапе обучения системе рукопашного боя используется классификация боевых упражнений в соответствии с тактико-техническими требованиями Программы рукопашного боя по системе спецназа КГБ.

Действия занимающихся на этом этапе обучения и тренировок должны соответствовать не только уровню сложности приема или упражнения (т.е. быть направленными на задержание, освобождение и другие цели), но и создавать наиболее характерные вероятностные условия боевого применения на этапе тренировки — выбор позиции для задержания, наиболее распространенные захваты, удары и т.п. действия. Упражнение и прием должны быть доведены до степени логической завершенности в зависимости от стоящих тренировочных задач, которые в свою очередь определяются возможными боевыми задачами.

Вероятностные модели вероятных боевых ситуаций могут быть использованы в качестве тестовых приемов и упражнений на этапе проверки уровня подготовленности на различных этапах обучения.

2.1.1. Специальные упражнения в задержании

Задержание противника в варианте движения* ему навстречу. См. фото: 1032, 1033, 1034, 1035.



Фото 1032



Фото 1033



Фото 1034



Фото 1035

Вариант задержания противника в движении при подходе его сзади или при его обгоне. См. фото: 1036, 1037, 1038, 1039, 1040, 1041.



Фото 1036

*Действия по задержанию на месте соответствуют условиям упражнений, данных в разделе «Закрепление технических действий».



Фото 1037



Фото 1038



Фото 1039



Фото 1040



Фото 1041

2.1.2. Специальные упражнения в освобождении от захватов

Освобождение от захвата противника за плечи с использованием направления и силы его движения броском, захватом за шею, скручиванием с падением, с последующим переходом на удержание болевым приемом узел руки наверху. См. фото: 1042, 1043, 1044, 1045, 1046.



Фото 1042



Фото 1043



Фото 1044



Фото 1045



Фото 1046

Освобождение от захвата противника за одежду, с выведение его из равновесия броском, захватом за шею, скручиванием с падением, с последующим переходом на удержание и удушение захватом за шею. См. фото: 1047, 1048, 1049, 1050.



Фото 1047



Фото 1048



Фото 1049



Фото 1050 (вид с другой стороны)

Освобождение от захвата противника сзади за шею выведением его из равновесия с последующим броском через спину. См. фото: 1051, 1052, 1053, 1054, 1055.



Фото 1051



Фото 1052



Фото 1053



Фото 1054



Фото 1055

2.2. Специальные приемы и упражнения по совершенствованию техники системы рукопашного боя в противодействии невооруженному противнику*

При атаке прямым ударом руками.

Прием № 1

См. фото: 1056, 1057, 1058, 1059, 1060, 1061, 1062.



Фото 1056



Фото 1057

*Более подробно (92 приема) этот раздел изложен в книгах: Травников А. И. Искусство самообороны. Ростов н/Д. Феникс, 2005, Травников А. И. Искусство самообороны. Краснодар. Известия. 2002., Травников А. И. Каратэ для начинающих. Ростов н/Д. Феникс, 2005.



Фото 1058



Фото 1059



Фото 1060



Фото 1061



Фото 1062

Прием № 2

См. фото: 1063, 1064, 1065, 1066, 1067, 1068.



Фото 1063



Фото 1064



Фото 1065



Фото 1066



Фото 1067



Фото 1068

Прием № 3

См. фото: 1069, 1070, 1071, 1072, 1073, 1074.



Фото 1069



Фото 1070



Фото 1071



Фото 1072



Фото 1073



Фото 1074

Прием № 4

См. фото: 1075, 1076, 1077, 1078, 1079, 1080.



Фото 1075



Фото 1076



Фото 1077



Фото 1078



Фото 1079

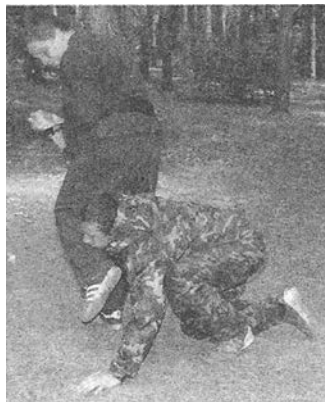


Фото 1080

Прием № 5

См. фото: 1081, 1082, 1083, 1084, 1085.



Фото 1081



Фото 1082



Фото 1083



Фото 1084



Фото 1085

Прием № 6

См. фото: 1086, 1087, 1088, 1089, 1090, 1091.



Фото 1086



Фото 1087



Фото 1088



Фото 1089



Фото 1090



Фото 1091

Прием № 7

См. фото: 1092, 1093, 1094, 1095, 1096.



Фото 1092



Фото 1093



Фото 1094



Фото 1095



Фото 1096 (вид с другой стороны)

Прием № 8

См. фото: 1097, 1098, 1099, 1100.



Фото 1097



Фото 1098



Фото 1099



Фото 1100

Прием № 9

См. фото: 1101, 1102, 1103, 1104.



Фото 1101



Фото 1102



Фото 1103



Фото 1104

Прием № 10

См. фото: 1105, 1106, 1107, 1108, 1109.



Фото 1105



Фото 1106



Фото 1107



Фото 1108



Фото 1109

Прием №11

См. фото: 1110, 1111, 1112, 1113, 1114.



Фото 1110

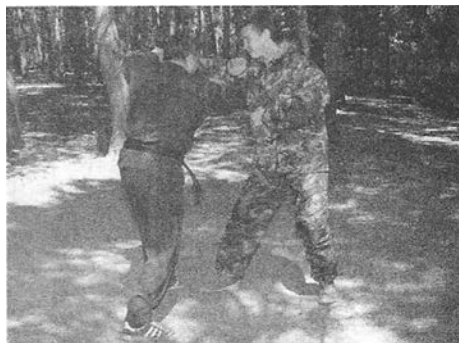


Фото 1111



Фото 1112



Фото 1113



Фото 1114

При атаке боковым ударом рукой.

Прием № 1

См. фото: 1115, 1116, 1117, 1118
1119, 1120.



Фото 1115

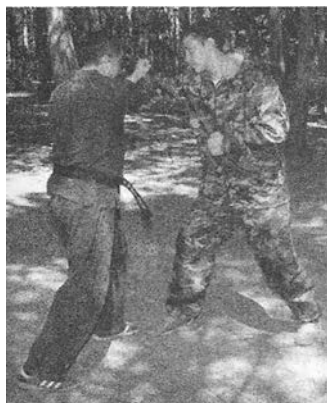


Фото 1116



Фото 1117



Фото 1118



Фото 1119



Фото 1120

Прием № 2

См. фото: 1121, 1122, 1123, 1124, 1125, 1126, 1127.



Фото 1121



Фото 1122



Фото 1123



Фото 1124



Фото 1125



Фото 1126

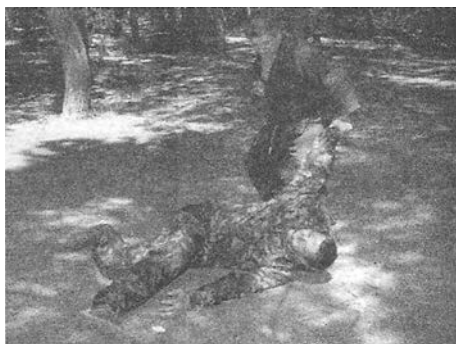


Фото 1127

Прием № 3

См. фото: 1128, 1129, 1130, 1131, 1132.



Фото 1128



Фото 1129



Фото 1130



Фото 1131



Фото 1132

Прием № 4

См. фото: 1133, 1134, 1135, 1136, 1137.



Фото 1133



Фото 1134



Фото 1135

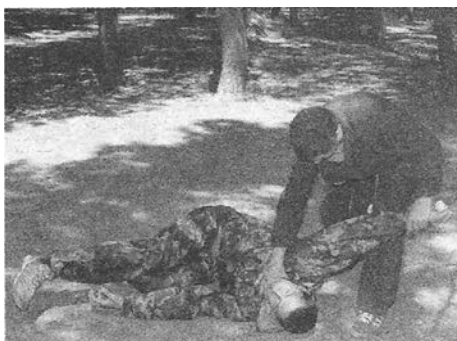


Фото 1136

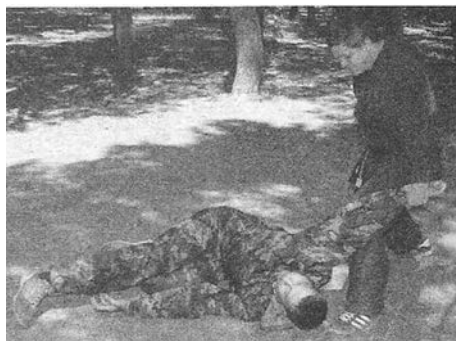


Фото 1137

Прием № 5

См. фото: 1138, 1139, 1140, 1141.



