РУКОПАШНЫЙ БОЙ

А. А. КАДОЧНИКОВ

- КАК
- ЛИЧНАЯ
- ТЕХНИКА

БЕЗОПАСТНОСТИ

ШКОЛА САМОЗАЩИТЫ

Алексей Алексеевич Кадочников
Рукопашный бой как личная техника безопасности

Издательский текстhttp://www.litres.ru
Рукопашный бой как личная техника безопасности: Феникс, Неоглори; Ростов н/Дону, Краснодар; 2008
ISBN 978-5-222-13803-8, 978-5-903875-33-7

Аннотация

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

Главным постулатом в рукопашном бою является живучесть человека. Живучесть – способность противостоять различным воздействиям негативных сил, а при повреждении организма – сохранять, т. е. восстанавливать (полностью или частично) свои боевые качества. Рукопашный бой – бой на ближней дистанции, бой невидимым оружием, которое нельзя обнаружить, пока его не применили, и нельзя отобрать до тех пор, пока жив человек.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ 7
Часть I. ИСКУССТВО РУКОПАШНОГО БОЯ 10
Часть II. МЕТОДИКА ПРАКТИЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ РУКОПАШНОМУ БОЮ 66
Глава 1. СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ 66
Глава 2. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ВЫВЕДЕНИЯ ПРОТИВНИКА ИЗ РАВНОВЕСИЯ 90
Глава 3. БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ РУКОПАШНОГО БОЯ 105
Глава 4. УДАРНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ РУКОПАШНОГО БОЯ 153
Глава 5. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ ПРОТИВНИКА 174
Глава 6. ОБЕЗОРУЖИВАНИЕ ПРОТИВНИКА ПРИ УДАРЕ НОЖОМ 190
Глава 7. ОБЕЗОРУЖИВАНИЕ ПРОТИВНИКА ПРИ УДАРЕ ПЕХОТНОЙ ЛОПАТОЙ 195
Глава 8. ОБЕЗОРУЖИВАНИЕ ПРОТИВНИКА ПРИ УГРОЗЕ ПИСТОЛЕТОМ 199
Глава 9. ОБЕЗОРУЖИВАНИЕ 205

ПРОТИВНИКА ПРИ УКОЛЕ ШТЫКОМ
Глава 10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОБУЧЕНИЮ ТАКТИКЕ ВЕДЕНИЯ РУКОПАШНОГО БОЯ 210
Часть III. СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ 214
Глава 1. ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫЕ КАЧЕСТВА 214
Глава 2. СИЛА 222
Глава 3. БЫСТРОТА 241
Глава 4. СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА 249
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств 287
Глава 5. ВЫНОСЛИВОСТЬ 333
Упражнения для развития выносливости 334
Глава 6. ГИБКОСТЬ 338
Упражнения для развития гибкости 358
Глава 7. ЛОВКОСТЬ 377
Упражнения для развития ловкости 380
Глава 8. РАВНОВЕСИЕ 419
Упражнения для развития равновесия 420
Глава 9. ТОЧНОСТЬ, ПРЫГУЧЕСТЬ, РИТМИЧНОСТЬ 442
Упражнения для развития прыгучести 446
Упражнения для развития точности 449

Упражнения для развития ритмичности 455
Глава 10. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ 457
ПРИЛОЖЕНИЕ. Выдержки из публикаций в средствах массовой информации о русском стиле рукопашного боя 469

Алексей Кадочников
Рукопашный бой как личная техника безопасности

ПРЕДИСЛОВИЕ

Сегодня никто из нас не застрахован от катастроф, происшествий, от физического или психологического нападения в общественном месте, в транспорте и даже дома, и тогда наше здоровье и жизнь могут оказаться под угрозой. Ежедневно из средств массовой информации нам приходится узнавать об убийствах, грабежах, кражах, насилии, различных происшествиях, когда жертвами преступлений становятся не только «сильные мира сего», но все чаще и чаще рядовые граждане. В этой ситуации каждый должен использовать любой шанс, чтобы выжить.

Чтобы предупредить опасность или хотя бы свести до минимума ее возможные последствия, в настоящее время, пожалуй, как никогда раньше, важно знать и уметь применять эффективные средства самозащиты. Стержнем этих средств, на мой взгляд, должна стать

предлагаемая система – это и самозащита от экологических и техногенных катастроф, экономического хаоса в стране, психологических расстройств, болезней и травм и т. д.

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

Система учит жизни через знание и предвидение, учит, как не попадать в критические ситуации, учит умению управлять внешними силами при попадании в критические ситуации, а не сопротивляться им.

Основываясь на целостном восприятии мира и человека, как частицы этого мира, знания законов психологии, а также на трудах Н. А. Бернштейна по экономизации движений, система позволяет добиваться максимального результата в каждой двигательной задаче при минимальных затратах энергии – что отвечает чаяниям среднестатистического россиянина.

Я не рассматриваю рукопашный бой как панацею от всех бед. Вопросы, связанные с ним, сместились в сторону, имеющую воспитательный эффект, развитие психологических, а также специальных физических качеств, необходимых для современного боя. В современном бою характерными являются действия в условиях больших физических, эмоциональных нагрузок и нервно-психологических напряжений при непосред-

ственном контакте с противником, что приводит к возрастанию масштабности – пространственного размаха, скорости и динамичности изменения обстановки в острейшей борьбе за выигрыш времени в условиях возникновения различных внезапных сложных ситуаций. С этой точки зрения рукопашный бой становится незаменимой основой в нашей жизни.

Часть I. ИСКУССТВО РУКОПАШНОГО БОЯ

Изведал враг в тот день немало,
Что значит русский бой удалый,
Наш рукопашный бой!..
М. Лермонтов

Давайте задумаемся над тем, что же в современном мире представляет собою, что значит «…русский бой удалый, наш рукопашный бой».

