

РУКОПАШНЫЙ БОЙ

СМЕРШ



**БОЕВЫЕ
ИСКУССТВА**

Анатолий ТАРАС





БОЕВЫЕ ИСКУССТВА

Анатолий Тарас

РУКОПАШНЫЙ БОЙ СМЕРШ

ПРАКТИЧЕСКОЕ
ПОСОБИЕ

МИНСК
ХАРВЕСТ
МОСКВА
АСТ
2001

УДК 796.8
ББК 75.3
Т 19

Серия основана в 1997 году

Т19 Тарас А. Е.
Рукопашный бой СМЕРШ: практическое пособие. — Мн.: Харвест, ООО «Издательство АСТ», 2001. — 400 с. — (Серия «Боевые искусства»).
ISBN 985-13-0461-1.

Эта книга широко известного в СНГ специалиста в области самозащиты и рукопашного боя является прекрасным дополнением к его знаменитому бестселлеру «Боевая машина»! В ней он излагает основы системы рукопашного боя, состоявшей в годы Отечественной войны на вооружении сотрудников советской военной контрразведки «Смерть шпионам».

Автор развенчивает легенду, согласно которой в СССР в предвоенный период якобы была разработана сверхсекретная система «рукопашки», по своей эффективности не имевшая равных в мире. Советские контрразведчики превосходили врагов в первую очередь своими морально-психологическими качествами — мужеством, патриотизмом, презрением к смерти, а не прикладной физической подготовкой. В то же время использовавшиеся ими боевые приемы самбо ни в чем не уступали приемам врага. Прикладное самбо 30-х годов имело мало общего с послевоенным спортивным аналогом. Его техника являлась надежным и мощным оружием ближнего боя с любыми противниками.

Автор знакомит читателей с методами психологической и физической подготовки контрразведчиков к рукопашному бою, описывает всю базовую технику прикладного самбо, показывает на многочисленных примерах способы ее применения в реальных боевых ситуациях. Он подобрал для книги в основном такие приемы, которые позволяют осуществлять эффективную самооборону от хулиганов и вооруженных преступников.

УДК 796.8
ББК 75.3

ISBN 985-13-0461-1 (Харвест)
ISBN 5-17-008244-4 (АСТ)

© А. Е. Тарас, 1998

ПРЕДИСЛОВИЕ

Контрразведывательной работой в Красной Армии всегда занимались не военные специалисты, а сотрудники органов государственной безопасности: ВЧК, ОГПУ, НКВД, МГБ. Соответствующую службу большевики создали еще 1 января 1919 года в виде Особых отделов Всероссийской чрезвычайной комиссии по борьбе с контрреволюцией, вредительством и шпионажем в армии и на флоте. В ходе всех последующих реорганизаций органов госбезопасности Особые отделы в вооруженных силах сохранялись. Менялась лишь их ведомственная подчиненность.

Так, в самый разгар Великой Отечественной войны (19 апреля 1943 года) по приказу Сталина было создано Главное управление военной контрразведки «СМЕРШ» (Смерть шпионам!) наркомата обороны. Но подавляющее большинство его сотрудников являлось вчерашними сотрудниками НКВД, сменившими свою униформу и знаки различия на армейские. В мае 1946 года СМЕРШ упразднили, вместо него снова появились Особые отделы, только уже МГБ, а не НКВД. Однако народная молва успела прочно утвердить звучную аббревиатуру СМЕРШ в качестве названия военной контрразведки всех лет войны 1941-45 гг. В этой книге термин «СМЕРШ» используется именно в таком смысле.

Независимо от названия, военная контрразведка в годы войны решала следующие основные задачи:

□ Пресекала шпионскую, диверсионную и террористическую деятельность иностранных разведок в воинских частях и военных учреждениях на фронте и в тылу;

□ Выявляла предателей, изменников, мародеров и дезертиров в прифронтовой полосе и в районах, освобождаемых Красной Армией от фашистов.

□ Занималась пропагандой на воинские части противника, вербовкой агентуры и специалистов среди военнопленных и перебежчиков.

Всего за годы войны военная контрразведка обезвредила свыше 30 тысяч вражеских агентов, ликвидировала несколько сотен диверсионно-террористических групп. Количество арестованных изменников и всякого рода преступников не обнародовано. Известно лишь, что оно составило сотни тысяч человек. Так, в феврале 1944 года Л.П. Берия доложил И.В. Сталину, что «органами военной контрразведки в 1943 году было разоблачено и арестовано в прифронтовой зоне и на освобожденных территориях 80296 человек (изменники, каратели, дезертиры, мародеры и прочий преступный элемент)». Для нас эти цифры важны в том отношении, что они свидетельствуют: практическая работа сотрудников военной контрразведки осуществлялась в очень больших масштабах. А методы физического воздействия (жесткое задержание, обезоруживание, конвоирование, форсированный допрос, иногда уничтожение вместо задержания) играли в этой работе важнейшую роль.

Как известно, жесткое задержание, обезоруживание, уничтожение противника без стрельбы — все это относится к рукопашному бою. В данной связи возникает вопрос: какая система рукопашного боя состояла на вооружении в контрразведке? Необходимо правильно на него ответить. Дело в том, что существует легенда, согласно которой в СССР к середине 30-х годов некими засекреченными специалистами была создана система необыкновенной эффективности. Как утверждает один из современных распространителей этой легенды, упомянутая система «отличалась надежностью, универсальностью, простотой, доступностью для человека любых физических данных и в то же время нераспознаваемостью для противника». Она, якобы, позволяла советским разведчикам и контрразведчикам уверенно побеждать в рукопашных схватках агентов спецслужб Германии, Японии, Китая, Англии, Франции и других стран. Одним словом, речь

идет о чудо-оружии, о супер-системе рукопашного боя, делающей владеющего ею человека значительно сильнее любого (!) вероятного противника.

В свое время я сам учился рукопашному бою у инструкторов советской военной разведки. Весьма интересовался историей вопроса. И пришел к выводу, что секретной системы такого рода никогда не было. Во всяком случае, она не существовала в виде четко оформленного курса: программы с перечнем приемов и тактических действий; технического описания с иллюстрациями; сборника методических указаний по особенностям обучения; учебных фильмов. Между тем, разведка и контрразведка — государственные учреждения, где принято документально фиксировать любую мелочь, способную когда-либо пригодиться. Излишне доказывать, что самая эффективная в мире система рукопашного боя не относится к числу «мелочей».

В действительности прикладная физическая подготовка военных разведчиков и контрразведчиков проводилась в 30-ые и 40-ые годы в соответствии с программами, наставлениями и учебными пособиями отделов физической и боевой подготовки наркоматов обороны и внутренних дел. Кстати надо сказать, что в органах НКВД такой подготовке уделяли гораздо больше внимания, чем в Разведуправлении Генштаба РККА. Оно и понятно, ведь разведчики воюют в основном головой, а не руками, армейского же спецназа до осени 1950 года в СССР просто не было.

Ничего сверхсекретного в тогдашних пособиях и наставлениях нет. Их скрывали под грифами «для служебного пользования» по другой причине. Власти беспокоились о том, чтобы народ был разоружен. Они опасались, что изучив «рукопашку» советские люди получат средство сопротивления чекистам, арестовывающим их по ночам, отправляющим в концлагеря или ставящим к «стенке» по малейшему поводу или вообще без всякого повода. Известны и специалисты, занимавшиеся разработкой и совершенствованием приемов рукопашного боя для нужд РККА и НКВД:

Булочко, Волков, Калачев, Нечаев, Ознобишин, Ощепков, Симкин, Спиридонов, Харлампиев и некоторые другие. Каждый из них делал акцент на различных способах схватки (на бросках, ударах, болевых приемах, работе с клинковым оружием или с подручными предметами), но в совокупности все их разработки объединялись под общими названиями «рукопашного боя», «ближнего боя», «самбо».

Итак, единой системы не существовало. Зато понимание задач и методов обучения курсантов спецшкол у инструкторов-профессионалов было примерно одинаковым. Это обуславливалось тем обстоятельством, что независимо от различий в своих теоретических взглядах и методических подходах, все инструкторы работали в схожих условиях. С одной стороны, они имели дело со здоровыми, физически сильными, смелыми, но абсолютно несведущими в приемах рукопашного боя молодыми людьми. С другой — от них требовали в кратчайшие сроки готовить этот сырой человеческий материал к борьбе с агрессивным, хорошо обученным и безжалостным противником.

Поэтому из огромной совокупности известных им технических приемов и тактических ходов «рукопашки» (самого различного происхождения, от японского дзю-дзюцу до французского бокса), они отбирали в первую очередь те, которые являлись относительно простыми и могли быть освоены очень быстро. В то же время эти приемы были достаточно надежными (в смысле эффективности) и универсальными (в смысле решения многих задач малым числом средств). Эмпирическим путем инструкторы пришли к выводу, что рядовому оперативному сотруднику НКВД или военной контрразведки почти на все случаи жизни достаточно владеть 15-20 приемами, сочетающими защиту, маневр и атаку, наиболее естественными для его физических и нервно-психических особенностей и (что особенно важно) отработанными до уровня условных рефлексов.

Разумеется, никто не запрещал этим сотрудникам в дальнейшем брать на вооружение более сложную тех-

нику, обкатывать ее в разнообразных учебно-боевых ситуациях, подкреплять психотренингом и т.д. Одним словом, идти по пути превращения ремесла костолома в **ИСКУССТВО БОЯ**. Надо признать, что среди тысяч и тысяч сотрудников советских спецслужб встречались мастера высочайшего уровня. Я сам знал нескольких таких. Иными словами, отдельные специалисты рукопашного боя владели приемами, обеспечивавшими им победу над любыми врагами. Однако это были **ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ МАСТЕРОВ**. Они идеально соответствовали личным особенностям их создателей, но очень плохо стыковались между собой.

Соединение их в единый курс обучения, доступный для «всех», требовал значительных усилий целого коллектива специалистов, воодушевленных общей идеей, собранных под крышей одного учреждения, избавленных от повседневных рутинных обязанностей и от материальных забот. Ничего подобного ни в разведке, ни в контрразведке никогда не было. «Советский Шаолинь» не состоялся, хотя современные сказочники уверяют нас в обратном.

О чем же, в таком случае, идет речь в этой книге? Я попытался изложить на ее страницах те основы рукопашного боя, которые реально преподавались сотрудникам военной контрразведки в годы Отечественной войны. Источники, по которым мне удалось собрать основную часть необходимых материалов, указаны в списке использованной литературы. Их немного. Кроме литературы, я опирался еще и на собственный опыт подготовки в армейском подразделении специального назначения (в 1963-1966 гг.) и в учебно-тренировочных центрах ГРУ (это было в 1967-75 гг., когда я состоял в так называемом «действующем резерве»). Моими преподавателями являлись прямые ученики заслуженных «волкодавов» времен прошедшей войны.

Я уверен, что приведенные в книге приемы могут пригодиться сегодня гражданам стран СНГ для самообороны. Их вполне достаточно для оказания эффективного отпора в ситуации любого «наезда». Если только бандиты не применяют огнестрельное оружие.

При огневом налете от приемов рукопашного боя толку мало. Надо тогда заменять их скоростным снайперским огнем из хорошего пистолета. Кстати, сотрудники военной контрразведки часто так и поступали. Они производили пару метких выстрелов по конечностям нападавших, а затем брали их голыми руками.

Некоторые приемы (особенно это касается боя с двумя или тремя противниками) многие специалисты сегодня рекомендовали бы делать иначе. Однако я старался передать в этой книге колорит той суровой эпохи. И еще я должен сказать, что «плохих» приемов здесь нет. Все описанные приемы прошли проверку войной, все они работают!

Автор, 24 мая 1998 г.

Часть 1

ФИЗИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗАРЯДКИ И РАЗМИНКИ

В разведывательных и контрразведывательных подразделениях физические упражнения типа «зарядка» должны проводиться систематически, вне зависимости от трудностей условий быта и жизни разведчика. Утренние физические упражнения (зарядка), так же как и утренний туалет должны стать необходимостью и привычкой.

Ежедневные утренние занятия физическими упражнениями обеспечивают лучшее «вхождение» разведчика в его учебно-боевой день, создают бодрое настроение и улучшают общее самочувствие.

Комплекс простейших физических упражнений может служить для разведчика еще и средством «разминки», обеспечивающим повышение работоспособности организма после длительных однообразных напряжений. Физические упражнения способствуют также согреванию от холода и борьбе со сном как во время подготовки, так и при выполнении боевого задания.

Зарядка, как правило, проводится в утренние часы, после подъема, а во время боевой деятельности разведчика преимущественно ночью, не менее успешно может проводиться она и после дневного отдыха.

Разведчикам рекомендуются три основные формы проведения зарядки: индивидуальная, парная и групповая.

Индивидуальная «зарядка» проводится после ночного или дневного отдыха, причем выполняется один из комплексов индивидуальных упражнений; парная «зарядка» осуществляется совместно с товарищем и может проводиться в любых условиях как после отдыха, так и в другое время; групповая «зарядка» проводится группой разведчиков, под общую команду командира. Групповая форма «зарядки» рекомендуется во всех случаях, когда условия совместного расположения и окружающая обстановка позволяют проводить ее.

После проведения «зарядки» обязательно надо умыться холодной водой, а если позволяют условия, то обтереться водой по пояс. «Зарядку» необходимо проводить при любой температуре воздуха.

В учебных, резервных и запасных подразделениях разведчикам следует обязательно сочетать различные формы «зарядки» и «разминки» с обтиранием холодной водой. После больших и утомительных напряжений разведчик всегда должен, невзирая на усталость, умыться, обтереться водой по пояс и вымыть ноги.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ «ЗАРЯДКИ»

Индивидуальная «зарядка» выполняется в условиях ограниченной площади (окоп, землянка, палатка, тесное помещение), а также в тех случаях, когда проведение «зарядки» в составе группы затруднено.

ПЕРВАЯ ФОРМА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ «ЗАРЯДКИ» (рис. 1-1)

Четыре упражнения, которые нужно выполнять последовательно одно за другим:

а) Медленно развести руки через стороны вверх (ладонями внутрь) и, поднимаясь на носки, потянуться.

б) Опускаясь на ступни, согнуть руки в локтях и с силой отвести лопатки двумя-тремя рывками назад.

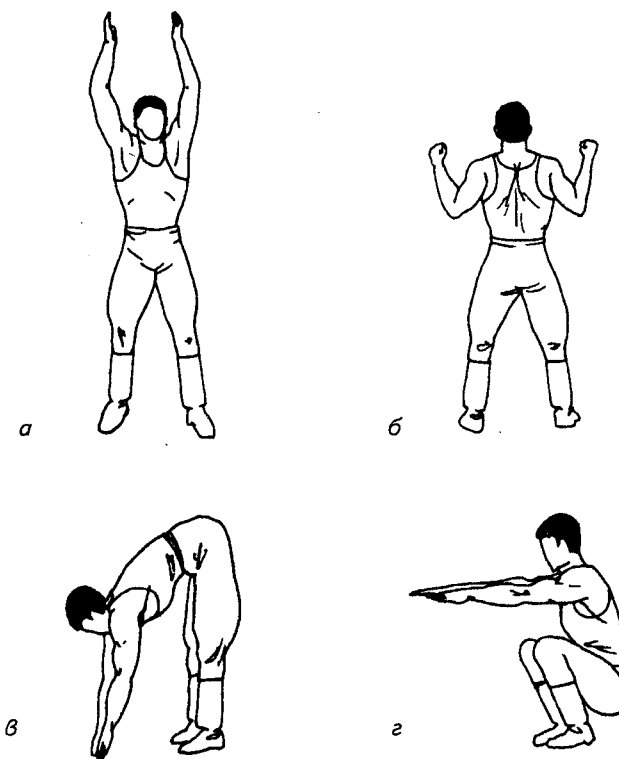


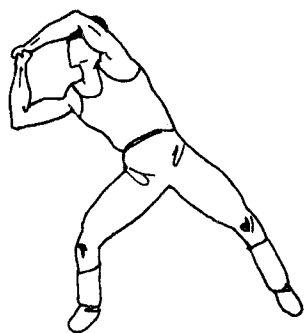
Рис. 1-1

в) Опуская руки, нагнуть туловище вперед и двумя пружинящими движениями достать пальцами землю (колени прямые).

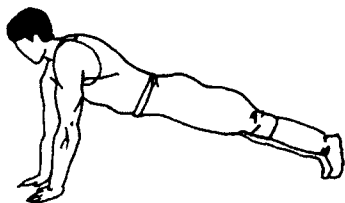
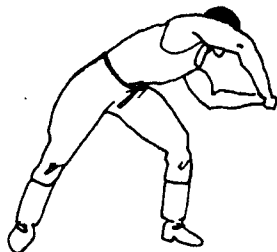
г) Два-три раза глубоко присесть, разводя колени в стороны, и встать.

Указанные упражнения проделать от 5 до 10 раз, постепенно ускоряя темп, дыхание не задерживать. После них выполнить отдельные упражнения на гибкость, силу и быстроту.

Упражнения на гибкость: поднять руки вверх, соединить пальцы и, вращая туловище по кругу слева направо или справа налево, присесть и встать, повторяя это движение 5—10 раз в одну и в другую стороны (рис. д).



д



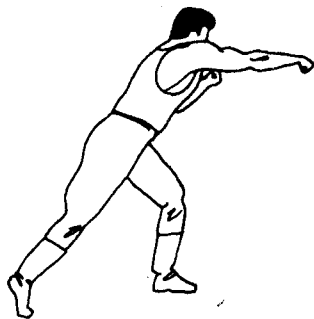
е



ж



з



и



к

Рис. 1-1

Упражнение на силу: принять положение лежа в упоре руками о землю и 10-15 раз согнуть и разогнуть руки (рис. е-ж). Можно также повиснуть на любом предмете и подтянуться несколько раз.

Упражнение на быстроту: принять изгоготовку к бою для бокса и обозначить несколько ударов (прямой левой, правой, сбоку и снизу) в виде боя с условным противником; при этом двигаться шагами вперед, назад и в стороны (рис. з,и,к).

После зарядки, если позволяют условия и обстановка, сделать короткую пробежку на 500—1000 метров.

ВТОРАЯ ФОРМА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ «ЗАРЯДКИ»

(ПРИ НАЛИЧИИ МЕШКА С ПЕСКОМ ВЕСОМ ОТ 4 ДО 10 КГ)

Упражнения с мешком (6—8 мин.):

- бросание мешка вверх двумя руками и ловля его;
- бросание мешка через голову и ловля его с поворотом кругом;
- приседания с мешком;
- повороты туловища вправо и влево с мешком в руках;
- бросание мешка между ног и ловля его с поворотом кругом.

Удары руками и ногами по мешку, подвешенному на веревке (3—5 мин.):

- прямые и боковые удары кулаком правой и левой руки;
- удары снизу кулаком и основанием ладони.

Короткая пробежка (1—2 мин.); заканчивать спокойной ходьбой и умыванием.

ТРЕТЬЯ ФОРМА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ «ЗАРЯДКИ»

(В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД, ПРИ НАЛИЧИИ РЕКИ)

- Короткая пробежка (2—3 мин.); чередовать с ходьбой.
- Выполнение 3—5 любых упражнений (2—3 мин.).
- Купание — плавание (два раза по 2—3 мин.).
- Растирание полотенцем и уход (2—3 мин.).

Формы индивидуальной «зарядки» надо чередовать между собой.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПАРНОЙ «ЗАРЯДКИ»

Парная «зарядка» может проводиться в любых условиях двумя бойцами. Упражнения выполняются одновременно или поочередно; один помогает другому выполнить те или другие упражнения.

ПЕРВАЯ ФОРМА ПАРНОЙ «ЗАРЯДКИ»

(УПРАЖНЕНИЯ С СОПРОТИВЛЕНИЕМ И БОКС) (рис. 1-2)

УПРАЖНЕНИЕ 1 («ПИЛКА ДРОВ»)

Встать лицом друг к другу на расстоянии одного шага, отставить правую ногу назад, взяться за руки, упираясь ладонями. Движения производить двумя руками, когда левая выпрямляется, сгибать правую, и наоборот. Каждый из бойцов, выполняя упражнение, сопротивляется, т.е. одной рукой нажимает на руку товарища, а другой оказывает сопротивление.

Движения повторять размашисто 10—15 раз, сопротивляться умеренно, дыхание не задерживать.

УПРАЖНЕНИЕ 2 (ПРИСЕДАНИЕ)

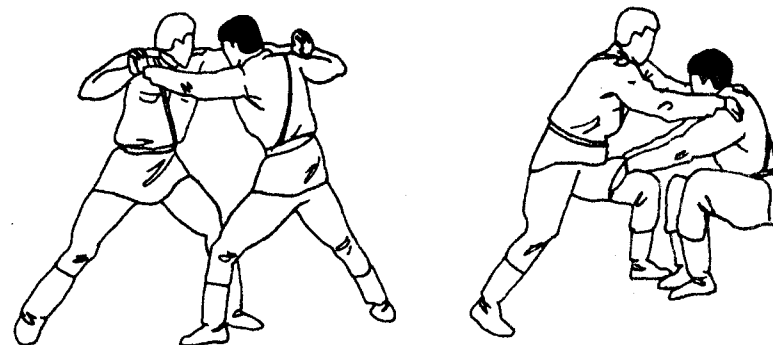
Встать лицом друг к другу на расстоянии одного шага. Первому поставить руки на пояс и медленно присесть вытягивая руки вперед и возвращая их назад, второму положить руки на плечи первого и нажимать руками сверху.

Упражнение повторять 8—10 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 3 («ВЕСЫ»)

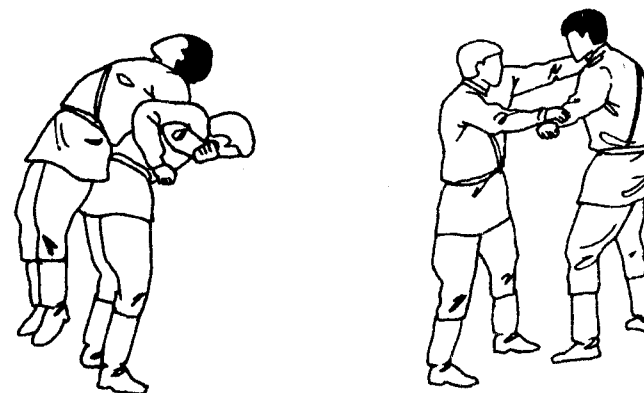
Встать спиной друг к другу и сцепиться руками в локтях. Попеременно нагибаясь вперед, навалить товарища на спину. Верхнему лежать расслабленно, прогнувшись.

Движение повторять 5—6 раз, сильно не нагибаться, дышать свободно.



1

2



3

4

Рис. 1-2

УПРАЖНЕНИЕ 4

(ДЕЛАТЬ ВДВОЕМ, ПООЧЕРЕДНО)

Встать лицом к другу на расстоянии одного шага. Первому вытянуть прямые, сжатые в кулаках руки вперед, второму взять руки первого за сгибы в кисти с внутренней стороны. Первый сопротивляется, второй разводит его руки в стороны и опускает вниз.

Упражнение повторять 3—5 раз попеременно.

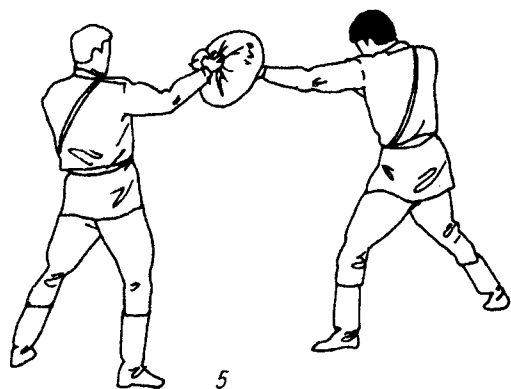
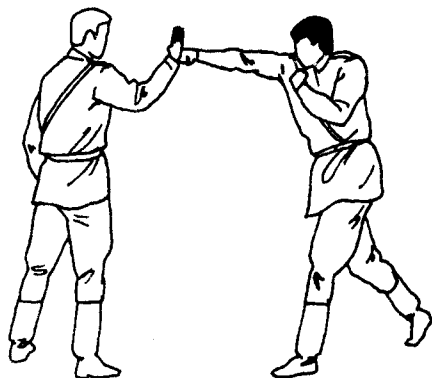


Рис. 1-2

УПРАЖНЕНИЕ 5 (ДЕЛАТЬ ВДВОЕМ, ПООЧЕРЕДНО)

Встать лицом друг к другу на расстоянии одного шага. Первому принять изгойку к боксу и, передвигаясь шагом вперед и назад, наносить одиночные и двойные удары прямо, сбоку и снизу по ладони руки, которую выставляет второй боец (или по вещевому мешку, набитому травой или сеном). Прямые удары наносить одиночные — одной рукой; и двойные — один раз за другим левой и правой руками; удары сбоку наносить правой и левой руками; удар снизу наносить кулаком и

основанием ладони. Удары наносить, когда боец неподвижен, и в то время, когда он движется с мешком назад и вперед, то подставляя, то убирая мешок, вначале медленно, а затем быстро. Упражнения продолжать от 3 до 5 мин., поочередно.

ВТОРАЯ ФОРМА ПАРНОЙ «ЗАРЯДКИ»

(ПРИ НАЛИЧИИ МЕШКА С ПЕСКОМ ВЕСОМ ОТ 4 ДО 10 КГ)

Упражнения с мешком (5—8 мин.): бросание мешка одним бойцом другому одной и двумя руками перед собой, сбоку, через голову и между ног.

Удары руками по мешку (5—8 мин.): прямые, боковые удары кулаком правой, левой руки и удары снизу кулаком и основанием ладони.

ТРЕТЬЯ ФОРМА ПАРНОЙ «ЗАРЯДКИ»

Фехтование на деревянных винтовках (палках) или ножах с мягким наконечником:

- — двусторонние действия в атаках и защитах (5—10 мин.);
- — вольный бой (3—5 мин.).

Короткая пробежка (3—5 мин.), заканчивать спокойной ходьбой.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГРУППОВОЙ «ЗАРЯДКИ»

Для групповой «зарядки» используются комплексы индивидуальной и парной «зарядки» разведчика (исключая 5-е упражнение в парной «зарядке»); комплексы проводятся один за другим, без перерывов.

Комплексы гимнастических упражнений для групповой «зарядки» должны меняться через каждые 15—30 дней.

Групповую «зарядку» целесообразно проводить *по следующему плану:*

- Выход на «зарядку», короткая пробежка 5—8 мин.
- Упражнения «зарядки» 10—12 мин.

- Ходьба и бег 3—5 мин.
 - Организованный уход с «зарядки» 2—5 мин.
- Всего — 20—30 минут.

Формы проведения групповой «зарядки» должны быть разнообразными и чередоваться:

1 - я форма «зарядки» — чередование гимнастических упражнений и бега с ходьбой.

2 - я форма «зарядки» — чередование ходьбы с бегом по пересеченной местности (с преодолением препятствий) или преодоление полосы препятствий в 200—500 м и игры.

3 - я форма «зарядки» — групповые одновременные (или «поточные») занятия на гимнастических снарядах (турник, брус, конь) и подвижные игры.

4 - я форма «зарядки» — гимнастические упражнения, упражнения на снарядах и купание.

Наиболее рациональное сочетание форм «зарядки» в течение недели следующее: четыре дня форма № 1, пятый день форма № 2 и шестой день форма № 3. Или два дня форма № 1, два дня форма № 3, два дня форма № 2. Четвертую форму «зарядки» при благоприятных условиях погоды проводить в летний период через каждые 1—2 дня.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ И ЛОВКОСТИ

Физические упражнения настолько разнообразны, что специальным подбором их и применением различных методических приемов можно быстро достигнуть значительных результатов в развитии волевых и физических качеств разведчика.

Данная глава и последующие посвящены дополнительным, специально подобранным средствам физической подготовки, направленным на выработку и совершенствование отдельных качеств и некоторых навыков, необходимых разведчику в его боевой деятельности.

Эти упражнения надо тренировать в любых условиях: на местности и в помещении, во время отдыха и в перерывах между боевыми заданиями, при условии, если обстановка и обстоятельства позволяют выделить на занятия от 10 до 30 минут времени.

В резервных частях и учебных подразделениях специальным упражнениям следует уделять большое внимание и выделять на них, особенно в начальном периоде тренировки, в занятиях по физической подготовке до одного часа, причем специальные упражнения необходимо сочетать с боевыми физическими приемами и действиями. Специальные упражнения можно проводить не только на занятиях по физической подготовке, но и на занятиях по строевой, огневой и тактической подготовке, на малоподвижных занятиях и в перерывах между ними, а также в часы и дни отдыха.

* * *

Быстроту реакции, скорость движений развивает систематическое повторение элементарных движений, упражнений и приемов в быстром темпе по внезапным командам, сигналам и знакам. Полезна также постановка простейших заданий с

требованием быстрого их исполнения. Постепенно движения бойца становятся легкими, ловкими; он делается более ловким и целеустремленным.

ВНЕЗАПНЫЕ КОМАНДЫ И ПРОСТЕЙШИЕ ЗАДАНИЯ

Внезапные команды и простейшие задания можно проводить со всем подразделением (отделение, взвод), с группой бойцов и с отдельным бойцом как при построениях, перестроениях, передвижениях, так и во время выполнения определенных упражнений, действий или работ.

Команды и задания для группы бойцов или подразделения:

□ Подразделение или группа бойцов стоит в строю в одной либо двух шеренгах. Внезапно подать команду: «Отделение (взвод) бегом — РАЗОЙДИСЬ», при медленном исполнении подать команду: «Отставить», сделать замечание — «медленно, никуда не годится, разбежаться бегом», — подать команду «РАЗОЙДИСЬ, ЛОЖИСЬ». После этого отбежать на 8—10 шагов, изменить направление фронта вытягиванием левой руки в сторону и дать задание «построиться в 8 секунд, отделение (взвод) — СТАНОВИСЬ». После этого дать счет. На восьмой счет командир поворачивается кругом и, требуя от бойцов, чтобы они не шевелились, оценивает исполнение задания.

□ Построение то же или в колонну по одному, по два. Подать подряд несколько внезапных команд: «РАЗОЙДИСЬ», «САДИСЬ», «ВСТАТЬ», «ЛОЖИСЬ», «в укрытие вперед — БЕГОМ»; изменить направление фронта, дать задание — «построиться в 7 секунд» — и командовать — «СТАНОВИСЬ» (дать счет). Каждый счет должен быть равен примерно секунде.

□ При построении бойцов в шеренгу, в две шеренги, в колонну командовать: «РАЗОЙДИСЬ», «САДИСЬ», «на спину—

ЛОЖИСЬ», «на левый бок — ЛОЖИСЬ», «ВСТАТЬ», «построиться в 6 секунд — СТАНОВИСЬ».

□ Во время передвижения подразделения в колонне внезапно командовать: «противник с тыла, в траншею справа в укрытие, оружие — К БОЮ»; после выполнения бойцами команды командовать: «ползком бесшумно — КО МНЕ», после бесшумного подползания подразделения командовать: «отделение (взвод) в колонну по два — СТАНОВИСЬ».

□ Во время передвижения в любом построении внезапно командовать: «в 15 секунд, на деревья — ЗАЛЕЗАЙ», после того как бойцы залезли на деревья, командовать: «в 10 секунд — КО МНЕ», построить подразделение и продолжать движение.

□ При передвижениях подразделения (отделения, взвода, группы) давать следующие вводные:

а) подразделению замаскироваться в копнах сена в 12 секунд: «ВПЕРЕД—БЕГОМ»;

б) отделению или группе бойцов залезть в 15 секунд на сарай — «ЗАЛЕЗАЙ»;

в) отделению или группе бойцов в 15 секунд перелезть через стену: «ВПЕРЕД—БЕГОМ»;

г) первому отделению замаскироваться в кустах справа, второму отделению перелезть через забор, третьему отделению взлезть на сарай, для всех время 15 секунд: «ВПЕРЕД—БЕГОМ» и т.п.

Задания для одиночных или парных действий бойцов

Задания и команды давать примерно следующие:

□ — бойцам Петрову и Сидорову залезть на чердак строения, осмотреть его, время 1 минута: «ВПЕРЕД—БЕГОМ»;

□ — бойцам Иванову и Никанорову осмотреть дом со стороны огорода, время 1 минута: «ВПЕРЕД—БЕГОМ»;

□ — бойцам Николаеву и Викторову залезть на дерево и осмотреть впереди лежащую дорогу, время 2 минуты: «ВПЕРЕД—БЕГОМ»;

□ — бойцу Воробьеву осмотреть яму или окоп и т.п., время 1,5 минуты: «ВПЕРЕД — БЕГОМ» и т.д.;

□ — бойцам Иваненко и Ильину переползти в окоп слева, время 2 минуты: «по-пластунски ВПЕРЕД».

Соответственно характеру местности и окружающих предметов команды и задания следует разнообразить, время на выполнение упражнений уменьшать или увеличивать в зависимости от того, как подготовлены бойцы. В занятиях всегда ориентировать бойцов во времени и отмечать, кто выполнил задание первым и кто последним.

Задания на тренировочной дорожке

Тренировочная дорожка устраивается в кустах, в лесу, на тропинке. По обеим сторонам тропинки укрываются бойцы, которым ставится задача создавать неожиданные препятствия и совершать нападения на товарищей, поочередно двигающихся по тропинке. Бойцу, передвигающемуся по тренировочной тропинке шагом или бегом, ставится задача преодолевать внезапно появляющиеся препятствия, избегать неожиданно нападения «противника». **Боец должен:**

□ — преодолеть веревку (жердь), которая быстро поднимается двумя бойцами на уровень колен или груди; в первом случае боец должен перепрыгнуть через веревку, во втором случае — подлезть под нее (рис. 1-3);

□ — остановиться или пробежать мимо падающего предмета (рис. 1-4); падающими предметами могут быть: доска, дерево, а также вязанка хвороста, скатка шинели и т.п.; тяжелые предметы обеспечивающий держит, а потом отпускает; легкие же предметы подвешиваются к дереву на веревке и внезапно отпускаются бойцом, держащим веревку (рис. 1-5);

□ — убежать или вырваться от двух бойцов, нападающих неожиданно из укрытия с плащ-палаткой с задачей набросить плащ-палатку на голову разведчика и удержать его в течение 5—10 секунд;

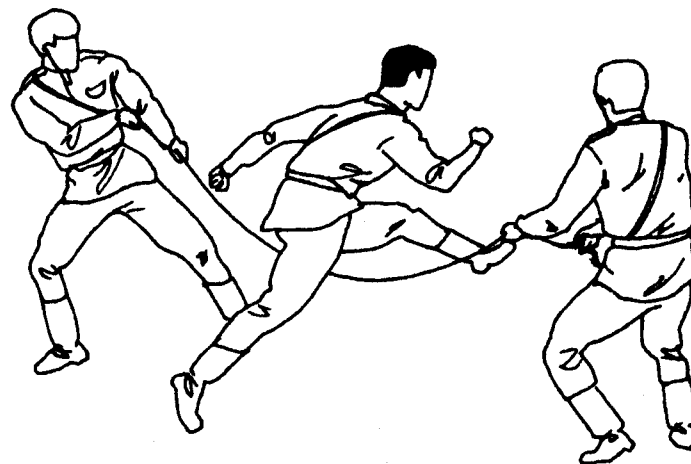


Рис. 1-3

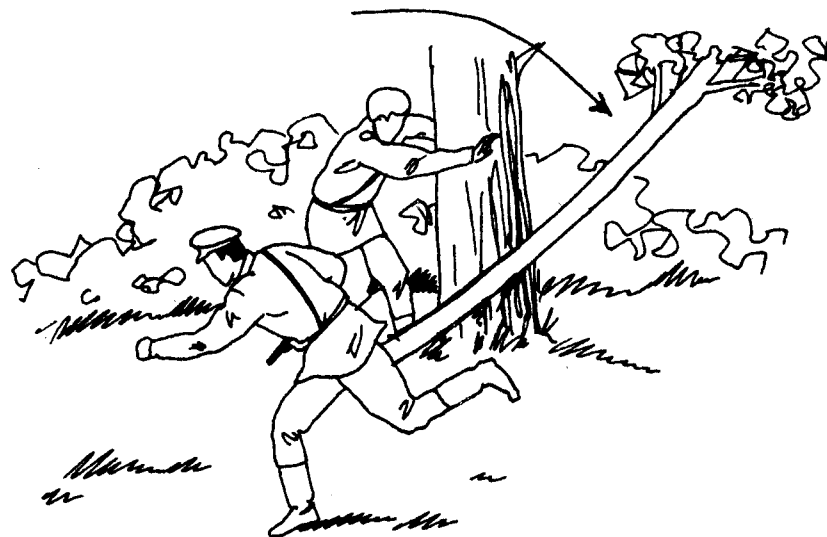


Рис. 1-4

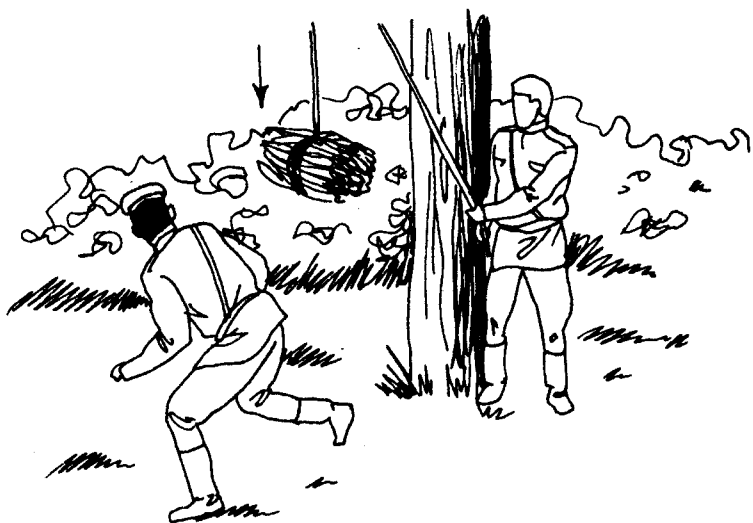


Рис. 1-5

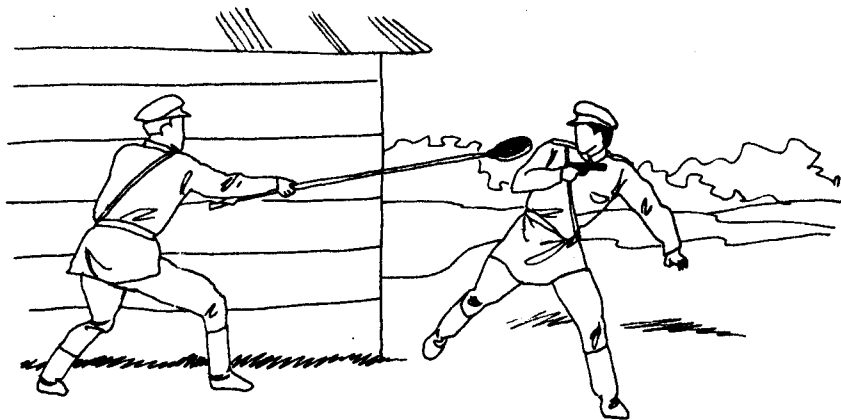


Рис. 1-6

□ — не получить укола палкой с мягким наконечником; один боец маскируется в кустах, на дереве, в траве, в канаве и при приближении разведчика, проходящего тренировочную дорожку, неожиданно наносит ему укол в бок, спину, плечо (рис. 1-6); задача бойца, проходящего дорожку, отбить укол или уклониться от него; на тренировочной дорожке можно маскировать одного, двух, трех бойцов с палками.

Лучшим считается тот боец, который успешно преодолел больше препятствий.

Если тренировочная дорожка проходит на учебном поле, то рекомендуется устраивать волчьи ямы глубиной до 1,5 м, в которые тот, кто наступил на маскировочное покрытие, мгновенно проваливается. На дне таких ям должен быть песок или сено, смягчающие падение.

При проведении занятий на тренировочной дорожке бойцы действуют поочередно. Половина подразделения или группы создает препятствия и нападает, остальные бойцы передвигаются; затем они меняются ролями. Расположение препятствий и места расположения нападающих необходимо разнообразить.

Задания в учебном помещении

Под учебно-тренировочное помещение можно использовать любой сарай, разрушенное строение, в котором необходимо подготовить одну из комнат; или использовать жилое помещение, устроив в нем нужное затемнение.

На тренировочных занятиях пропускать каждого бойца через это помещение. В помещении находятся 3—5 бойцов, которым командир ставит ряд задач: создавать препятствия, неожиданно нападать на бойца, больше или меньше затемнять помещение и т.п.

Бойцу, который должен войти в затемненное помещение, ставится задача: войти в помещение, пройти через него возможно быстрее и выйти в противоположную полуоткрытую дверь. Шума не создавать, внутри могут быть неожиданности—«ВПЕРЕД».

Примерные задания

Первый случай — в слабо освещенном помещении, а затем в полной темноте пройти через помещение ошупью, не создавая шума, и выйти в противоположную дверь.

Второй случай — после входа бойца внутрь, когда за ним закрылась дверь, осветить его лицо фонарем на 1 секунду, нанести сзади легкий удар мешком с соломой по голове, повалить на середине комнаты скамейку, натянуть веревку на уровне колен, в конце помещения у немного приоткрытой двери набросить бойцу на голову шинель и стремиться удержать его в течение 3—5 секунд, после чего отпустить.

Третий случай — после входа бойца, когда за ним закрылась дверь, нанести легкий укол ножом с мягким наконечником, преградить палкой дорогу (на уровне пояса), в конце помещения у немного приоткрытой двери нанести бойцу легкий удар мешком с соломой по спине.

Задания нужно разнообразить. Бойцы, действующие в комнате, меняют места своего пребывания и движутся в различных направлениях.

Боец, входящий в затемненное учебное помещение, не должен иметь при себе оружие.

Упражнения в «мазках» и толчках

Упражнения в «мазках» — это действия, близкие по своему характеру к боксу, это «бой» двух бойцов с задачей нанести «противнику» «мазок» по лицу концами пальцев правой или левой руки (рис. 1-7) и не получить такого же «мазка» от «противника». Бойцы защищаются, подставляя руку, отбивом руки, отклонением туловища.

Упражнения в толчках — это бой-борьба, также близкая к боксу. Задача боя-борьбы толчками ладоней в тело «противника» (рис. 1-8) оттолкнуть его за центральную черту.

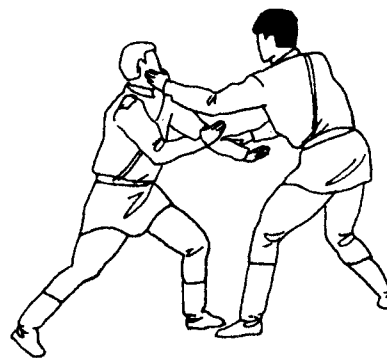


Рис. 1-7

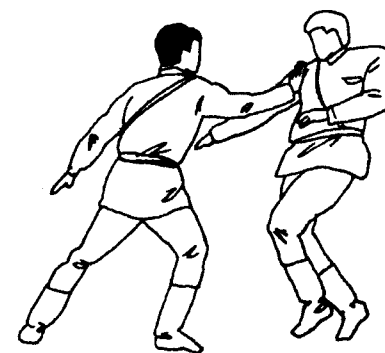


Рис. 1-8

Упражнения в «мазках» и толчках способствуют развитию не только быстроты, ловкости и общей подвижности, но также инициативы и выносливости.

Бой с задачей нанести «мазок» противнику проводить на 3—5 «мазков», или по времени — на 30 секунд и на 1 минуту.

Бой-борьбу проводить по времени на 1 минуту или на расстояние от 5 до 10 метров.

Тренировку в парах можно проводить так: одна пара ведет бой, а все бойцы наблюдают, или все бойцы ведут бой одновременно по сигналу командира.

Упражнения для развития точности и быстроты захвата

Первый боец делает разнообразные движения правой (левой) рукой по кругу диаметром в полметра. Второй боец пытается схватить эту движущуюся руку, но первый старается не дать ему этого сделать. Если второй номер успел захватить руку первого номера, последний не вырывается, а отмечает, правильно ли сделан захват. Правильным захватом считается захват за запястье. После захвата второй номер отпускает руку первого и тренировка продолжается.

Первый боец делает такое же движение по кругу и при этом старается ребром ладони слегка ударить по голове, щеке, шее, плечу второго номера. Второй номер старается защититься левой рукой (левша—правой), а правой захватить атаковую руку.

Игровые упражнения (аттракционы)

Аттракционы являются упражнениями игрового характера с использованием специального оборудования и без него. Для аттракционов надо подбирать увлекательные упражнения, наглядно показывающие результат, интересовавшие не только тех, кто выполняет эти упражнения, но и окружающих.

Аттракционы требуют от бойца проявления ловкости, быстроты, точности, хитрости и других качеств. Выполнение их проходит под влиянием эмоционального возбуждения, развивает спортивный задор. Занимательность аттракционов отвлекает бойцов, переключает их на игру, вызывает здоровый смех и приподнятое настроение. Эти стороны аттракционов особенно ценны для разведчиков, которым часто приходится выдерживать длительное и сильное нервное напряжение.

ИНДЕЙСКИЙ БОКС

В землю вкапывают два столба высотой в 1—0,5 м. Поверх них укрепляют бревно. Два бойца сидят верхом на бревне лицом друг к другу; у каждого в руках небольшой мешок, набитый сеном, травой или соломой. Ударяя противника мешком, надо сбить его с бревна (рис. 1-9). Победитель остается и ведет бой со следующим бойцом.

ХОДЬБА ПО БРЕВНУ

Движение по бревну с ложкой в зубах; на ней шарик или яйцо; нужно пройти, не уронив его на землю (рис. 1-10).

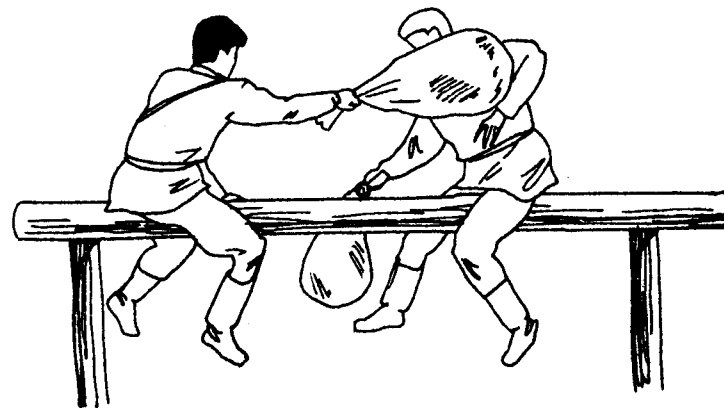


Рис. 1-9



Рис. 1-10

БОЙ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПАЛКАХ

Бойцы становятся с тренировочными палками на бревно с двух сторон лицом один к другому с задачей сбить противника (рис. 1-11).

ВЛЕЗАНИЕ НА БРЕВНО

Из положения вися под бревном влезть наверх (рис. 1-12).

БАЛАНСИРОВАНИЕ

Пройти по бревну, балансируя тренировочной палкой, поставленной на ладонь (рис. 1-13).

ЛАЗАНИЕ ПО СТОЛБУ

В землю вкапывают гладкий столб высотой 5—6 м; наверху имеется кольцо, в которое продевают веревку; на ней поднимают приз. Задача бойца — влезть на столб и взять приз (рис. 1-14). Сапоги для облегчения влезания снимать не разрешается.

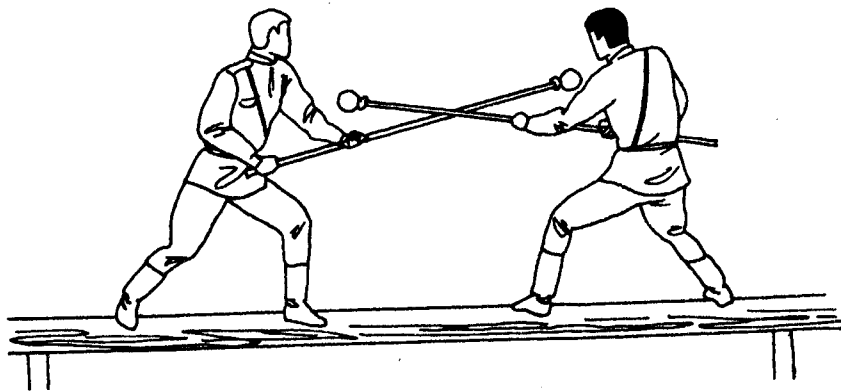


Рис. 1-11

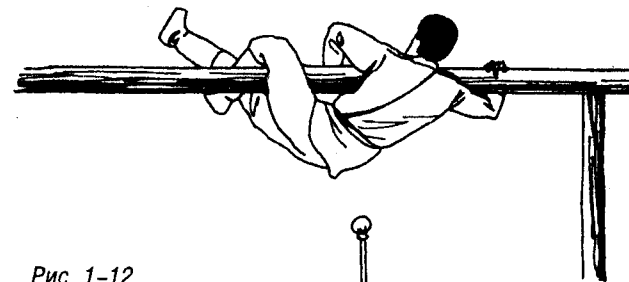


Рис. 1-12

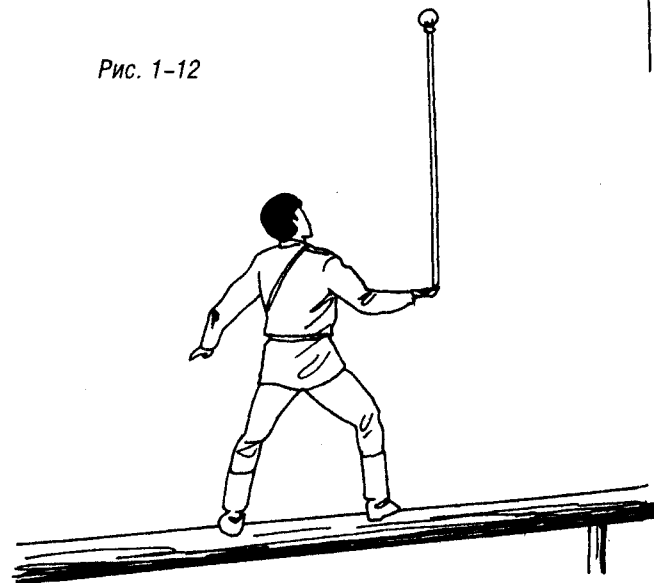


Рис. 1-13

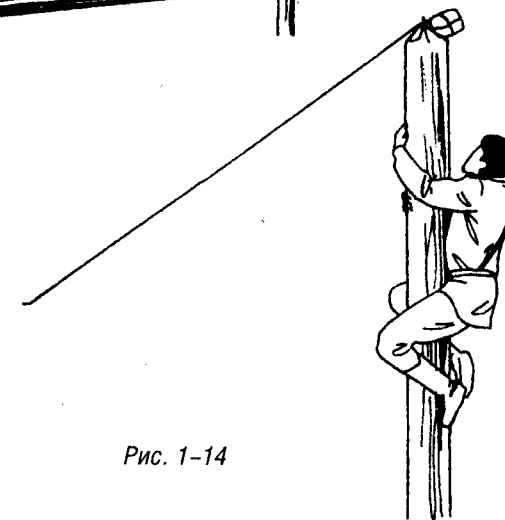


Рис. 1-14

ПЕРЕТЯГИВАНИЕ ПРОТИВНИКА

Оба бойца садятся на землю, упираясь ногами; каждый из них берет в руки палку и стремится перетянуть партнера (рис. 1-15).

СБИВАНИЕ ЦЕЛИ

На столб, вкопанный в землю, или на кол ставят консервную банку. В 6—10 шагах от нее становится боец; ему завязывают глаза, дают в руки палку и, повернув его 1—2 раза, предлагают сбить палкой цель (рис. 1-16).

УДАР ПО ПРОТИВНИКУ

Двум бойцам завязывают глаза. Одному из них дают в руки звонок или трещотку, а другому — мешок, набитый сеном. Первый звонит, а второй, определяя по слуху, где находится противник, стремится нанести ему удар мешком (рис. 1-17).

БЕГ С КАРТОШКОЙ

Участники пробегают дистанцию в 30—50 м, неся ложку с картошкой в зубах.

БЕГ СО СВЯЗАННЫМИ НОГАМИ

Участникам связывают ноги и они прыжками пробегают дистанцию в 30—50 м.

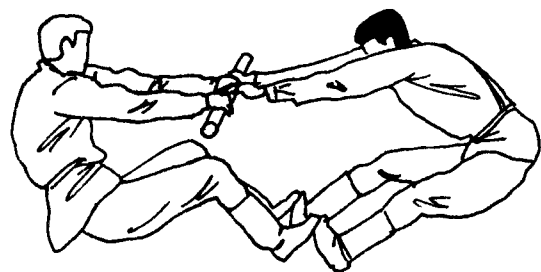


Рис. 1-15

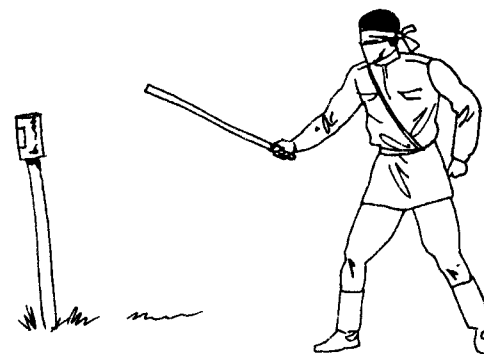


Рис. 1-16

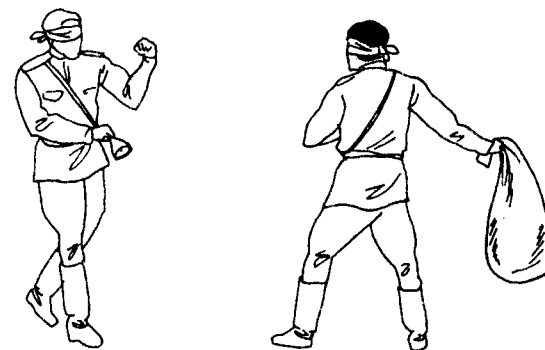


Рис. 1-17.

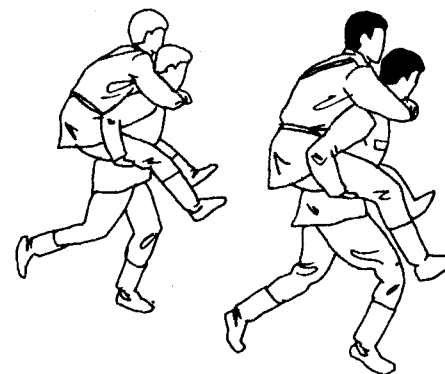


Рис. 1-18

БЕГ «ВСАДНИКОВ»

Соревнуются парами. По команде «Вперед» один боец вскакивает на спину другому, который в таком положении пробегает дистанцию 30—50 м; на обратном пути бойцы меняются ролями (рис. 1-18).

ТАЧКА

Соревнуются парами. Один боец становится руками в упор о землю, другой берет его за ноги; в таком положении бойцы передвигаются в один конец на расстоянии 20—30 м; на обратном пути бойцы меняются ролями.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ И ВЫНОСЛИВОСТИ

Разведчик должен обладать крепким плечевым поясом, сильными руками и мышцами спины, чтобы быстро исполнять работу, требующую значительного напряжения.

Тренировка разведчика в силовых упражнениях проводится посредством введения кратковременных предельных, часто повторяемых физических напряжений; при этом следует использовать различные грузы, оружие, вес собственного тела и сопротивление партнера.

Во время выполнения бойцами силовых упражнений нужно следить, чтобы не было длительной задержки дыхания и чтобы моменты напряжения чередовались с моментами отдыха. Непосредственно после силовых упражнений надо проделывать упражнения, связанные с расслаблением мышц, потряхиванием и разминанием.

В боевой деятельности разведчика применение силы часто связано с длительным пребыванием в неподвижном положении (статическое напряжение) — стоя, согнувшись, сидя, лежа. Статические напряжения отдельных мышечных групп боец испытывает и при переноске тяжестей, в рукопашной схватке и т.п. Боевая деятельность разведчика изобилует также резкими переходами от быстрых и сильных действий к неподвижным положениям. Поэтому специальные упражнения в статических напряжениях вводятся с целью развития у бойца терпения и выносливости, воспитания у него способности длительно выдерживать эти напряжения и умения быстро переключаться на другой вид мышечной деятельности.

Экономное мышечное усилие связано с выключением напряжения ненужных для данного движения мышц, т.е. с их расслаблением. Умение бойца расслаблять участвующие и участвовавшие в работе мышцы имеет большое значение во время и после статических напряжений, так как тем самым создаются благоприятные условия для быстреего восстановления сил.

В качестве основных упражнений, служащих для развития у разведчика силы и выносливости к статическим напряжениям, необходимо практиковать: движения, связанные с подниманием, передачей, переноской тяжестей; упражнения в бросании и ловле тяжелых предметов; нанесение сильных ударов рукой, ногой, упражнения в борьбе с сопротивлением партнера; упражнения в подтягивании собственного тела, в неподвижном пребывании в положении виса, сгруппировавшись, стоя, сидя, лежа, в перетягивании каната, шеста и т.п. и в быстрых переключениях от статических напряжений к динамическим и наоборот.

Упражнения проводить одиночно, по парам и в группах.

Упражнения для развития силы

Упражнения для развития силы можно проводить в любых условиях, на любой местности и в полевом городке.

ПОДНИМАНИЕ И ПЕРЕНОСКА ЖИВОГО ГРУЗА (рис. 1-19)

Поднимание и переноску одним бойцом другого проводить следующим образом: поднимание из положения стоя, сидя и лежа, переноска на плече.

При тренировке бойцы поочередно переносят один другого.

ПЕРЕДАЧА, ПЕРЕБРОСКА И БРОСАНИЕ ГРУЗА

В качестве груза для передачи и переброски может служить мешок, наполненный песком.

Упражнения с мешком (рис. 1-20) проводить, когда бойцы построены по кругу или в колонну, при этом передавать мешок через голову, под ноги или сбоку; когда бойцы построены в две шеренги, перебрасывать мешок от себя и через голову.

Для бросания груза на дальность и на меткость использовать камни, бревна и т.п.

УПРАЖНЕНИЯ В ЛАЗАНИИ

Упражнения в лазании проводить на канате и на лестницах. Лазание по канату выполнять с опорой ногами о стену (рис. 1-21). Лазание по наклонным или подвешенным лестницам проводить снизу вверх и сверху вниз.

УПРАЖНЕНИЯ В ПОДТЯГИВАНИИ

Подтягивание на сучьях деревьев желательно проводить одновременно всем подразделением (или группой) на предельное количество раз. Проводить также подтягивание и подъемы переверотом на турнике.

УПРАЖНЕНИЯ В УДАРАХ РУКАМИ И НОГАМИ ПО МЕШКУ С ПЕСКОМ

Тренировку в ударах руками проводить на мешке с песком, который держит боец, и на мешке с песком, который подвешен к дереву (рис. 1-22). Удары кулаком наносить прямо, сбоку и снизу; удары основанием ладони наносить снизу.

Тренироваться в ударах поочередно, небольшими группами по заданию командира от 1 до 3 минут по 2—3 раза в течение занятия.

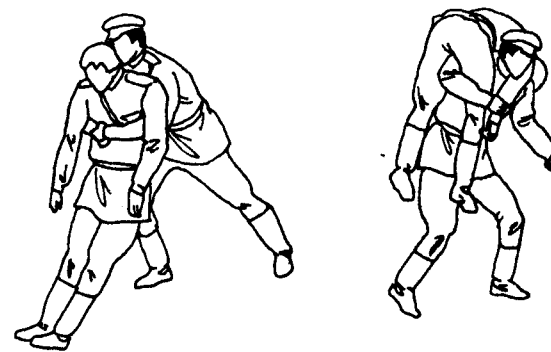
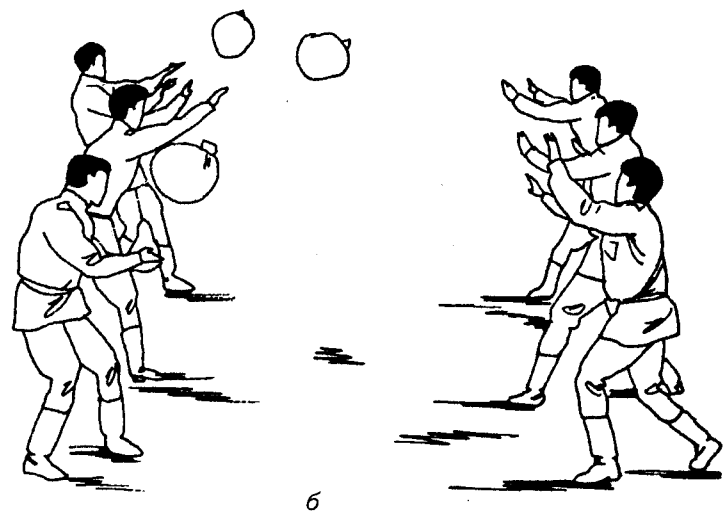


Рис. 1-19

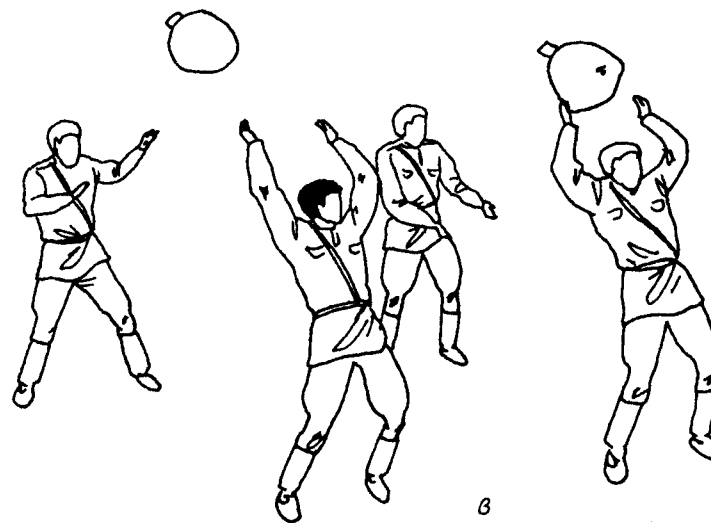


a



б

Рис. 1-20



в

Рис. 1-20

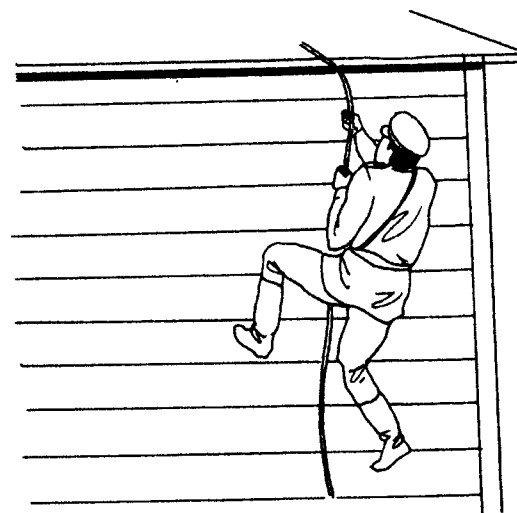


Рис. 1-21

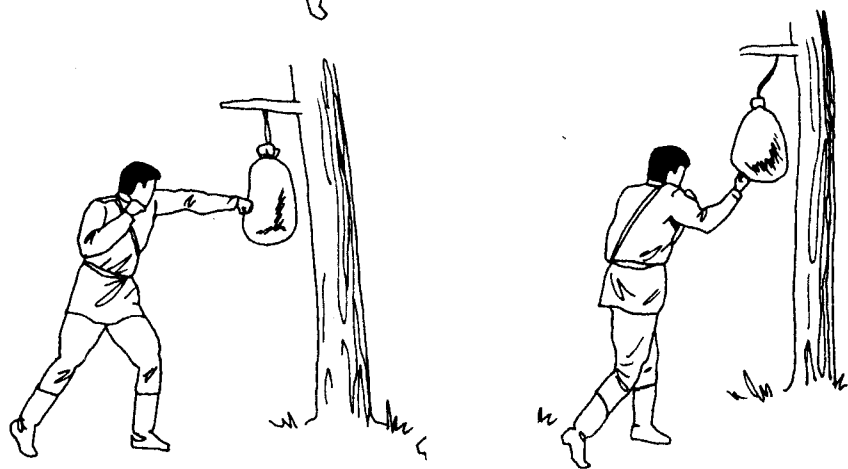
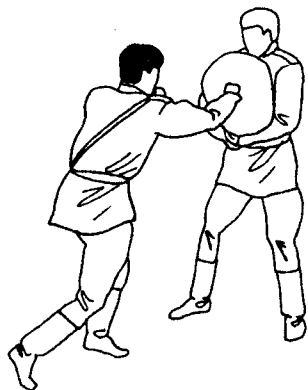


Рис. 1-22

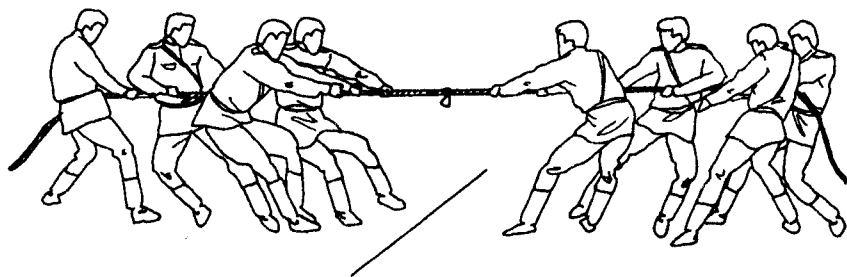


Рис. 1-23

ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА, ШЕСТА

Перетягивание каната или другого предмета является групповым силовым упражнением. Разделить подразделение или группу на две равные партии, расставить бойцов по обеим сторонам центральной линии и по сигналу командира начинать перетягивание (рис. 1-23); победителем считать ту партию, которая два раза из трех перетянет противника за центральную линию на свою сторону.

Упражнения для развития выносливости к статическим напряжениям

Упражнения проводить главным образом на местности, в условиях, приближенных к боевым.

СОХРАНЕНИЕ НЕПОДВИЖНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ НА МЕСТНОСТИ

Упражнения этого рода проводить в кустах, в лесу, в болоте, канаве, в строении и т.п.; выполнять их стоя, пригнувшись, лежа, свернувшись клубком на левом или правом боку (рис. 1-24). Неподвижные положения принимать быстро по внезапным командам-сигналам. Сохраняя неподвижные положения маскироваться. Тренировку проводить одновременно с обучением разведчиков способам передвижений. Неподвижные положения сохранять на время от 1 до 10 минут.

СОХРАНЕНИЕ НЕПОДВИЖНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ НА ВЫСОТЕ

Сохранение бойцом неподвижных положений на высоте проводить в положениях стоя, сидя и лежа на дереве, на крыше строения (рис. 1-25). Тренировку проводить вместе с обучением способам лазания.



Рис. 1-24

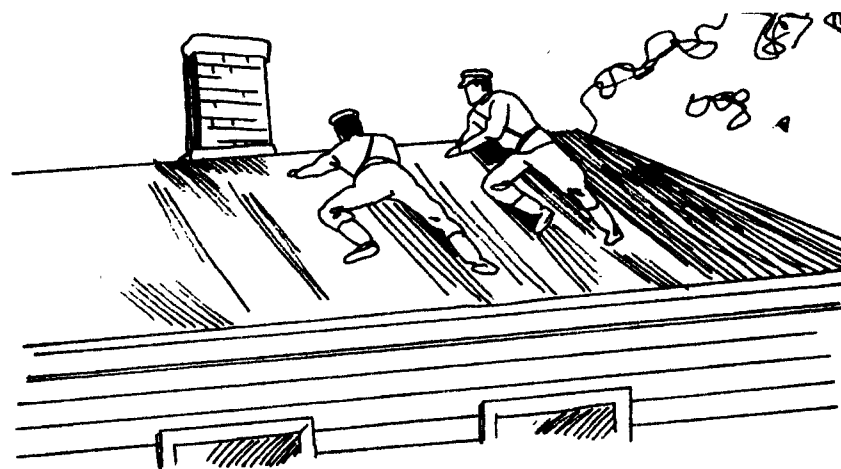


Рис. 1-25

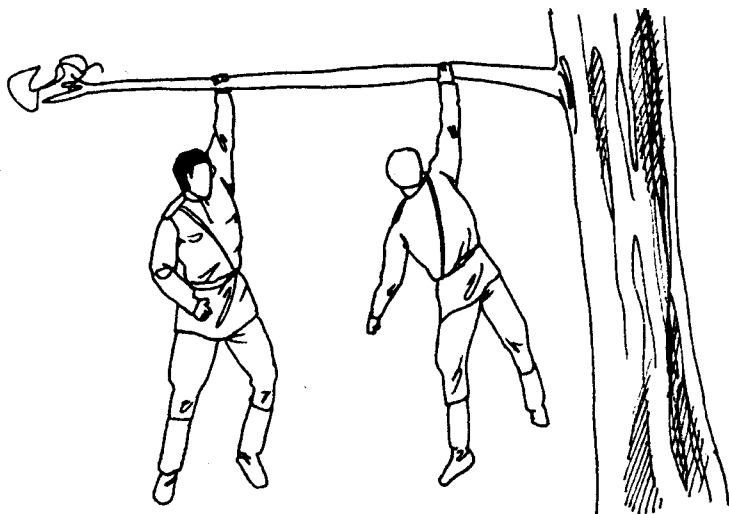


Рис. 1-26

УПРАЖНЕНИЯ В ВИСАХ

Упражнения в висах проводить на суку дерева, на лестнице, турнике и т.п. в виде задания: кто из бойцов дольше удержится в положении виса на одной руке (рис. 1-26), на двух руках и т. д.

Упражнения проводить одновременно группой; включать соревновательные моменты, например, победитель тот, кто остался в положении виса на одной руке последним.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗАХВАТА КИСТЬЮ

Для этой цели надо использовать резиновые мячи, резиновые круги или кистевые эспандеры. При сжатии резины (эспандера) мышцы кисти то напрягаются, то расслабляются. Рекомендуются следующие упражнения:

- — простое сжатие в медленном темпе;
- — простое сжатие в быстром темпе;
- — попеременное сжатие пальцами (как при игре на музыкальном инструменте).

Указанные упражнения следует делать в двух положениях: вытянутой и согнутой в локте руки.

УПРАЖНЕНИЯ С ЭСПАНДЕРОМ (РЕЗИНОВЫМ БИНТОМ)

Упражнения с большим пружинным эспандером (или с резиновым бинтом) имеют целью приучить к динамическим напряжениям мышцы плечевого пояса и торса. Рекомендуются следующие упражнения:

□ Захват двумя руками за ручки (или за концы резинового бинта) и растягивание эспандера в стороны за спиной. То же самое, но растягивание производится спереди (рис. 1-27);

□ Захват двумя руками за ручки (или за концы резинового бинта) и растягивание по кривой линии справа налево (или слева направо) со стороны спины. То же самое, но растягивание производится спереди (рис. 1-28);

□ Захват двумя руками за ручки (или концы резины). Правая рука прижата к правому боку, растягивание левой рукой вперед и в сторону. Затем к боку прижимают левую руку, а растягивание производят правой рукой (рис. 1-29);

□ Захват прежний, правая рука прижата к правому боку. Левая рука производит растягивание эспандера (резины) вверх. Потом руки меняются (рис. 1-30, а);

□ Захват одной ручки правой рукой, вторую ручку ступня прижимает к земле. Растягивать эспандер (резину) вверх. Потом сменить правую руку и ногу на левые (рис. 1-30, б).

Упражнения в резких переходах от неподвижных положений к быстрым движениям

Производить следующие упражнения в резких переходах от одних действий к другим:

- а) после пребывания в неподвижных положениях осуществлять быстрые пробежки на 30—50 метров, прыжки, выскакивание из окопа и т.п.;

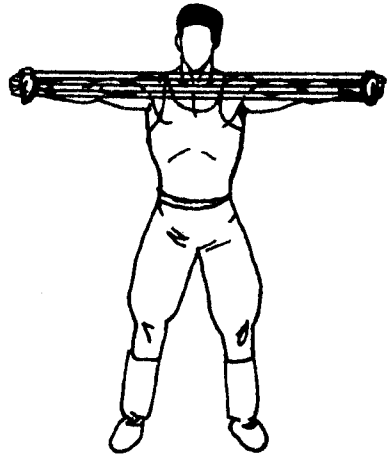
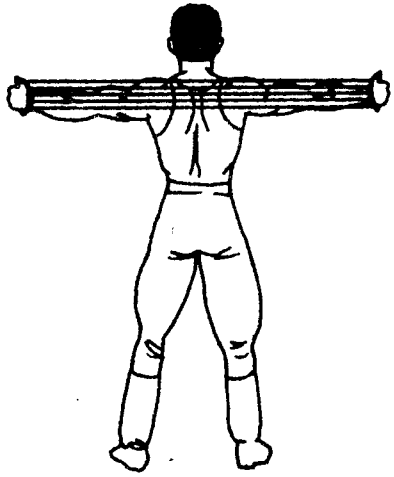


Рис. 1-27

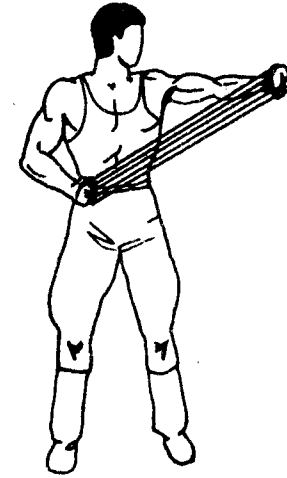


Рис. 1-29

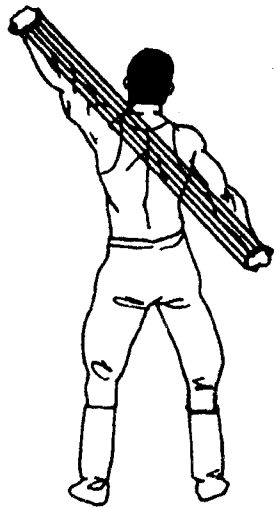
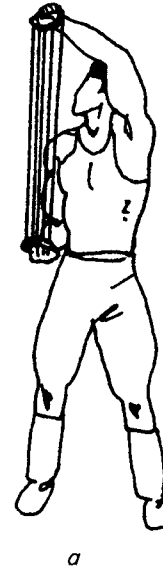
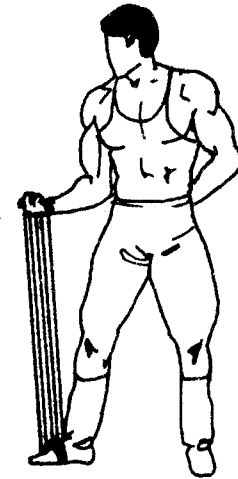


Рис. 1-28



а



б

Рис. 1-30

б) во время бега, подкрадывания или переползания, после прыжка или подлезания остановиться, застыть в том положении, в каком застал бойца внезапно поданный командиром сигнал или знак, и прислушиваться; оставаться в таком положении от 30 секунд до 1 минуты;

в) по внезапному сигналу или знаку командира моментально лечь в ближайшее укрытие, принять там заранее обусловленное положение и лежать не двигаясь.

Во всех случаях тренировки оружие держать в боевой готовности, но заряжать холостыми патронами.

Упражнения на расслабление

Разведчиков, которые при выполнении движений, приемов и любой работы излишне напрягают мышцы, не участвующие в работе, следует научить экономнее работать. Требуется обучать всех бойцов способам активного расслабления для обеспечения полноценного отдыха после сильных однообразных напряжений, особенно статических. С этой целью практиковать упражнения в виде потряхивания рук, ног, легкого разминания утомленных мышц (ног — в положении сидя); при неподвижных положениях мышцы не напрягать.

Разведчик должен помнить, что во время отдыха и сна мышцы отдыхают наилучшим образом тогда, когда они расслаблены.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СМЕЛОСТИ И РЕШИТЕЛЬНОСТИ

Смелыми не рождаются, смелыми становятся. Лучшей школой воспитания смелости и решительности является боевая обстановка. Кроме того, разведчик дополнительно тренируется в специальных физических упражнениях, направленных на развитие у него веры в свои силы, на выработку привычки преодолевать чувство страха в физических упражнениях, связанных с трудностями и опасностями.

Прыжки в глубину и длину, падение стоя на месте и с высоты (с поддержкой), передвижение на высоте, упражнения на движущейся автомашине, а также многие виды спорта (например, прыжки в воду с вышки, акробатические прыжки) являются хорошим средством для развития смелости и решительности.

Прыжки в глубину и длину

□ Прыжки в глубину и длину совершать одновременно всем подразделением группами по 3—5 человек или поточно (один боец за другим). Прыжки выполнять по команде, знаку или сигналу командира.

□ Прыжки с обрывов в глубину и длину производить в песок и другой мягкий грунт из положений приседа и стоя во весь рост (рис. 1-31).

□ Прыжки с крыши строения, из окна производить из положения стоя, приседа и вися (рис. 1-32).

□ Прыжки с места в длину и глубину производить через ручей, яму с водой.

□ Прыжки через коня в длину (ноги врозь) производить с расстояния 10, 6, 4 и 2 шагов.

□ Прыжки с дерева из положений вися и сидя производить вначале по двум знакам или сигналам. По первому знаку или



Рис. 1-31

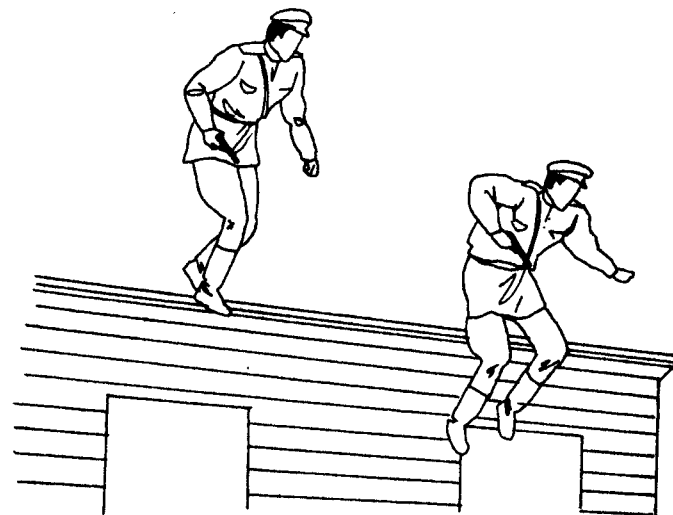


Рис. 1-32

сигналу бойцы приготавливаются, по второму прыгают, а затем прыгают по одному знаку или сигналу.

□ Прыжки с обрыва в воду производить после исследования дна ручья или речки. При этом необходимо обеспечить наблюдение 1—2 лучших пловцов подразделения за прыжками.

Передвижения на высоте, падения и прыжки

ПАДЕНИЕ НА МЕСТЕ

Падение спиной назад, на руки товарища, производить не сгибая тела, напрягая мышцы ног, спины и шеи.

Бойцы, которые ловят падающего, подставляют руки ему под лопатки, под руки, а затем, после хорошей подготовки, держат руки сложенными «в замок» и ловят падающего ниже за шею (рис. 1-33).

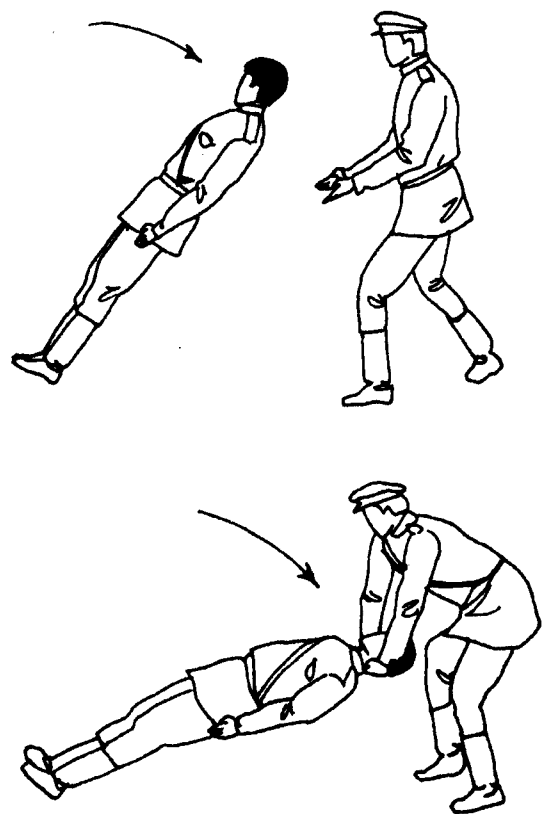


Рис. 1-33

ПАДЕНИЕ С ВЫСОТЫ

Падение разведчика с различной высоты в брезент, который держат 6—8 бойцов, производится из положений сидя, стоя, лежа, лицом в сторону падения и спиной в сторону падения (рис. 1-34). Падение можно производить с доски, которую 4 бойца поднимают на высоту пояса, груди и вытянутых рук, с крыши сарая, дерева и т. д. с высоты до 3 метров. Боец, совершающий падение, должен свернуться клубком, то есть убрать голову и согнуть ноги.

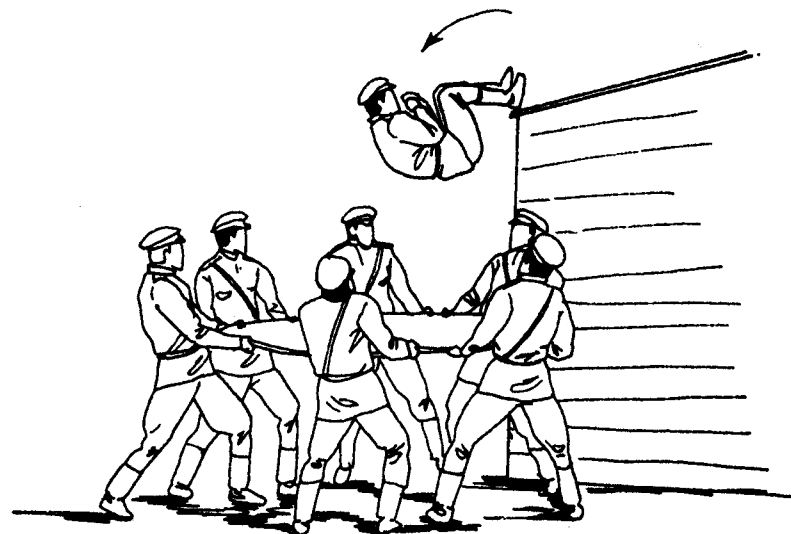


Рис. 1-34



Рис. 1-35

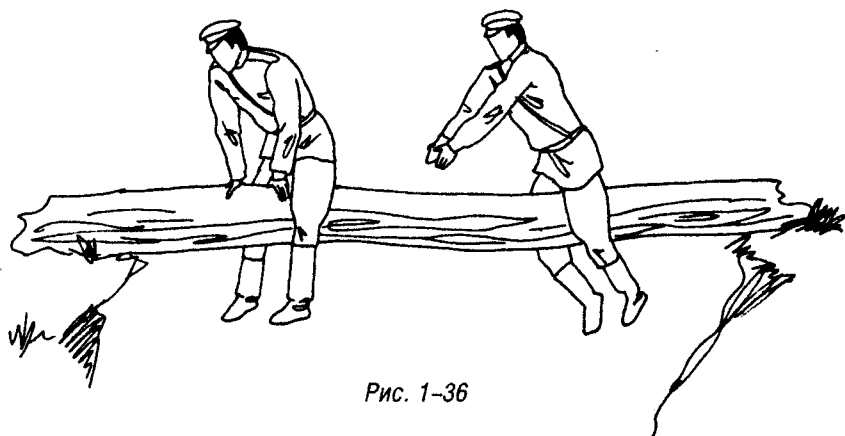


Рис. 1-36

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ И ПРЫЖКИ НА ВЫСОТЕ

Передвижение на высоте с сохранением равновесия проводить на высоте от 2,5 до 5 метров.

Передвижение по бревну, перекинутому через ров, ручей, яму с водой, проводить двигаясь во весь рост быстрыми мелкими шагами (рис. 1-35), или сидя, упираясь руками и делая стмахи ногами вперед и назад (рис. 1-36).

Передвижение по карнизу проводить на учебном строении, по планкам, прибитым к стене на различной высоте. Двигаться короткими приставными шагами (рис. 1-37).

Передвижение по веревочной лестнице перекинутой через овраг проводить с помощью троса, держась за него обеими руками, передвигаясь боком и переступая шагом, держась за трос одной рукой (рис. 1-38).

Прыжки на высоте проводить после передвижения по бревну, вначале на боковую площадку высотой 2,5 метра, а затем на основную площадку, находящуюся на расстоянии 1 метр от бревна. Прыжок совершать «шагом», отталкиваясь одной ногой, с приземлением на другую ногу или на обе ноги. С основной площадки выполнять прыжки на третью площадку и на землю (рис. 1-39).

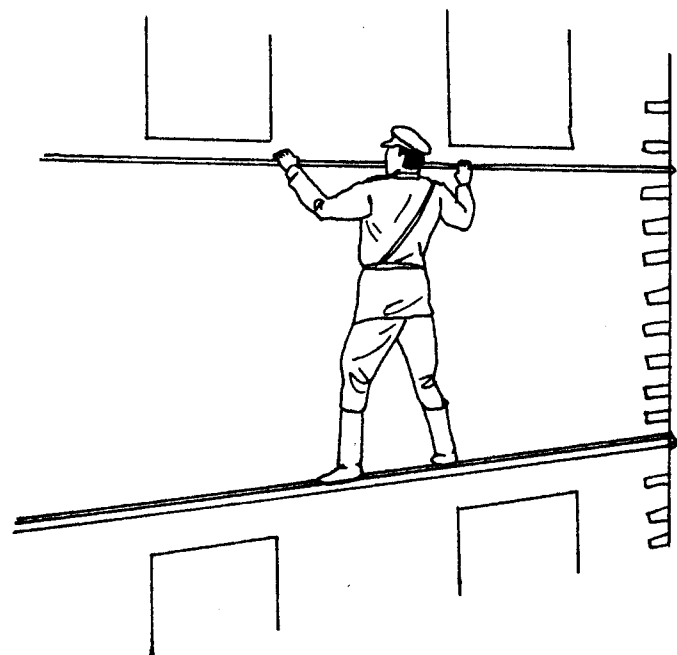


Рис. 1-37

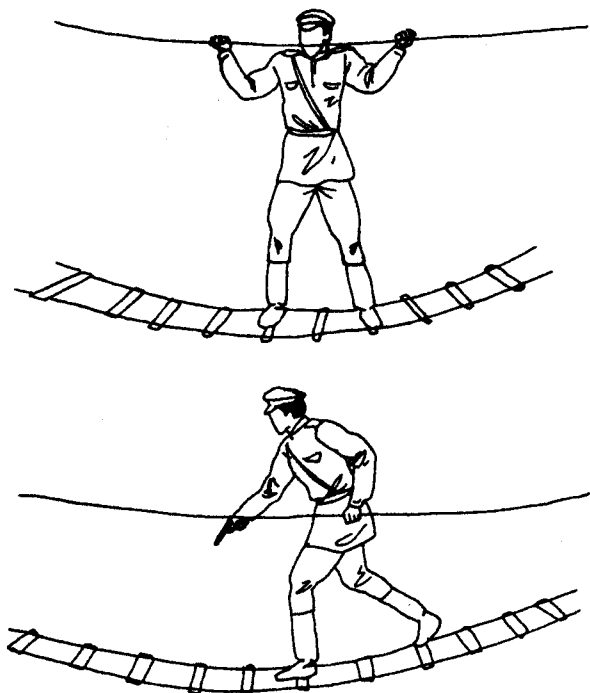


Рис. 1-38

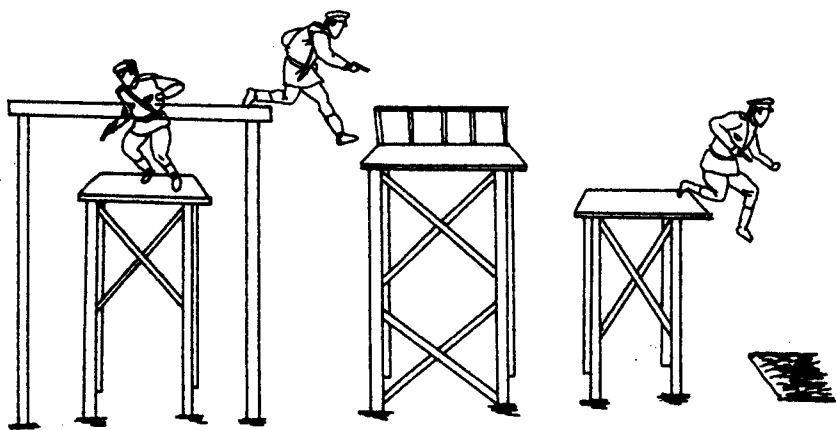


Рис. 1-39

Упражнения на автомашине

Соскакивание с автомашины. Подразделение находится в кузове автомашины, машина движется медленным ходом. По команде командира разведчики соскакивают с машины поочередно один за другим.

Соскакивать с движущейся машины, когда борта ее открыты, следует по ходу движения машины из положения стоя, подав тело назад и согнув ноги в коленях, или с опорой о машину рукой и ногой, отталкиваясь от нее (рис. 1-40). Когда борта машины закрыты, соскакивать можно по два и по четыре. Скорость движения машины увеличивать постепенно.



Рис. 1-40



Рис. 1-41

Вскакивание на двигающуюся автомашину производить, ухватившись руками за борт, повиснув на подмышках и зацепом ноги. Во время тренировки расставить бойцов в колонну по одному вдоль дороги на дистанции 10—15 шагов и при прохождении машины поочередно вскакивать на нее (рис. 1-41). В ходе дальнейшей тренировки вскакивание производить из кустов, травы.

Сталкивание с автомашины. Подразделение передвигается на автомашине, которая идет медленно; борта машины открыты. По сигналу командира заранее назначенные группы бойцов из 3 человек сталкивают двое одного и затем один другого.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЫРАБОТКИ НАВЫКОВ САМОСТРАХОВКИ

Самостраховка в занятиях рукопашным боем, это умение падать в любую сторону из любого положения не ушибаясь, не повреждая себе ни одной части тела. Суть самостраховки заключается в том, чтобы падая смягчать удар группировкой тела и правильным положением рук, либо превращать падение в кувырок (кульбит).