Фото 1138



Фото 1139



Фото 1140



Фото 1141

При атаке ударом рукой сверху.

Прием № 1

См. фото: 1142, 1143, 1144, 1145,
1146, 1147.



Фото 1142



ФОТО 1143



ФОТО 1144



ФОТО 1145



ФОТО 1146



ФОТО 1147

Прием № 2

См. фото: 1148, 1149, 1150, 1151, 1152.



ФОТО 1148



ФОТО 1149



Фото 1150



Фото 1151



Фото 1152

Прием № 3

См. фото: 1153, 1154, 1155.



Фото 1153



Фото 1154



Фото 1155

Прием № 4

См. фото: 1156, 1157, 1158, 1159, 1160, 1161.



Фото 1156



Фото 1157



Фото 1158



Фото 1159



Фото 1160



Фото 1161

Прием № 5

См. фото: 1162, 1163, 1164, 1165.



Фото 1162



Фото 1163



Фото 1164



Фото 1165

Прием № 6

См. фото: 1166, 1167, 1168, 1169,
1170, 1171.



Фото 1166



Фото 1167



Фото 1168



Фото 1169



Фото 1170



Фото 1171

При атаке ударом рукой наотмашь.

Прием № 1

См. фото: 1172, 1173, 1174, 1175, 1176, 1177, 1178.



Фото 1172



Фото 1173



Фото 1174



Фото 1175



Фото 1176



Фото 1177



Фото 1178

Прием № 2

См. фото: 1179, 1180, 1181, 1182, 1183, 1184.



Фото 1179



Фото 1180



Фото 1181



Фото 1182



Фото 1183



Фото 1184

Прием № 3

См. фото: 1185, 1186, 1187, 1188.
1189.



Фото 1185



Фото 1186



Фото 1187

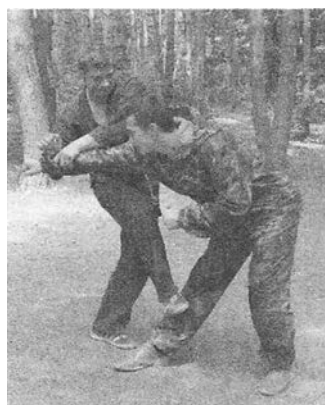


Фото 1188



Фото 1189

Прием № 4

См. фото: 1190, 1191, 1192, 1193, 1194, 1195.



Фото 1190



Фото 1191



ФОТО 1192



ФОТО 1193



ФОТО 1194



ФОТО 1195

Прием № 5

См. фото: 1196, 1197, 1198, 1199, 1200, 1201, 1202.



ФОТО 1196



ФОТО 1197



Фото 1198



Фото 1199

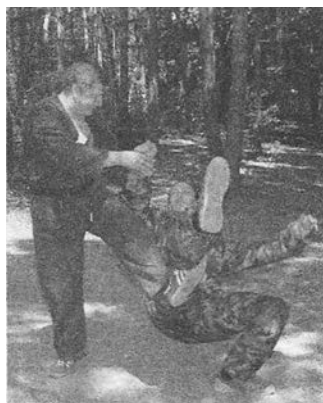


Фото 1200



Фото 1201

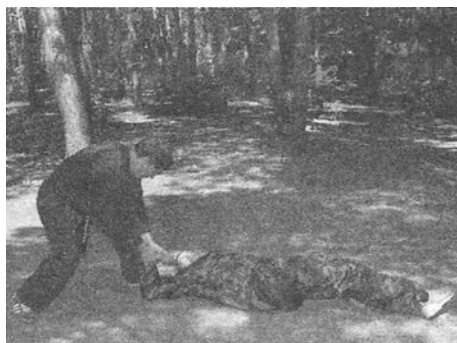


Фото 1202

При атаке ударом рукой снизу.

Прием № 1

См. фото: 1203, 1204, 1205, 1206, 1207.



Фото 1203

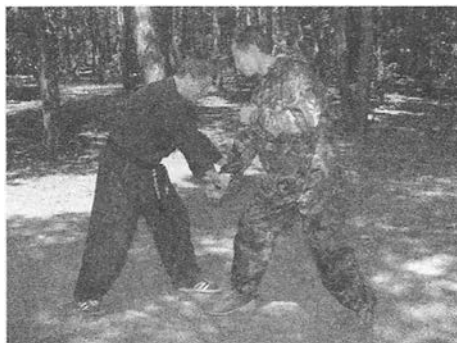


Фото 1204



Фото 1205



Фото 1206



Фото 1207

Прием № 2

См. фото: 1208, 1209, 1210, 1211, 1212.



Фото 1208



Фото 1209



Фото 1210



Фото 1211



Фото 1212

Прием № 3

См. фото: 1213, 1214, 1215, 1216, 1217.



Фото 1213



Фото 1214



Фото 1215

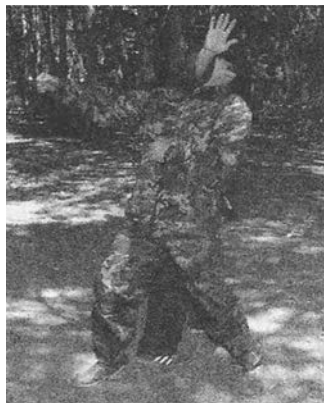


Фото 1216



Фото 1217

Защита от прямых ударов ногой.

Прием № 1

См. фото: 1218, 1219, 1220, 1221, 1222, 1223.



Фото 1218



Фото 1219



Фото 1220



Фото 1221



Фото 1222



Фото 1223

Прием № 2

См. фото: 1224, 1225, 1226.



Фото 1224



Фото 1225



Фото 1226

Прием № 3

См. фото: 1227, 1228, 1229, 1230, 1231, 1232.



Фото 1227



Фото 1228



Фото 1229



Фото 1230



Фото 1231



Фото 1232

Прием № 4

См. фото: 1233, 1234, 1235, 1236, 1237, 1238.



Фото 1233

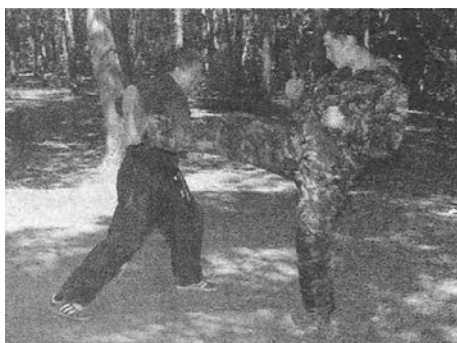


Фото 1234



Фото 1235



Фото 1236



Фото 1237



Фото 1238

Прием № 5

См. фото: 1239, 1240, 1241, 1242, 1243.



Фото 1239



Фото 1240



Фото 1241



Фото 1242



Фото 1243

Прием № 6

См. фото: 1244, 1245, 1246, 1247, 1248.



Фото 1244



Фото 1245



Фото 1246



Фото 1247



Фото 1248

2.3. Специальные приемы и упражнения по совершенствованию техники системы рукопашного боя в противодействии противнику, вооруженному холодным оружием

Защита от ножа*

- от прямого удара ножом.

Прием № 1

См. фото: 1249, 1250, 1251, 1252, 1253, 1254.



Фото 1249

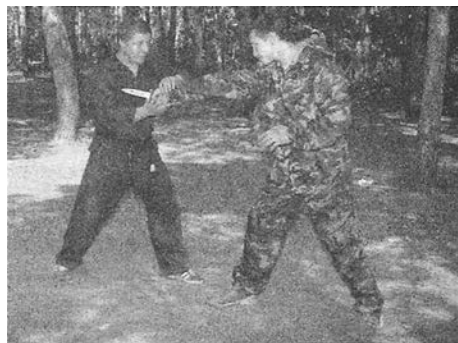


Фото 1250

*Более подробно см. Травников А.И. Защита от ножа по системе спецназа КГБ Ростов н/Д. Феникс. 2005.



Фото 1251

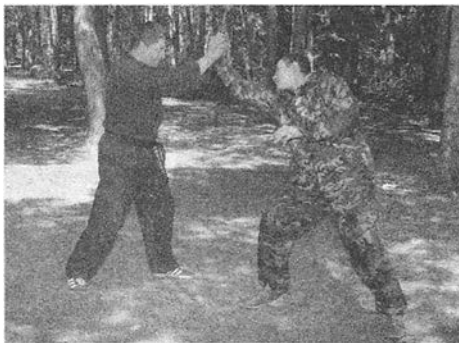


Фото 1252



Фото 1253



Фото 1254

Прием № 2

См. фото: 1255, 1256, 1257, 1258, 1259, 1260, 1261, 1262, 1263.



Фото 1255



Фото 1256



Фото 1257



Фото 1258



Фото 1259



Фото 1260



Фото 1261



Фото 1262



Фото 1263

- от бокового удара ножом.

Прием № 1

См. фото: 1264, 1265, 1266, 1267, 1268, 1269.



Фото 1264



Фото 1265



Фото 1266



Фото 1267



Фото 1268



Фото 1269

Прием № 2

См. фото: 1270, 1271, 1272, 1273, 1274, 1275, 1276.



Фото 1270



Фото 1271



Фото 1272



Фото 1273



Фото 1274



Фото 1275



Фото 1276

- от удара ножом наотмашь.

Прием № 1

См. фото: 1277, 1278, 1279, 1280, 1281, 1282.



Фото 1277



Фото 1278



Фото 1279



Фото 1280



Фото 1281



Фото 1282

Прием № 2

См. фото: 1283, 1284, 1285, 1286, 1287, 1288.



Фото 1283



Фото 1284



Фото 1285



Фото 1286



Фото 1287



Фото 1288

- от удара ножом сверху.

Прием № 1

См. фото: 1289, 1290, 1291, 1292, 1293, 1294.



Фото 1289



Фото 1290



Фото 1291



Фото 1292



Фото 1293



Фото 1294

Прием № 2

См. фото: 1295, 1296, 1297, 1298, 1299.



Фото 1295



Фото 1296



Фото 1297



Фото 1298



Фото 1299

- от удара ножом снизу.

Прием № 1

См. фото: 1300, 1301, 1302, 1303, 1304, 1305, 1306, 1307.



Фото 1300



Фото 1301



Фото 1302



Фото 1303



Фото 1304



Фото 1305



Фото 1306



Фото 1307

Защита от атаки противника вооруженного топором

- при ударе сверху.

Прием № 1

См. фото: 1308, 1309, 1310, 1311, 1312.



Фото 1308



Фото 1309



Фото 1310



Фото 1311



Фото 1312

Прием № 2

См. фото: 1313, 1314, 1315, 1316, 1317, 1318, 1319.



Фото 1313



Фото 1314



Фото 1315



Фото 1316



Фото 1317



Фото 1318



Фото 1319

- при ударе наотмашь.

Прием № 1

См. фото: 1320, 1321, 1322, 1323.



Фото 1320



Фото 1321



Фото 1322

**ФОТО 1323**

- при ударе сбоку.

Прием № 1

См. фото: 1324, 1325, 1326, 1327, 1328, 1329.

**ФОТО 1324****ФОТО 1325****ФОТО 1326****ФОТО 1327**



Фото 1328



Фото 1329

Защита от атаки противника вооруженного малой саперной лопаткой

- при ударе сверху.

Прием № 1

См. фото: 1330, 1331, 1332, 1333, 1334, 1335.



Фото 1330



Фото 1331



Фото 1332



Фото 1333



ФОТО 1334



ФОТО 1335

- при ударе наотмашь.

Прием № 1

См. фото: 1336, 1337, 1338, 1339, 1340.



ФОТО 1336



ФОТО 1337



ФОТО 1338



ФОТО 1339



Фото 1340

• при ударе сбоку.

Прием № 1

См. фото: 1341, 1342, 1343, 1344, 1345, 1346.



Фото 1341



Фото 1342



Фото 1343



Фото 1344



Фото 1345



Фото 1346

Защита от атаки противника вооруженного палкой

- при ударе сверху.

Прием № 1

См. фото: 1347, 1348, 1349, 1350, 1351, 1352, 1353, 1354.



Фото 1347



Фото 1348



Фото 1349



Фото 1350



ФОТО 1351



ФОТО 1352



ФОТО 1353



ФОТО 1354

Прием № 2

См. фото: 1355, 1356, 1357, 1358, 1359.



ФОТО 1355



ФОТО 1356



ФОТО 1357



ФОТО 1358



ФОТО 1359

- при ударе наотмашь.

Прием № 1

См. фото: 1360, 1361, 1362, 1363, 1364, 1365, 1366.



ФОТО 1360



ФОТО 1361



ФОТО 1362



ФОТО 1363



ФОТО 1364



ФОТО 1365



ФОТО 1366

- при ударе вперед.

Прием № 1

См. фото: 1367, 1368, 1369, 1370, 1371.



ФОТО 1367



ФОТО 1368



ФОТО 1369



ФОТО 1370



ФОТО 1371

Защита от атаки противника вооруженного шестом

- при ударе тычком вперед.

Прием № 1

См. фото: 1372, 1373, 1374, 1375, 1376.



Фото 1372



Фото 1373



Фото 1374



Фото 1375



Фото 1376

- при ударе сверху.

Прием № 1

См. фото: 1377, 1378, 1379, 1380, 1381, 1382.



ФОТО 1377



ФОТО 1378



ФОТО 1379



ФОТО 1380



ФОТО 1381



ФОТО 1382

2.4. Специальные приемы и упражнения по совершенствованию техники системы рукопашного боя в противодействии угрозе противника, вооруженного огнестрельным оружием

- при угрозе оружием (пистолет — револьвер) спереди.

Прием № 1

См. фото: 1383, 1384, 1385, 1386, 1387.



Фото 1383



Фото 1384



Фото 1385



Фото 1386



Фото 1387

Прием № 2

См. фото: 1388, 1389, 1390, 1391, 1392.



ФОТО 1388



ФОТО 1389



ФОТО 1390



ФОТО 1391



ФОТО 1392

- при угрозе оружием в упор сзади.

Прием № 1

См. фото: 1393, 1394, 1395, 1396, 1397, 1398, 1399, 1400.

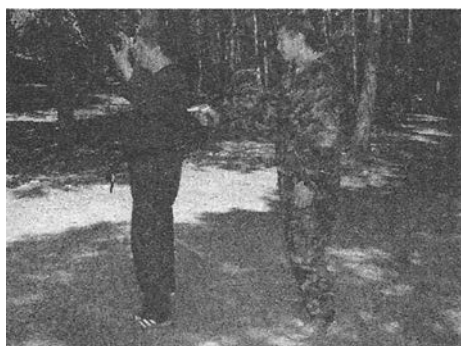


ФОТО 1393



ФОТО 1394



ФОТО 1395



ФОТО 1396



ФОТО 1397



ФОТО 1398



Фото 1399



Фото 1400

- при попытке противника достать оружие из кармана брюк.

Прием № 1

См. фото: 1401, 1402, 1403, 1404, 1405, 1406, 1407.



Фото 1401



Фото 1402



Фото 1403



Фото 1404



Фото 1405



Фото 1406



Фото 1407

- при попытке достать оружие из внутреннего кармана куртки (пиджака) .

Прием № 1

См. фото: 1408, 1409, 1410, 1411, 1412, 1413, 1414.



Фото 1408



Фото 1409



Фото 1410



Фото 1411



Фото 1412

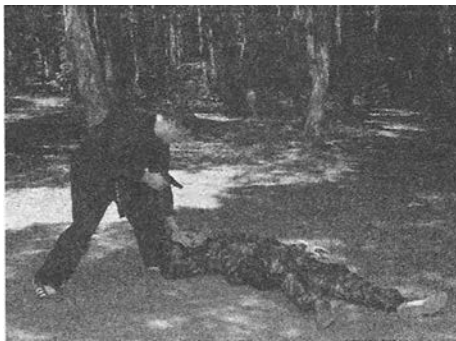


Фото 1413

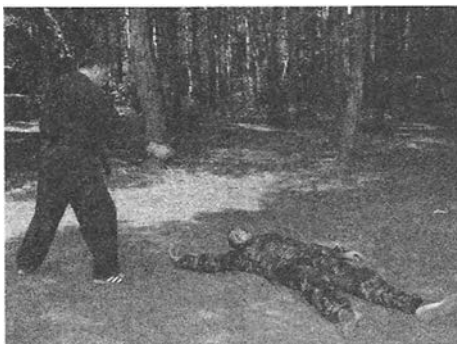


Фото 1414

2.5. Специальные приемы и упражнения по нейтрализации противника

- из позиции лицом к противнику.