Для выработки навыков самостраховки используют упражнения двух типов: кувырки (кульбиты) и падения с группировкой тела.

КУВЫРКИ

Изучение кувырков дает возможность научить бойца правильно падать, быстро вставать и ориентироваться в пространстве, когда его бросают. Нужно с помощью кувырков добиваться мягкого, безопасного падения. Методическая последовательность изучения кувырков построена по принципу от простого к сложному. Группа кувырков состоит из следующих упражнений:

- а) кувырок вперед с упором обеими руками;
- б) кувырок вперед на одну руку;
- в) кувырок вперед без рук;
- г) кувырок назад из стойки с упором руками;
- д) боковой кувырок;
- е) каскадные кувырки через препятствия.

А) КУВЫРОК ВПЕРЕД С РУКАМИ

По счету «раз» — присесть, держа колени вместе, руки поставить впереди ног, упираясь на кисти.

По счету «два» — нагнуть голову вперед, коснуться теменной частью (ближе к затылку) головы о ковер, оттолкнуться ногами, сделать кувырок вперед.

По счету «три» — встать в стойку. Все повторить на один счет (рис. 1-42).

Методические указания. Обращать внимание обучающегося на правильность толчка ногами (обеими одновременно), на положение головы — не «гвоздить», т.е. не втыкаться головой в ковер. При вставании не ставить далеко свои ступни от ягодичной части тела, так как сила тяжести верхней части тела отбрасывает назад, и обучающийся падает. Поэтому пятки при вставании нужно прижать к ягодицам, тогда тело легко примет вертикальное положение.

Б) КУВЫРОК ВПЕРЕД НА ПРАВУЮ РУКУ

По счету «раз» — выставить правую ногу вперед и правую руку на уровне лба, согнутой в локте.

По счету «два» — наклониться вперед, с упором выставленной вперед руки в ковер, сделать перекат через голову и встать в стойку (рис. 1-43).

Методические указания. Рука в момент приземления должна обязательно быть согнутой в локтевом суставе под прямым углом. Голова должна коснуться ковра затылочной частью. Перекат делают с правого плеча в направлении левой ягодицы. Подбородок прижимают к груди. Изучив кувырок на правую руку, таким же методом изучают его и на левую руку.

В) КУВЫРОК ВПЕРЕД БЕЗ РУК

По счету «раз» — ноги в сторону шире плеч, руки назад.

По счету «два» — согнуться вперед и опустить голову на грудь.

По счету «три» — резко оттолкнувшись ногами, произвести кувырок (рис. 1-44).

Г) КУВЫРОК НАЗАД ИЗ СТОЙКИ С УПОРОМ НА РУКИ

По счету «раз» — из положения стоя опуститься в глубокий присед, голову наклонить на грудь, руки вытянуть вперед.

По счету «два» — резко опрокинуться назад с одновременным взмахом рук назад за голову. Как только затылок коснется ковра, поставить ладони по сторонам головы пальцами к

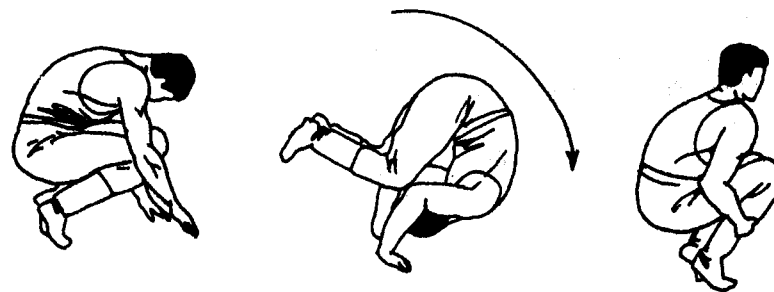


Рис. 1-42

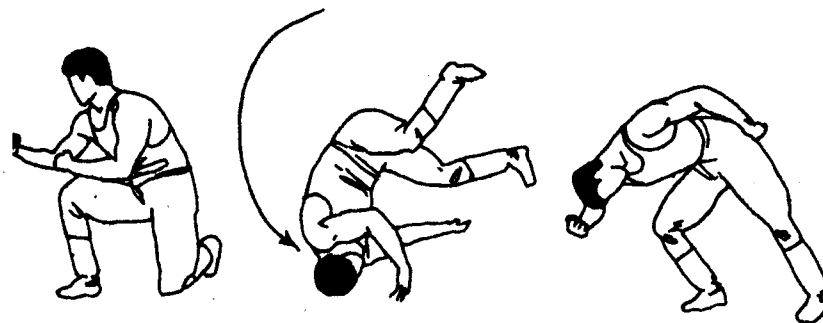


Рис. 1-43

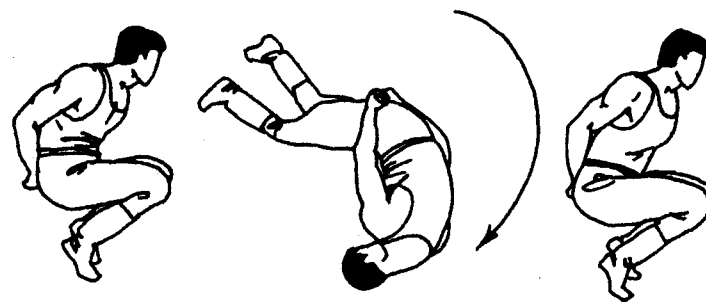


Рис. 1-44

плечам, упираясь руками освободить голову от давления тяжести тела, облегчив также движением переход на ступни ног, т. е. в исходное положение (рис. 1-45).

Методические указания. Преподаватель должен учесть, что выполняя это упражнение обучающиеся чаще всего допускают следующие ошибки:

1) Дойдя до затылка, разгибают шею, упираясь головой в ковер, и тем самым препятствуют переворачиванию.

2) Опрокидываясь назад, отводят пятки от ягодиц и теряют группировку.

3) Опрокидываясь назад, запрокидывают голову, желая этим усилить вращение, а в результате ушибают затылок о ковер.

4) Не успевают правильно поставить ладони на ковер.

5) Тело сваливается в сторону от сгибания головы в сторону, или от неумения регулировать направление движения тела упором рук на ковер.

Д) БОКОВЫЕ КУВЫРКИ (ПО КРУГУ)

Исходное положение: сесть со скрещенными ногами, захватив руками носки, спина круглая. Опрокинуться назад через левый бок до вертикального положения корпуса тазовой частью вверх: упираясь затылком в ковер, перекатиться с левого плеча на правое и перекатом через правый бок вернуться в исходное положение (рис. 1-46).

Е) КАСКАДНЫЕ КУВЫРКИ ЧЕРЕЗ ПРЕПЯТСТВИЯ

Упражнение «скамейка» полезно для развития смелости, ориентации в воздухе, умелого приземления на руки.

Изучение нужно начинать с более простого препятствия.

Вначале отрабатывают прыжок с разбега через веревку на высоте 30—40 см, т. е. каскадный кульбит через веревку. Затем тот же самый кульбит делают через одного человека, становящегося в положение «партнер в упоре, стоя на коленях» (рис. 1-47).

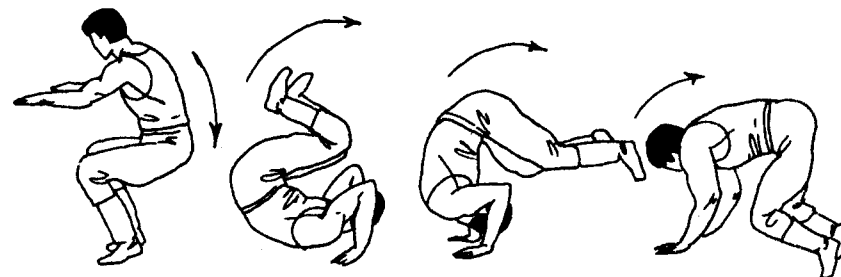


Рис. 1-45

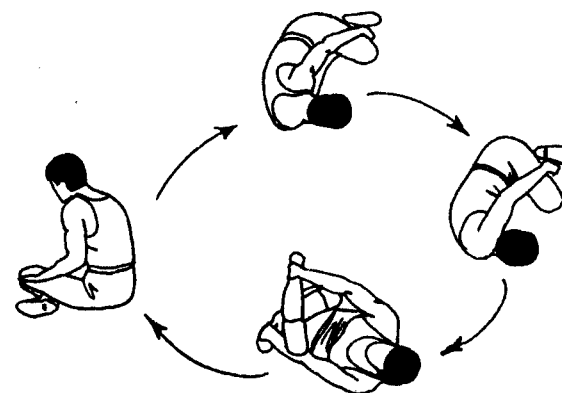


Рис. 1-46

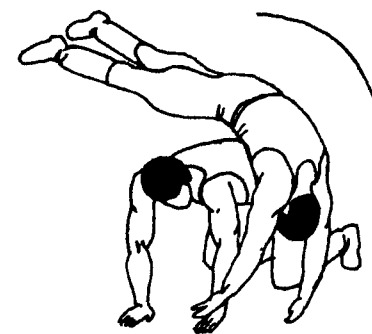


Рис. 1-47

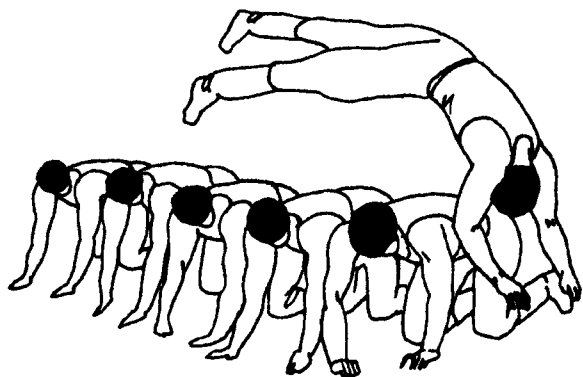


Рис. 1-48

Изучив кувырок через одного человека, начинают делать кувырок через двух человек, потом через трех и т. д. Обычно обучающиеся доходят до прыжка через 5—6 человек (рис. 1-48).

ПАДЕНИЯ

Падения отличаются от кувырков тем, что в них отсутствует пережатие. Вместо уподобления себя катящемуся колесу, боец при падении группирует свое тело, напрягает мышцы и делает хлопок руками (рукой) о землю.

Правильное падение, в котором каждая часть тела амортизирует удар, является важным умением для всех, кто изучает рукопашный бой.

Падения бывают трех типов:

- а) падение на бок (левый или правый);
- б) падение на спину;
- в) падение вперед.

Каждый тип падения имеет свою методику изучения, основанную на последовательности от простого к сложному.

А) ПАДЕНИЕ НА БОК (ЛЕВЫЙ ИЛИ ПРАВЫЙ)

Методика изучения падения на бок состоит из пяти последовательно отрабатываемых этапов:

1-й ЭТАП

Присесть, руки положить на колени. По команде «раз» — упасть назад и на бок, ударив вытянутой рукой (ладонью) о ковер (рис. 1-49).

Методические указания. Хлопок о ковер должен быть четким и громким. Следить за правильным положением ног.

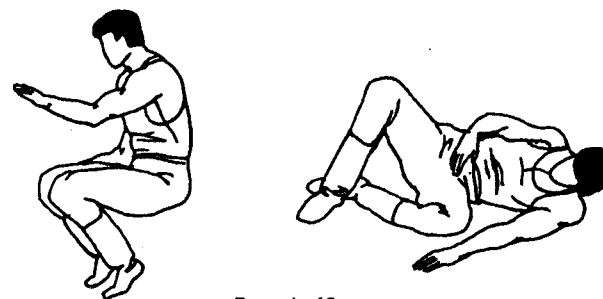


Рис. 1-49

2-й ЭТАП

Встать на правое колено и поднять правую руку вверх. По команде «раз» обучающийся падает на правый бок, ударив правой рукой (ладонью) о ковер.

Методические указания. Следить за правильным хлопком, производимым правой рукой и правильным положением ног (рис. 1-49). Повторить падение на другую сторону.

3-й ЭТАП

Шеренгу повернуть налево. Правую руку поднять вверх, правую ногу поднять вперед, держать ее свободно и не напряженно. По команде «раз» обучающиеся толчком левой ноги и одновременно махом правой назад падают на правый бок. Повторить падение на левый бок.

Методические указания. При падении на бок из положения стойки — нога поднята вверх, следить за толчком левой и махом назад правой ноги и правильном приземлении (хлопок

вытянутой руки и положение поднятой головы вверх и прижатым подбородком к груди). Повторить падение на левый бок.

4-й ЭТАП

Шеренгу повернуть налево. Правую руку поднять вверх ладонью вперед. По команде «раз» — толчком двух ног падать на правый бок.

5-й ЭТАП

Шеренга стоит на ковре спиной к центру. По команде «раз» шеренга толчком двух ног прыгает вверх. Падая назад в воздухе поворачивается и приземляется на ковер правым или левым боком (преподаватель указывает вначале, на какой бок падать).

Методические указания. Во всех случаях падений на бок из положений, указанных выше, необходимо наносить удар ладонью по коврику.

ПАДЕНИЕ НА БОК ЧЕРЕЗ ШЕСТ

1-й ЭТАП

а) Стать лицом к шесту, укрепленному в наклонном положении, под углом 45 градусов так, чтобы правое бедро упиралось в шест. Обхватить шест подхватом правой рукой.

б) Поднимая левую ногу, перевалиться вперед через шест, упав на левый бок, не выпускать шест из рук (рис. 1-50).

Методические указания:

1. Падение через шест происходит на правой ноге, на которой производится вращение слева направо всего корпуса.

2. При падении следует страховать себя удержанием за шест, хорошо сгруппировавшись. В данном падении большое значение для страховки имеет и своевременный удар ладонью левой руки о ковер.

2-й ЭТАП

а) Стать затылком к шесту так, чтобы левая нога касалась шеста подколенной ямкой. Обхватить шест подхватом правой руки.

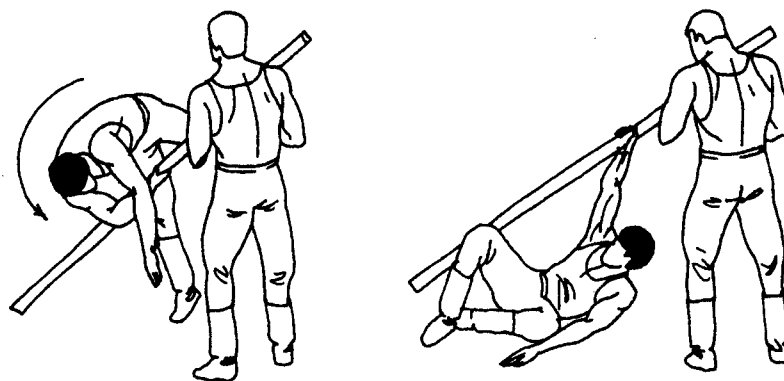


Рис. 1-50

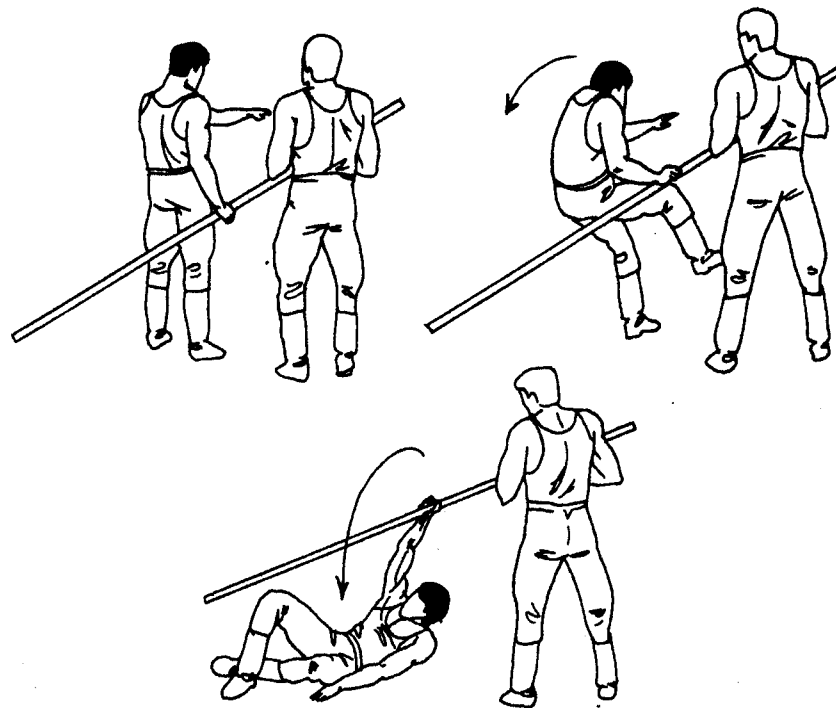


Рис. 1-51

б) Поднимая правую ногу, перевалиться назад через шест, упав на левый бок, не выпуская из руки шест (рис. 1-51).

Методические указания:

1. Падение через шест происходит на левой ноге, на которой производится вращение справа налево всего корпуса.

2. При падении следует страховать себя удержанием за шест и хорошо сгруппировавшись. Большое значение для страховки имеет и своевременный удар ладонью левой руки о ковер.

Б) ПАДЕНИЕ НА СПИНУ

1-й ЭТАП

а) присесть, разведя колени в стороны, вытянуть обе руки вперед на уровне плеч; подбородок прижать к груди, корпус согнуть до отказа вперед;

б) по команде «раз» быстро сесть на ковер ягодицами, ближе к пяткам, затем упасть назад на спину, ударив вытянутыми руками (ладонями) по земле (рис. 1-52).

Методические указания:

При падении назад голову прижать к груди, корпус согнуть до отказа, ноги вытянуть вверх. Следить за четким и громким хлопком ладонью о ковер. Указать, чтобы не было падения на локоть или в упор на кисти.

2-й ЭТАП

Принять положение высокого приседа, обе руки вперед (рис. 1-53). По команде «раз» толчком обеих ног вверх и вперед упасть на спину.

Методические указания:

При падении подбородок прижать к груди, руки назад не выносить, так как может произойти падение в упор на руки, что влечет за собой повреждение лучезапястных суставов.

3-й ЭТАП

Принять положение стойки, сзади положить борцовский мешок. По команде «раз» толчком двух ног упасть назад через мешок (рис. 1-54).

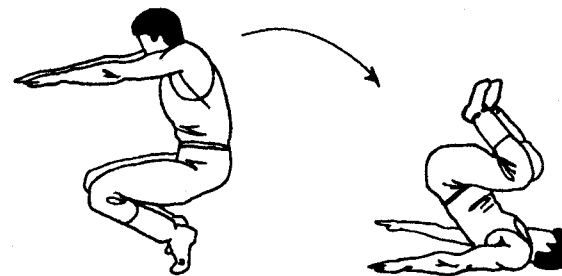


Рис. 1-52

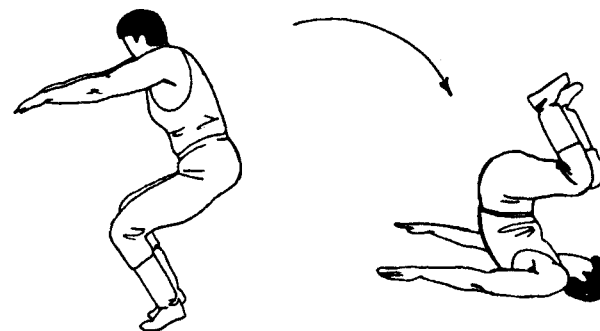


Рис. 1-53

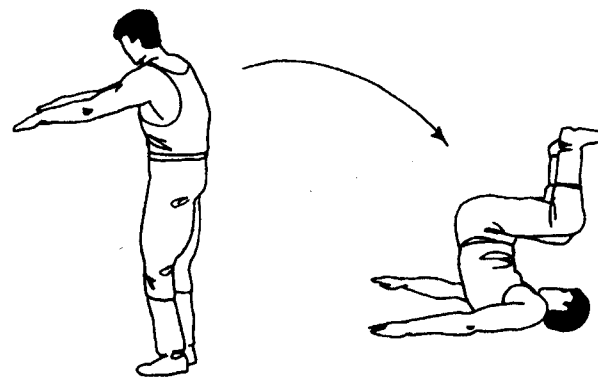


Рис. 1-54

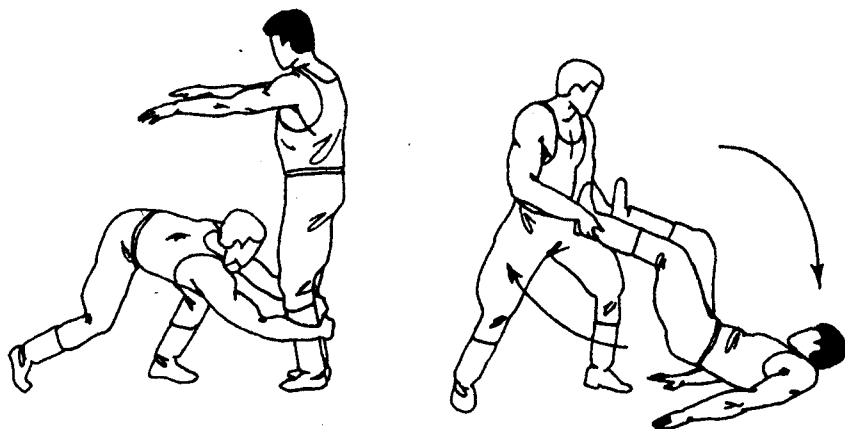


Рис. 1-55

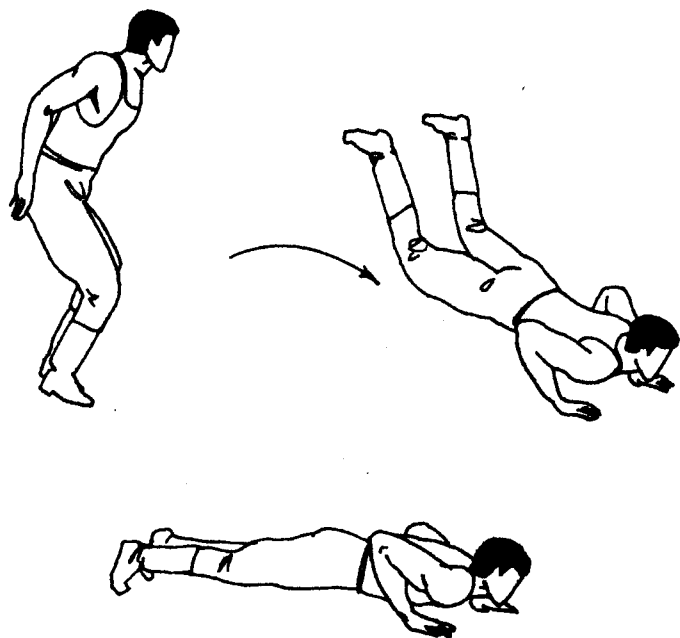


Рис. 1-56

4-й ЭТАП

Разбить шеренгу на 1-е и 2-е номера. Первым номерам принять положение стойки. Вторые номера, становясь справа, захватывают за ноги (за ахиллесово сухожилие).

По команде «раз», рывком на себя, вторые номера бросают первых на спину (рис. 1-55).

Методические указания:

Во всех случаях падения на спину необходимо наносить удары ладонями по ковру. Удары наносятся одновременно обеими руками в секторе, образуемом между положением рук в стороны и бедер. В момент удара руками крестец должен быть приподнят.

в) ПАДЕНИЕ ВПЕРЕД

Падение вперед наиболее опасно с точки зрения получаемых повреждений при изучении падений.

Обыкновенно руки являются амортизирующим средством в случаях падений корпусом вперед. С этой целью умение мягко падать на руки вперед является большим искусством. Ведь когда падает неумелый человек, он тоже выставляет руки, но в результате получает вывих, перелом или сильный ушиб.

Падение вперед изучают сначала на ковре.

1-й ЭТАП

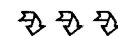
Из положения стойки упасть вперед на руки прогнувшись.

Методические указания:

При падении руки слегка вынести вперед ладонями наружу вниз.

2-й ЭТАП

Достаточно хорошо изучившие падение вперед на руки на ковре могут перейти на твердый грунт (рис. 1-56).



ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Метод — это путь к достижению цели. Правильно избранный метод обеспечивает быстрое и успешное разрешение поставленных задач. Поэтому он должен соответствовать целям и задачам.

Обучение боевым приемам и способам действий надлежит проводить в следующей последовательности: *ознакомление, изучение, тренировка.*

ОЗНАКОМЛЕНИЕ с приемом или способом:

- — назвать прием, образцово показать его в боевом темпе, в медленном темпе;
- — кратко указать, в каких случаях и как применять его в бою, и еще раз продемонстрировать в боевом темпе.

ИЗУЧЕНИЕ приема или способа:

- — проделать прием несколько раз; в целом под команду или по знаку обучающего; если нужно, выполнить прием по элементам;
- — дать задание обучаемым на самостоятельную отработку приема; в это время проверить каждого бойца, указать основные недоработанные моменты или ошибки и способы их устранения.

ТРЕНИРОВКА в выполнении и применении приема:

- — выполнить прием или способ в сочетании с другими изученными приемами под команду, по сигналу или знаку обучающего;
- — применить прием или способ в комплексе с другими приемами и способами в различной быстро меняющейся обстановке, приближенной к боевой.

Этой последовательности придерживаться как в отношении отдельных приемов, так и в отношении нескольких способов действий, которые отрабатываются в данном занятии.

Комплексную тренировку в различных условиях местности проводить одновременно с решением небольших тактических задач, создавая обстановку, максимально приближенную

к боевым действиям. В комплексной тренировке наряду с групповыми действиями широко практиковать индивидуальные действия бойцов по заданию командира.

В комплексной тренировке надо сочетать несколько видов подготовки, построенных в тактически грамотной последовательности, как, например:

- 1) бесшумное передвижение, метание ножа, прыжки в траншеи и наряду с этим бой ножом, руками и ногами, связывание и доставка пленного переноской.
- 2) скрытное передвижение в посевах или кустах, преодоление водной преграды вброд, преодоление завала, длительное пребывание в неподвижном положении, спуск с горы и подъем в гору, бесшумные действия ножом в учебном помещении на чучелах, доставка пленного переноской, повторное преодоление водной преграды с «пленным», скрытное и бесшумное передвижение.

В комплексную тренировку должны вводиться такие приемы и действия, выполнение которых требует от бойца коротких и частых предельных или длительных физических и волевых напряжений.

Занятия с разведчиками по физической подготовке и рукопашному бою, как правило, проводить двухчасовые, в отдельных случаях в зависимости от боевой обстановки, плана боевой учебы, бытовых условий, занятия могут быть часовые, а на местности в отрыве от баз 3—4 часовые.

СХЕМА ЗАНЯТИЙ

Каждое учебно-тренировочное занятие по физической подготовке строить из трех частей.

ПЕРВАЯ ЧАСТЬ — подготовительная (от 15 до 30 мин.).

Задачи подготовительной части занятия:

- — организовать и подготовить разведчиков к занятиям (построить бойцов, направить их внимание, подготовить к резким движениям и повысить настроение);

□ — специально совершенствовать отдельные качества (быстроту, ловкость, силу, выносливость, смелость и решительность).

Средства для решения задач подготовительной части занятия:

а) построения и перестроения, объяснение задач занятия, следование к месту, где должно происходить занятие;

б) упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости и расторопности в сочетании с ходьбой, бегом, перебежками и преодолением препятствий;

в) упражнения из индивидуальной или групповой зарядки;

г) упражнения для развития точности зрительных, слуховых и осязательно-двигательных восприятий;

д) упражнения для развития силы и выносливости;

е) упражнения для развития смелости и решительности.

В случае необходимости более сильного воздействия на физическое развитие бойцов, углубленной отработки отдельных качеств на подготовительную часть выделяется до 1 часа.

Все специальные упражнения, включаемые в одно занятие, отбирают не более чем из трех разделов; при этом из каждого раздела отбирают 2—3 приема.

Упражнения из индивидуальной или групповой зарядки проводят тогда, когда надо разогреть бойца.

Тренируя бойцов в специальных упражнениях, командир должен помнить, что нужно их не изучать, а выполнять, путем многократного и разнообразного повторения добиваться развития того или иного определенного качества и совершенствования навыка.

ВТОРАЯ ЧАСТЬ — основная (от 30 до 80 мин.).

Задачи основной части занятия:

□ — обучение разведчиков различным приемам и способам действий и доведение навыков в использовании этих приемов до мастерства;

□ — комплексное применение усвоенных приемов и способов действий в разнообразной обстановке, приближенной

к боевой, с большими физическими и волевыми напряжениями.

Средства для разрешения задач основной части занятия:

а) передвижение и преодоление препятствий в разнообразных условиях местности, с различным грунтом;

б) передвижение в воде и преодоление водных преград;

в) гранатометание и метание ножа;

г) приемы борьбы и работы холодным оружием в рукопашной схватке;

д) способы захвата, связывания и доставки пленного;

е) парные и групповые бои на палках и на ножах с мягким наконечником в виде коротких эпизодов боя;

ж) преодоление полос препятствий;

з) выполнение комплексных упражнений на различной местности, в учебных помещениях, тренировочном городке и т.п.

В начальном периоде тренировки давать больше коротких сильных напряжений, а затем, когда боец получит некоторую подготовку, вводить сильные и длительные предельные напряжения, вырабатывая разностороннюю боевую выносливость.

В основной части занятия ходьбу, бег, переползание, прыжки, где напряжение ложится главным образом на ноги, чередовать с метанием, лазанием, влезанием, где напряжение преимущественно ложится на руки. В приемах рукопашного боя чередовать наступательные действия с защитными (в защитных действиях общая нагрузка всегда меньше); чередовать исполнение быстрых приемов и способов действий с относительно медленными, не требующими перемещений.

В ненастную погоду тренировать бойцов в умелом использовании неблагоприятных условий.

ТРЕТЬЯ ЧАСТЬ — заключительная (5—10 мин.)

Задачи заключительной части занятия:

□ — снизить физическую нагрузку бойцов;

□ — подвести итоги занятия и закончить его четким построением.

Содержание заключительной части занятия:

а) бесшумная ходьба, перестроения, упражнения на внимание; упражнения в быстроте и точности зрительных и слуховых восприятий;

б) краткие замечания командира, подводящего итоги занятию; индивидуальные замечания бойцам по их успехам и недостаткам;

в) бесшумный уход с занятий по внезапному сигналу (знаку).

ФОРМА ЗАНЯТИЙ

В разведывательных и контрразведывательных подразделениях план отдельных занятий может меняться в зависимости от времени, отведенного на специальные занятия по физической подготовке, от условий проведения занятий и, наконец, от задач, стоящих перед подразделением. Если на занятия отводится небольшое количество часов, то подготовительной части надо уделять не более 5—10 минут, отводя больше времени на основную часть.

Из материала основной части отрабатывать только необходимые для боевых действий приемы и способы. Если на занятия отводится достаточное количество времени, но обстановка не позволяет проводить их на местности, то проводить занятия в помещении или земляном сооружении и заниматься преимущественно специальными упражнениями, а также теми приемами, которые можно использовать в землянках (действия ножом, связывание пленного, бой на палках с мягким наконечником и т.п.).

Организовать и проводить занятия по физической подготовке можно в *трех основных формах*: одновременной, сменной и поочередной.

□ **Одновременная** форма занятий — когда все подразделение (разведгруппа) вместе, по несколько человек или одиночно занимается одним видом подготовки: обезоруживанием, гранатометанием, связыванием и доставкой пленного и т.д.

Эта форма занятий наиболее удобна в начальном периоде для общего обучения бойцов.

□ **Сменная** форма занятий — когда подразделение все вместе, группами по несколько человек или одиночно занимается различными видами подготовки: первое отделение (группа) — обезоруживанием, второе — гранатометанием, третье — захватом, связыванием, доставкой пленного и т.п. После определенного времени отделения (группы) меняются местами и занимаются другим видом подготовки. В конце занятий проводится общая комплексная тренировка. Эта форма наиболее приемлема в занятиях с подготовленным составом, применяется больше в основной части занятий и при тренировке на воспроизведенном объекте противника.

□ **Поочередная** форма занятий — когда один боец, пара бойцов, боец и командир занимаются, а остальные наблюдают, ожидая своей очереди.

Эта форма наиболее применима на занятиях в земляных сооружениях, в помещении и т.п., когда не представляется возможным использовать первые две формы занятий. Может быть и смешанная форма занятий — когда часть времени все бойцы занимаются одним разделом или видом подготовки, а часть времени — со сменой групп.

Каждое занятие должно проводиться по предварительно составленному плану.

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ

При изучении приемов боя стоя на одном месте строить бойцов в две шеренги один против другого на интервалах 2—3 шагов и на дистанцию 3—4 шагов. В движении располагать бойцов на расстоянии от 10 до 50 шагов друг от друга. В ходе тренировки бойцы действуют небольшими группами на местности по указанию командира. После объяснения приема и сообщения задания командир подает общую команду: «НАЧИНАЙ» или «ВПЕРЕД». При необходимости прервать заня-

тие для того, чтобы сделать замечание или окончить отработку приемов, командир подает команду: «СТОЙ». Во время отработки приемов и учебного боя командир проверяет каждую пару бойцов, указывая, в чем заключаются ошибки бойцов и как их исправить.

Для тренировки к бою с различными (по умению действовать) противниками следует чаще менять пары, предоставляя возможность драться слабым с сильными и наоборот, а также чаще менять обстановку боя.

Комплексную тренировку бойцов в применении изученных приемов боя проводить в форме одновременного боя, последовательного и группового.

ОДНОВРЕМЕННЫЙ БОЙ ведется по заданию командира, все бойцы подразделения ведут бой; при этом каждый разведчик ведет бой с назначенным ему в пару бойцом. Бои проводятся на время до 1 минуты на месте и в движении, на различной местности: на ровном и холмистом участке с кустами и кочками, в лесу, на крутом склоне, в ложине, с двух сторон канавы, завала или другого препятствия, между нескольких препятствий, в траншеях, блиндажах, в помещениях, среди строений, развалин и т. п.

Для боя при встречном движении разводить бойцов на разные расстояния — до 500 метров. Сближение начинать в цепи или группами из 3—8 человек, давая каждой группе различное задание. Во время движения бойцы обеих сторон должны двигаться бесшумно, преодолевать препятствия, совершать различные действия по внезапным сигналам (командам, знакам).

После окончания боя каждая пара или группа бойцов докладывает о результатах боя (кто победил). В случае разногласий пары или группы ведут бой вторично перед всеми разведчиками. Результат вторичного боя этой пары или группы определяет командир.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫЙ БОЙ ведется парами по очереди, остальные же наблюдают за боем одной пары. В этой форме боя побежденные не участвуют в дальнейших схватках, а побе-

дители ведут бой между собой во втором круге, в третьем и т.д., пока не останется один победитель.

Такие бои проводить на площадке или на любой местности, как без ограничения поля, так и с ограничением его кругом диаметра от 3 до 5 метров; в круге (квадрате) с расставленными или разбросанными на его площади искусственными препятствиями; с двух сторон траншеи (свалившийся в траншею ведет бой из нее); с выскакиванием из ям (воронок), расположенных в 3—6 метрах одна от другой (бойцы по команде «ВПЕРЕД» выскакивают из ямы и вступают в бой); бой среди строений, вокруг строения, в сарае, в палатке, в узких проходах, коридорах и т.д.

ГРУППОВОЙ БОЙ И УЧЕБНЫЕ СХВАТКИ одного против двух, двух против трех, трех против пяти и отделения против отделения проводить на местности, с решением небольших тактических задач в форме коротких заданий в различной обстановке.

Тренировку в ведении групповых боев сочетать с парными боями, с передвижением (перебежками, подкрадыванием к «противнику»), с преодолением препятствий и метанием учебных гранат и ножей.

При этом намечать группы наступающих бойцов и группы бойцов, обозначающих противника (по 2—3—5 бойцов). В каждой группе назначать старшего. Обозначают «противника» по очереди — вначале одна, а затем другая группа. После получения задания командира старший группы принимает самостоятельное решение и сообщает его группе.

Задания на групповые бои должны быть разнообразны: нужно ставить задачи на подкрадывание к часовому; на захват блиндажа, землянки, сельского дома с учебной схваткой внутри; на захват «языка» (1—2 человека, с доставкой пленного в свое расположение) и т.д. Одной группе можно поручить организацию засады в узком проходе, другой — обнаружение засады, с завязыванием боя и достижением после этого определенного рубежа; рекомендуется ставить задачи на окружение «противника», находящегося в помещении (в доме, сарае), и

последующую рукопашную схватку внутри помещения, на оборону его и т.д.

По окончании боев обязательно производить краткий разбор действий бойцов и старших групп. Отмечать особенно удачные действия, указывать ошибки, пути к их устранению и варианты других действий, выполнение которых могло бы дать еще лучшие результаты.

Дальнейшую тренировку бойцов проводить на тактических занятиях и в ходе подготовки к боевым заданиям. При подготовке к заданиям группа, обозначающая противника, должна быть выделена из состава бойцов, не идущих на выполнение задания.

В комплексной тренировке во время действий бесшумно и ночью давать задания бойцам скрытно сближаться, маскироваться, подстергать «противника» или группу бойцов, обозначающих противника, и нападать неожиданно. При обучении связыванию бойцы тренируются поочередно, обозначающие «противника» не сопротивляются, допускают себя связать, конвоировать, протянуть волоком или, когда действуют двое, пронести себя связанным. Связывать веревкой, ремнем, марлей и т.д., уделяя внимание правильности выполнения способа, одновременно тренировать быстроту связывания.

При нападении на вооруженного «противника» двумя бойцами приемы и действия выполнять вначале медленно; обозначающий «противника» не сопротивляется. Примерное задание: «Двум разведчикам подойти к обозначающему «противника» бойцу, первому номеру набросить ему на голову шинель (плащ-палатку), обхватить правой рукой горло и свалить «противника», второму номеру захватить руками ноги и связать его — ВПЕРЕД». Бойцы выполняют задание 3 раза, каждый разведчик должен побывать в роли обозначающего «противника».

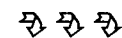
После отработки способа связывания в медленном темпе бойцы выполняют то же задание в боевом темпе.

Примерное задание: «Нападение двух разведчиков на вооруженного «противника» исполняет первая группа —

трое бойцов; обозначающему «противника» стать у отдельного сарая, двум бойцам укрыться справа и доставить часового связанным, действовать самостоятельно — ВПЕРЕД». Оба бойца подкрадываются к часовому с разных сторон сарая, внезапно нападают на него; если часовой оказывает сопротивление, вступают с ним в рукопашную схватку, сваливают и связывают часового одним из способов и доставляют «пленного» командиру.

Так поочередно приемы выполняет каждая группа, состоящая из 3—5 бойцов. Бойцов, обозначающих «противника», из каждой группы назначает командир.

Комплексную тренировку в нападении на вооруженного проводить, когда он стоит, сидит, лежит в траншее, кустах, в лесу, в окопе, ходе сообщения, у строения, внутри строения и т.д., непременно прибегая при этом к подкрадыванию, преодолению сопротивления и различным способам доставки пленного.



УДАРЫ НОГАМИ

Удары могут наноситься как правой, так и левой ногой. Техника этих ударов складывается из следующих элементов: перемещение веса на одну из ног, короткий замах назад другой (с тем, чтобы носок ударяющей ноги оторвался от земли, а пятка была направлена вверх) и следующее за этим быстрое сильное выбрасывание ноги, распрямляемой в сторону нанесения удара. Все движение последовательно проходит в прямом направлении, начинаясь в бедре, переходит на голень и кончается в голеностопном суставе.

Удары ногой рассчитаны на сильные болевые ощущения, повреждения и переломы суставов противника. При нанесении ударов ногой в солнечное сплетение, в живот и в промежность может быть вызвано шоковое состояние противника и даже его смерть.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УДАРОВ НОГАМИ следующие:

- Прямой удар носком в голень, пах, живот, лицо (если противник наклонился вперед), по руке (рис. 2-1);
- Прямой удар каблуком (или подошвой) — в пах, живот, грудь (рис. 2-2);
- Боковой удар каблуком (или подошвой) в голень, колено, живот, по ребрам (рис. 2-3);
- Маховый удар внутренней частью стопы снаружи-внутри («футбольный» удар) по нижнему уровню (в голень, колено, бедро) и среднему (по руке, ребрам, пояснице) (рис. 2-4);
- Прямой удар каблуком (или подошвой) назад в колено, живот, лицо (рис. 2-5);
- «Лягающий» удар назад каблуком по голени, колену, в промежность (рис. 2-6);

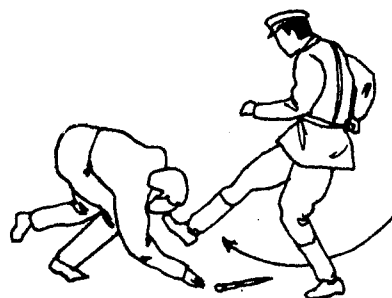


Рис. 2-1

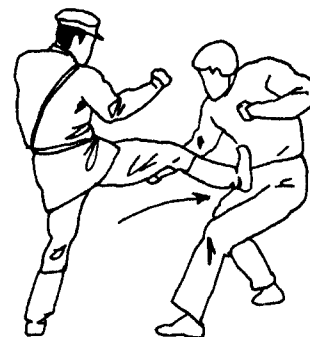


Рис. 2-2



Рис. 2-3

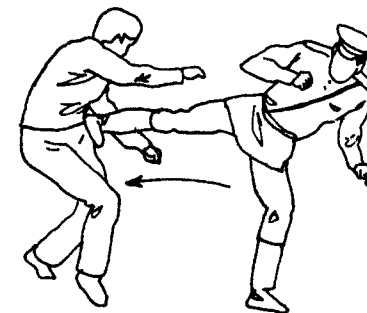




Рис. 2-4

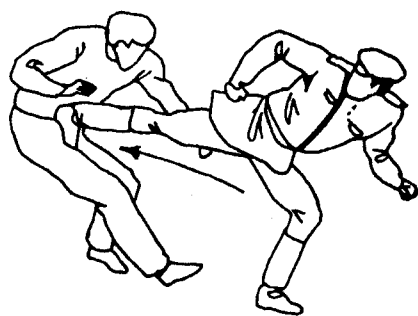
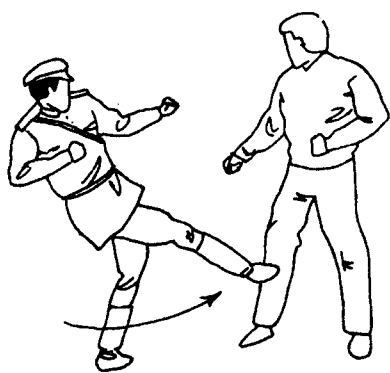


Рис. 2-5

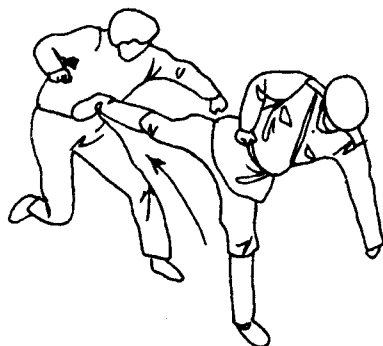


Рис. 2-6

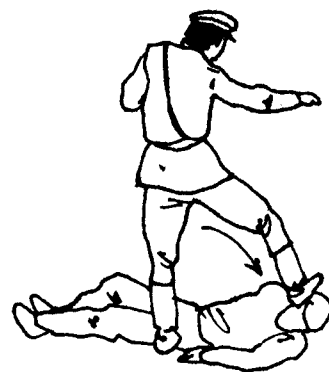
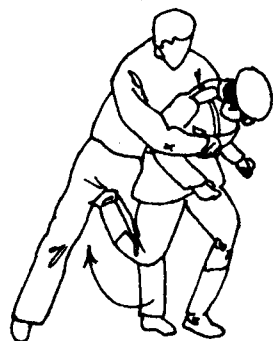


Рис. 2-7

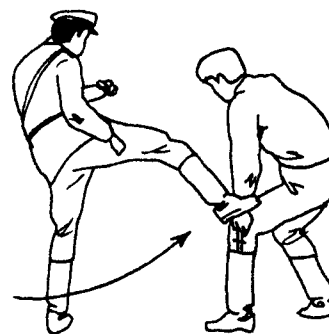
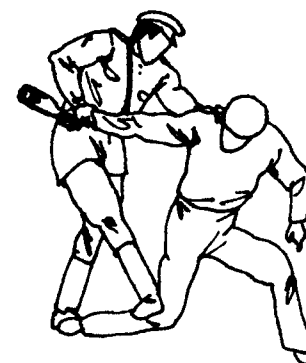
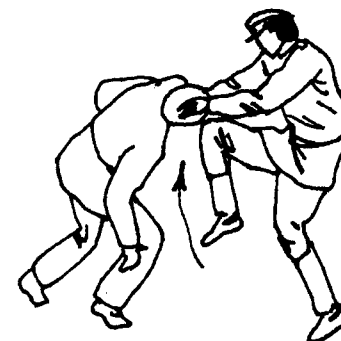


Рис. 2-8



Рис. 2-9



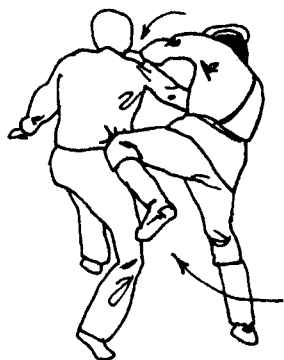


Рис. 2-10



Рис. 2-11

□ «Топчущий» удар каблуком (или подошвой) вниз по стопе, голеностопному суставу, по корпусу лежащего противника (рис. 2—7);

□ «Дуговой» удар носком (или подъемом) по бедру, в живот, колено, поясницу, по рукам (рис. 2—8);

□ Прямой удар коленом снизу-вверх в пах, живот, лицо (рис. 2—9);

□ Удар коленом сбоку по ребрам, в поясницу, живот (рис. 2—10).

КОМБИНАЦИИ ИЗ ДВУХ УДАРОВ НОГАМИ, наносимых один за другим, более эффективны, чем одиночные удары. Такие удары могут производиться как одной и той же ногой, так и разноименными. Вот несколько примеров подобных комбинаций:

□ Удар носком в голень и вслед за тем удар носком другой ноги в промежность;

□ Удар носком в промежность и удар коленом другой ноги в живот (или в лицо, если удалось захватить голову противника руками и нагнуть ее вниз);

□ «Футбольный» удар внутренней частью стопы по голени и «топчущий» удар другой ногой по голеностопному суставу («подъему») второй ноги противника;

□ «Дуговой» удар подъемом стопы в поясницу и аналогичный удар этой же ногой по бедру;

□ Боковой удар каблуком в колено впереди стоящей ноги и «футбольный» удар другой ногой по голени ноги противника, стоящей позади.

Число подобных комбинаций может быть очень велико.

Разучивание ударов ног и тренировка в них складываются из следующих элементов:

□ — показ приема преподавателем в быстром и медленном темпе, объяснение техники, назначения удара и его действия;

□ — разучивание его в одношереножном строю из различных положений (с места, с шага, с двойного шага, с боковых шагов, с прыжков из различных положений и с бега);

□ — разучивание ударов на мешках и матах, подвешенных на деревьях, стенах, турниках и т.д.

Исполнение занимающимися приема происходит по команде «СНИЗУ НОСКОМ — БЕЙ!», «СВЕРХУ СТУПНЕЙ — БЕЙ!» и т.д.

После изучения отдельных ударов в одношереножном строю и на мешках проводится отработка ударов и тренировка в комбинациях их в разомкнутом двухшереножном строю на «лапах» (рис. 2—11).

□ □ □

БЛОКИ И ЗАХВАТЫ

Защита от ударов холодным оружием, ногами и руками осуществляется двумя основными способами: различными уходами от ударов (шагом назад, в сторону, наклоном корпуса, нырком, приседанием, прыжком) и блокировкой. В свою очередь, блокировка бывает двух видов. Во-первых, это жесткая остановка атакующей конечности путем подставки на ее пути предплечий (а в некоторых случаях — ноги, корпуса либо головы). Наиболее распространенные блоки такого рода следующие:

- Двумя предплечьями, сложенными крест-накрест (рис. 2—12);
- Двумя предплечьями, поставленными параллельно друг другу (рис. 2—13);
- Одним предплечьем снизу-вверх (рис. 2—14);
- Плечом и предплечьем снизу-вверх (рис. 2—15).

Во-вторых, это удары основанием кулака (рис. 2—16) или ребром ладони (рис. 2—17) по атакующей конечности с целью отклонения ее траектории в сторону от первоначальной.

Но независимо от того, каким конкретным способом осуществляется блокировка, надо всегда стремиться к тому, чтобы от блоков переходить к захватам атакующих конечностей.

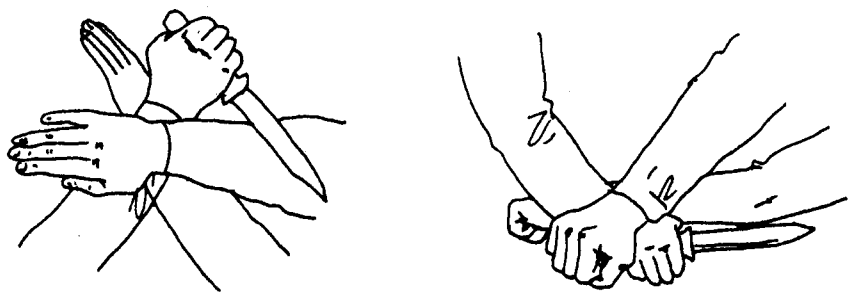


Рис. 2-12

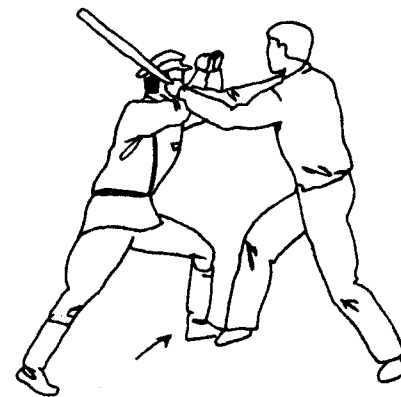
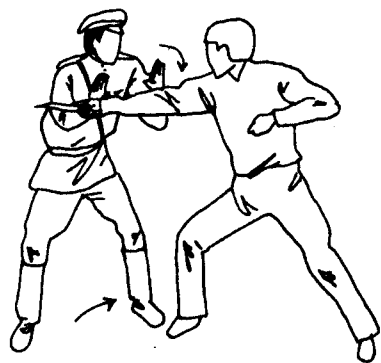


Рис. 2-13

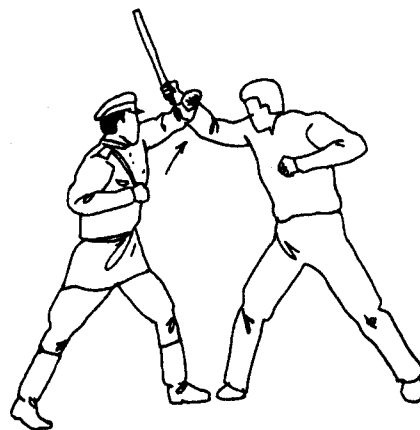


Рис. 2-14

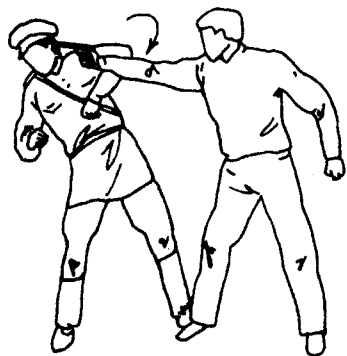


Рис. 2-15

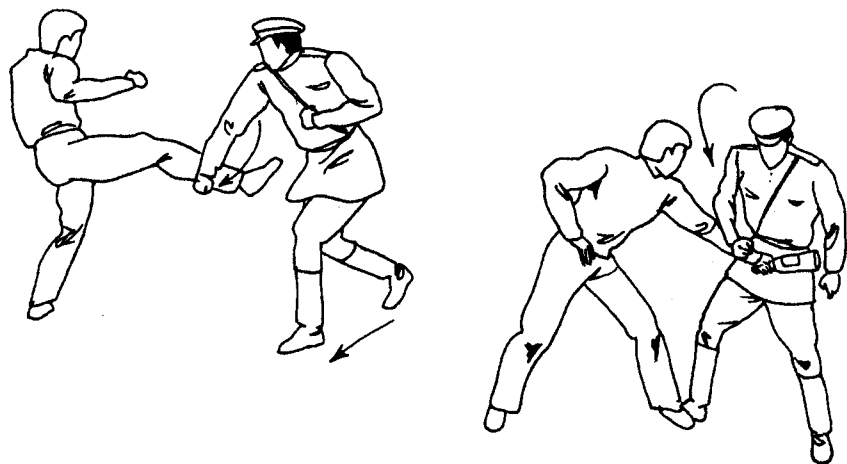


Рис. 2-16

При этом захваты производят либо за обнаженную часть конечности (лучезапястный сустав, пальцы) либо за одежду (рукав, воротник, плечо).

Некоторые считают, что выполнив захват обнаженной части руки невозможно удержать последнюю, особенно при сильном сопротивлении. Другие считают, что тренировка на захваты только за одежду приведет к тому, что боец не сможет работать против руки с оружием (особенно с ножом).

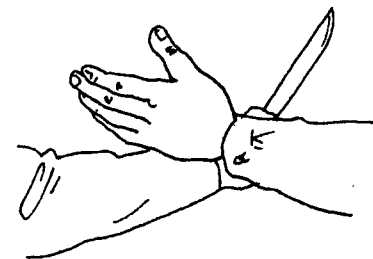
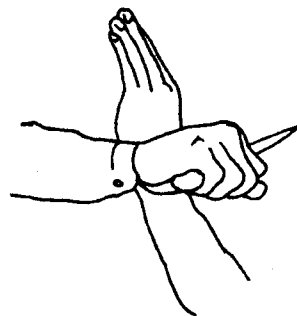


Рис. 2-17

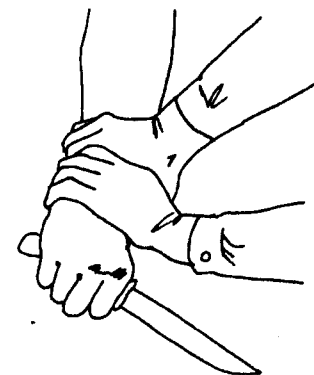
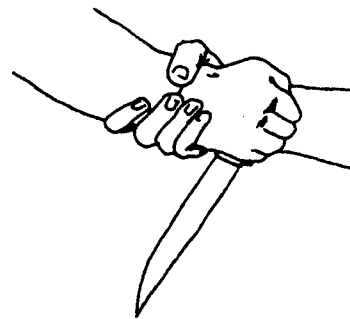
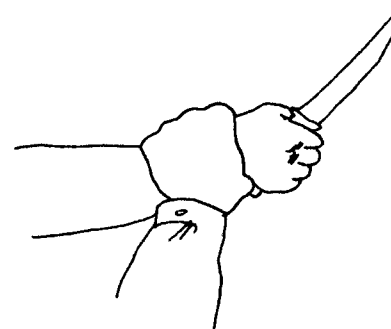
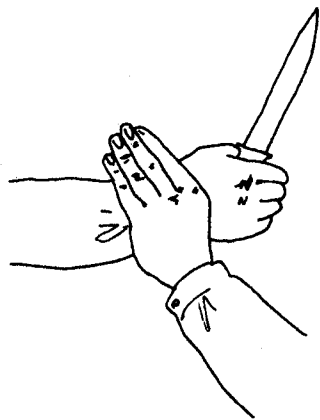


Рис. 2-18

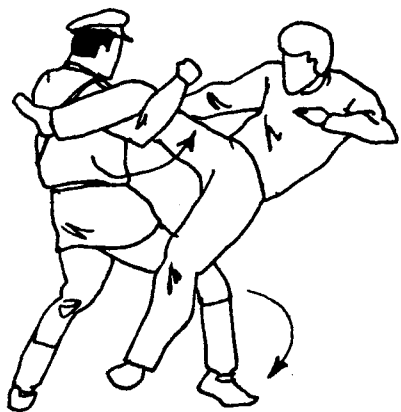


Рис. 2-19

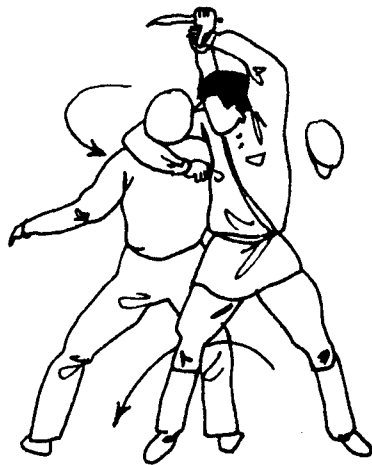
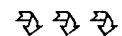


Рис. 2-20



Истина в том, что если на человека нападают с ножом, кастетом или пистолетом, то обороняющийся в первую очередь старается все же схватить вооруженную руку и тем самым обезопасить себя от угрозы оружием. А надежно захватить вооруженную руку можно только путем захвата за обнаженную ее часть, так как при захвате за одежду рука с оружием, свободная в лучезапястном или локтевом суставе, может совершать обширные движения. Следует также помнить, что при захвате за одежду удобнее делать бросок, а при захвате за обнаженную часть руки — болевой прием.

ЗАХВАТЫ ПРОИЗВОДЯТСЯ одной и двумя руками (рис. 2—18) накладкой сверху, снизу или сбоку; локтевым сгибом за шею, руку либо ногу (рис. 2—19); пальцами за половые органы, горло, волосы на голове (рис. 2—20).



БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ

Проведение болевых приемов основано:

- а) на применении «рычагов»;
- б) на выкручивании сочленений конечностей противника сверх анатомически возможных пределов;
- в) на прямом давлении на чувствительные места тела противника.

Наиболее чувствительными местами для болевого воздействия являются суставы, суставные сумки, сухожилия, связки суставов и сами мышцы там, где нервы проходят близко к поверхности или кости.

Успешное проведение болевого приема зависит от умения захватить конечность противника так, чтобы ее сопротивление было изолировано от сопротивления всего тела (чтобы сопротивление могло быть оказано только этой, изолированной конечностью, в то время как нападающий использует одновременно силу обеих своих рук, корпуса и даже ног). В проведении приема должен быть применен закон рычага, причем точка опоры должна находиться под чувствительным местом, а точки приложения действующих сил — по обеим сторонам рычага.

«РЫЧАГАМИ» называют болевые приемы, основанные на использовании костных рычагов конечностей противника путем приложения силы нападающего к незакрепленному в суставе плечу рычага в направлении против естественного сгиба данного сустава.

Рациональное использование рычага должно исходить из следующих необходимых требований:

- Выигрывать в силе: а) путем использования более длинного плеча рычага; б) путем увеличения давления точки опоры на подвергающуюся воздействию конечность, и в) путем расположения своего тела так, чтобы выполняющий прием мог сосредоточить всю силу своих рук и ног против одной руки или ноги противника.

- Причинять наибольшее болевое ощущение путем приложения наиболее жесткой части своего тела точно к самому чувствительному месту на теле противника.

Для применения болевого приема к сопротивляющемуся противнику в боевой обстановке надо сделать быстрый захват за конечность, все действия провести неожиданно и точно, доводя их до перелома или выкручивания суставов, или полного подчинения противника своей воле. При сопротивлении противника болевые приемы должны комбинироваться с ударами ногами и головой.

«РЫЧАГИ ПАЛЬЦЕВ»

Рычаги пальцев основаны на выкручивании (вращении) пальцев в ту или другую сторону или выгибании против естественного сгиба их суставов (*рис. 2—21*).

Указанные действия применяют для разжима пальцев противника при вырывании оружия или при освобождении от его захватов.

ВЫКРУЧИВАНИЕ КИСТИ НАРУЖУ

Для выполнения этого приема надо захватить за правую или левую руку противника двумя руками, наложив сближенные друг с другом большие пальцы правой и левой руки на тыльную сторону ладони. Остальные 8 пальцев накладывают друг на друга и плотно охватывают кисть противника с другой стороны. После захвата лучезапястный сустав руки противника должен быть согнут вперед (т.е. ладонью к предплечью сверху), после чего идет вращение его влево-вниз с тягой влево вокруг своего корпуса до падения противника на землю (*рис. 2—22*).

При выполнении приема должен быть использован вес своего тела и сила рук; при этом противнику не следует давать возможности согнуть руку в локтевом суставе, так как это является защитой от данного приема.

При захвате за левую руку прием выполняется в другую сторону.

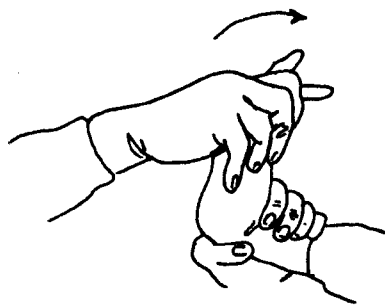


Рис. 2-21

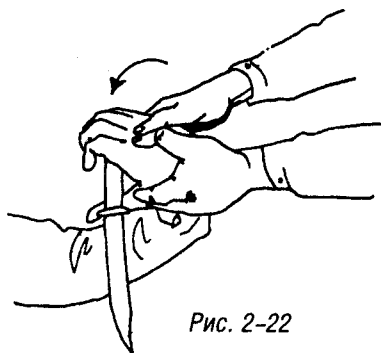


Рис. 2-22

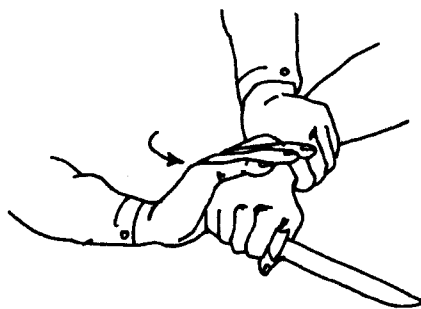


Рис. 2-23

ВЫКРУЧИВАНИЕ КИСТИ ВНУТРЬ

Захватить двумя руками за правую руку противника, повернуть ее вправо так, чтобы локтевой сгиб ее был направлен вниз; в момент поворота продернуть руку противника мимо своей груди вправо, затем наложить плечо своей левой руки на плечо правой руки противника, прижав его правый бок к своему левому.

При выполнении приема надо нажать левым плечом на плечо противника и одновременно с этим поднять его предплечье, разгибая его руку в локтевом суставе. После захвата лучезапястный сустав руки противника должен быть согнут назад (т.е. ладонью к предплечью снизу), после чего идет вращение его влево-вниз от себя до падения противника на землю (рис. 2—23).

«РЫЧАГИ» ЛОКТЯ

РЫЧАГ ЛОКТЯ ВНУТРЬ (ВНИЗ)

Захватить правой рукой запястье правой руки противника, а левой рукой захватить ее сбоку в районе локтевого сустава. Затем коротким рывком обеих рук повернуть захваченную руку противника от себя вокруг ее продольной оси, до положения локтя вверх, и подвести локоть себе в левую подмышку, одновременно выставив правую ногу на полшага вперед. Положение кисти захваченной руки после поворота вокруг продольной оси должно быть таким, чтобы ее мизинец был направлен вверх. Давить подмышкой на локоть надо сильно и резко, прижимая своей левой рукой этот локоть плотно к себе, и отводя от себя свою правую руку (рис. 2—24).

РЫЧАГ ЛОКТЯ НАРУЖУ (ВВЕРХ)

Захватить своей левой рукой правую руку противника за запястье с тыльной стороны. Правой рукой захватить предплечье (или локоть) снизу и рвануть захваченную руку к своей груди, а затем вверх, поворачивая ее вокруг оси в левую сторону. При этом наклониться корпусом в направлении поворота захваченной руки и выставить правую ногу вперед-влево. Выставлять ногу надо для того, чтобы противник не смог повернуться в сторону оси вращения захваченной руки (рис. 2—25).

ЗАГИБ РУКИ ЗА СПИНУ

Захватить правой рукой запястье правой руки противника изнутри сверху.левой рукой схватить правый локоть противника, одновременно выставляя левую ногу так, чтобы встать сбоку от противника. Затем резко толкнуть захваченный локоть вертикально вверх и вправо от своей груди, одновременно рванув правой рукой захваченное запястье вниз и влево. Потом перенести левую руку на левое плечо противника, захватить за одежду и упереться в него. А правой рукой в это время с силой рвануть захваченную руку в сторону левой лопатки и к шее противника (рис. 2—26).

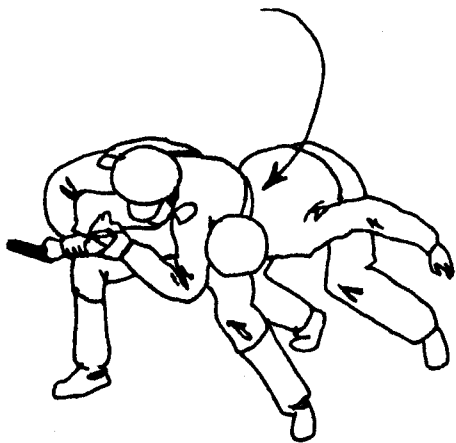


Рис. 2-24

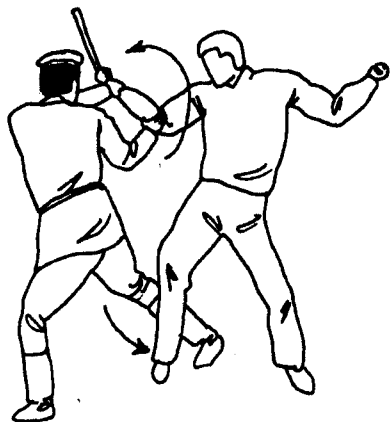


Рис. 2-25

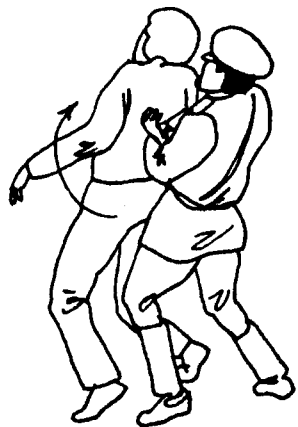
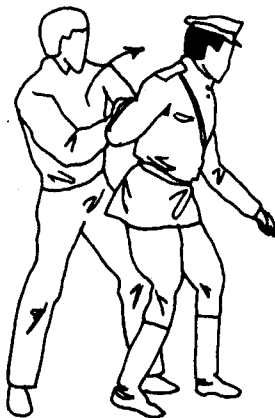


Рис. 2-26



Обычная ошибка в исполнении данного приема заключается в том, что пытаются делать толчок захваченной руки не вверх и в сторону, а сразу в сторону. В результате тот, кто проводит прием, принужден делать много лишних движений вокруг противника, чтобы завести его руку за спину.

РЫЧАГ ЛОКТЯ ЧЕРЕЗ ПРЕДПЛЕЧЬЕ

Захватить правой рукой за запястье правой руки противника изнутри. Перенести свою левую руку через захваченную руку противника, плотно обхватив ее сверху возле локтя кольцом, а левой кистью захватить свою одежду на левой стороне груди, одновременно выставив вперед левую ногу. Точка опоры локтя находится при этом на верхней части своего предплечья. Затем надавить правой рукой вниз, одновременно выворачивая всю руку противника вокруг ее продольной оси. Обхват левой рукой вокруг локтя противника должен быть плотным, чтобы не дать ему возможности сместить локоть с точки опоры (рис. 2—27).



Рис. 2-27

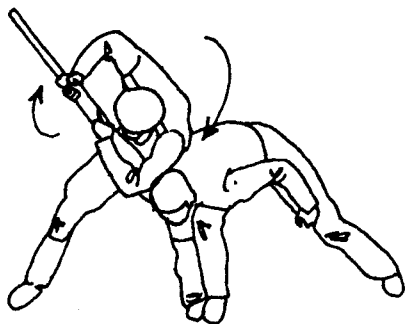


Рис. 2-28



Рис. 2-29

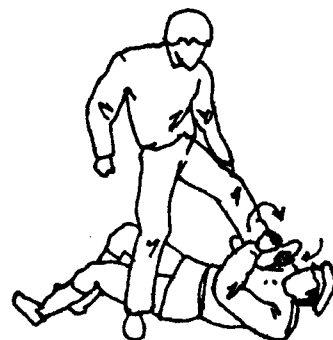
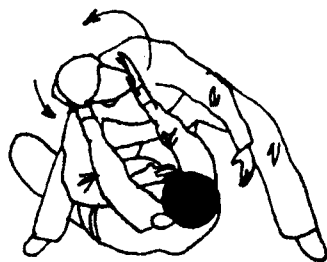


Рис. 2-30



ВЫВОРАЧИВАНИЕ РУКИ В ПЛЕЧЕВОМ СУСТАВЕ

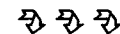
Захватить правую руку противника обеими руками за запястье, и поднимать ее вверх-назад, одновременно выкручивая ее вокруг продольной оси (рис. 2—28).

ВЫВОРАЧИВАНИЕ ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА

Захватить правую ногу противника правой рукой за голень снизу (чуть выше пятки), а левой рукой за стопу немного ниже подъема. Затем резким движением повернуть стопу наружу, при этом правая рука тянет ее на себя вверх, левая рука отжимает от себя вниз (рис. 2—29).

СКРУЧИВАНИЕ ШЕЙНЫХ ПОЗВОНКОВ

Захватить спереди голову противника обеими руками, одной за затылок, другой за подбородок. Тянуть затылок на себя, толкать подбородок от себя (рис. 2—30). При захвате головы сзади направление движений противоположное: затылок толкают от себя, подбородок тянут на себя.



БРОСКИ

Очень большое значение в ближнем бою имеют броски противника на землю. Резкий бросок противника на твердый грунт может в некоторых случаях привести к смерти его или потере сознания от удара головой о твердые предметы. К тому же бросивший, находясь на ногах или лежа сверху и имея при этом физическое и моральное преимущество над противником, может подчинить его своей воле, применяя рычаги и выворачивание суставов, или закончить борьбу удушением, ударами ноги, руки или ножа.

Для успешного проведения броска необходимо знать технику его, проводить с максимальной быстротой и силой, используя для этого момент наиболее неустойчивого положения противника.

ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА

Противник стоит, выставив вперед правую или левую ногу. Выполняющий прием захватывает левой рукой за одежду под локтем правой руки противника, а правой рукой — за одежду на левом плече (или за шею противника). Одновременно он делает шаг левой ногой влево вперед, так чтобы его пятка была примерно на одной линии с серединой ступни выставленной ноги противника, а носок повернут немного наружу. Затем он, перенеся вес тела на посланную вперед ногу, делает правой ногой (слегка согнутой) небольшой замах вперед, наклоняя корпус вперед и немного влево.

Сбрасывание противника на землю происходит за счет подбивающего движения — удара правой ногой в подколенный сгиб одной или обеих ног противника. Одновременно с подбивом ногой корпус и руки делают резкий рывок противника вниз и несколько влево до момента соприкосновения его с землей (рис. 2—31).

Бросок задней подножкой может быть проведен в сочетании с ударами пальцами правой руки в глаза или раскрытой ладонью этой же руки в подбородок снизу.

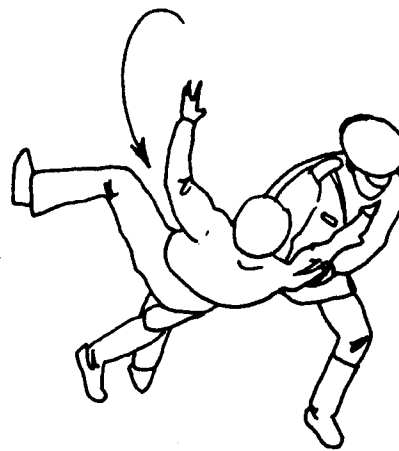
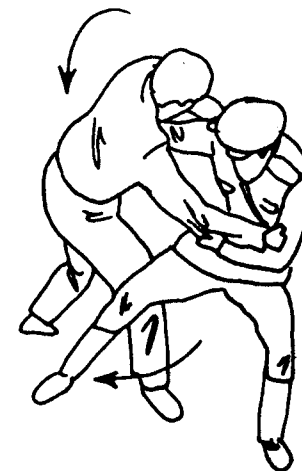


Рис. 2—31

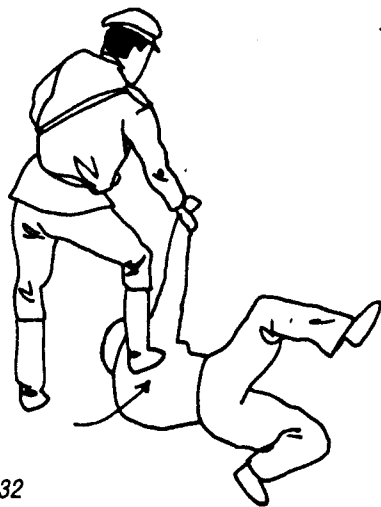
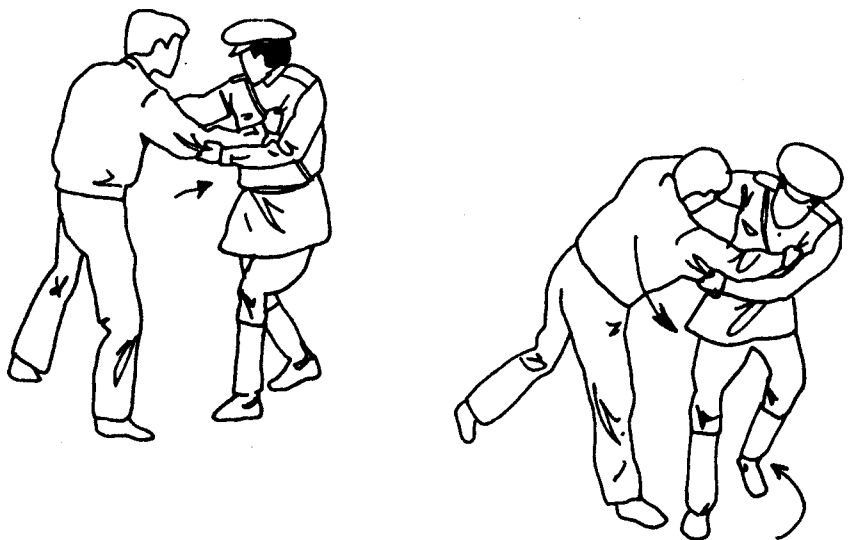


Рис. 2-32

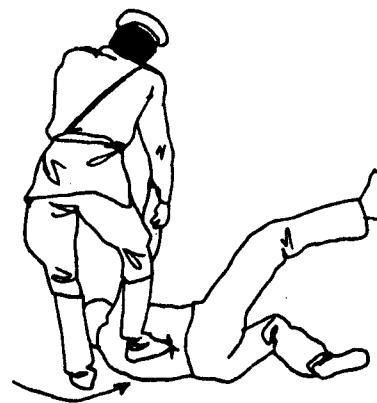
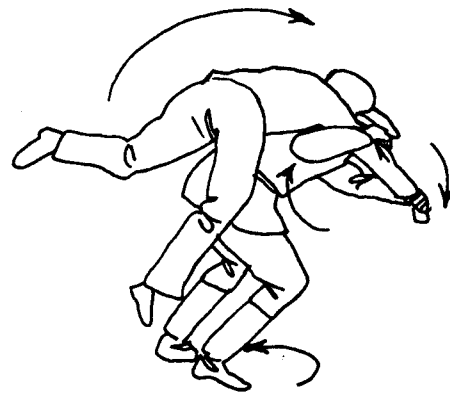
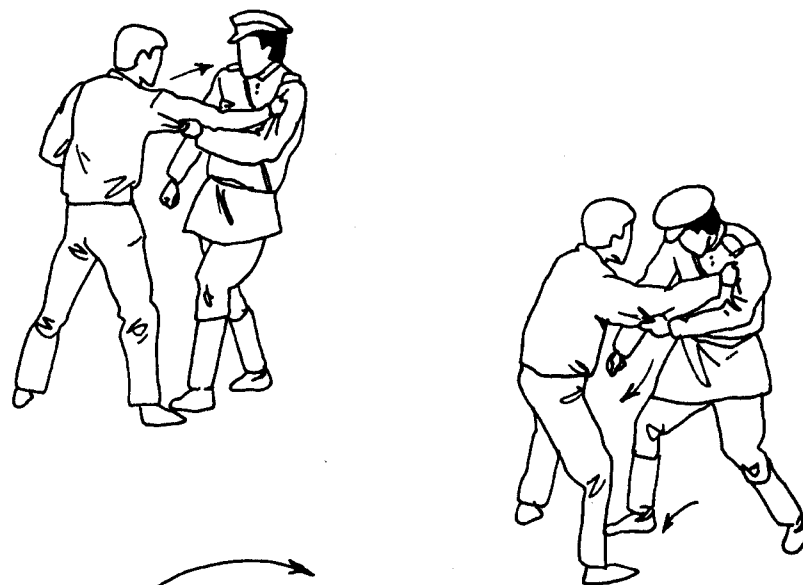


Рис. 2-33

В боевой обстановке прием заканчивается ударами по противнику в живот, промежность или голову.

При исполнении приема в другую сторону все описанные движения выполняют в той же последовательности, но с другой стороны (по типу зеркального изображения).

ПЕРЕДНЯЯ ПОДНОЖКА

Захватив своей левой рукой правую руку противника, а правой — его одежду у подмышки, сделать шаг правой ногой вперед, а левую — за правую. Поворачиваясь влево, поставить правую ногу снаружи правой ноги противника и перенести вес своего тела на свою левую согнутую ногу. Наклоняясь вперед, потянуть противника влево вниз и бросить через свою правую ногу на землю. Нанести удар ногой в спину противника (рис. 2—32).

Выполняя этот прием, правую ногу следует ставить плотно спереди правой ноги противника так, чтобы его колено упиралось в подколенный сгиб выполняющего прием. При этом носок правой ноги должен быть направлен в ту же сторону, что и у противника.

Если противник находится в нормальном, сбалансированном положении, то надо потянуть его на себя, чтобы он перенес тяжесть тела на носки. И поворачиваться спиной к противнику только после выведения его из равновесия.

БРОСОК ЧЕРЕЗ СПИНУ С ЗАХВАТОМ РУКИ НА ПЛЕЧО

Сделать шаг правой ногой вперед, поставив пятку у правой ступни противника или между его ногами. Поворачиваясь на правой ноге налево кругом, захватить правую руку противника своей правой рукой снизу и рывком натянуть его плечо на свое правое плечо. Резко наклоняясь вперед, подбить бедра противника своими ягодицами и бросить его через правое плечо вниз вперед. Не отпуская захвата за правую руку противника, нанести удар ему в бок носком ноги (рис. 2—33).

БРОСОК ЧЕРЕЗ ПЛЕЧИ («МЕЛЬНИЦА»)

Захватив правую руку противника за локоть, сделать сильный рывок левой рукой на себя. Затем наклониться, как бы «нырнуть» с подшагиванием правой ногой под противника так, чтобы правое плечо упиралось в нижнюю часть правой стороны живота противника. Захватить правой рукой изнутри подколенный сгиб правой ноги противника. Разгибая ноги и спину, оторвать туловище противника от земли. Подтолкнув противника правым плечом и правой рукой вверх, одновременно рвануть его левой рукой за правую руку влево вниз (рис. 2—34). Если противник устойчив, сбить его рывком за одну ногу или угрозой захвата левой ноги заставить его отставить ногу назад. Движения в первой фазе должны быть хорошо скоординированы и очень быстры.

БРОСОК ЗАХВАТОМ ОБЕИХ НОГ СПЕРЕДИ

Противник стоит, выставив вперед правую или левую ногу. Нападающий захватывает сначала оружие или руки противника, затем быстро наклонившись вперед, перехватывает двумя руками за подколенные сгибы обеих ног противника снаружи. Сбрасывание на землю происходит за счет рывка на себя ног противника с одновременным толчком плечом вперед или с ударом головой в солнечное сплетение (рис. 2—35).

В боевой обстановке прием заканчивается захватом оружия и ударами по противнику ногами

В а р и а н т: БРОСОК ЗАХВАТОМ ОБЕИХ НОГ СЗАДИ

Этот прием используется для неожиданного захвата, а также для снятия часовых

Бесшумно подойдя сзади, нападающий быстро наклоняется и захватывает двумя руками за колени обеих ног противника снаружи. При этом корпус повернут боком к противнику и наклонен вперед так, чтобы плечо касалось задней поверхности бедер противника.

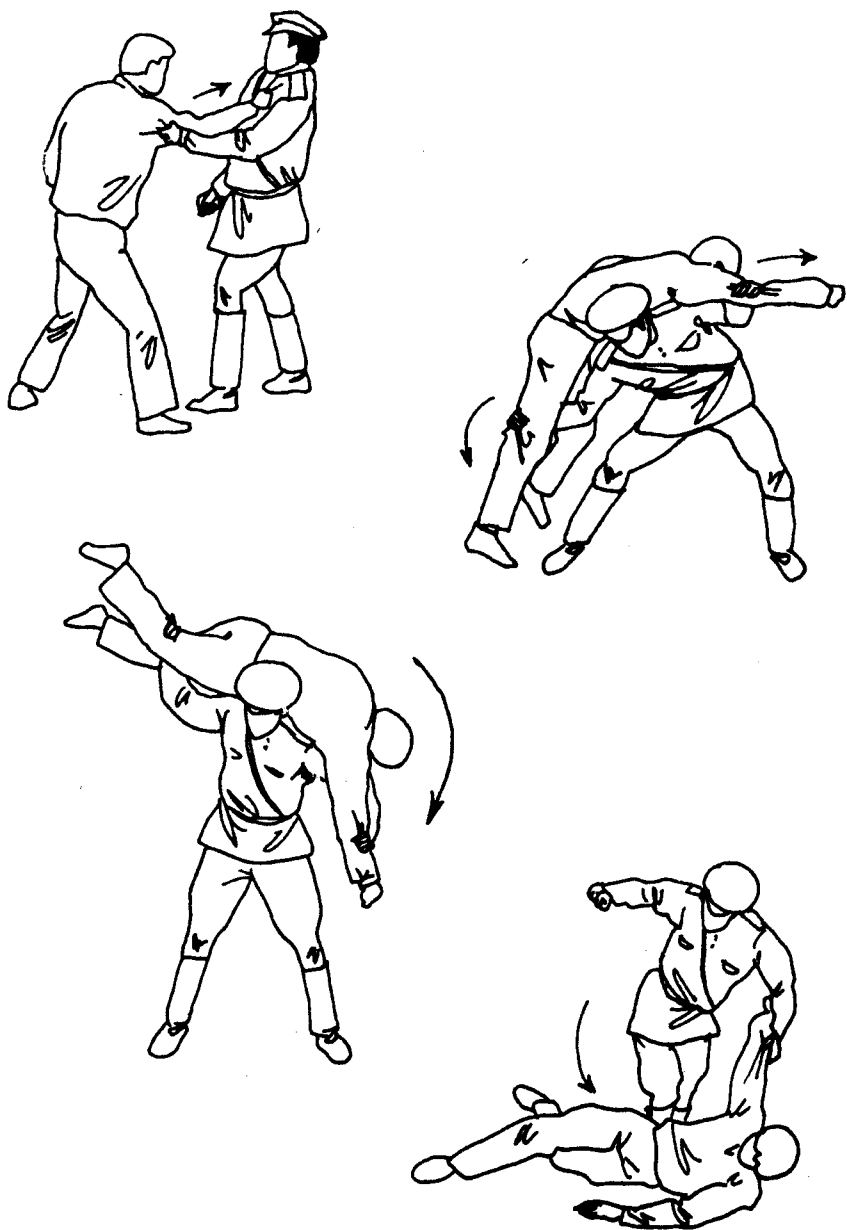


Рис. 2-34

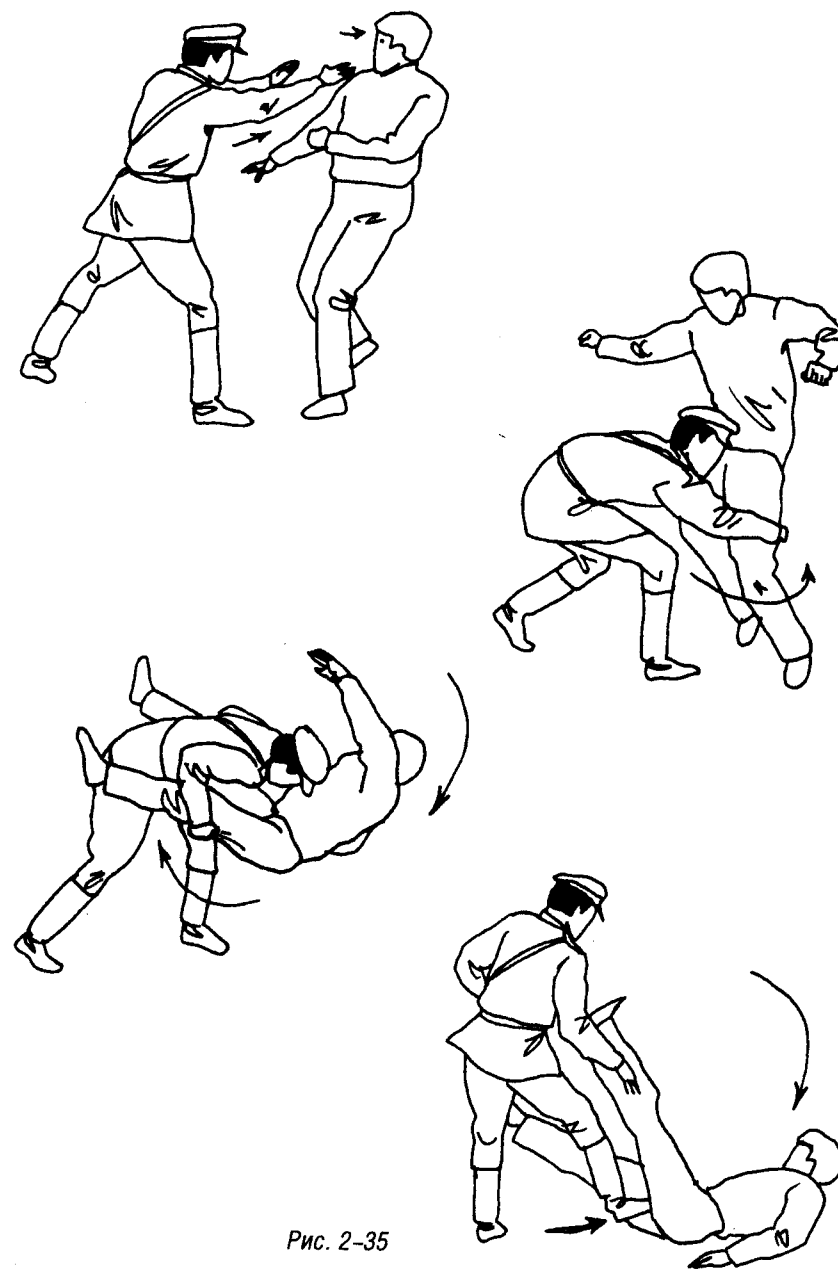


Рис. 2-35

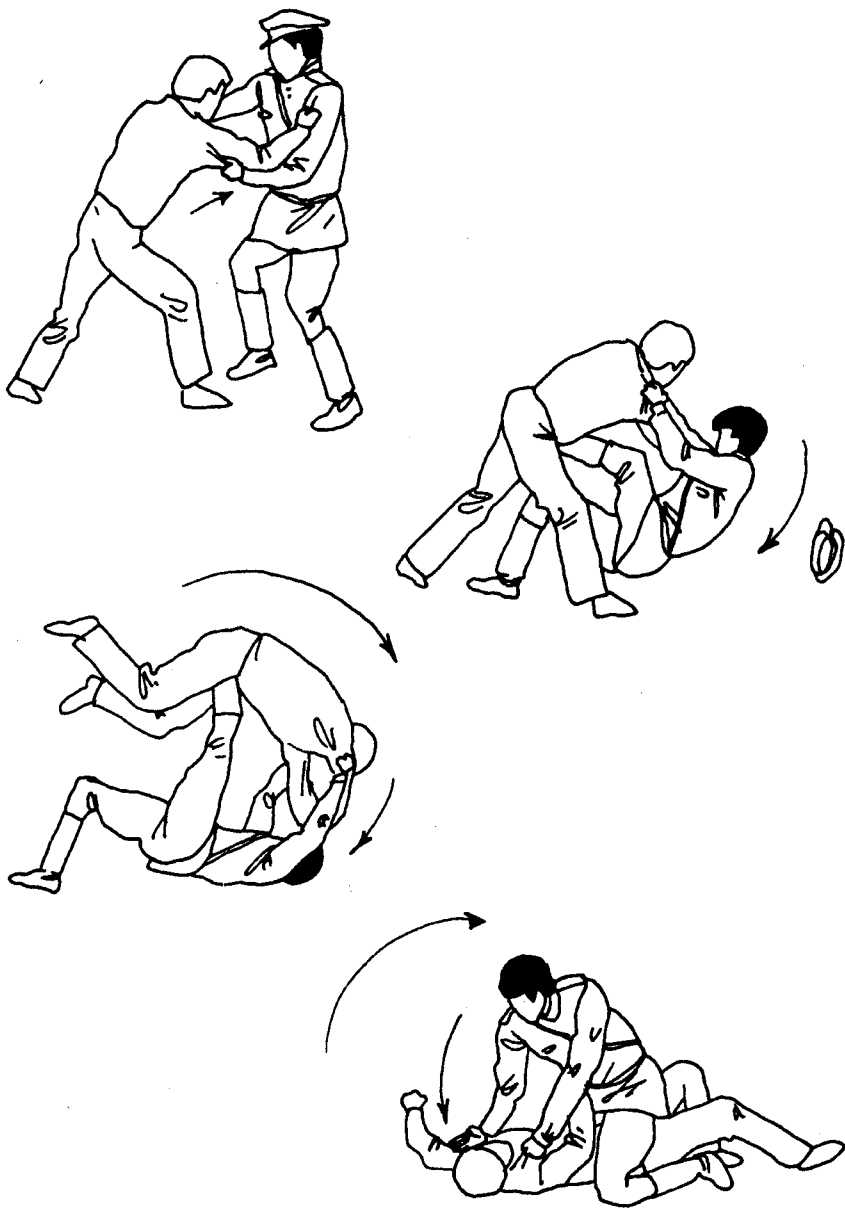


Рис. 2-36

Сбрасывание противника на землю происходит за счет рывка на себя ног противника с одновременным толчком вперед плечом в его ягодицы или с ударом головой в область почек. В момент падения противника на землю нападающий вскакивает ему на спину и заканчивает прием серией ударов ножом в шею, в область спинного мозга, ударами двумя руками в уши, удушением или сворачиванием шеи.