Прием № 1

См. фото: 1415, 1416, 1417.



Фото 1415



Фото 1416



Фото 1417

Прием № 2

См. фото: 1418, 1419, 1420, 1421, 1422, 1423.



Фото 1418



Фото 1419



Фото 1420



Фото 1421



Фото 1422



Фото 1423

Прием № 3

См. фото: 1424, 1425, 1426.



Фото 1424



Фото 1425



Фото 1426

- из позиции сзади противника.

Прием № 1

См. фото: 1427, 1428, 1429, 1430.



Фото 1427

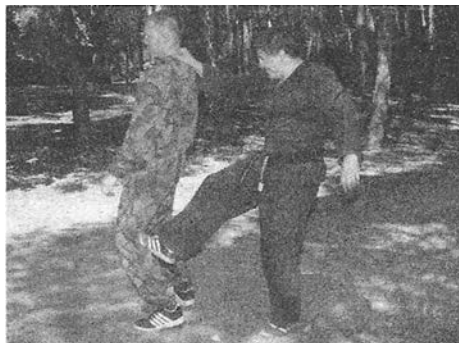


Фото 1428

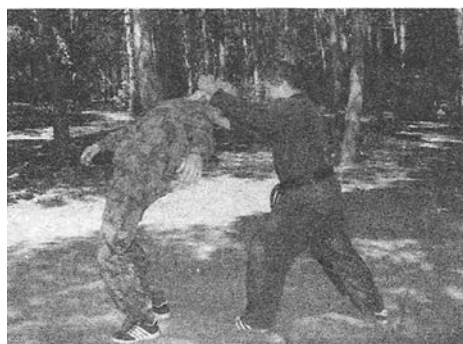


Фото 1429



Фото 1430

- из позиции сбоку к противнику.

Прием № 1

См. фото: 1431, 1432, 1433, 1434, 1435.



Фото 1431



Фото 1432



Фото 1433



Фото 1434



Фото 1435

3. Расширение вариативности применения техники системы рукопашного боя

В системе рукопашного боя сам бой (схватка) — процесс, направленный на противодействие противнику с целью решения определенной задачи. При этом уничтожение противника не всегда является основной задачей боя по системе спецназа КГБ. Очень часто ставится более сложная задача по захвату противника живьем. Недопущения со стороны противника оказания какого либо негативного воздействия на окружающих людей и материальные ценности.

Сам рукопашный бой характеризуется непредсказуемостью атакующих и защитных действий. Это предполагает необходимость наработки вариативности реальных навыков в применении техники системы рукопашного боя.

Упражнением, позволяющим добиваться вариативности навыков в действиях системы рукопашного боя, является учебно-тренировочный бой (УТБ).

Учебно-тренировочный бой представляет собой целостно-приближенную модель противодействия противнику, воспроизводящую вероятную ситуацию с повышенной степенью достоверности. В зависимости от степени непредсказуемости атакующих или защитных действий УТБ можно разделить на модели, в которых действия партнеров ограничиваются лишь дозировкой нервно-мышечных усилий при проведении технических действий — свободный учебно-тренировочный бой (СУТБ) и модели вероятных ситуаций, где регламентируется степень непредсказуемости действий партнеров — частично-обусловленный учебно-тренировочный бой (ЧОУТБ).

3.1. Использование метода частично-обусловленного учебно-тренировочного боя

Основными методическими принципами тренировки в условиях частично-обусловленного учебно-тренировочного боя является последовательность и постепенность в представлении свободы для моделирования вероятной ситуации.

Возможные варианты действий в условиях частично-обусловленного учебно-тренировочного боя, как правило, ограничиваются определенным видом тактико-технических требований и зависят от степени подготовленности. Степень подготовленности занимающихся и цель, преследуемая при отработке конкретного упражнения определяет количество вариантов атакующих защитных действий и их подбором. В соответствии с тактико-техническими требованиями Программы рукопашного боя на оп-

ределенной ступени обучения, частично-обусловленный учебно-тренировочный бой выполняет роль тестовых упражнений для проверки эффективности техники рукопашного боя на этапе совершенствования.

Совершенствование навыков и действий в системе рукопашного боя достигается их многократным повторением в разнообразных условиях.

При моделировании условий частично-обусловленного учебно-тренировочного боя необходимо учитывать, что действия вариативного типа закрепляются методами повторно-переменного упражнения, где относительно стандартное воспроизведение техники приема сочетается в начале с ограниченным, а затем все более широким изменением условий его проведения.

С помощью условных ограничений учебно-тренировочного боя, достигается задача создания такой обстановки, которая заставляет обучаемого применять методы и технику рукопашного боя в целях воздействия на противника, на которые направлено данное упражнение.

После выполнения упражнения в условиях частично-обусловленного учебно-тренировочного боя необходимо провести анализ с целью выявления ошибок и оптимизации действий и повышения их эффективности. В результате анализа действий в частично-обусловленном учебно-тренировочном бое может возникнуть необходимость внесения изменений в технику выполнения упражнений, т.к. с приближением процесса обучения к действиям в наиболее достоверных моделях вероятных ситуаций и с уменьшением времени для сознательного анализа действий противника, тренируемые действия все меньше могут контролироваться внутренним сознанием. В бою, даже условном, в условиях ограничения времени на принятие решений все технические действия выполняются на автомате, за счет выработанных ранее динамических стереотипов.*

*Становление двигательного навыка, — по концепции П. И. Павлова, — имеет своей основой образование динамической стереотипии (стойкой системности) нервных процессов в коре больших полушарий головного мозга. Динамический стереотип — это такое состояние функциональной системы, когда она приобретает стационарный характер, закрепляясь в результате многократных повторений действий. При этом происходит сужение афферентации до минимально необходимой — главным образом до афферентации, поступающей от двигательного анализатора. В связи с этим, принятие решения к началу действия может происходить мгновенно по одному из сигналов из внешней среды, что наблюдается, например, во время боксерского поединка, когда удачный ситуационный момент является пусковым раздражителем для проведения технического приема.

Динамический стереотип обуславливает все основные черты двигательного навыка — автоматизированное управление движениями, слитность движений, надежность действий. Но являясь относительно косным функциональным образованием, он не всегда может соответствовать изменяющимся условиям деятельности. Совершенное владение действием означает возможность гибкого использования его в соответствии с неожиданно возникающими в окружающей обстановке условиями. Иначе говоря, совершенное двигательное действие должно отличаться известной вариативностью.

В результате анализа возможно появление необходимости уточнения или частичная и даже полная перестройка выработанного навыка. На этапе совершенствования необходимость перестройки навыка технических действий практически возникает в двух случаях: во-первых, когда освоение формы технических действий не вполне соответствует возросшим функциональным возможностям организма занимающихся и, во-вторых, когда сформирован несовершенный навык в результате недостаточно квалифицированного обучения.

В первом случае это особенно характерно для упражнений, рассчитанных на максимальное проявление физических сил. Изменения происходят по мере повышения тренированности и физической и координационной подготовленности. Коррекция навыка при нерациональных способах выполнения упражнения представляет собой задачу тем более сложную, чем прочнее навык. Требуется разрушить выработанный ранее динамический стереотип и сформировать новый, в какой-то мере сходный со старым, что усугубляет сложность задачи. Иногда легче заново обучить действию, чем исправлять наработанные ошибки. При исправлении этих ошибок особое внимание уделяется мерам, препятствующим проявлениям старого навыка. В работе над исправлением ошибок вначале доминирует навык исполнения действий старым способом, затем наступает период уравнивания проявления старого и нового навыков, и далее постепенно новый навык занимает доминирующее положение. Однако при усложнении внешних условий, а также при различных трудностях субъективного характера (устомление, эмоциональные сдвиги) старый навык может проявить себя вновь, «растормозиться». Устранение и сглаживание такой интерференции может носить длительный срок. Изменение и коррекция навыка не должно сопровождаться его коренной ломкой, если сформированный динамический стереотип обладает достаточной подвижностью, пластичностью. Однако, процесс частичной коррекции навыков обычно не обходится без известных трудностей по преодолению отрицательного переноса привычных стереотипов и координаций. Для достижения положительного результата необходимо затратить много труда в связи с необходимостью тонкого дифференцирования движений, угасания старых дифференцировок и закрепление новых. Методика перестройки техники предполагает использование всего богатства методов и приемов обучения. Особое внимание при этом уделяется двум методическим направлениям: первое — облегчению условий выполнения действий, второе — сопряженному воздействию на развитие силы, быстроты и координации посредством упражнений, частично или полностью воспроизводящих структуру действия.

Вариативность возникает путем формирования дополнительных функциональных систем на основе новых афферентных синтезов, включающих ту дополнительную обстановочную афферентацию, которая возникает с изменением условий действия.

3.2. Использование метода свободного учебно-тренировочного боя

Свободный учебно-тренировочный бой (СУТБ) — является наиболее приближенной моделью противодействия противнику с помощью технических действий рукопашного боя. Тренировки по совершенствованию техники и тактики, и выработки вариативности навыков, в ходе этого вида специальных боевых упражнений отличает высокая нервно-эмоциональная напряженность.

Это сближает методику организации учебно-тренировочных занятий с включением свободного учебно-тренировочного боя методикой занятий, проводимых соревновательно-игровым методом. Обычно моделируется та часть вероятной ситуации, когда результат схватки уже предрешен и боец находится лицом к противнику, но вне непосредственного контакта с ним. По степени непредсказуемости действий свободный учебно-тренировочный бой находится ближе к реальному поединку, чем ЧОУТБ, но уступает ему по многообразию и вариативности ситуаций, которые требуют применения технических действий системы рукопашного боя. Таким образом, свободный учебно-тренировочный бой не прямое продолжение ЧОУТБ, а составная часть единого комплекса специальных боевых упражнений, объединенных понятием учебно-тренировочного боя.

Свободный учебно-тренировочный бой регламентируется, в основном, правилами спортивных соревнований по рукопашному бою и проводится под руководством инструктора, выполняющего роль судьи. Отличием свободного учебно-тренировочного боя от спортивных состязаний является то, что в зависимости от требований соответствующей ступени обучения, бои могут проводиться против одного или нескольких вооруженных или невооруженных противников, и наоборот — двое, трое против одного, двоих.

Важная особенность свободного учебно-тренировочного боя, это практически полная непредсказуемость совершаемых условным противником действий в рамках правил спортивных поединков. Используемые технические действия и приемы укладываются в определенную систему позиций, условно выделяемых, взаимосвязанных частей единого процесса рукопашной схватки.

Условность разделения рукопашной схватки на атаки, защиты, контратаки и т.п. объясняется тем, что происходит слияние и постоянный переход атаки в защиту, защиты в атаку и т.д. На высоком уровне подготовки защитные действия могут носить атакующий характер, а атакующие действия преследовать цель эффективной защиты на опережение действий вероятного противника.

Глава четвертая

ИСКУССТВО РУКОПАШНОГО БОЯ И ИСКУССТВО ТАКТИКИ

1. Система рукопашного боя и обучение тактике его ведения

Изменение позиций и перемещение на поле боя залог успешного противодействия противнику в ходе рукопашной схватки. Так же важно выбрать модель наиболее эффективных в данной ситуации действий. Это ставит задачу оптимального координирования усилий в различных направлениях и умения трезво оценивать соотношение сил и целесообразно соотносить свои возможности с возможностями противника, что является тактическим искусством (тактикой системы рукопашного боя).

Совершенствование в умении целенаправленно и своевременно применять необходимые технические действия системы рукопашного боя невозможно без развития своеобразных тактических навыков в ходе учебно-тренировочного процесса. Таким образом, направленность тактического мастерства на достижение максимальной эффективности применяемых технических действий в целях решения вероятной боевой задачи, делает тактическую подготовку одним из важнейших направлений тренировочного процесса.

Тактика в широком смысле слова — это умение управлять техникой, т.е. адекватно ситуации создавать обстановку, выбирать и применять необходимые технические действия.

Тактикой ведения рукопашной схватки называется деятельность, осуществляемая в процессе воздействия на противника с помощью системы рукопашного боя и направленная на решение данной задачи посредством выбора наиболее удобных позиций для выполнения необходимых действий, а так же варьированием методов и способов воздействия на противника путем подавления, маскировки, маневрирования силой, выносливостью, скоростью, быстротой и техникой.

Специализированное умение — это способность противодействовать противнику на основе точной оценки и ясного понимания реальной ситуации боя целом и учета субъективно-объективных факторов, влияющих на нее.

Реализация тактического умения действовать в ситуации физического противодействия устремлениям и действиям противника основана на общем понимании боя (рукопашной схватки).

Понимать бой — это значит составлять целостное представление о боевой сущности происходящего в условиях безусловного решения поставленной и точно определенной задачи.

Представление о боевой сущности боя складывается из следующих компонентов:

- объективный компонент — содержание задачи* в рамках решения которой осуществляется деятельность связанная с применением системы рукопашного боя;
- субъективный компонент — имеющийся опыт решения подобных задач, индивидуальные особенности, убежденность и целенаправленность в действиях.

Таким образом, для общего понимания боя (рукопашной схватки) необходимо на эмоционально-напряженном фоне непрерывно воспринимать и обрабатывать поток информации о внешних, пространственных факторах, намерениях, состоянии и вероятных действиях противника и сопоставлять их со своими возможностями; анализировать эти сигналы, игнорируя при этом не имеющие боевого значения несущественные факторы; принимать решения и воплощать их в конкретных боевых действиях. И все это происходит при дефиците времени и недостатке информации.

Решение задачи адекватного и верного действия в подобных экстремальных ситуациях (условиях) требует наличия приспособительного навыка скоростной ориентировки, основанного на механизме простых и сложных двигательных реакций.

1.1. Приобретение и совершенствование тактических навыков

Совершенствование простых и сложных двигательных реакций, пространственных, временных и пространственно-временных прогнозов развития ситуации приводит к выработке специфических качеств занимающихся — «чувства приема», «чувства дистанции», «чувства времени», что в совокупности с технико-тактическим мастерством составляет «чувство боя» (рукопашной схватки) — основное специализированное свойство занимающихся на высшем уровне умений этапа совершенствования. Следовательно, в основе тактической деятельности в спонтанно и неожиданно возникающих ситуациях лежат специализированные умения, основанные на проявлении двигательных реакций и пространственно-временных прогнозов.

Выработка и совершенствование специализированных умений осуществляется в процессе совершенствования действий в боевых упражнениях — ЧОУТБ и СУТБ, в ходе выполнения которых ставятся задачи

*Содержание задачи — цель предполагаемых действий, окружающая обстановка, противник (количество, индивидуальные особенности и т.д.), правовая обоснованность предполагаемых действий.

варьирования подготовительных, атакующих и защитных действий, быстроты, ритма, амплитуды движений, временных параметров непосредственного контакта с противником в рукопашной схватке. Таким образом, совершенствование тактического мастерства в условиях учебно-тренировочного процесса сводится, в основном, к выработке навыка скоростной ориентировки в условиях общего понимания боя (рукопашной схватки) на базе развития верного реагирования и действий условно-рефлекторного характера.

В ходе проведения учебно-тренировочного боя происходит как бы естественный отбор наиболее результативных для каждого средств тактической борьбы, оказывающих существенное влияние на формирование манеры ведения рукопашной схватки. Однако, соответствие управления этим процессом может привести к отрицательным последствиям в виде нередко возникающей односторонней технической оснащенности и примитивизму, излишней приверженности лишь к определенным действиям и вариантам построения боя. Отсюда становится очевидной исключительная важность применения различных вариантов моделей вероятных ситуаций по каждому отдельному тактико-техническому требованию Программы, методически обоснованного их дозирования и последовательности усложнения, подбора условного противника и постановки тренировочных задач для ускорения процесса накопления боевого опыта.

Для совершенствования тактической деятельности, целесообразно ставить перед занимающимися задачи определенного построения ЧОУТБ. Этим же целям служит во многом подбор партнеров и изменение внешних условий при выполнении «боевых действий». Создавать варианты моделей следует в соответствии с основными разделами тактико-технических требований Программы рукопашного боя, воссоздающих картину действий при задержании, освобождении от захватов, защите от нападения противника. Используя разнообразные формы рукопашных схваток в ЧОУТБ, удастся моделировать противодействие противнику в подобных вероятных ситуациях, не ограничивая процесс расширения тактического и технического арсенала.