БРОСОК В ПАДЕНИИ НА СПИНУ С УПОРОМ НОГИ В ЖИВОТ

Противник захватил руки, «сковал» обороняющегося и напирает вперед. Захватив одежду противника под локтями, правой ногой подшагнуть к противнику и поставить ее между его ног. Сесть как можно ближе к пятке своей правой ноги и сильно согнув левую ногу, упереться ею в живот противника. В момент, когда лопатки обороняющегося коснутся земли, резко выпрямить левую ногу, потянуть противника на себя и перебросить его через себя. Сделав кувырок назад через голову, сесть верхом на противника и нанести удар по голове, или шее ребром ладони или локтем (рис. 2—36).

БРОСОК ВЫВОДОМ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

Захватив рукава обороняющегося, противник напирает вперед. Захватить противника за плечи обеими руками. Сделать большой шаг левой ногой назад вправо и потянуть противника за собой. В тот момент, когда он наступит на правую ступню, сделать резкий рывок руками и корпусом влево-назад и бросить противника на землю (рис. 2—37).

Сила рывка увеличивается за счет наклона корпуса к левой ноге.

БРОСОК ЧЕРЕЗ БЕДРО

Шагнув вперед правой ногой, захватить левой рукой правый локоть противника, а правой рукой — за одежду в районе его поясицы. Рывком обеих рук потянуть противника на себя, одновременно разворачиваясь к нему спиной (против часовой

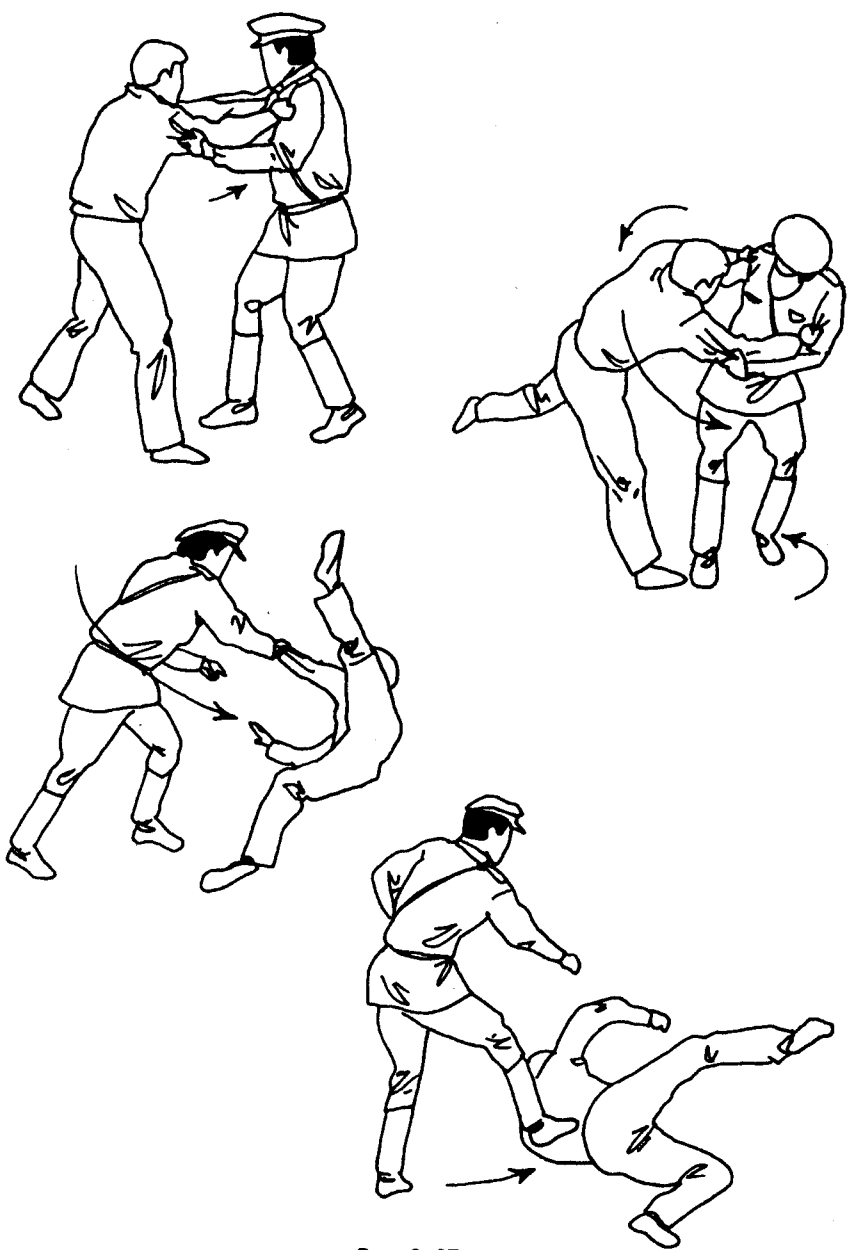


Рис. 2-37

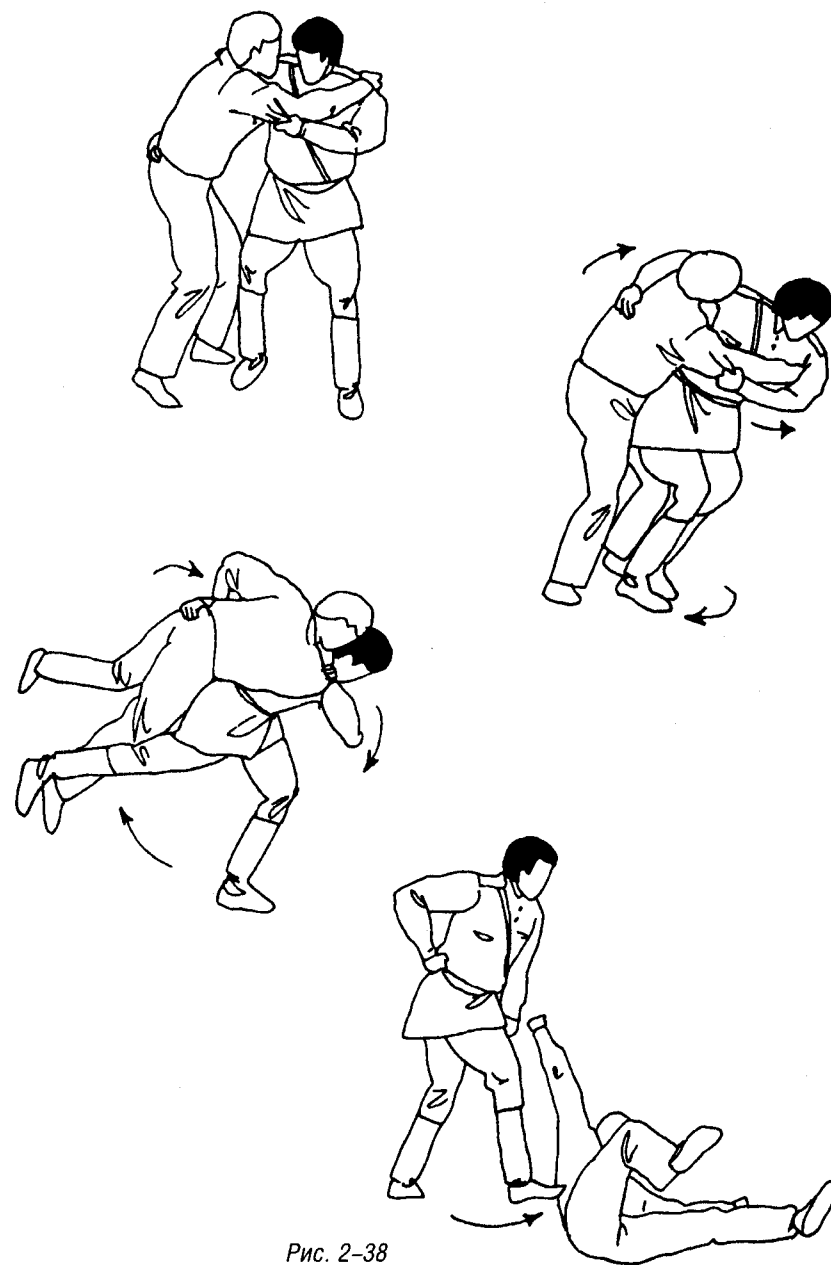


Рис. 2-38

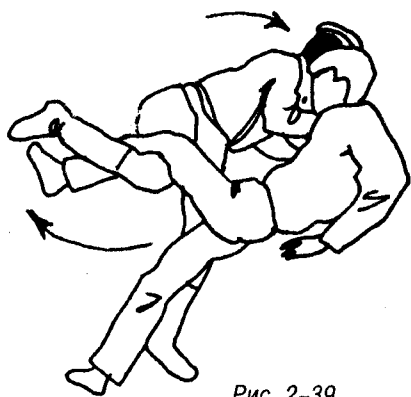


Рис. 2-39

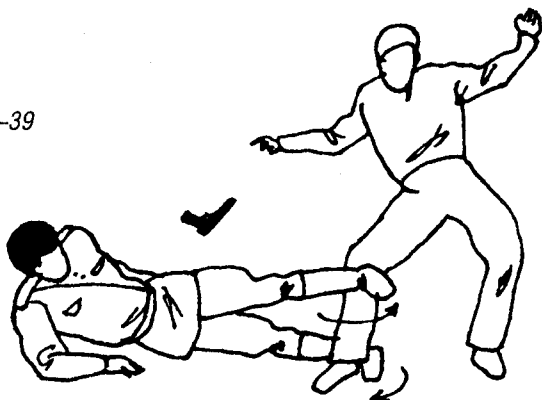


Рис. 2-40

стрелки). Приставив левую ногу к правой, подбить противника тазом вверх (для чего предварительно немного присесть), а руками рвануть его влево вниз от себя (рис. 2—38).

ЗАЦЕП ИЗНУТРИ

Зацепы чаще всего используют для освобождения от захватов спереди за одежду или за шею. Захватить противника за плечи либо за рукава выше локтей. Поставить правую ногу между ног противника. Зацепить ею левую ногу противника в районе подколенного сгиба и потянуть захваченную ногу на себя вверх, а руками и всем корпусом толкнуть противника от себя, наклоняясь вперед вместе с падающим на спину противником (рис. 2—39).

БРОСОК «НОЖНИЦАМИ»

Этот прием удобно использовать в положении лежа на земле против стоящего противника. Его суть в том, чтобы одной ногой толкать обе ноги противника вперед (обычно под пятки сзади), а другой ногой толкать их назад (обычно в области колен). Если делать это резко и сильно (ударом), то противник падает на спину (рис. 2—40).

Тренировка бросков

Обучение приемам бросания складывается из повторенного несколько раз показа преподавателем приема (в быстром и медленном темпе), из объяснения техники и значения приема в боевой обстановке. Процесс обучения начинается с разбивки занимающихся по парам. Пары подбираются с учетом приблизительного равенства физических данных, в частности—веса, физической силы, роста и т. п. Пары располагаются на месте занятий (небольшая площадка, покрытая травой, мягкий грунт или маты при занятиях в зале) так, чтобы направление бросков шло в одну сторону.

Перед непосредственным разучиванием приемов занимающиеся должны научиться мягко падать назад (группируясь в клубок и прижимая подбородок к груди) или на кисти вперед, амортизируя свое падение сгибом рук в локтевом суставе.

Для лучшего усвоения прием раскладывается на составные части и разучивается по элементам.

Это разложение приема на элементы должно быть таким, чтобы не нарушалась общая схема приема. Так, например, разучивание приема «задняя подножка» по элементам проходит в следующей последовательности и с применением преподавателем команд: «ЗАХВАТ ПРОТИВНИКА ЛЕВОЙ РУКОЙ ЗА ОДЕЖДУ ПОД ЛОКТЕМ ПРАВОЙ РУКИ — РАЗ!», «ВЫСТАВЛЕНИЕ ВПЕРЕД ЛЕВОЙ НОГИ И ЗАХВАТ ПРАВОЙ РУКОЙ ЗА ОДЕЖДУ НА ГРУДИ — ДВА!», «ПЕРЕНОС ВЕСА ТЕЛА НА ЛЕВУЮ НОГУ И ЗАМАХ ПРАВОЙ НОГОЙ — ТРИ!», «АККУРАТНО И МЕДЛЕННО СВАЛИТЬ ПРОТИВНИКА НА ЗЕМЛЮ — ЧЕТЫРЕ!».

После усвоения занимающимися приема по элементам он может выполняться по команде «прием делай — раз, два, три, четыре!». После этого прием выполняется слитно в более быстром темпе по команде «прием делай — раз!».

Для того, чтобы отработать изученные приемы, необходимо проводить 2—3 минутные вольные схватки с заданием для занимающихся бросить своего партнера на землю любым на изученных приемах.

УДАРЫ ГОЛОВОЙ

Удары головой могут быть нанесены лобной или затылочной частью ее. При нанесении этих ударов должен быть использован вес собственного тела с дополнительным подтягиванием противника руками навстречу удару. Наибольший эффект удары головой дают при нанесении их в область лица, челюсти, подбородка и солнечного сплетения (рис. 2—41).

Защита от ударов головой состоит из подставки предплечий и уходов назад и в стороны.

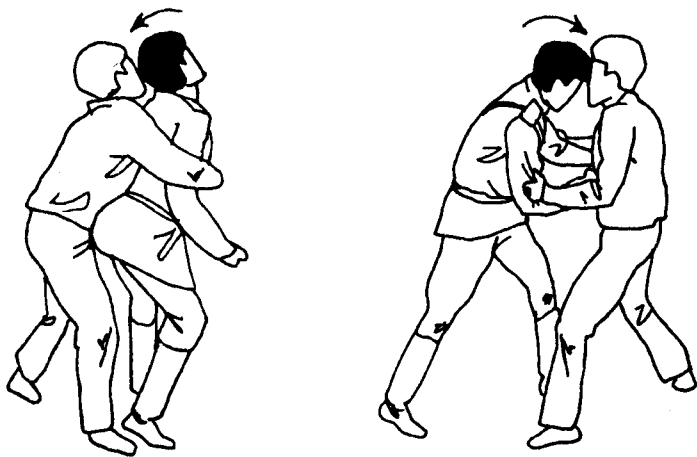


Рис. 2-41

УДАРЫ РУКАМИ

Кроме ударов, применяемых в английском боксе, в боевой обстановке могут быть использованы следующие удары:

- Прямой удар основанием ладони в лицо, челюсть, солнечное сплетение, живот, по ребрам и т.д. (рис. 2—42);
- Прямой удар большим пальцем (или пучком сжатых вместе пальцев) в глаз, горло, межключичную выемку, солнечное сплетение, по ребрам (рис. 2—43);

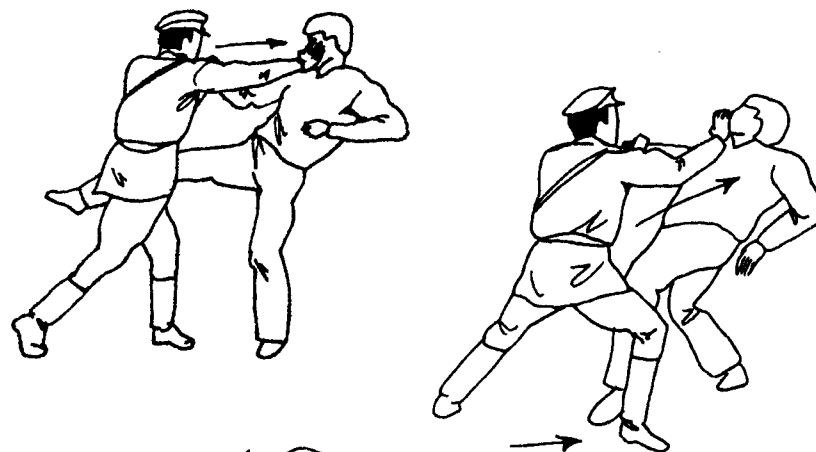


Рис. 2-42

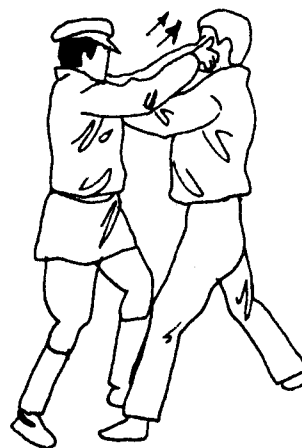


Рис. 2-43

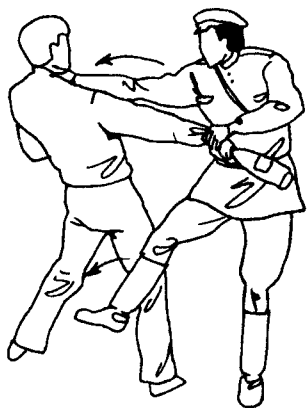


Рис. 2-44

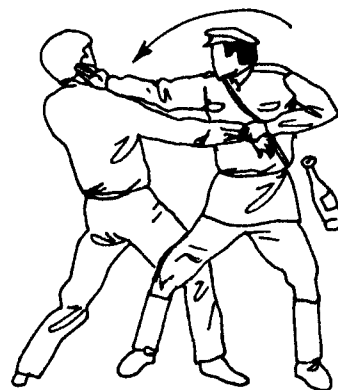


Рис. 2-46

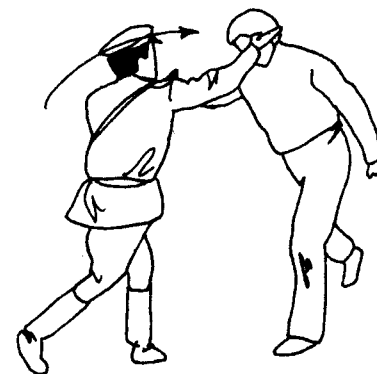


Рис. 2-47

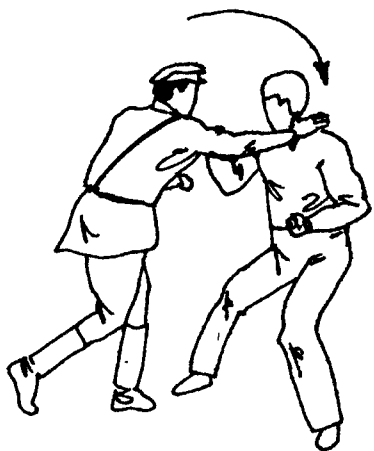


Рис. 2-45

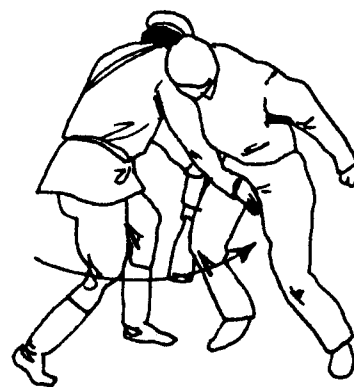


Рис. 2-48



Рис. 2-49

□ Прямой удар «вилкой» между большим пальцем и остальными под нос, в горло, по рукам для активной блокировки (рис. 2-44);

□ Ребром ладони (со стороны мизинца) сверху-вниз по рукам, ключице, шее, затылку (когда противник нагнулся вперед), половым органам (рис. 2-45);

□ Ребром ладони наотмашь по горлу, шее, в лицо (рис. 2-46);

□ Ребром ладони снаружи внутрь по горлу, шее, в лицо (рис. 2-47);

□ Ребром ладони (со стороны большого пальца) снизу-вверх в промежность (рис. 2-48);

□ «Чашками» (или «лодочками») ладоней по ушам (рис. 2-49). Этот удар рассчитан на повреждение барабанных перепонок путем создания повышенного давления воздуха в ушах. Техника его складывается из одновременного удара в

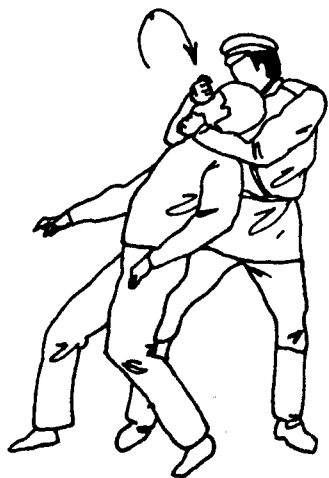


Рис. 2-50

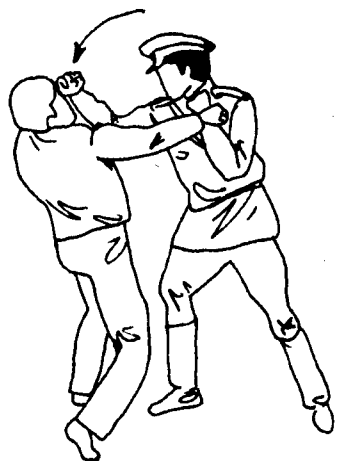


Рис. 2-51

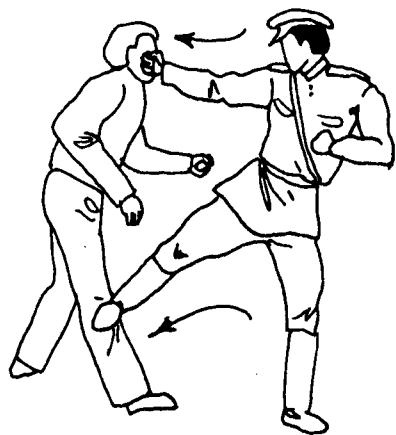
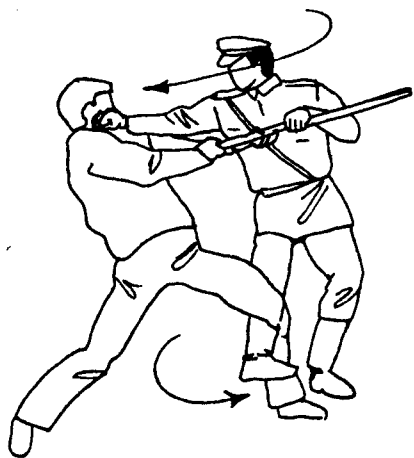


Рис. 2-52

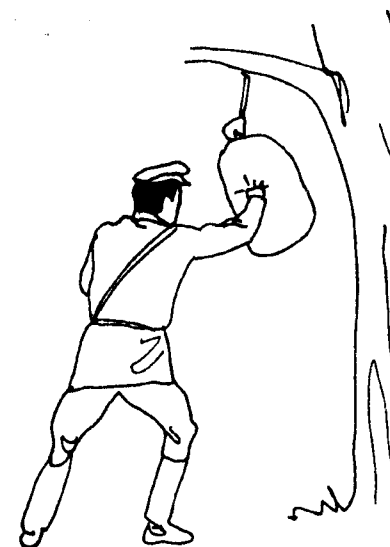


Рис. 2-53



Рис. 2-54

Рис. 2-55



уши правой и левой руками, ладони которых сложены в виде «лодочки». В результате возникает сильное кровотечение в ушах, носу и горле.

□ — Основанием кулака (кулак-молоток) сверху-вниз по носу, в лицо, по ключицам, рукам, затылку, темени и т.д. (рис. 2—50);

□ — Основанием кулака наотмашь в лицо, солнечное сплетение, пах, живот, затылок, спину и т.д. (рис. 2—51);

□ — Локтем вперед по дуге в челюсть, висок, затылок, лицо, по ребрам, в сердце, солнечное сплетение (рис. 2—52);

□ — Локтем назад по дуге в голову, лицо, грудь (рис. 2—53);

□ — Локтем сверху-вниз по рукам, затылку, шее, позвоночнику (рис. 2—54).

Конкретные варианты ударов руками показаны далее в технике боевых приемов. Надо лишь подчеркнуть то обстоятельство, что для лиц, не практиковавших серьезно английский бокс без перчаток, предпочтительнее пускать в ход открытую руку (основание и ребро ладони, «вилку» и «чашки»), а также кулак-молоток, нежели переднюю часть кулака. Неопытный боксер скорее сломает себе руку в горячке боя, чем сможет надежно вывести из строя противника боксерскими ударами.

Разучивают и тренируют удары руками точно так же, как и удары ногами (рис. 2—55).

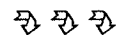
* * *

По материалам этой книги хорошо видно, что из небольшого количества базовых технических элементов можно составить сколь угодно много приемов для разнообразных ситуаций рукопашной схватки. Здесь приведены примерно 125 таких приемов, подобранных для трех дистанций боя в стойке, а также для боя в положении лежа. Их могло бы быть значительно больше. Однако автор не ставил своей целью описание всех возможных вариантов столкновений. Я стремился показать принцип составления приемов. Он заключается в том, что одни и те же элементы входят в состав различных приемов. Поэтому, отработав до степени навыка 15—20 таких эле-

ментов, боец получает в свои руки мощное оружие, позволяющее ему побеждать врага в сотнях и сотнях конкретных случаев.

Учебный курс, рассчитанный на освоение указанного числа базовых технических элементов и выработку умения применять их в разнообразных сочетаниях, занимает 3 месяца. Заниматься надо не менее трех раз в неделю по 2 часа, обязательно с партнером.

Конкретные базовые элементы занимающиеся выбирают сами. К числу тех, что встречаются наиболее часто, относятся такие, как броски задней подножкой и через плечо вперед, рычаг локтя внутрь и узел локтя вверх, рычаг кисти, удары носком и каблуком прямо вперед, удар коленом прямо вперед, удары каблуком в сторону и вниз. Все остальное определяется наличием времени, условий, желания.



1. ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ВЕДЕНИЯ БОЯ

СЕМЬ ПРИНЦИПОВ БОЯ

1. СПОКОЙСТВИЕ. Во всякой рукопашной схватке, независимо от того, насколько силен и многочислен противник, следует сохранять ясную голову и хладнокровие. Гнев, волнение, а тем более страх вызывают такие последствия, как забывание отработанных тактических схем, нарушение ориентации в обстановке, ухудшение техники выполнения базовых элементов. Надо помнить, что каждый человек, даже самый сильный, имеет уязвимые места. Но для того, чтобы поразить его в такое место, требуется в первую очередь спокойная уверенность в себе.

Вступая в схватку, надо мгновенно оценить силы противника и окружающую обстановку, выработать на основе этой оценки план действий, немедленно реализовать данный план со всей решительностью и смелостью. План обязательно должен включать следующие моменты: цель схватки (задержание противника, его нейтрализация или уничтожение, собственное отступление); используемые средства боя (т.е. оружие, подручные предметы, конкретные базовые элементы), тактика ведения боя (наступательная, оборонительная, яростная, изматывающая, маневренная и т.д.).

2. ЕСТЕСТВЕННОСТЬ ПОЗИЦИЙ И ПЕРЕДВИЖЕНИЙ. Строго говоря, для боя подходит любое положение тела. Однако это не исключает такого понятия, как «боевая позиция», или «стойка». Она должна быть в одно и то же время естественной (т.е.

не вызывать излишнего напряжения мышц) и удобной для осуществления любых защитных и атакующих действий.

В наибольшей мере указанным требованиям отвечает борцовская стойка. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу, колени слегка согнуты, руки согнуты в локтях и находятся в положении готовности к захвату, ладони раскрыты, большие пальцы на уровне глаз. Торс обращен грудью к противнику и слегка наклонен вперед. Подбородок опущен, взгляд снизу. Из такой позиции удобно, не меняя ее (на что в ближнем бою часто нет времени) бить как правой, так и левой рукой, обеими ногами, а также локтями, коленями и головой. Удобно хватать и бросать, проводить болевые приемы, блокировать, перемещаться в любом направлении

Иначе говоря, эта стойка является универсальной, потому что она позволяет выполнять любой технический элемент вне зависимости от дистанции боя.

Способы передвижения в бою каждый боец отрабатывает в процессе тренировок. К числу основных способов относятся мелкие и широкие шаги, рывки, прыжки, перебежки. Нельзя сказать, что какой-то из них идеален. Любой хорош только в определенной ситуации, в определенный момент боя. Важно избегать двух крайностей: нельзя стоять на одном месте столбом, нельзя подпрыгивать на носках подобно боксеру на ринге. Жесткая схватка с несколькими противниками, к тому же вооруженными, не имеет ничего общего с рингом.

3. ОТВЛЕЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ ПРОТИВНИКА. Отвлекая внимание противника удается провести свой прием внезапно и с максимальным результатом. Известны несколько основных способов отвлечения внимания:

□ — *Демонстрация мирных намерений.* Средствами в этом случае являются мимика и голос, спокойная речь, улыбка, выражение благодушного настроения, симпатии к противнику и т.д.

□ — *Привлечение внимания к постороннему объекту.* Средства здесь — мимика и речь. Например, обращение к человеку, якобы появившемуся позади противника; взгляд, движе-

ние головы и возглас, демонстрирующие удивление или радость при виде того, что якобы происходит вне поля зрения противника. Тем самым удается выиграть инициативу и провести свой прием.

□ — *Привлечение внимания к себе.* Средства: голос (например, шепот, вынуждающий противника подойти ближе либо наклониться); изменение позы (например, закрыть лицо руками, схватиться ими за живот, опуститься на колени, отвернуться в сторону); мимика (например, выражение притворного страха). Цель подобных действий в том, чтобы противник утратил бдительность и открылся для атаки.

□ — *Крик.* Громкий внезапный крик, особенно с угрожающими интонациями, практически всегда влечет за собой непроизвольную (т.е. инстинктивную, независимую от сознания) реакцию, проявляющуюся в остановке движения, либо в нарушении координации. Крик позволяет перехватывать инициативу и контратаковать.

□ — *Использование подручных средств.* Имеются в виду средства ослепления противника (песок, грязь, смесь махорки с молотым перцем), а также метание в лицо или в руки (с криком «держи») мелких предметов (например, головного убора, портсигара, стакана и т.д.). В результате опытный боец может выиграть несколько мгновений, достаточных для успешного проведения приема.

4. СОКРАЩЕНИЕ ДИСТАНЦИИ. Существуют три основные дистанции боя. Это дальняя, или сфера действий ногами (2-3 шага); средняя, или сфера действий открытой рукой и кулаком (1-2 шага); ближняя, или бой вплотную (в обхват и без обхвата). «Вырубить» на дальней дистанции человека многократно битого, к тому же находящегося в состоянии психического возбуждения либо нетрезвого (шпион, бандит, повстанец) почти невозможно.

Выход один — сократить дистанцию, чтобы поймать на захват, а затем бросить на землю или взять на болевое удержание. Наиболее мощные удары (основанием кулака, локтем, коленом, головой) тоже требуют ближней дистанции.

5. БАЗОВАЯ МАТРИЦА. Наиболее часто используемая комбинация элементов базовой техники включает в себя удар ногой (в сочетании с уклоном или сбивающим блоком), захват рукой (руками) и затем либо бросок, либо болевой прием.

Главным оружием является бросок любым способом, не обязательно через себя, можно толкать от себя с постановкой задней подножки, сбивать на землю подсечкой и т.д. Хороший бросок на жесткую поверхность (например, на утоптанную дорогу, на мостовую, на асфальт) по своей травматичности превосходит многие удары ногами и руками. Ведь человек, не умеющий падать (таких подавляющее большинство) в результате падения получает сотрясение всего тела, а не в одной точке, как при ударе. Кроме того, резкий переход из вертикального положения в горизонтальное делает положение противника весьма уязвимым. Первые одну-две секунды после падения невозможно увернуться от добивающих ударов ногами. Тем более невозможно после хорошего броска непринужденно вскочить на ноги и броситься в контратаку.

6. ОТКРЫТАЯ РУКА. Проведение захватов с переходом на бросок или на болевой прием требует использования открытой руки. В то же время открытая рука позволяет наносить разрушительные удары в уязвимые места человеческого тела (в глаза, горло, ключицу, солнечное сплетение, половые органы, суставы рук и т.д.). Имеются в виду удары основанием ладони («мякотью ладони» по выражению К.Т. Булочко), ребром ладони (в НКВД говорили «клинком» ладони) и пальцами. Чтобы избежать вывиха и перелома пальцев, рекомендуется плотно прижимать их друг к другу (бить пучком пальцев) либо пускать в ход большие пальцы рук.

Что касается кулака, то наилучшим считается рубящий удар его основанием («кулак-молоток»).

7. ПРАВИЛЬНАЯ ЗАЩИТА. Всякий бой сочетает в себе атакующие и оборонительные действия. В рукопашной схватке первый же пропущенный удар может оказаться роковым, особенно если он нанесен вооруженной рукой. Это не боксерский

ринг, где можно пропустить сильный удар, потом восстановиться и выиграть матч.

Главные требования к правильной защите следующие: а) своевременность, т.е. ни слишком рано, ни слишком поздно. Так, блокировка и уклонение наиболее эффективны в те моменты атак противника, когда он из-за инерции уже не может ни изменить траекторию, ни остановиться, ни вернуться в исходное положение; б) в результате защитных действий боец должен занять позицию, удобную для проведения им контра-таки; в) средствами правильной защиты являются в первую очередь повороты корпуса, уклоны, нырки, приседания, отклонение траекторий атакующих конечностей, и только в исключительных случаях можно защищаться жесткой подставкой под удар своей руки, ноги, корпуса.

ЗАЩИТА ОТ ВООРУЖЕННОГО ПРОТИВНИКА

Противник, вооруженный пистолетом, имеет большое преимущество перед безоружным. Он уверен в своем полном превосходстве. Однако именно в этой уверенности заключается его уязвимость, так как она снижает бдительность. Если противник не выстрелил сразу, значит он намерен что-то от вас потребовать. Оружие он применит только тогда, когда почувствует явную угрозу своей безопасности. Следовательно, необходимо всячески стараться отвлечь его внимание, обмануть, перехитрить (словами, криком, жестами, мимикой) и сблизиться на дистанцию, позволяющую провести прием.

Любой прием против человека с пистолетом в руке начинается с ухода в сторону от линии выстрела. Следующий момент — захват вооруженной руки, либо выбивание оружия. Захватив руку с пистолетом, ни в коем случае нельзя пронести ее мимо себя, надо поднимать ее вверх или опускать вниз. Начав выполнять прием, требуется действовать решительно, жестко и быстро. Здесь уже не удастся остановиться на сере-

дине пути или изменить первоначальный замысел — слишком велик риск.

В том случае, если сблизиться с противником не представляется возможным, можно попытаться убежать. Бежать следует зигзагами, или справа налево. Дело в том, что недостаточно тренированный стрелок почти всегда берет прицел слишком вправо и потому промахивается. Но, разумеется, бегство под пулями является самым последним, крайним средством самозащиты, на тот случай, когда уже нечего больше терять.

Оказавшись лицом к лицу с противником вооруженным ножом, невооруженный попадает в тяжелое положение, и только мужество, ловкость, смелость, знание техники и тактики ведения ближнего боя могут спасти его от верной гибели. Первой задачей невооруженного является предупреждение действий нападающего, т.е. выигрыш времени и создание психологически удобного момента для нападения. В основу действий невооруженного должен быть положен принцип «нападение есть лучшая защита».

Средством для создания удобного момента для нападения на вооруженного является бросок в лицо песком, камнем или любым другим предметом, заставляющим противника закрыть глаза. После этого необходимо мгновенно нанести удар ногой в одно из чувствительных мест (голень, коленный сустав, половые органы, живот). Далее, быстро захватив руку, держащую нож, надо перейти на болевой прием, комбинируя его с броском и ударами.

Если противник нападает первым, необходимо предохранить себя от удара блокировкой, уходом назад или в сторону с последующими активными действиями. Блокировкой (или «блокажем») называется защита от удара противника подставкой своей руки поперек атакующей руки противника. Этим достигается остановка ее на замахе или в самом начале удара, когда движение еще не приобрело значительной скорости и силы.

Наиболее часто применяемой защитой от удара ножом в ближнем бою является «блокаж» предплечьем с последующим быстрым захватом ударяющей руки за запястье для предотвращения повторной атаки. Для «блокажа» предплечьем рука сгибается в локте под прямым углом и подставляется предплечьем навстречу наносимому удару, как указано выше. Предплечье подставляется как можно ближе к ее лучезапястному суставу, что исключает для противника возможность нанести удар за счет сгибания руки в кисти. Блокировка предплечьем обязательно должна сочетаться с уклонами, поворотами корпуса, шагами в различных направлениях в зависимости от действий противника. Например, удар ножом слева в шею или в живот можно остановить предплечьем, используя при этом разворот корпуса вправо и шаг левой ногой вперед к противнику. Сейчас же после блокажа захватить двумя руками вооруженную руку противника и провести любой из следующих контрприемов: выворачивание кисти внутрь, наружу, «рычаг» узлом и загиб руки за спину.

От удара ножом снизу применяется защита предплечьем левой руки с поворотом корпуса и шагом влево вперед (или — предплечьем правой руки с уходом правой ногой вправо вперед). При этом корпус в нижней его части должен быть отведен назад. Остановив удар, захватить атакующую руку, провести удар ногой и сделать любой из следующих контрприемов: загиб руки за спину, выкручивание или «нырок» под руку. Общая схема защиты от ударов ножом примерно одинакова для большинства ситуаций.

Как уже сказано, защиту блокировкой необходимо сочетать с уходами. Защита уходами от ударов ножом состоит в различных отклонениях и наклонах корпуса, в шагах и прыжках назад и в стороны, после чего следует выбрать удобный момент для ударов ногами в чувствительные места тела, для захвата атакующей руки и новых ударов, сочетаемых с болевыми приемами на суставы и бросками.

ЗАЩИТА ОТ НЕСКОЛЬКИХ ПРОТИВНИКОВ

Для ведения рукопашного боя с несколькими противниками имеют практическое значение следующие рекомендации:

1. Уже первый удар врага может оказаться роковым. Поэтому надо действовать с опережением, выигрывать инициативу. В групповом бою, как в никаком другом, верны слова о том, что «лучшая оборона — это нападение!» Для выигрыша инициативы следует использовать любые хитрости и уловки. Например, отвлекать внимание разговором, взглядом, криком; демонстрировать напускное миролюбие, страх, готовность подчиниться; ослепить горстью песка, смесью махорки с перцем; швырнуть в лицо камень или какой-то предмет; резко броситься в сторону; обозначить ложную атаку и т. п.

2. От первого удара в значительной степени зависит исход боя. Поэтому надо бить его резко, сильно, в уязвимое место. От первого удара тот, кто его получит, должен выйти из строя. То же самое можно сказать о болевых приемах и бросках, если оперативник начинает свою атаку с них. Максимальная результативность, вот что здесь требуется!

3. Второй удар (прием) следует проводить, обезопасив себя от ближайшего противника, имеющего возможность атаковать. Это можно сделать прыжком, шагом, нырком, вращением вокруг своей оси, уклоном. Смысл маневра в том, чтобы немедленно атаковать следующего врага — столь же решительно, как и первого. Не старайтесь дважды бить по одному и тому же противнику. Ударили одного — сразу же атакуйте другого.

4. Еще один смысл маневрирования заключается в обеспечении безопасности своего тыла. Двигайтесь таким образом, чтобы видеть всех врагов перед собой. А когда они перед вами, старайтесь создать положение, при котором непосредственно в зоне взаимной досягаемости находится только один враг, например, крайний. Закрывшись им от других, немедленно атакуйте его и повторите маневр.

5. Для того, чтобы атаки произвели мощное воздействие, целесообразно усилить руки каким-то тяжелым или острым предметом. Например, наносить удары рукояткой пистолета, зажать в руке небольшой камень, свинчатку, в крайнем случае полный коробок спичек. Мощное оружие для ног — каблуки, носки и острые ранты сапог. Если целью боя является уничтожение противника, а также в тех случаях, когда не ставится требование задержать его без телесных повреждений, пускайте в ход нож.

6. Первым обычно рекомендуют атаковать самого опасного из противников. Однако не всегда его можно «вычислить» заранее. Поэтому более практичным является совет начинать атаку с того из врагов, кто находится ближе других, либо стоит так, что его удобно атаковать. Никогда не пытайтесь наносить удары одновременно по двум противникам: сила каждого из ударов при этом снижается, «вырубить» никого не удастся, а враг становится более осторожным.

7. Последнее требование может быть самое важное. Оно выражается одним словом: скорость! Надо действовать как можно быстрее и не допускать ни малейшего перерыва между приемами. Как только чуть задумался, проявил колебание в выборе цели или способе атаки, у врагов появляется «окно», через которое они могут ворваться внутрь вашей обороны. Не отдавайте им инициативу!



2. БОЙ НА ДАЛЬНОЙ ДИСТАНЦИИ

Дальняя дистанция в рукопашном бою, это расстояние превышающее радиус действия вытянутой руки. Иными словами, речь идет о двух—трех шагах и более. На дальней дистанции используют огнестрельное оружие, палку, удары ногами. На этой дистанции важную роль играют различные способы отвлечения внимания противника (например, голосом), маскировки своих истинных намерений (например, ложными движениями), выигрыша инициативы (например, метанием в противника каких-то предметов).

ЗАЩИТА ОТ УГРОЗЫ ПИСТОЛОМ

Прием 1. ПРЕСЕЧЕНИЕ ПОПЫТКИ ДОСТАТЬ ПИСТОЛЕТ

Противник пытается выхватить пистолет, находящийся у него во внутреннем кармане. Оперативник делает большой шаг вперед левой ногой и захватывает правую руку врага накладкой на нее пальцев и ладони своей левой руки. Продолжая движение к противнику, он наносит сильный удар носком правого сапога ему в голень или в колено (вариант — «футбольный» удар внутренним ребром подошвы сапога).

С опусканием правой стопы на землю, боец захватывает кисть противника также и второй рукой и проводит рычаг кисти наружу. Для повышения эффективности приема целесообразно оказывать давление своими большими пальцами на основание мизинца и безымянного пальцев выкручиваемой кисти, а также провести удар правым коленом в пах. В результате сочетания всех указанных действий становится возможным отобрать пистолет (рис. 3—1)

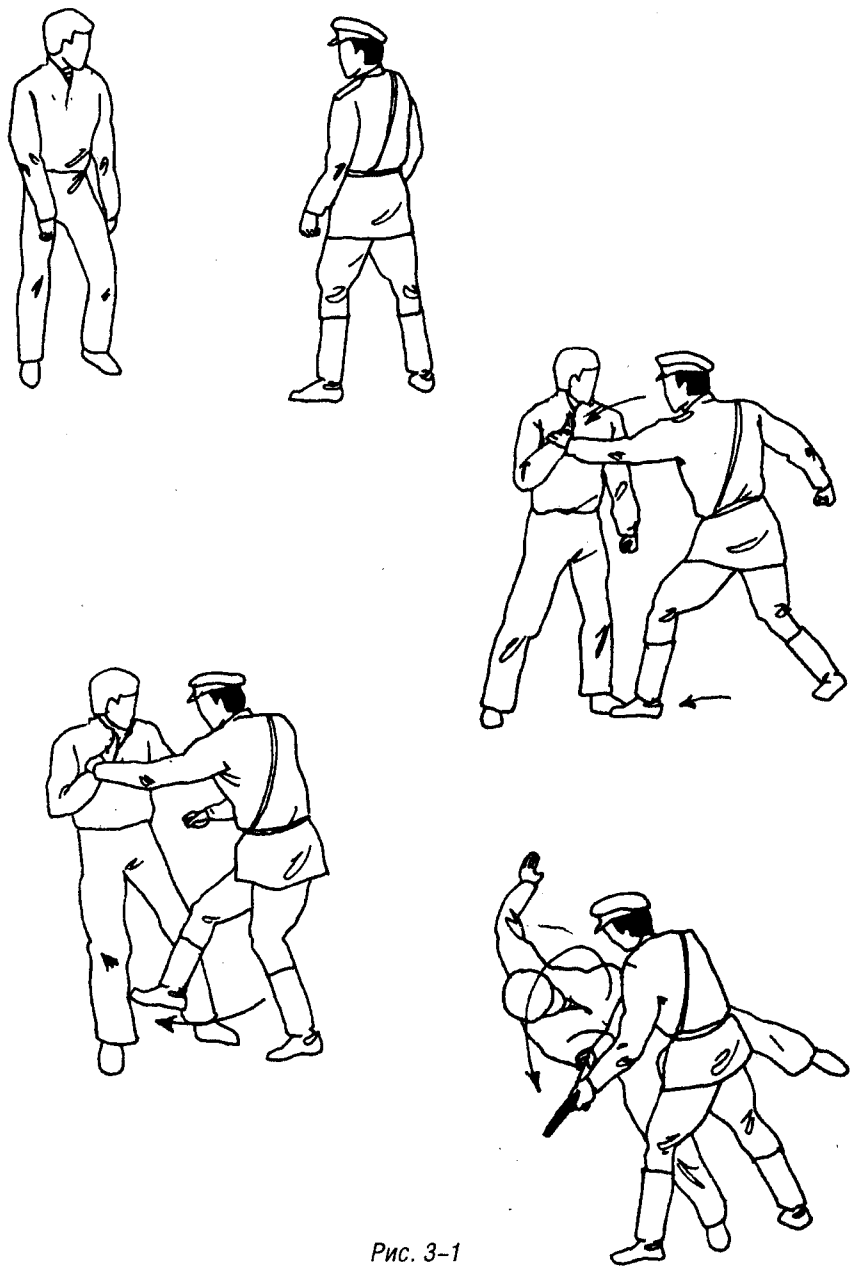


Рис. 3-1

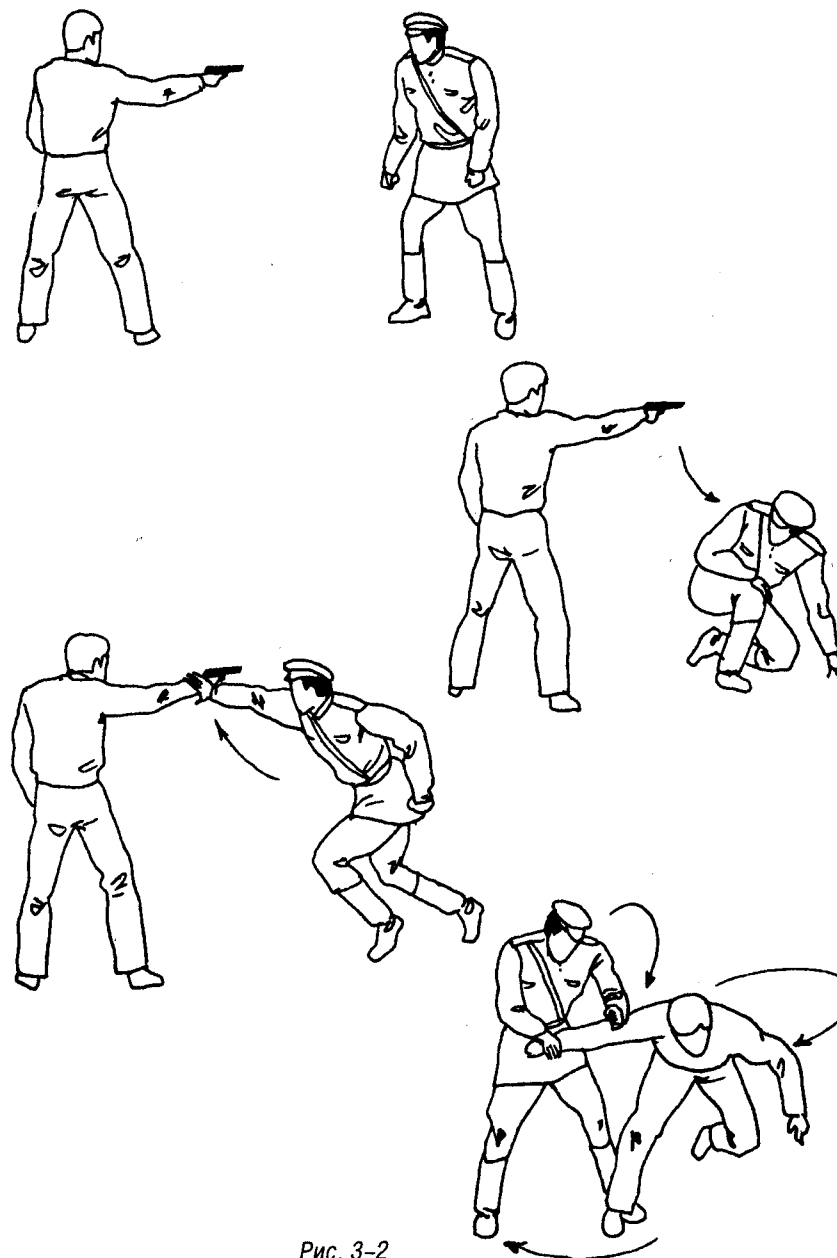


Рис. 3-2

Прием 2. УХОД С ТРАЕКТОРИИ ВЫСТРЕЛА ПРИСЕДАНИЕМ И ОБЕЗОРУЖИВАНИЕ

Противник прицеливается в оперативника, намереваясь произвести выстрел. Уйти с траектории выстрела резким приседанием с одновременным скручиванием корпуса правым плечом вперед-влево и упором левой руки в землю. Из этого положения немедленно выпрыгнуть вперед к противнику, используя силу мышц корпуса, опорной руки и ног (эффект «сжатой пружины»). Необходимо двигаться слева от руки, держащей пистолет.

Захватить вооруженную руку в районе запястья накладкой на нее сверху своей правой руки. Продолжая движение, занести правую ногу по дуге вокруг своей левой ноги назад-влево, поворачиваясь при этом фронтом к захваченной руке. Основанием левого кулака сильно ударить по локтевому суставу (либо попытаться выбить его толчковым движением основания ладони). Правой рукой давить на захваченную кисть, выполняя рычаг вниз.левой ногой провести зацеп (или подсечку) правой ногой противника. После падения лицом вниз добить его топчущим ударом сапога по спине, ударом носка по ребрам, основанием кулака по затылку (рис. 3—2).

Прием 3. УХОД С ТРАЕКТОРИИ ВЫСТРЕЛА КУВЫРКОМ И ОБЕЗОРУЖИВАНИЕ

Противник прицеливается в оперативника, намереваясь произвести выстрел. Уйти с траектории выстрела кувырком через правое плечо. Выходя из кувырка, провести маховый удар каблуком левого сапога по кисти руки, держащей пистолет. Выбив оружие, зацепить правую ногу противника сзади своей правой ногой и дернуть на себя, а левой ногой ударить ту же самую ногу врага под колено спереди от себя (как вариант: ударить не под колено, а в пах). В результате проведения «ножниц» противник упадет спиной назад. Не вставая, провести два-три добивающих удара каблуками сверху вниз ему по животу и голове (рис. 3—3).

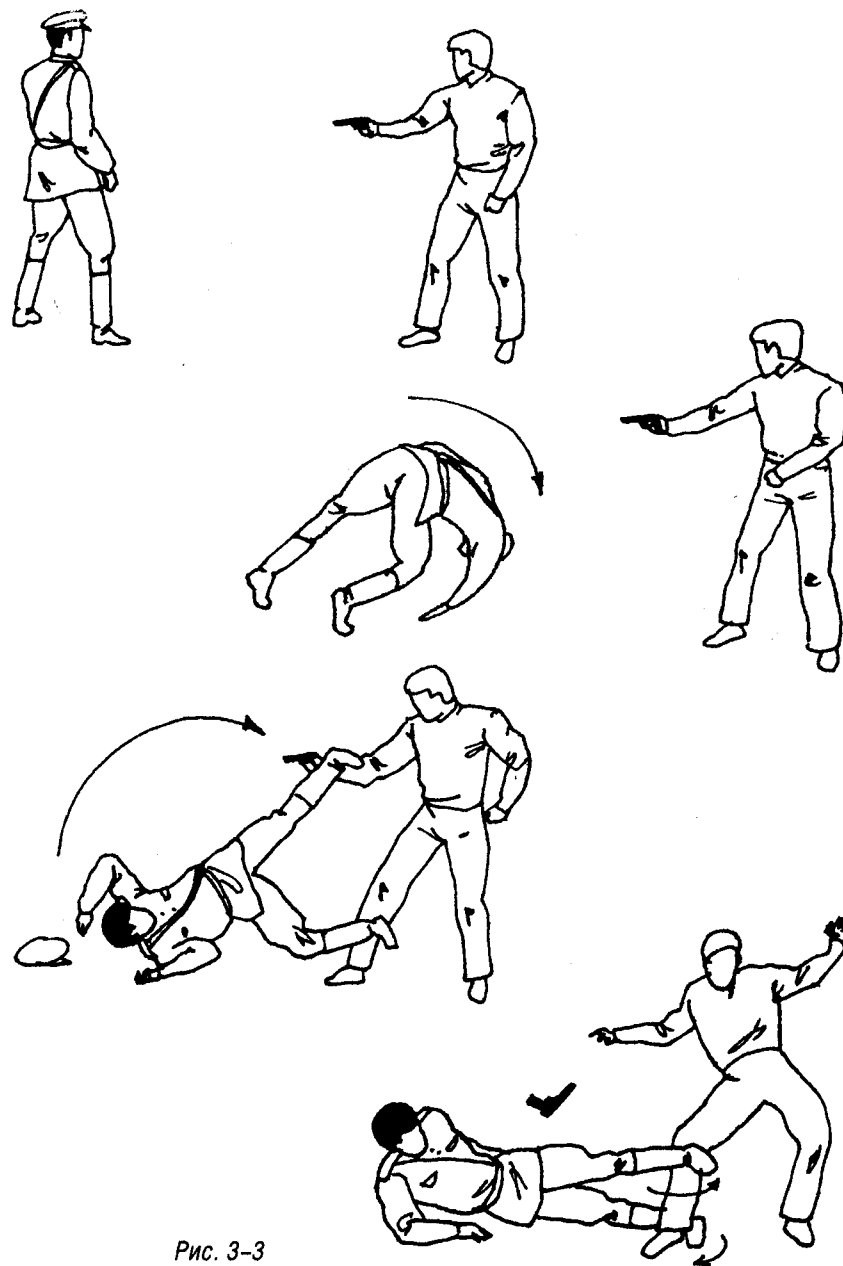


Рис. 3-3

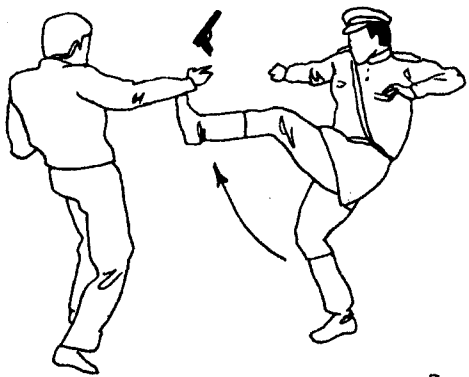
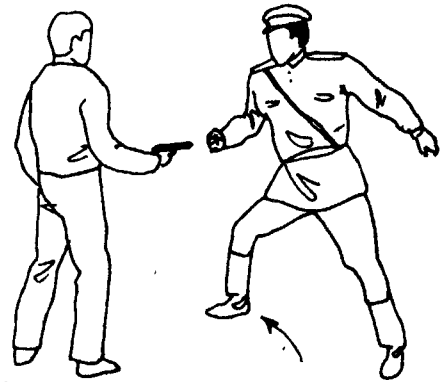
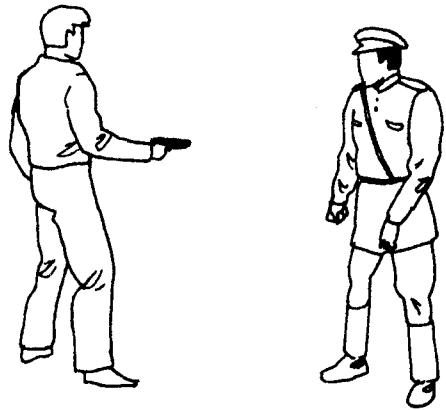


Рис. 3-4

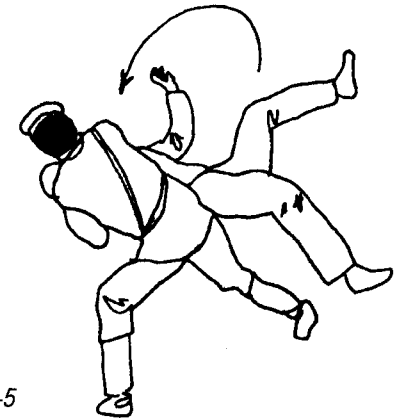
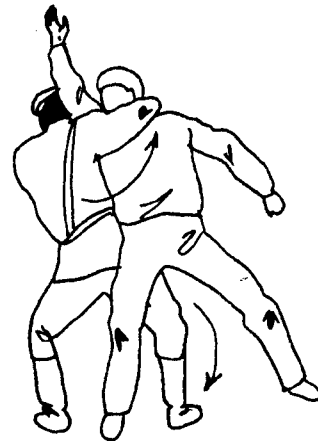
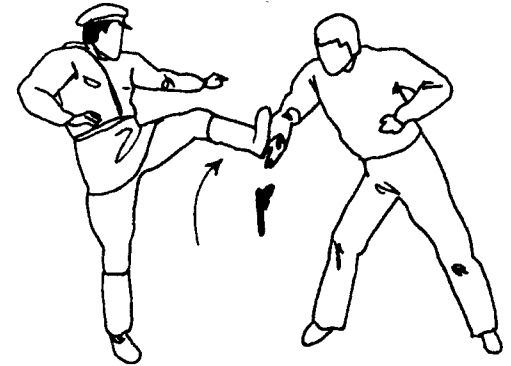


Рис. 3-5

Прием 4. УХОД С ТРАЕКТОРИИ ВЫСТРЕЛА ШАГОМ И ОБЕЗОРУЖИВАНИЕ

Противник прицеливается в оперативника, намереваясь произвести выстрел. Уйти с траектории выстрела большим шагом вправо (влево), а носком левого (правого) сапога ударить снизу в кисть руки, держащей оружие. Выбив пистолет, приступить к задержанию или к добиванию противника (рис. 3—4). Данный прием кажется на первый взгляд малоэффективным, однако это не так. В случае четкого и быстрого исполнения он срабатывает почти стопроцентно.

Прием 5. ВЫБИВАНИЕ ОРУЖИЯ И ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА

Противник прицеливается в оперативника, намереваясь произвести выстрел. Внутренним ребром подошвы левого сапога ударить слева направо по руке с оружием в районе предплечья. С постановкой левой стопы на землю сделать шаг вперед правой ногой и поставить ее сзади правой ноги противника. Одновременно захватить снизу локтевым сгибом своей правой руки его за шею спереди таким образом, чтобы правая рука противника тоже оказалась в захвате. Сделать это удастся потому, что после удара по руке ребром сапога человек инстинктивно отдергивает руку назад-вверх. Затем провести бросок задней подножкой и добивание (рис. 3—5).

Прием 6. ОБЕЗОРУЖИВАНИЕ И БРОСОК БОЛЕВЫМ ВОЗДЕЙСТВИЕМ

Противник направил пистолет в грудь оперативнику. Тот сбивает своей левой рукой вооруженную руку вправо, а корпусом уклоняется влево, уходя с траектории выстрела. Одновременно он накладывает правую руку предплечьем на локтевой сгиб вооруженной руки и давит ею влево. А левой кистью оказывает давящее воздействие на пистолет вправо (используя ствол последнего как рычаг). Для усиления приема надо положить правую ладонь на локтевой сгиб своей левой руки. В результате болевых ощущений в кисти и локтевом суставе противник выпускает из руки оружие и запрокидывается на-

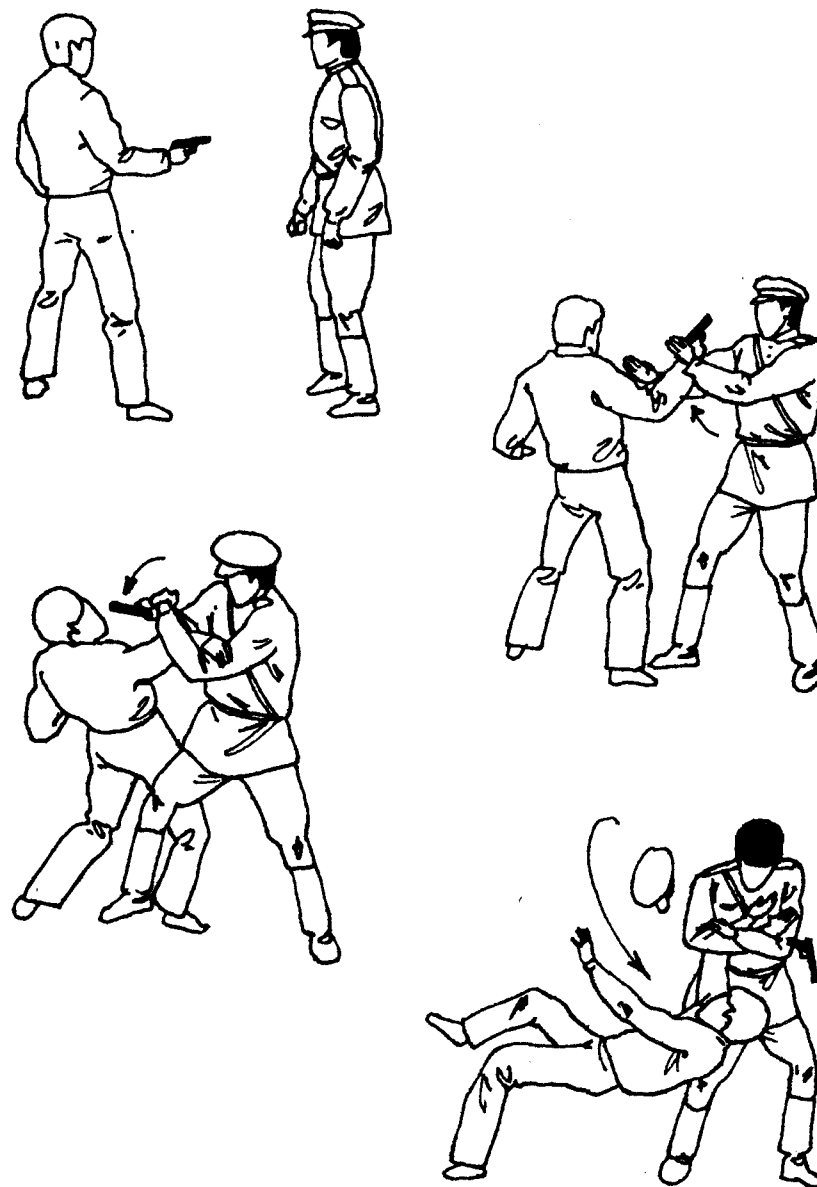


Рис. 3-6

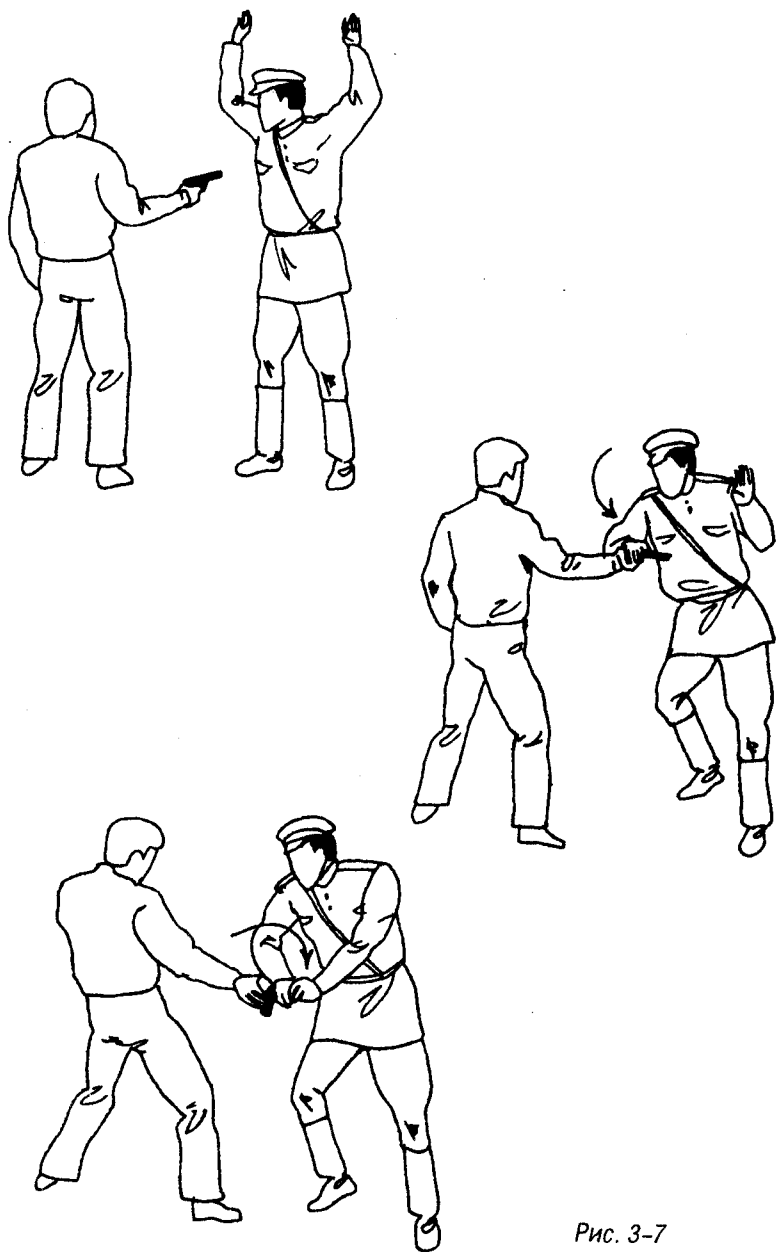


Рис. 3-7

зад. Подставив сзади правую ногу, нетрудно бросить его на землю задней подножкой (рис. 3—6).

Прием 7. ОБЕЗОРУЖИВАНИЕ БОЛЕВЫМ ВОЗДЕЙСТВИЕМ

Противник навел пистолет на оперативника и скомандовал «Руки вверх!», после чего приблизился на дистанцию 1—2 шага. Надо сделать шаг вправо от вооруженной руки, и в этот момент правой рукой оттолкнуть ее влево от себя. Немедленно перейти на захват обеими руками: правой — за кисть противника, левой — за само оружие. Давящим воздействием на пистолет (используя его как рычаг) обезоружить противника. Для повышения эффективности приема целесообразно в момент захвата вооруженной руки нанести противнику удар носком правого сапога в пах или в колено (рис. 3—7).

УПРЕЖДАЮЩИЕ УДАРЫ СТОПОЙ

Прием 1. ПРЕСЕЧЕНИЕ ПОПЫТКИ ПОДНЯТЬ НОЖ С ЗЕМЛИ

Противник пытается поднять с земли нож (или какое-то другое оружие). Бросившись к нему, надо со всего размаха ударить его носком правого (левого) сапога в лицо (вариант: провести «футбольный удар» внутренним ребром подошвы либо подъемом). Противник неизбежно свалится на землю боком. Тут можно сделать следующее: а) добить его топчущим ударом каблука по голове; б) наступить сапогом на ту его руку, которой он тянулся к ножу (рис. 3—8). Далее действовать по обстановке.

Прием 2. ПРЕСЕЧЕНИЕ ПОПЫТКИ ДОСТАТЬ НОЖ ИЗ САПОГА

Очень часто преступники носят ножи в голенищах сапог. Нередко они прикрепляют нож или пистолет лейкопластырем, резиновым бинтом, бечевкой к голени под брючиной. Чтобы достать спрятанное оружие, противник вынужден на-

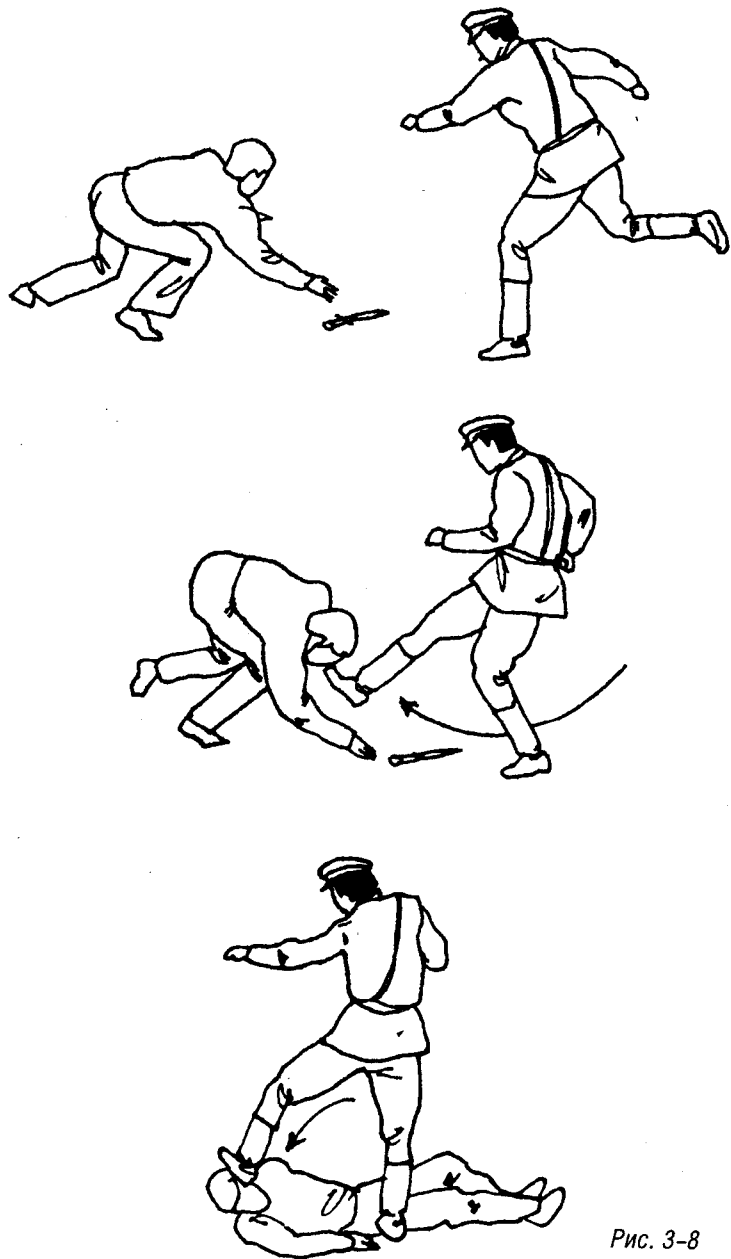


Рис. 3-8

клониться и протянуть руку вниз. В этот момент надо одной ногой нанести «футбольный удар» по кисти опущенной вниз руки, а второй ногой «в темп» ударить противника в лицо (или в солнечное сплетение). Первый удар необходимо выполнить со всей силы, второй можно дозировать (рис. 3—9).

Прием 3. УПРЕЖДАЮЩИЙ ПРЯМОЙ УДАР В ЖИВОТ

Противник делает шаг (или рывок) вперед, пытаясь атаковать. Надо поднять вверх колено правой ноги таким образом, чтобы ее стопа поднялась хотя бы до уровня колена левой ноги. Затем резко выпрямить ногу и нанести удар каблуком (либо подошвой) в живот противника (в солнечное сплетение, в пах). Благодаря сочетанию двух противоположных движений — вашего удара и рывка противника — поражающее воздействие этого приема очень мощное. Выполняя прием, надо следить за тем, чтобы корпус не наклонялся ни вперед, ни назад, а пятка опорной ноги не отрывалась от земли (рис. 3—10).

Прием 4. УПРЕЖДАЮЩИЙ ДУГОВОЙ УДАР В ЖИВОТ

Противник делает шаг (или рывок) вперед, пытаясь атаковать. Надо сделать шаг левой ногой влево-вперед, а носком правого сапога нанести удар в живот (в солнечное сплетение, в пах) противника. Как и в предыдущем приеме, в результате сложения двух встречных движений поражающий эффект здесь очень силен. Вполне возможно одним таким ударом свалить противника на землю и даже причинить ему тяжкие телесные повреждения (типа внутреннего кровотечения, разрыва мочевого пузыря и т.п.).

Удар должен быть резким, подобным удару хлыста. Траектория удара направлена снизу-вверх. Нельзя отрывать от земли пятку опорной ноги, сильно наклоняться, пытаться ударить прямой ногой. Здесь имеет место резкое распрямление в колене бьющей ноги и вращение опорной ноги (рис. 3—11)

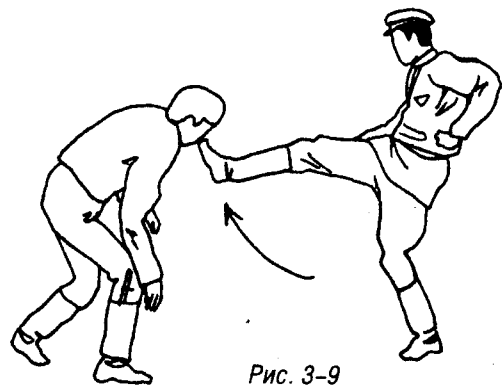
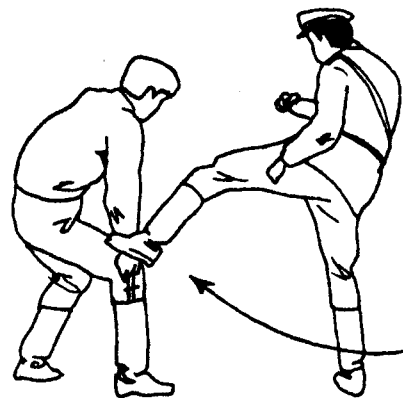
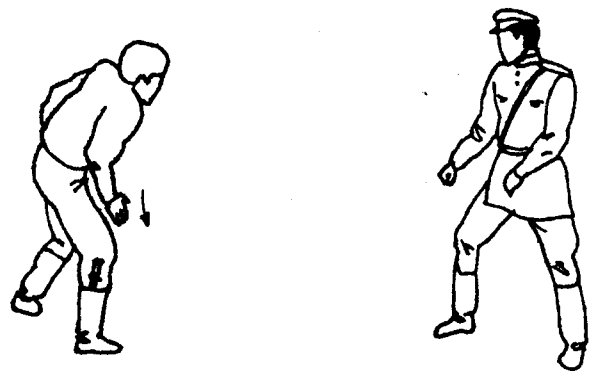


Рис. 3-9

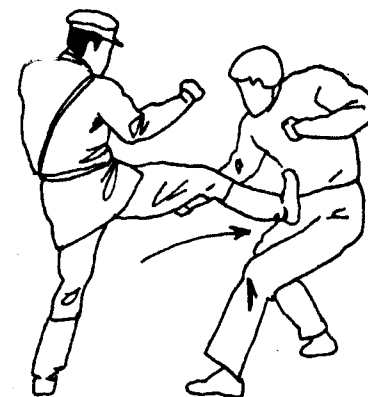
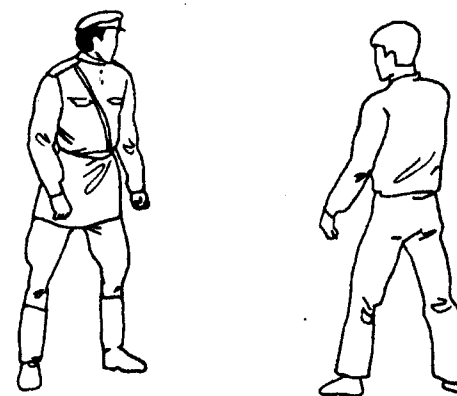


Рис. 3-10

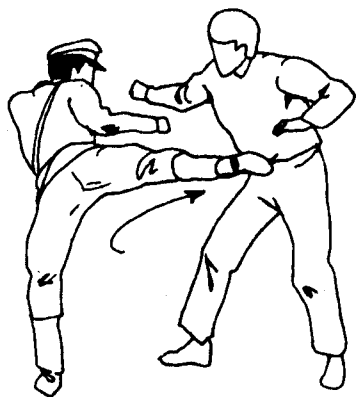
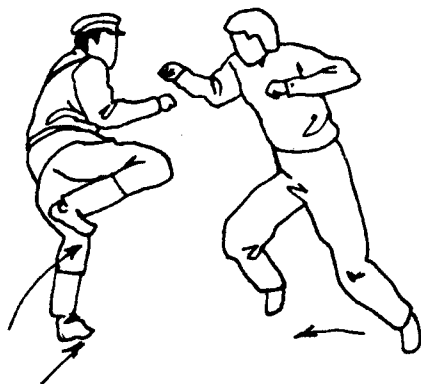
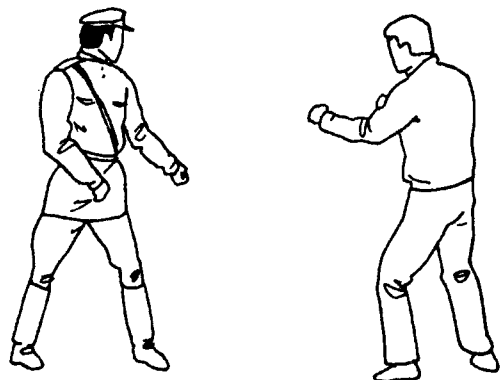


Рис. 3-11

Прием 5. УПРЕЖДАЮЩИЙ БОКОВОЙ УДАР

Противник приближается слева (справа) с намерением атаковать. Поднять вверх колено левой (правой) ноги и ударить его в живот (пах, солнечное сплетение) каблуком или всей подошвой этой ноги. В момент удара корпус надо немного отклонить от противника, чтобы он не смог достать вас рукой. Опорная нога чуть согнута, пятка не отрывается от земли (рис. 3—12).

Вариант: упреждающий удар можно нанести не в корпус, а по голени (рис. 3—13) либо колену (рис. 3—14) одновременно с отвлекающим или блокирующим движением одноименной руки. Если удар производится по ноге, которой противник в это время пытался атаковать, то он называется «остановочным». Упреждающие боковые удары применяют и тогда, когда противник нападает с фронта. В таких случаях перед ударом сначала поворачиваются боком к нападающему. Поворот происходит одновременно с выносом колена ударной ноги вверх. Практика показывает высокую эффективность упреждающих боковых ударов по нижнему и среднему уровням.

Прием 6. УПРЕЖДАЮЩИЙ УДАР НАЗАД В ЖИВОТ

Противник приближается сзади, надеясь внезапно атаковать со спины. Надо поднять вверх колено бьющей ноги одновременно сгибая в колене опорную ногу и с небольшим наклоном корпуса вперед резко «выстрелить» бьющей ногой назад. Целью может стать не только живот, но и колено оказавшейся впереди ноги противника, его пах, грудь и даже лицо. Однако главная, притом лучшая цель — живот. В зависимости от ситуации, можно перед ударом подшагнуть опорной ногой назад или вперед, чтобы удобнее было бить другой ногой. Опорная нога в момент удара должна выпрямиться (как бы выталкивая бьющую ногу) и максимально напрячься. Этот удар похож на боковой, но таковым не является, поскольку удар идет прямо назад, а не в сторону (рис. 3—15).

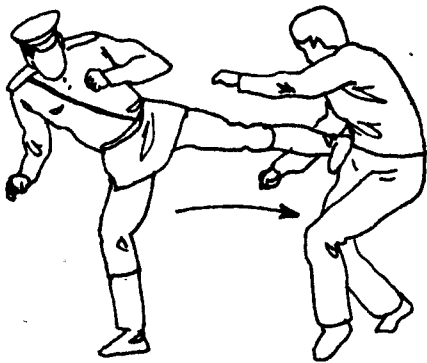
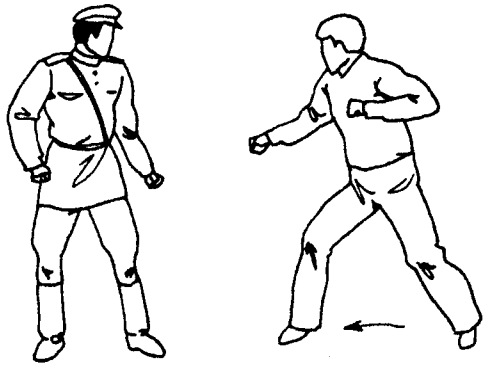


Рис. 3-12



Рис. 3-13

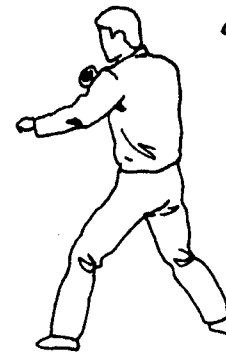
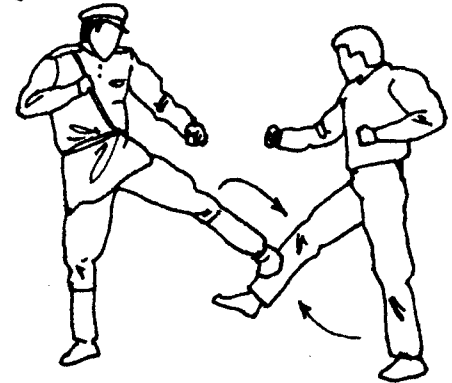
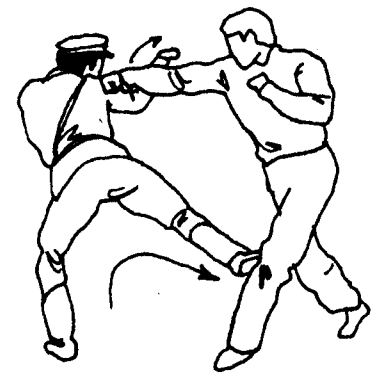


Рис. 3-14



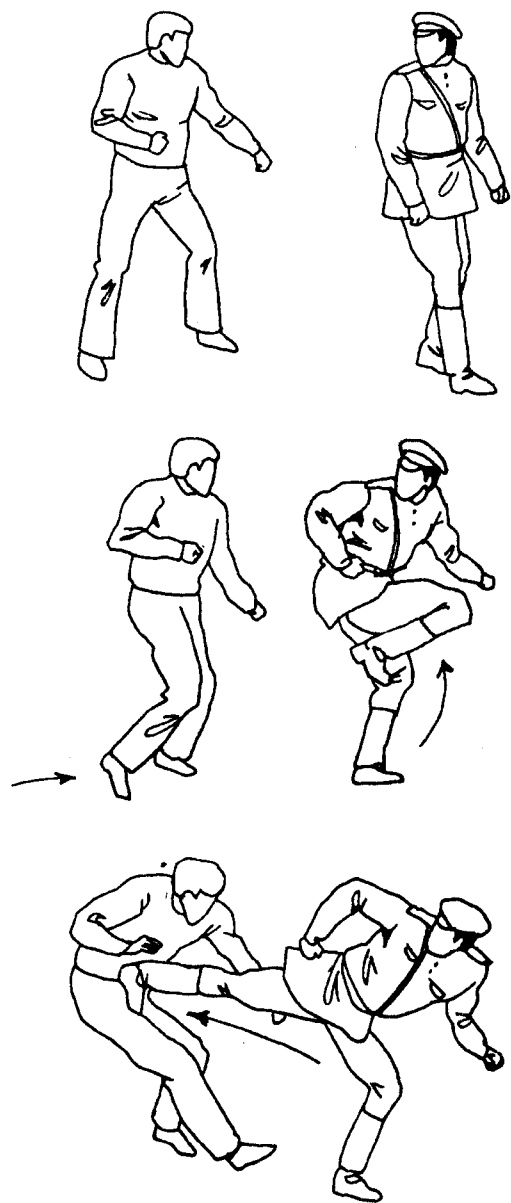


Рис. 3-15

ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ СТОПОЙ

Прием 1. КРЕСТОВЫЙ БЛОК С ОТВЕТНЫМ УДАРОМ СТОПОЙ

Противник бьет правой ногой прямо вперед, целясь в живот или в промежность. Сделать левой ногой шаг назад, убирая ее от удара (если враг бьет левой ногой, то убрать надо свою правую ногу) и остановить этот удар блоком обеих рук, сложенных крестом (правая рука сверху). Сразу же перейти на захват ноги обеими руками (или одной рукой — правой) и потянуть ее вправо, тем самым заставляя противника повернуться к вам спиной. Нанести своей левой ногой удар ему в промежность, а захваченную ногу поднять повыше и толкнуть от себя (рис. 3-16). Противник упадет ничком, что позволит осуществить добивание.

Вариант: осуществив захват, ударить противника в колено своей левой ногой снаружи-внутри (разновидность «топчущего» удара по диагонали вниз). Или же протаскать захваченную ногу на себя, одновременно поворачивая корпус справа налево, и ударить в опорную ногу противника не левой, а правой ногой (боковым ударом), как это показано на рис. 3-17.

Прием 2. КРЕСТОВЫЙ БЛОК И БРОСОК ВЫКРУЧИВАНИЕМ СТОПЫ

Противник бьет правой ногой прямо вперед, целясь в живот или в промежность. Сделав одной ногой шаг назад, поставить блок на ее пути скрещенными руками. Правой рукой захватить пятку бьющей ноги, а левой — ее голень. Затем выполнить скручивание стопы слева направо, одновременно двигая захваченную ногу вправо-вверх. Противник неизбежно потеряет равновесие и упадет лицом вниз. Не отпуская захваченную ногу, перебросить через нее свою левую ногу и осуществить болевое удержание (рис. 3-18).

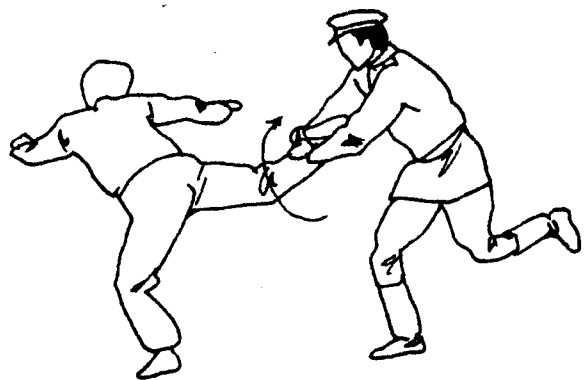
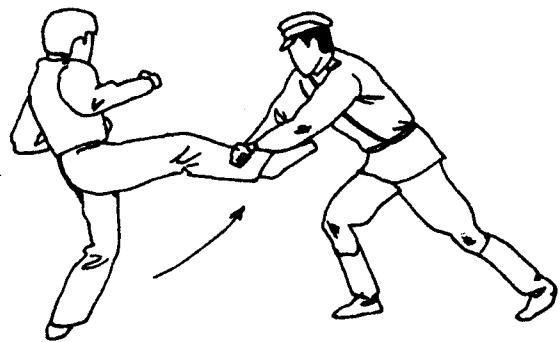


Рис. 3-16

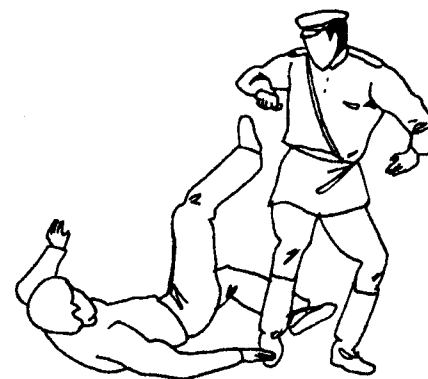
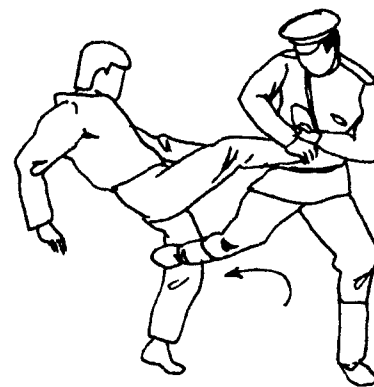
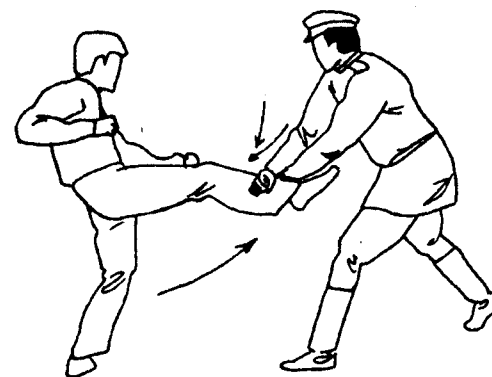


Рис. 3-17

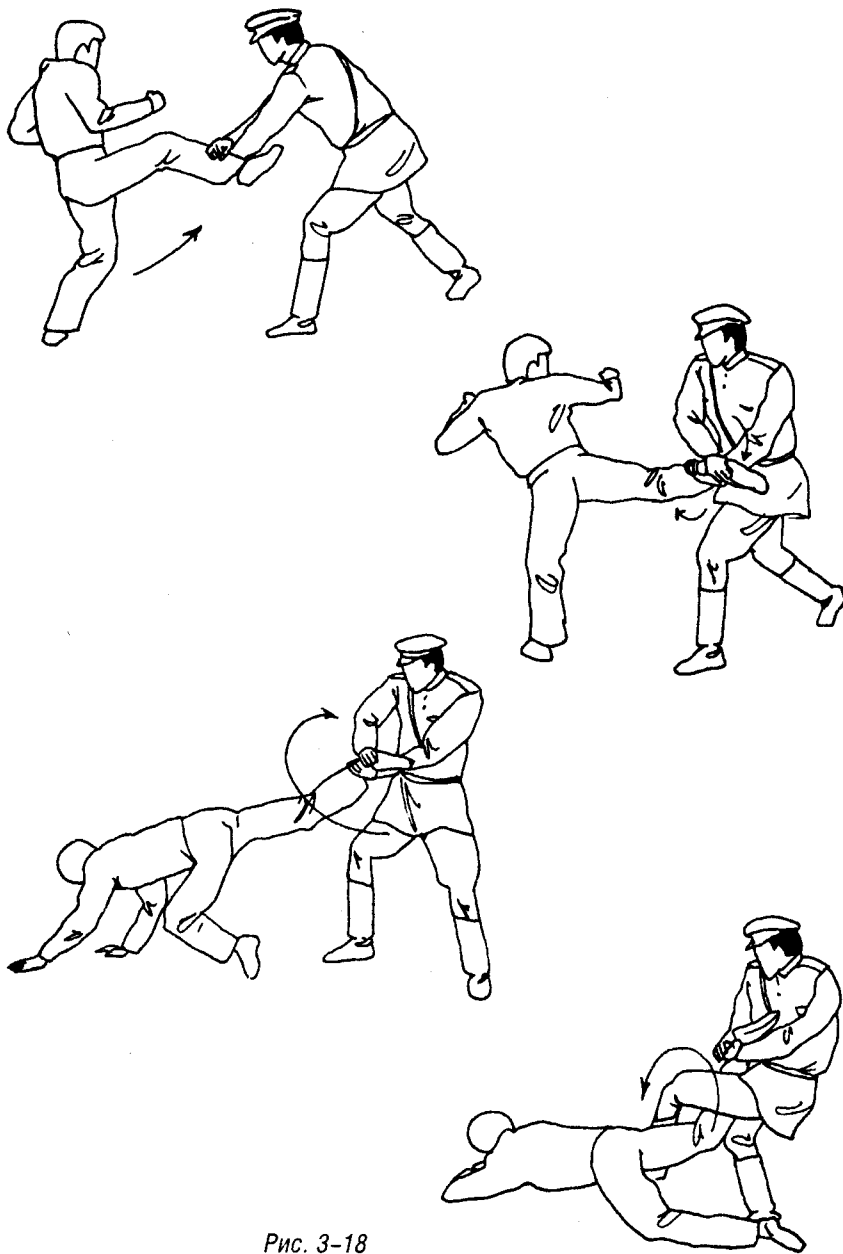


Рис. 3-18

Прием 3. ЗАХВАТ НОГИ И ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА

Противник бьет правой ногой прямо вперед. Уйти с линии атаки шагом левой ноги влево и, поворачиваясь к бьющей ноге лицом (левое плечо идет вперед) подбить ее снизу-вверх левым предплечьем. С шагом правой ногой вперед-направо (за опорную ногу противника) захватить поднятую ногу противника локтевым сгибом правой руки. Продолжая поднимать ее вверх, бросить противника на землю задней подножкой. Провести добивание, например каблуком правого сапога ему в промежность (рис. 3-19).