Тактическая деятельность занимающихся, направленная на подготовку и применение преднамеренных действий с целью выполнения определенной задачи, основана на предугадывании замыслов или каких-либо деталей боевой деятельности противника, использование разведки и реализации ее данных в решении поставленной задачи в нападении и защите, а также применение маскировки и вызовов для влияния на тактическую деятельность противника.

Возможности выбора боевого действия и подготовки к его применению многозначны, многосторонни и практически не ограничены. В этой деятельности увязаны и взаимодействуют многие стороны тактической подготовленности, но прежде всего необходимо совершенствование общего уровня тактических знаний, понимания тактической сущности действительных и подготовительных средств, объем информации о намерениях и

возможных действиях противника, особенностях его боевого опыта стиля и манеры действий.

Тактическое мышление развивается в упражнениях, ставящих задачи наблюдать и находить тактическое решение с учетом сущности движений, действий, намерений, состоянии противника и соотнесение всего этого со своими собственными.

Развитие тактического мышления предполагает для занимающихся решение попутных задач и потребностей анализировать возможные аспекты единоборства в борьбе за захват, удар, решение ситуационной задачи в целом.

1.2. Использование средств и методов тактической подготовки

Учебный процесс по тактической подготовке занимающихся первоначально направлен на ознакомление с тактической сущностью изучаемых технических действий (начальное и углубленное изучение). По мере совершенствования навыков и техники приемов, им дается тактическое обоснование, раскрываются возможности их применения как боевых действий в простейших моделях ситуаций. На этом этапе необходимо применение упражнений, требующих проявления устойчивого внимания, способности наблюдать и находить тактическую сущность в действиях противника.

Важное значение имеет ознакомление занимающихся с простейшими способами разведки, отвлекающими, ложными и маскирующими дальнейшие действия действиями (ложные простые атаки, маневрирование).

На этапе совершенствования основное внимание в тактической подготовке смещается с обоснования рациональности применяемых технических действий на тактическое обоснование определенного действия в той или иной модели ситуации, т.е. тактическая подготовка принимает направленность на решение ситуационной задачи в целом.

В процессе обучения и тренировок решаются задачи, которые должны способствовать выработке умения найти и реализовать действия в каждой конкретной модели, своевременности и гибкости в принятии решений и использованию наиболее широкого арсенала необходимых технических действий.

В качестве основных средств выработки специальных умений и навыков, обеспечивающих владение тактическими умениями, являются упражнения, направленные на:

- выработку навыка скоростной ориентировки в ситуациях задержания, освобождения от захватов, защитных действий от нападающего противника путем внезапной смены ситуационной обстановки;
- выработку навыков условно-рефлекторного характера, направленных на опережение, предугадывание и вариативность в соответствии с действиями противника.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Материально техническое обеспечение занятий

Для эффективного обучения рукопашному бою необходимо использовать специализированные места занятий, оснащенных специальным покрытием полов (маты, татами), оборудованных зеркалами и иным спортивным инвентарем.

Все большее распространение принимает возврат к проведению занятий в системе рукопашного боя в специально оборудованных местах на природе, в лесу. Для этого можно использовать травяное покрытие или места оборудованные песком.

В современных условиях на эффективность тренировочного процесса и обеспечение приемлемого результата применения определенных методических приемов обучения значительно влияют факторы достаточного материально технического обеспечения проведения учебно-тренировочного процесса и занятий по рукопашному бою. Эти средства должно способствовать комплексному совершенствованию мастерства занимающихся.

Места проведения занятий должны по возможности максимально полно оборудоваться специальными тренировочными снарядами, амуницией и имитационным оружием, использование которых необходимо для процесса обучения и совершенствования технических действий системы рукопашного боя. В процессе обучения возможно и даже необходимо применение нестандартных видов тренировочных приспособлений, необходимых для разучивания или совершенствования конкретных деталей технических действий, которые служат дополнительными средствами для достижения различных видов готовности занимающихся к освоению техники рукопашного боя.

В настоящее время помимо средств коллективного пользования, способствующих результативности процесса обучения, на занятиях должны использоваться индивидуальное защитное снаряжение, обеспечивающее удобную эффективную и необходимую защиту занимающихся и способствующее приближению сменяемых нервно-мышечных усилий к боевой обстановке.

Создание в процессе учебно-тренировочных занятий моделей различных вероятных ситуаций предполагает использование макетов холодного и огнестрельного оружия, подручных средств, используемых при вероятных нападениях противника. В настоящее время появилось значительное количество имитационных моделей реального боевого оружия, соответствующего по весу, форме, конструкции и другим моментам настоящему боевому оружию.

Практика проведения занятий и достаточный перечень материального обеспечения учебно-тренировочного процесса, включающий следующие специальные тренировочные снаряды, защитное снаряжение и макеты различных средств нападения.

Специальные учебно-тренировочные снаряды

- подвесные боксерские мешки и груши (обычный и облегченный варианты);
- «макивары» — специальные пружинящие доски для тренировки техники нанесения ударов;
- боксерские лапы разных типов и образцов;
- большеобъемные набивные мешки (в форме параллелепипеда с мягким наполнителем);
- подвесные маты (матрацы);
- борцовские куклы.

Защитное снаряжение

- шлем-маски;
- специальные тренировочные перчатки;
- амортизационные накладки на голень (предплечья, локти, колени);
- защитные жилеты;
- защитные раковины;
- капы.

Макеты средств нападения

- холодное оружие (ножи, малые саперные лопаты);
- подручные средства (палки, цепи и т.п.);
- огнестрельное оружие (макеты пистолетов и автоматов)

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Булочко К. Т. Обучение рукопашному бою. М., 1942.
2. Галковский Н. М., Катулин А. З. Спортивная борьба. — М.: Физкультура и спорт, 1978.
3. Динекин В. К. Дыхание, движение. Психологическая тренировка. — М.: Физкультура и спорт, издание 3-е, доп., 1983.
4. Лейнгольд М. И. Физическое и психологическое своеобразие подготовки на начальных этапах борьбы каратэ. — М.: Физкультура и спорт 1980.
5. Жиу-Житсу. Москва, 1909.
6. Коваль С. Н., Холин Ю. Е. Дух воина. Изд. «Феникс». Ростов н/Д. 2004.
7. Коваль С. Холин Ю. Е. Боевой Дзен — искусство жить. Изд. «Феникс». Ростов н/Д. 2004.
8. Маряшин Ю.Е. Современное каратэ. М.: ООО «Издательство АСТ», 2002.
9. Новиков А. А. Пути совершенствования в спортивной борьбе. — М.: Физкультура и спорт, 1973.
10. Роднов В. С. Рукопашный бой (Методическое пособие). — М.: 1984 г.
11. Самойлов В. И., Прудов А. В., Соболев С. Н. Техника выполнения приемов рукопашного боя. — М.: ЦС «Динамо», 1986.
12. Самойлов В.И. Теория и практика рукопашного боя. КультИнформ-Пресс. С.Пб. 2005.
13. Самойлов В. И. Травников А. И. Рукопашный бой спецназа КГБ. Учебно-методическое пособие. Ростов н/Д. «Феникс». 2005.
14. Сорокин Н. Н. Спортивная борьба (классическая и вольная). Гос. Изд. «Физкультура и Спорт». М., 1960.
15. Сто уроков борьбы самбо. Под ред. Чумакова Е. М. М., «Физкультура и Спорт». 1977.
16. Травников А. И. Защита от ножа по системе спецназа КГБ. Ростов н/Д. «Феникс». 2005.
17. Травников А. И. Каратэ-до. Школа Дзе-Син-Мон. Учебно-методическое пособие. — Краснодар, 1990.
18. Травников А. И. Боевые искусства мира: история, философия, современность. Часть первая. — Краснодар, 1990.
19. Травников А. И. Техника каратэ-до. Школа «Дзё-Син-Мон». — Краснодар, 1993.
20. Травников А. И. Искусство самообороны. — Краснодар. Краснодарские известия, 2002.
21. Травников А. И. Каратэ для начинающих. Ростов н/Д. «Феникс» 2005.