Вариант: поставить подножку не правой, а левой ногой, а захваченную ногу поднимать вверх левым предплечьем с помощью захвата правой рукой за голеностопный сустав.

Прием 4. ОТБИВАНИЕ ВНУТРЬ С БОКОВЫМ УДАРОМ НОГОЙ

В ответ на попытку противника ударить правой ногой в живот или в промежность уйти с линии атаки шагом левой ноги влево-вперед. Одновременно с шагом отбить атакующую ногу вправо ударом основания кулака (или предплечья) по голени или колену. Затем нанести правой ногой боковой удар в колено опорной ноги противника (рис. 3-20).

Вариант: ударить носком снизу прямо вперед в открывшуюся промежность.

Прием 5. ОТБИВАНИЕ НАРУЖУ С ПРЯМЫМ УДАРОМ НОГОЙ

В ответ на попытку противника ударить правой ногой в живот или в промежность уйти с линии атаки шагом правой ноги вправо. Одновременно с шагом отбить атакующую ногу влево ударом основания левого кулака (или предплечьем) влево. Затем нанести носком левого сапога прямой удар снизу-вверх, в промежность либо в живот противника (рис. 3-21).

Вариант: ударить каблуком правого сапога в колено опорной ноги.

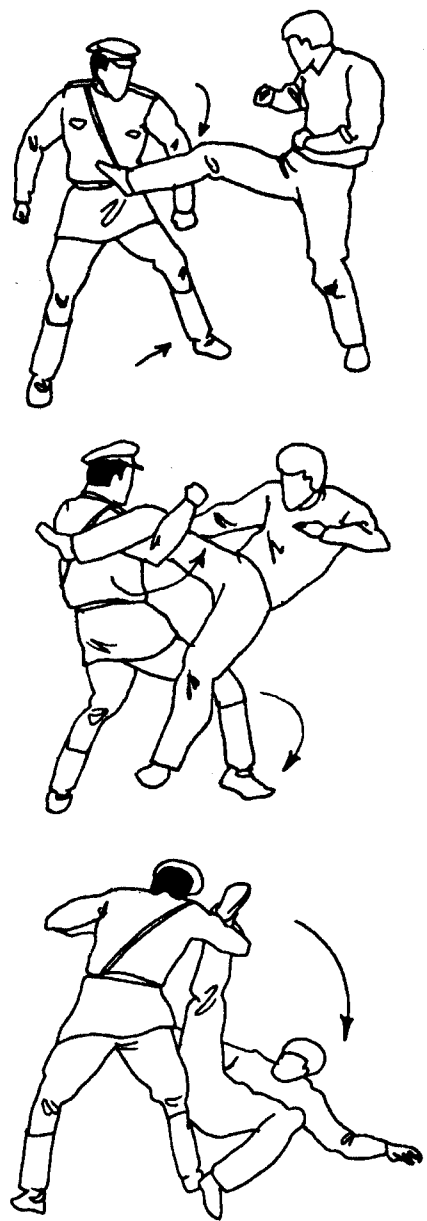


Рис. 3-19

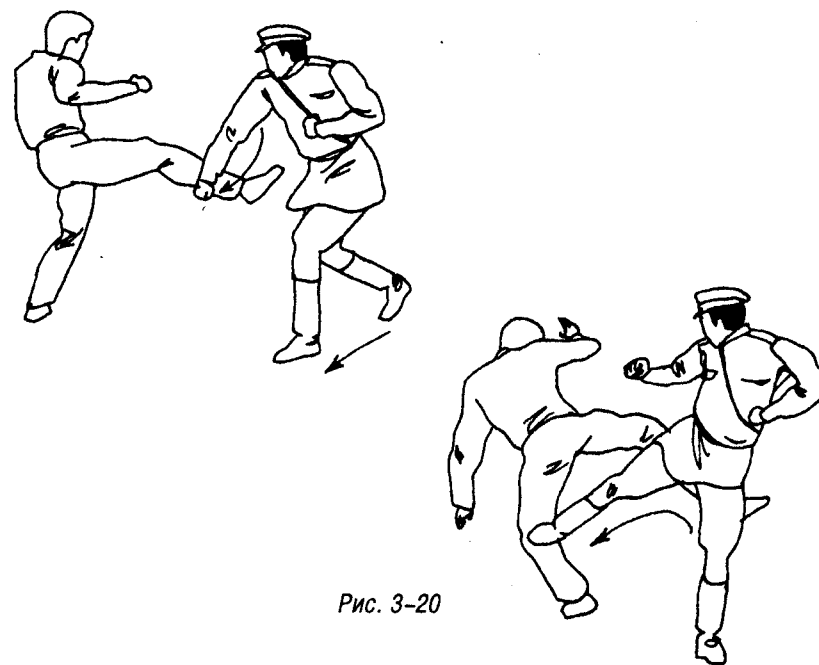


Рис. 3-20



Рис. 3-21

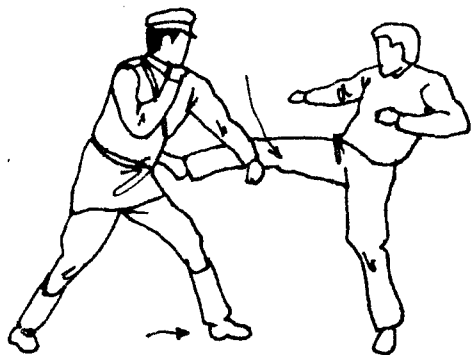
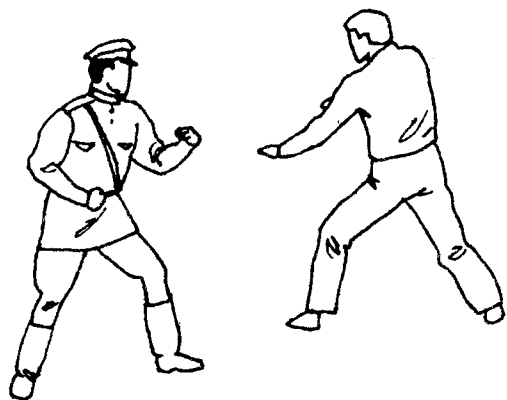


Рис. 3-22

Прием 6. ОТБИВАНИЕ НАРУЖУ И УДАР РУКОЙ В ЛИЦО

В ответ на попытку противника ударить правой ногой в живот или в промежность, шагнуть ему навстречу левой (правой) ногой и отбить влево (вправо) атакующую ногу ударом основания кулака либо предплечьем. В продолжении шага и отбивающего движения ударить противника в нос (в подбородок) основанием правой ладони (или ударить в горло «вилкой» открытой руки). Бить можно и кулаком, но основанием ладони удобнее (рис. 3—22).

Варианты: удар основанием ладони (а также кулаком) можно наносить и в другие места, такие как солнечное сплетение, живот, пах. В любом случае удар руки требуется дополнить еще и ударом колена.

ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ ПАЛКОЙ

Прием 1. УХОД ОТ УДАРА КУВЫРКОМ И «НОЖНИЦЫ»

Противник приближается, замахиваясь палкой для удара сверху. Выполнить кувырок через правое плечо ему навстречу. На выходе из кувырка с размаха ударить его в живот (в солнечное сплетение, в пах) каблуками обеих ног. Опустить свою левую ногу с внутренней стороны левой ноги противника, а правую ногу поместить в районе подколенного сгиба.левой ногой давить на себя, правой от себя, вынуждая тем самым противника упасть лицом вниз. После падения нанести ему по голове и по спине два-три добивающих удара ногами (рис. 3—23).

Прием 2. ЗАХВАТ ЗА ПЛЕЧО, УДАР КОЛЕНОМ И ПОДБИВ

Противник замахнулся палкой, которую держит обеими руками, для удара сверху. Рванувшись в этот момент ему навстречу, остановить удар в начальной фазе захватом (с толчком от себя) за правую руку в районе плеча (локтя). Одновре-

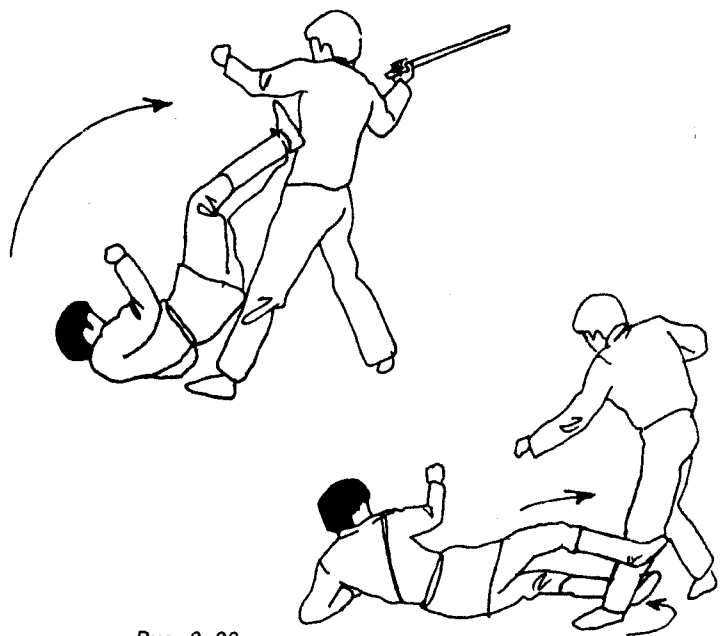
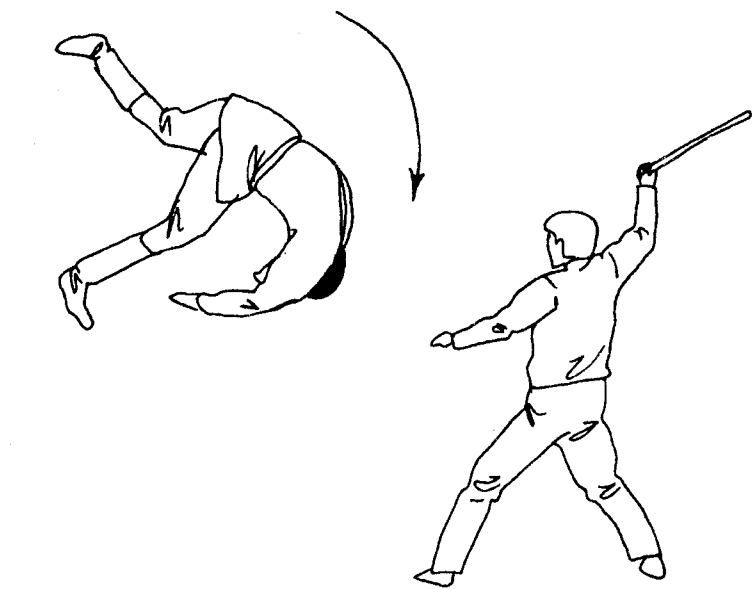


Рис. 3-23

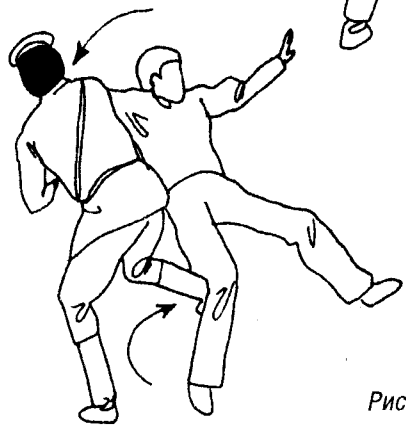
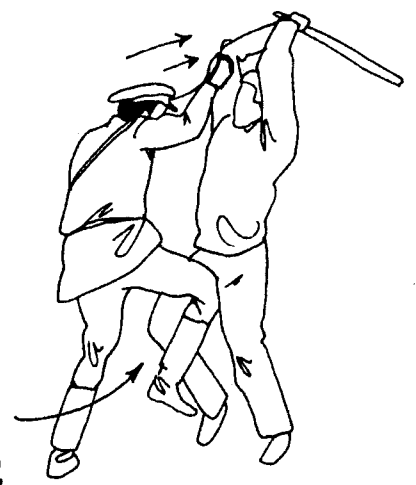
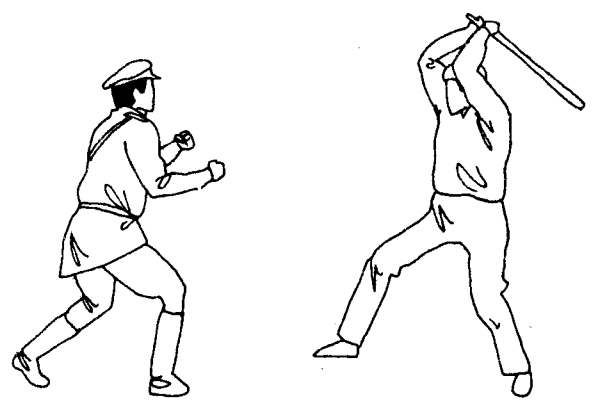


Рис. 3-24

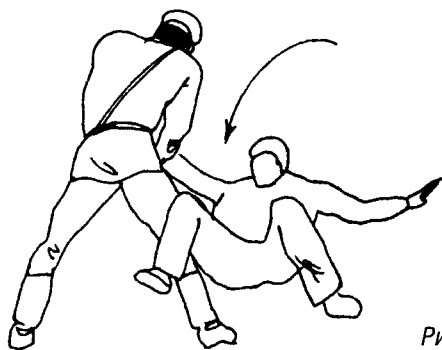
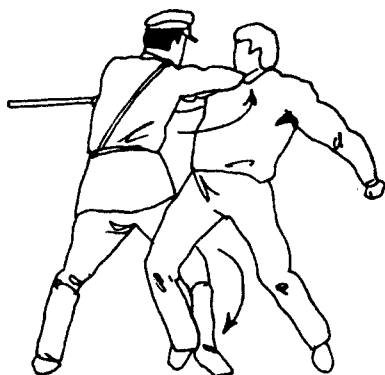
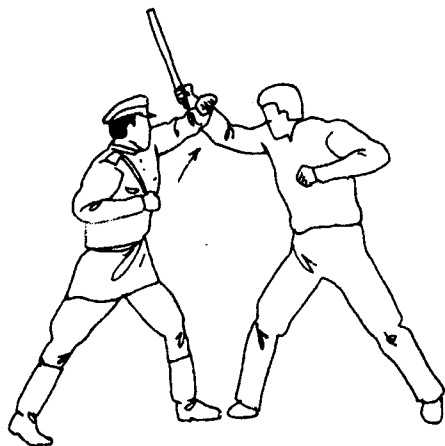


Рис. 3-25

менно ударить коленом правой ноги в пах. После этого подбить правой ногой правую ногу противника в подколенный сгиб, а руками потянуть его влево от себя. Это приведет к падению, после чего надо добить противника топчущим ударом ноги (рис. 3—24).

Прием 3. УДАР ЛОКТЕМ И ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА

Противник выполняет удар палкой сверху, держа ее в правой руке. С шагом левой ногой ему навстречу и уклоном корпуса поворотом вправо отклонить влево руку с палкой ударом по ней своего левого предплечья. Затем перейти левой рукой на захват руки с палкой и потянуть захваченную руку на себя. Правую ногу поставить за правой ногой противника таким образом, чтобы ваш каблук оказался с внутренней стороны его правой ступни, а правым локтем ударить его в челюсть. В результате сложения трех движений — подножки, удара и захвата — противник упадет на землю (рис. 3—25).

Прием 4. ЗАХВАТ ПОД КОЛЕНО И УДАР В ЛИЦО

Противник пытается ударить сверху палкой, которую держит в правой руке. Шагнув левой ногой вперед-влево (уходя тем самым с траектории удара), наклониться и захватить правой рукой подколенный сгиб правой ноги противника и рвануть ее вверх. Одновременно основанием ладони левой руки ударить его в лицо (в нос) и толкнуть противника всем корпусом. После падения добить противника «топчущим» ударом ноги (рис. 3—26).

Прием 5. ЗАХВАТ ПОД КОЛЕНО И БРОСОК «МЕЛЬНИЦЕЙ»

Противник пытается ударить сверху палкой, которую держит в правой руке. Шагнув левой ногой вперед-влево, остановить движение его руки своим левым предплечьем и перейти на захват в районе запястья. Потянуть захваченную руку на себя, в этот же момент присесть, прижать свое правое плечо к



Рис. 3-26

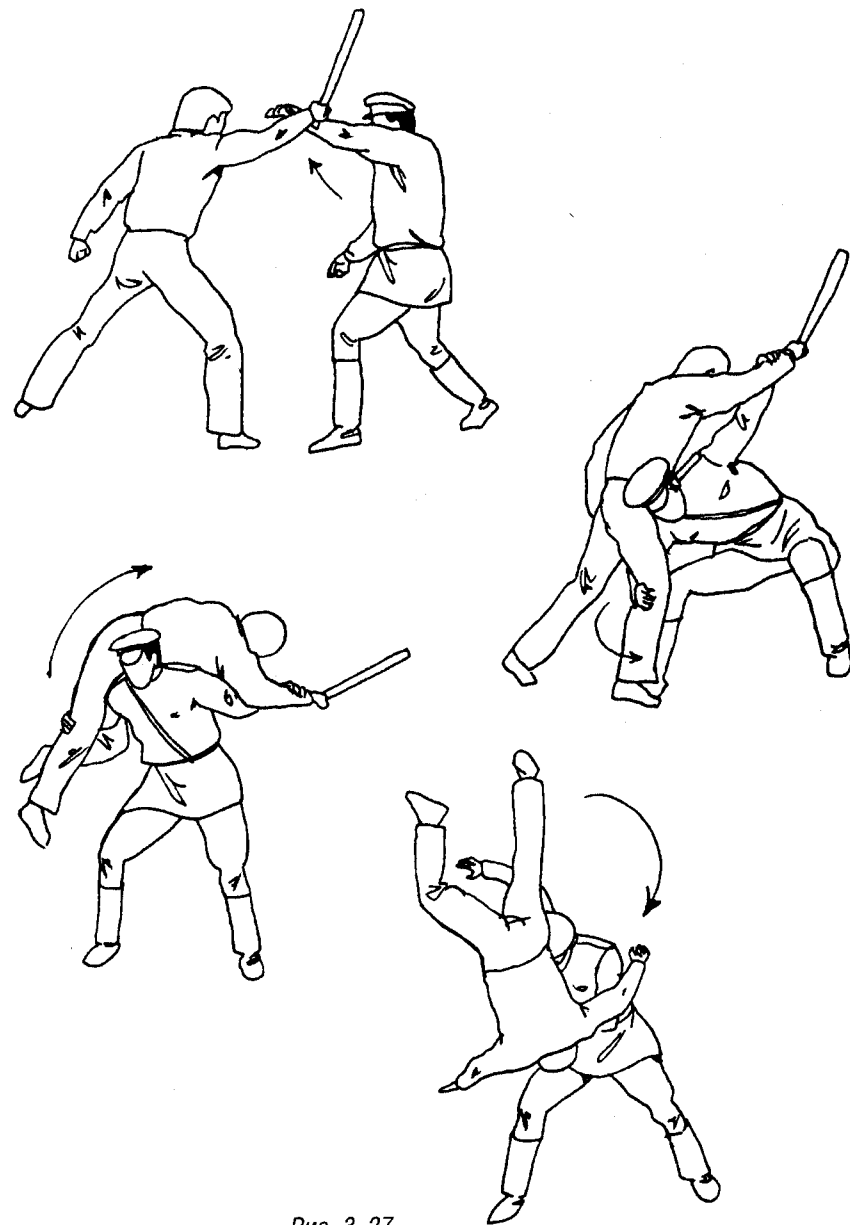


Рис. 3-27

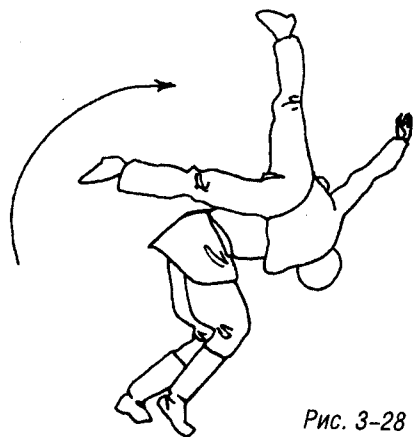
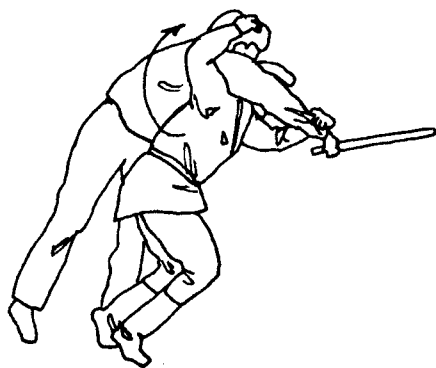
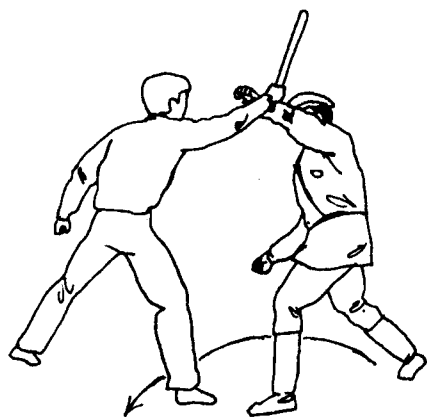


Рис. 3-28

нижней части живота противника, а правой рукой захватить подколенный сгиб его правой ноги. Вставая, взвалить противника на плечи и, поворачиваясь всем корпусом вправо, бросить его головой на землю (рис. 3—27).

Прием 6. БЛОК И БРОСОК ЧЕРЕЗ ПЛЕЧО

Противник пытается ударить сверху палкой, которую держит в правой руке. Шагнув левой ногой вперед-влево, остановить движение его руки своим левым предплечьем и перейти на захват в районе запястья. Потянуть захваченную руку на себя, в этот же момент сделать шаг вперед правой ногой и через правое плечо повернуться спиной к противнику, а правую руку пронести под его правой рукой вверх, плотно прижимая ее к своему плечу. Резко наклоняясь всем корпусом вперед, провести бросок через плечо и осуществить добивание упавшего противника (рис. 3—28).

Прием 7. ЗАХВАТ И БРОСОК ЧЕРЕЗ СПИНУ

Противник пытается ударить сверху палкой, которую держит в обеих руках. Сделав шаг ему навстречу, захватить его руки в районе локтей и потянуть их на себя. В это же время правым плечом вперед повернуться всем корпусом так, чтобы противник оказался плотно прижатым к вашей спине. Продолжая тянуть его руками, резко наклониться вперед и осуществить бросок через спину (рис. 3—29).

Вариант: вместо броска через спину можно провести бросок через бедро.

Прием 8. ОТВОДЯЩИЙ БЛОК И ПРЯМОЙ УДАР НОГОЙ

Противник пытается ударить сверху палкой, которую держит в обеих руках. Сделав шаг ему навстречу левой ногой, вытянуть левую руку вперед, чтобы палка соскользнула по ней вниз и перейти на захват. Потянуть палку на себя (можно с использованием обеих рук), носком правой ноги ударить противника в пах, солнечное сплетение или по ребрам, после чего действовать по обстановке (рис. 3—30).

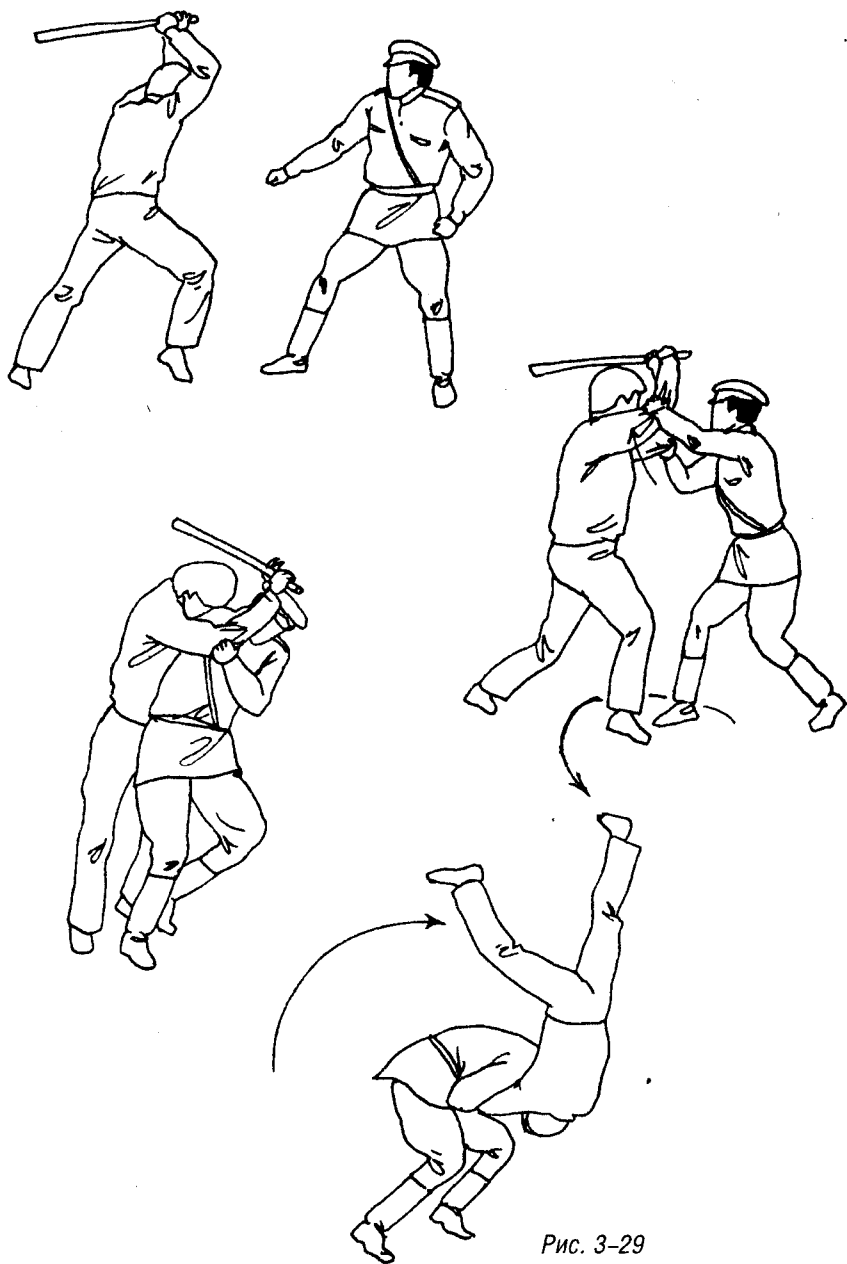


Рис. 3-29

Прием 9. РЫЧАГ ЛОКТА НАРУЖУ И ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА

Противник пытается ударить сверху палкой, которую держит в правой руке. Блокировать движение его руки в момент замаха своим левым предплечьем. Сразу же перейти на захват этой руки: в районе запястья — левой рукой, в районе локтя — правой. Одновременно нанести удар правым носком в пах или живот. Осуществляя рычаг локтя наружу, поставить правую ногу позади правой ноги противника и бросить его на землю (рис. 3—31).

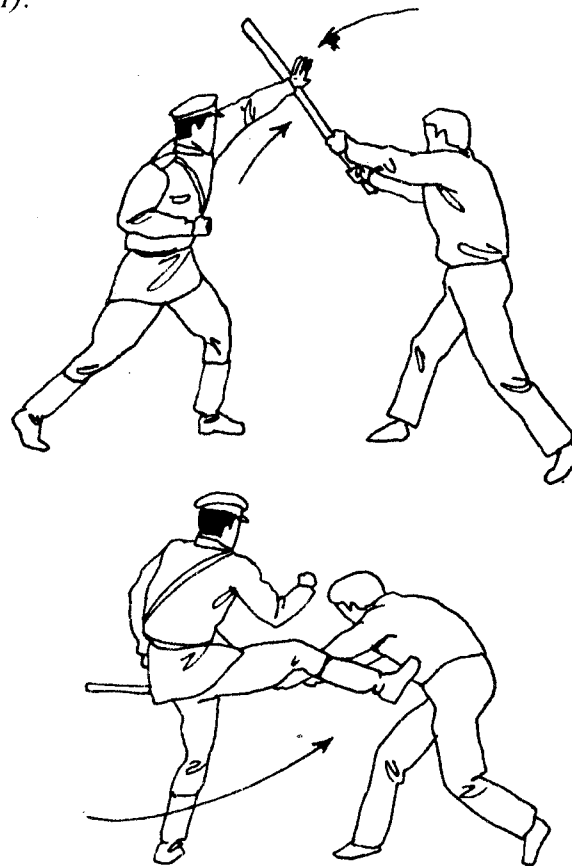


Рис. 3-30

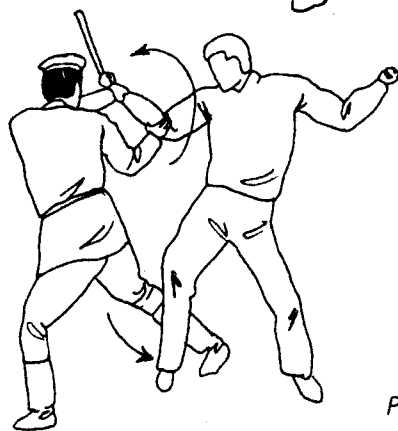
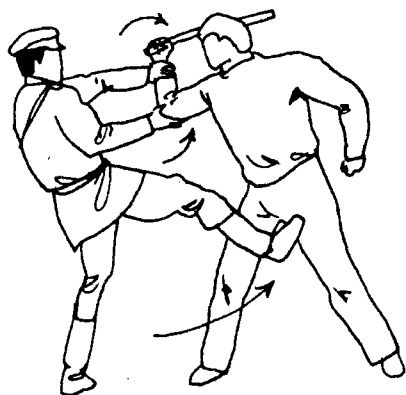
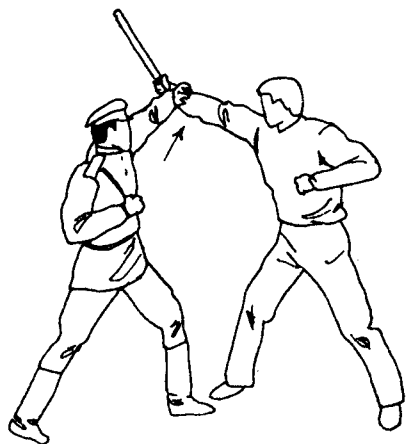


Рис. 3-31

Прием 10. БЛОК-ПОДСТАВКА И РЫЧАГ ПЛЕЧА ВНУТРЬ

Противник пытается ударить сверху палкой, которую держит в правой руке. Блокировать движение его руки в момент замаха своим левым предплечьем. Правой рукой захватить снизу запястье вооруженной руки, а левой рукой захватить ее сверху. С силой поворачивая обеими руками захваченную руку внутрь, надо плотно зажать ее плечевую часть себе в левую подмышку и провести рычаг плеча внутрь. Противник упадет лицом вниз, что позволяет добить его в спину (рис. 3—32).

Прием 11. БЛОК-ПОДСТАВКА И ВЫКРУЧИВАНИЕ ПАЛКИ

Противник пытается ударить сверху палкой, которую держит в правой руке. Блокировать его движение в момент начала удара своим левым предплечьем, а правой рукой в этот момент схватить палку в районе ее средней части. Затем необходимо движением вперед-вниз положить свое левое предплечье на локтевой сгиб руки противника, а правой рукой отклонять палку назад (используя преимущество рычага) и выкрутить ее из руки нападающего. Одновременно левой ногой ударить его в подколенный сгиб, опрокидывая на спину (рис. 3—33).

Прием 12. БЛОК-ПОДСТАВКА И РЫЧАГ ЛОКТЯ ВНУТРЬ

Противник держит палку обеими руками и пытается ударить наотмашь сбоку. С шагом левой ногой вперед поставить двойной блок предплечьями обеих рук, с которого немедленно перейти на захват: правой рукой в районе запястья, левой рукой в районе локтя. Правой рукой потянуть захваченную руку на себя, левой рукой надавить (толкнуть) локоть от себя. В результате болевого воздействия противник упадет лицом вниз. Прижать левым коленом его руку в районе плеча к земле, отобрать палку, произвести добивание (рис. 3—34).

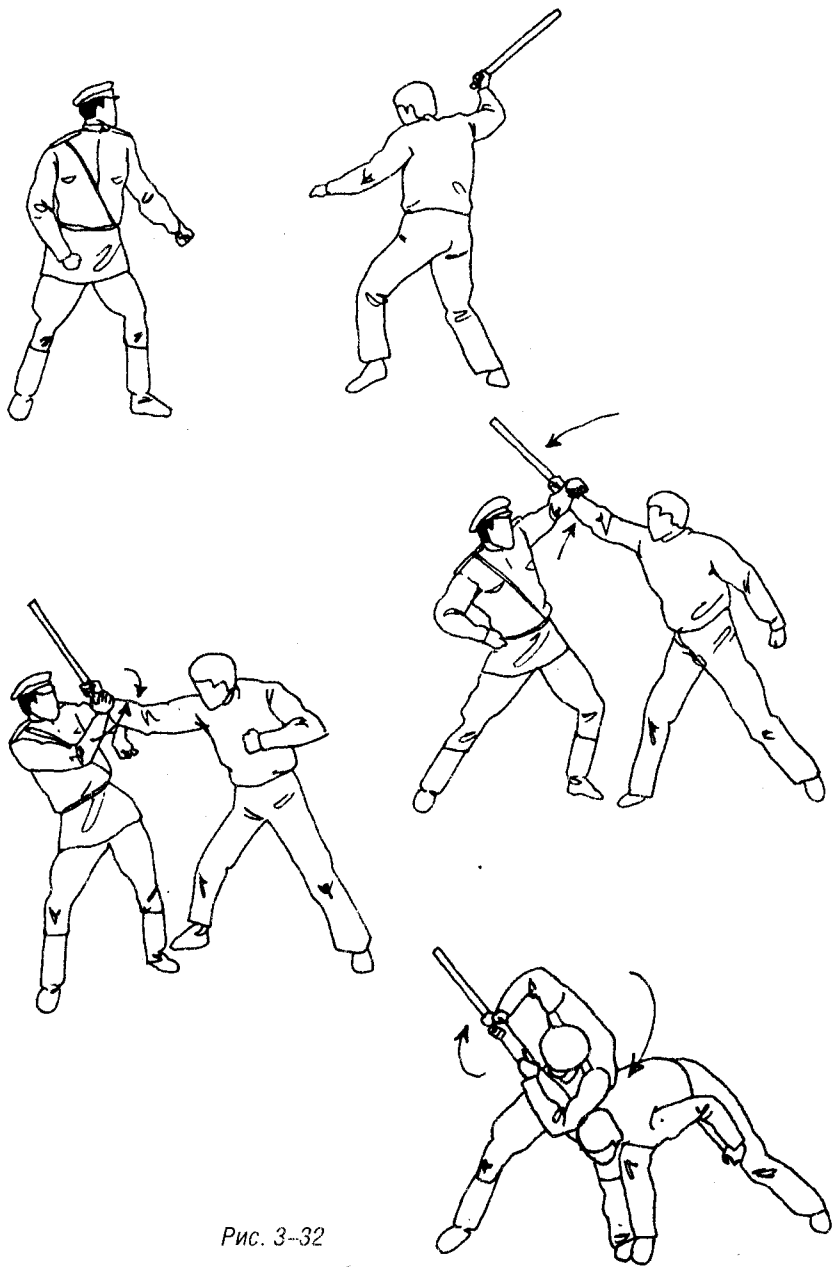


Рис. 3-32

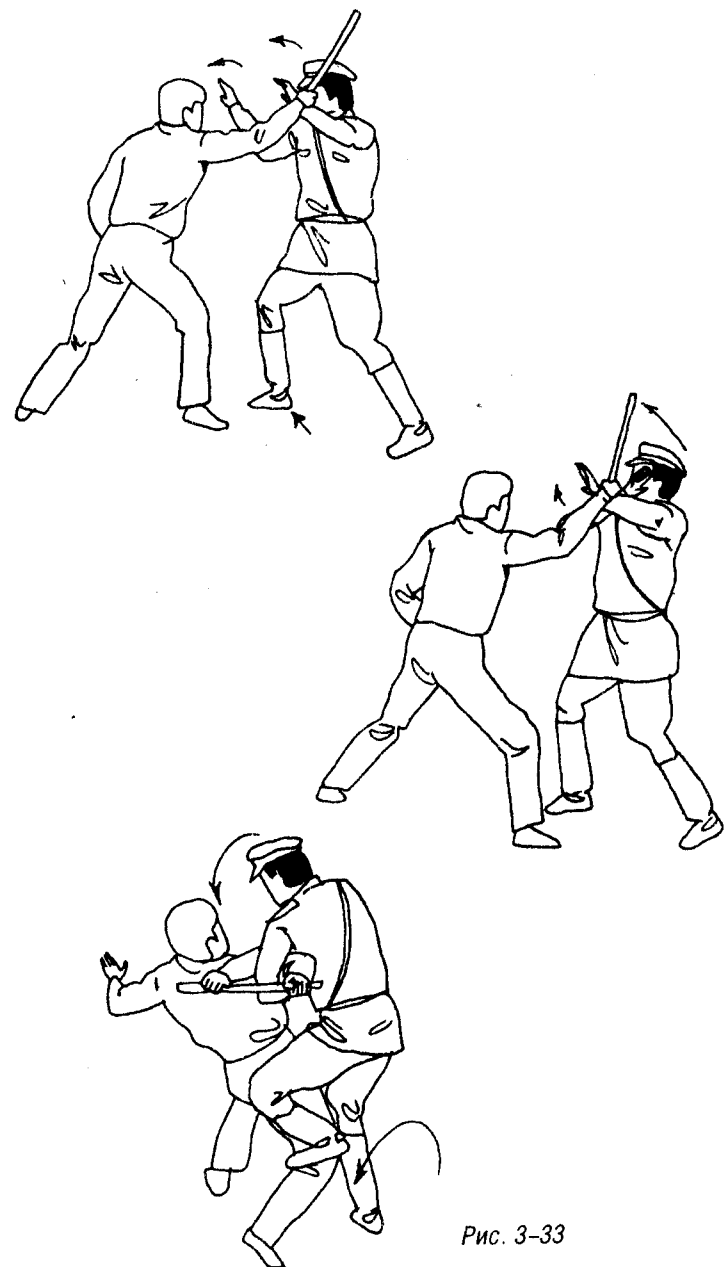


Рис. 3-33

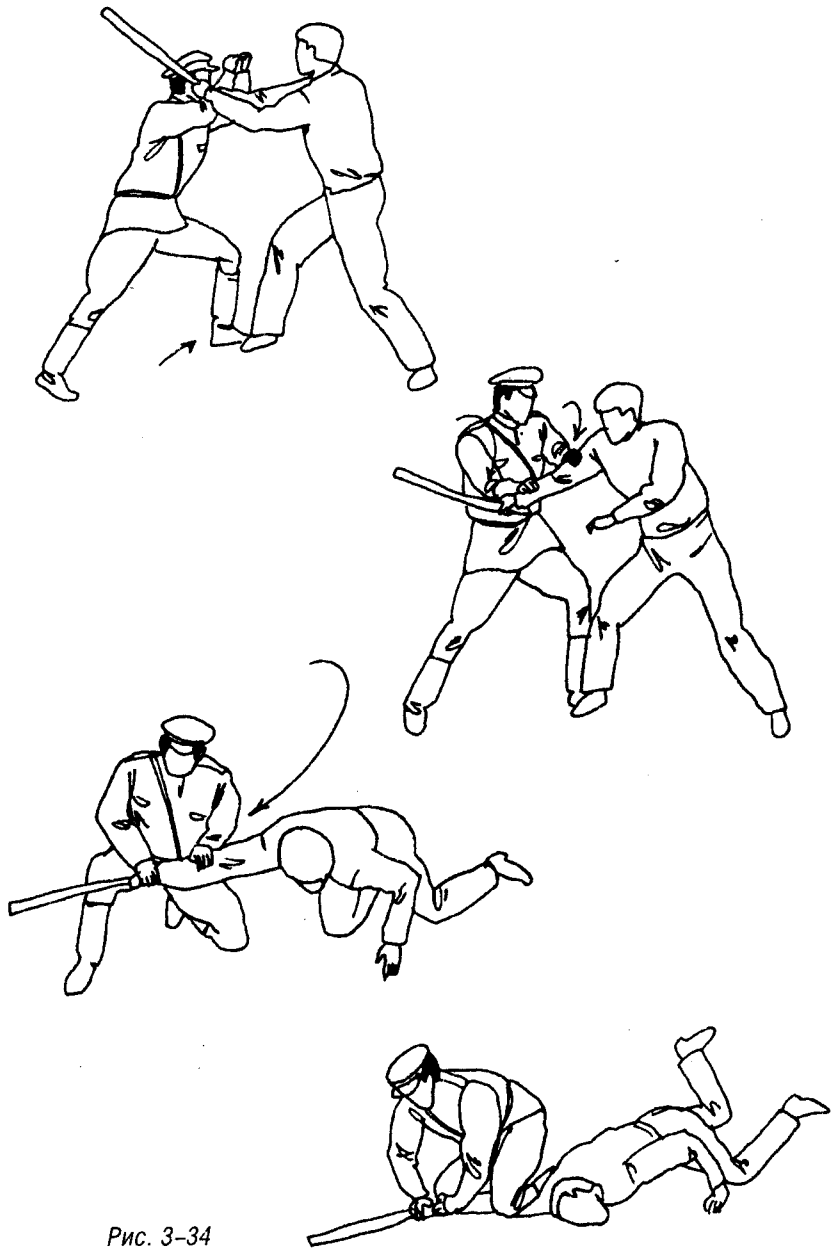


Рис. 3-34

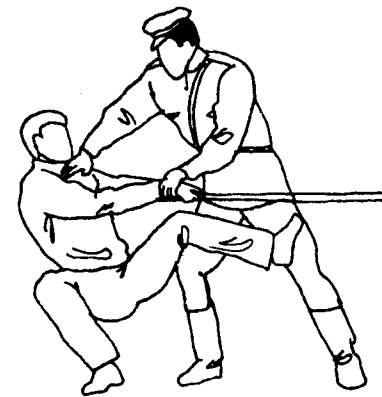
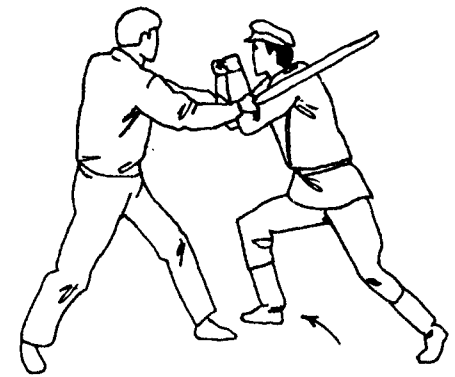


Рис. 3-35

Прием 13. БЛОК-ПОДСТАВКА И ПОДСЕЧКА

Противник держит палку обеими руками и пытается ударить наотмашь сбоку. С шагом правой ногой вперед поставить двойной блок предплечьями обеих рук. С блока перейти за захват запястья правой руки противника своей левой рукой, а ребром правой ладони нанести удар по горлу (или по шее сбоку). Одновременно выбить его левую ногу ударом своей правой ногой («футбольным» внутренним ребром стопы, либо по дуге подъемом стопы). После падения противника на спину добить его «топчущим» ударом в живот или промежность (рис. 3—35).

Прием 14. УДАР КУЛАКОМ И ВЫБИВАНИЕ ОПОРНОЙ НОГИ

Противник держит палку обеими руками и пытается выполнить колющий удар ею в живот или грудь. Надо сделать шаг правой ногой вперед-вправо, чтобы уйти с линии атаки и одновременно отклонить палку внутрь своим правым предплечьем. После этого захватить палку левой рукой и потянуть ее влево от себя. Основанием правого кулака ударить противника в нос или в челюсть, а правой ногой выбить его опорную ногу (тычковое движение палкой вперед заставит нападающего перенести вес тела на левую ногу). Вырвать палку из рук и добить ею упавшего на спину противника (рис. 3—36).

Прием 15. ПРЯМОЙ УДАР НОГОЙ И ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА

Противник держит палку обеими руками и пытается выполнить ею колющий удар в живот или в грудь. Надо сделать шаг левой ногой вперед-влево, чтобы уйти с линии атаки и одновременно отклонить палку внутрь своим левым предплечьем. После этого захватить палку обеими руками, потянуть на себя и одновременно ударить левым носком в пах. После удара поставить левую ступню позади левой ноги противника. Правой рукой давить на палку вниз, а левой рукой поднимать ее вверх и вперед, чтобы осуществить толчок (или удар) в лицо. В результате противник упадет на спину. Добить его уда-

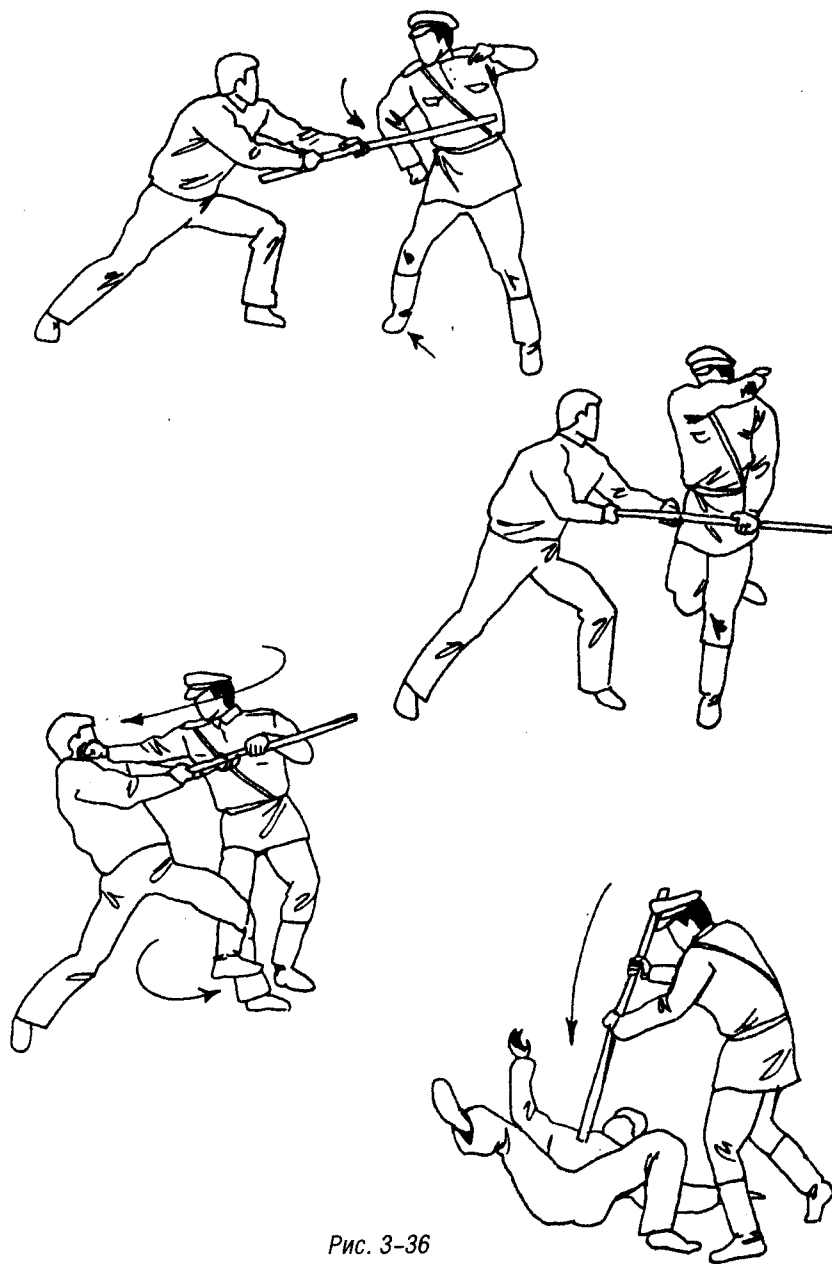


Рис. 3-36

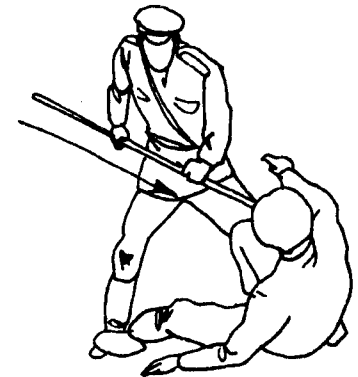
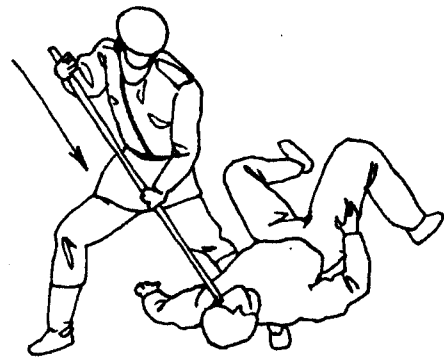
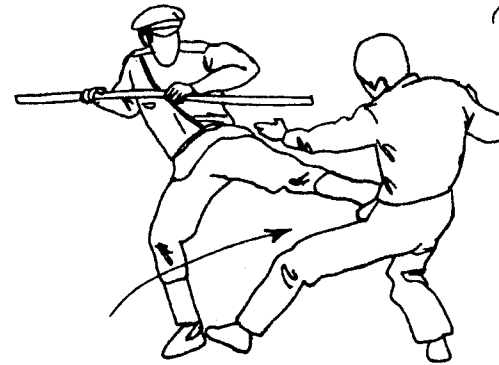
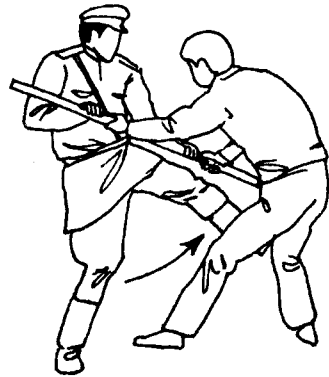
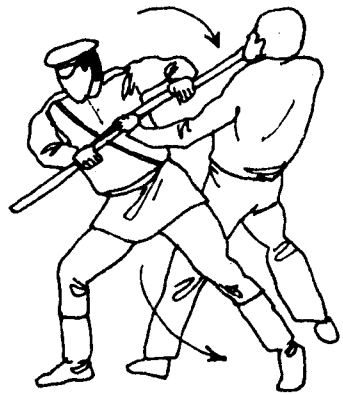
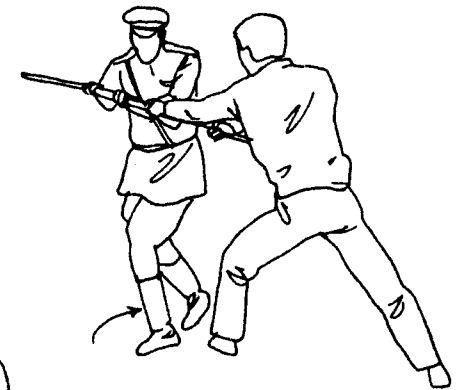
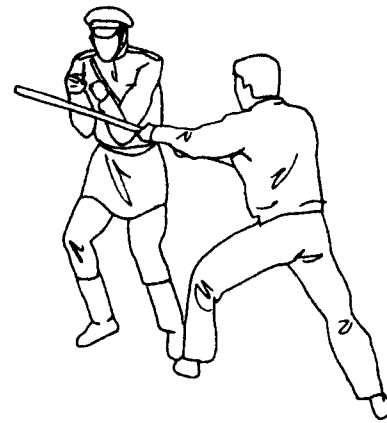
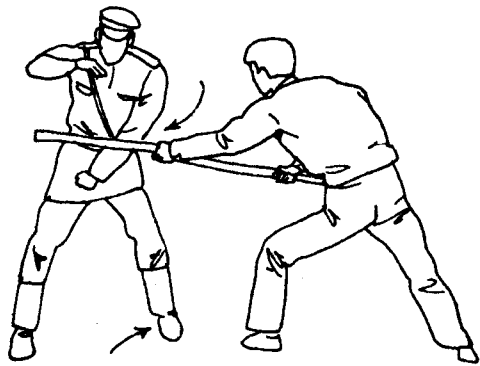


Рис. 3-37

Рис. 3-38

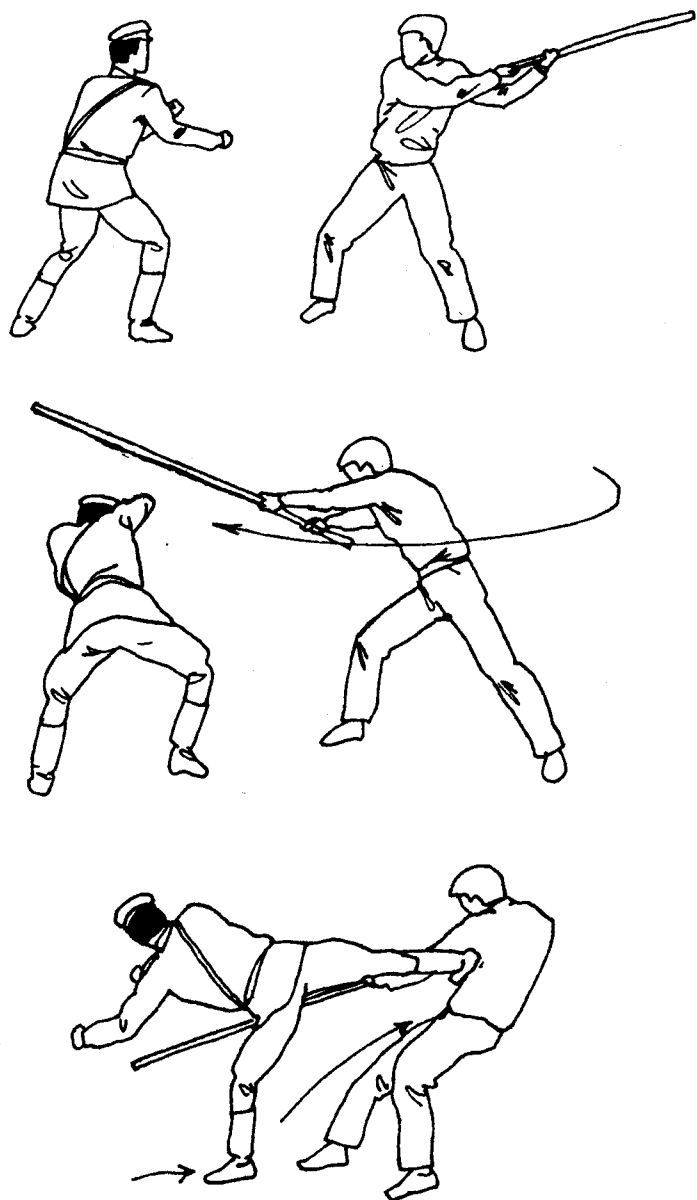


Рис. 3-39

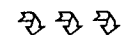
ром торцевой части палки в горло либо в солнечное сплетение (рис. 3—37).

Прием 16. БЛОК-ПОДСТАВКА И БОКОВОЙ УДАР НОГОЙ

Противник держит палку обеими руками и пытается выполнить ею колющий удар в грудь или в горло. С шагом правой ногой назад надо уйти с линии атаки и поставить двойной блок предплечьями обеих рук. С блока перейти на захват палки двумя руками и потянуть ее вправо от себя. Каблуком (либо подошвой) левой ноги нанести боковой удар в живот нападающего. Вырвав из рук палку, добить ею упавшего на спину противника (рис. 3—38).

Прием 17. УКЛОН И БОКОВОЙ УДАР НОГОЙ

Противник держит палку обеими руками и пытается нанести ею удар наотмашь сбоку по голове. Надо уклониться от удара наклоном корпуса вперед и небольшим приседанием. Сразу же после этого сделать шаг левой ногой к правой, перенести на нее вес тела и резко ударить противника в корпус (в живот, в пах или в подмышку) подошвой либо каблуком правой ноги. Далее действовать по обстановке (рис. 3—39).



3. БОЙ НА СРЕДНЕЙ ДИСТАНЦИИ

Это дистанция 1-2 шага. Роль обманных движений, способов отвлечения внимания и выигрыша инициативы здесь снижается. Появляется возможность наносить удары не только ногами, но и руками, а также захватывать противника за руки или одежду.

ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ БУТЫЛКОЙ

Прием 1. УКЛОН И УДАР РУКОЙ В ПАХ

Противник пытается ударить бутылкой сверху по голове. Сделать шаг правой ногой назад по дуге вправо, уходя с траектории удара и пропуская его мимо себя. Когда рука с бутылкой окажется внизу, нанести по ней сверху удар основанием кулака (или ребром ладони) и захватить накладкой сверху. Внутренним ребром правой ладони ударить снизу-вверх в промежность противника, захватить его половые органы и рывком потянуть на себя. Толкнуть его правым плечом и поставить заднюю подножку правой ногой (рис. 3-40).

Прием 2. УКЛОН С ЗАХВАТОМ И ПОДБИВ НОГОЙ

Противник пытается ударить бутылкой сверху по голове. Сделать шаг правой ногой назад по дуге вправо, уходя с траектории удара и пропуская его мимо себя. Когда рука с бутылкой будет проходить перед вами, захватите ее обеими руками: правой в районе запястья, левой за плечо. Отводя эту руку назад, нанесите «топчущий» удар правой подошвой в подколенный сгиб правой ноги противника. Одновременно с ударом ногой толкните его в плечо левой рукой: он упадет лицом вниз. Далее можно провести добивание (рис. 3-41).

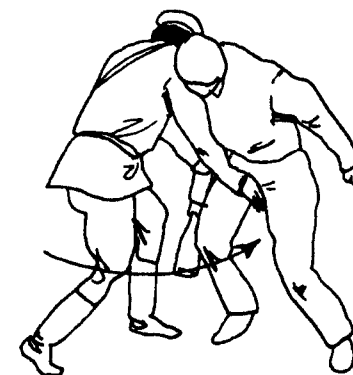
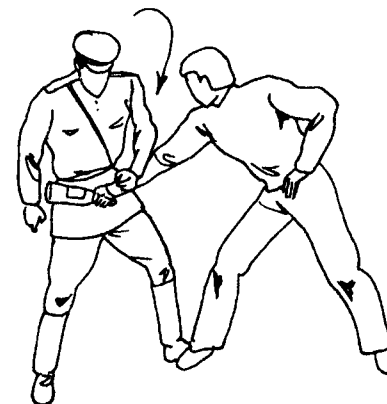
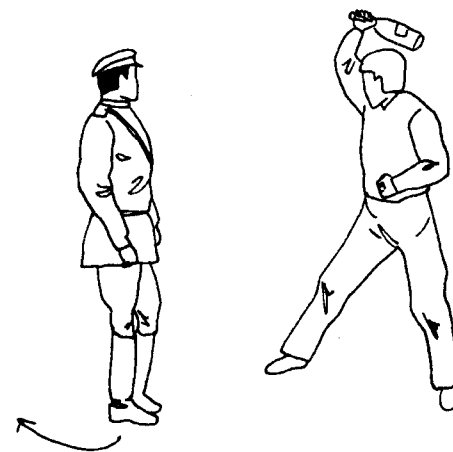


Рис. 3-40

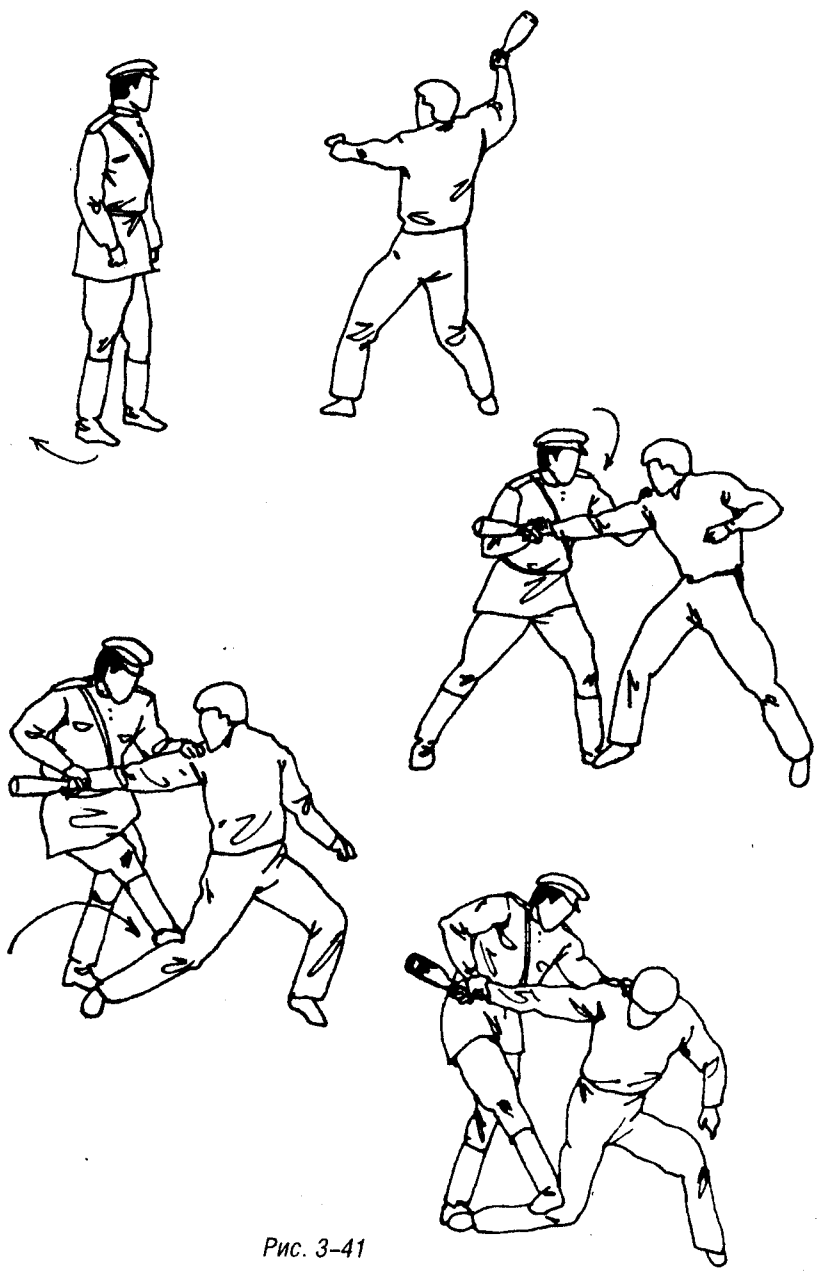


Рис. 3-41

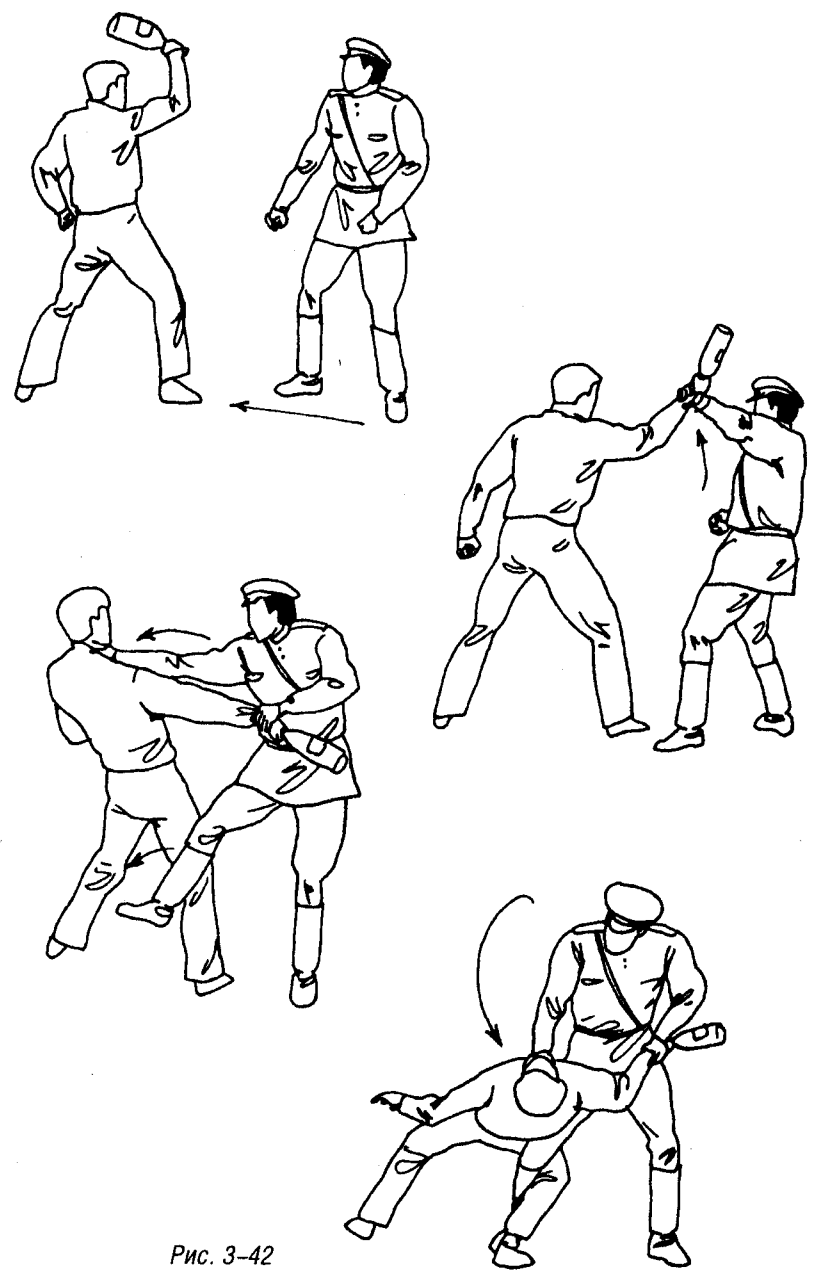


Рис. 3-42

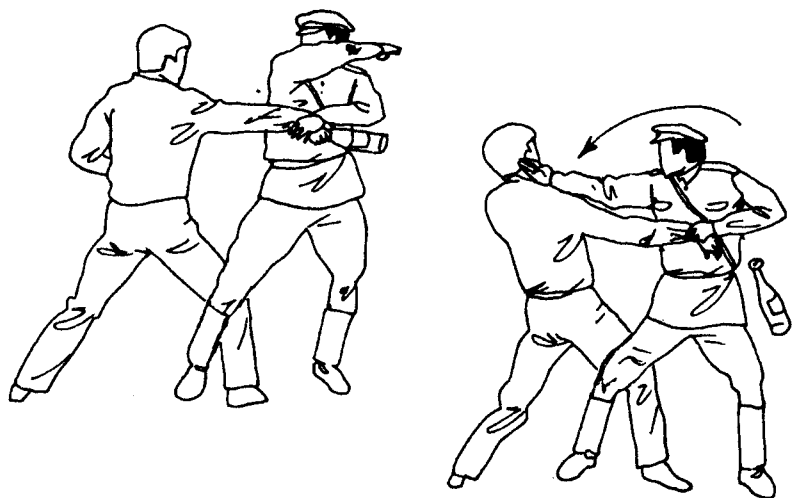


Рис. 3-43

Прием 3. УДАР РУКОЙ В ГОРЛО И ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА

Противник пытается ударить бутылкой по голове сверху. Сделать шаг левой ногой вперед-влево и левой рукой захватить атакующую руку в районе запястья (захват провести путем перехода с блока ребром ладони или предплечьем на накладку ладони и пальцев). Потянуть захваченную руку на себя, поставить свою правую ногу позади левой ноги противника, и ударить его в горло «вилкой» правой руки (т.е. местом между отогнутым влево большим пальцем и отогнутыми вправо остальными пальцами). В результате сочетания трех движений — удара в горло, подножки и рывка захваченной руки — противник неизбежно упадет на спину (рис. 3-42).

Варианты: можно ударить его не «вилкой» в горло, а локтем в челюсть (см. рис. 3-25); основанием ладони в лицо или в грудь. Еще один вариант: ударить противника ребром правой ладони сбоку по шее, одновременно осуществляя левой рукой рычаг захваченной кисти вниз (рис. 3-43).

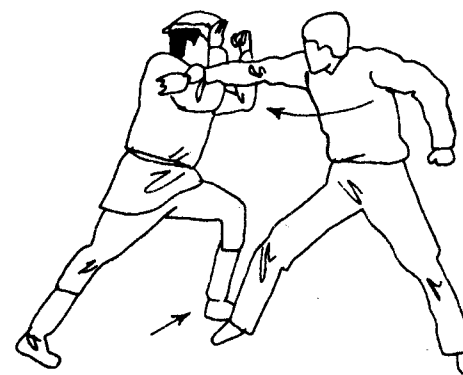
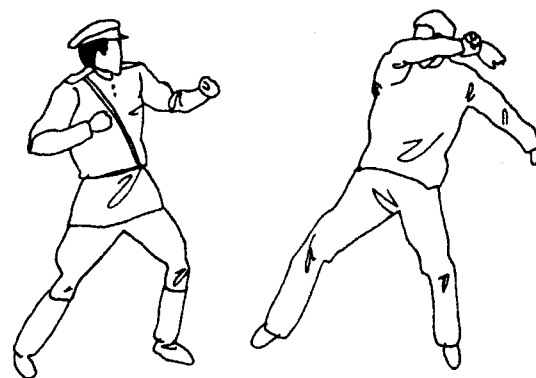


Рис. 3-44

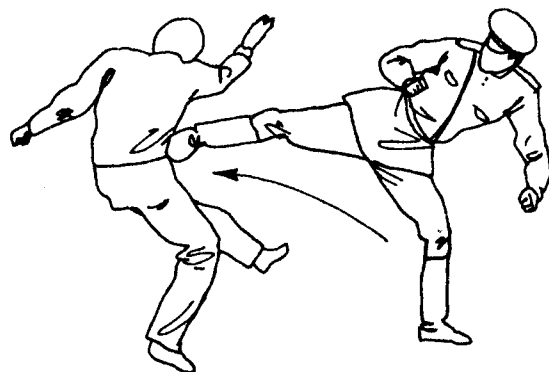
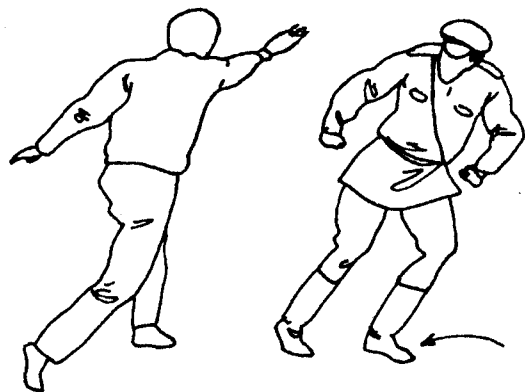
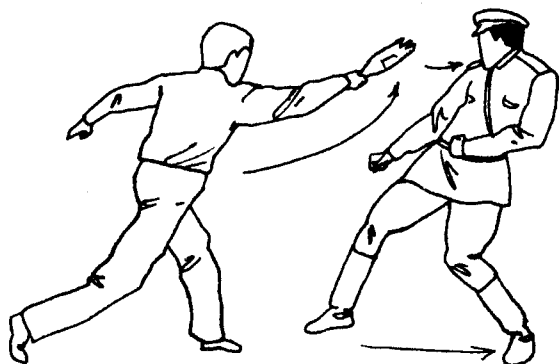


Рис. 3-45

Прием 4. БЛОК-ПОДСТАВКА И ПРЯМОЙ УДАР НОГОЙ

Противник пытается ударить бутылкой сбоку наотмашь. Поставить двойной блок предплечьями обеих рук, одновременно уходя от удара вперед-влево за противника, чтобы облегчить проведение захвата. Перейти с блока на захват атакующей руки: левой в районе плеча, правой в районе запястья. Ударить нападающего в пах, живот или солнечное сплетение правым носком, далее действовать по обстановке (рис. 3-44).

Прием 5. УКЛОН НАЗАД И БОКОВОЙ УДАР НОГОЙ

Противник атакует тычковым ударом в лицо, в руке у него «розочка» (бутылка с разбитым дном). Уйти назад большим шагом левой ноги, подтянуть к ней правую ногу, одновременно поворачиваясь боком к противнику и нанести ему боковой удар каблуком или подошвой правой ноги в живот, пах либо солнечное сплетение. Далее действовать по обстановке (рис. 3-45). Похожую ситуацию смотри на рис. 3-12.

Примечание. Многие приемы защиты от ударов бутылкой сверху или тычком аналогичны приемам защиты от ударов ножом, которые рассматриваются в следующем параграфе.

ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ НОЖОМ

Прием 1. УДАР НОГОЙ В ЖИВОТ, БОЛЕВОЙ ЗАХВАТ И ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА

Противник атакует ударом ножа сверху. В момент замаха ножом ударить его в пах или нижнюю часть живота подошвой (либо носком) правой ноги. Возможен также удар не в живот (пах), а в колено той ноги нападающего, которая находится впереди. С постановкой своей ноги на землю после удара сделать шаг вперед к противнику левой ногой, одновременно блокируя руку с ножом левым предплечьем. С блока перейти на захват в районе запястья, а правой рукой осуществить захват

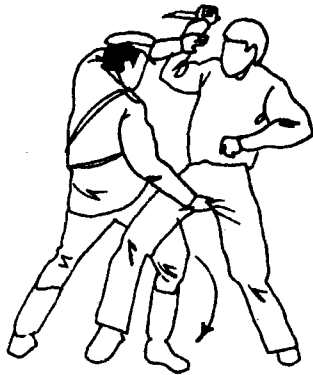
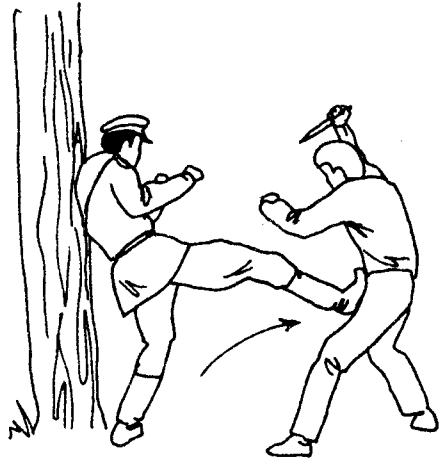


Рис. 3-46

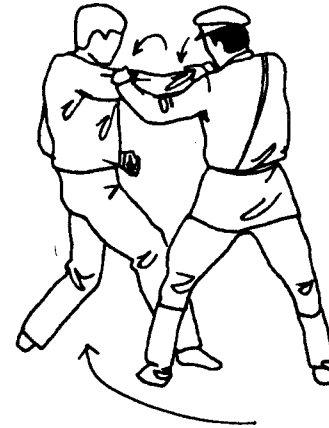
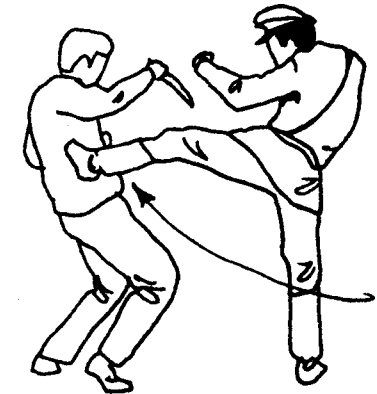
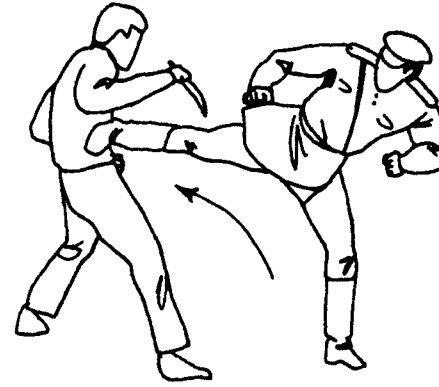


Рис. 3-47

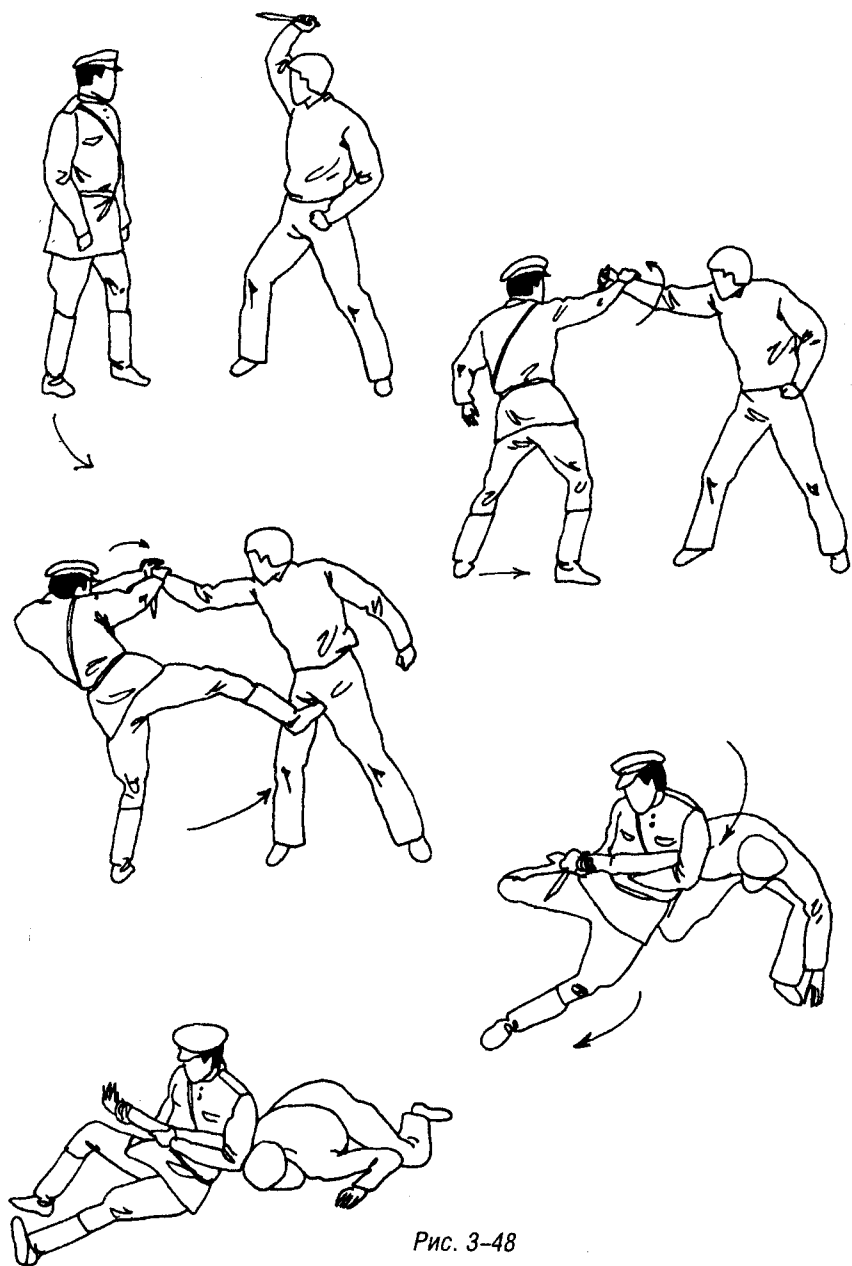


Рис. 3-48

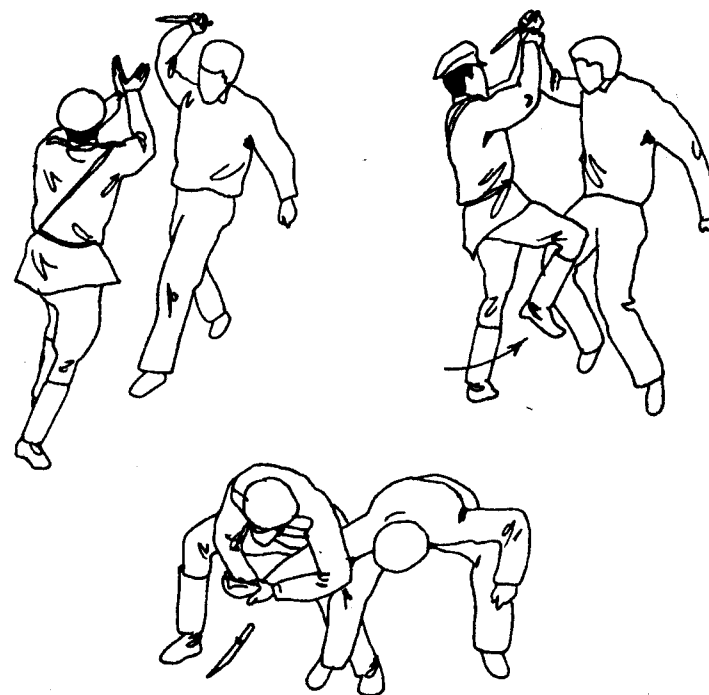


Рис. 3-49

за половые органы. Поставить правую ногу позади правой ноги противника. С силой отводить его захваченную руку назад-вверх, рвануть половые органы на себя и вдобавок толкнуть в грудь своим правым плечом. Противник выпустит нож и упадет на спину (рис. 3-46).

Прием 2. ДВА УДАРА НОГАМИ И РЫЧАГ ПЛЕЧА ВНУТРЬ

Противник атакует ударом ножа сверху. В момент замаха ножом ударить его в живот (в ребра, в солнечное сплетение) или в колено впереди стоящей ноги боковым ударом правой

ноги. Поставив эту ногу на землю, немедленно ударить нападающего в ребра (или по почкам) подъемом (носком) левой ноги ударом по дуге. С постановкой левой ноги на землю провести захват вооруженной руки: левой рукой в районе плеча, правой за предплечье. Поворачиваясь корпусом по часовой стрелке, выполнить рычаг плеча внутрь. Для этого правой рукой тянуть захваченную руку вправо-вниз, давить на плечевой сустав своим левым локтем и предплечьем. Прием надо выполнять резко, с силой. После падения противника лицом вниз действовать по обстановке (рис. 3—47).

Прием 3. РЫЧАГ ПЛЕЧА ВНУТРЬ С ПАДЕНИЕМ

Противник атакует ударом ножа сверху. Уйти с линии атаки шагом правой ноги вправо, одновременно захватить атакующую руку в районе запястья своей правой рукой. Усилить этот захват левой рукой. Оттягивая захваченную руку на себя-вверх, нанести удар правым носком в пах противника. Перевести рывком руку с ножом вправо от себя (ваш правый локоть при этом перемещается влево, под ножом внизу), зажать плечевой сустав противника в свою левую подмышку. Разворачиваясь вокруг своей оси по часовой стрелке, опуститься всем телом вниз, тем самым заставляя противника упасть лицом вперед. Рычагом на кисть обезоружить его (рис. 3—48).

Прием 4. РЫЧАГ ЛОКТЯ ВНУТРЬ И ДОЖИМ КИСТИ

Противник атакует ударом ножа сверху. Шагнуть левой ногой ему навстречу, остановить вооруженную руку на замахе подставкой обеих ладоней (или левого предплечья), одновременно ударить правым коленом в пах. Затем захватить предплечье противника в районе запястья двумя руками и выполнить рычаг локтя внутрь. Для этого надо, поворачиваясь всем корпусом вправо, потянуть захваченную руку на себя-вправо и одновременно накрыть ее в районе локтя своей левой подмышкой. Давить на локоть вниз, а дожимом кисти обезору-

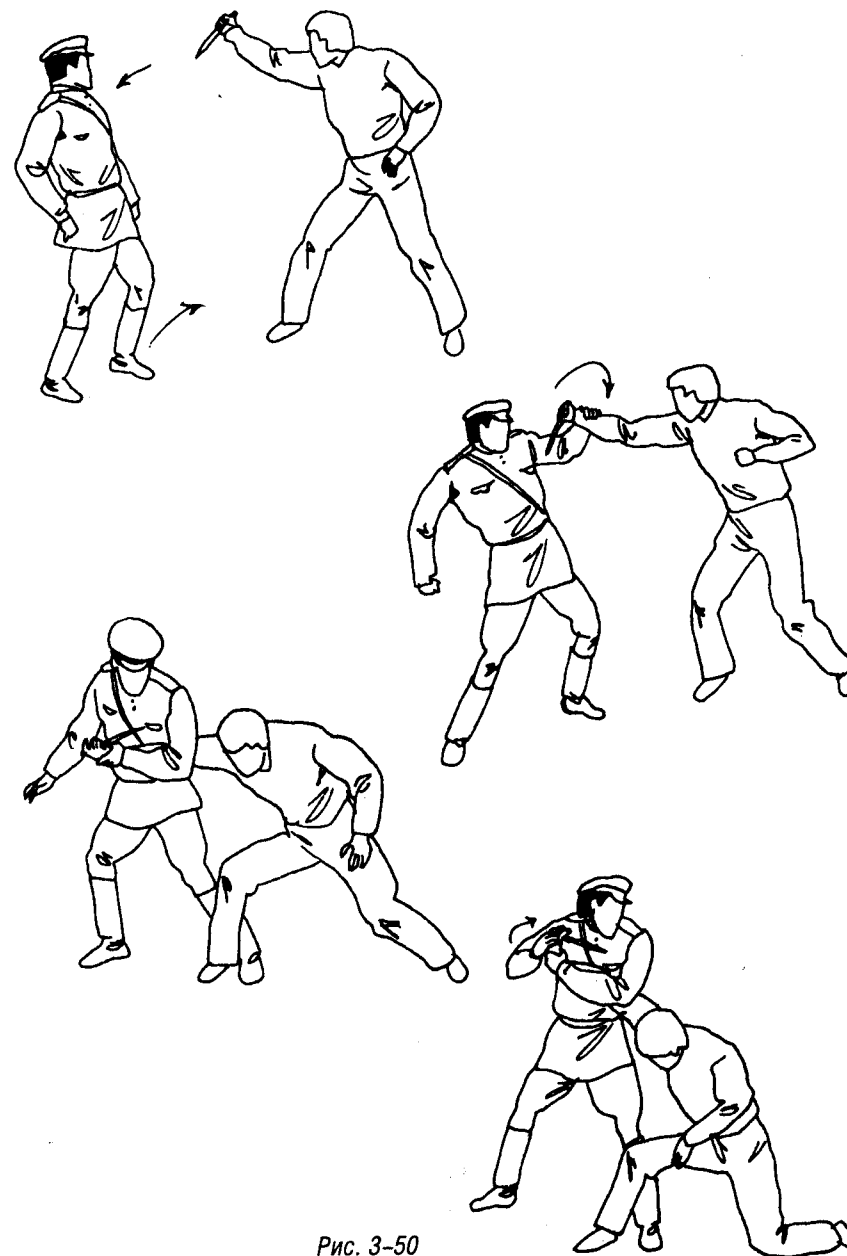


Рис. 3-50



Рис. 3-51

жить противника. После этого можно перейти на загиб руки за спину и конвоирование (рис. 3-49).

В а р и а н т : не блокировать руку на замахе, а отклонить свой корпус назад, одновременно уходя с линии атаки шагом левой ноги влево. Захватить предплечье противника накладкой левой руки сверху. Дальнейшие действия аналогичны указанным выше (рис. 3-50).

Прием 5. УЗЕЛ ПЛЕЧА И ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА

Противник атакует ударом ножа сверху. Шагнуть левой ногой ему навстречу, остановить вооруженную руку на замахе подставкой левого предплечья, одновременно ударить правым носком по голени (можно также ударить «футбольным» ударом по голени; либо коленом в пах, как в приеме 4). Захватить правое плечо противника снизу своей правой рукой, а левой рукой захватить запястье. Тянуть левой рукой руку противника вверх и назад, правой рукой давить на его плечо к себе, правую ногу поставить позади правой ноги противника. В результате он упадет на спину (рис. 3-51).