22. *Травников А. И.* Искусство самообороны. Ростов н/Д. «Феникс». 2005.
23. *Харлампов А.* Борьба самбо. — М.: Физкультура и спорт, 1957.
24. *Шулика Ю. А.* Борьба Греко-римская. Учебник. Ростов н/Д. «Феникс». 2004.
25. *Яблочков Н. С., Звягинцев Г. Н.* Приемы нападения и самозащиты. — М.: Министерство обороны, 1966.
26. Психология физического воспитания спорта. /Под общей редакцией проф. Джамгарова Т. Т. и проф. Пуни А. Ц. — М.: Физкультура и спорт, 1979.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Эта книга посвящена системе искусства рукопашного боя спецназа КГБ. Каждому известно, что цели и задачи определяют способы и средства их достижения и решения.

Система рукопашного боя КГБ при всей своей простоте и доступности для любого, на практике подтвердила свою доступность и эффективность.

Однако эта простота в значительной степени только кажущаяся, и в этом виде боевого искусства на самом деле содержится много секретов и сокровенных тайн. И именно эта часть рукопашного боя зачастую была недоступна окружающим.

После выхода в свет моих книг, «Защита от ножа по системе спецназа КГБ» и «Метание холодного оружия по системе спецназа КГБ», а так же после того как я получил множество писем от прочитавших их, мне стало ясно, что необходимо начать с самого начала.

Чтобы ответить на множество возникших вопросов и написана эта книга, которая посвящена самой системе искусства рукопашного боя спецназа КГБ.

Объем материалов, который затронут в новой работе таков, что практически по каждому из разделов этой книги можно написать еще не одну книгу.

Кроме того, если не сделать этого сейчас, много может оказаться утраченным навсегда. Эти знания собирались тысячами людей по всему миру. Систематизировались, обобщались и проверялись на практике. Результат всегда превосходил ожидания.

Наступило время вновь начать учиться. Ибо, как говорил Александр Суворов: «Тяжело в учении легко в бою».

Особую благодарность хотелось бы выразить моему учителю, другу и бывшему коллеге по службе в КГБ СССР Самойлову В. И., основателю школы русского рукопашного боя «Крадо», лучшему эксперту рукопашного боя и обеспечения физической безопасности высших должностных лиц на пост. Советском пространстве, обладателю 8 дана, за советы и замечания при работе над этой книгой.

Большая благодарность, несомненно, должна быть высказана за научно-методические советы и наработки заведующему кафедрой борьбы Кубанского университета физической культуры, автору знаменитых учебников по Греко-Римской борьбе и борьбе Дзюдо, д.п.н., профессору Шулике Ю. А.

Кроме того, огромная благодарность инструкторам и тренерам Матафонову Т. А. (2 дан), Казачкову Г. В. (4-дан), Глебову Е. И. (4 дан) за помощь и советы при создании этой книги, а так же выполнившим фотографические иллюстрации к этой книге — Высотину С. А. и Травниковой И. Г.

ОБ АВТОРЕ

Травников Александр Игоревич. 1958 г. рождения. Кандидат исторических наук. Профессор кафедры международного права ЮРИМО.

Черный пояс — 1980 год. 8 дан — 2004 г. Основатель и руководитель школы Дзе-Син-До, родственной школе Дзе-Син-Мон (Хоши Икеда) и школе «Крадо» (Самойлов В. И.).

Школа самбо, Краснодар (Шулика Ю. А.). Прошел обучение боевому разделу рукопашного боя в разведывательной роте ВДВ по программе ВДВ (1976-1978) (В. Алексеев, Р. Гадиев). Полный курс рукопашного боя в школе КГБ СССР (1978-2003) (Роднов В. С., Фролкин В. Н.). Полный курс оперативного каратэ (Рауль Рисо, Ромиро Чирино — Куба, 1978 — 1985). Боевой раздел каратэ, Самир Джумая (Сирия). Спортивный раздел школы Сито-рю. (Сато-сан, Репин А. И.). Спортивный и боевой раздел Таеквондо (Ли Ян Сок, Син Ил Унг — КНДР), 1989. Оперативное и прикладное каратэ — специальный боевой раздел рукопашного боя («Арсенал» и ЦС «Динамо» — Самойлов В. И., Марьяшин Ю. Е., Арбеков В. Б. — 1978—2000).

Неоднократный чемпион и призер Высшей школы КГБ СССР по каратэ, рукопашному бою и самбо. Чемпион и призер одного из советов общества «Динамо» — КГБ СССР (Москва и Московская область). 17-кратный чемпион Краснодарского края по стрельбе из пистолета.

Снялся в роли японца в знаменитом фильме Министерства обороны «Один на один с врагом», с которого началось развитие и популяризация системы русского рукопашного боя.

Депутат Законодательного Собрания Краснодарского края первого созыва, Депутат городской Думы Краснодара первого и второго созывов.

Создатель и первый начальник Контрольно-аналитического управления Администрации Краснодарского края (координация деятельности органов государственной власти и правоохранительных органов).

Автор ряда известных общественно-политических, научных книг, учебных пособий и фильма «Коса Тузла — перечисленная территория» (1997), «Коса Тузла — украденная территория» (1997, МТВ), «Коса Тузла и стратегические интересы России» (2005). Книг по боевым искусствам: «Искусство самообороны» (2002, 2004), «Как защитить себя на улице» (2005), «Рукопашный бой спецназа КГБ» (2005), «Защита от ножа по системе спецназа КГБ» (2005), «Метание холодного оружия по системе спецназа КГБ» (2005) и ряда других.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОТ АВТОРА. «Каратэ — оружие революции!»	5
ПРЕДИСЛОВИЕ	11
ВВЕДЕНИЕ	13

Глава первая. НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СИСТЕМЫ РУКОПАШНОГО БОЯ.....

1. Структура процесса обучения искусству рукопашного боя.....	15
2. Основы, принципы и методика обучения искусству рукопашного боя.....	17
2.1. Научные основы методики.....	17
2.2. Методические принципы.....	17
2.3. Спортивные принципы.....	21
2.4. Средства обучения.....	22
2.5. Методы обучения.....	23
3. Особенности учебно-тренировочного процесса искусства рукопашного боя.....	28
3.1. Содержание и общие положения обучения рукопашному бою.....	28
3.2. Форма и содержание занятия по рукопашному бою.....	30
3.3. Регулирование нагрузки в системе рукопашного боя.....	32
4. Система рукопашного боя и формирование специальной готовности	34
5. Общие принципы обучения техническим действиям в системе рукопашного боя.....	39

Глава вторая. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ СИСТЕМЫ РУКОПАШНОГО БОЯ.....

1.1. Удары руками.....	43
1.2. Техника нанесения ударов руками.....	52
1.3. Изучение ударов руками.....	60
1.4. Специальные упражнения по обучению ударам руками.....	67
2. Техника ударов ногами.....	73
2.1 Техника нанесения ударов ногами.....	74
2.2. Изучение ударов ногами.....	83
2.3. Специальные упражнения по обучению ударам ногами.....	83
3. Техника защитных действий.....	88
3.1. Защиты руками.....	88
3.2. Защиты локтем.....	93
3.3. Защиты ногами.....	94
3.4. Изучение техники защитных действий.....	95
4. Техника болевых и удушающих приемов.....	98

4.1. Болевые приемы.....	98
4.2. Техника дополнительного болевого воздействия.....	106
4.3. Удушающие приемы.....	112
4.4. Особенности изучения и применения болевых и удушающих приемов.....	123
5. Техника бросков.....	127
5.1. Техника самостраховки.....	128
5.2. Техника выведения противника из равновесия.....	140
5.3. Техника бросков.....	143
5.4. Особенности изучения и совершенствования бросковой техники.....	152

Глава третья. ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НАВЫКОВ

В СИСТЕМЕ РУКОПАШНОГО БОЯ	155
1. Закрепление техники системы рукопашного боя.....	155
1.1. Закрепление техники ударов.....	155
1.2. Закрепление техники защиты.....	160
1.3. Комплексный подход в закреплении техники ударов и защит.....	162
1.4. Система тренировки и закрепления основных атаки и защиты.....	168
1.5. Закрепление техники с помощью специальных учебно-тренировочных комплексов.....	170
Технический комплекс № 1.....	171
Технический комплекс № 2.....	189
Технический комплекс № 3.....	223
1.6. Закрепление техники бросков, болевых и удушающих приемов методом частичного и целостно-приближенного моделирования.....	240
1.7. Закрепления техники бросков, болевых и удушающих приемов с помощью моделирования ситуаций задержания.....	240
1.8. Закрепление техники бросков, болевых и удушающих приемов с помощью моделирования освобождения от захватов.....	245
2. Совершенствование техники системы рукопашного боя.....	257
2.1. Использование специальных упражнений для совершенствования техники системы рукопашного боя.....	257
2.1.2. Специальные упражнения в освобождении от захватов.....	259
2.2. Специальные приемы и упражнения по совершенствованию техники системы рукопашного боя в противодействии невооруженному противнику.....	262
2.3. Специальные приемы и упражнения по совершенствованию техники системы рукопашного боя в противодействии противнику, вооруженному холодным оружием.....	296