Прием 6. УДАР ЛОКТЕМ И ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА

Противник атакует ударом ножа сверху. С шагом левой ногой ему навстречу и уклоном корпуса поворотом вправо остановить движение атакующей руки подставкой своего левого предплечья. Захватить рукой вооруженную руку противника за предплечье и потянуть ее на себя. Правую ногу поставить позади правой ноги противника, а правым локтем ударить его в челюсть. В результате сложения трех движений — подножки, удара и рывка захваченной руки — противник упадет на спину (рис. 3-52). Аналогичный прием см. рис. 3-25.

Прием 7. ЗАХВАТ ЗА ШЕЮ СПЕРЕДИ И ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА

Противник атакует ударом ножа сверху. Шагнуть левой ногой вперед-влево, остановить вооруженную руку на замахе



Рис. 3-52

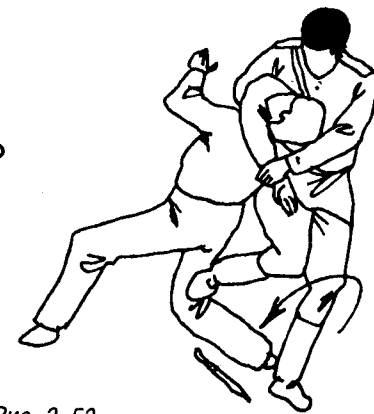
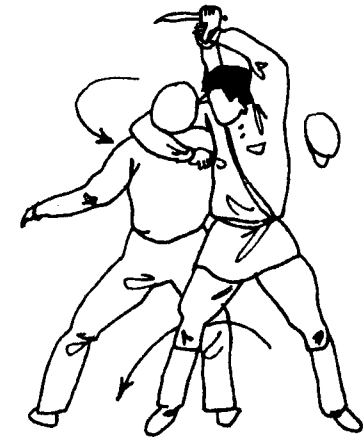
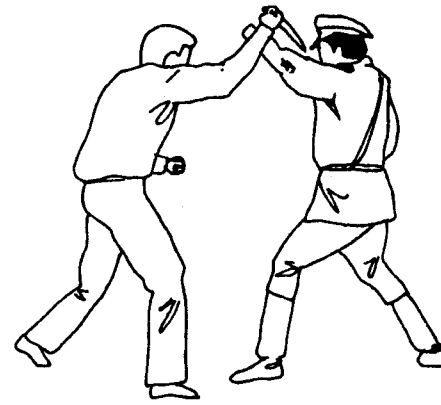


Рис. 3-53

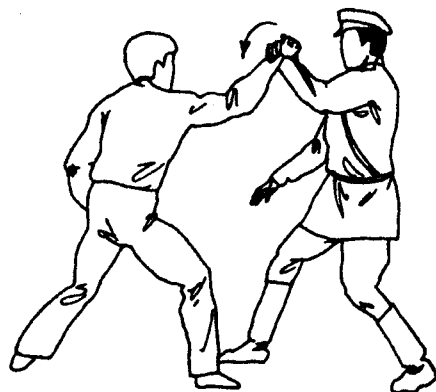


Рис. 3-54

подставкой левого предплечья, с блока сразу же перейти на захват в районе запястья. После этого сделать шаг вперед правой ногой и поставить ее позади правой ноги противника. Одновременно захватить снизу локтевым сгибом своей правой руки его за шею спереди. Тянуть захваченную руку вверх-назад, давить на шею локтевым сгибом и плечом вперед, стремиться соединить обе свои руки в замок. Чтобы ускорить падение противника на спину, можно ударить его в подколенный сгиб «топчущим» ударом правой ноги (рис. 3—53). Похожий прием см. на рис. 3—5.

Прием 8. УДАР В ЛОКОТЬ И УДАР КОЛЕНОМ

Противник атакует ударом ножа сверху. Уйти с линии атаки шагом правой ноги вперед-вправо, захватить вооруженную руку в районе запястья накладкой левой руки сверху. Давить левой рукой вниз, а основанием правой ладони ударить в локтевой сустав противника снизу. После этого захватить правой рукой его за плечо сзади и потянуть на себя, одновременно ударить правым коленом в пах. Далее действовать по обстановке (рис. 3—54).

Прием 9. РЫЧАГ ПЛЕЧА И ЛОКТЯ ВНУТРЬ, ДОЖИМ КИСТИ

Противник атакует в шею ударом ножа наотмашь сбоку. Уклониться от удара шагом левой ноги влево, одновременно поставить блок предплечьем правой руки. Локоть блокирующей руки приподнять, чтобы исключить скольжение ножа по руке. Захватить запястье вооруженной руки, потянуть рывком эту руку вперед-вниз. Одновременно сделать шаг к противнику левой ногой, накрыть захваченную руку в районе локтя своей левой подмышкой. Резко нагнуться вперед, давить подмышкой и грудью на плечо и локоть противника. Обезоружить его дожимом кисти (рис. 3—55). Похожие приемы см. на рис. 3—49 и 3—50.

В а р и а н т : после блокировки предплечьем и захвата запястья ударить левым локтем в висок либо в ухо.

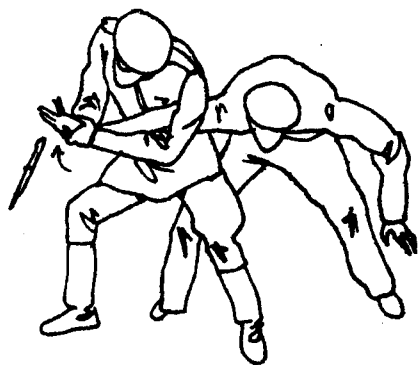
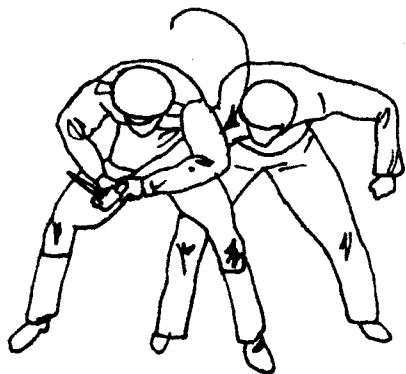
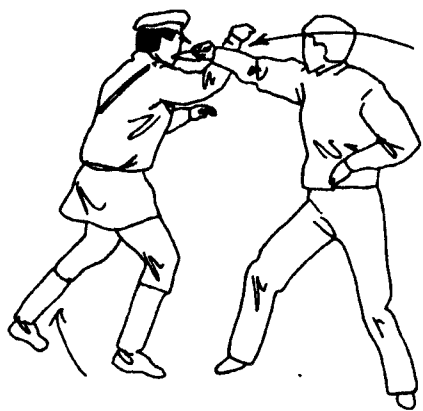


Рис. 3-55

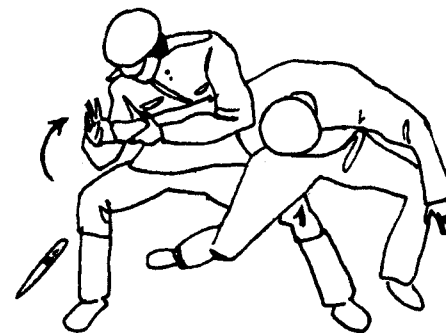
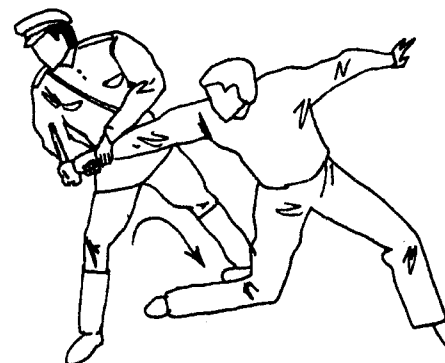
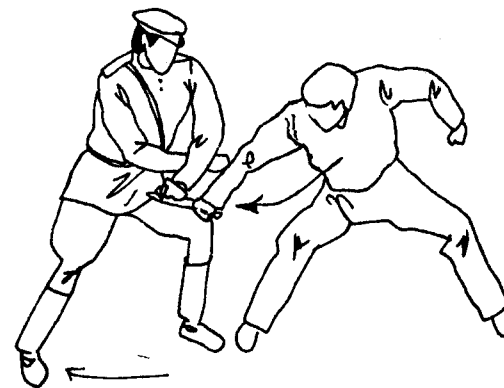


Рис. 3-56

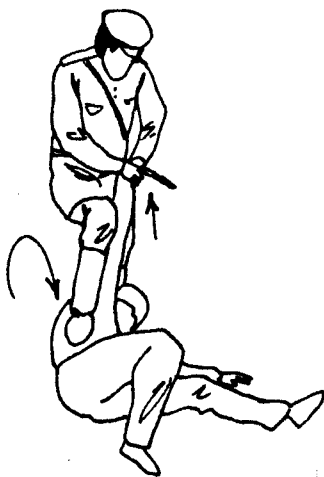
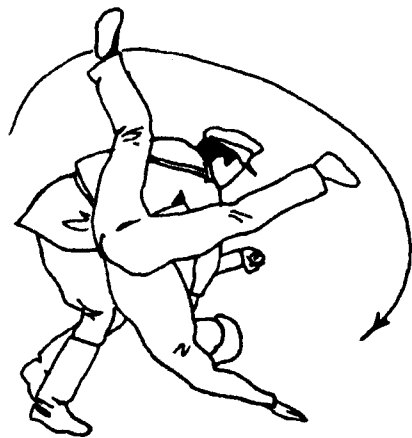
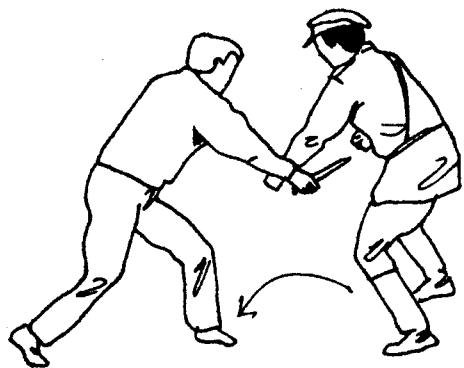


Рис. 3-57

Прием 10. «ТОПЧУЩИЙ» УДАР НОГОЙ И БОЛЕВОЕ НАЖАТИЕ НА КИСТЬ

Противник атакует в корпус ударом ножа сбоку наотмашь. Повернуться навстречу ножу корпусом, отставляя правую ногу назад-вправо, поставить крестовый блок обеими руками (левая рука сверху) таким образом, чтобы предплечье вооруженной руки легло точно по центру вашего блока. Захватить запястье этой руки своей правой рукой снизу, а предплечье — левой рукой сверху и потянуть захваченную руку вправо от себя. Одновременно нанести «топчущий» удар левой ступней в коленный сустав правой ноги противника. Захватить его локоть своей подмышкой и провести нажатие пальцами правой руки на болевую точку кисти (можно также осуществить рычаг локтя внутрь), продолжая левой рукой тащить противника за руку вперед. Он упадет лицом вниз (рис. 3—56). Похожий прием см. на рис. 3—41.

В а р и а н т : после удара ногой выполнить рычаг плеча и локтя внутрь с дожимом кисти.

Прием 11. БЛОК ИЗНУТРИ И БРОСОК ЧЕРЕЗ ПЛЕЧО

Противник атакует в корпус ударом ножа сбоку. Остановить движение атакующей руки ударом по ней (ниже локтя) левого предплечья изнутри-наружу. Сделать шаг правой ногой вперед-влево, одновременно захватывая руку с ножом в районе запястья своей левой рукой. Правой рукой захватить одежду противника на правой стороне его груди. Повернуться через правое плечо к нему спиной, левой рукой тащить захваченную руку от себя вниз, свой правый локоть поднимать вверх, наклониться всем корпусом вперед и бросить противника через правое плечо на землю. Захваченную руку не отпускать. После броска рвануть ее вверх и ударить каблуком в подмышку (рис. 3—57) Аналогичный прием см. на рис. 3—28.

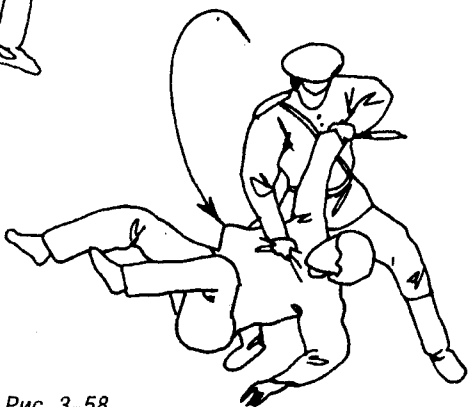
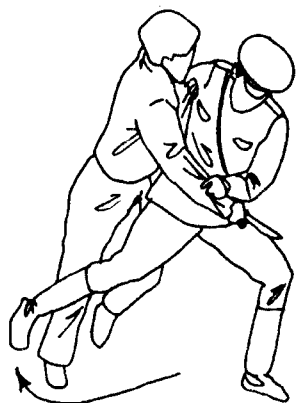
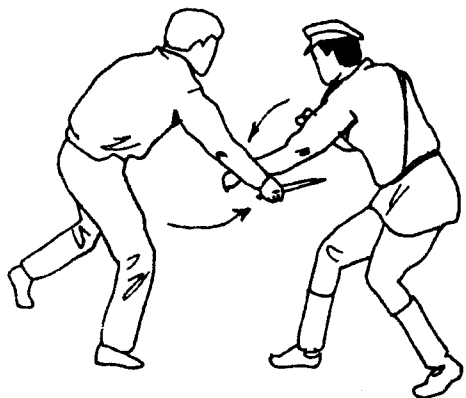


Рис. 3-58

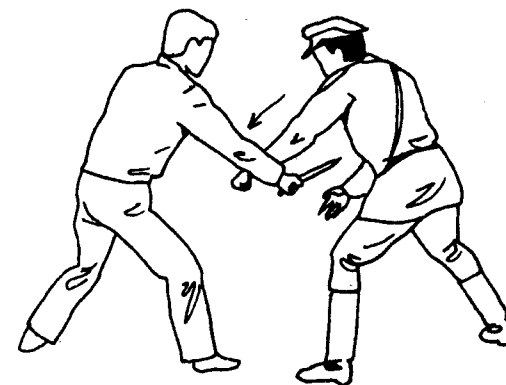
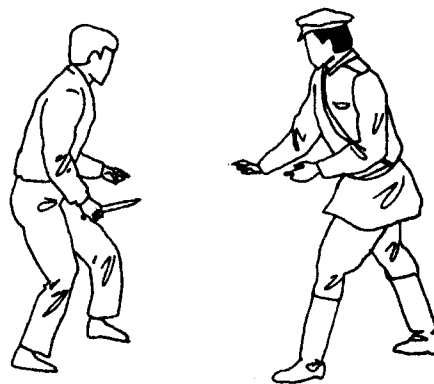


Рис. 3-59

Прием 12. БЛОК ИЗНУТРИ И ПЕРЕДНЯЯ ПОДНОЖКА

Противник атакует снизу в живот или в корпус сбоку. Остановить движение атакующей руки ударом по ней своего предплечья изнутри-наружу (если удар шел прямо в живот, то целесообразно кроме блокировки уйти с линии атаки шагом правой ноги вправо). Захватить руку с ножом левой рукой в районе запястья, а правой рукой захватить одежду на левой стороне его груди. Повернуться через правое плечо к противнику спиной, выставить свою правую ногу вправо таким образом, чтобы перекрыть его правую ногу ниже колена. Продолжая вращать корпус, тянуть за руку и за одежду вниз-вперед. Если противник упадет на спину, добить его тычком пальцев в горло, основанием кулака по носу. Если же он упадет лицом вниз, можно ударить каблуком в позвоночник, ребром ладони в основание затылка (рис. 3—58).

Прием 13. БЛОК ИЗНУТРИ И ЗАГИБ РУКИ ЗА СПИНУ

Противник атакует снизу в живот или в корпус сбоку. Остановить движение атакующей руки ударом по ней своего предплечья изнутри-наружу (можно с шагом правой ногой вправо). Правой рукой захватить эту руку снизу в районе плеча (подмышки), левой рукой захватить ее запястье сверху. Встречным рывком своих рук (правой к себе, левой от себя) выполнить загиб руки за спину. Для повышения эффективности приема целесообразно в момент захвата руки противника ударить его в живот правым коленом, а после загиба — левым коленом в копчик (рис. 3—59).

Прием 14. БЛОК ИЗНУТРИ И РЫЧАГ ПЛЕЧА НАЗАД-ВВЕРХ

Противник атакует снизу в живот или в корпус сбоку. Остановить движение атакующей руки ударом по ней своего предплечья изнутри-наружу (можно с шагом правой ногой вправо). Правой рукой захватить сверху правое плечо противника, левую руку продвинуть снизу под рукой с ножом (одно-

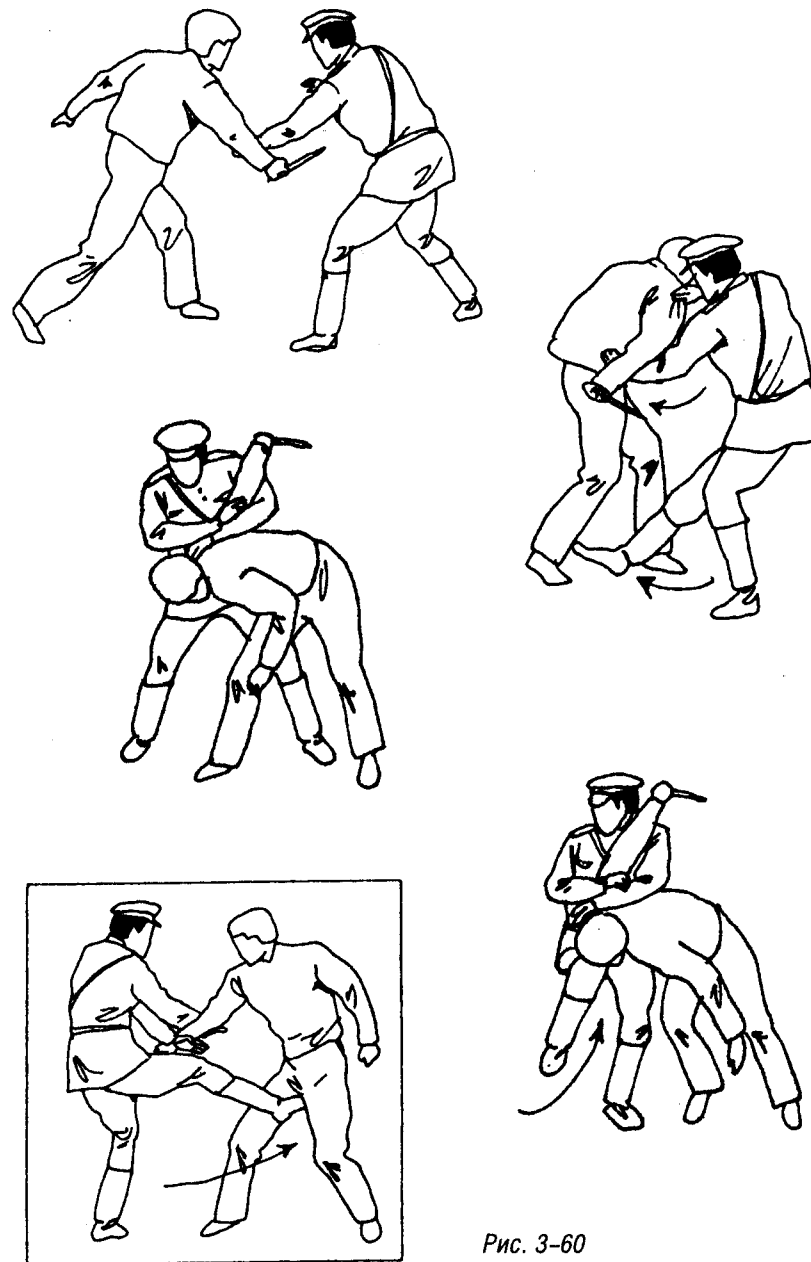


Рис. 3-60

временно поднимая ее вверх) до подмышки. Одновременно ударить по его голени носком сапога (или «футбольным» ударом). Тянуть за плечо вниз на себя, а левой рукой и корпусом отжимать вооруженную руку ему за спину-вверх. Когда противник нагнется вперед, ударить его в лицо правым коленом (рис. 3—60).

В а р и а н т: ударить носком сапога не по голени, а в пах. Правую руку просунуть снизу в подмышку противника и зажать его плечо своим локтевым сгибом.левой рукой захватить запястье руки с ножом накладкой сверху и не сгибая ее, силой выворачивать плечевой сустав за спину-вверх.

Прием 15. БЛОК СНАРУЖИ, УДАР ЛОКТЕМ И ТОЛЧОК В СПИНУ

Противник атакует ударом ножа в живот снизу (или прямо вперед). Уйти с линии атаки шагом левой ноги вперед, отклонить траекторию движения ножа от себя ударом левого предплечья. Сделать шаг правой ногой назад-влево (за себя) и, поворачиваясь всем корпусом по часовой стрелке, ударить правым локтем по голове противника (в висок, ухо или затылок). Продолжая вращение корпуса, сделать шаг левой ногой вперед-вправо и обеими руками толкнуть противника в спину под лопатки. Далее действовать по обстановке (рис. 3—61).

Прием 16. БЛОК СНАРУЖИ И ПОДСЕЧКА СЗАДИ

Противник атакует ударом ножа в живот снизу (или прямо вперед). Уйти с линии атаки шагом левой ноги влево, отклонить траекторию движения ножа от себя вправо ударом правого предплечья. Захватить левой рукой противника в районе плеча, правой рукой в районе запястья (или ниже локтя). Рвануть его за плечо назад и в этот момент ударить сзади под каблук его правую ногу внутренней стороной левой стопы (рантом сапога). После падения неприятеля на спину наступить ему на шею левым коленом и провести обезоруживание (рис. 3—62).

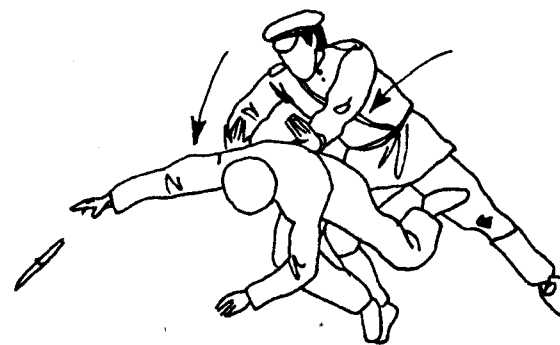
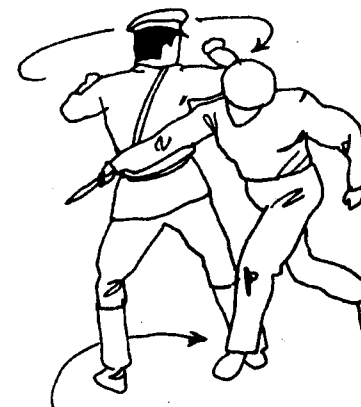


Рис. 3-61

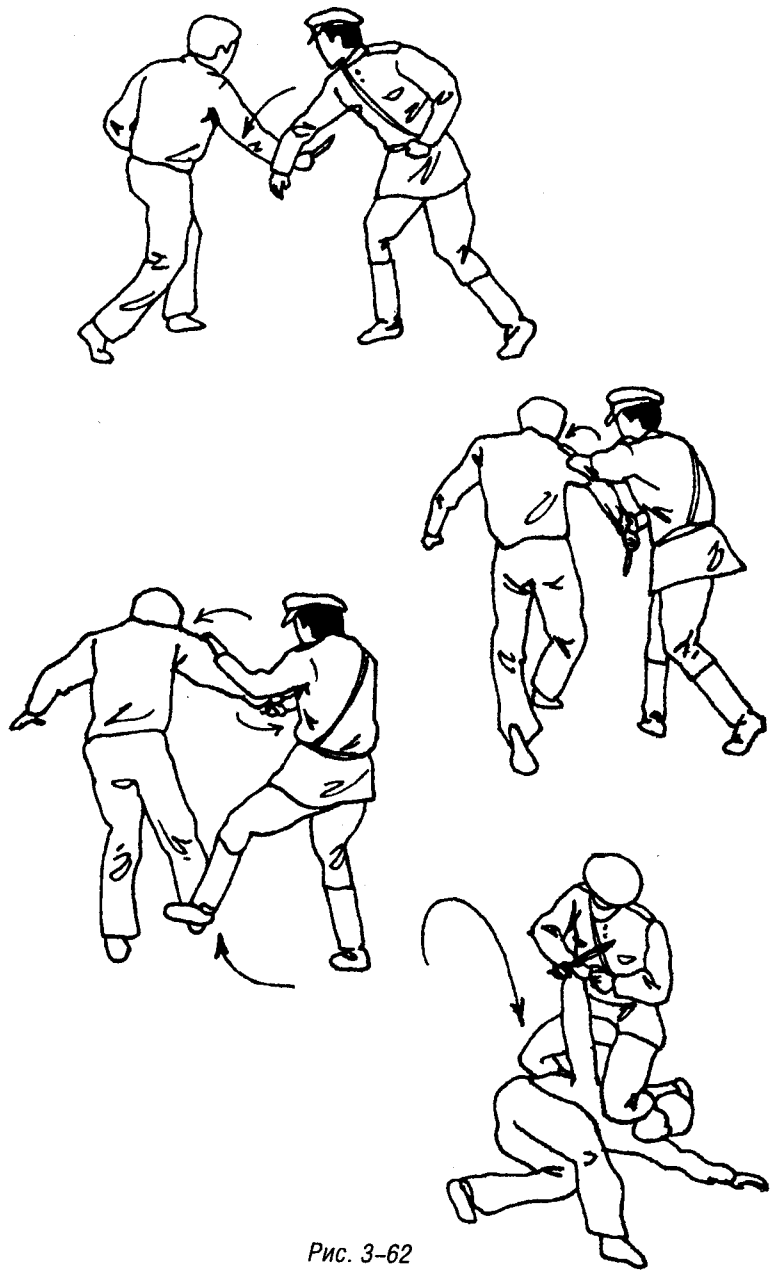


Рис. 3-62

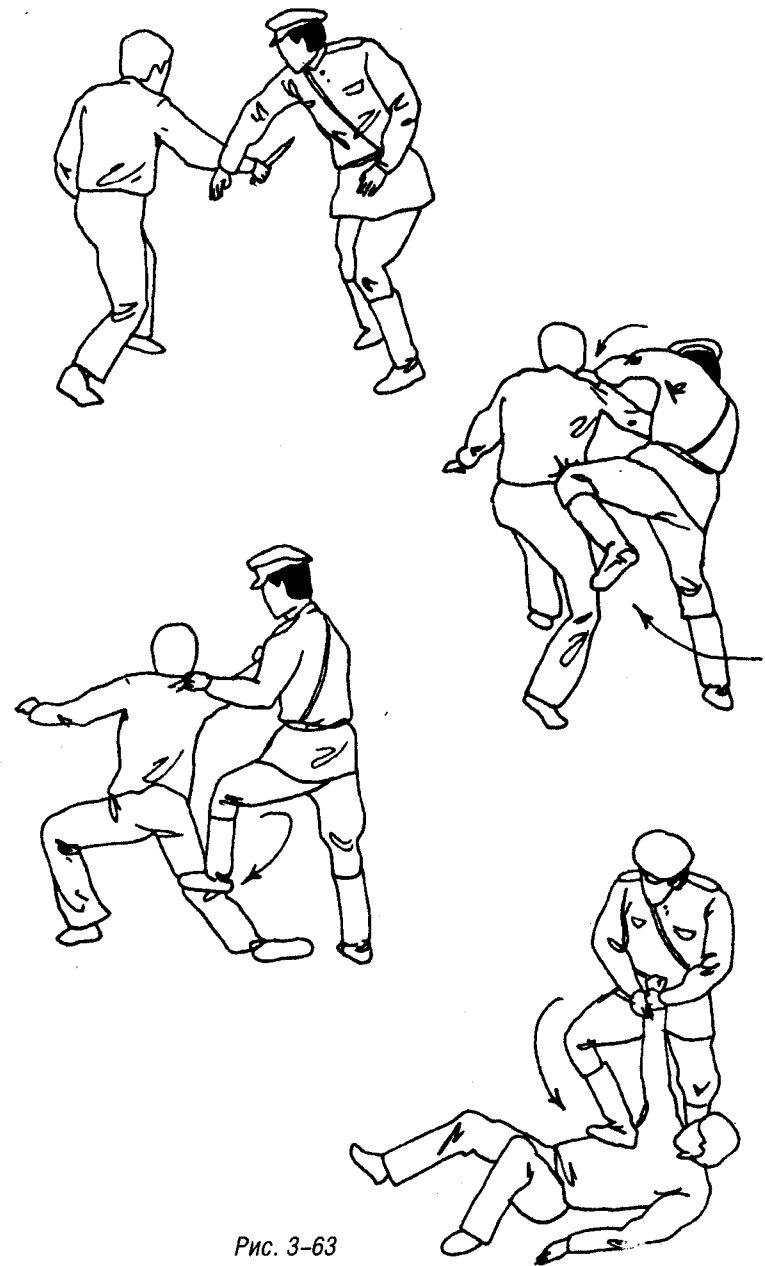


Рис. 3-63

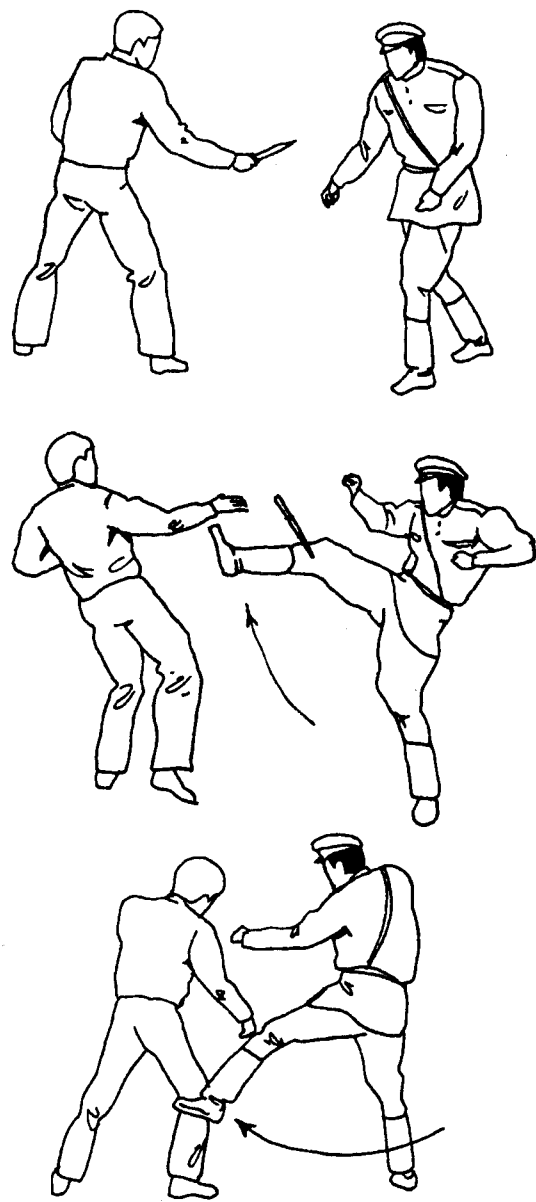


Рис. 3-64

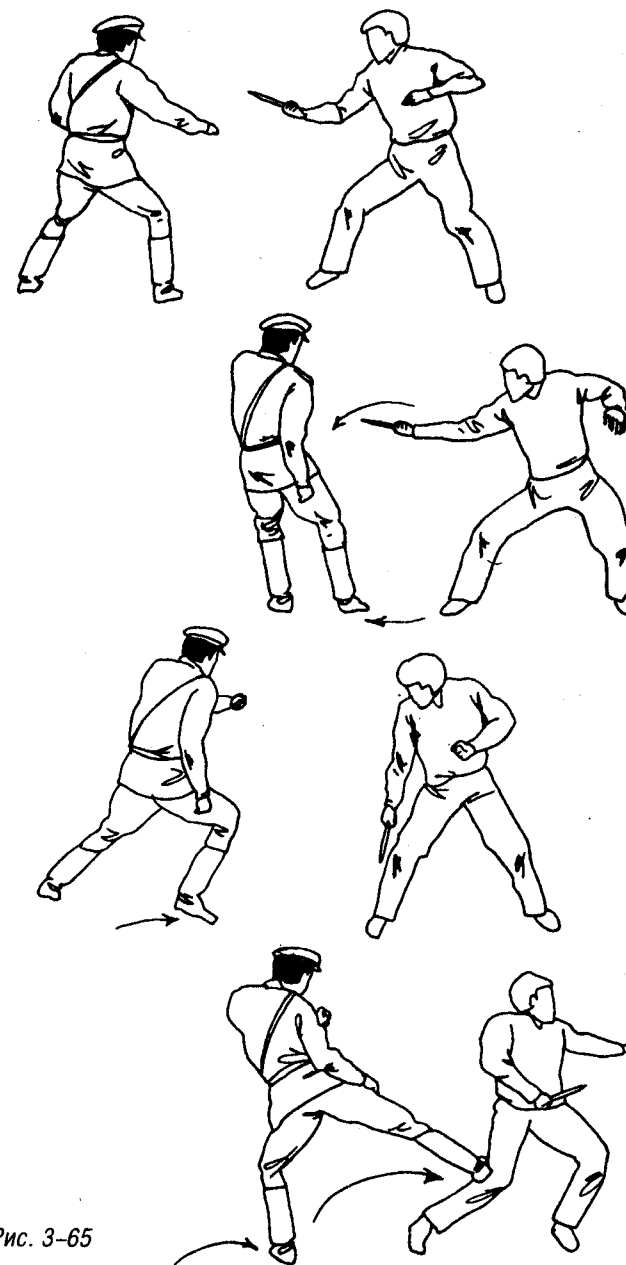


Рис. 3-65

Прием 17. БЛОК СНАРУЖИ, УДАРЫ КОЛЕНОМ И СТОПОЙ

Противник атакует ударом ножа в живот снизу (или прямо вперед). Уйти с линии атаки шагом левой ноги влево, отклонить траекторию движения ножа от себя вправо ударом правого предплечья. Захватить противника левой рукой за плечо, правой рукой в районе запястья (или ниже локтя). Рвануть его за плечо назад и в этот момент ударить в поясницу левым коленом. Опуская ногу вниз, ударить стопой в подколенный сгиб правой ноги, потянув при этом за плечо и руку на себя-вправо. Противник упадет на спину, после чего добить его «топчущим» ударом стопы в подмышку (рис. 3—63).

Прием 18. ВЫБИВАНИЕ НОЖА НОГОЙ

Противник угрожает ножом, который он держит прямым хватом. Прямым ударом правой стопы в вооруженную руку снизу (в районе лучезапястного сустава) выбить нож. Поставив эту ногу на землю, левой ногой нанести удар по дуге в коленный сустав правой ноги противника. Далее действовать по обстановке (рис. 3—64). Аналогичный прием см. рис. 3—4.

Прием 19. УКЛОНЕНИЕ И БОКОВОЙ УДАР НОГОЙ

Противник пытается атаковать ударом ножа прямо вперед. Уклониться от этой атаки назад шагом правой ноги назад и отклонением корпуса. В тот момент, когда противник поведет руку с ножом назад для нового замаха, сделать рывок к нему и нанести боковой удар в коленный сустав своей правой ногой. Сила удара должна быть такой, чтобы противник мгновенно упал (рис. 3—65).

В а р и а н т: ударить в коленный сустав (или в подколенный сгиб) можно и левой ногой по дуге — как подъемом стопы, так и носком.

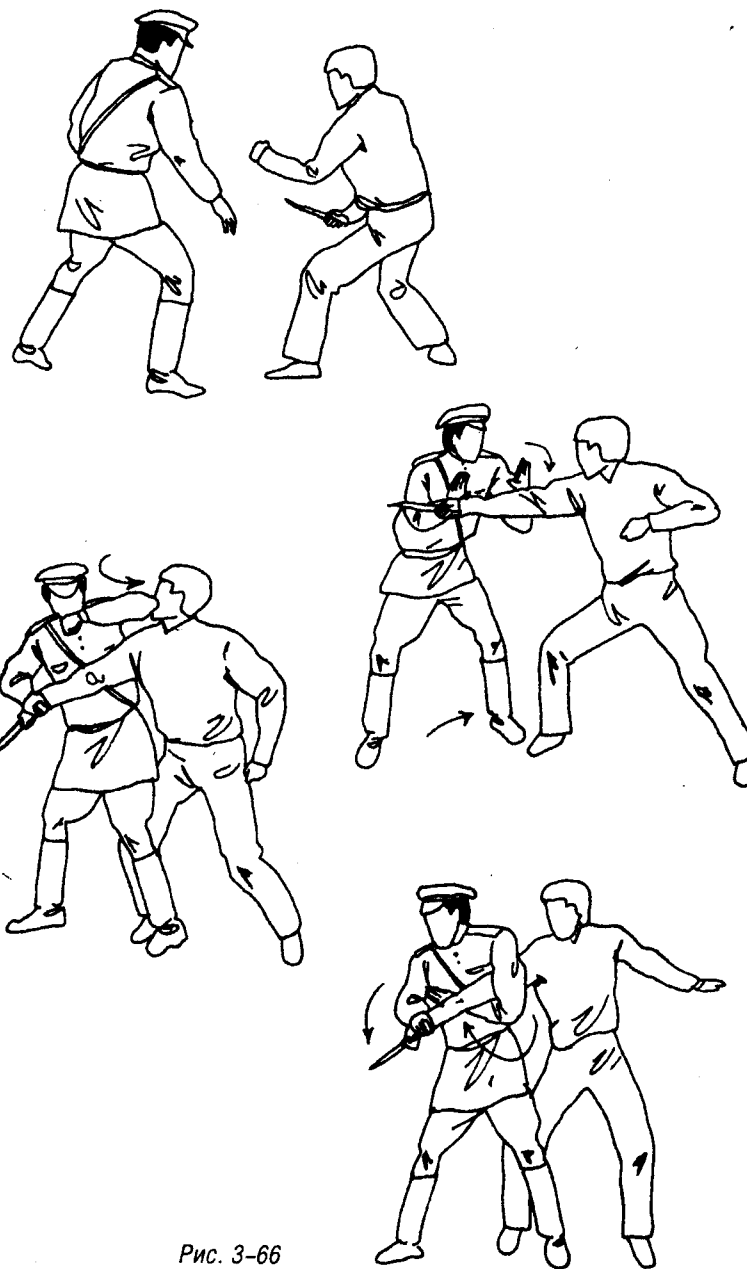


Рис. 3-66

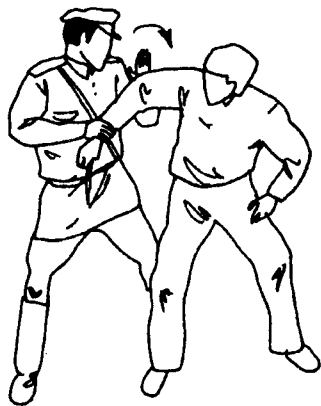
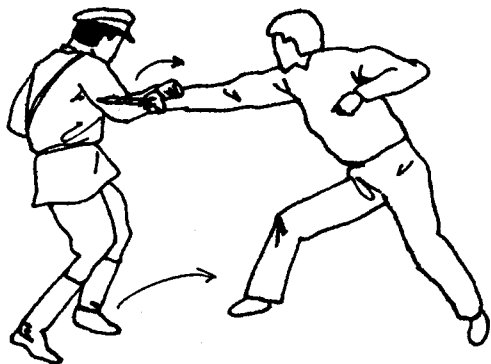
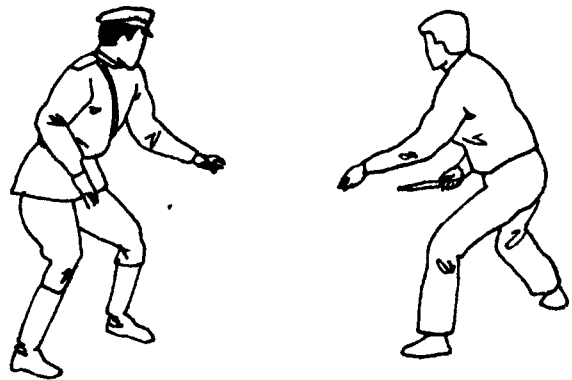


Рис. 3-67

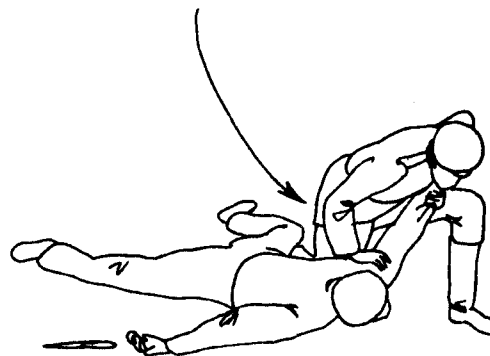
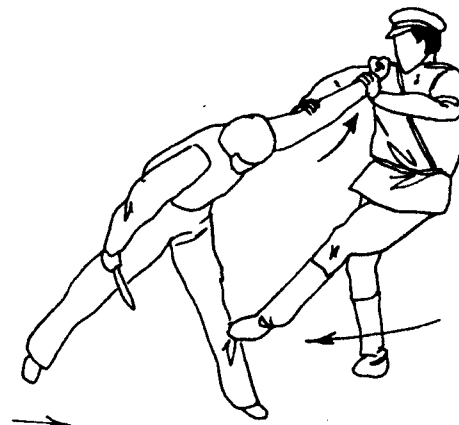
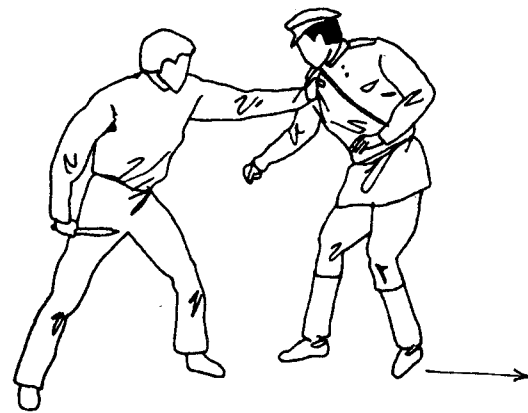
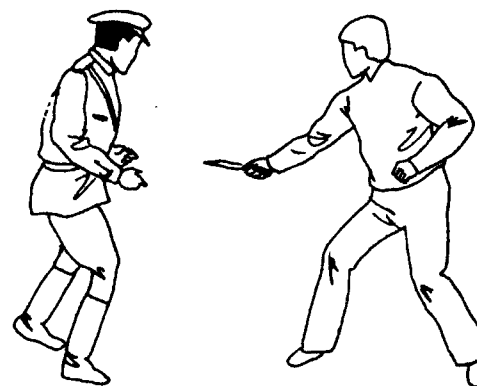


Рис. 3-68

Прием 20. ДВОЙНОЙ БЛОК И РЫЧАГ ЛОКТЯ ЧЕРЕЗ ПРЕДПЛЕЧЬЕ

Противник пытается атаковать колющим ударом ножа прямо вперед. Уйти с линии атаки шагом левой ноги вперед-влево, одновременно поставить блок предплечьями обеих рук. Затем наступить на правую ногу противника своей левой ногой, правой рукой захватить вооруженную руку в районе запястья, а локтем левой руки ударить его в лицо. После удара опустить эту руку вниз таким образом, чтобы ее предплечье оказалось выше локтя захваченной руки. Выполнить рычаг локтя через свое предплечье (рис. 3—66), далее действовать по обстановке.



Прием 21. ЗАХВАТ ЗА КИСТЬ И УДАР В ЛОКОТЬ

Противник атакует колющим ударом прямо вперед. Уклониться корпусом влево и захватить правой рукой атакующую руку в районе запястья (или предплечья). Потянуть эту руку вперед. С шагом левой ногой вперед-вправо ударить в локоть вытянутой руки противника основанием левой ладони. На возвратном движении ударить противника в нос основанием кулака той же руки (рис. 3—67). Далее действовать по обстановке.



В а р и а н т: противник левой рукой захватил вас за одежду на груди, а правой рукой намеревается произвести ножевой удар. Сделать левой ногой большой шаг назад, одновременно захватить запястье левой руки противника своей левой рукой и рвануть на себя, а основанием ладони правой руки ударить в ее локоть. Для повышения эффективности приема левой стопой можно пробить «футбольный» удар по колену впереди стоящей ноги нападающего. Затем шагнуть вперед правой ногой и толчком в плечо свалить его на землю лицом вниз (рис. 3—68).



Рис. 3—69

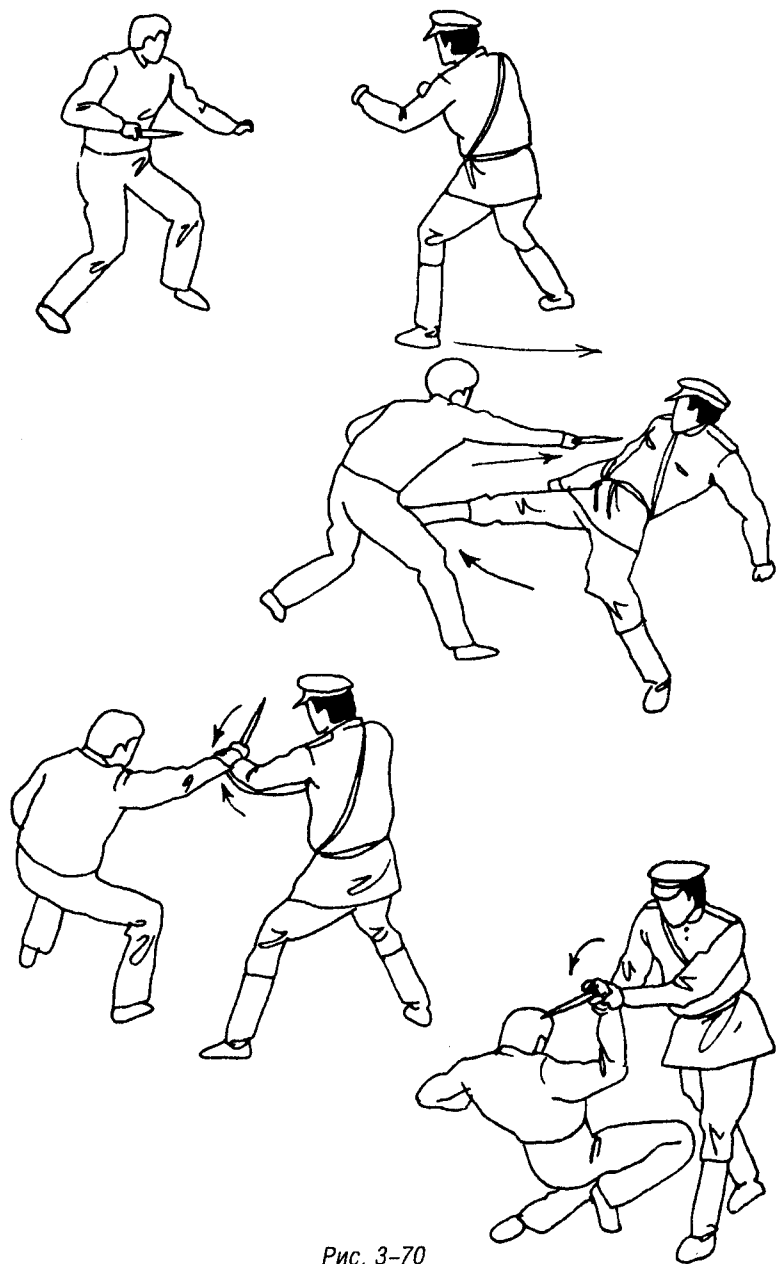


Рис. 3-70

Прием 22. БЛОК СНАРУЖИ И УДАР РЕБРОМ ЛАДОНИ

Противник атакует колющим ударом прямо вперед. Уйти с линии атаки шагом левой ноги влево, отклонить от себя траекторию движения ножа ударом ребра левой ладони. Этой же ладонью захватить вооруженную руку в районе запястья. Ребром правой ладони нанести удар по основанию большого пальца, тем самым выбивая нож (рис. 3—69). Далее действовать по обстановке, например, потянуть захваченную руку на себя и ударить правой ногой по дуге в живот, с постановкой ноги на землю ударить противника в лицо левым локтем.

Прием 23. ПРЯМОЙ УДАР НОГОЙ И РЫЧАГ КИСТИ НАРУЖУ

Противник атакует колющим ударом прямо вперед. Уйти от атаки шагом левой ноги назад и ударить нападающего в пах прямым ударом правой ноги (носком сапога). С постановкой стопы на землю захватить руку с ножом двумя руками сбоку (левая рука выше, правая ниже) таким образом, чтобы большие пальцы этих рук находились у оснований мизинца и безымянного пальца. Выполнить рычаг кисти наружу, заставляя противника опрокинуться на спину, нанести ему удар правой ногой в живот или в лицо (рис. 3—70).

Прием 24. БЛОК СНАРУЖИ И РЫЧАГ КИСТИ НАРУЖУ

Противник атакует колющим ударом прямо вперед. Уйти с линии атаки шагом левой ноги влево-вперед, одновременно отклонить траекторию движения ножа от себя основанием ладони левой руки. Захватить руку с ножом двумя руками сбоку (левая рука выше, правая ниже), таким образом, чтобы большие пальцы этих рук находились у оснований мизинца и безымянного пальца. Выполнить рычаг кисти наружу, заставляя противника опрокинуться на спину, нанести ему удар правой ногой в позвоночник или по почкам (рис. 3—71).

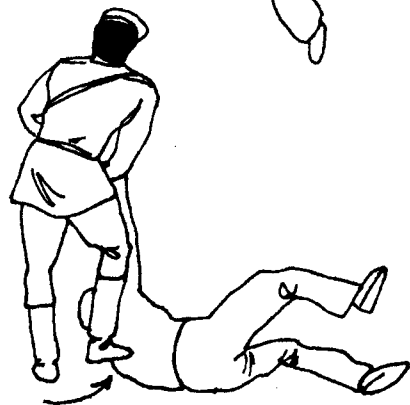
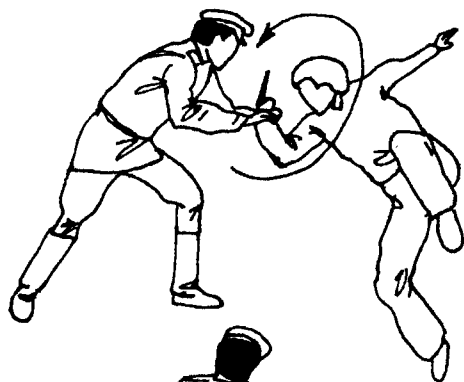
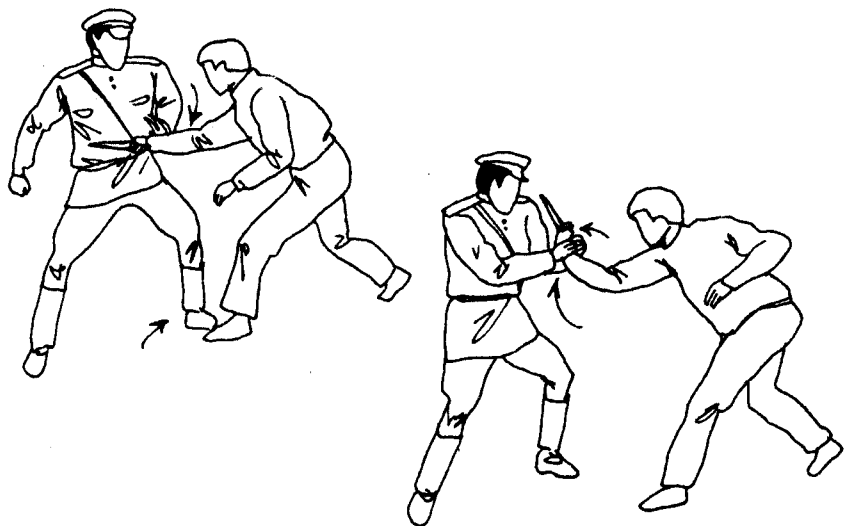


Рис. 3-71

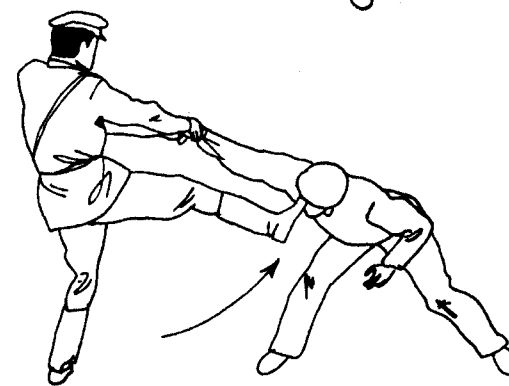
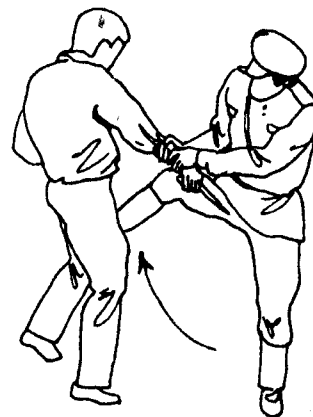
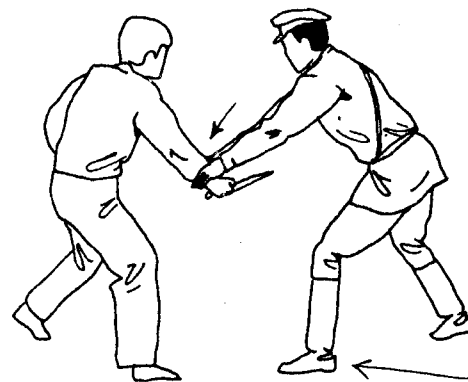
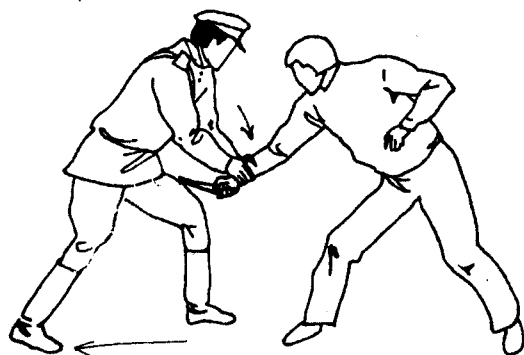


Рис. 3-72



Прием 25. ЗАХВАТ РУКИ И ДВА УДАРА НОГАМИ

Противник атакует ударом в живот снизу. С шагом левой ногой вперед остановить движение вооруженной руки ударом по ее предплечью своим левым предплечьем (убирая при этом живот назад за счет небольшого наклона корпуса вперед) и мгновенно перейти на захват этой руки двумя руками. Рвануть захваченную руку на себя-влево, а правой ногой ударить противника в пах (рис. 3—72).

Дальнейшие действия могут быть разными, например, такими, как в приемах: 6 (рис. 3—52), 7 (рис. 3—53), 11 (рис. 3—57), 12 (рис. 3—58), 13 (рис. 3—59), 14 (рис. 3—60). Остановить руку с ножом можно не только ударом предплечья, но и ладонями, сложенными под углом друг к другу (на рисунке показан именно такой способ).

Прием 26. ЗАХВАТ РУКИ И ВЫКРУЧИВАНИЕ ЕЕ В ПЛЕЧЕВОМ СУСТАВЕ

Противник атакует ударом в живот снизу. С шагом правой ногой назад остановить движение вооруженной руки ладонями, сложенными под углом друг к другу (убирая при этом живот назад за счет небольшого наклона корпуса вперед) и мгновенно перейти на захват этой руки двумя руками. Потянуть захваченную руку рывком на себя-влево, одновременно нанести удар правым носком по голени правой ноги противника (или «футбольный» удар внутренней частью стопы). Затем поднять захваченную руку рывком вверх, «нырнуть» под нее (поворачивая корпус против часовой стрелки) и резко опустить эту руку вниз спереди противника, так, чтобы его собственный нож вонзился ему в живот (рис. 3—73).

В а р и а н т: если опускать захваченную руку позади противника, то удобно приступить к осуществлению загиба ее за спину (прием 13, см. рис. 3—59).

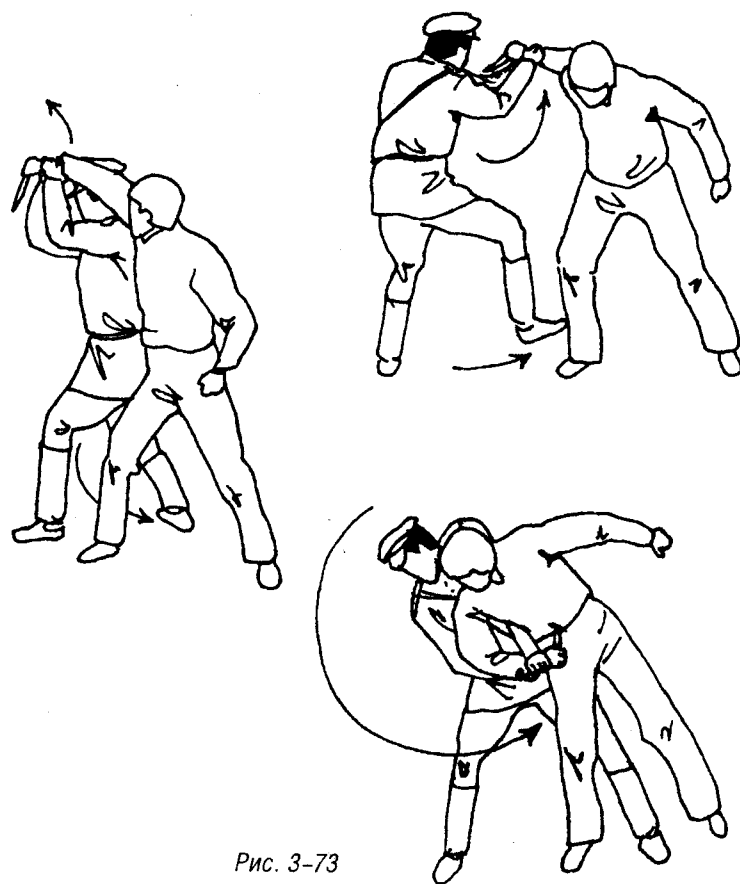


Рис. 3-73

ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ КАСТЕТОМ

Прием 1. БЛОК СНАРУЖИ И УДАР РЕБРОМ ЛАДОНИ

Противник атакует прямым ударом правой руки в голову. Уйти с линии атаки шагом левой ноги вперед-влево и отбить внутрь атакующую руку своим левым предплечьем. Захватить эту руку выше локтя и рывком потянуть вправо-вниз, а ребром правой ладони нанести удар в лицо (рис. 3—74).

В а р и а н т ы : если противник сильно наклонится вперед, «провалившись» на своем ударе рукой, то можно атаковать его в основание затылка; эффективен также удар в лицо не ребром ладони, а основанием кулака. Ребром ладони можно ударить и по шее сбоку. Далее действовать по обстановке, например, осуществить рычаг локтя внутрь или бросить противника на землю толчком обеих рук в спину (см. рис. 3—61).

Прием 2. БЛОК СНАРУЖИ И УДАР НОГОЙ ПО ДУГЕ

Противник атакует прямым ударом правой руки в голову. Уйти с линии атаки шагом левой ноги вперед-влево, отбить внутрь атакующую руку своим левым предплечьем. Захватить эту руку обеими руками: левой выше локтя, правой за предплечье (ближе к запястью) и потянуть на себя. Правой ступней (носком) ударить по дуге в пах или в живот (рис. 3—75), корпус при этом отклонить немного влево (но не вперед и не назад, иначе позиция будет неустойчивой). С постановкой ударной ноги на землю целесообразно выполнить рычаг локтя внутрь (см. рис. 3—61) либо нанести удар правой рукой в лицо (основанием ладони, основанием кулака, ребром ладони).

Прием 3. БЛОК СНАРУЖИ, УДАР ЛОКТЕМ ПО РУКЕ СВЕРХУ

Противник атакует прямым ударом правой руки в голову. Уклониться от атаки вращением корпуса влево, одновременно захватить кисть руки с кастетом накладкой правой руки сбоку.

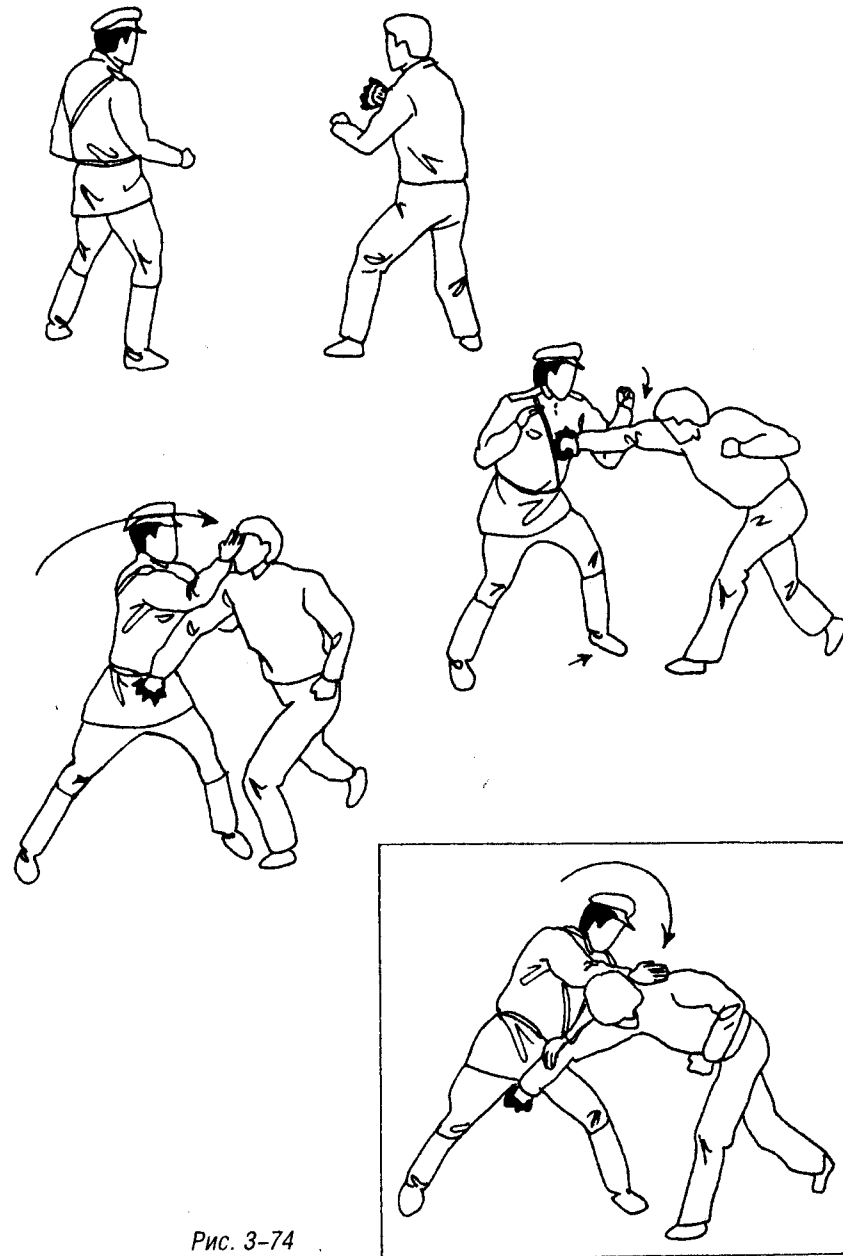


Рис. 3-74

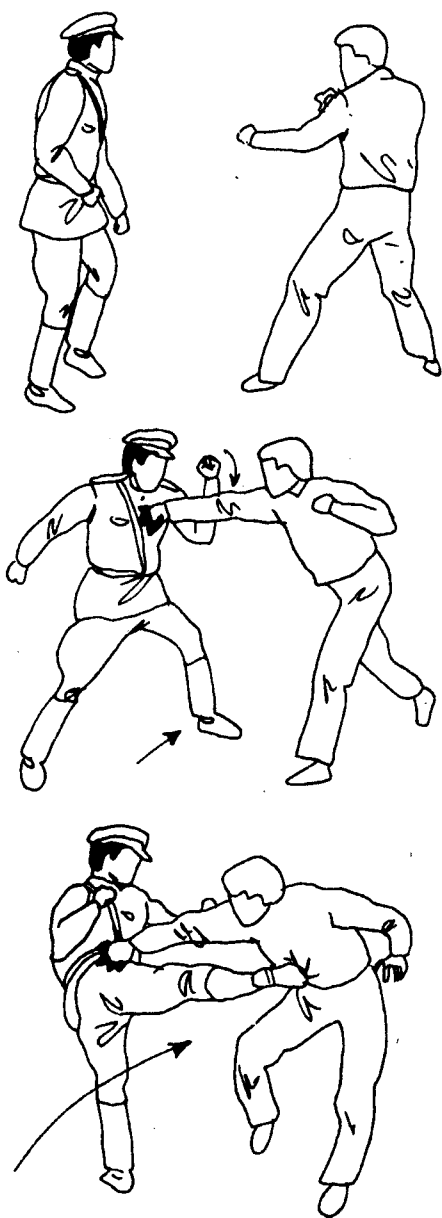


Рис. 3-75

ку. Сделать левой ногой шаг вперед-вправо, рвануть захваченную руку на себя и ударить по ее предплечью локтем сверху-вниз.левой ступней вслед за этим надо ударить в подколенный сгиб правой ноги противника (рис. 3-76). Далее действовать по обстановке. Аналогичный прием см. рис. 3-55, похожие приемы—на рис. 3-49 и 3-50.

Прием 4. БЛОК СНАРУЖИ И ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА

Противник атакует прямым ударом правой руки в голову. Уйти с линии атаки небольшим шагом левой ноги влево, отбить руку с кастетом правым предплечьем от себя вправо. С шагом правой ногой вперед захватить левой рукой противника за волосы и потянуть назад, правую ногу в это время поставить позади правой ноги противника. Правую руку просунуть в правую подмышку противника и локтевым сгибом зафиксировать эту руку поднятой вверх. Давлением правой руки на грудь противника и рывком за волосы опрокинуть его на спину (рис. 3-77). Захват можно производить не за волосы, а за левое (правое) плечо. Аналогичные приемы см. на рис. 3-5 и 3-53.

Прием 5. БЛОК ИЗНУТРИ И УДАР В КОЛЕНО

Противник атакует ударом правой руки в голову сбоку. Сделать шаг правой ногой назад, одновременно поставить блок левым предплечьем (или ударить по предплечью руки с кастетом ребром левой ладони).левой рукой захватить эту руку в районе запястья и потянуть влево-вверх, а левой ступней ударить сбоку в колено впереди стоящей ноги противника. Можно также нанести удар прямо в колено, и не левой ногой, а правой. Далее действовать по обстановке, например, ударить основанием кулака сверху по голове противника (рис. 3-78), ребром правой ладони ему в лицо либо в шею, выполнить рычаг локтя и т.д. Некоторое сходство с описанным здесь приемом можно найти на рисунках 3-14, 3-41, 3-56.

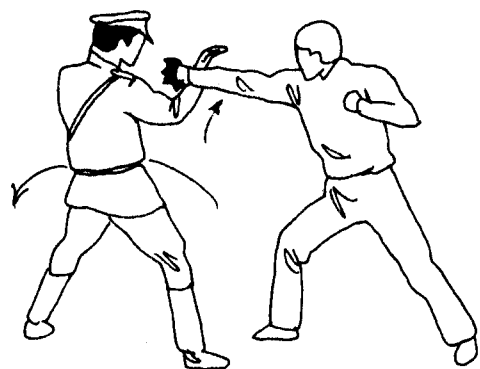


Рис. 3-76

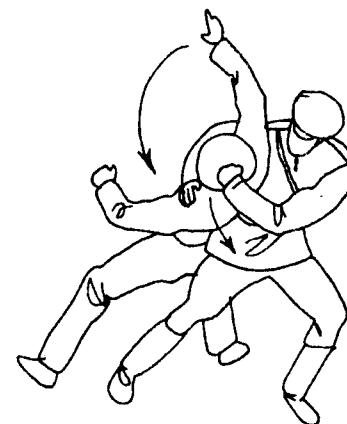
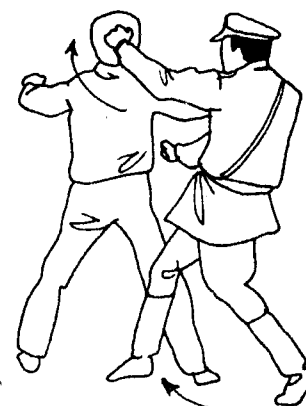
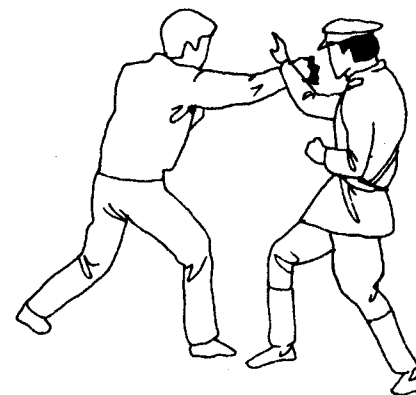


Рис. 3-77

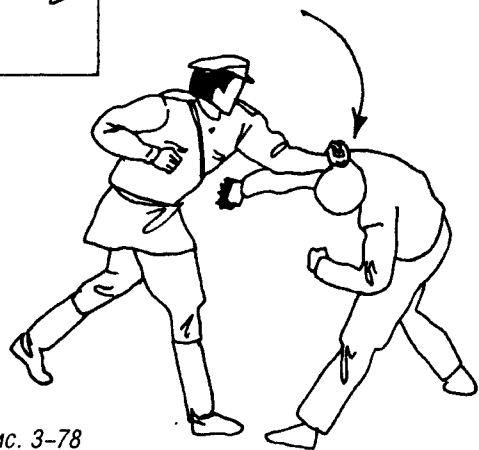
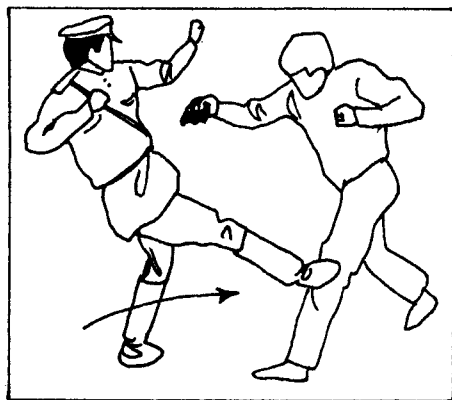
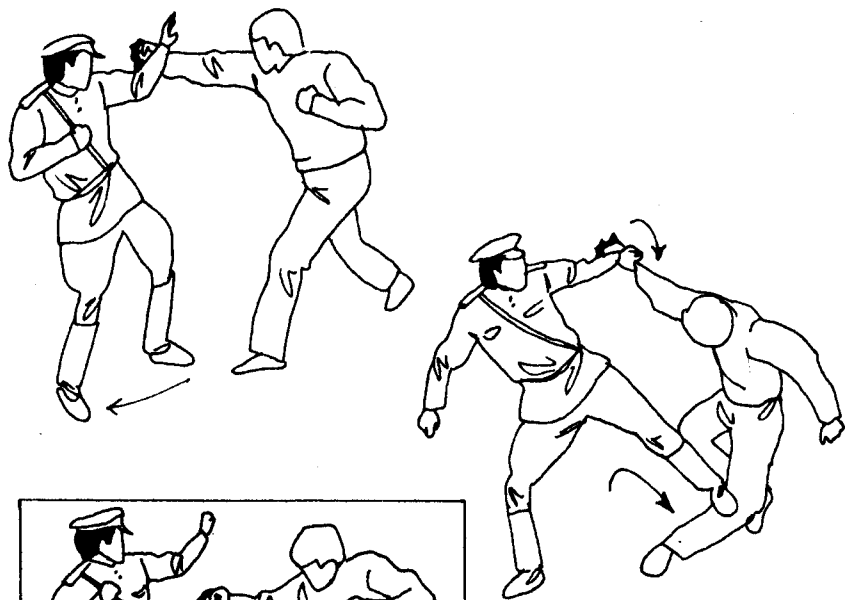


Рис. 3-78

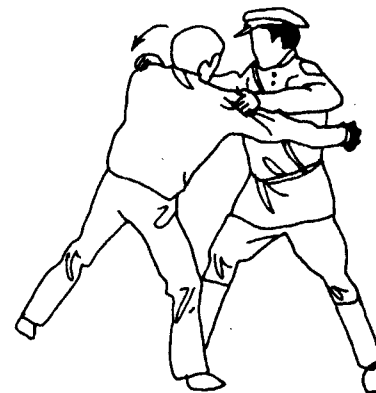
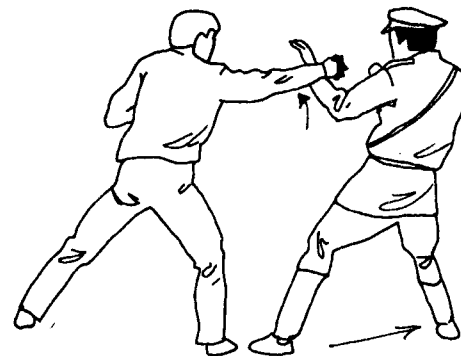


Рис. 3-79

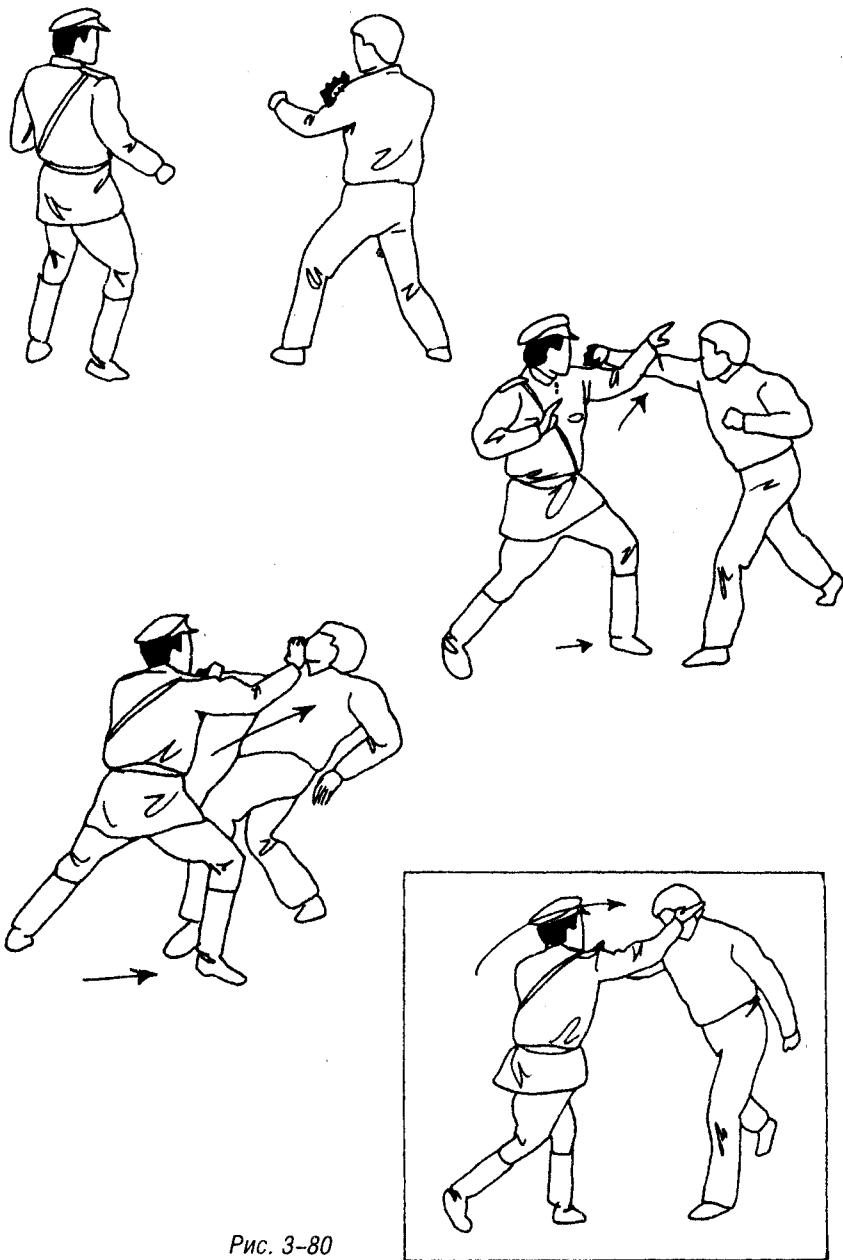


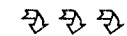
Рис. 3-80

Прием 6. БЛОК ИЗНУТРИ И УДАР КОЛЕНОМ

Противник атакует ударом правой руки в голову сбоку. Сделать шаг левой ногой назад-вправо, одновременно поставить блок левым предплечьем (либо ударить по предплечью руки с кастетом ребром левой ладони).левой рукой захватить эту руку выше локтя, а правой рукой — левое плечо противника. Ударить его в пах (живот) левым (или правым коленом), смотря как удобнее (рис. 3-79). Далее действовать по обстановке. Например, провести бросок задней подножкой (см. рис. 3-24) или ударить снизу в локоть вооруженной руки основанием правой ладони (см. рис. 3-54).

Прием 7. БЛОК ИЗНУТРИ И УДАР ОСНОВАНИЕМ ЛАДОНИ В ЛИЦО

Противник атакует ударом правой руки в голову сбоку (или прямо в лицо). Сделать шаг левой ногой вперед-вправо. Одновременно поставить блок левым предплечьем (либо ударить по предплечью руки с кастетом ребром левой ладони).левой рукой захватить эту руку ниже локтя и потянуть рывком на себя-влево, а основанием правой ладони ударить противника в лицо прямо (в челюсть либо в нос) или же ребром ладони сбоку по шее (рис. 3-80). Далее действовать по обстановке, например, ударить правым локтем в голову (см. рис. 3-25), захватить правой рукой половые органы (см. рис. 3-46), бросить захватом под правую ногу (см. рис. 3-19) и т.д.



4. БОЙ НА БЛИЖНЕЙ ДИСТАНЦИИ

Это дистанция в пределах до 1 шага. Обманные движения, способы отвлечения внимания и выигрыша инициативы здесь уже не играют почти никакой роли. Важной особенностью данной дистанции является возможность нанесения мощных ударов локтями, коленями и головой, а также проведения бросков или болевых приемов.

ЗАЩИТА ОТ ПРИСТАВЛЕННОГО ПИСТОЛЕТА

Прием 1. СКРУЧИВАНИЕ КОРПУСА И РЫЧАГ ЛОКТА ЧЕРЕЗ ПРЕДПЛЕЧЬЕ

Противник приставил пистолет к груди или к животу. Шагом левой ноги вперед-влево и скручиванием корпуса по часовой стрелке уйти с линии выстрела. Одновременно левым предплечьем отклонить руку с пистолетом от себя. Сразу же после этого опустить свою левую руку под вооруженную руку противника таким образом, чтобы ваше предплечье оказалось выше его локтя. Правой рукой давить на предплечье вооруженной руки вниз, выполняя тем самым рычаг локтя через предплечье. Далее действовать по обстановке (рис. 3—81). Различные варианты действий в такой ситуации см. на рис. 3—48, рис. 3—66.

Прием 2. СКРУЧИВАНИЕ КОРПУСА И РЫЧАГ КИСТИ НАРУЖУ

Противник приставил пистолет к груди или к животу. Шагом левой ноги вперед-влево и скручиванием корпуса по часовой стрелке уйти с линии выстрела. Одновременно левым предплечьем подбить руку с пистолетом от себя влево-вверх. Сразу же после этого захватить обеими руками кисть руки с пистолетом таким образом, чтобы большие пальцы находи-

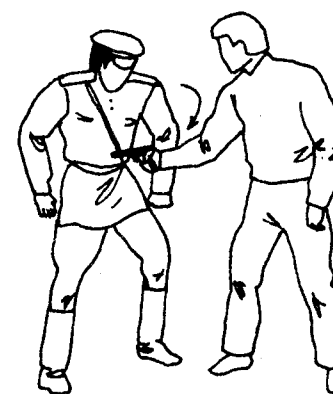


Рис. 3-81

лись у оснований мизинца и безымянного пальца. Выполнить рычаг кисти наружу, а после падения противника на спину добить его ударом ноги (рис. 3—82). Аналогичные приемы см. на рис. 3—1, 3—70, 3—71.

В а р и а н т : если пистолет приставлен к голове сбоку, то помимо шага левой ногой вперед-влево (за правую ногу противника) и скручивания корпуса по часовой стрелке, надо еще и отклонить голову назад. Подбив руки с пистолетом осуществляется в этом случае не предплечьем, а локтем. Остальные действия остаются прежними (рис. 3—83).

Прием 3. УКЛОН, РЫЧАГ ЛОКТЯ И КИСТИ ВНУТРЬ

Противник стоит сбоку слева, приставив пистолет к виску (или держит его недалеко от головы). Уйти с линии выстрела наклоном головы назад и корпуса вправо, с одновременным шагом левой ногой за правую ногу противника и подбиванием вооруженной руки от себя влево-вверх. Сразу после этого захватить обеими руками кисть руки с пистолетом таким образом, чтобы большие пальцы находились у оснований мизинца и большого пальца. Выполнить рычаг кисти внутрь с одновременным рычагом локтя. Далее действовать по обстановке (рис. 3—84). Аналогичные или сходные приемы см. на рис. 3—2, 3—34, 3—49, 3—50, 3—55, 3—56.

Прием 4. ОТБИВ ВО ВРАЩЕНИИ И РЫЧАГ ЛОКТЯ ВНУТРЬ

Противник стоит сзади, приставив пистолет к затылку (или к шее). Не опуская рук, резко повернитесь на правой ноге направо-кругом и отбейте правым предплечьем руку с пистолетом вправо от себя. Захватите этой же рукой запястье противника, левой ступней ударьте его в колено сбоку (или в подколенный сгиб сзади), а захваченную руку рваните на себя-вправо. Зажав плечо противника в свою левую подмышку и наклоняясь всем корпусом вперед, выполните рычаг локтя внутрь (рис. 3—85).

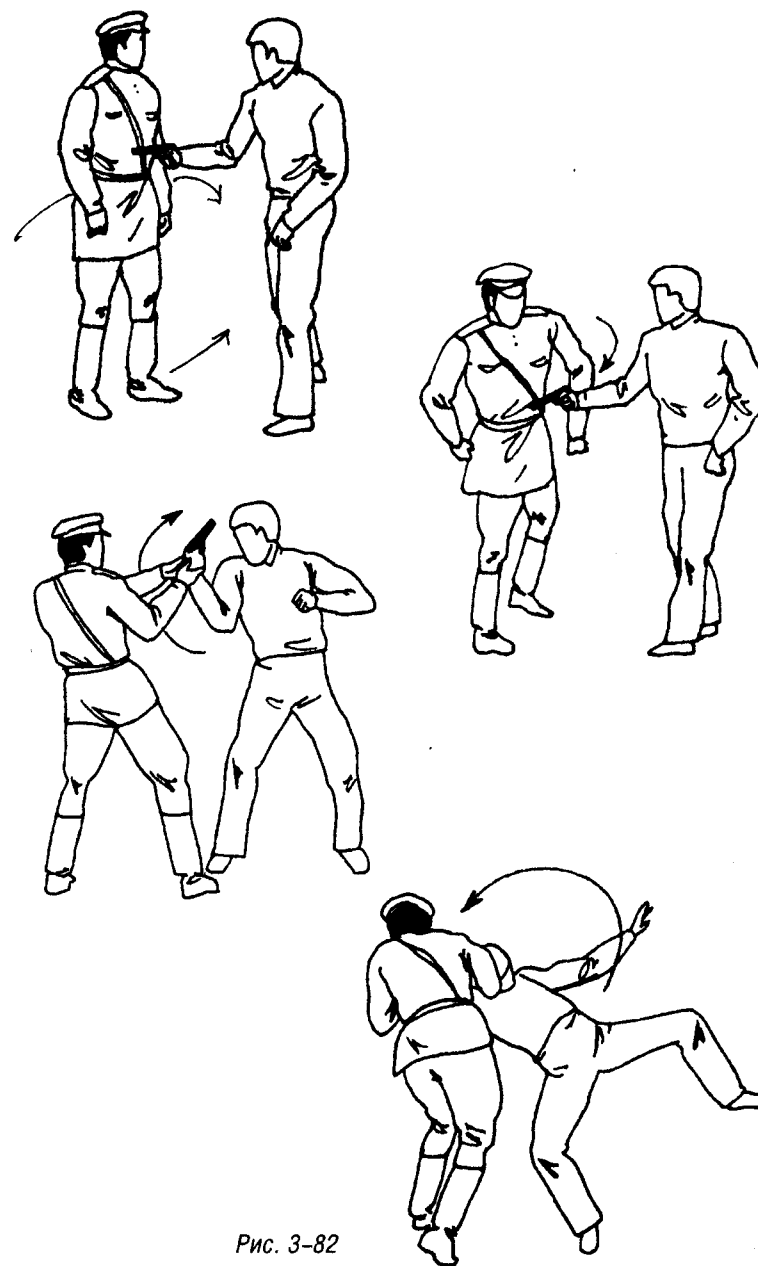


Рис. 3-82

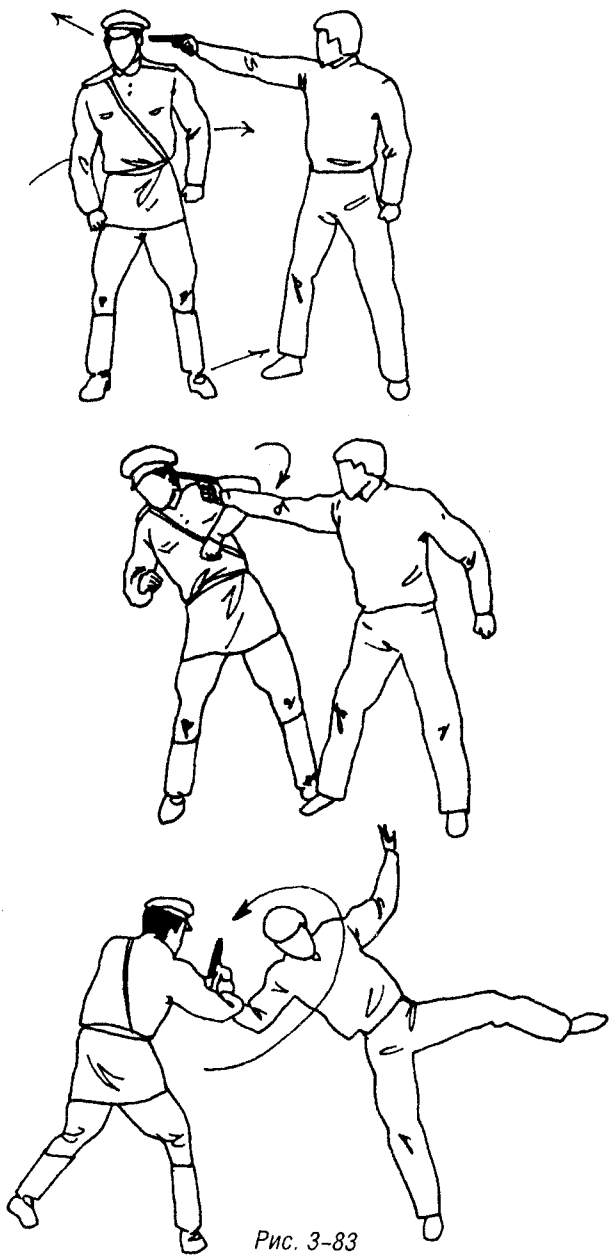


Рис. 3-83

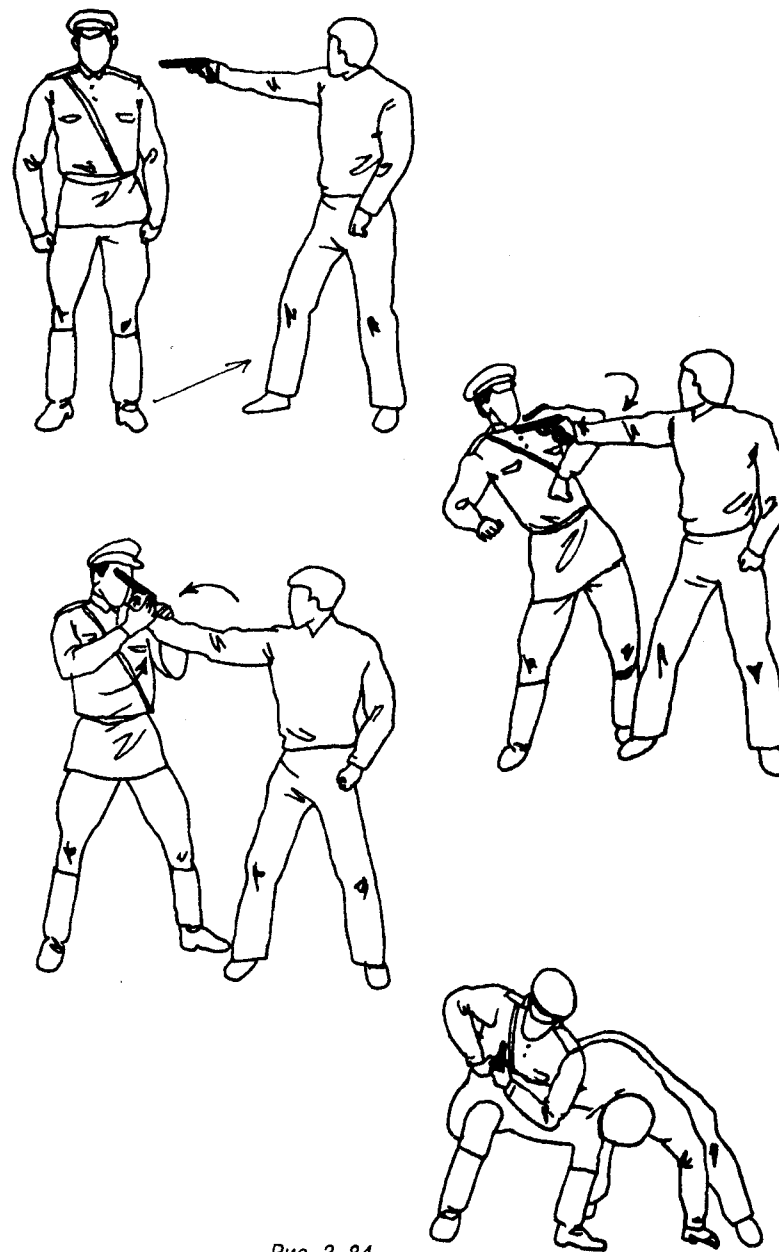


Рис. 3-84

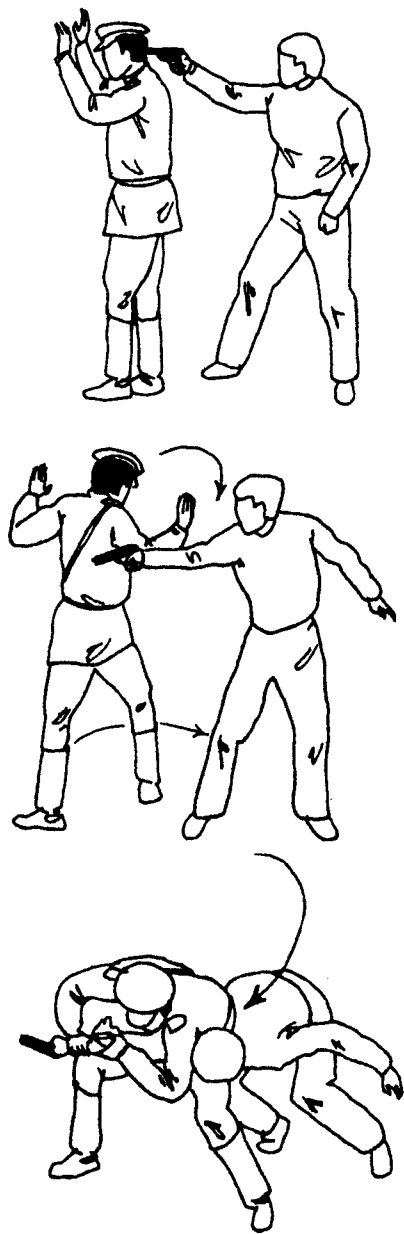


Рис. 3-85

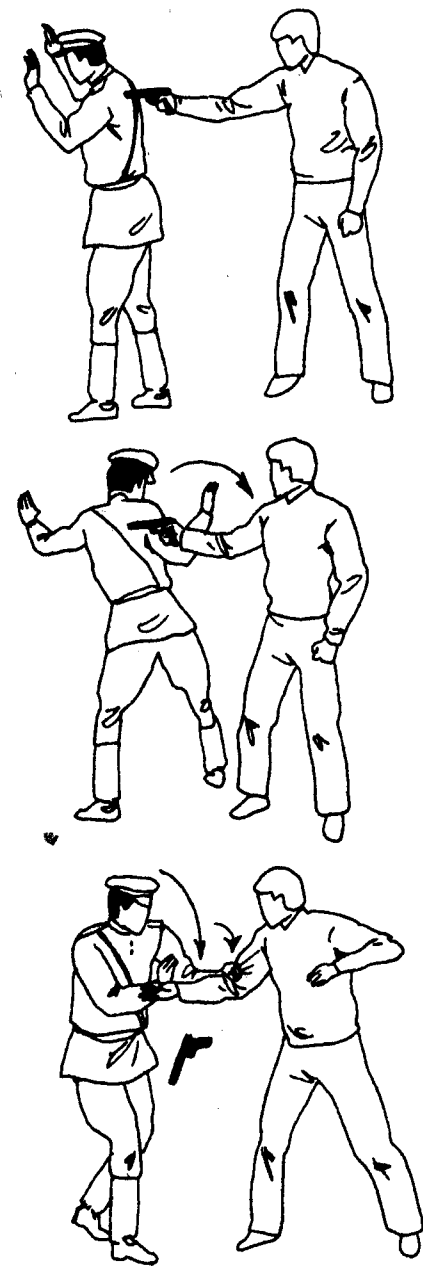


Рис. 3-86

В а р и а н т: можно повернуться не вправо, а влево-кругом. В этом случае вооруженная рука сразу захватывается под мышку левой, без отбивания. Но далее следует не рычаг локтя, а удар правой рукой в горло (в лицо) либо удар локтем в челюсть и задняя подножка правой ногой. В первом варианте (поворот направо) тоже возможен удар левой рукой наотмашь в лицо (горло) основанием кулака или ребром ладони.

Прием 5. ОТБИВ ВО ВРАЩЕНИИ И ВЫБИВАНИЕ ПИСТОЛЕТА

Противник стоит сзади, приставив пистолет к спине (в области сердца). Не опуская рук, резко повернитесь на правой ноге направо-кругом и отбейте правым предплечьем руку с пистолетом вправо от себя. Захватите левой рукой предплечье вооруженной руки, а ребром правой ладони ударьте сверху-вниз по большому пальцу, выбивая тем самым оружие (рис. 3—86). Далее можно выполнить болевое удержание рычагом локтя внутрь, удар левой рукой в лицо, бросок передней подножкой или иные действия. Аналогичный прием см. на рис. 3—69.

Прием 6. СКРУЧИВАНИЕ КОРПУСА И БРОСОК ЗАДНЕЙ ПОДНОЖКОЙ

Противник стоит сзади, приставив пистолет к спине. Ваши руки опущены вниз. Резко повернитесь по часовой стрелке, отводя своим плечом вооруженную руку от себя. Пропустите под нее свою правую руку, правую ногу поставьте позади правой ноги противника и выполните бросок задней подножкой (рис. 3—87). Аналогичные приемы см. на рис. 3—5, 3—53, 3—77.

Прием 7. ОТБИВ ВО ВРАЩЕНИИ И УДАР ОСНОВАНИЕМ ЛАДОНИ

Противник стоит сзади, приставив пистолет к спине. Не опуская рук, резко повернитесь на правой ноге направо-кругом и отбейте правым предплечьем руку с пистолетом вправо от себя. Захватите левой (или правой) рукой предплечье воо-

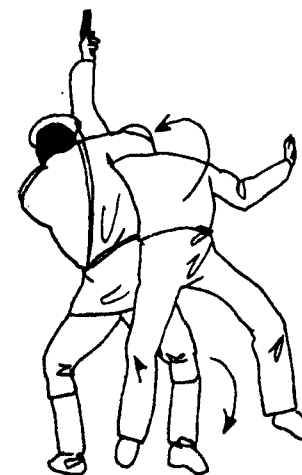
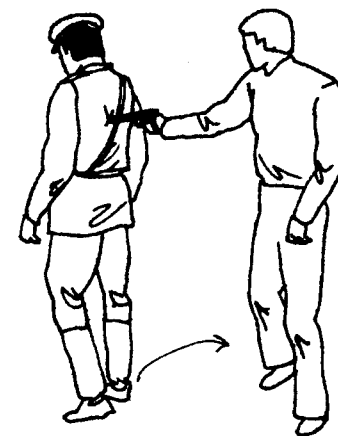


Рис. 3—87

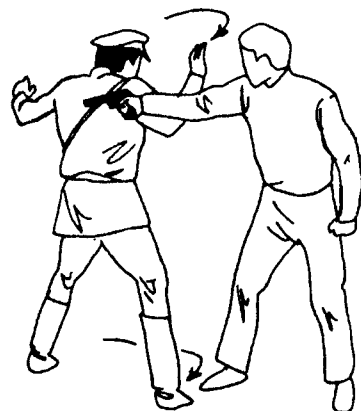
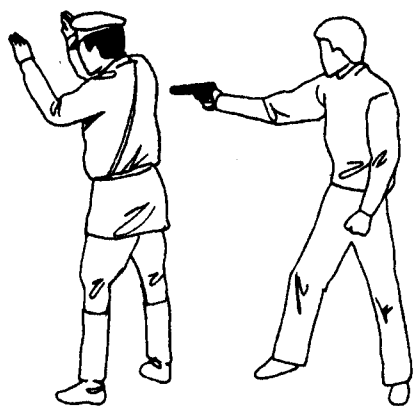


Рис. 3-88

руженной руки и рваните ее на себя-вправо, а основанием правой (или левой) ладони нанесите удар в лицо противника. Затем целесообразно провести «в темп» удар правым коленом в пах или левым коленом в поясницу. Похожие приемы см. на рис. 3-22, 3-80, 3-88.

ЗАЩИТА ОТ ПРИСТАВЛЕННОГО НОЖА

Прием 1. СКРУЧИВАНИЕ КОРПУСА И ПРЯМОЙ УДАР НОГОЙ.

Противник приставил нож к животу или к груди. Шагом правой ноги назад и скручиванием корпуса по часовой стрелке уменьшить угрозу атаки. Одновременно ударом левого предплечья снизу-вверх под вооруженную руку подбить ее вверх и захватить обеими руками (правой за кисть, левой за предплечье) и потянуть рывком эту руку вправо-вниз. Носком правого сапога ударить противника в пах или в живот, далее действовать по обстановке (рис. 3-89).

В а р и а н т: вместо удара ногой можно ударить основанием левого кулака наотмашь в лицо. Похожие ситуации см. на рис. 3-44, 3-48, 3-72.

Прием 2. УКЛОН И РЫЧАГ КИСТИ

Противник приставил нож к животу или к груди. С шагом правой ногой назад втянуть живот, напрячь мышцы брюшного пресса, наклониться вперед, тем самым уменьшая угрозу атаки. Обеими руками захватить кисть вооруженной руки и крепко прижать ее к своей груди. Затем, не отпуская захваченную руку, резко выпрямиться всем корпусом вверх и правым коленом ударить противника в пах. За счет движения корпуса вверх осуществляется рычаг кисти руки с ножом. Для усиления рычага можно в момент удара правым коленом встать левой ногой на носок. Далее действовать по обстановке (рис. 3-90).

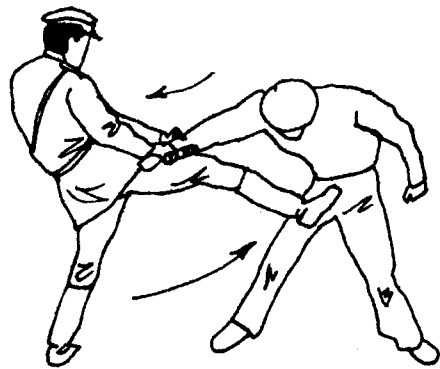
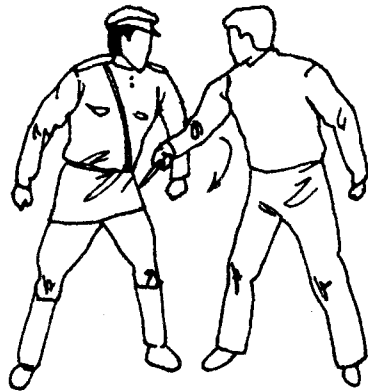
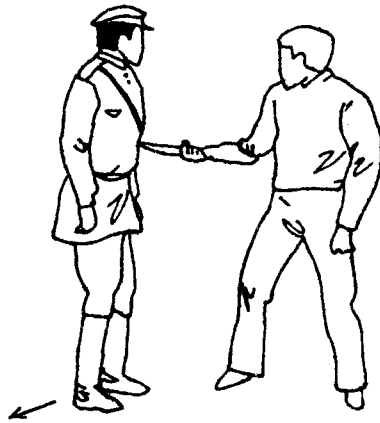


Рис. 3-89

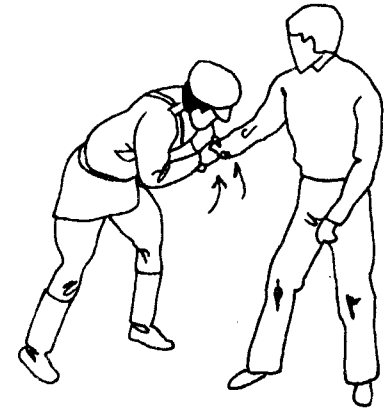
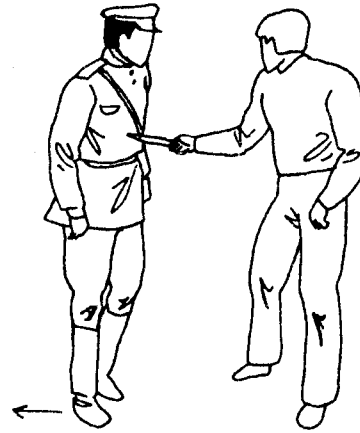


Рис. 3-90

Прием 3. РЫЧАГ РУКИ В ПЛЕЧЕВОМ СУСТАВЕ

Противник приставил нож к животу. С шагом левой ногой назад обеими руками захватить вооруженную руку и рывком потянуть ее вверх, одновременно поворачиваясь всем корпусом против часовой стрелки. Смысл этого движения в том, чтобы плечевая часть захваченной руки легла на ваше правое плечо. Это позволяет легко бросить противника спиной на землю (рис. 3—91). Можно поворачиваться всем корпусом и по часовой стрелке, тогда захваченная рука должна лечь на ваше левое плечо. Похожую ситуацию см. на рис. 3—73.

Прием 4. ЗАГИБ РУКИ ЗА СПИНУ

Противник приставил нож к животу. С шагом левой ногой назад обеими руками захватить вооруженную руку. Затем с шагом правой ногой вперед-вправо (за правую ногу противника) рывком потянуть захваченную руку вверх. Следующим движением надо поставить позади противника свою левую ногу и на этом шаге рывком опустить захваченную руку вниз, загибая ее за спину противника как можно выше и зашагивая за него как можно дальше влево (рис. 3—92). В этом приеме главное — темп, слитность всех элементов. Похожие ситуации см. на рис. 3—59 и 3—60.

Прием 5. ОТБИВ ВО ВРАЩЕНИИ И ПРЯМОЙ УДАР РУКОЙ

Противник сзади приставил нож к шее или к верхней части спины. Резко повернуться вокруг своей оси влево (т.е. против часовой стрелки), левым предплечьем отбить вооруженную руку влево и захватить в районе запястья, а правым кулаком (либо основанием ладони) ударить противника в солнечное сплетение (рис. 3—93).

В подобной ситуации возможны и другие варианты действий. Так, бить можно не в солнечное сплетение, а в лицо (см. рис. 3—88), поворачиваться можно не влево, а вправо (по часовой стрелке) и выполнять после этого выбивание оружия (рис. 3—86), бросок (рис. 3—87) или рычаг локтя внутрь

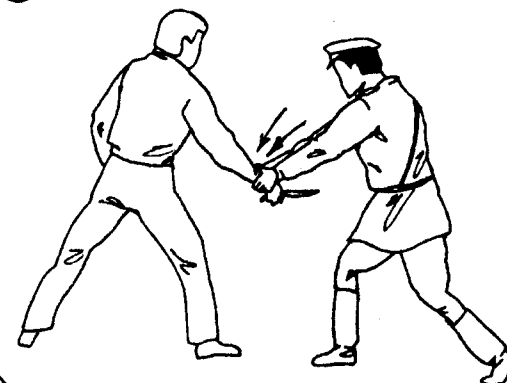


Рис. 3—91

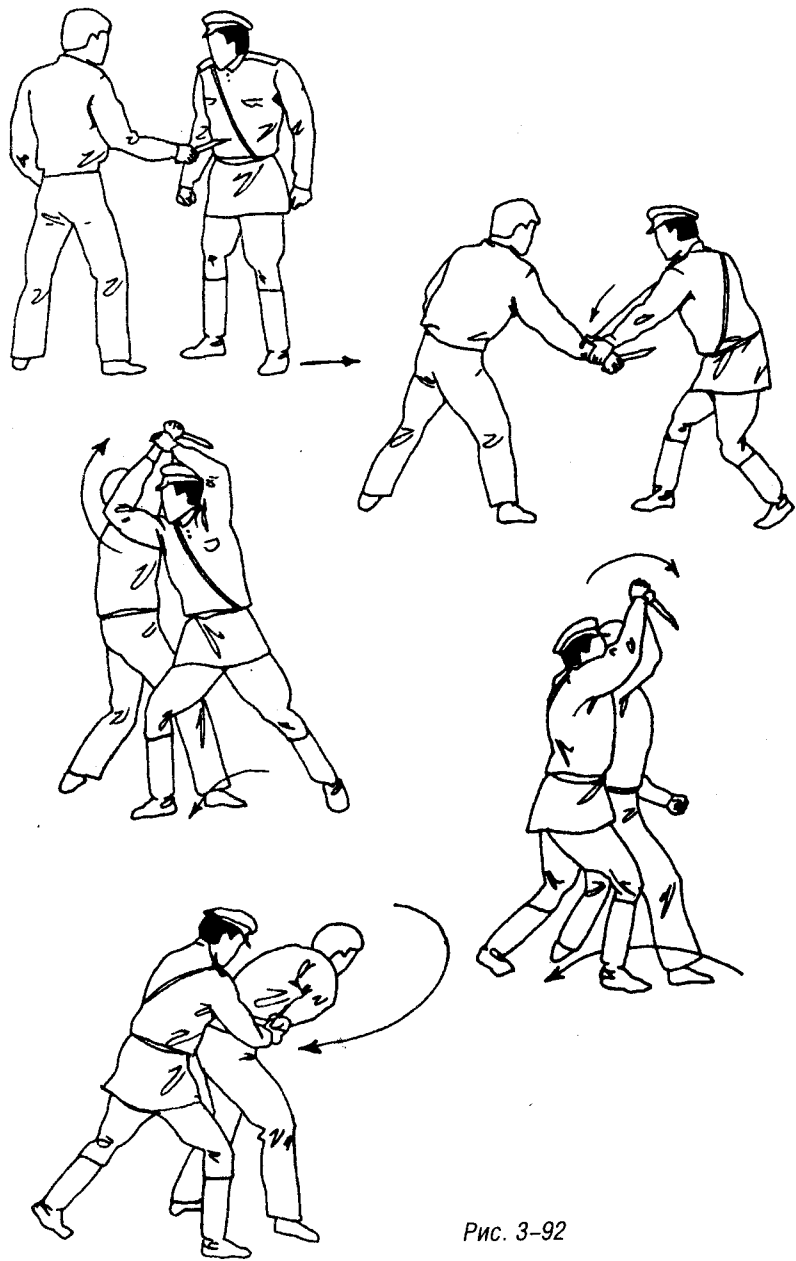


Рис. 3-92

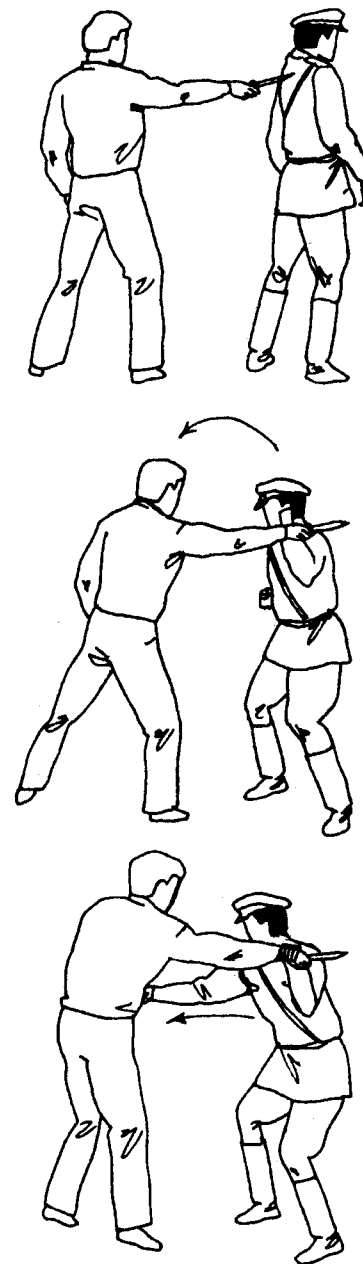


Рис. 3-93

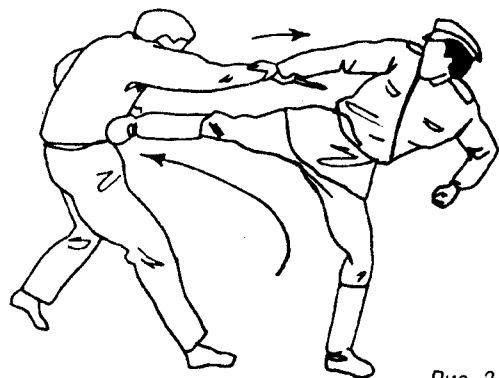
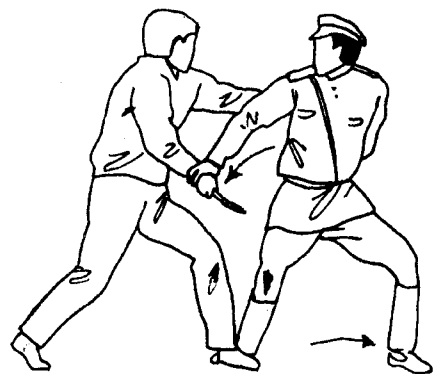
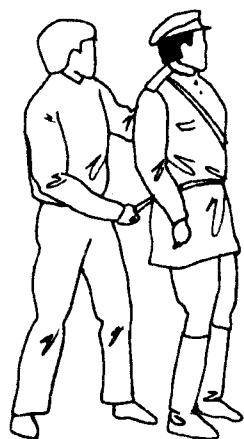


Рис. 3-94

(рис. 3—85). Можно также проводить удар левой ногой по дуге или боковой, прямой удар правой ногой, удар правым коленом и т.д.

Прием 6. БОКОВОЙ УДАР ПРАВОЙ НОГОЙ

Противник стоит сзади, приставив нож снизу к пояснице, а левой рукой придерживает вас за одежду на спине. Надо сделать большой шаг вперед левой ногой, разворачиваясь при этом всем корпусом вправо и наклоняясь вперед, а правой рукой захватить вооруженную руку в районе кисти. Данное движение должно быть внезапным, мощным и резким. Захват руки противника, в сочетании с наклоном вперед, позволяет нанести сильный боковой удар правой ногой ему в ребра (живот, пах, солнечное сплетение) и произвести обезоруживание (рис. 3—94).

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ И УДЕРЖАНИЙ

Прием 1. ОТ ЗАХВАТА ЗА РУКУ ОДНОЙ РУКОЙ

Противник захватил запястье вашей правой руки своей левой рукой хватом снизу (или сверху) и тянет к себе. Резким движением поверните свое правое предплечье по часовой стрелке вокруг оси (в сторону большого пальца), одновременно поднимая его вверх. Если захват противника был снизу, то ваша кисть освободится сразу; если захват был сверху, то вы сможете ослабить захват и в свою очередь захватить пальцами этой руки кисть противника. В том и другом случае надо подшагнуть к противнику и атаковать его ударом. Например, основанием левой ладони в лицо (рис. 3—95), левым локтем в челюсть или в висок, левым коленом в пах и т.д. Далее действовать по обстановке.

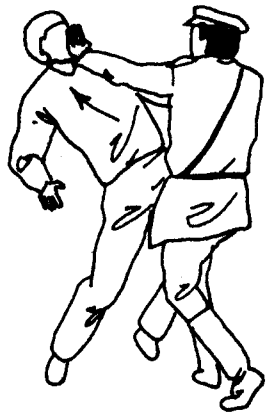


Рис. 3-95

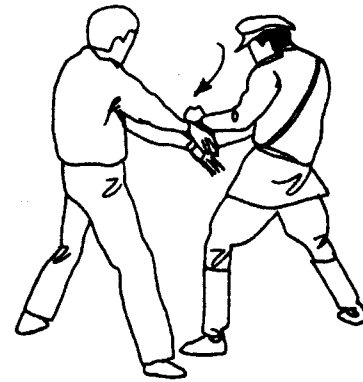
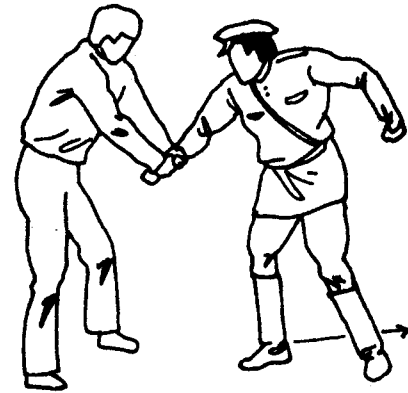
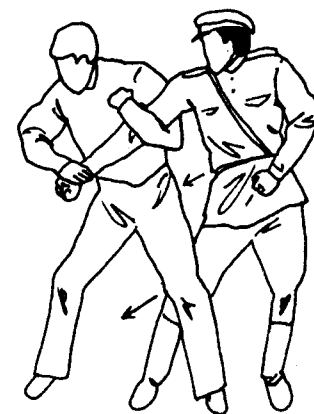


Рис. 3-96

Прием 2. ОТ ЗАХВАТА ЗА РУКУ ДВУМЯ РУКАМИ

Противник захватил запястье вашей правой руки двумя руками хватом снизу (или сверху) и тянет к себе. Сделать шаг назад правой ногой и рвануть на себя захваченную руку, а основанием левого кулака (или ребром ладони) сильно ударить сверху вниз по рукам противника в районе запястий. Для усиления удара свой корпус развернуть вправо. Если одного удара для освобождения окажется недостаточно, повторить несколько раз. Можно также атаковать левой рукой в лицо противника, либо в горло, левой ногой в пах и т. д. Освободив правую руку, ее локтем нанести удар в челюсть (рис. 3—96).



Прием 3. ОТ ЗАХВАТА РЫЧАГ ЛОКТЯ ЧЕРЕЗ ПРЕДПЛЕЧЬЕ

Противник проводит прием «рычаг локтя через предплечье» на правую руку. Поставить свою правую ногу за его левую ногу, толкнуть противника вперед коленом и бедром. В тот момент, когда он наклонится вперед, подхватить левой рукой левую ногу противника под коленом и потянуть эту ногу вверх-назад. Одновременно захваченной рукой давить назад, на грудь противника. Когда он упадет на землю, добить ударом ноги (рис. 3—97).



Вариант: не захватывать ногу противника под колено, а ударить его «вилкой» (между большим пальцем и остальными) левой руки в горло, основанием левой ладони в лицо (в нос), правую же руку просунуть в захвате пониже и согнуть в локте на себя. Это тоже позволит бросить противника на землю.

Прием 4. ОТ ЗАХВАТА ЗА ОБЕ РУКИ

Противник удерживает вас за обе руки хватом своих рук снизу (или сверху) за кисти. Подшагнув к нему одной ногой, потяните свои руки сначала вверх, а затем рывком вниз, одновременно вращая свои предплечья большими пальцами внутрь, вниз, наружу и наклоняясь верхней половиной корпуса вниз. Это позволит освободиться от захвата.

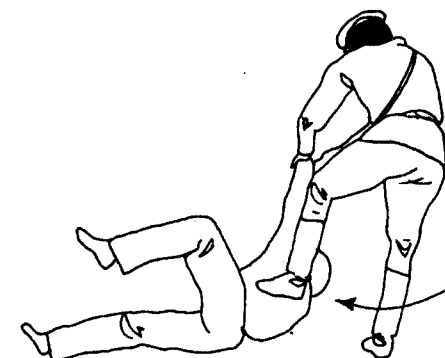


Рис. 3-97

В свою очередь, захватите противника руками за подколенные сгибы и, дернув их руками на себя, а плечом толкнув от себя, бросьте его на землю. Добейте ударом ноги в промежность (рис. 3—98).

Прием 5. ОТ ЗАХВАТА ЗА ЛОКТИ

Противник удерживает вас захватом за обе руки в районе локтей. Надо тоже захватить его рукава и рвануть на себя, а головой ударить в этот момент в лицо (бить лучше всего не прямо, а резким поворотом головы, «снося» вражеский нос по касательной траектории). Поставить свою ногу за находящуюся впереди ногу противника и провести бросок задней подножкой. Добейте упавшего противника ударом ноги (рис. 3—99).

В а р и а н т: можно провести бросок не задней подножкой, а боковой подсечкой. С этой целью требуется тянуть противника руками вправо-вниз, а правой ногой подбить его левую ногу под пятку влево-вверх. Еще один вариант: ударить правой ногой в коленный сустав сбоку.

Прием 6. ОТ ЗАХВАТА ЗА ОДЕЖДУ ОДНОЙ РУКОЙ

Противник захватил левой рукой одежду на груди и намерен правой рукой нанести удар. Надо обеими руками захватить запястье левой руки противника и, отклоняя свой корпус назад, правой ногой ударить его в колено (или носком в пах). Затем провести рычаг локтя левой руки внутрь (рис. 3—100). Захватив руку противника, необходимо поместить ее под левую мышку, на локтевой сустав давить грудью. Похожие приемы см. на рис. 3—48 и 3—68.

Прием 7. ОТ ЗАХВАТА ЗА ОДЕЖДУ ОДНОЙ РУКОЙ

Противник захватил левой рукой одежду на груди и намерен правой рукой нанести удар в лицо. Надо ребром правой ладони ударить сверху по локтевому сгибу руки, осуществляющей захват, свою левую ногу поставить позади левой ноги

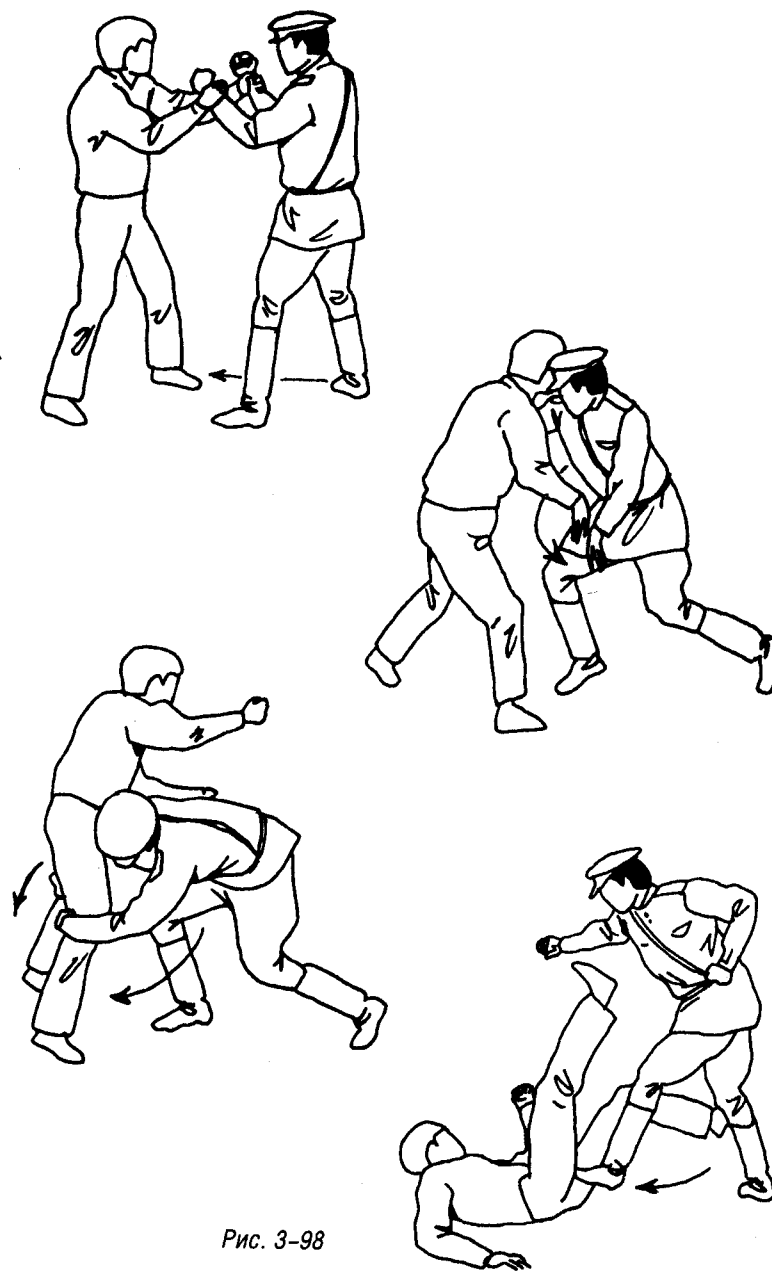


Рис. 3-98

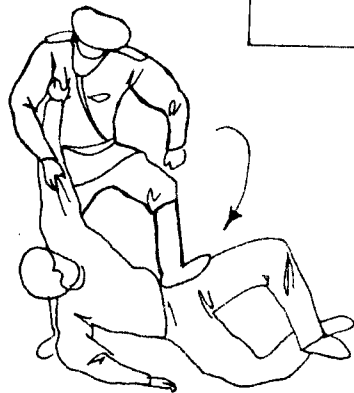
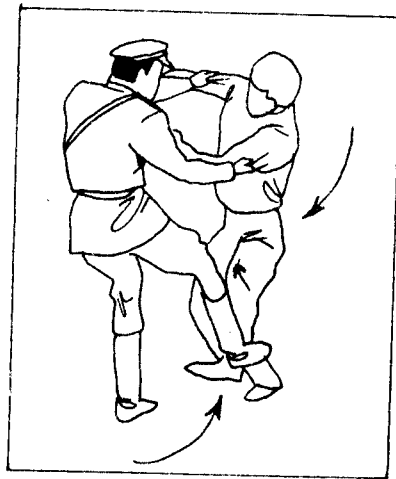
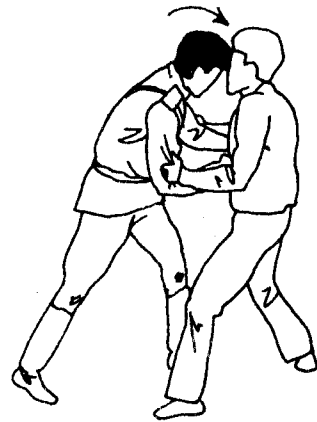
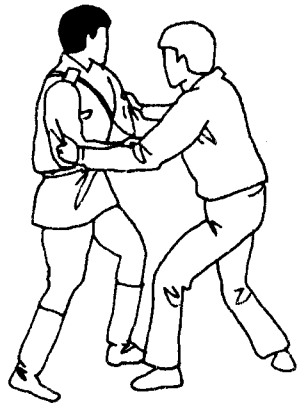


Рис. 3-99

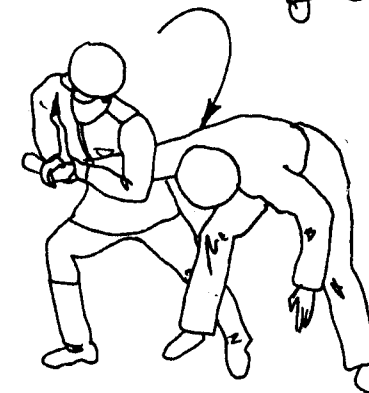
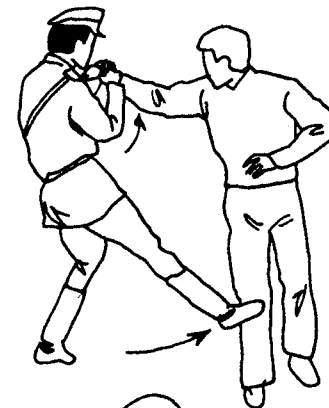
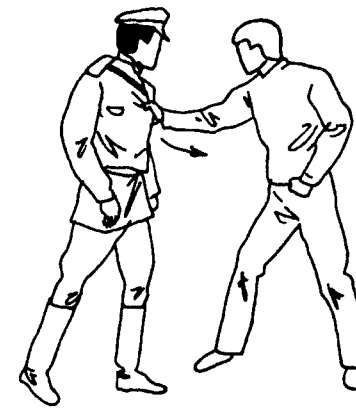


Рис. 3-100

противника. Ударить левым локтем противника в лицо и толкнуть всем корпусом, проводя тем самым бросок задней подножкой (рис. 3—101). Далее действовать по обстановке.

Прием 8. ОТ ЗАХВАТА ЗА КОРПУС СПЕРЕДИ

Противник обхватил вас за корпус спереди и пытается бросить на землю, ваши руки при этом свободны. Тут возможны различные варианты действий. Например, можно ударить противника по ушам «чашками» (лодочками) ладоней, затем локтем в челюсть и провести бросок зацепом под впереди стоящую ногу (рис. 3—102). Можно действовать иначе: не бить по ушам, а надавить большими пальцами на болевые точки под надбровными дугами; бросок провести задней подножкой. Ударить в голову не локтем, а своей головой (по касательной слева-направо либо справа-налево) и т. д.

Прием 9. ОТ ЗАХВАТА ЗА КОРПУС СПЕРЕДИ

Противник обхватил вас за корпус спереди с руками и пытается бросить на землю. Сделайте небольшой шаг назад правой ногой, чтобы создать свободное пространство и нанесите удар верхней частью кулака с размаха по половым органам противника. Поставьте левую ногу за левую ногу противника и, поднимая свою левую руку под правой мышкой противника, а правой рукой рванув его за одежду вправо, проведите бросок задней подножкой (рис. 3—103).

Вариант: другой вариант освобождения от такого захвата посредством задней подножки показан на рис. 3—104. В этом случае обходятся без подъема руки вверх, а стараются сначала вывести противника из равновесия и затем толкают его всем корпусом.

Прием 10. ОТ ЗАХВАТА ЗА КОРПУС СБОКУ

Противник обхватил вас за корпус сбоку с руками и пытается повалить на землю. Шагните левой ногой в сторону и, приседая, нанесите удар основанием правого кулака (или ребром ладони) снизу в промежность противника. Захватите левой рукой правый локоть противника, а правой рукой его пра-

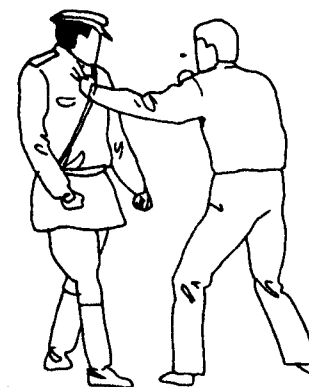


Рис. 3-101

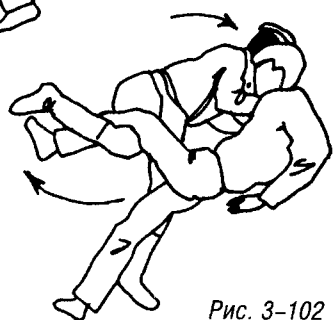


Рис. 3-102

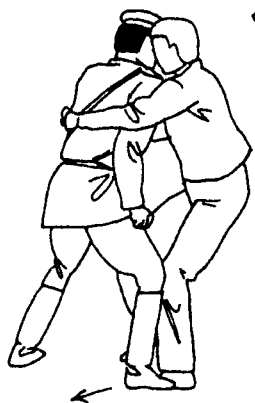


Рис. 3-103

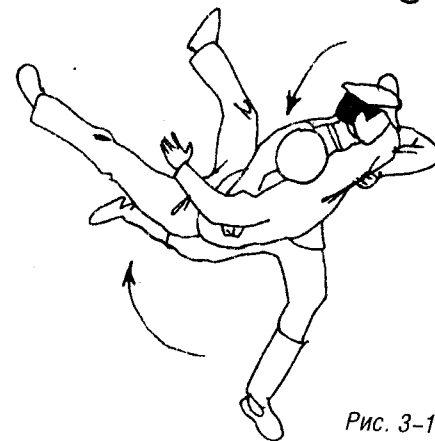


Рис. 3-104

вое плечо снизу, потяните на себя, правым коленом проведите удар в живот. Опуская ногу на землю, поставьте ее позади правой ноги противника и выполните бросок задней подножкой (рис. 3—105).

Прием 11. ОТ ЗАХВАТА ТИПА «ОШЕЙНИК» ЗА ШЕЮ СПЕРЕДИ

Противник захватил спереди вашу голову под мышку и душит локтевым сгибом. Сделайте небольшой шаг назад правой ногой, освобождая пространство для правой руки. Нанесите удар верхней частью правого кулака (или ребром ладони) снизу-вверх, в промежность противника. Пальцами левой руки осуществляйте в этот момент давление на локтевой сустав его руки, проводящей удушение. Потом схватите противника за подколенные сгибы и проведите бросок захватом обеих ног спереди. Добейте упавшего на спину противника ударом ноги в промежность (рис. 3—106).

Прием 12. ОТ ЗАХВАТА ТИПА «ОШЕЙНИК» ЗА ШЕЮ СБОКУ

Противник захватил сбоку вашу голову под мышку и душит локтевым сгибом. Ударьте его сзади в копчик (или в промежность) правым кулаком (ребром ладони), чтобы заставить податься корпусом вперед. Потом захватите его половые органы левой рукой и рваните их вперед, а пальцами правой руки осуществляйте давящее воздействие на его глаза (хотя бы на один глаз). Ваша правая нога должна в это время находиться позади левой ноги противника. В результате он упадет на спину, отпустив захват (рис. 3—107).

Прием 13. ОТ ЗАХВАТА ЛОКТЕВЫМ СГИБОМ ЗА ШЕЮ СЗАДИ

Противник захватил сзади вашу шею локтевым сгибом и душит. Сделайте шаг назад левой ногой и поставьте ее позади правой ноги противника. Толкайте правой рукой в локоть правой руки противника, а левым локтем толкайте его в корпус. Благодаря задней подножке он упадет на спину и будет вы-



Рис. 3-105

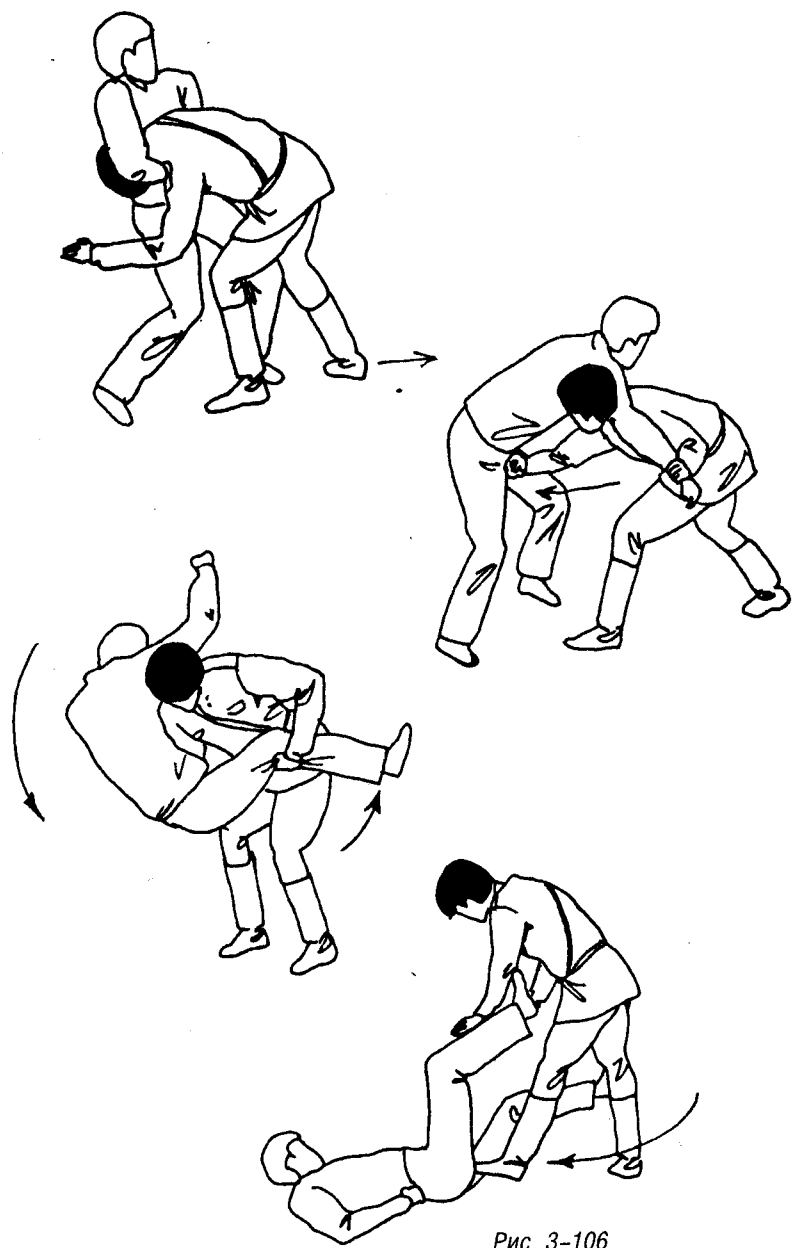


Рис. 3-106

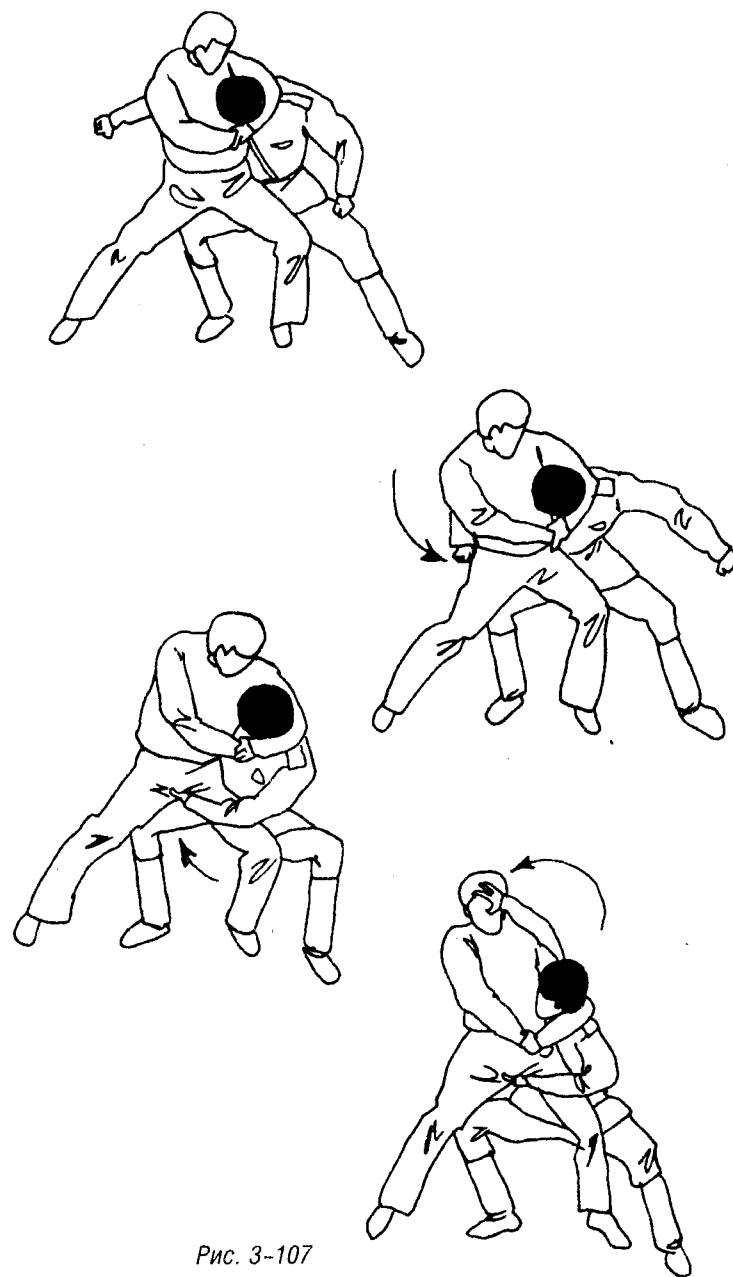


Рис. 3-107

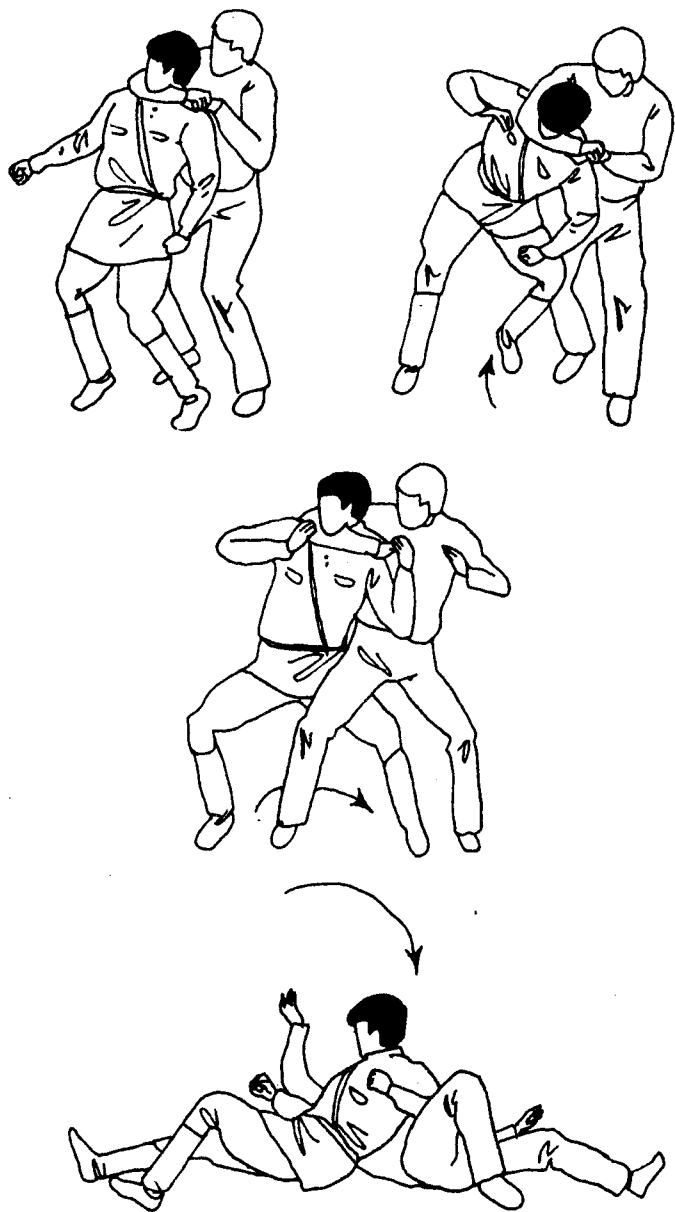


Рис. 3-108

нужден отпустить хват. Постарайтесь в момент падения оказать сверху и добейте противника ударами локтей в лицо и в живот (рис. 3—108).

Прием 14. ОТ ЗАХВАТА ЛОКТЕВЫМ СГИБОМ ЗА ШЕЮ СЗАДИ

Противник захватил сзади вашу шею локтевым сгибом и душит. Отклоните корпус вправо, освобождая место для удара и нанесите удар в промежность основанием левого кулака (или ребром ладони). Правой рукой в этот момент удерживайте предплечье руки, зажимающей ваше горло. От удара противник должен согнуться, подать свой таз назад. Тогда захватите его правое предплечье еще и левой рукой и, резко нагибаясь вперед, проведите бросок через спину (рис. 3—109). Удар в промежность и бросок должны быть слиты воедино: удар фактически является в этом случае началом броска. Для облегчения броска можно опуститься на правое колено. Вместо удара в промежность кулаком иногда удобнее ударить левым локтем в солнечное сплетение.

Прием 15. ОТ ЗАХВАТА ОБЕИМИ РУКАМИ ЗА ШЕЮ СПЕРЕДИ

Противник схватил вас за шею обеими руками спереди. Надавите ему на глаза своими большими пальцами. В тот момент, когда он ослабит хват и подастся назад, поставьте свою правую ногу позади его правой ноги и, толкая правой рукой в левое плечо, а левой рукой дергая за правый локоть на себя, проведите бросок задней подножкой. Вместо толчка правой рукой можно нанести удар в горло «вилкой» (участком руки между большим пальцем и остальными) (рис. 3—110). Далее действовать по обстановке, например, добить упавшего на спину противника ногой.

Прием 16. ОТ ЗАХВАТА ДВУМЯ РУКАМИ ЗА ШЕЮ СПЕРЕДИ

Противник схватил двумя руками за шею спереди. Ударьте его по ушам «чашками» ладоней, а затем коленом в пах. Пос-

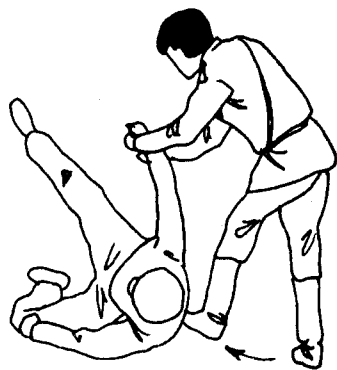
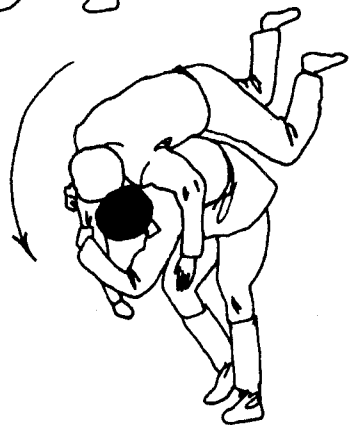
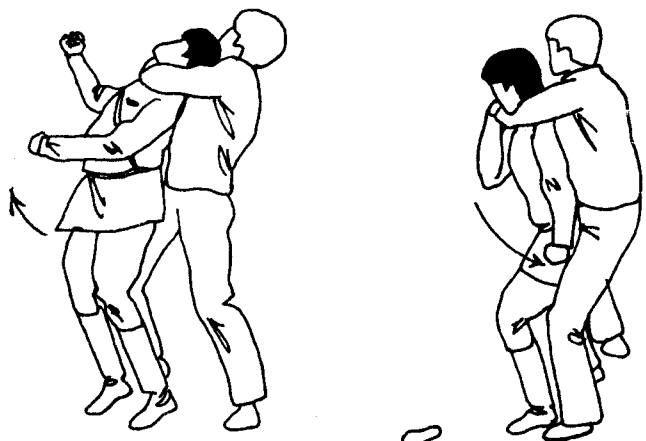


Рис. 3-109

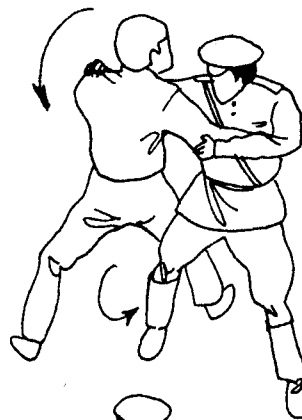
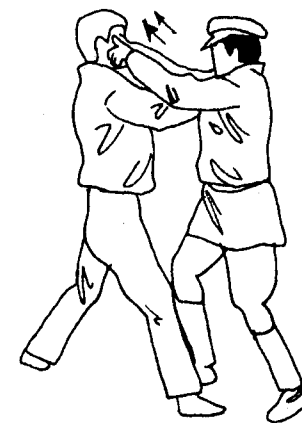
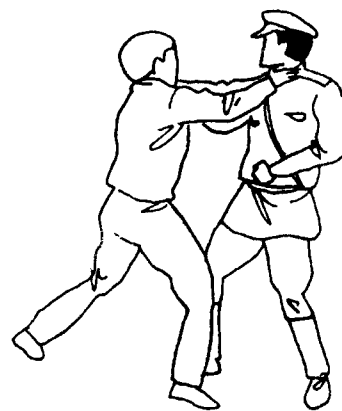


Рис. 3-110



Рис. 3-111

ле этих двух ударов он неизбежно отпустит захват (рис. 3-111) и можно будет перейти к другим действиям. Например, провести бросок задней подножкой или захватом обеих ног спеди.

Прием 17. ОТ ЗАХВАТА ДВУМЯ РУКАМИ ЗА ШЕЮ СЗАДИ

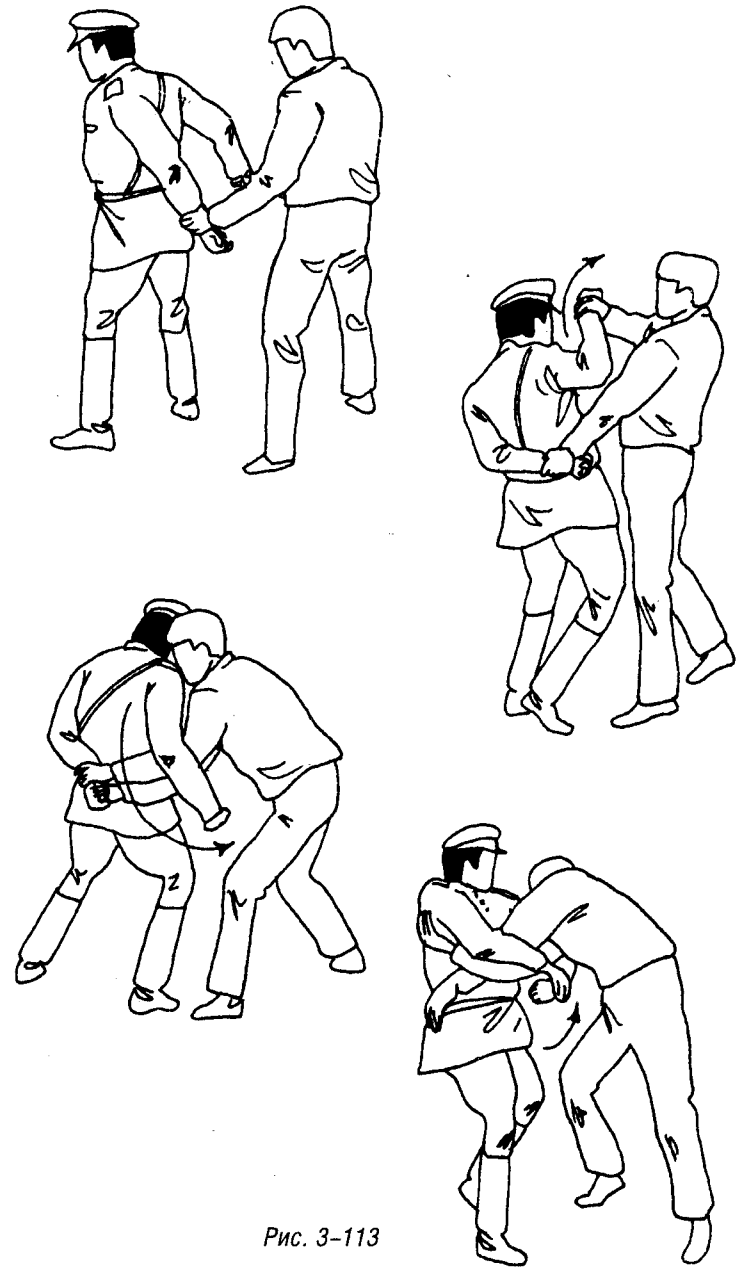
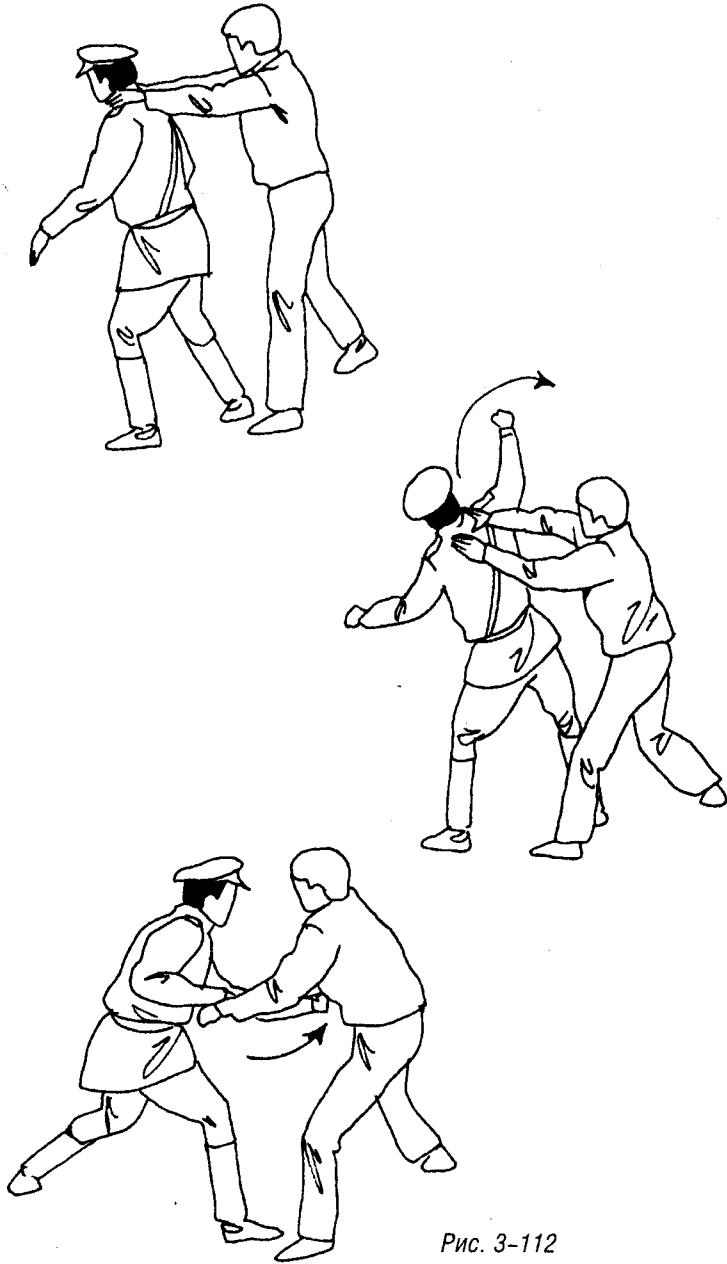
Противник схватил двумя руками за шею сзади. Поворачиваясь вправо, маховым движением поднимите правую руку вверх, срывая тем самым захват. Для усиления приема нанесите удар левой рукой (основанием ладони, верхней частью кулака) в ребра правого бока противника (рис. 3-112). Во время маха не сгибайте правую руку в локте (она должна быть прямой), иначе прием не получится. Далее действуйте по обстановке.

Прием 18. ОТ ЗАХВАТА ЗА ОБЕ РУКИ СЗАДИ

Противник удерживает сзади своими руками обе ваши кисти. Надо резко повернуться всем корпусом вправо, одновременно поднимая локтем вверх свою правую руку. Затем освободите эту руку из захвата, опуская локоть вниз и вращая предплечье вокруг оси вправо (правило «большого пальца»). Для облегчения процесса освобождения имеет смысл ударить левым коленом в пах. Потом подхватите освободившейся рукой левую руку противника снизу (выше локтя), и отклоняя свой корпус назад, проведите прием рычаг локтя (рис. 3-113). Для усиления болевого воздействия можно при этом захватить своей правой рукой рукав (либо кисть) правой руки противника.

Прием 19. ОТ ВЫКРУЧИВАНИЯ РУКИ ЗА СПИНУ

Улучив подходящий момент, надо резко повернуться в сторону своей свободной руки (как правило, это левая рука) и ее локтем нанести удар в лицо (либо в висок) противнику. Затем захватить накладкой сверху шею противника и, наклоняясь вперед, провести бросок через левое бедро вперед (рис. 3-114). Для облегчения броска правой рукой надо схватить противника за волосы или за левое плечо, а левым бедром сделать подсад.



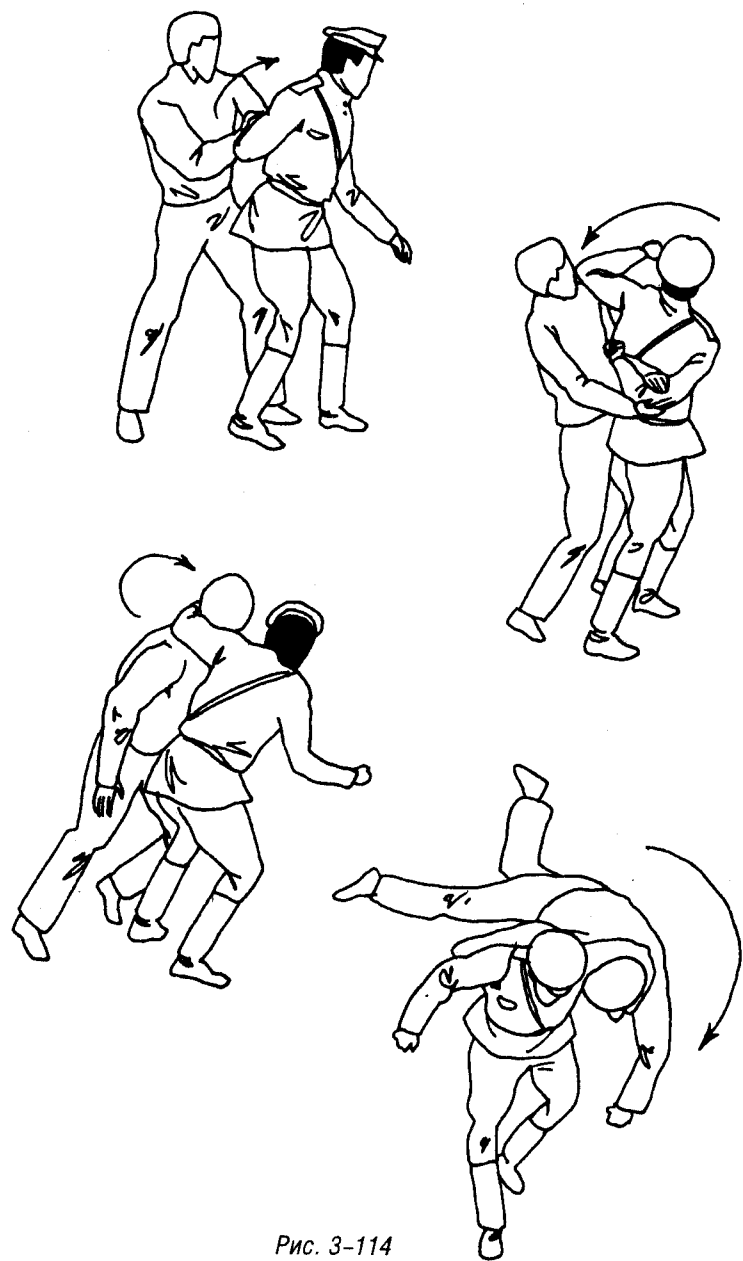


Рис. 3-114

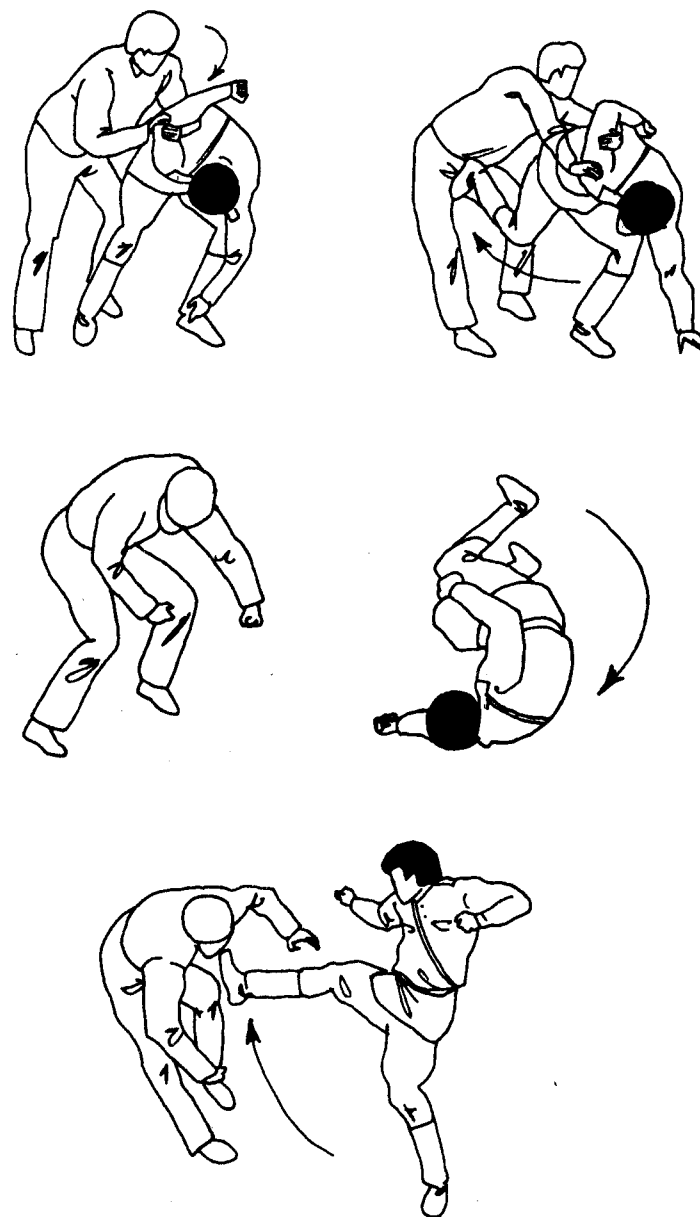


Рис. 3-115



Рис. 3-116

Прием 20. ОТ ВЫКРУЧИВАНИЯ РУКИ ЗА СПИНУ

Противник наклоняет вас вперед, пытаясь выкрутить руку в плечевом суставе. Надо упереться в землю свободной рукой, а правой ногой (каблуком, подошвой) сильно ударить противника в половые органы или нижнюю часть живота. Целесообразно пробить двойной удар: сначала в промежность, затем в живот. Оттолкнувшись ногой от противника, сделать кувырок через левое плечо, вскочить на ноги и ударить ногой противника в лицо либо в живот (рис. 3—115).

Прием 21. ОТ ЗАХВАТА СЗАДИ ЗА КОРПУС С РУКАМИ

Противник обхватил вас сзади руками и пытается повалить на землю. Надо присесть (или наклониться вперед), захватить обеими руками его голень и, вставая, с силой потянуть захваченную ногу вперед-вверх. Противник упадет на спину (рис. 3—116). Если он при этом не отпустит захват, то падайте вместе с ним, стараясь оказаться на противнике сверху. Упав, добейте его одним-двумя ударами локтя в лицо.

Прием 22. ОТ ЗАХВАТА СЗАДИ ЗА КОРПУС С РУКАМИ

Противник обхватил вас сзади руками и пытается повалить на землю. Надо присесть и нанести удар основанием кулака (или ребром ладони) в промежность. Приседая, правую ногу необходимо отставить вправо, чтобы освободить место для удара. Напряженную правую руку в этот же момент необходимо поднять вправо-вверх. Потом обеими руками захватить руки противника выше локтей и, наклоняясь вперед (либо опускаясь на одно колено) провести бросок через спину. Добить упавшего противника ногой (рис. 3—117).

Прием 23. ОТ ЗАХВАТА СЗАДИ ЗА КОРПУС С РУКАМИ

Противник обхватил вас сзади руками за локти и сцепил пальцы в замок. Для расслабления тела противника сначала нанесите ему сильный удар каблуком (подошвой) в голень. Наклоняясь корпусом вправо, поднимайте вверх с силой свое левое плечо, высвобождаясь таким образом из захвата. Правой рукой захватите правую руку противника выше локтя и тяните ее вниз-вперед. Потом смените захват: левой рукой схватите его за волосы (или за воротник), правой рукой поперек спины. Поворачиваясь вокруг своей оси, правым плечом вперед, бросьте противника на землю приемом «выведение из равновесия» (рис. 3—118).

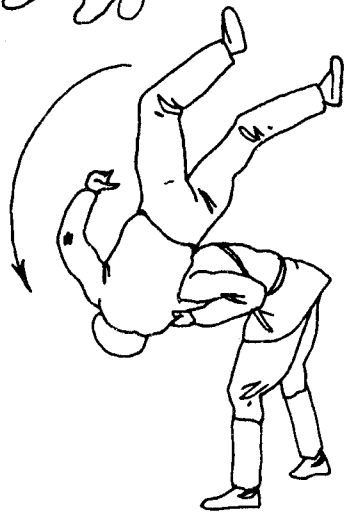
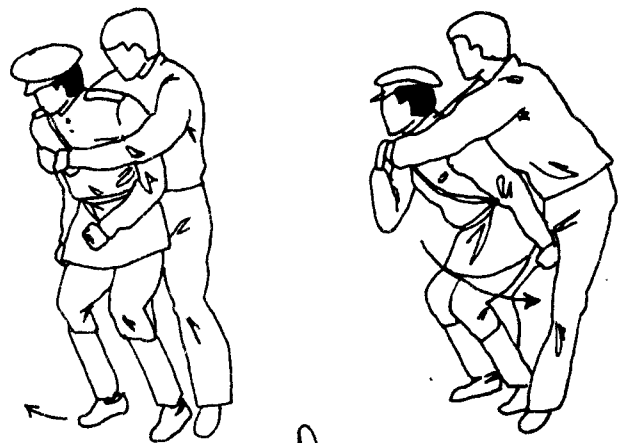


Рис. 3-117

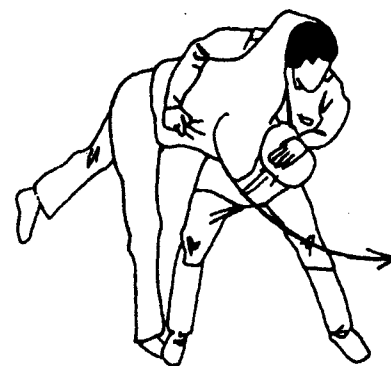
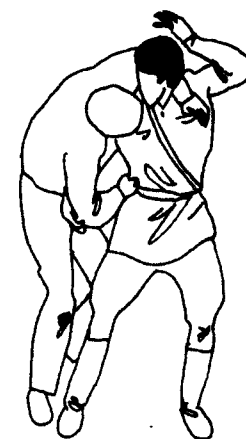


Рис. 3-118

5. БОЙ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА ЗЕМЛЕ

Бой в положении лежа на земле не всегда является завершающей фазой рукопашного боя. Если вас внезапно сбили с ног, он в этом положении только начинается. В бою на земле надо строго соблюдать два правила: а) всегда занимать положение лицом к противнику, подставлять под его удары руки и ноги, но всячески беречь голову; б) для защиты активно использовать ноги. Согнутые ноги — барьер, через который противнику не так-то легко пробиться, а для защищающегося они являются хорошим средством атаки.

ПРОТИВ СТОЯЩЕГО ПРОТИВНИКА

Прием 1. ЗАХВАТ НОГИ И УДАР РУКОЙ

Противник подходит к лежащему на спине оперативному сотруднику со стороны головы и пытается ударить по ней ногой. Надо заблокировать удар предплечьями обеих рук, сложенных крест-накрест. Вращаясь в сторону противника, захватить его ногу левой рукой за голень сзади и прижать ее плечом спереди. Верхней частью правого кулака (или ребром ладони) нанести удар снизу-вверх в промежность. Далее надо бросить противника на землю (рис. 3—119).

Прием 2. ЗАХВАТ НОГИ И ПОДБИВ НОГОЙ

Противник подходит со стороны ног лежащего на спине сотрудника и пытается ударить его топчущим ударом ноги. Надо захватить ступню этой ноги обеими руками и толкнуть от себя-вверх, а своей ногой (или коленом) подбить опорную ногу противника сзади. Он упадет на спину, после чего добить его (не вставая) каблуком сверху-вниз по ребрам или в лицо (рис. 3—120).

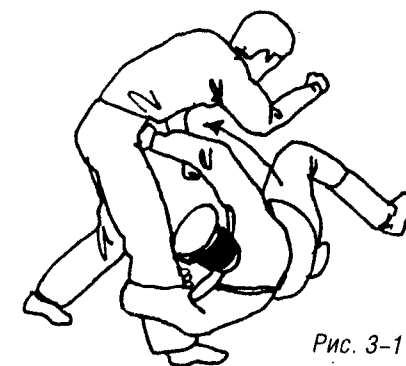
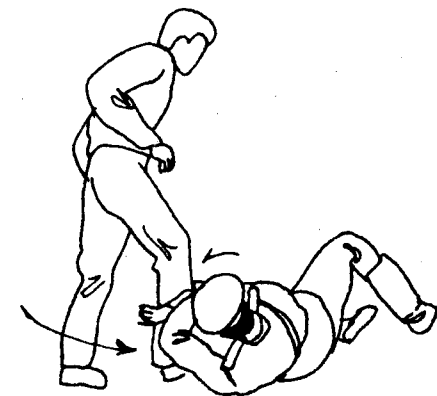
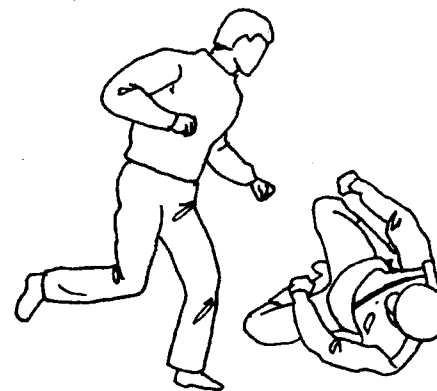


Рис. 3-119

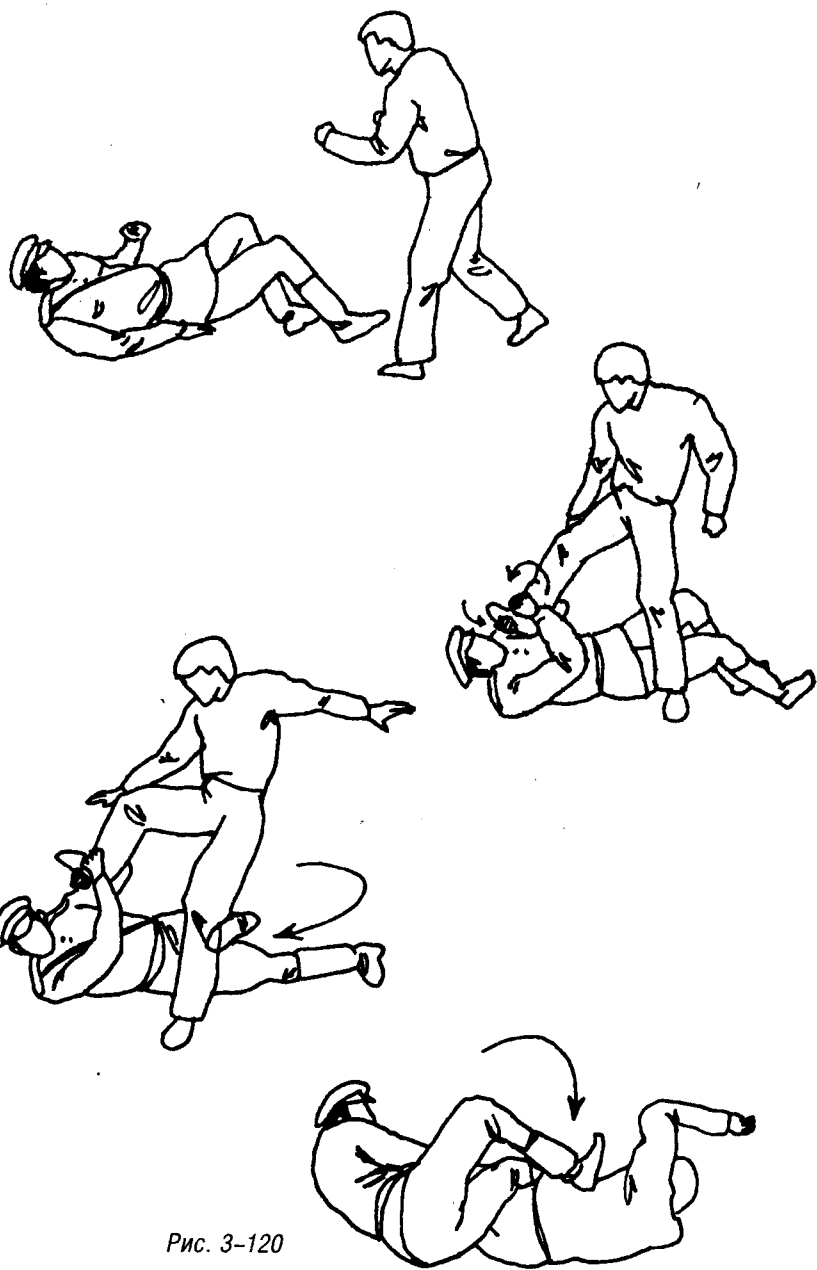


Рис. 3-120

Прием 3. УДАР НОГОЙ И БОЛЕВОЙ ПРИЕМ

Противник подходит сбоку к лежащему на спине сотруднику и пытается ударить его ногой по голове. Надо заблокировать предплечьем правой руки этот удар, левой рукой захватить пятку атакующей ноги, рвануть ее на себя, а каблуком правой ноги нанести удар в пах (либо в живот, в колено). Когда противник упадет на спину, зажать носок стопы у себя под мышкой. Потом взяться правой рукой за кисть своей левой руки, подвести левое предплечье под ахиллово сухожилие захваченной ноги и давить на него к себе. Своими же ногами упереться в грудь (живот) противника и как бы отталкивать его от себя. Этот прием называется «ущемление ахиллова сухожилия» (рис. 3—121).

Прием 4. ВЫБИВАНИЕ НОГИ И БОЛЕВОЙ ПРИЕМ

Захватить обеими руками одну ногу противника и ударом ступни в подколенный сгиб другой его ноги опрокинуть на землю. Затем, не отпуская хват правой рукой, левой рукой захватить подъем стопы и отжимая ее от себя (и упираясь обеими ногами в противника) выполнить ущемление ахиллова сухожилия (рис. 3—122).

Прием 5. БРОСОК УПОРОМ НОГИ В ЖИВОТ

Противник подходит со стороны ног и наклоняется с целью нанести удар рукой или провести удушение. Надо захватить его руки за предплечья и упереться согнутыми в коленях ногами ему в живот. Потянув противника за руки, выпрямить ноги, тем самым перебрасывая его через себя головой вниз (рис. 3—123). Немедленно вскочить на ноги и добить упавшего противника, либо взять на болевой прием.

Прием 6. РЫЧАГ НА ЛОКОТЬ

Противник стоит над лежащим на спине сотрудником и пытается ударить его кулаком в лицо. Надо повернуться влево

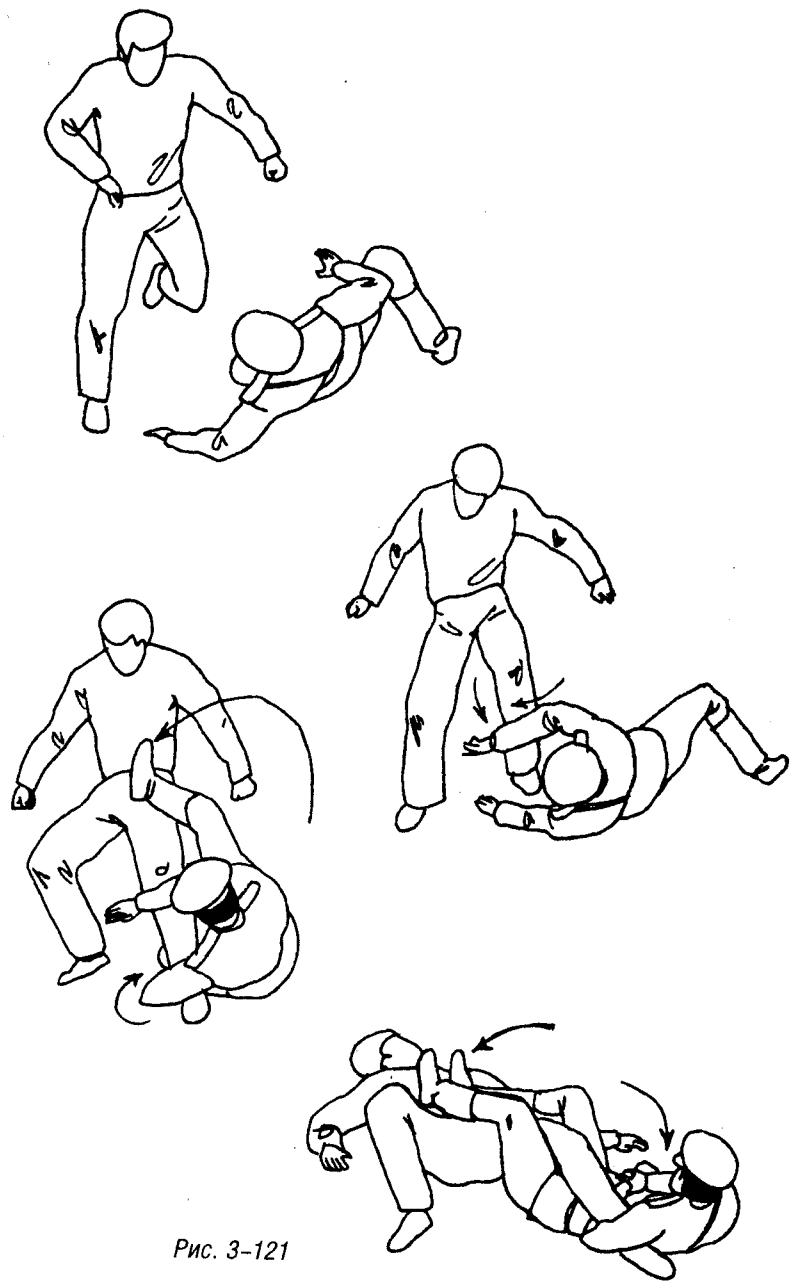


Рис. 3-121

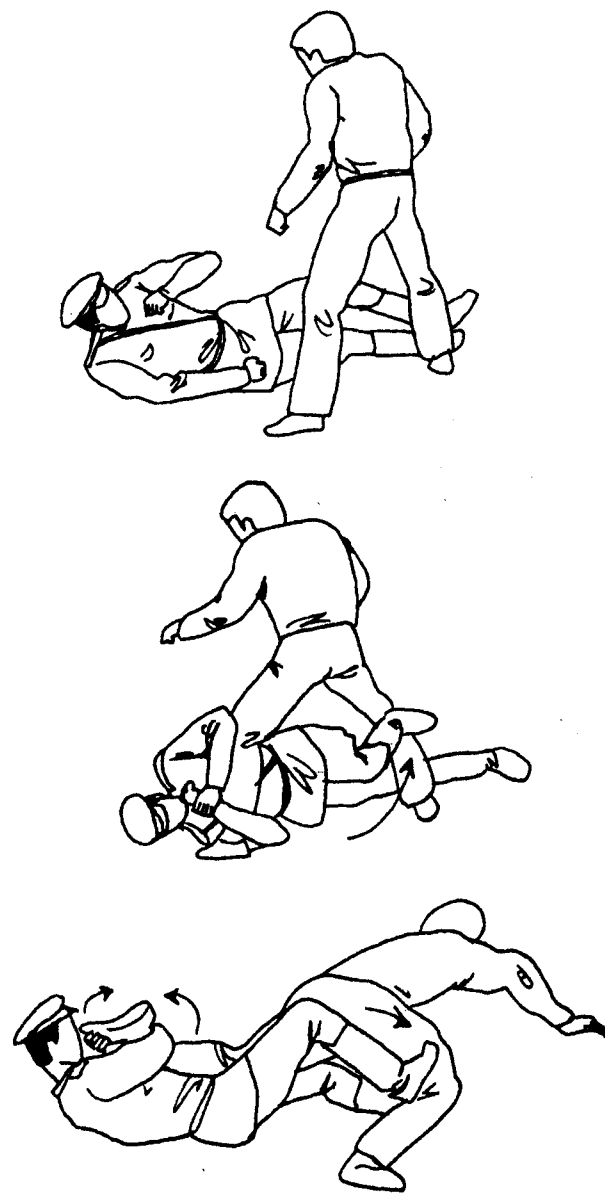


Рис. 3-122

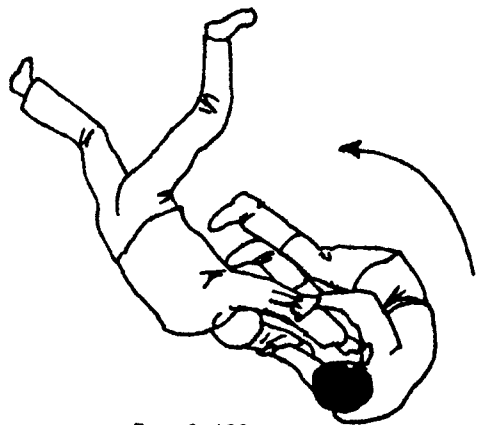
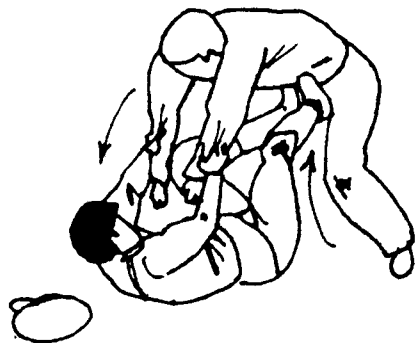
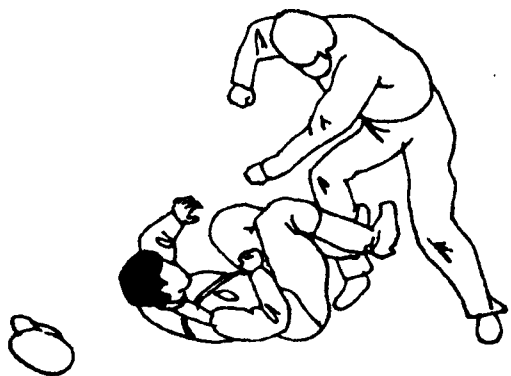


Рис. 3-123

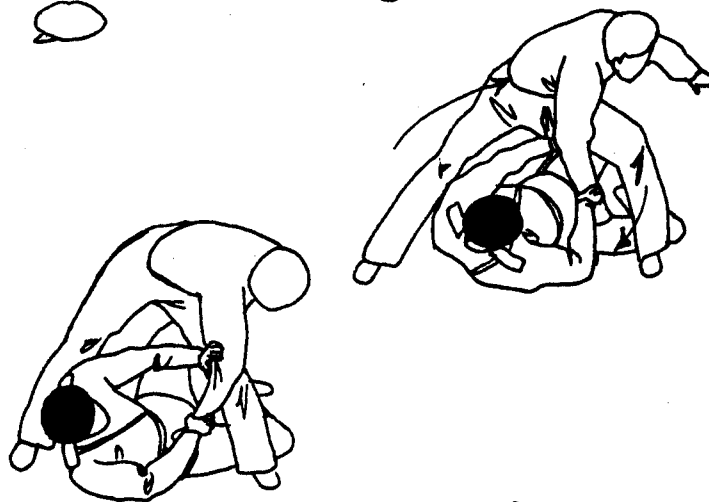


Рис. 3-124

и отбить удар предплечьем правой руки, с немедленным переходом от блока к захвату атакующей руки в районе запястья. Затем, поворачиваясь всем корпусом вправо, рвануть захваченную руку вниз-вправо, а левой ладонью толкнуть ее локоть. Тем самым вы заставите противника упасть на землю (рис. 3—124).