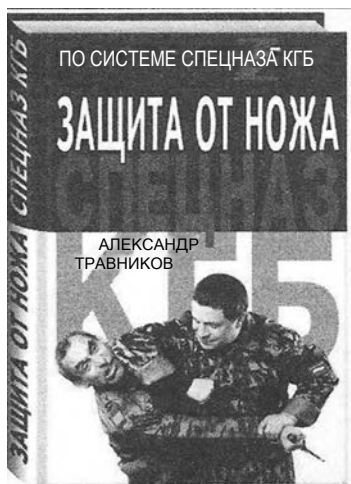
2.4. Специальные приемы и упражнения по совершенствованию техники системы рукопашного боя в противодействии угрозе противника, вооруженного огнестрельным оружием.....	321
2.5. Специальные приемы и упражнения по нейтрализации противника.....	326
3. Расширение вариативности применения техники системы рукопашного боя.....	331
3.1. Использование метода частично-обусловленного учебно-тренировочного боя.....	331
3.2. Использование метода свободного учебно-тренировочного боя.....	334

Глава четвертая. ИСКУССТВО РУКОПАШНОГО БОЯ

И ИСКУССТВО ТАКТИКИ	335
1. Система рукопашного боя и обучение тактике его ведения.....	335
1.1. Приобретение и совершенствование тактических навыков.....	336
1.2. Использование средств и методов тактической подготовки.....	338
ПРИЛОЖЕНИЕ	339
БИБЛИОГРАФИЯ.....	341
ПОСЛЕСЛОВИЕ	343
ОБ АВТОРЕ	345

Издательство «Феникс» представляет
в серии:

«По системе спецназа»



Александр Травников

ЗАЩИТА ОТ НОЖА ПО СИСТЕМЕ СПЕЦНАЗА КГБ

Что такое рукопашный бой спецназа КГБ, или «оперативный рукопашный бой»? Как защитить себя от противника, вооруженного ножом? В каких условиях, и при каких обстоятельствах эти знания и умения могут потребоваться? Что делать и как поступить в обстановке неожиданного нападения противника, вооруженного ножом? Какой арсенал техники, психологической, тактической и правовой подготовки может потребоваться рукопашнику или простому гражданину в этой обстановке? Как этому научиться и как применить эти знания? Ответы на поставленные вопросы читатель найдет в этой книге.

Эффективность системы при кажущейся простоте и доступности поразительна. Закрытые раньше и доступные для вас сегодня результаты исследований показали, что при всех равных условиях у обученного по данной системе шансы победить противника, вооруженного ножом, в 12 раз больше, а у овладевшего азами оперативного рукопашного боя эти показатели увеличиваются в 144 раза.

Издательство «Феникс» представляет
в серии:

«По системе спецназа»



Александр Травников

МЕТАНИЕ ХОЛОДНОГО ОРУЖИЯ ПО СИСТЕМЕ СПЕЦНАЗА КГБ

Эта книга посвящена самому закрытому разделу рукопашного боя – метанию холодного оружия.

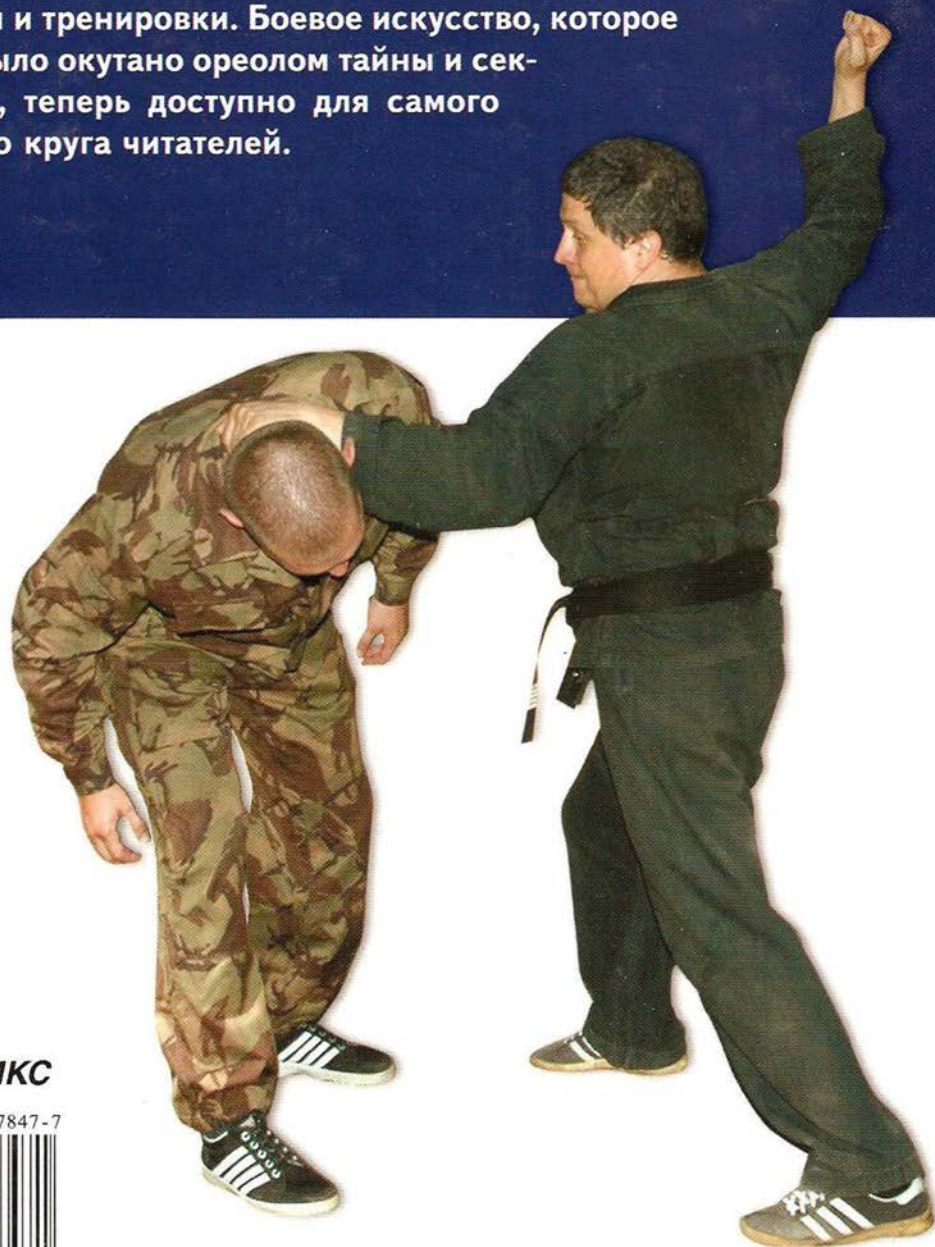
Прочитав эту книгу, у вас не останется иллюзий и тайн. Вы узнаете, как это делали раньше, и узнаете, как этому научиться сегодня.

Особое внимание в книге уделено практической части метания холодного оружия.

А если у вас нет необходимости овладевать специальным, боевым разделом рукопашного боя для избранных, то вы можете заняться тем же самым, но уже в виде занятий спортом или полезных спортивных игр.

Все, что написано в этой книге, является частью знаменитой системы рукопашного боя по системе КГБ.

В книге впервые раскрывается практическая составляющая знаменитой системы рукопашного боя, известной среди профессионалов так же под названием «оперативный рукопашный бой». Арсенал представленной в ней техники и приемов носит комплексный и многофункциональный характер, дополненный научными разработками и методиками, а так же практическими наработками, проверенными временем. Используемый автором системный подход в изложении основ позволяет легко овладеть одной из самых эффективных систем боевых приемов, методик обучения и тренировки. Боевое искусство, которое всегда было окутано ореолом тайны и секретности, теперь доступно для самого широкого круга читателей.



ВЕНИКС

ISBN 5-222-07847-7



9 785222 078471