БОЙ В ПАРТЕРЕ

Прием 1. СКРУЧИВАНИЕ ГОЛОВЫ

Противник стоит над лежащим на спине сотрудником, или сидит на нем верхом и душит за шею руками. Упритесь одной рукой ему в подбородок и толкайте этой рукой от себя. Другой рукой схватите волосы на голове (или положите ее на затылок) и тяните к себе. Толкая одной рукой и осуществляя тянущее воздействие другой, поворачивайтесь при этом всем корпусом в ту сторону, в которую скручиваете голову противника. Таким образом вы сбросите его с себя (рис. 3—125) и сможете провести другие приемы.

Варианты: еще несколько вариантов скручивания головы в партере показаны на рис. 3—126.

Прием 2. УДУШЕНИЕ НОГАМИ

Противник стоит, нагнувшись, над лежащим на спине сотрудником (или сидит на нем верхом) и пытается ударить его кулаком в лицо. Ноги лежащего свободны, а руками он держит вторую руку противника (либо ноги сотрудника лежат за тазом противника, как на рис. 3—129). Заблокируйте свободную руку противника своей стопой, после чего перекиньте ее через его плечо и соедините со своей второй ногой и получившимся ножным замком сдавите шею противника. Поворачиваясь всем корпусом влево или вправо, продолжайте удушение ногами. В завершение приема можно нанести противнику удар основанием кулака в висок (рис. 3—127).

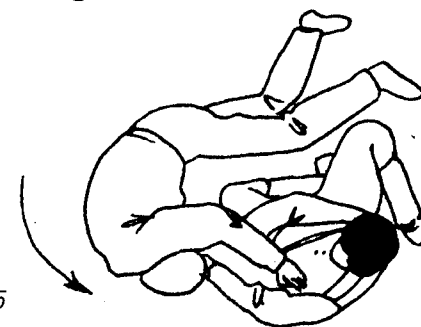
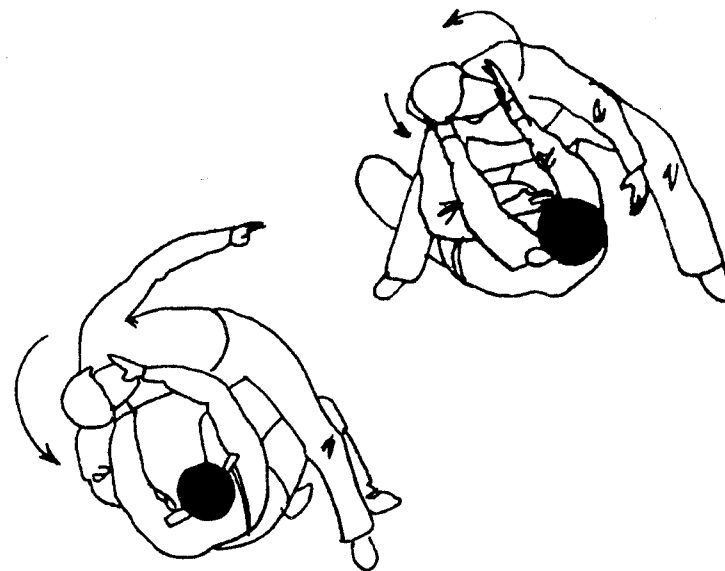
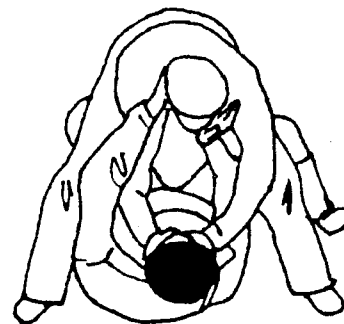


Рис. 3-125

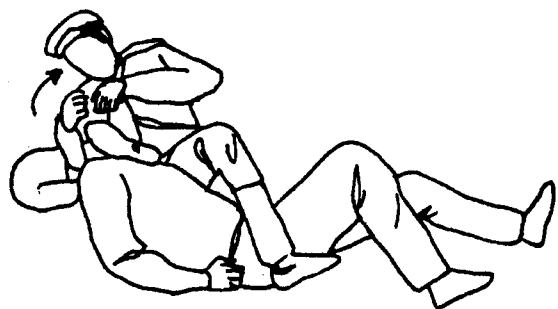
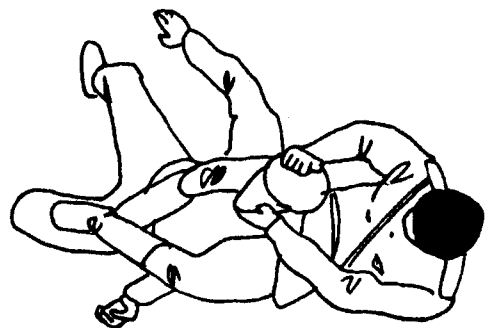
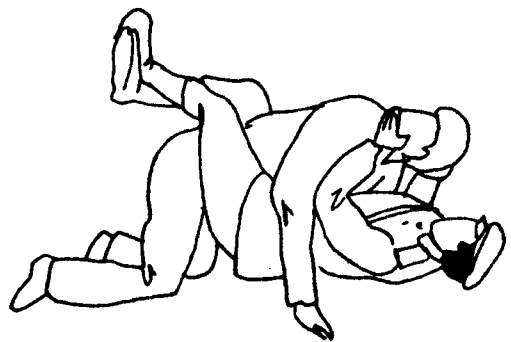


Рис. 3-126

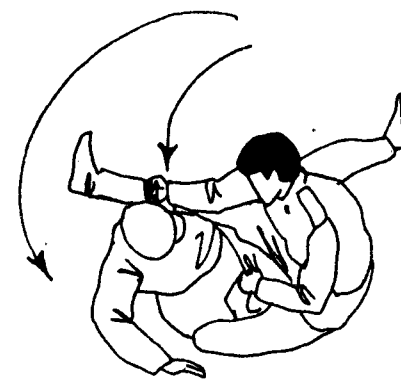
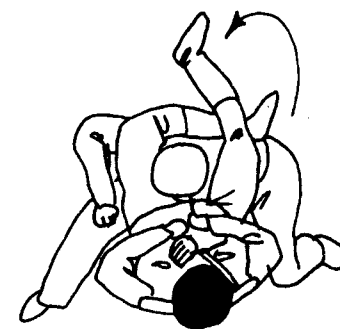
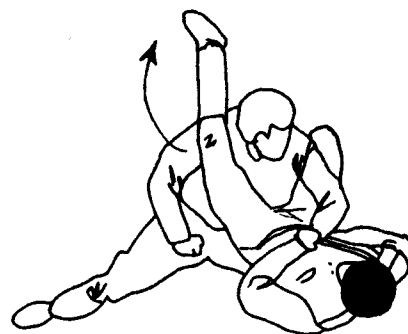
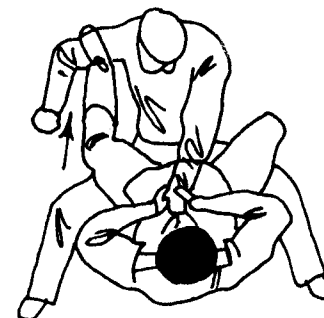
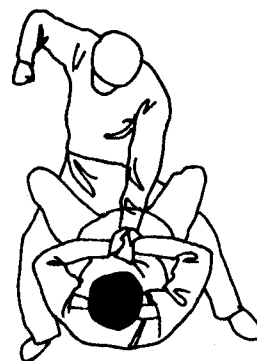


Рис. 3-127

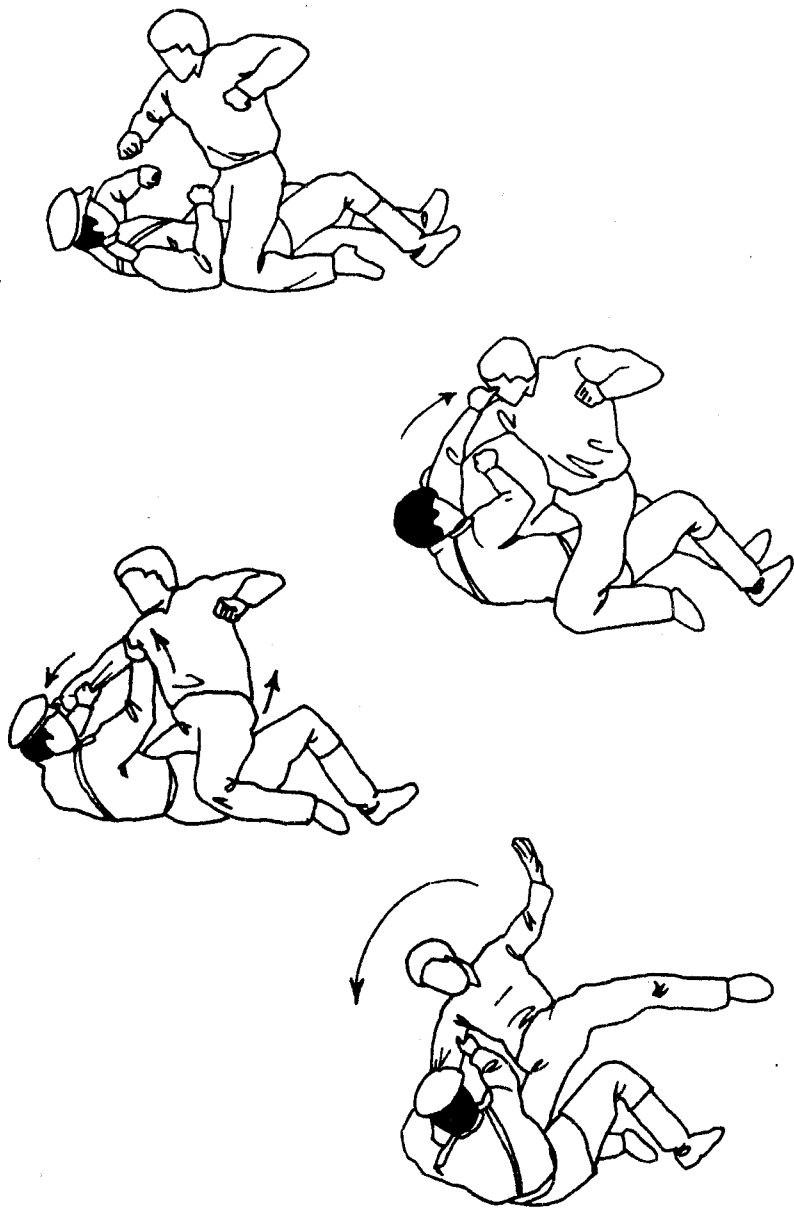


Рис. 3-128

Прием 3. УКОЛ ПАЛЬЦЕМ

Противник сидит верхом на лежащем сотруднике и атакует его ударами кулаков в лицо. Надо уколоть противника в глаз большим пальцем. На возвратном движении руки надо захватить ею предплечье противника и потянуть вниз, а другой рукой толкнуть его в под мышку от себя. При этом поворачиваться всем корпусом в ту сторону, в которую хотите свалить противника и помогать толчком бедра. Противник упадет на бок (рис. 3—128), после чего можно перейти к другим приемам.

Прием 4. УДАР НОГОЙ И РЫЧАГ ЛОКТЯ

Противник сидит верхом на лежащем на спине сотрудника и атакует его ударами кулака в лицо, второй рукой придерживая за одежду на груди. Ноги лежащего свободны. Надо обеими руками захватить атакующую руку. Затем поднять ногу, подтянуть ее вверх головы противника к своей груди и возвратным движением ударить ею ему в лицо. Повернуться всем корпусом набок таким образом, чтобы захваченная рука противника плечевой частью оперлась на ваше бедро. После этого, отгибая руку на себя, выполнить рычаг локтя (рис. 3—129); на рисунке заключительная фаза приема показана неправильно).

Прием 5. ОПРОКИДЫВАНИЕ И УДАР ЛОКТЕМ

Противник навалился сбоку на лежащего сотрудника и атакует его ударами кулака в лицо. Надо ударить основанием левой ладони противнику в лицо, закинуть правую ногу ниже его подбородка и опрокинуть спиной назад. Затем приподняться и левым локтем нанести два-три удара в живот (рис. 3—130). Вместо удара основанием ладони в лицо можно использовать укол большим пальцем в глаз либо в горло (в ямку между ключиц).

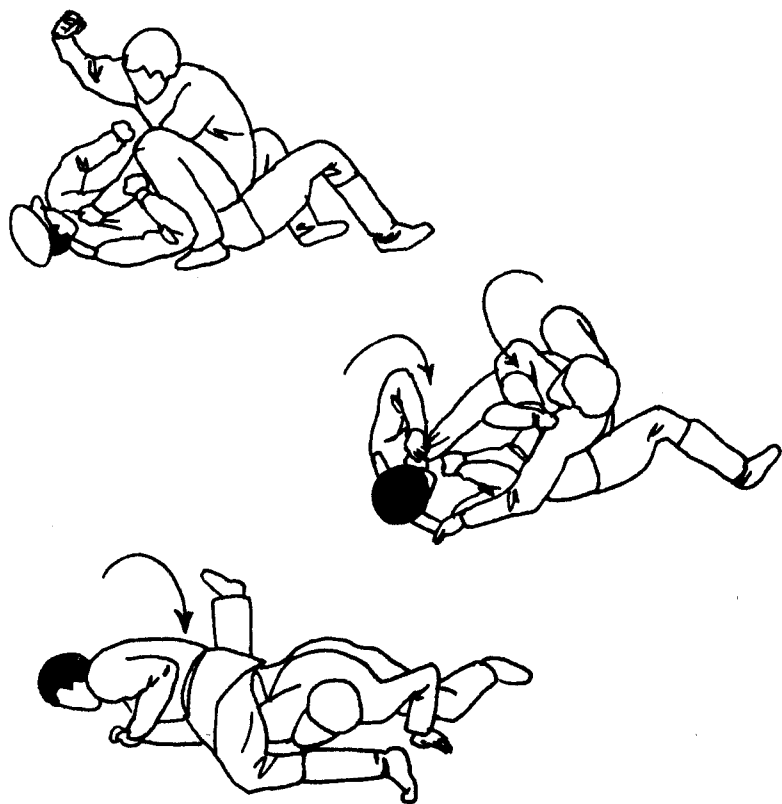


Рис. 3-129

Прием 6. УДАР ГОЛОВОЙ И УДАР РУКОЙ

Противник стоит на четвереньках над лежащим сотрудником (или навалился на него сбоку, сидит верхом). Обхватив его за плечи руками (хотя бы одной рукой), надо приподняться и снизу-вверх нанести удар головой ему в лицо. Затем ударить в горло «вилкой», большим пальцем, пучком собранных вместе пальцев, кулаком. Помогая себе бедром, свалить противника на бок (рис. 3-131), далее действовать по обстановке.



Рис. 3-130

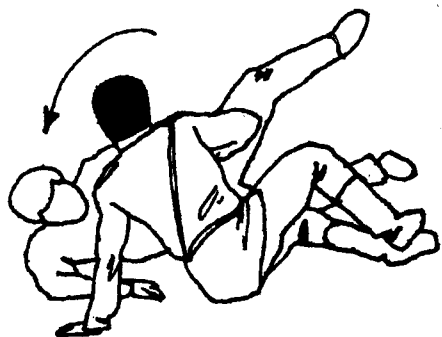
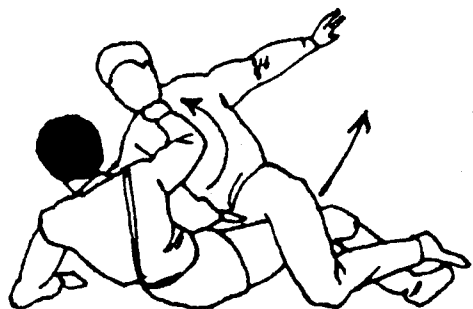
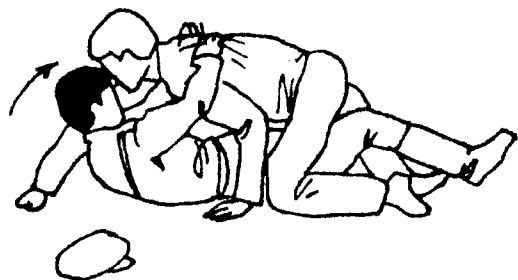


Рис. 3-131

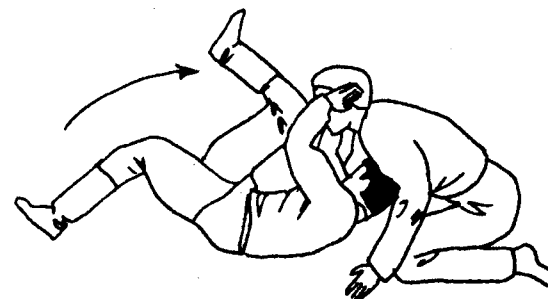
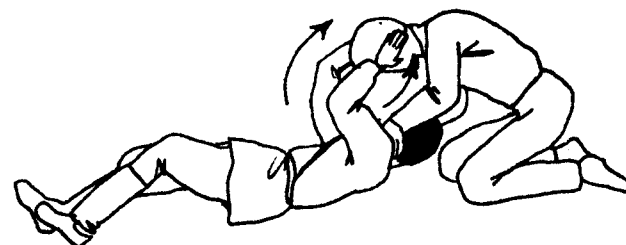
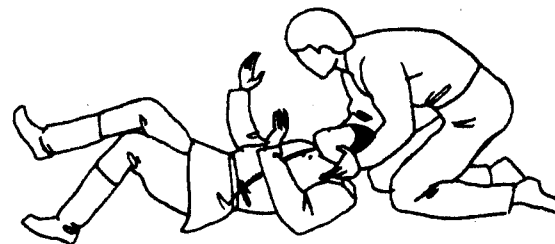


Рис. 3-132

Прием 7. УДАР ПО УШАМ И УДАР КОЛЕНОМ

Противник стоит на коленях за головой лежащего на спине сотрудника и душит его руками. Надо ударить по ушам «чашками» ладоней и захватить руками голову. Удерживая голову руками, ударить назад-вверх коленом, в лицо противника. Затем скручиванием головы повалить противника на бок, вскочить на ноги (или оседлать его кувырком назад) и перейти к другим приемам (рис. 3—132).

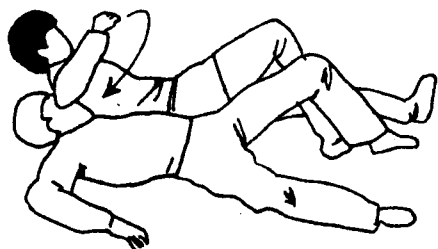
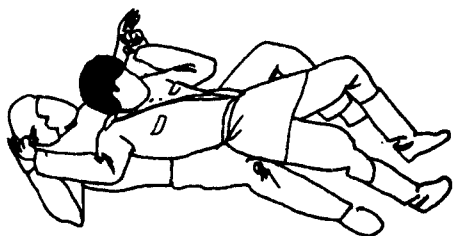
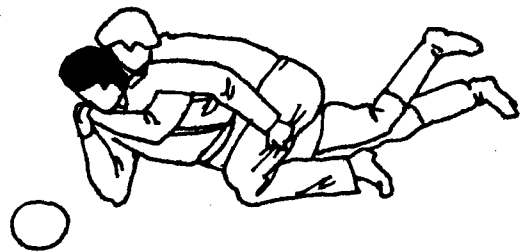
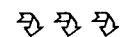


Рис. 3-133

Прием 8. ВЫЛАМЫВАНИЕ ПАЛЬЦЕВ И УДАР ЛОКТЕМ

Сотрудник лежит на животе, противник лежит (или сидит) на нем сверху и душил руками за горло. Надо захватить по одному пальцу (любому) на каждой руке противника и начать их выламывать. Противник неизбежно попытается освободить свои руки. Тогда отпустите одну его руку (например, правую) и в этот момент резко повернитесь всем корпусом налево, усиливая свое вращение толчком правого бедра вверх. Вы окажетесь лежащим спиной на противнике или сбоку от него. Добейте его ударами локтя в лицо и по животу (рис. 3—133).



6. БОЙ С НЕСКОЛЬКИМИ ПРОТИВНИКАМИ

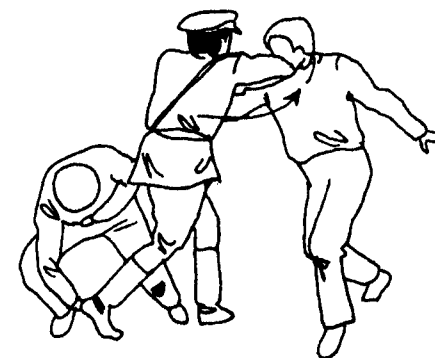
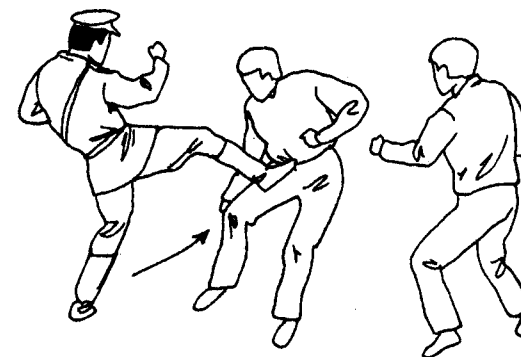
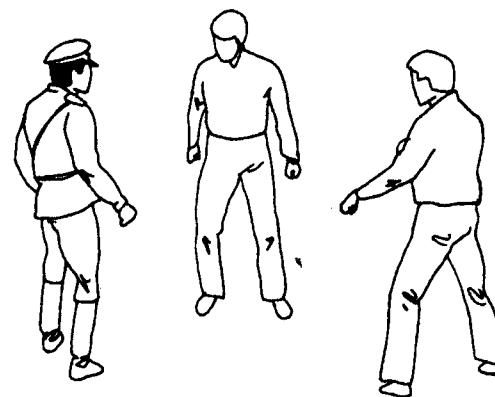
Нередко сотруднику контрразведки приходится вступать в рукопашную схватку не с одним, а с несколькими противниками. Их может быть двое, трое, четверо или еще больше. Однако в плане механики движений групповой бой — независимо от числа врагов — состоит из быстро сменяющих друг друга схваток с «двойками» или «тройками» нападающих. Поэтому целесообразно в процессе учебно-тренировочных занятий отрабатывать варианты действий именно против них.

БОЙ С ДВУМЯ НАПАДАЮЩИМИ

Разумеется, приведенные здесь ситуации в достаточной мере условны. Невозможно предусмотреть все возможные варианты нападения и защиты даже в случае двух нападающих, а тем более трех — слишком велика степень непредсказуемости. Поэтому значение имеющих здесь примеров в другом. Они показывают, как надо действовать — в принципе — против нескольких нападающих. Но для того, чтобы хорошо это понять, следует не ограничиться рассматриванием рисунков, а реально повторить на тренировках то, что там изображено.

СИТУАЦИЯ 1

Противники находятся спереди перед оперативником на расстоянии двух-трех шагов от него. Быстро шагнув левой ногой к тому, что слева от него, оперативник бьет носком правой ноги в нижнюю часть живота. Поставив правую ступню после удара вправо от себя (или немного назад), он блокирует левой рукой удар правой руки второго противника, направленный ему в лицо, и проводит удар в челюсть своим правым локтем. Дальнейшие действия могут быть самыми разными.

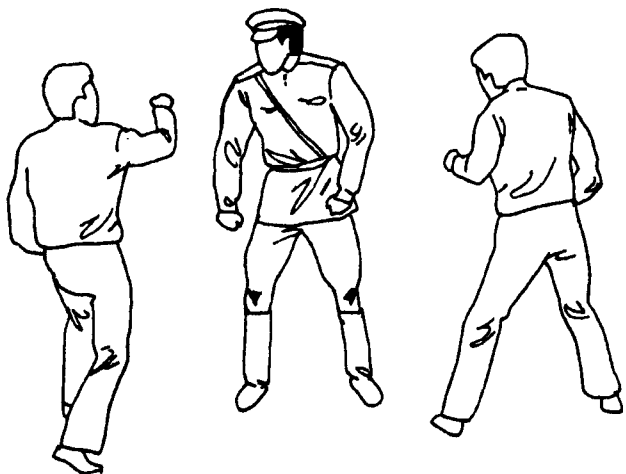


Ситуация 1

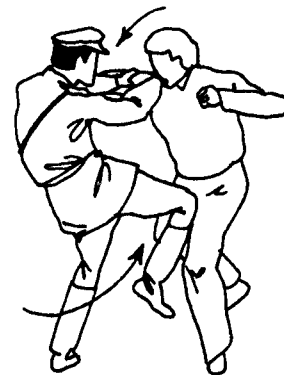
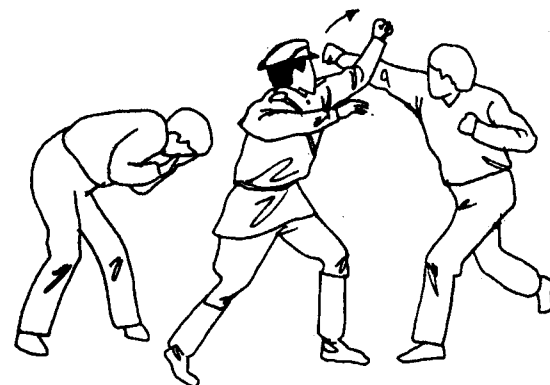
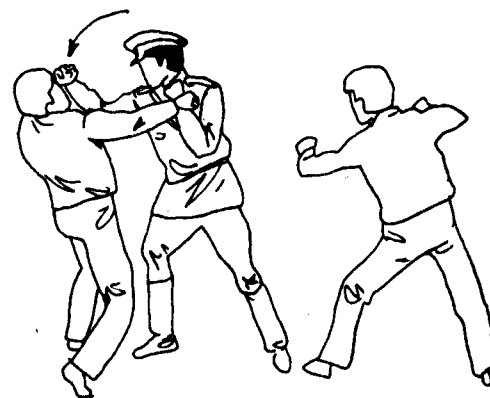
Примечание: тут сразу возникает масса вопросов. Например, почему первый удар ногой направлен в живот, а не в пах или колено? Почему бы не ударить второго противника сначала левой ногой, а потом локтем или кулаком? Почему не поймать его правую руку на захват и не провести бросок через спину, плечо или бедро? Конечно, варианты действий могут быть и такими. Но, как уже сказано выше, сначала проверьте на себе хотя бы те приемы, которые даны в качестве образцов.

СИТУАЦИЯ 2

Один противник находится спереди перед оперативником на расстоянии двух-трех шагов, другой сбоку и ближе к нему. Резко повернувшись к тому из врагов, что сбоку, ударить его по переносице основанием кулака (удар-молоток) или в нос снизу-вверх основанием ладони. При этом левой рукой заблокировать атаку его правой руки, если таковая будет иметь место. Затем повернуться ко второму противнику, шагнуть ему навстречу, схватить его руку (руки) своими руками и ударить правым коленом в пах. Далее действовать по обстановке.

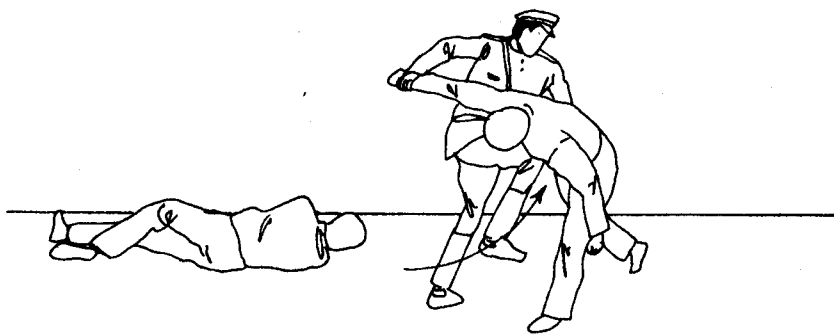
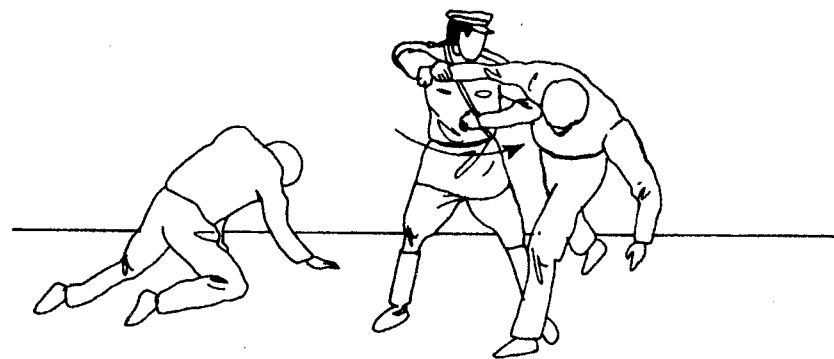
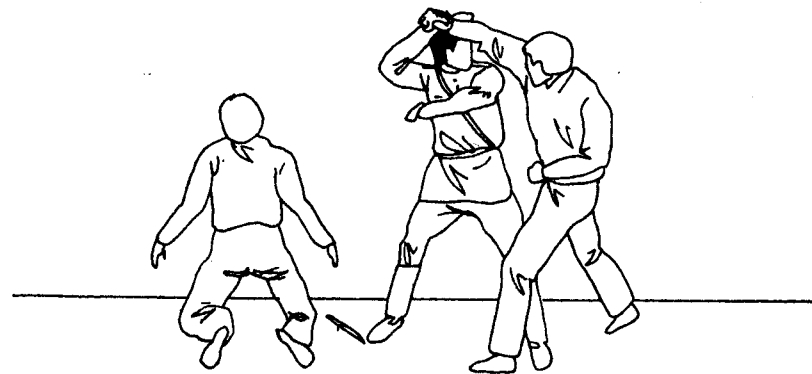
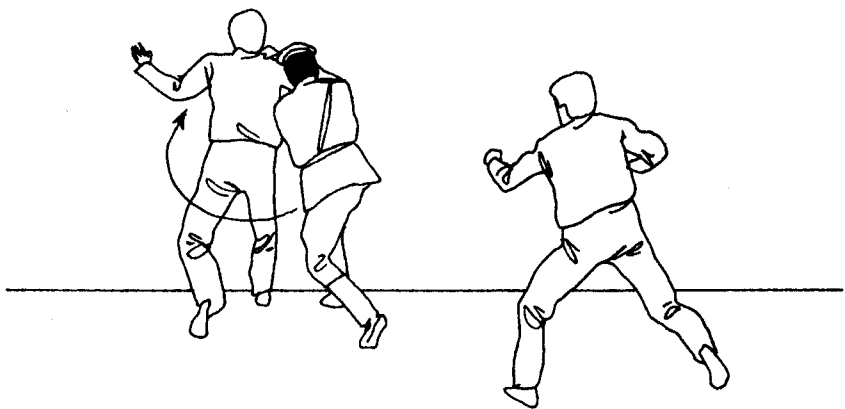
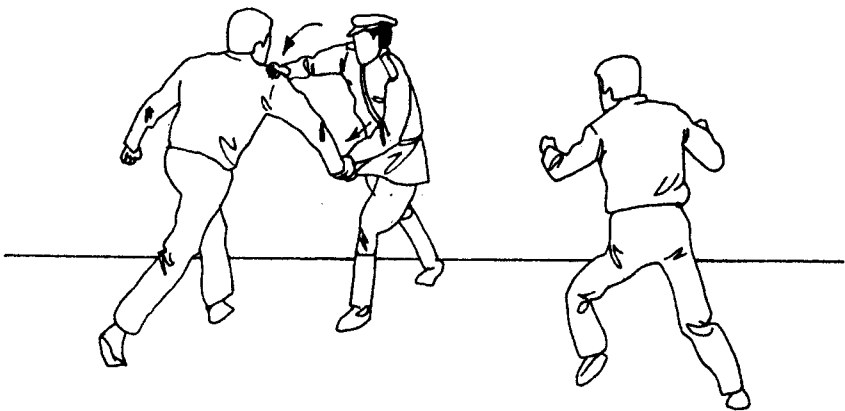
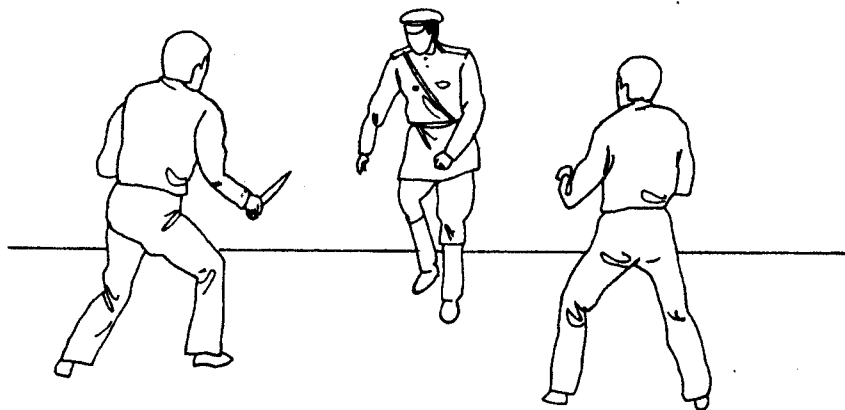


312



Ситуация 2

313



Ситуация 3

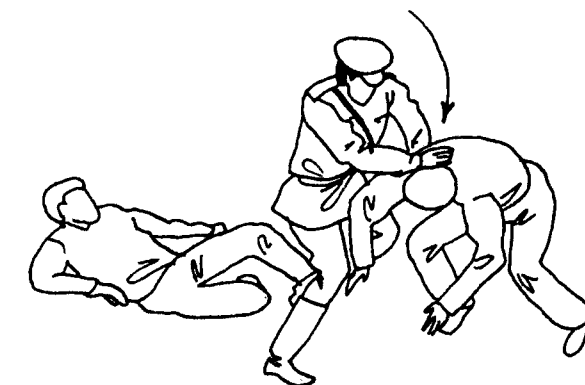
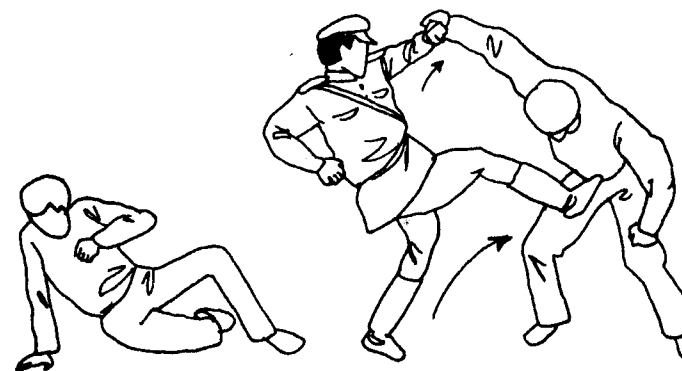
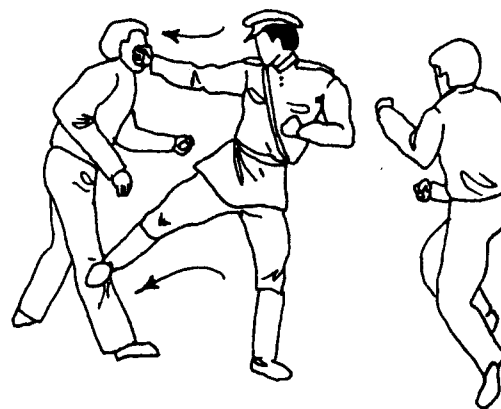
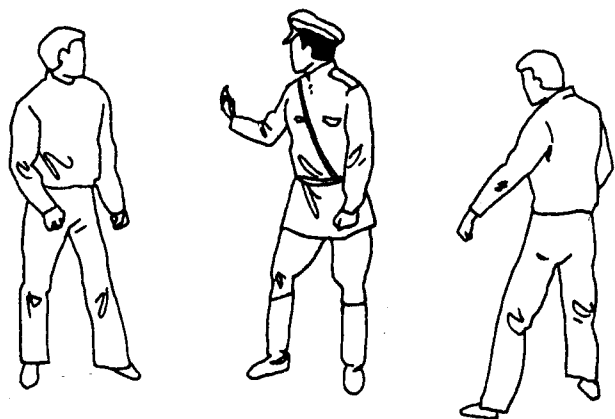
СИТУАЦИЯ 3

Один из противников пытается ударить вас ножом в живот, второй отвлекает внимание тем, что обозначает атаку ногой или рукой. За вами сзади стена дома (забор). Делаете правой ногой шаг назад на такое расстояние, чтобы пятка уперлась в стену. Встречаете атакующую руку блоком-захватом левой руки, а правой рукой захватываете плечо противника. Сделав шаг вперед-влево левой ногой, рваните нападающего с ножом на себя, пропустите его сбоку и ударьте лицом в стену. Можно дополнительно ударить его в поясницу левым коленом.

Тут же разворачиваетесь ко второму противнику, правой рукой захватываете кисть атакующей руки, и рывком тянете ее на себя и вверх. Своим левым локтем бьете его снизу-вверх в подбородок. Продолжая движение, правым коленом бьете его в солнечное сплетение. Далее действуете по обстановке.

СИТУАЦИЯ 4

Противники стоят по обеим сторонам от оперативника, причем тот, что справа от него, стоит ближе, чем левый. Внезапно для противника справа нанести ему двойной удар: основанием кулака наотмашь в лицо (цель — нос), а каблуком ударить в колено впереди стоящей ноги. Мгновенно повернув-

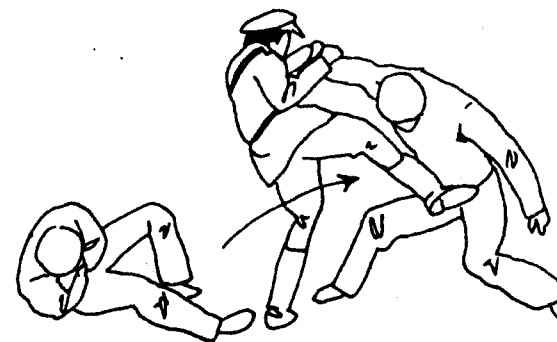
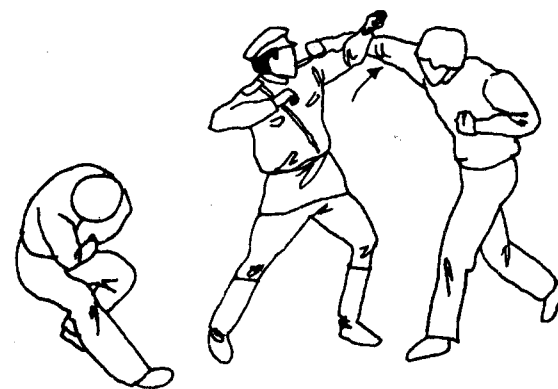
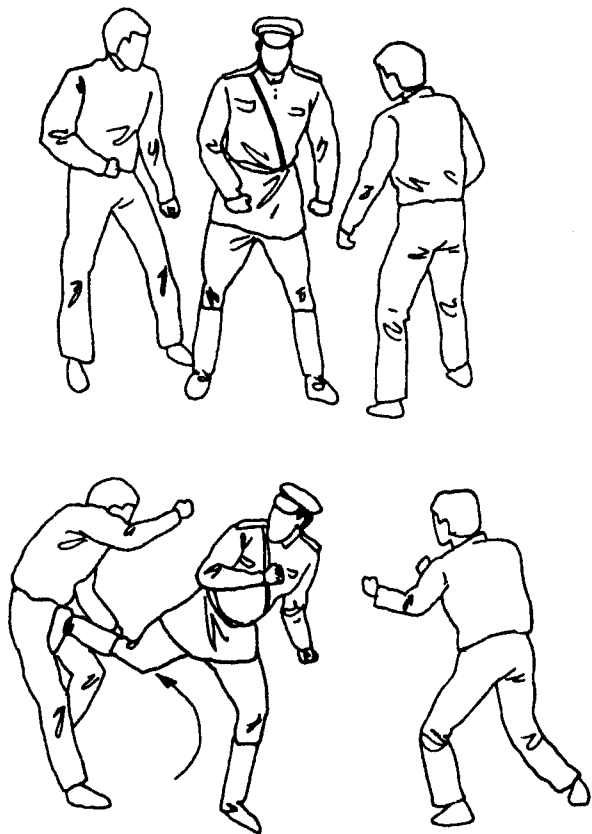


Ситуация 4

шись влево к набегающему второму противнику, отбить левым предплечьем удар его правой руки и носком правой ступни нанести прямой маховый удар ему в живот. От сильного удара сапогом в нижнюю часть живота он неизбежно должен согнуться. Тогда ударить его по затылку ребром правой ладони (либо ее основанием). Далее действовать по обстановке.

СИТУАЦИЯ 5

Один противник находится перед оперативником, второй стоит сзади. Целесообразно сначала произвести внезапный удар каблуком правой ноги в живот противнику сзади. Одно-

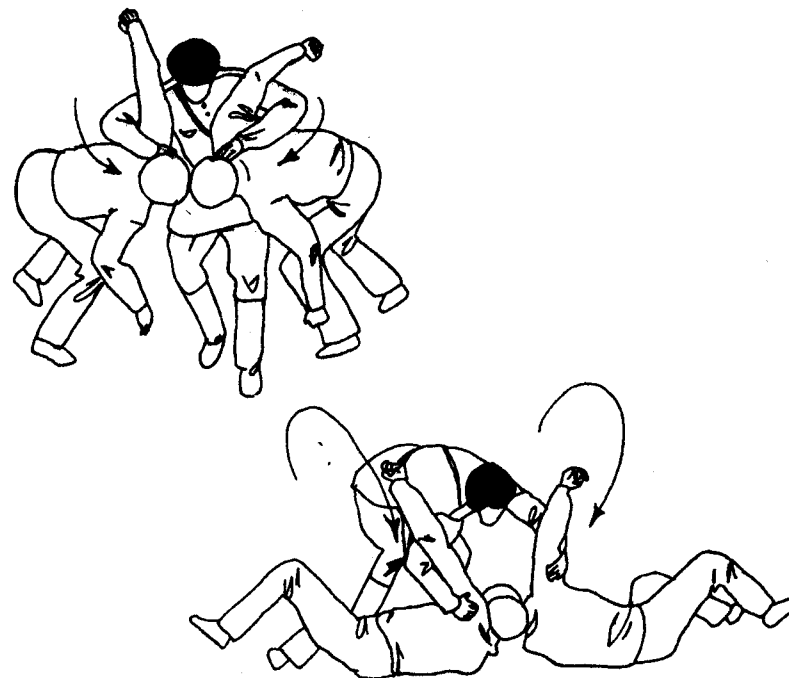
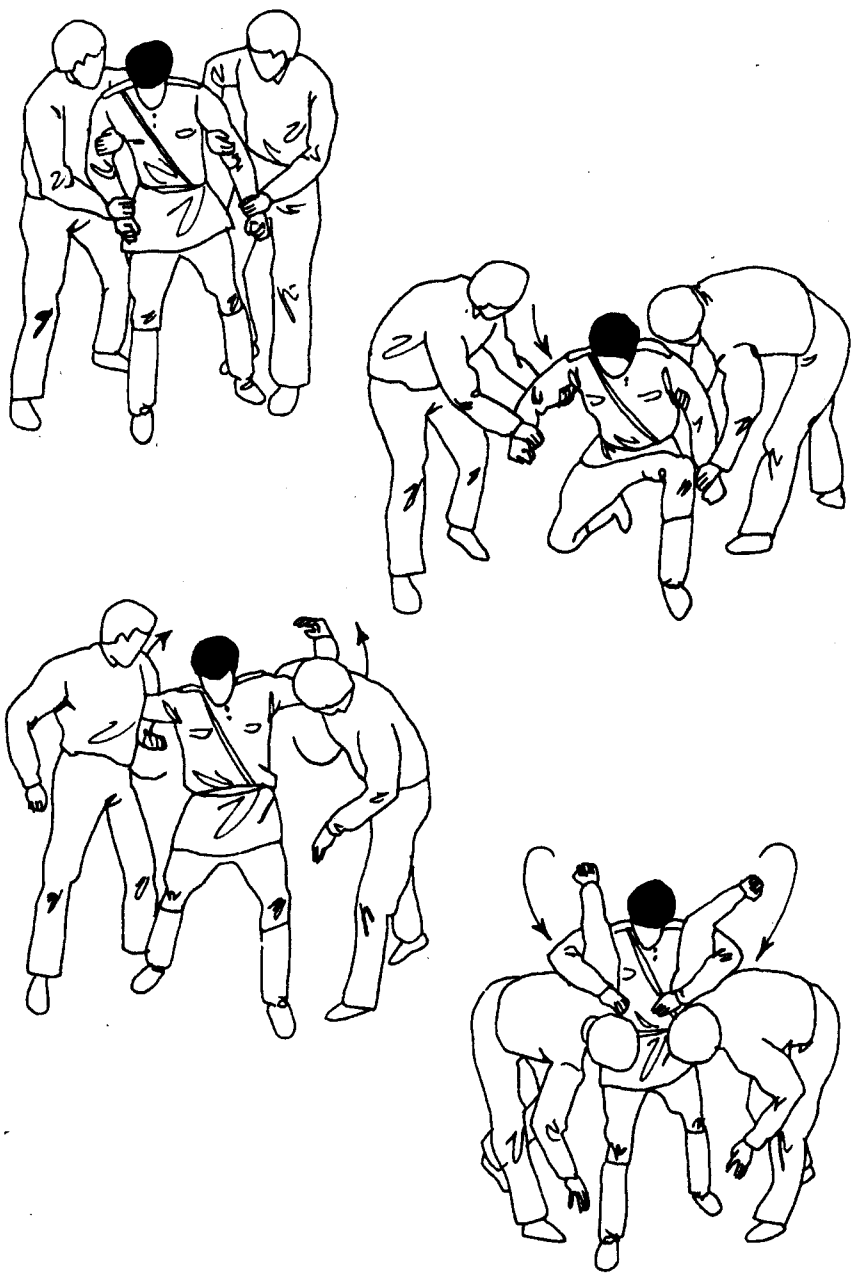


Ситуация 5

временно с постановкой этой ноги на землю после удара надо отклонить левым предплечьем атаку правой руки противника спереди, а затем ударить его в нижнюю часть живота (или в промежность) носком правой ноги. Далее действовать по обстановке.

СИТУАЦИЯ 6

Двое противников схватили оперативника за руки сзади и пытаются удержать в таком положении. Надо рвануть свои руки вниз и одновременно с этим рывком присесть. Затем резко вскочить, выпрямить руки в плечах, сделать шаг одной но-

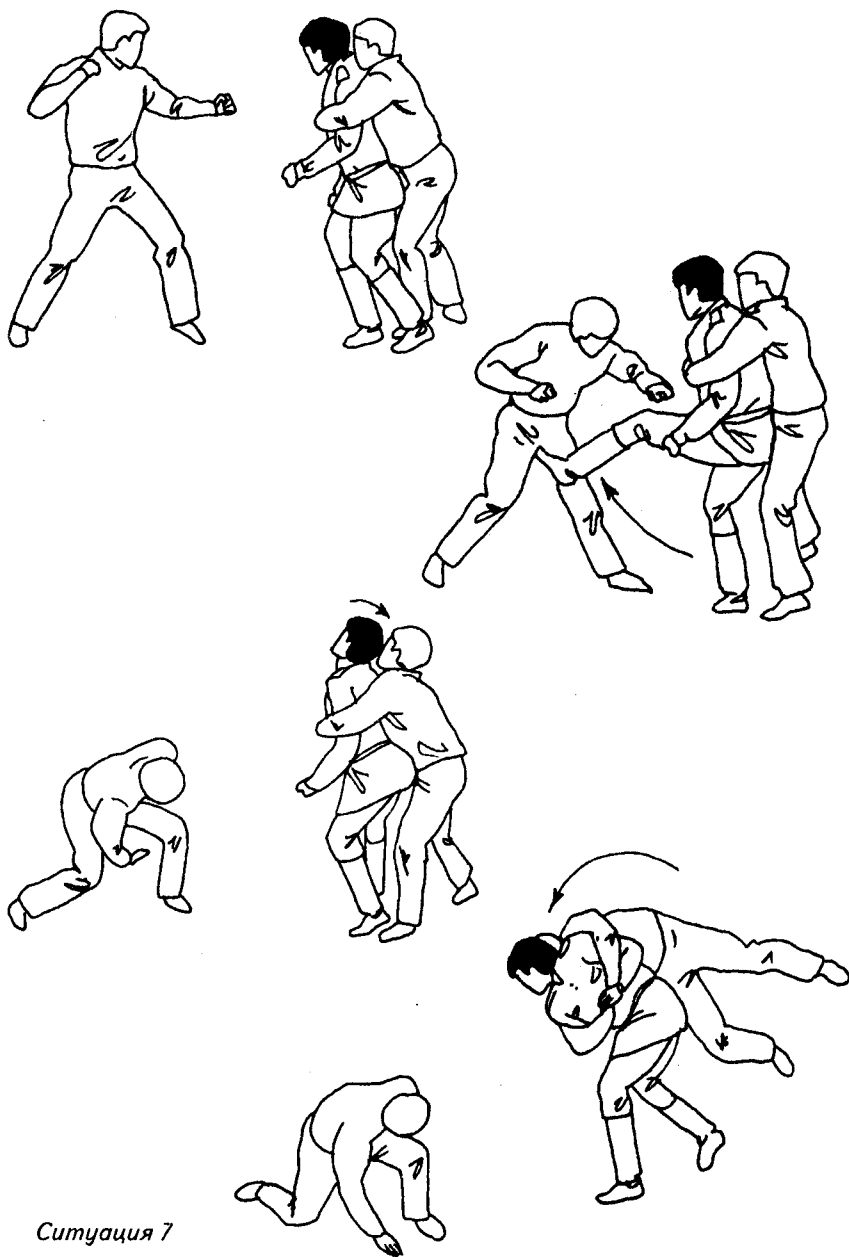


Ситуация 6

гой вперед и выдернуть кисти рук из захвата. После этого перенести свои кисти рук на локтевые части рук противников и провести им обоим одновременно рычаги локтя. Потом сделать рывок вперед и, выламывая им руки в плечевых суставах, ударить противников головами друг о друга. Продолжая движение вперед, бросить их на землю скручиванием вперед.

СИТУАЦИЯ 7

Один из противников держит оперативника сзади захватом за корпус с руками. Второй находится спереди и хочет ударить кулаком в лицо. Надо, не освобождаясь от захвата, ударить носком левой ступни в промежность находящегося спереди противника. Если требуется, повторить этот удар правой ступней. Затем ударить затылком в лицо противника сзади, а ле-



Ситуация 7

вой ногой нанести ему топчущий удар по подъему левой ноги. Неизбежно противник ослабит хват и сдвинется вправо. Тогда можно просто свалить его на землю или бросить через бедро вперед.

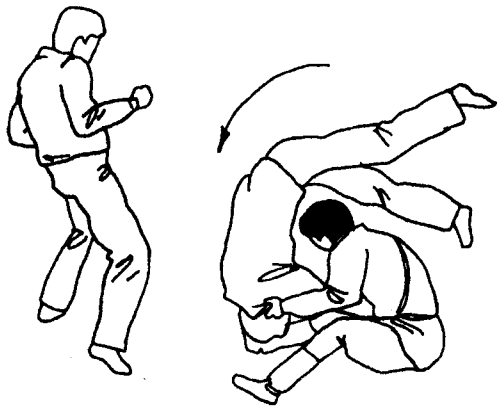
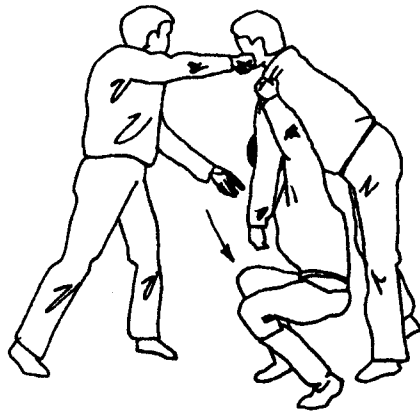
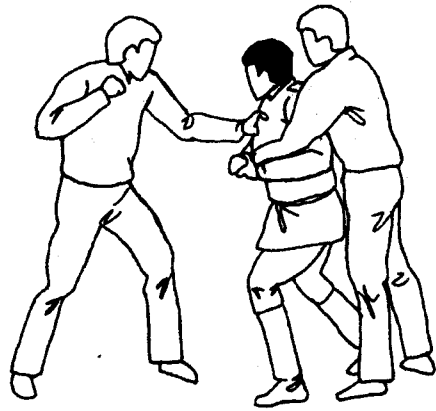
СИТУАЦИЯ 8

Ситуация аналогична предыдущей. Следует в момент удара резко развести свои руки в стороны-вверх, захватить стоящего сзади за одежду выше локтей и сесть на землю, разводя свои ноги в стороны. Если проделать все это быстро, то находящийся позади противник получит в лицо предназначавшийся вам удар. Впрочем, это не главное. Главное — бросить его через себя таким образом, чтобы головой он ударился о землю, а ногами с размаха ударил своего партнера. Тогда добить его ударом локтя в лицо и, вскочив на ноги, атаковать второго противника.

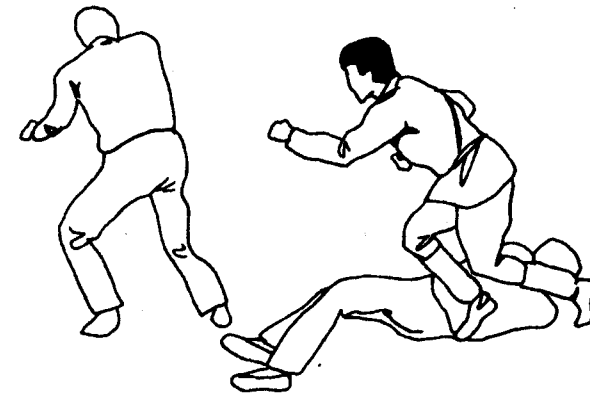
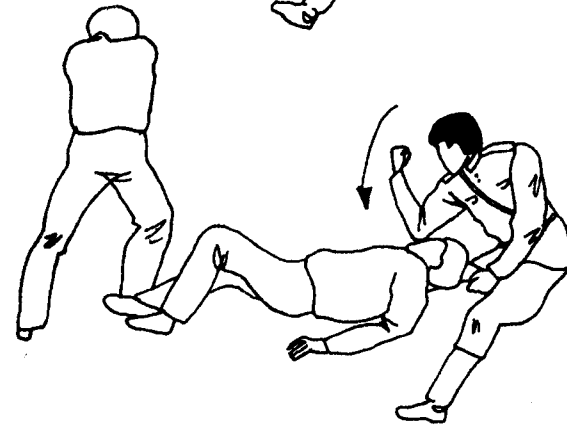
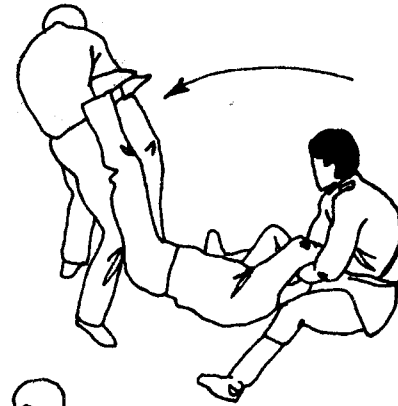
СИТУАЦИЯ 9

Оперативника схватили двое противников. Один держит его сзади хватом за корпус с руками, второй держит правой рукой за одежду на груди, а левой пытается обыскивать карманы. Надо, слегка присев, левой рукой захватить переднего противника за рукав возле кисти, а другой своей рукой захватить его за одежду на груди. Затем, рванув левую руку переднего противника влево-вверх, правой рукой толкнуть его от себя вправо-вниз, и одновременно своей правой ногой провести зацеп под его левую пятку. Противник упадет на землю.

Тут же захватить правой рукой одежду на правом плече второго противника и бросить его через спину (или через плечо) на первого нападающего. Блокировать его корпус своим правым коленом и, проведя рычаг локтя правой руки через свое левое колено, ударить в челюсть (либо в нос) основанием правого кулака.

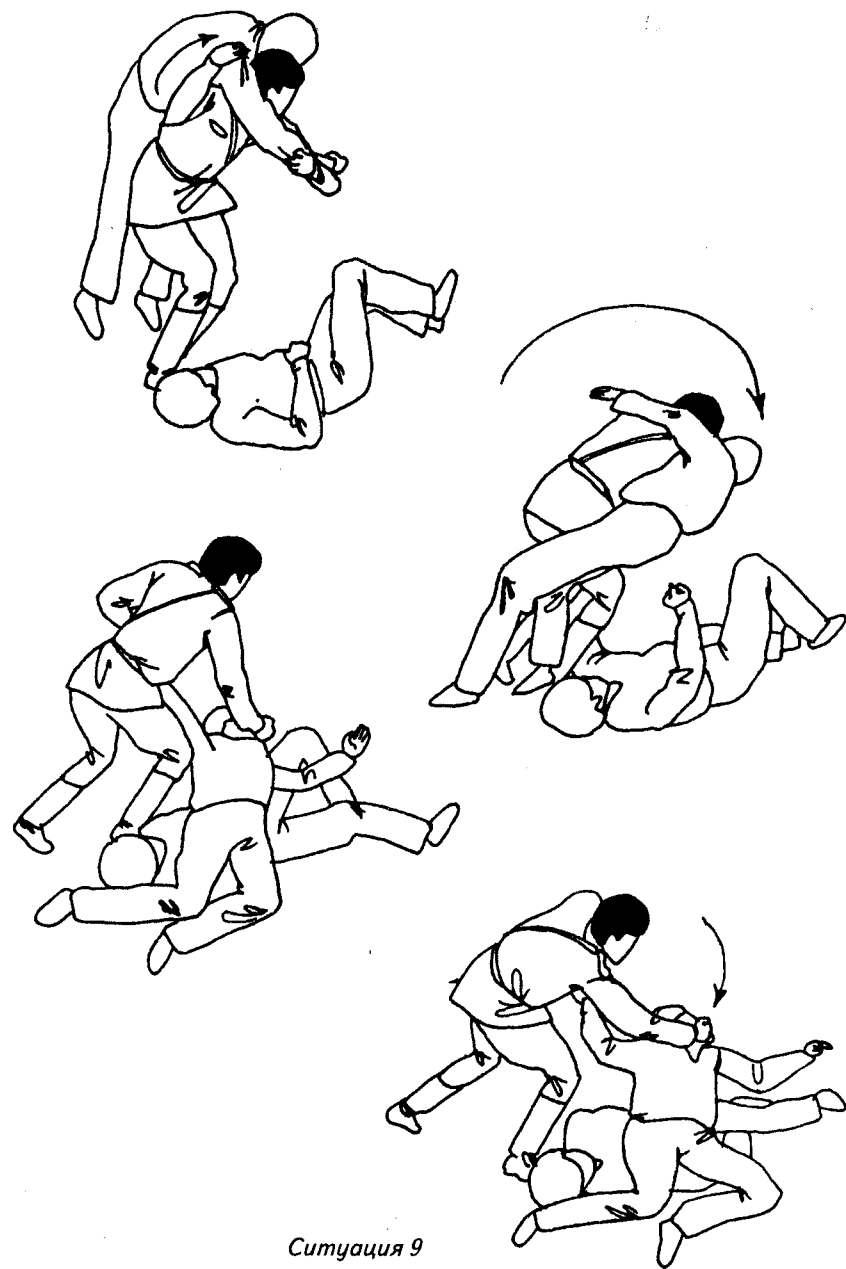
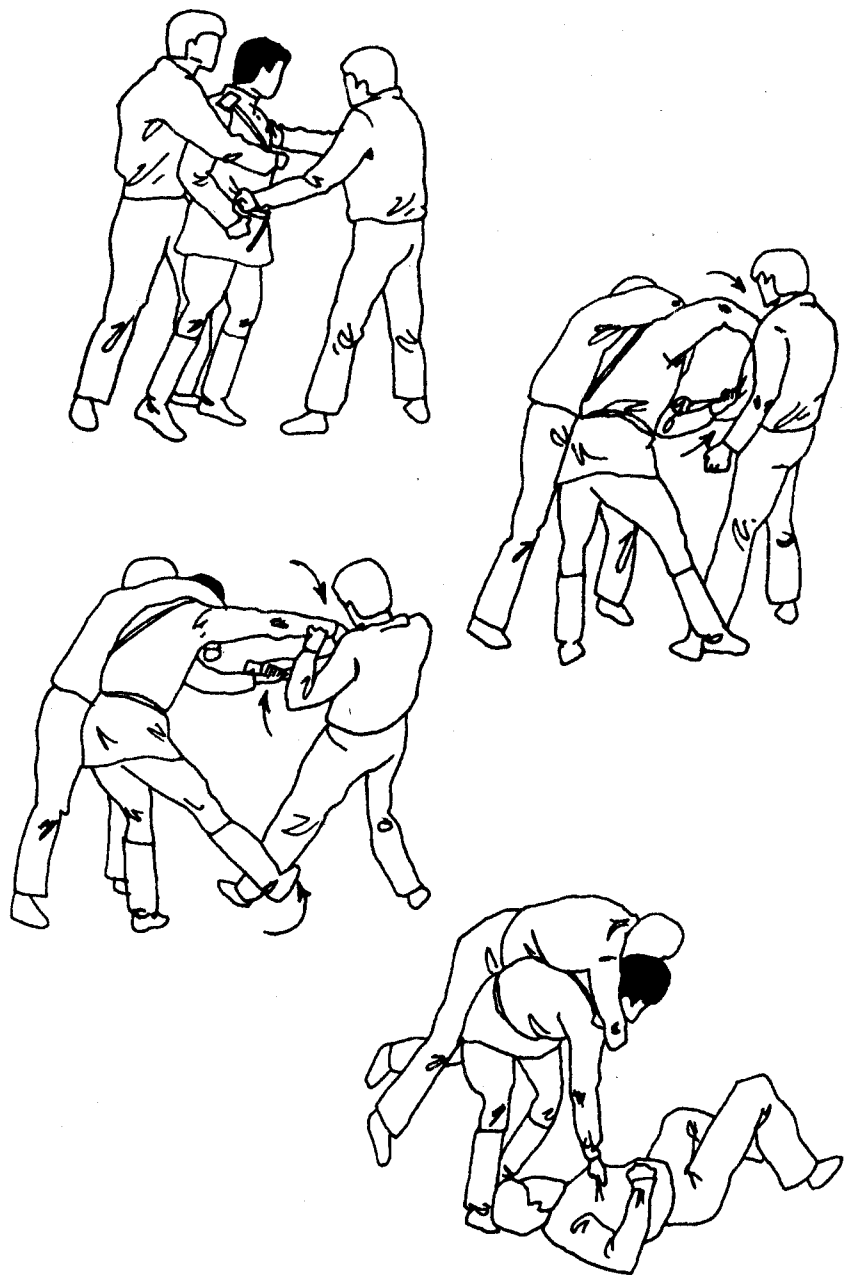


324



Ситуация 8

325

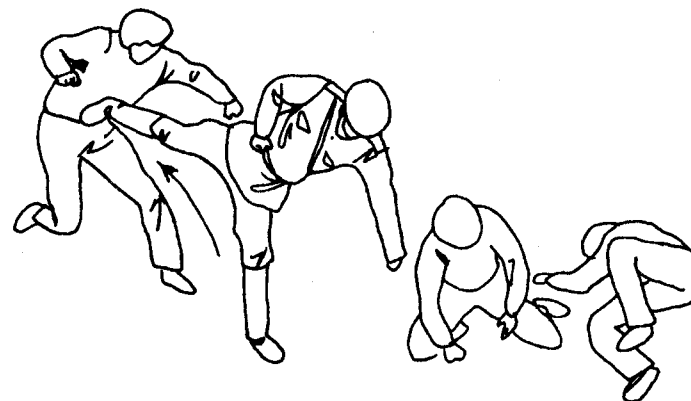
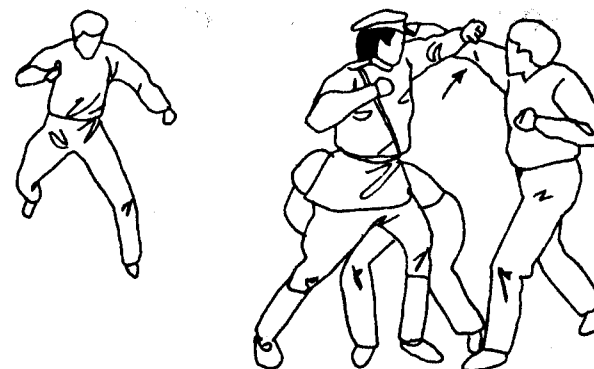
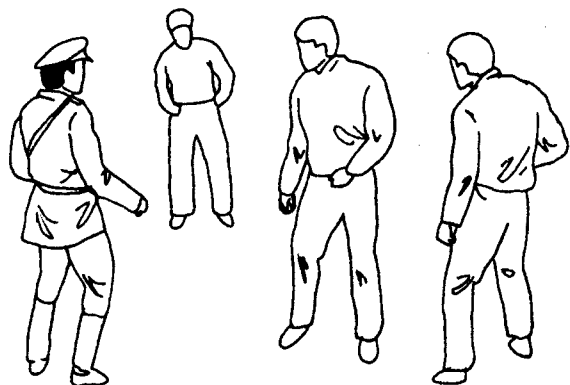


Ситуация 9

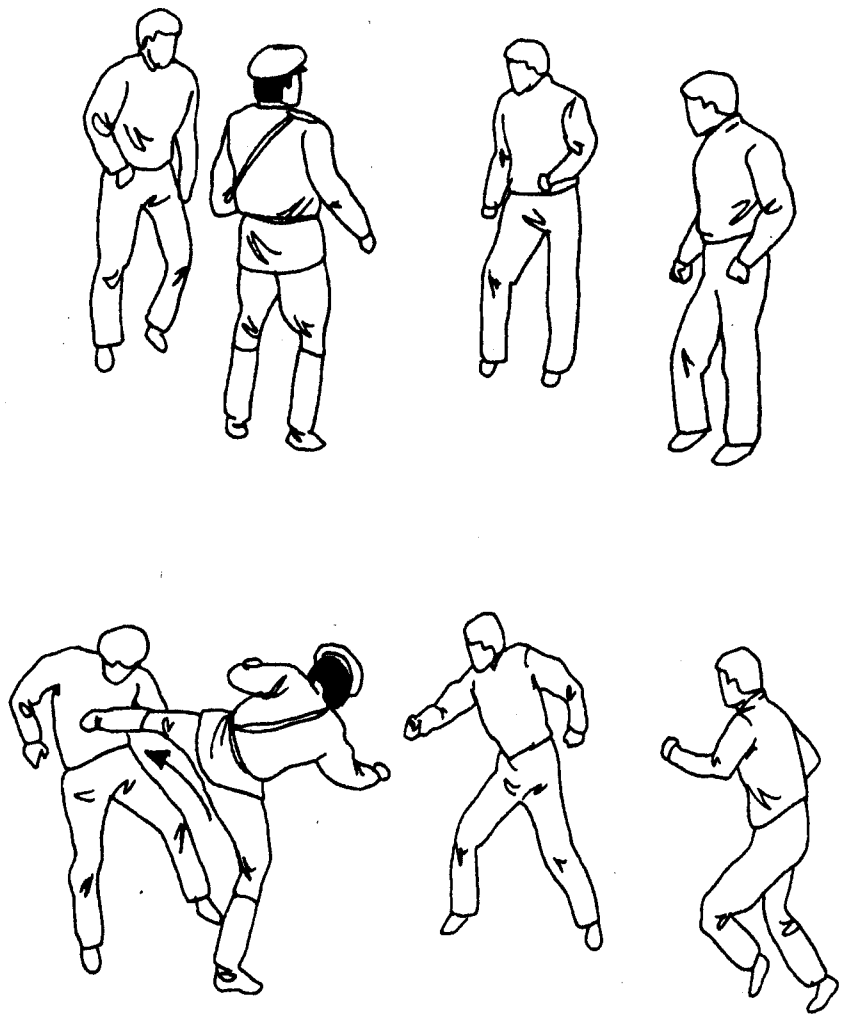
БОЙ С ТРЕМЯ НАПАДАЮЩИМИ

СИТУАЦИЯ 10

Двое противников находятся перед оперативником, третий слева от него, на удалении 4-5 шагов. В этом случае возможен следующий порядок действий. Сначала, сделав левой ногой шаг влево-вперед, носком правой ступни ударить одного из нападающих в пах. Затем, повернувшись лицом ко второму врагу, левым предплечьем отбить удар его правой руки, а своим правым локтем ударить его сбоку в челюсть. В завершение связки провести стопорящий удар правой ступней назад, в набегающего третьего противника. Далее действовать по обстановке.



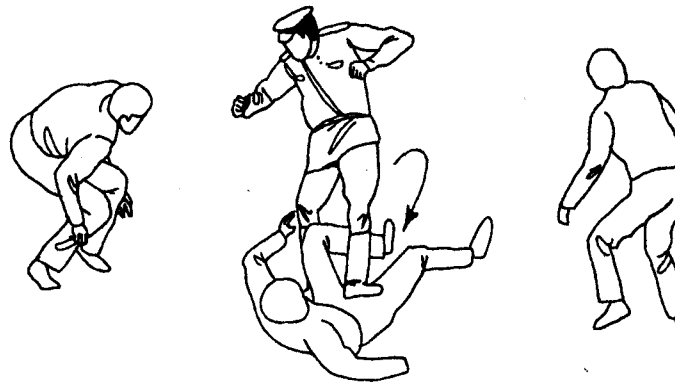
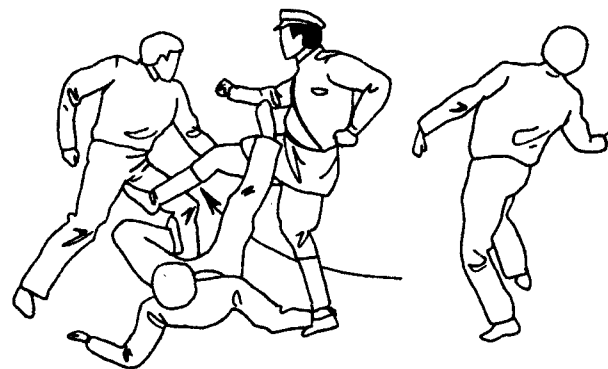
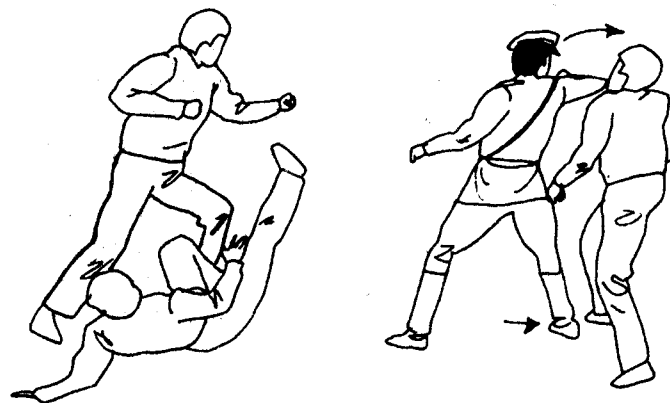
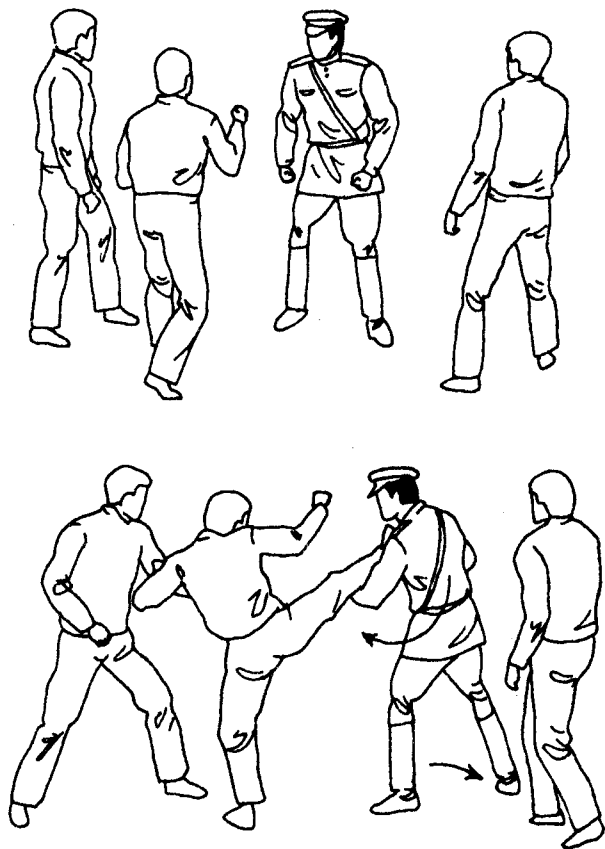
Ситуация 10



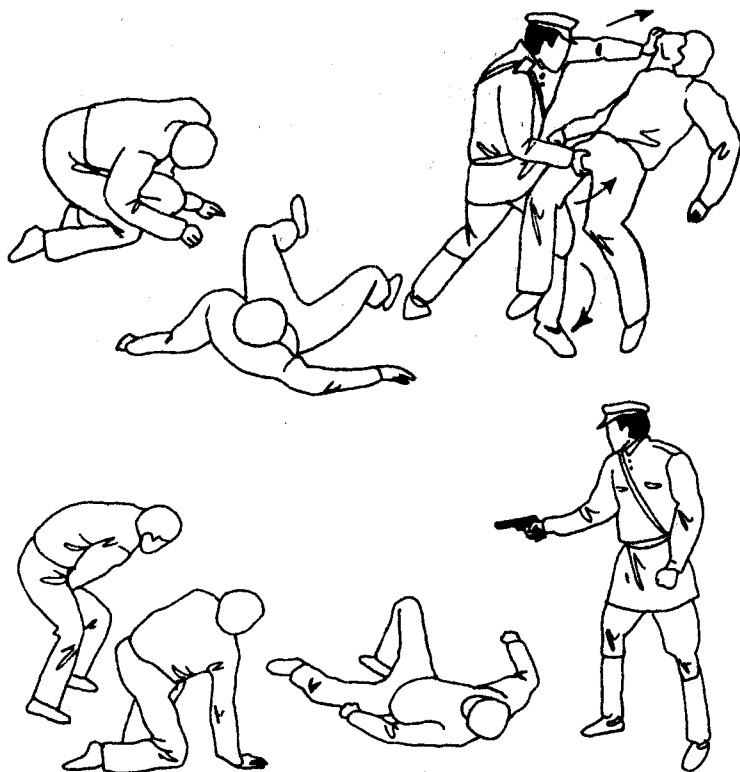
Ситуация 11

СИТУАЦИЯ 11

Трое противников стоят, рассредоточившись, перед оперативником спереди, на удалении двух-трех шагов от него. Имеет смысл начать атаку с левого крайнего от себя. Для этого, подшагнув к нему скрестным шагом правой ноги, левой провести ему боковой удар в солнечное сплетение. Затем повернуться к следующему (по часовой стрелке) противнику, отбить (если потребуется) его атаку и нанести ему сдвоенный удар: основанием правого кулака сверху-вниз по носу (удар-молоток), а носком правой ступни в пах. Или сначала ударить ногой в пах,



Ситуация 12



Ситуация 12

а потом основанием кулака в нос. Подшагнуть после этого к третьему противнику, отклонить левым предплечьем удар его правой руки, схватить обеими руками его за плечи и ударить коленом в пах. Для надежности повторить этот удар другим коленом.

СИТУАЦИЯ 12

Трое противников стоят, рассредоточившись, перед оперативником спереди, на удалении двух-трех шагов от него. Тот из них, кто стоит в центре, пытается ударить правой ногой в

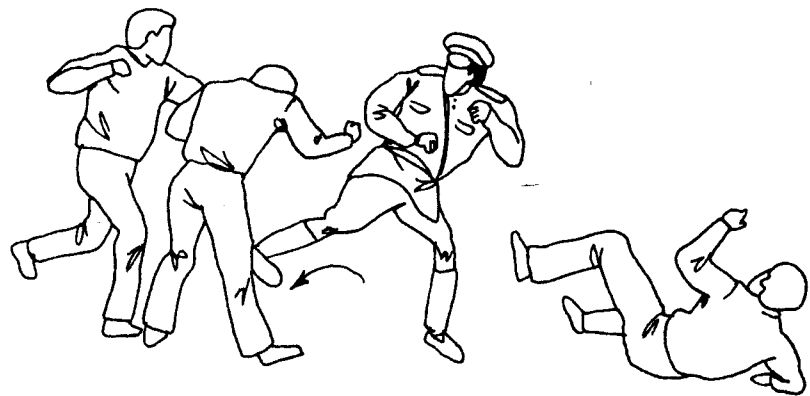
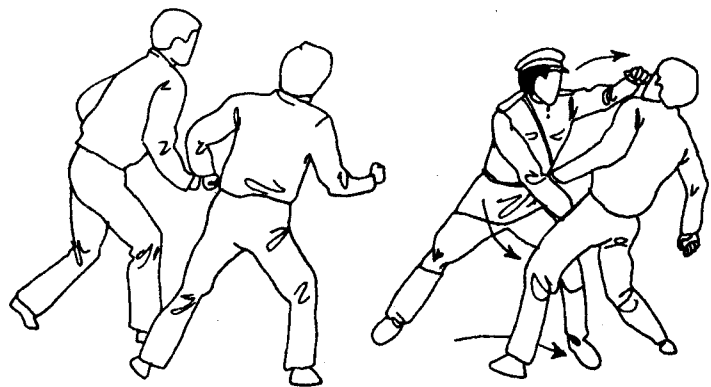
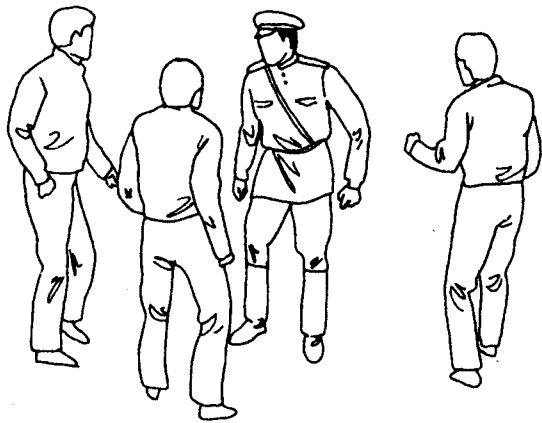
живот. Надо уйти с линии атаки вращением вокруг своей оси, подхватить снизу левым предплечьем атаковую ногу и поднимая ее вверх, бросить этого противника на спину. Тут же провести удар правым локтем по дуге назад, в лицо находящегося там врага. Затем сделать шаг правой ногой навстречу третьему из врагов, а носком левой ступни ударить его в пах. Возвращая левую ногу назад после удара, провести ею топчущий удар в живот лежащего на земле первого из нападавших. После этого, повернувшись влево ко второму противнику, схватить его за половые органы правой рукой и рвануть на себя, левой же рукой толкнуть в подбородок от себя. Он упадет на спину. Далее действовать по обстановке, например, выхватить пистолет и угрожая его применением, конвоировать всех нападавших в нужное место.

СИТУАЦИЯ 13

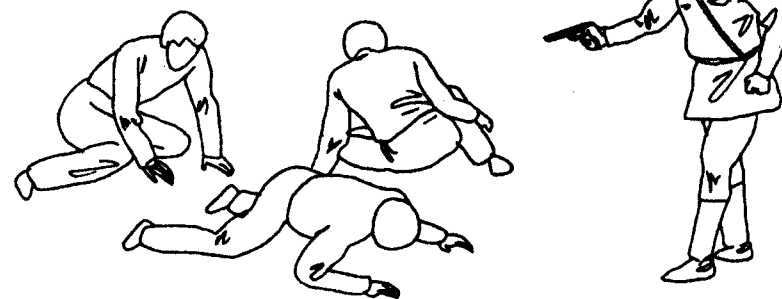
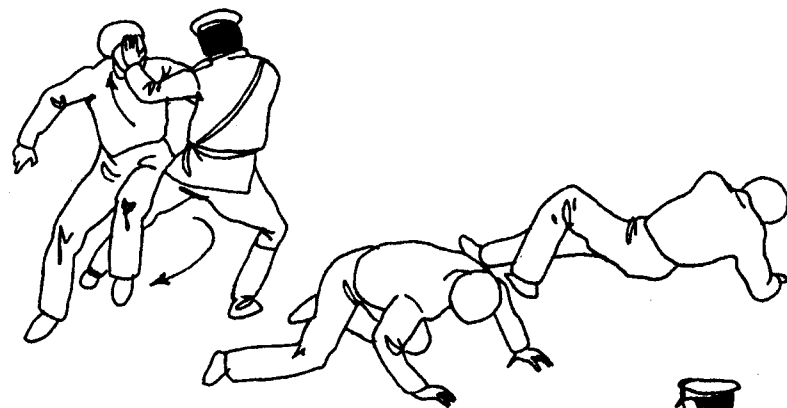
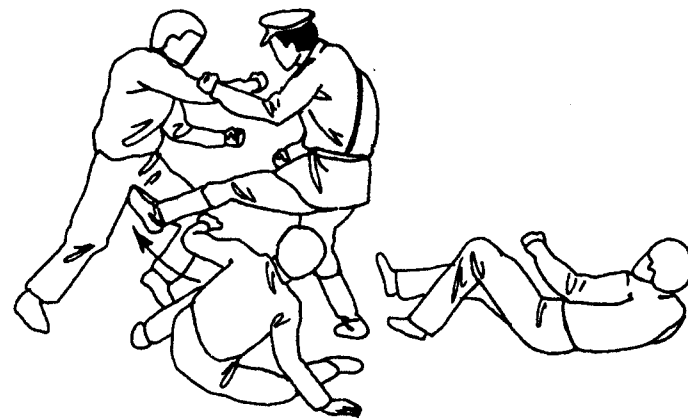
Расположение противников примерно такое же, как и в предыдущем случае. Сделать шаг влево, схватить противника правой рукой за половые органы и рвануть их (одновременно скручивая) на себя, а основанием левого кулака ударить его наотмашь в нос. Затем каблуком правой ступни ударить второго противника в колено впереди стоящей ноги. Повернуться дальше в правую сторону и носком левой ступни ударить третьего противника в пах (при этом отклонить внутрь атаку его правой руки). Потом поставить свою левую ногу за его левой ногой, основанием ладони левой руки ударить в подбородок (или в лицо), правой же рукой захватить его левое плечо и потащить на себя. В результате сложения всех трех движений он неизбежно упадет на спину. Далее действовать по обстановке.

СИТУАЦИЯ 14

Двое противников стоят по обеим сторонам от оперативника, третий находится перед ним на расстоянии двух-трех шагов. Схема действий: левым локтем ударить на развороте



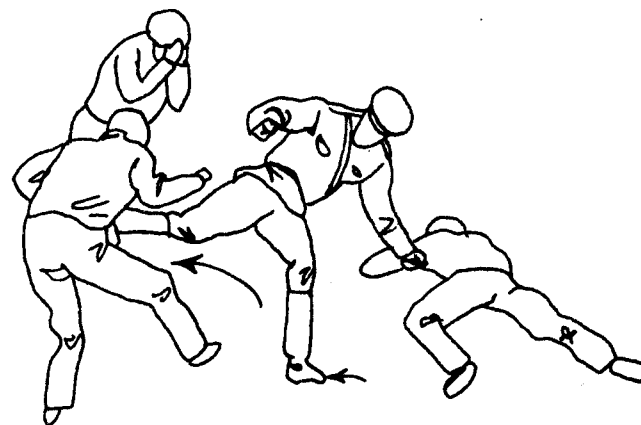
336



Ситуация 13

22 Рукопашный бой

337

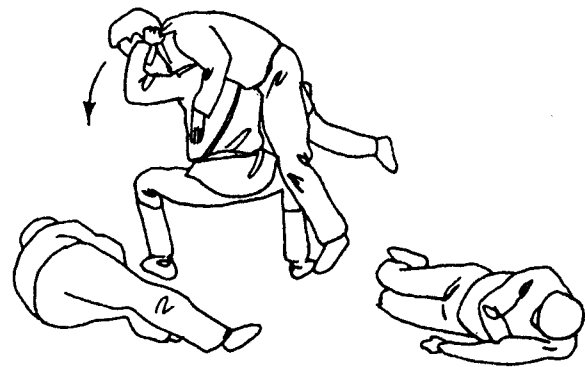
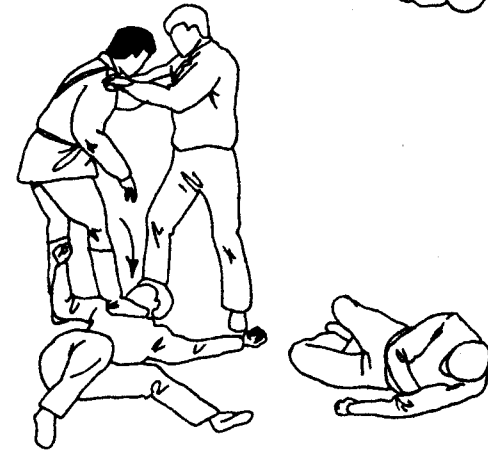
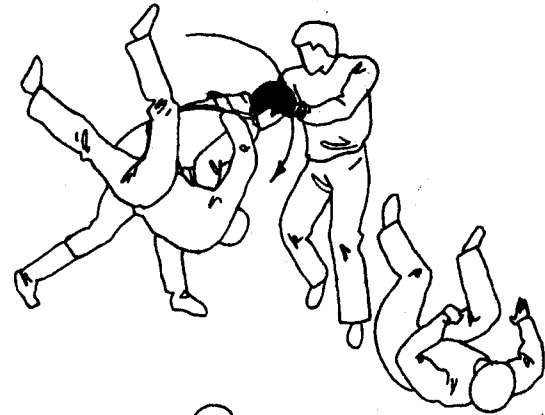
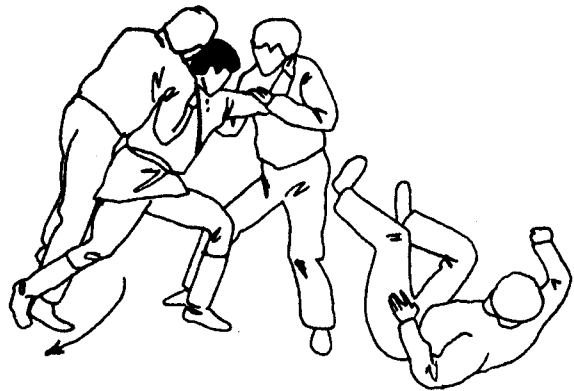
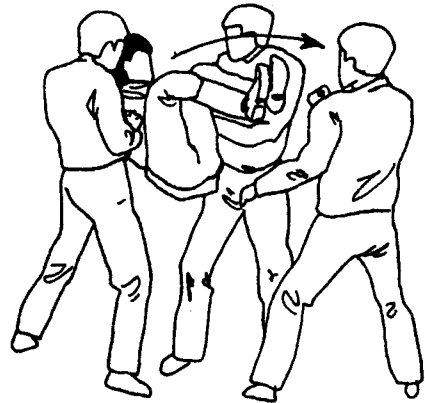


Ситуация 14

того врага, что слева, в челюсть. С обратным разворотом корпуса ударить основанием правого кулака в нос противника стоящего справа. В завершение связки провести боковой удар каблуком (ступней) правой ноги в живот переднего противника.

СИТУАЦИЯ 15

Двое противников удерживают оперативника за руки справа и слева, третий пытается ударить спереди. Надо напрячь свои руки в локтях и, опираясь на руки врагов, нанести удар каблуками обеих ног в лицо (либо в солнечное сплетение) противнику спереди. С постановкой ног на землю провести бросок передней подножкой того из нападающих, который удерживает правую руку. Когда он окажется на земле, ударить его в лицо топчущим ударом правой ступни. После этого присесть с одновременным поворотом корпуса против часовой стрелки (т.е. правым плечом вперед), подхватить снизу третьего из врагов и выполнить бросок «мельницей» на второго из нападающих (того, кто упал от передней подножки).



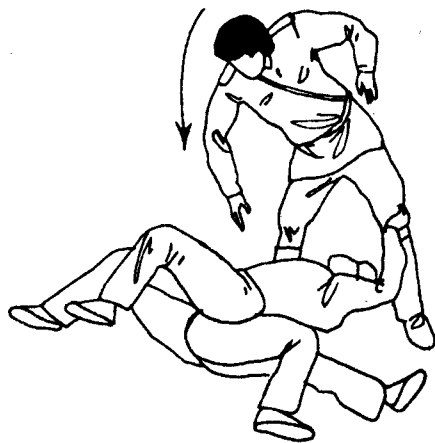
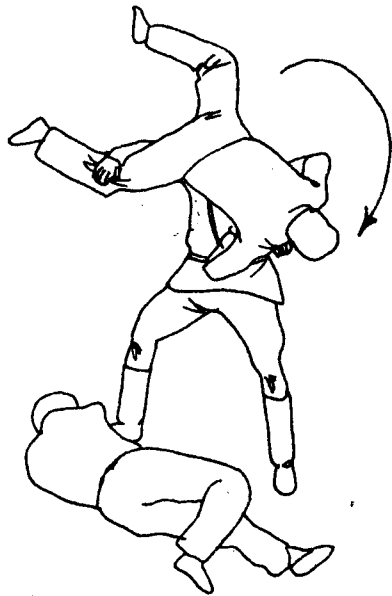
**УКОЛЫ И НАЖАТИЯ
ПАЛЬЦАМИ**

Уколы и нажатия (скручивания, ущемление) пальцами в рукопашной схватке применяются ограниченно. Во-первых, для успешного использования подобных приемов требуются очень сильные и хорошо закаленные («набитые») пальцы, что встречается редко. Во-вторых, в большинстве случаев, чтобы укол или ущемление пальцами произвели болевое воздействие надлежащей силы, требуется второй рукой удерживать противника. Это возможно далеко не всегда. В-третьих, многие части тела человека обычно прикрыты плотной одеждой, не позволяющей осуществить полноценный укол или нажатие пальцами.

Поэтому уколы и нажатия пальцами чаще всего применяются для так называемого «форсированного» допроса. Кроме того, уколы в глаза и в горло, а также ущемление половых органов успешно применяют в ближнем бою с целью быстрого освобождения от захватов.

**НАДАВЛИВАНИЕ НА ГЛАЗА
УКАЗАТЕЛЬНЫМ
И СРЕДНИМ ПАЛЬЦАМИ**

Применяется для обездвиживания противника. Находясь у него за спиной, одной рукой удерживать его за плечи, за грудь (или локтевым сгибом за шею), а пальцами другой руки оказывать умеренное давление на глаза. В случае необходимости давление можно усилить (рис. 4—1).



Ситуация 15



Рис. 4-1

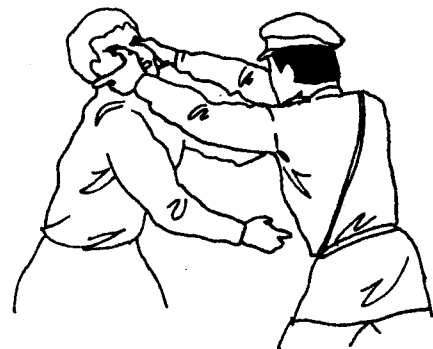


Рис. 4-2



Рис. 4-3



Рис. 4-4

НАДАВЛИВАНИЕ НА ГЛАЗА БОЛЬШИМИ ПАЛЬЦАМИ (ЛИБО УКОЛ В ГЛАЗ)

Применяется для освобождения от захвата, в том числе в положении лежа, когда противник навалился сверху. Выполняется как обеими руками, так и одной рукой. В результате надавливания (а тем более укола) противник мгновенно отпускает захват (рис. 4—2).

РАСТЯГИВАНИЕ РТА В ВЕРТИКАЛЬНОМ НАПРАВЛЕНИИ

Пальцы одной руки захватывают верхнюю губу и тянут ее вверх, пальцы другой тянут нижнюю губу вниз. Удобнее всего этот прием выполнять тогда, когда находишься за спиной противника (а не спереди как показано на рисунке). Прием менее эффективен, чем воздействие на глаза (рис. 4—3).

РАСТЯГИВАНИЕ РТА В ГОРИЗОНТАЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ

Находясь за спиной противника, большими пальцами растягивать ему рот вправо и влево. Таким способом удастся довольно легко разорвать рот, что сопровождается сильной болью и обильным кровотечением. Спереди данный прием можно использовать разве что лежа на земле, против навалившегося сверху противника (рис. 4—4).

НАДАВЛИВАНИЕ НА ОСНОВАНИЕ НОСА

Двумя большими пальцами давить на основание носа в направлении от себя-вверх, разрывая ноздри. Еще лучше оказывать такое давление «вилкой», т.е. частью ладони между большим и указательным пальцами. Выполняется в положении как спереди, так и сзади от противника. Прием успешно работает в том смысле, что заставляет противника запрокидывать голову назад. Это позволяет осуществлять и другие действия против него, например, укол в горло или его ущемление (рис. 4—5).

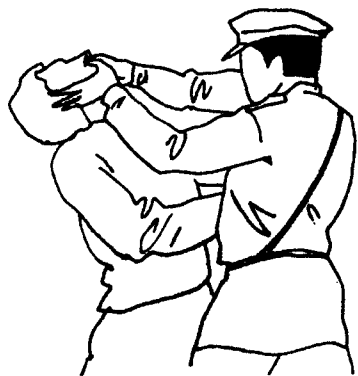


Рис. 4-5



Рис. 4-6

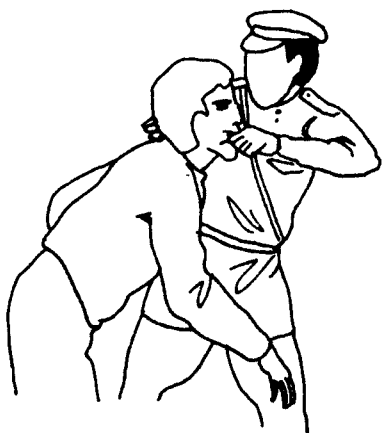


Рис. 4-7



Рис. 4-8

ЗАХВАТ И СКРУЧИВАНИЕ НОСА

Большим и указательным пальцами захватить спинку носа и резким скручивающим движением вправо или влево сломать носовой хрящ (рис. 4—6). Это влечет за собой сильную боль, обильное кровотечение и сопровождается полубморочным состоянием (слабые в психологическом отношении люди вообще теряют сознание).

ОТТЯГИВАНИЕ НИЖНЕЙ ГУБЫ

Удерживая противника одной рукой за волосы на голове, большим и указательным пальцами другой руки захватить его нижнюю губу и тянуть ее на себя. Это больно, что позволяет контролировать противника. Удобнее выполнять этот прием из-за спины, удерживая противника локтевым сгибом за шею и оттягивая губу от себя (рис. 4—7).

СКРУЧИВАНИЕ НИЖНЕЙ ГУБЫ

Почти то же самое, что и в предыдущем варианте, но губа не оттягивается, а скручивается в ту или иную сторону (рис. 4—8).

СКРУЧИВАНИЕ ГОРЛА

Зафиксировав левой рукой голову за волосы, пальцами правой руки сжать кадык (щитовидный хрящ) и скручивать его вправо или влево. Можно также рвануть хрящ на себя. В этом случае происходит разрыв дыхательного горла, влекущий за собой потерю сознания и в некоторых случаях смерть (рис. 4—9).

УКОЛ В ГОРЛО

Зафиксировав голову противника за волосы одной рукой, большим или указательным пальцем другой руки ткнуть ему в межключичную выемку. Можно вместо тычка осуществить надавливание. Прием является эффективным средством освобождения от захватов (рис. 4—10).



Рис. 4-9

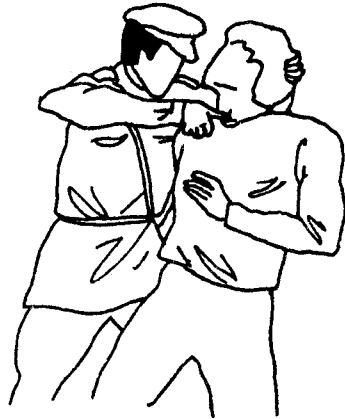


Рис. 4-10



Рис. 4-11



Рис. 4-12

НАДАВЛИВАНИЕ НА БОЛЕВЫЕ ТОЧКИ ЛИЦА

На лице человека, в районе скуловых костей, имеются весьма чувствительные точки, надавливание на которые вызывает нестерпимую боль. Надо методом проб и ошибок установить расположение этих точек (сперва на себе, затем на других людях). Надавливание на них большим пальцем одной руки (тем более — пальцами обеих рук) заставляет противника немедленно отпустить захват. Кроме того, данный прием целесообразно использовать для форсированного допроса. Боль почти столь же сильная, как в момент сверления зуба тупым бором (рис. 4—11).

НАДАВЛИВАНИЕ НА ОКОЛОУШНЫЕ ВПАДИНЫ

Эти впадины находятся между мочками ушей и верхними отростками грудино-ключично-сосцевидной мышцы. Эффект воздействия такой же, как и в предыдущем приеме (рис. 4—12).

ДАВЛЕНИЕ НА УШНОЙ КАНАЛ

Засунув указательный, средний или большой палец в ухо противника, давите ему на барабанную перепонку. Это больно, а в случае разрыва перепонки ощущается очень сильная боль (рис. 4—13).

УЩЕМЛЕНИЕ ГРУДИНО-КЛЮЧИЧНО- СОСЦЕВИДНОЙ МЫШЦЫ

Захватив середину этой мышцы большим и указательным пальцами, сильно сдавить ее и тянуть на себя, либо скручивать ее в сторону. Прием имеет многофункциональное назначение: освобождение от захвата, контроль с целью обездвиживания, болевое воздействие при форсированном допросе (рис. 4—14).

СКРУЧИВАНИЕ «МЯСА» ЩЕКИ

Захватить щеку большим и указательным пальцами и с силой скручивать по часовой стрелке. Чем сильнее пальцы, тем ощутимее боль (рис. 4—15).

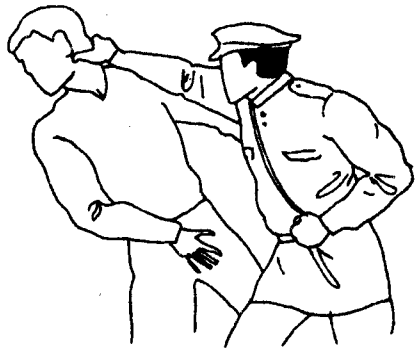


Рис. 4-13



Рис. 4-14



Рис. 4-15

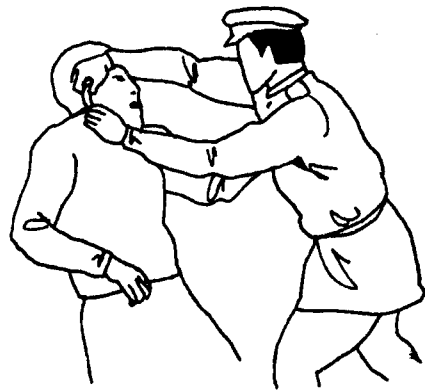


Рис. 4-16



Рис. 4-17

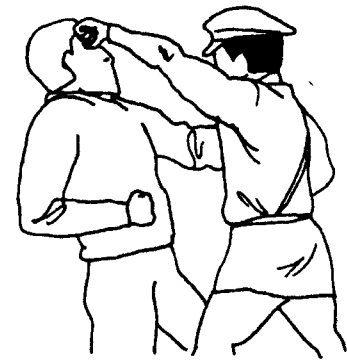


Рис. 4-18



Рис. 4-19



Рис. 4-20

СКРУЧИВАНИЕ УХА

Одной рукой захватить ухо снизу, другой рукой сверху и с силой тянуть верхнюю и нижнюю части уха навстречу друг другу, и немного в сторону, как бы пытаясь вращать его по часовой стрелке. Прием требует предварительного обездвиживания противника, поэтому он больше всего подходит для форсированного допроса (рис. 4—16).

ВЫРЫВАНИЕ ВОЛОС НА ЗАТЫЛКЕ

Если длина волос позволяет хорошо захватывать их пальцами, то можно вырывать волосы пучок за пучком. Это больно и боль тем сильнее, чем больше волос удастся захватить за один раз (рис. 4—17).

ВЫРЫВАНИЕ ВОЛОС ИЗ БРОВЕЙ

У многих людей брови пушистые, т.е. состоят из густых волосков. Вырывание этих волосков что называется «с мясом» вызывает острую боль. Неплохой прием для допросов (рис. 4—18).

ЗАХВАТ ЗА СОСОК

Сильный захват за сосок сам по себе достаточно болезненный. Однако болевое ощущение можно значительно усилить, если осуществлять скручивание соска или его вырывание. Этот прием, как и приемы 16—18, в основном предназначен для допроса, а не для рукопашной схватки (рис. 4—19).

УЩЕМЛЕНИЕ МЫШЦ ЖИВОТА

Чем более дряблый у человека живот, тем легче ущемить его пальцами. Такое ущемление вызывает сильную боль, которую можно усилить оттягиванием захваченной части на себя (рис. 4—20).

УЩЕМЛЕНИЕ ВНУТРЕННЕЙ ЧАСТИ БЕДРА

Прием аналогичен предыдущему: захватить выше колена любую часть бедра с его внутренней стороны щипковым



Рис. 4-21

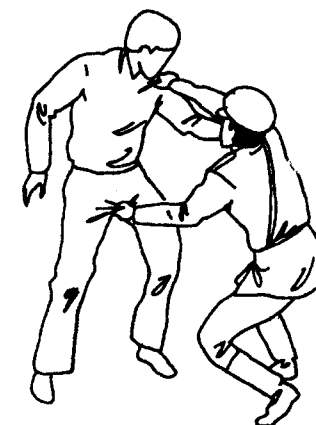


Рис. 4-22

захватом и оттягивать (одновременно скручивая) на себя (рис. 4—21).

СДАВЛИВАНИЕ И ВЫКРУЧИВАНИЕ МОШОНКИ

Этот последний из приведенных здесь приемов по своей эффективности превосходит даже выдавливание глаз. Потеря глаза не влечет за собой потерю сознания, тогда как сильное сдавливание мошонки с одновременным скручиванием ее очень часто сопровождается потерей сознания (рис. 4—22).

П р и м е ч а н и е : Значительное число людей очень плохо переносит боль. К тому же у большинства из них отсутствует атлетическая мускулатура, позволяющая напряжением мышц сопротивляться нажатиям на болевые точки, ущемлению отдельных частей тела.

УДАРЫ ПИСТОЛЕТОМ

Пистолет (револьвер) — оружие огнестрельное. Бывают, однако, такие ситуации, когда применять его по прямому назначению нежелательно или невозможно. Например, нельзя

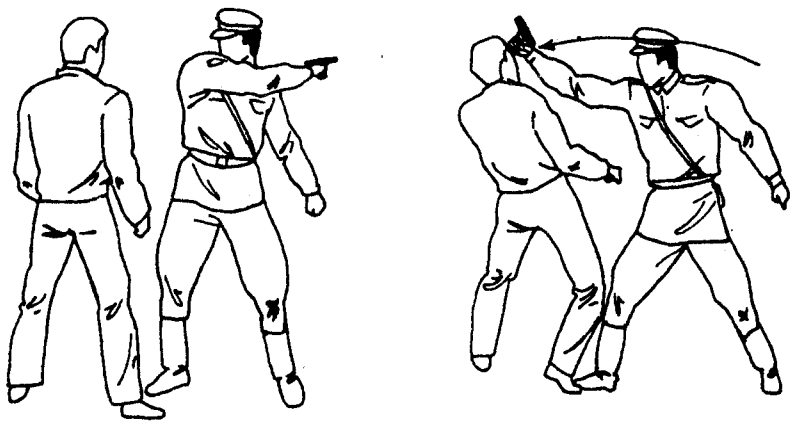


Рис. 4-23

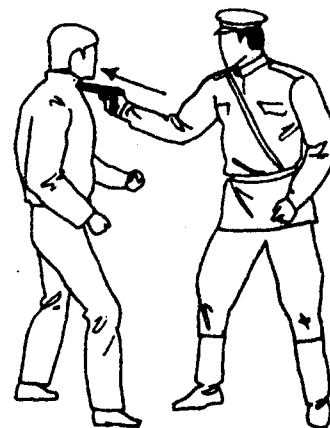


Рис. 4-25



Рис. 4-26

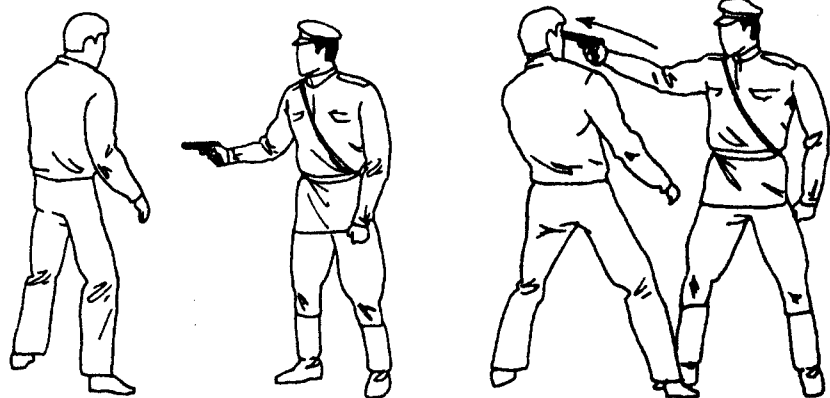


Рис. 4-24

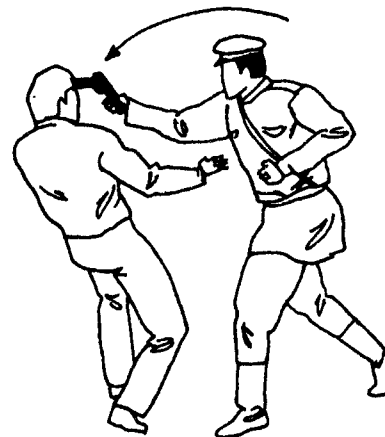


Рис. 4-27

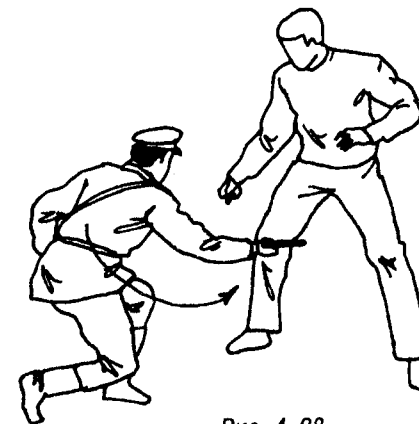


Рис. 4-28

привлекать внимание звуком выстрела; кончились патроны в магазине, а перезаряжать пистолет некогда; пистолет вышел из строя; нецелесообразно наносить противнику пулевое ранение и т.д. В таких случаях можно использовать пистолет для ударов и тычков рукояткой либо стволом.

Отметим, что пистолет (револьвер) значительно усиливает поражающее воздействие ударов и тычков. Вес пистолета ТТ (без магазина с патронами) составляет 825 грамм, вес револьвера системы Наган (без патронов в барабане) — 800 грамм. Их стволы и рукоятки сделаны из прочного металла. Следовательно, в качестве ударного оружия пистолет (револьвер) по своим поражающим свойствам мало чем уступает кастету.

Несколько вариантов ударов и тычков рукояткой и стволом пистолета показаны на рис. 4-23—4-28. Общее правило для подобных действий заключается в том, что пистолет надо держать стволом от себя, чтобы избежать собственного поражения самопроизвольным выстрелом. Держать пистолет за ствол так, как показано на рис. 4-27—4-28. можно лишь при том условии, что курок спущен и заблокирован предохранителем. Или же в магазине (барабане) и в стволе отсутствуют патроны.

РАБОТА НОЖОМ

Нож — это грозное оружие ближнего боя. Различают ножи с односторонней заточкой клинка (собственно нож) и с двусторонней (кинжал). Кинжал удобнее ножа, но для простоты изложения материала далее в тексте будет употребляться лишь один термин — нож (рис. 4—29).

Оперативные сотрудники контрразведки применяют нож в следующих случаях:

- — когда надо уничтожить противника без шума;
- — когда огнестрельное оружие отсутствует или вышло из строя;
- — когда надо деморализовать противника нанесением ему кровотока ранений.

Атаки ножом наиболее успешны при том условии, что производятся неожиданно. Для этого требуется незаметно подобраться к противнику сзади, либо внезапно выскочить из укрытия в тот момент, когда он почти вплотную приблизится к контрразведчику. Если же нож приходится применять в стол-

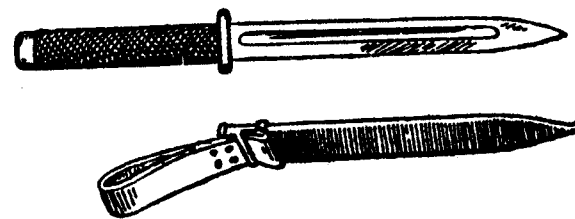


Рис. 4-29. Обоюдоострый нож с деревянной рукояткой и металлической ножной

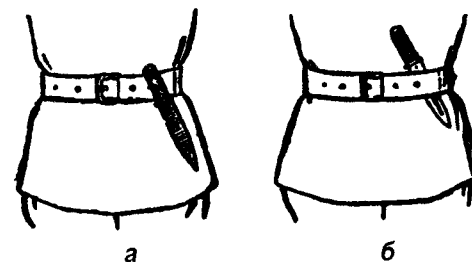


Рис. 4-30. Ношение ножа: а — в ножнах, б — за поясом

кновении лицом к лицу, то необходимо отвлечь внимание противника ударом ноги, взмахом руки без ножа, громким криком, быстрым перемещением и т.п. Сам нож вплоть до момента атаки необходимо маскировать, держа его за спиной, в опущенной вниз руке, под одеждой (в рукаве, за поясом, за воротником).

В обычных условиях носить нож следует за поясом слева; если есть ножны, то в ножнах. Они подвешиваются на поясе слегка наклонно, под углом примерно 30 градусов, нож — рукояткой влево (рис. 4—30), чтобы при всех передвижениях и прыжках он не мешал действовать и не угрожал бы травмой.

В рукопашной схватке нож держат как в правой, так и в левой руке, острием вверх (прямой хват) или острием вниз (обратный хват).

Боевые стойки

В зависимости от характера выполняемого задания, условий местности и непосредственной боевой обстановки могут применяться различные исходные положения для нанесения врагу ударов ножом, как то:

- — открытая боевая стойка (рис. 4-31);
- — прижавшись боком к дереву или к стене (обычно в темное время суток или в темном помещении);
- — пригнувшись (в посевах, высокой траве);
- — стоя на одном колене (в кустарнике);
- — лежа на земле или на снегу, с ножом в рукаве или в зубах.

Исходное положение (стойка) должно обеспечивать наибольшее удобство для нападения и самозащиты, а также свободное и быстрое передвижение в любом направлении.

Чтобы принять открытую боевую стойку, надо сделать шаг вперед левой ногой, правую ступню повернуть вправо примерно под углом 45 градусов к левой; при этом пятку правой ноги слегка приподнять так, чтобы вес тела находился на левой ступне и на правом носке. Обе ноги слегка согнуть в коленях. Корпус повернуть левым боком вперед, подбородок немного опустить, левую руку выдвинуть вперед, немного согнуть ее в локтевом суставе, пальцы раскрыты, ладонь обращена вниз. Такое положение левой руки дает возможность в случае необходимости перейти от защиты лица и корпуса к захватам и ударам.

Нож, повернутый острием вверх, вниз или прямо, удерживается кистью согнутой в локте правой руки, которая располагается возле тела, несколько ниже правой половины груди. При любом хвате ножа острый конец его направляют несколько от себя (рис. 4-32).

В процессе обучения исходное положение (боевую стойку) принимают по команде «к бою готовьсь!». Для удобства нанесения удара в узких местах, ограничивающих размашистые движения, подготовка к бою может быть направлена впе-



Рис. 4-31

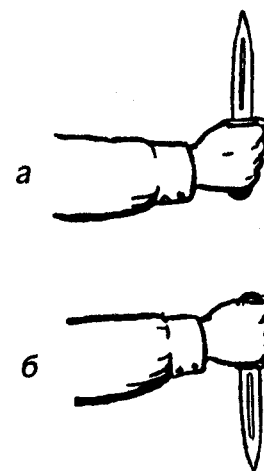


Рис. 4-32

ред или назад; эти положения принимают по команде «изготовку вперед (назад) — переменить!».

В случае ранения правой руки или для большего удобства нож можно перехватить из правой руки в левую. Перехват из одной руки в другую на тренировках осуществляют по команде «нож перехвати!». Смену направления удара производят по команде «нож острием вверх (вниз, вперед) поверни!».

Передвижения

Боевая обстановка обычно диктует выбор тех или иных способов передвижения с ножом. Для бесшумного и неожиданного нападения подходит переползание по-пластунски, подкрадывание на четвереньках, движение бегом пригнувшись с последующим прыжком, прыжок из засады в момент наибольшего сближения с противником.

При столкновении с противником лицом к лицу атаки и защиты удаются лучше и выполняются легче, если наносящий удар находится в движении: удар тогда становится сильнее, а

перемещение затрудняет противнику попадание; при этом одновременно с перемещением должна находиться в движении и вооруженная рука, так как это действует на психику противника.

Для передвижения вперед в боевой стойке левая нога выдвигается вперед примерно на 15 см, и затем к ней сейчас же подтягивается правая до восстановления прежнего расстояния между ногами. Для передвижения назад правая нога отодвигается назад приблизительно на 15 см, а за ней следует и левая. Для передвижения в сторону вначале отставляется ближайшая к стороне движения нога (на 15 см), затем за ней следует и другая.

Прыжок вперед из положения лежа начинается сгибанием сперва одной, потом другой ноги вперед, благодаря чему колени приближаются к груди. Вслед за этим левая нога выносится вперед, руки становятся в упор и вес тела передается на оставшуюся сзади правую ногу. Прыжок вперед выполняется за счет толчка правой ноги вместе с выдвижением корпуса вперед до положения открытой боевой стойки.

Удары ножом

Удары ножом могут быть одиночные и серийные, следующие в определенном порядке один за другим. Решающий удар ножом состоит из целого ряда строго координированных движений: толчка ноги, посылающего туловище вперед, резкого движения туловища вперед, согласованного с поворотом его в области таза в соответствующую сторону, и резкого движения плеча и руки по направлению удара. Удар должен быть метким (точно попадать в намеченную цель) и резким (быстрым и сильным). В зависимости от траектории удара нож может быть обращен острием вверх, вниз или прямо.

Исходным положением, наиболее удобным для нанесения большинства ударов, является открытая боевая стойка.

Основных ударов ножом пять: это 1) удар сверху, 2) слева, 3) снизу, 4) справа, 5) прямой удар.

Наиболее чувствительными к удару ножом местами человеческого тела являются:

- — область лица, главным образом, глаза;
- — область шеи (сонные артерии и горло);
- — область сердца (левое подреберье);
- — область солнечного сплетения;
- — область живота;
- — промежность;
- — для удара сзади — небольшая площадь между нижним окончанием черепа и первым шейным позвонком (спинной мозг);
- — область сердца — в нижнем окончании левой лопатки.

УДАРЫ ОБРАТНЫМ ХВАТОМ

УДАР СВЕРХУ

Нож — в правой руке, хватка — лезвием в сторону мизинца; острый конец обращен вниз. Для нанесения удара рука, согнутая в локтевом суставе примерно под прямым углом, коротким замахом поднимается вверх-назад так, чтобы конец рукоятки ножа был на одном уровне с правым ухом бойца. Острие ножа направлено на противника (рис. 4—33). В дальнейшем правое плечо и правый бок быстро выдвигаются вперед, делая поворот в сторону нанесения удара. Вес тела должен быть максимально вложен в удар. Для этого делается толчок правой ногой, вес тела переносится на левую ногу; пятка правой ноги в момент удара еще больше отрывается от земли. В правильном ударе движение начинается от правой ноги и завершается в лучезапястном суставе слегка разгибающейся правой руки, проходя по всему телу. Это возможно лишь при отсутствии ненужных напряжений неработающих мышечных групп. Удар заканчивается резким, как бы акцентирующим движением руки в момент соприкосновения ножа с целью.

В момент удара левая рука опускается вниз для предохранения от возможного удара со стороны противника ногою в промежность или в живот.

Лучшей целью для удара ножом сверху является область шеи (сбоку и сзади) и область лица — главным образом глаза. Удары в глаза имеют особо важное значение в зимнее время, когда тело защищено теплой одеждой. Удары в глаза, в виду малой площади поражения, должны наноситься сериями за счет небольших сгибов и разгибов руки в разных направлениях и плоскостях.

Другим весьма чувствительным местом для нанесения удара сверху и сзади является небольшая площадь между нижней границей черепа и первым шейным позвонком (т.е. верхний участок спинного мозга); нанесение этого удара должно заканчиваться поворотами ножа вправо и влево для того, чтобы усилить эффективность удара (рис. 4—34).

При обучении удар сверху исполняется по команде «СВЕРХУ — БЕЙ!».

УДАР СЛЕВА В ШЕЮ

Нож — в правой руке, лезвием к мизинцу, острый конец обращен вниз. Для нанесения удара слева направо делается замах ножом слева от головы (наносящего удар); при этом носок правой ноги разворачивается внутрь, вес тела передается на левую ногу, правое плечо и бок выдвигаются вперед и разворачиваются влево, локтевой сустав, согнутый под прямым углом, находится на уровне подбородка, режущая плоскость ножа параллельна земле и находится в одной плоскости с кистью руки, держащей нож. Голова повернута в сторону противника. Быстрота и сила удара достигаются за счет ненапряженного поворота носка правой ноги, корпуса и плеча в правую сторону и кругообразного движения слегка разгибающейся правой руки в том же направлении. Удар направляется в шею и должен быть рассчитан на перерезание сонной артерии, поэтому после погружения ножа надо сделать полукруговое движение от нижнего края затылка до подбородка противника (рис. 4—35).

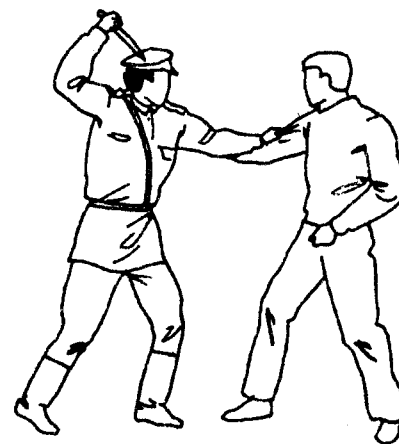


Рис. 4-33

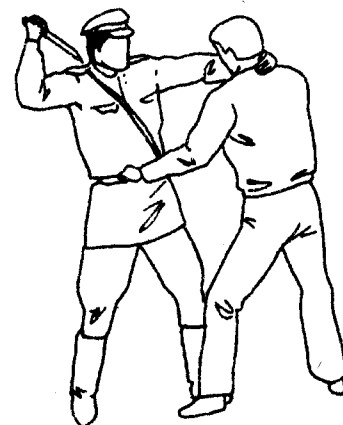
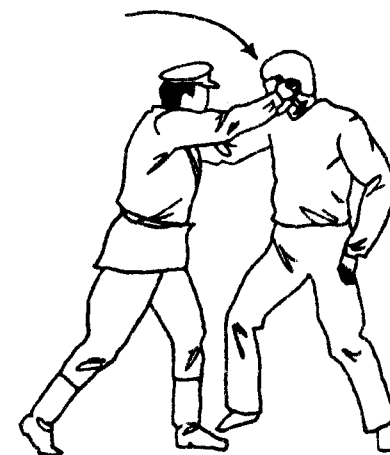
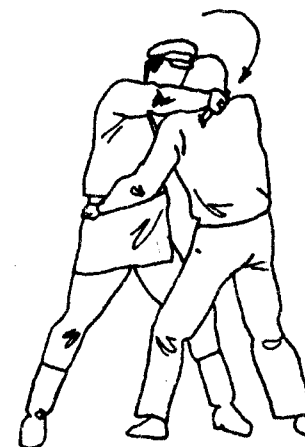


Рис. 4-34



Левая рука опускается вниз для предохранения от возможного удара ноги противника в промежность.

При обучении прием выполняется по команде «СЛЕВА В ШЕЮ – БЕЙ!».

УДАР СЛЕВА В КОРПУС

Нож – в правой руке, лезвием к мизинцу, острый конец обращен вниз. Для нанесения удара правая рука, согнутая в локте под прямым углом, отводится вниз так, чтобы локтевой сгиб руки, наносящей удар, находился на уровне правого соска, а рукоятка ножа – на уровне левого бедра. Острие ножа направлено в сторону удара. Вес тела слегка переносится на левую сторону. Носок правой ноги разворачивается внутрь, правое плечо и корпус повернуты влево и немного наклонены назад. В удар должен быть вложен вес тела, что достигается поворотом носка правой ноги наружу вместе с началом движения и затем разворотом корпуса и правого плеча вправо-вверх одновременно с разгибом руки, держащей нож.

Лучшей целью для этого удара является область сердца, солнечное сплетение, живот и промежность (рис. 4–36). Удар слева в корпус может наноситься с дальней дистанции с выпадом правой или левой ногой. После вынесения удара с выпадом необходимо быстро вернуться в боевую стойку.

При обучении удар исполняется по команде «СЛЕВА В КОРПУС – БЕЙ» или «СЛЕВА С ВЫПАДОМ – БЕЙ!».

УДАР В КОРПУС СПРАВА СНИЗУ-ВВЕРХ

Нож – в опущенной правой руке, хватка – лезвием наружу. Острый конец и режущая поверхность ножа повернуты вверх и спрятаны за предплечьем атакующей руки. Для нанесения удара острие ножа посылается вперед, а предплечье поворачивается влево, и удар наносится вывернутой рукой прямо вперед (рис. 4–37). При нанесении удара носок правой ноги поворачивается немного внутрь. Вес тела частично передается на левую ногу. Правое бедро, бок и плечо посылаются вперед, рука с ножом резким движением посылается вперед-вверх. Удар наносится неожиданно.

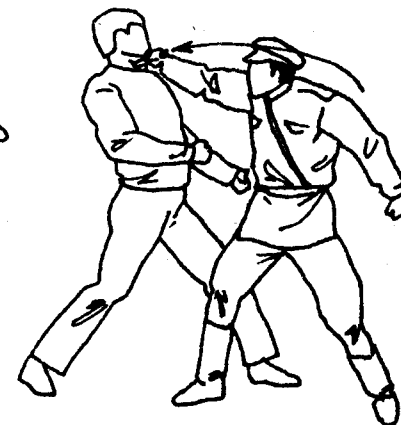


Рис. 4-35

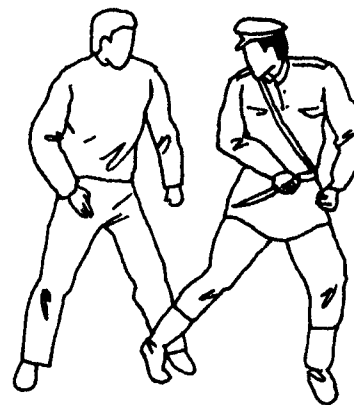


Рис. 4-36

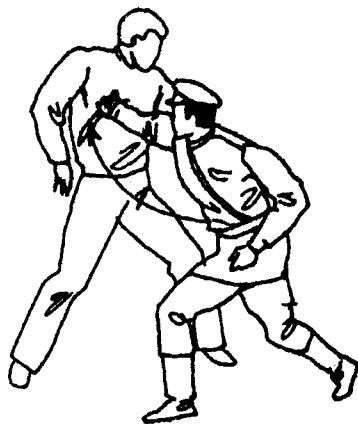
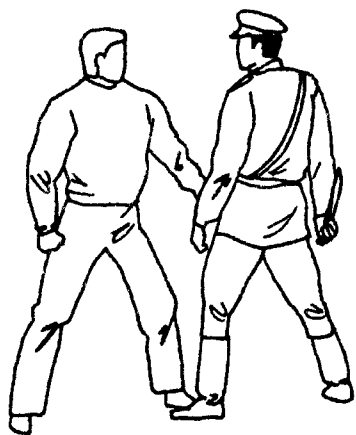
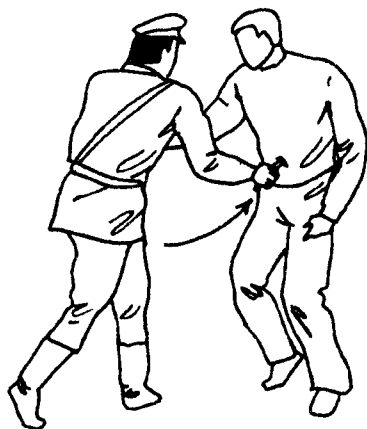


Рис. 4-37



Рис. 4-38



Лучшей целью для этого удара являются солнечное сплетение, сердце, живот и промежность. Удар может быть нанесен с дальней дистанции с выпадом левой или правой ногой. После нанесения удара с выпадом необходимо быстро вернуться в боевую стойку.

УДАРЫ ПРЯМЫМ ХВАТОМ

УДАР СНИЗУ В КОРПУС

Нож — в правой руке, лезвием к большому пальцу. Острый конец обращен вверх. Для нанесения удара снизу рука, согнутая в локтевом суставе примерно под прямым углом, коротким замахом разгибается назад, так чтобы предплечье находилось рядом с правым боком, а рукоятка ножа — на линии правого бедра бойца (рис. 4—38). Удар начинается с выпрямления обеих ног и толчка правой ноги, что придает ему большую силу. Область правого тазобедренного сустава посылается вперед, наклоненное немного вперед туловище выпрямляется резким быстрым движением. Плечо атакующей руки выносится вперед и вверх, причем локоть скользит по правому бедру.

Лучшие цели для нанесения этого удара: область сердца (левое подреберье), живот и промежность. Удар, направленный в живот или промежность, заканчивается вспарывающим движением. Удар снизу может быть выполнен с дальней дистанции выпадом левой или правой ногой. После нанесения удара с выпадом необходимо быстро вернуться в боевую стойку.

При обучении удар исполняется по команде «СНИЗУ — БЕЙ!» или «СНИЗУ С ВЫПАДОМ — БЕЙ!».

УДАР СПРАВА В ШЕЮ

Нож — в правой руке, лезвием к большому пальцу, острие обращено вверх. Для нанесения удара справа в шею правая рука, согнутая в локте под прямым углом, поднимается вверх и отводится назад. Плоскость лезвия ножа параллельна зем-

ле. Левое плечо выдвигается вперед, а правое отводится назад (рис. 4—39). В момент удара вес тела переносится на левую ногу, носок правой ноги слегка поворачивается внутрь, таз поворачивается влево, правый тазобедренный сустав выдвигается вперед. Туловище и правое плечо резко поворачиваются вперед и немного влево. Левое плечо отводится назад. Эти движения, совпадая с ударом, чрезвычайно усиливают его действие. Нож, описывая полукруг, попадает в шею с задней стороны и должен перерезать сонную артерию; для чего после погружения он продолжает движение по кругу от нижнего края затылка до подбородка противника. Левая рука опускается вниз для предохранения от возможного удара ногой в промежность.

При обучении прием выполняется по команде «СПРАВА В ШЕЮ — БЕЙ!».

УДАР СПРАВА В КОРПУС

Удар справа в корпус наносится так же, как и удар в шею, но направляется он несколько снизу в область сердца (левое подреберье). Для усиления удара правая нога может быть выставлена в момент удара вперед на линию левой ноги, с носком повернутым немного внутрь (рис. 4—40). Удар справа в корпус можно производить и с дальней дистанции на выпаде левой или правой ногой. После нанесения удара с выпадом необходимо быстро возвратиться в боевую стойку.

При обучении удар выполняется по команде «СПРАВА В КОРПУС — БЕЙ!».

ПРЯМОЙ УДАР В ЛИЦО ИЛИ КОРПУС

Нож — в правой руке, в одну линию с кистью и предплечьем, острое направлено вперед. Режущая поверхность ножа параллельна земле, рукоятка ножа концом упирается в нижний край ладони, три пальца, начиная со среднего, обхватывают рукоятку с правой ее стороны, большой палец — с левой, а указательный лежит на плоскости ножа и служит для точного направления удара. Рука, согнутая в локтевом суставе под

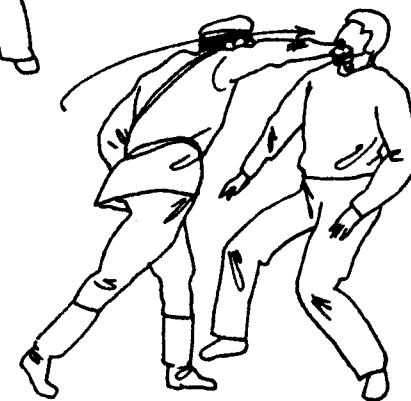
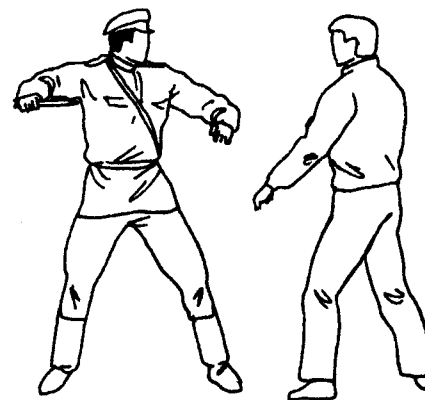


Рис. 4—39



Рис. 4—40

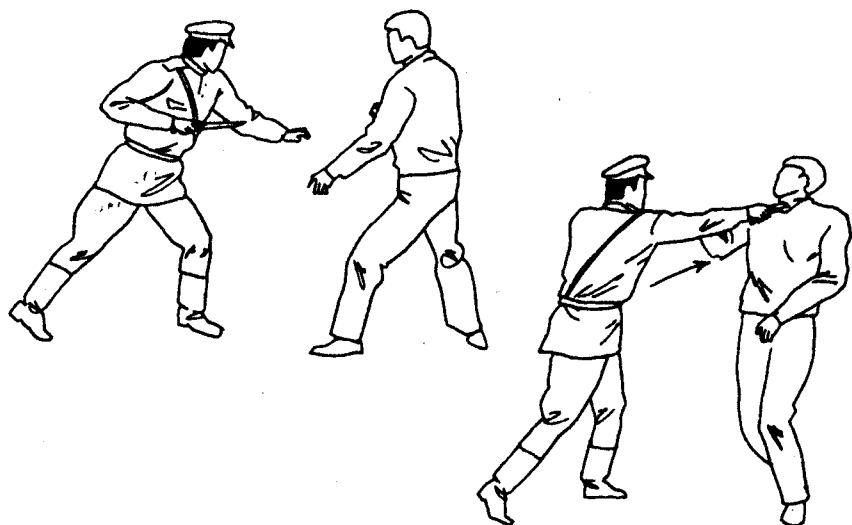
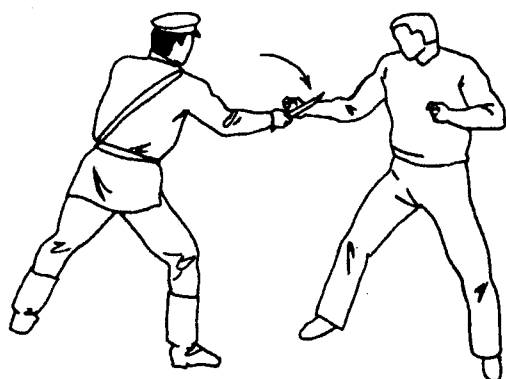


Рис. 4-41



a



б

Рис. 4-42

прямым углом, повернута ладонью вниз или вверх и находится около правой половины груди (рис. 4-41).

При нанесении удара вес тела переносится на левую, носок правой ноги разворачивается немного внутрь, бедро, корпус и правое плечо подаются вперед. Левое плечо отводится назад, рука держащая нож распрямляется в сторону нанесения удара.

Наибольший эффект дает этот удар при нанесении его в область глаз, переднюю поверхность шеи, область сердца, живота и солнечного сплетения. После нанесения удара с выпадом необходимо быстро возвратиться в боевую стойку.

При обучении удар исполняется по команде «ПРЯМЫМ (В ЛИЦО, ШЕЮ, СЕРДЦЕ) – БЕЙ!».

РУБЯЩИЙ УДАР СВЕРХУ ПО РУКАМ

Нож — в правой руке, хватка такая же, как в предыдущем приеме. Сделать большой шаг вперед правой ногой, одновременно резко опуская нож вперед-вниз от правого уха. Удар производится по вертикальной линии, нож должен рассекать воздух с легким свистом (рис. 4-42 «а»).

Можно также производить этот удар по косой линии относительно своего корпуса, например, от правого уха к левому бедру (рис. 4-42 «б»). Он сильнее предыдущего варианта благодаря скручивающему движению мышц туловища.

КОМБИНАЦИИ УДАРОВ НОЖОМ

После изучения отдельных одиночных ударов и отработки их на неподвижном чучеле, подвешенном чучеле и лапе, необходимо перейти к освоению комбинаций ударов ножом, начиная с двойного. Удары в комбинациях должны выполняться легко, непринужденно, следовать очень быстро один за другим. При чередовании ударов большое значение имеет мягкая работа корпуса в различных направлениях и плоскостях. Обычной ошибкой при выполнении комбинаций является вкладывание слишком большой силы в первый удар, что на-

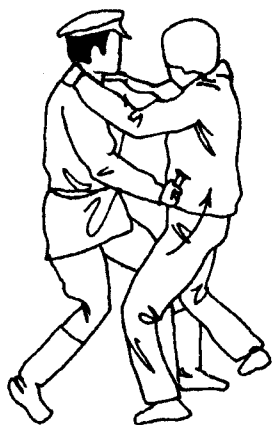
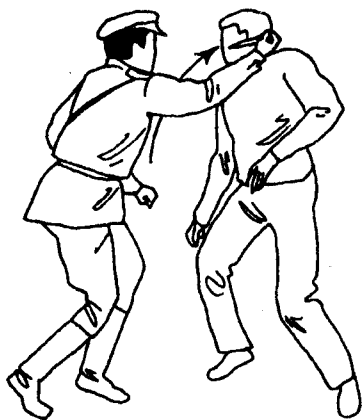


Рис. 4-43

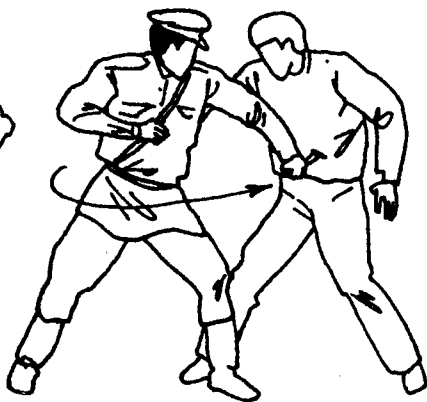


Рис. 4-44

рушает быстроту, а вместе с тем и эффективность всей комбинации. С другой стороны, не следует первый удар наносить слишком легко, так как результат комбинации складывается из действия двух ударов. И даже если первый удар рассматривать как средство для открытия дороги второму, то все же он должен быть достаточно сильным, а второй надо производить еще большей силой.

Примеры простейших комбинаций:

- — удар слева в шею и в корпус (то же — в обратном порядке);
- — удар слева снизу-вверх направо по лицу и справа в корпус (рис. 4-43);
- — удар сверху в лицо, шею и слева в корпус (то же — в обратном порядке) (рис. 4-44) и т.д.

К комбинированным ударам относятся также сочетания ударов руками, ногами, болевых приемов и ударов ножом. Например, 1) тычок пальцами левой руки в глаза и удар сверху ножом в корпус; 2) удар левой ногой в промежность и удар ножом сверху в шею и корпус; 3) удар правой ногой в голень и удар ножом слева в шею.

К числу виртуозных комбинаций относятся серийные удары по кругу: справа, обратным хватом — в лицо сверху, в шею слева, в корпус слева, перехват ножа лезвием к большому пальцу острым концом вверх и удары снизу в корпус, справа в шею. Удары сериями могут наноситься с перехватом ножа в левую руку. К числу комбинационных ударов относятся и повторные атаки в корпус противника с выпадом — в случае его уклонения (или ухода) после первой атаки.

Тренировка ударов ножом

Процесс обучения начинают в одношереножном строю. Все виды ударов отрабатывают из боевой стойки в такой последовательности: сначала на месте, потом с одним шагом вперед; затем с двумя шагами вперед; с прыжком вперед; с шага-

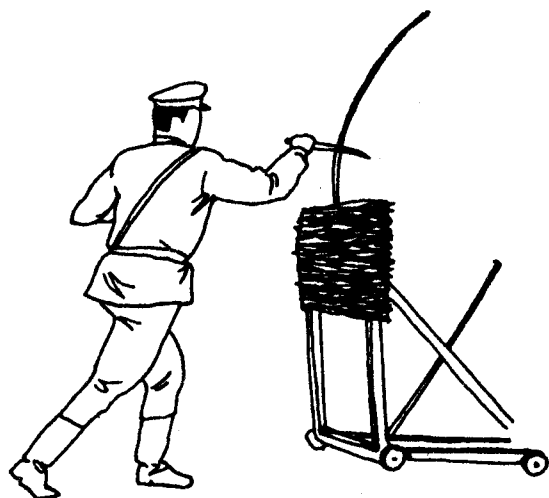


Рис. 4-45

ми вправо и влево; с шагом назад. При этом особое внимание надо обращать на бесшумное передвижение занимающихся и скорость ударов. В дальнейшем удары ножом производят из самых разнообразных исходных положений: например, из положения пригнувшись (присев) с последующим вскакиванием и прыжком; из положения стоя на одном колене; на ходу и на бегу.

На втором этапе, после усвоения занимающимися общего профиля ударов «в воздух» из различных исходных положений, надо перейти к тренировке их на неподвижных чучелах (рис. 4-45). Последовательность отработки ударов на чучелах та же, что и в одношереножном строю.

Третий этап обучения — отработка ударов в разомкнутом двухшереножном строю (лицами друг к другу) на «лапах». В качестве лап используют короткие (длиной около метра) палки, один конец которых обвязан соломой либо ветошью (рис. 4-46). Ножи боевые.

На этом этапе также работают над развитием силы ударов, нанося их в старые автомобильные покрышки, нанизанные на

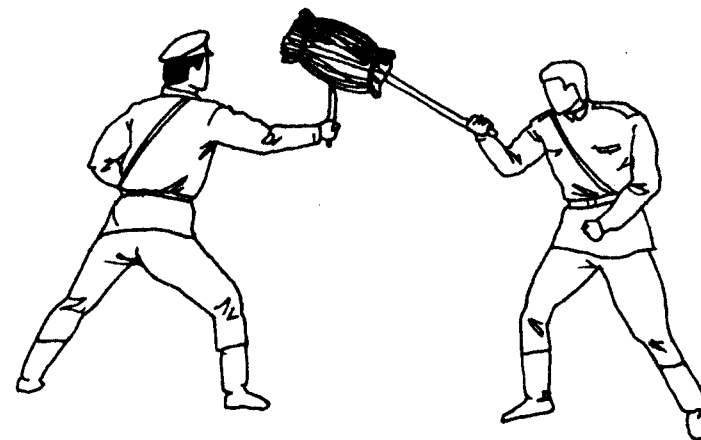
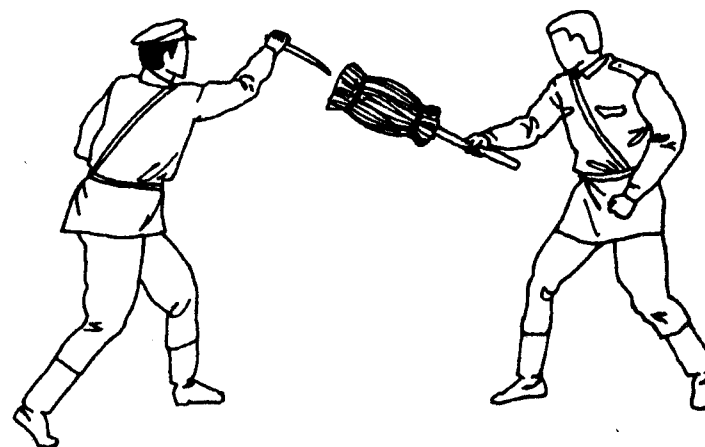


Рис. 4-46

врытые в землю столбы высотой в человеческий рост, в качающиеся чучела и мишени (рис. 4-47).

Последний этап обучения заключается в отработке реальных боевых ситуаций с резиновым ножом в комплексной тренировке. Это снятие часового, внезапное столкновение с противником в ограниченном пространстве (комната, коридор, лестница, подвал, узкий проход и т.д.); бой с противником,

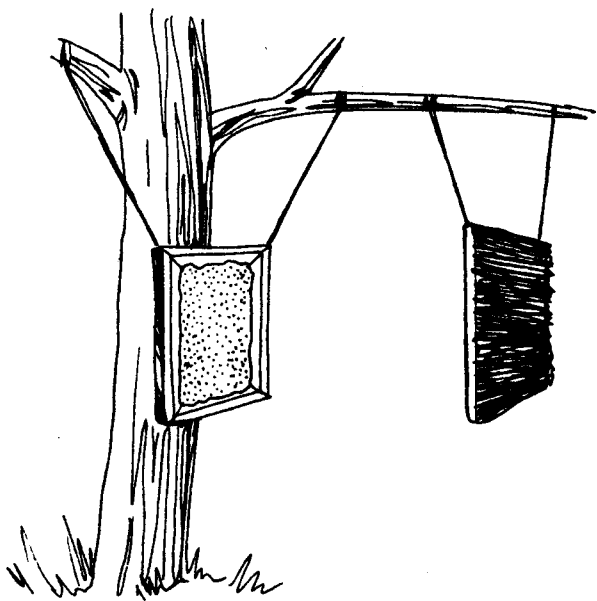
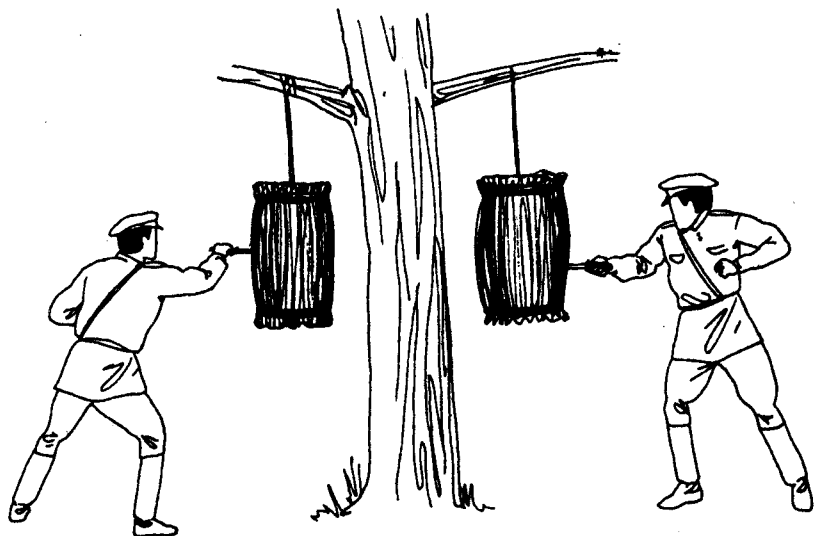


Рис. 4-47

который также вооружен ножом. Комплексная тренировка состоит из упражнений в преодолении полосы препятствий и ведения боя ножом в специально оборудованном секторе (желательно в естественных условиях — в поле, в лесу, в строениях и т.д.). Сначала противника в секторе имитируют чучела, затем — «лапы», впоследствии — партнеры.

Одиночное нападение

Нападение на вооруженного противника лучше всего проводить сзади или сбоку. Только в том случае, если огнестрельное оружие противника повернуто в сторону или не находится в боевой готовности, нападение можно осуществлять спереди.

Для одиночного нападения могут быть использованы следующие приемы и комбинации:

1. После бесшумного переползания (или прыжка из засады) удар ножом в область шеи, спинного мозга или сердца сзади (рис. 4-48).

2. Для большей успешности неожиданного нападения сзади удару ножом может предшествовать сбрасывание противника на землю (рис. 4-49).

При таком нападении следует захватить рукой за спусковую скобу винтовки противника или выдернуть оружие из его рук еще до нанесения ударов. Это лишит врага возможности подачи сигнала (рот противника необходимо закрыть рукой). Так как для обезоруживания и для зажима рта остается только одна рука (в другой — нож), то очередность и порядок действий диктуются создавшейся обстановкой.

3. При нападении на вооруженного противника спереди левая рука для предотвращения выстрела захватывает оружие в месте нахождения спусковой скобы. Во избежание удара ногой нападающий должен повернуться несколько боком и закрыть свою промежность, приподнимая и повертывая колено внутрь. После захвата оружия нападающий может нанести противнику удары головой и ножом, чередуя их между со-



Рис. 4-48



Рис. 4-49



Рис. 4-50



Рис. 4-51

бой (рис. 4—50). В качестве подсобного средства целесообразно использовать бросок задней подножкой, а в случае продолжения борьбы за оружие на земле — удушение пальцами, в сочетании с ударами головой в лицо и пальцами в глаза.

4. Если боевая обстановка требует совершенно бесшумного выполнения задания, то нападение сзади должно начинаться зажимом рта противника правой или левой рукой с последующим ударом ногой в подколенный сгиб и отжиманием его головы и туловища назад. После этого следует удар ножом в шею или сердце сзади (рис. 4—51).

5. При встрече в боевой обстановке двух противников, вооруженных ножами, лицом к лицу, исход боя будет зависеть от наилучшего владения техникой и от морально-психологических качеств бойцов.

Групповое нападение

При групповом выполнении боевого задания путем организации засады, кроме технически верного и бесшумного нападения, важную роль играет правильная тактика. Особое внимание следует уделить точному распределению задач для каждого участника, согласованности их действий, организации взаимопомощи в бою. Бойцы в засаде должны расположиться так, чтобы внимание противника отвлекалось чем-нибудь в одну сторону, а нападение шло с другой, по возможности сзади или сбоку.

В боевой обстановке может иметь место столкновение контрразведчика вооруженного ножом с противником, вооруженным пистолетом или винтовкой. В этом случае он должен создать удобный момент для нападения на противника. Это может быть достигнуто внезапным броском в его лицо каской, камнем, песком или иным подручным предметом. Выигранное время, быть может, всего лишь долю секунды, надо использовать для захвата оружия противника и последующих ударов ножом. Если же первым атакует противник, то надо прежде уйти с линии выстрела, от укола штыком, удара при-

кладом, схватить одной рукой его оружие, а второй нанести удар ножом.

Приведенные здесь сведения по овладению техникой работы ножом и тактикой ближнего боя являются лишь начальными. Далее необходимо учиться в любых ситуациях захватывать в свои руки инициативу, создавать удобный момент для решающего удара.

МЕТАНИЕ НОЖА

Каждый сотрудник контрразведки обязан уметь метать нож. Метание ножа, как способ поражения противника, обладает следующими достоинствами:

□ — противник поражается с расстояния, исключающего рукопашную схватку, а именно на дистанции от трех до десяти шагов (2,5—7 метров);

□ — если метание ножа производится неожиданно для противника, то он обычно не успевает ни увернуться, ни закрыться от него;

□ — проникающая сила удара ножа при метании в полтора-два раза больше, чем при обычном ударе рукой с ножом;

□ — метание ножа происходит бесшумно, и если противник поражен им в шею или в сердце, то он падает не успев крикнуть.

НОЖ И МИШЕНЬ

Упорно тренируясь, можно научиться хорошо метать любой нож, любым способом, с любого расстояния. Все же для начала желательно использовать такой нож, длина которого вместе с рукояткой составляет примерно 25 сантиметров (с допустимым отклонением в ту или иную сторону на 1-2 см), вес находится в пределах от 150 до 250 грамм, центр тяжести близок к геометрическому центру ножа.

Рукоятка ножа не должна цепляться при выскальзывании из ладони, острие ножа должно находиться точно по средней линии клинка, если смотреть на него сбоку. Обоюдоострый

нож с деревянной рукояткой, состоящий на вооружении в разведке и контрразведке РККА (рис. 4—29), по своим качествам вполне подходит для боевого и тренировочного метания. Его можно с одинаковым успехом метать держа как за клинок, так и за рукоятку.

Мишень для тренировки в метании должна удовлетворять следующим требованиям:

□ — быть достаточно мягкой, чтобы нож хорошо втыкался в нее;

□ — быть достаточно прочной, чтобы не разрушаться после нескольких попаданий;

□ — не амортизировать удар, не изменять под его воздействием свою конфигурацию и положение относительно опоры.

Чучела с покрытием из соломы, прутьев, ветоши этим требованиям не соответствуют, либо соответствуют частично. Поэтому целесообразно изготовить специальные щиты-мишени из струганных досок. Такие доски, толщиной 3-4 см каждая, склеивают крест-накрест в три слоя, чтобы получился деревянный «пакет» толщиной 10 см, шириной 50-100 см, высотой от 100 до 200 см. Верхний слой досок с лицевой стороны должен быть гладким и без сучков. Доски склеивают между собой столярным клеем под давлением груза (рис. 4—52). Для усиления общей прочности щита можно схватить его по углам гвоздями или винтами.

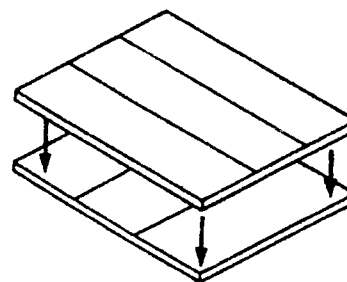


Рис. 4-52

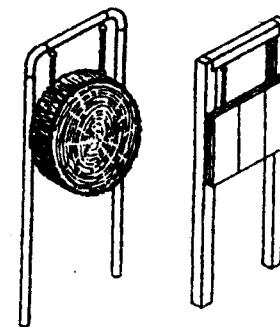


Рис. 4-53

Затем на лицевой стороне каждого щита черной краской рисуют контур человеческой фигуры. В зависимости от высоты щита контур может изображать человека во весь рост либо до пояса. Щиты прикрепляют к стене здания, к ограде, к перекладине или к дереву (рис. 4—53) таким образом, чтобы они не могли поворачиваться, раскачиваться, падать от ударов втыкающегося ножа. (В полевых условиях неплохими мишенями могут служить толстые пластины дерна, привязанные веревками к стволам деревьев).

Площадку для метаний необходимо очистить от мусора, скосить с нее траву, а лучше всего засыпать землей и утрамбовать. Это требуется для облегчения поисков ножа, отскакивающего от щита после неудачного броска в непредсказуемом направлении.

ИСХОДНАЯ ПОЗИЦИЯ

Стать лицом к мишени, левую ногу отодвинуть немного назад, колени чуть согнуть. Нож держать правой рукой внизу перед собой прямым хватом (т.е. острием вверх), левую руку положить сверху на правую. Рукоятка ножа должна лежать по диагонали ладони. Большой палец надо положить на боковую часть рукоятки или сверху ее, кому как удобнее, но в любом случае его направляют вперед на острие клинка.

БРОСОК

Чтобы правильно метнуть нож, необходимо одновременно сделать три вещи: а) левой ногой шагнуть вперед; б) выпрямить левую руку в сторону мишени; в) замахнуться правой рукой вверх над плечом. При этом корпус повернется левым плечом вперед.

В момент замаха очень важно не сгибать в запястье руку с ножом. Ось клинка должна являться продолжением оси предплечья. Это требуется для того, чтобы исключить разгибательное движение кисти в момент выпуска оружия из руки, так как оно приводит к беспорядочному вращению ножа в полете.

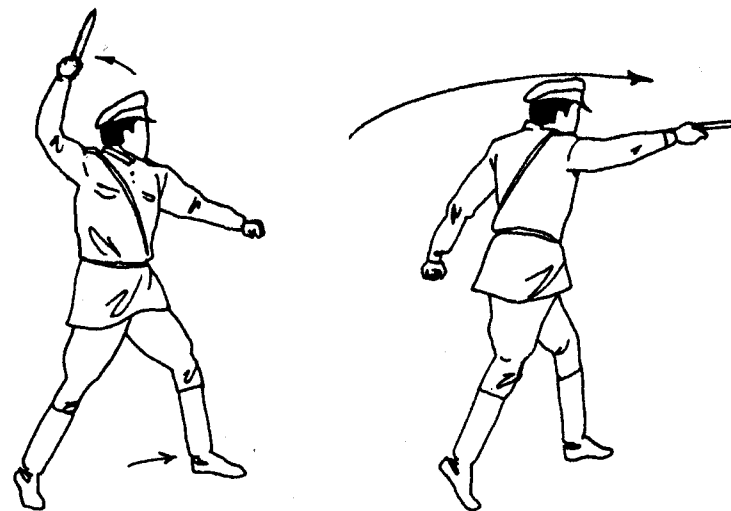


Рис. 4-54

Толчком правой ноги, поворотом корпуса влево и махом правой руки нож посылают в мишень (рис. 4—54). Выпуск производится простым освобождением рукоятки ножа в момент полного выпрямления руки в локтевом суставе. При выпуске ножа следует как бы целиться в мишень большим пальцем правой руки. Ни в коем случае нельзя допускать хлеста кисти, либо «проваливать» руку ниже уровня цели. Для сохранения равновесия можно делать шаг вперед правой ногой после вылета ножа. Бросок надо производить с силой, но без чрезмерного напряжения пальцев и без закрепощения руки в локтевом и плечевом суставах.

ПОЛЕТ НОЖА

Существуют два основных способа броска: а) держа нож за рукоятку и б) держа нож за клинок (рис. 4—55). Сначала требуется отработать правильный бросок способом «хват за рукоятку» с одним оборотом ножа вокруг центра тяжести за время полета.

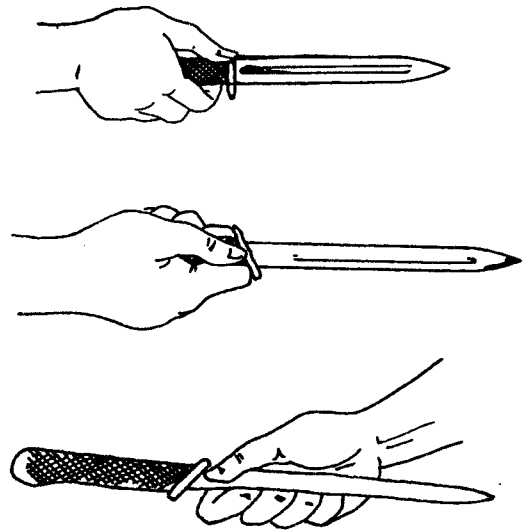


Рис. 4-55

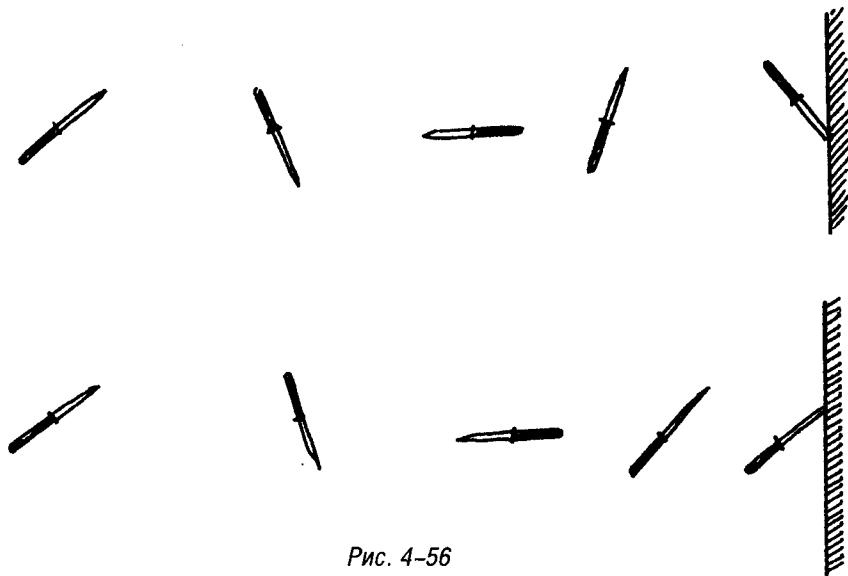


Рис. 4-56

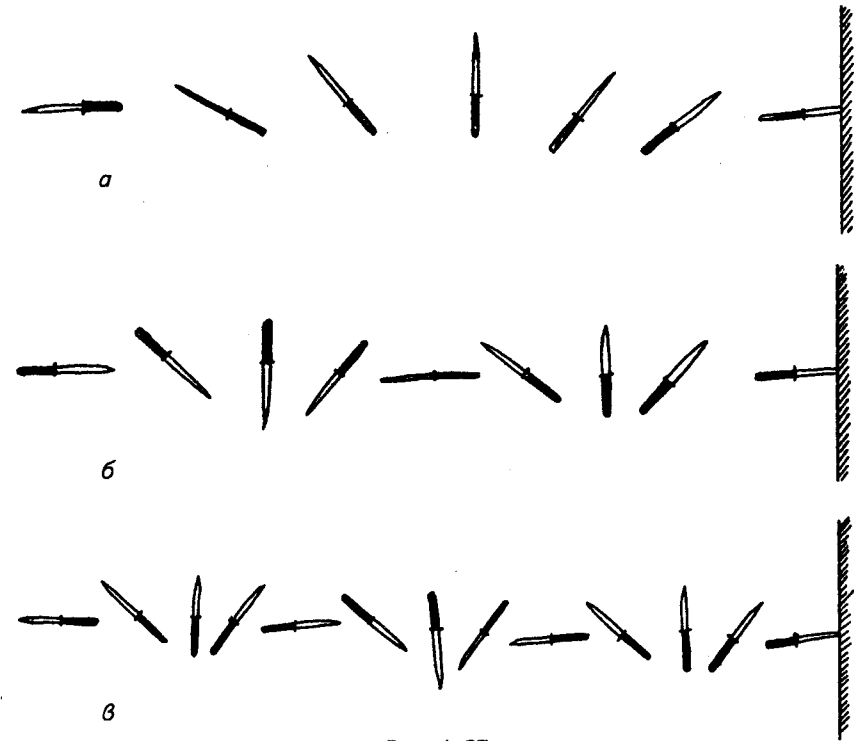


Рис. 4-57

Для этого встаньте на расстояние 5 метров от мишени и сделайте несколько пробных бросков. Не старайтесь сразу попасть в цель, обратите внимание на то, как нож втыкается. Если он втыкается в мишень в положении рукояткой вверх, сделайте шаг вперед. Если нож втыкается рукояткой вниз, сделайте шаг назад (рис. 4-56). Вы должны добиться того, чтобы нож при каждом броске втыкался прямо, т.е. перпендикулярно поверхности мишени (рис. 4-57 «а»).

Затем таким же способом определите расстояние для правильных бросков в пол-оборота, в полтора и в два оборота ножа (рис. 4-57 «б» и «в»). Только не думайте, что если один оборот получается на дистанции 5 метров, то пол-оборота будет получаться с расстояния в два с половиной метра. Это не так.

Хорошо отработав метание ножа указанным способом, можно перейти к броскам хватом за клинок. Помните: чем больше расстояние до мишени, тем ближе к рукоятке надо держать нож в момент выпуска его из руки.

Тренировка. Для освоения базовой техники метания ножа требуются в среднем 30 занятий через день, по 30—35 минут каждое. В дальнейшем, по мере выработки все более прочного навыка метания и с приобретением опыта, времени для освоения новых способов метания ножа требуется все меньше и меньше. Оперативный сотрудник контрразведки должен уметь попадать точно в цель на расстоянии до десяти шагов, метая нож хватом за рукоятку и за клинок с открытого места и из-за укрытия, стоя на одном месте и в движении. Впоследствии он может приступить к освоению сложных способов метания, таких как бросок снизу, из положения лежа, сбоку, в кувырке и в прыжке.

УДУШЕНИЯ

Удушающие приемы подразделяются на *два основных вида*: а) дыхательное удушение путем сдавливания дыхательного горла и б) артериальное удушение путем сдавливания артерий в области шеи. В том и другом случае спустя некоторое время (обычно через 10-12 секунд) наступает потеря сознания. Если же удушающий захват удерживается более 30 секунд, то он влечет смерть. Об этом надо всегда помнить, так как сотрудники контрразведки чаще всего используют удушающие захваты для того, чтобы лишить противника возможности сопротивляться, а не для уничтожения. В большинстве случаев вполне достаточно удерживать противника удушающим захватом до счета 12. Если он и не потеряет за это время сознание, то все же окажется в полубморочном состоянии, позволяющем без труда связать его, обыскать и подготовить к конвоированию.

Самый простой и надежный способ удушения показан на рис. 4—58. Он состоит в том, чтобы сзади толкнуть противни-

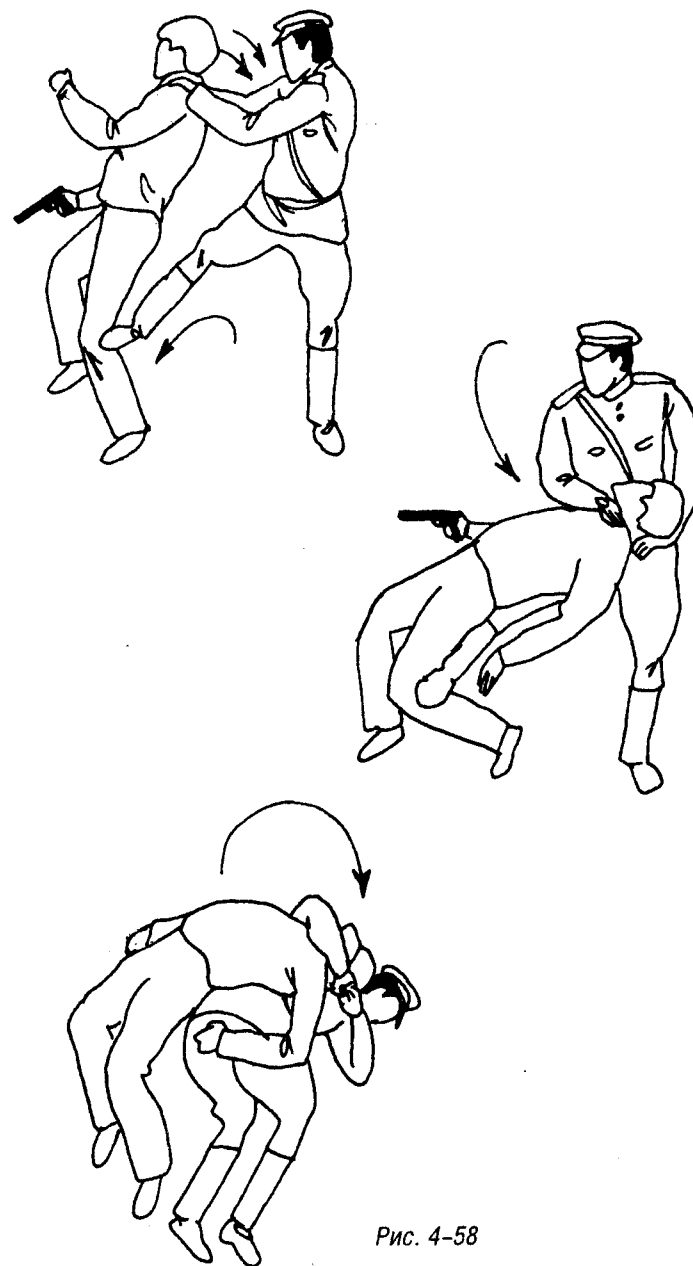


Рис. 4-58

ка ногой вперед в подколенный сгиб (в данном случае под левую ногу, а не правую) и одновременно дернуть его за плечи назад. В тот момент, когда он запрокинется, ударить ребром ладони ему по горлу, после этого немедленно обхватить его шею правой рукой так, чтобы локтевой сгиб оказался у противника под подбородком. Для усиления приема надо взвалить его себе на спину, чтобы он не доставал до земли ступнями. Можно не взваливать на спину, просто держать левой рукой за волосы и, поворачиваясь все время вокруг своей оси влево, таскать противника по кругу. В том и другом случае через 8-9 секунд он обмякнет, перестанет сопротивляться, а еще через 3-4 секунды потеряет сознание.

Значительно сложнее проводить удушение спереди. В подобных ситуациях обычно используют прием с захватом одежды противника. На рисунках показаны *три варианта удушения спереди*.

А) УДУШЕНИЕ ПЕРЕКРЕСТНЫМ ЗАХВАТОМ ОТВОРОТОВ

Захватить правой рукой одежду противника с его правого бока как можно выше и ближе к горлу.левой рукой сделать то же самое с левой стороны от его шеи. Потом потянуть захваченную одежду обеими руками навстречу друг другу, одновременно поворачивая внутрь сжатые в кулаки кисти своих рук, надавливая ими на сонные артерии (рис. 4-59 «а»).

Б) УДУШЕНИЕ ВОРОТОМ-ПЕТЛЕЙ

Захватить левой рукой одежду противника с его правой стороны поближе к горлу. Правой рукой захватить одежду слева от его шеи, внизу под своей левой рукой мизинцем вверх. Затем потянуть левой рукой отворот на себя-вниз, а правой отжимать от себя-вверх, тем самым производя удушение петлей, получившейся из складок одежды. (рис. 4-59 «б»).

В) УДУШЕНИЕ ПРЕДПЛЕЧЬЕМ С КОЛЕНА

Захватить левой рукой правый отворот одежды противника, а правой рукой — левый отворот как можно выше и ближе

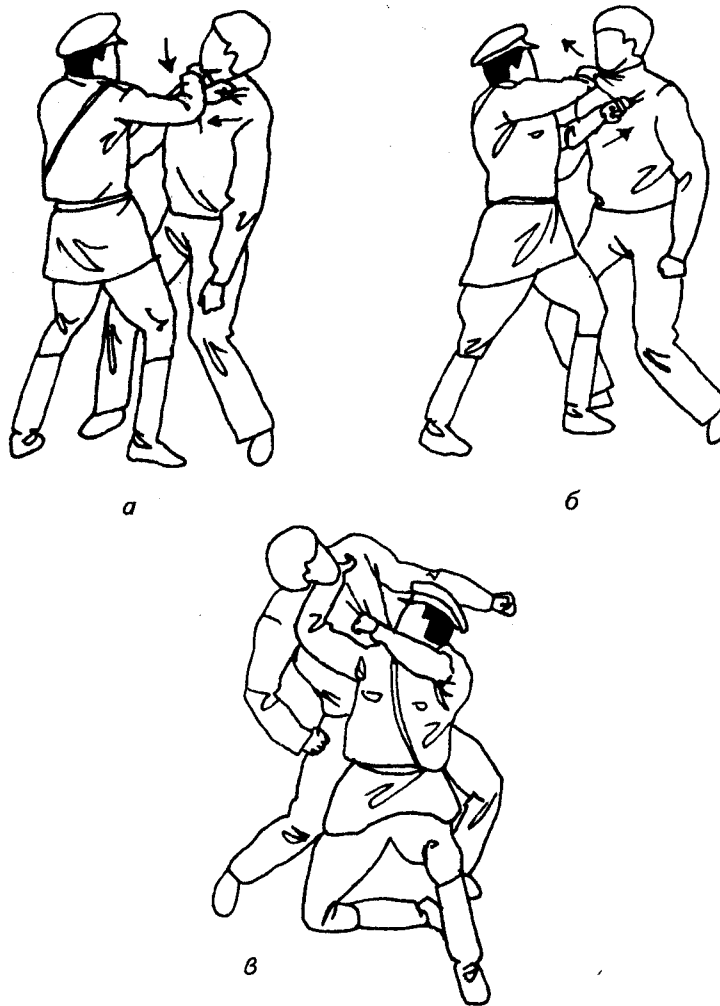


Рис. 4-59

к шее. Затем поворачиваться влево вокруг своей оси и тянуть левой рукой на себя-вниз, а правым запястьем, выводя локоть влево-вверх, отжимать горло от себя-вверх. Делая это, надо опуститься на правое колено (рис. 4-59 «в»).

ОБЫСК ЗАДЕРЖАННОГО

Обыск задержанного проводят с целью изъятия оружия, документов и других предметов. Лучше всего проводить обыск вдвоем. Один сотрудник держит обыскиваемого на прицеле, второй осматривает его одежду. Если же приходится проводить обыск в одиночку, то необходимо соблюдать некоторые правила безопасности. *Правила эти следующие:*

□ Прежде всего предупредите задержанного, что в случае сопротивления вы примените оружие;

□ Пистолет держите на боевом взводе, со снятым предохранителем, в таком положении, чтобы вы успели выстрелить в задержанного в любом случае;

□ Не разговаривайте с задержанным во время обыска, не позволяйте ему оглядываться, двигать руками или ногами, менять положение тела;

□ В каждый момент обыска следите за тем, чтобы ваше положение не давало задержанному удобного момента для нападения (например, нельзя становиться у него между ног, просовывать свою руку глубоко ему в подмышку или в одежду, класть свой локоть ему на плечо и т.д.);

□ Помните, что уголовники, а также агенты вражеских спецслужб обычно носят оружие скрытно. Его прячут за поясом спереди или сзади, в рукаве, за голенищами сапог, в специальном кармане за воротником, прикрепляют резинкой или липкой лентой к голени, к предплечью, кладут в головной убор, в потайные карманы за подкладкой. Если обыск проводится неправильно, то задержанный может внезапно выхватить оружие (нож, кастет, бритву, пистолет и т.п.) и атаковать сотрудника контрразведки. На рис. 4—60 показаны два варианта такого нападения.

□ Наиболее правильным способом обыска является похлопывание и ощупывание. Оно позволяет обнаружить любые посторонние предметы в одежде и на теле. Обнаружив тот или иной предмет, доставайте его осторожно, так как именно этот

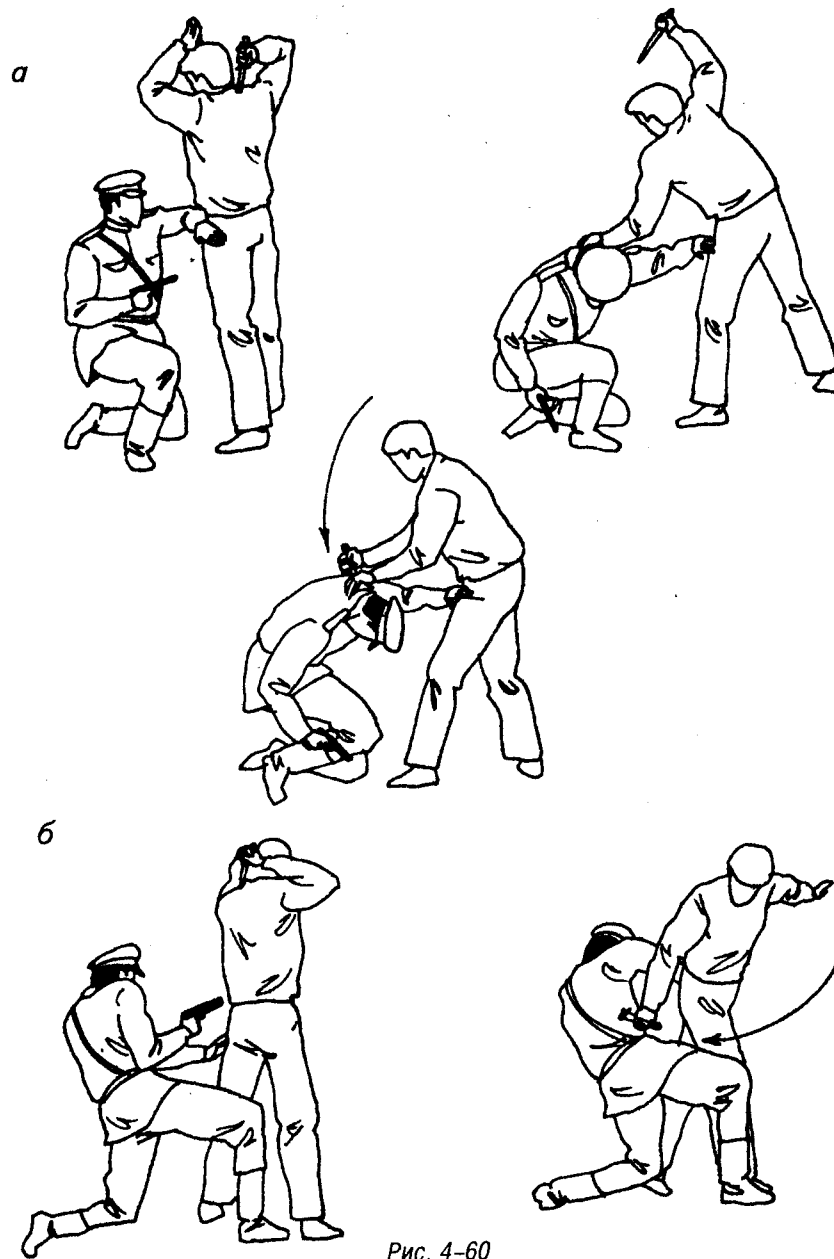
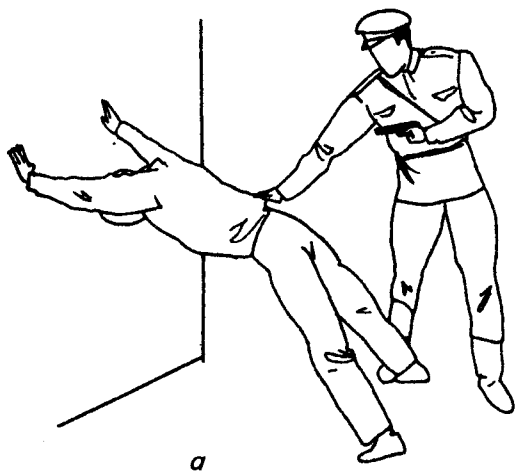
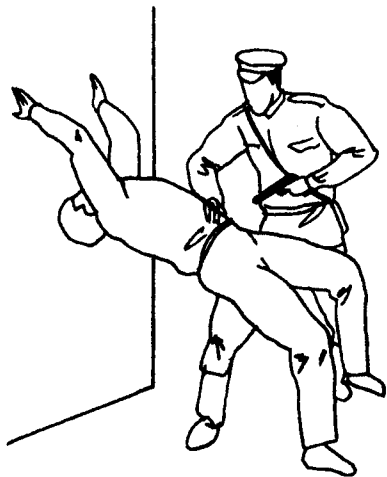


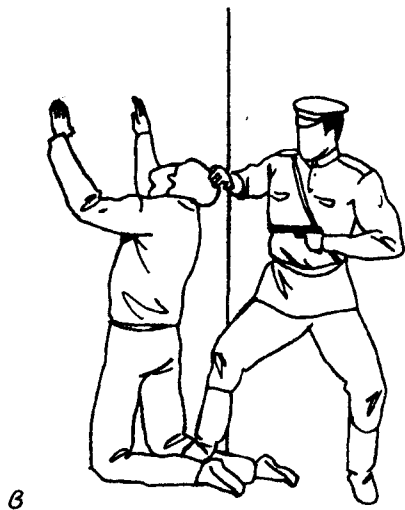
Рис. 4-60



a



б



в

Рис. 4-61

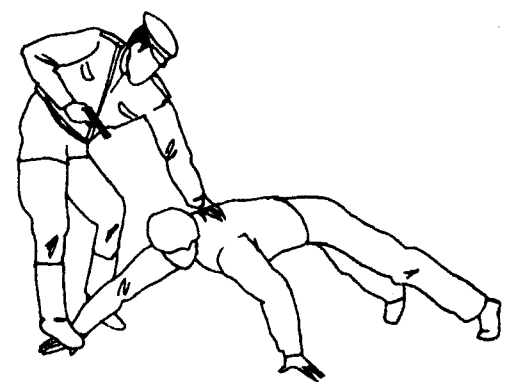
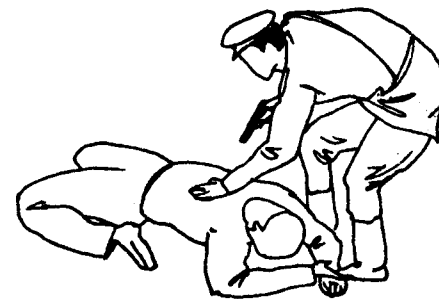


Рис. 4-62

момент наиболее удобен задержанному для захвата вашей руки либо для удара.

На *рис. 4—61 «а»* показан обыск задержанного в положении стоя возле стены. Прикажите ему опереться в стену руками, встать от нее подальше, ноги расставить пошире. Самому надо стоять сбоку от обыскиваемого, наступив ему на ногу, сначала с одной стороны, потом перейти на другую сторону.

На *рис. 4—61 «б»* изображен более сложный вариант этого положения, когда задержанный запрокинулся назад. Чтобы он не упал, можно подставить ему под спину свое колено, но заставить его при этом как можно больше запрокинуться назад.

Рис. 4—61 «в» демонстрирует обыск задержанного, стоящего на коленях лицом к стене. Колени должны быть расставлены как можно шире, руки максимально вытянуты вверх и разведены в стороны. Сотрудник должен стоять сбоку-сзади, наступив своей ступней на голень задержанного.

ОБЫСК НАИБОЛЕЕ ОПАСНЫХ ЗАДЕРЖАННЫХ лучше всего проводить в положении лежа, или в позиции упор лежа на руках. При этом руки и ноги задержанного требуется разводить в стороны как можно шире, либо класть их сцепленными на затылок (если он лежит лицом вниз). Своей ступней или коленом надо придавить ему руку (одежду) сбоку. Не забывайте, что из положения лежа на спине ноги врозь, он имеет возможность нанести внезапный удар ступней. Именно поэтому старайтесь всегда класть задержанного лицом вниз. Четыре варианта обыска в таком положении показаны на *рис. 4—62*.



ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Булочко К. Т. Обучение рукопашному бою. — М.: Воениздат, 1942. — 86 с.
- Булочко К. Т. Физическая подготовка разведчика. — М.: Воениздат, 1945. — 328 с.
- Волков В. П. Курс самозащиты без оружия «самбо». Учебное пособие для школ НКВД. — М.: НКВД СССР, 1940. — 544 с.
- Ознобишин Н. Н. Искусство рукопашного боя. — М.: НКВД РСФСР, 1930. — 228 с.
- Руководство по подготовке к рукопашному бою Красной Армии. — М.: Воениздат, 1941. — 128 с.
- Симкин Н. Н. Ближний бой. — М.: Физкультура и спорт, 1944. — 96 с.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
Часть 1. ФИЗИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	9
Упражнения для зарядки и разминки	9
Упражнения для развития быстроты и ловкости	19
Упражнения для развития силы и выносливости	35
Упражнения для развития смелости и решительности	49
Упражнения для выработки навыков самостраховки	59
Организация и методика проведения занятий	72
Часть 2. БАЗОВАЯ ТЕХНИКА	82
Удары ногами	82
Блоки и захваты	88
Болевые приемы	94
Броски	102
Удары головой	116
Удары руками	117
Часть 3. БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ	124
1. Общие принципы ведения боя	124
Семь принципов боя	124
Защита от вооруженного противника	128
Защита от нескольких противников	131
2. Бой на дальней дистанции	133
Защита от угрозы пистолетом	133
Упреждающие удары стопой	143
Защита от ударов стопой	153
Защита от ударов палкой	161
3. Бой на средней дистанции	184
Защита от ударов бутылкой	184
Защита от ударов ножом	191
Защита от ударов кастетом	230
4. Бой на ближней дистанции	240
Защита от приставленного пистолета	240
Защита от приставленного ножа	251
Защита от захватов и удержаний	259

5. Бой в положении лежа на земле	290
Против стоящего противника	290
Бой в партере	298
6. Бой с несколькими противниками	310
Бой с двумя нападающими	310
Бой с тремя нападающими	328
Часть 4. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ	343
Уколы и нажатия пальцами	343
Удары пистолетом	353
Работа ножом	356
Метание ножа	380
Удушения	386
Обыск задержанного	390
ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА	395