Некоторые считают рукопашный бой видом спорта; немало таких, которые полагают, что это ни что иное, как увлечение, забава, просто хобби. Лишь немногие приверженцы рукопашного боя уверены в том, что он является одной из ветвей боевого искусства. Именно искусства! Ведь как бы то ни было, основой рукопашного боя является искусство владения собственным телом, искусство, которое сродни искусству балета, художественной и спортивной гимнастики, акробатики…

В повседневной жизни каждому из нас, к счастью, не так часто приходится сталкиваться с опасностью для жизни и здоровья, будь то на улице или дома. А если такое случается, обычно думают, что главную роль в обеспечении личной безопасности играют так называемые технические средства, например, газовый писто-

лет или баллон. При этом мало кто задумывается об умении защитить себя, будучи безоружным, только за счет умения владеть собственным телом.

Как бы то ни было, складывается впечатление, что именно это обстоятельство послужило одной из основных причин упрощенного взгляда нашего современника на рукопашный бой. Он делает это, скорее всего, неосознанно, в соответствии с субъективными представлениями о месте рукопашного боя в обыденной жизни. В конечном счете сказанное, хотим мы этого или не хотим, порождает искаженное представление о рукопашном бое.

> ***«…философия Боевых искусств ставит на первое место не применение ударов и блоков при возникновении конфликта, а умение предотвратить его».***
>
> **Н. Цед. «Азбука защиты»**

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

Должно быть достаточно очевидно, что коль скоро в ходе ближнего боя может возникнуть необходимость в рукопашной схватке, это, естественно, обуславливает

необходимость специальной профессионально-психологической подготовки воина.

Поэтому когда начинается разговор о рукопашном бое, сразу возникает целый ряд вопросов, требующих профессиональных однозначных ответов.

Что такое рукопашный бой? В каких условиях обстановки он необходим, а при каких обстоятельствах он неизбежен? На каких дистанциях ведется? Каково психическое состояние человека в таком бою? Какие требования следует предъявлять к психологической подготовке воина? Наконец, кто же он – настоящий рукопашник?

Ответы на поставленные вопросы читатель найдет в этой и последующих главах книги.

Определения

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

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

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

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

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

С изобретением огнестрельного оружия появилась возможность нанесения урона противнику еще до начала рукопашной схватки, притом со значительного

расстояния. Бой начинался с поражения противника огнем, затем следовали сближение и завершающая стадия боя – рукопашная схватка.

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

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

С появлением автоматического оружия штыковой бой утратил свое прежнее значение, но не потерял его…

В современных условиях рукопашный бой может возникнуть при ведении боевых действий в стесненных условиях (в населенных пунктах, ночью, в лесу, в траншеях) и в других экстремальных ситуациях.

Советская военная энциклопедия (том 1) дает такое определение: «Рукопашный бой – ближний бой, в котором противоборствующие стороны поражают друг друга, как правило, холодным оружием; применяется так-

же огонь из ручного стрелкового оружия».

Но наиболее полное и точное определение, по мнению автора, дано в Боевом уставе Сухопутных войск:

«Рукопашный бой есть разновидность ближнего боя с применением противоборствующими сторонами приемов единоборств различными видами оружия, предметами снаряжения, подручными средствами, а также без них на дистанциях непосредственного соприкосновения с задачей поражения друг друга».

Признаки классификации

Рукопашный бой различают по составу участников, технической оснащенности, дистанции, разновидности действий и т. д.

Одним из основных параметров рукопашного боя является дистанция. Рукопашная схватка начинается с дистанций, на которых гарантировано поражение противника оружием и любым из подручных средств. Дистанция выбирается в зависимости от тактики боя и технической оснащенности.

РБ базируется на знании целого ряда научных дисциплин: математики, физики, механики, биомеханики, физиологии, психологии и других. Является их производной, позволяющей унифицировать и оптимизировать процесс рукопашного боя на современном уровне

и этапе, – раздел системы выживания, ориентированный на постоянную боеготовность.

В рукопашном бою принято различать ударные, контрударные и защитные действия. Не следует, однако, путать рукопашный бой с самозащитой, так как он включает в себя как способы защиты, так и приемы нападения. При этом защита может быть средством поражения, а нападение – средством защиты или ее логическим продолжением.

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

Структура рукопашного боя

Для формирования современного мышления человека необходимо особое представление физической сущности основных понятий, принципов и законов механики, ясного и четкого раскрытия процесса рукопашного боя, отражающего состояние науки, техники, психологии и педагогики. Человек (боец) рассматривается в РБ как психобиомеханическая система, т. е. как человек во всей совокупности своего физического, психологического и социального естества самой жизни.

В процессе изучения РБ как дисциплины прививаются навыки умения решать многочисленные ситуационные задачи в экстремальных условиях.

Главным постулатом в РБ является живучесть человека. Он обязан и должен сохранять свою жизнь и здоровье для выполнения поставленных перед ним задач. Своими знаниями, своим умением, состоянием крепкого Духа, своей преданностью преодолеть воздействие любого противника.

Живучесть – способность противостоять различным воздействиям негативных сил, а при повреждении организма – сохранять, т. е. восстанавливать (полностью или частично) свои боевые качества.

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

РБ – бой на ближней дистанции, бой невидимым оружием, которое нельзя обнаружить, пока его не применили, и нельзя отобрать до тех пор, пока жив человек.

Фазы, через которые проходит процесс действий в рукопашном бою:

I – встреча с противником (моментальный анализ условий схватки);

II – сближение (принятие решения по способам воздействия);

III – завершающая – финиш (уничтожение или обезвреживание противника).

ТРИ ФАЗЫ РУКОПАШНОГО БОЯ (блок схема РБ)

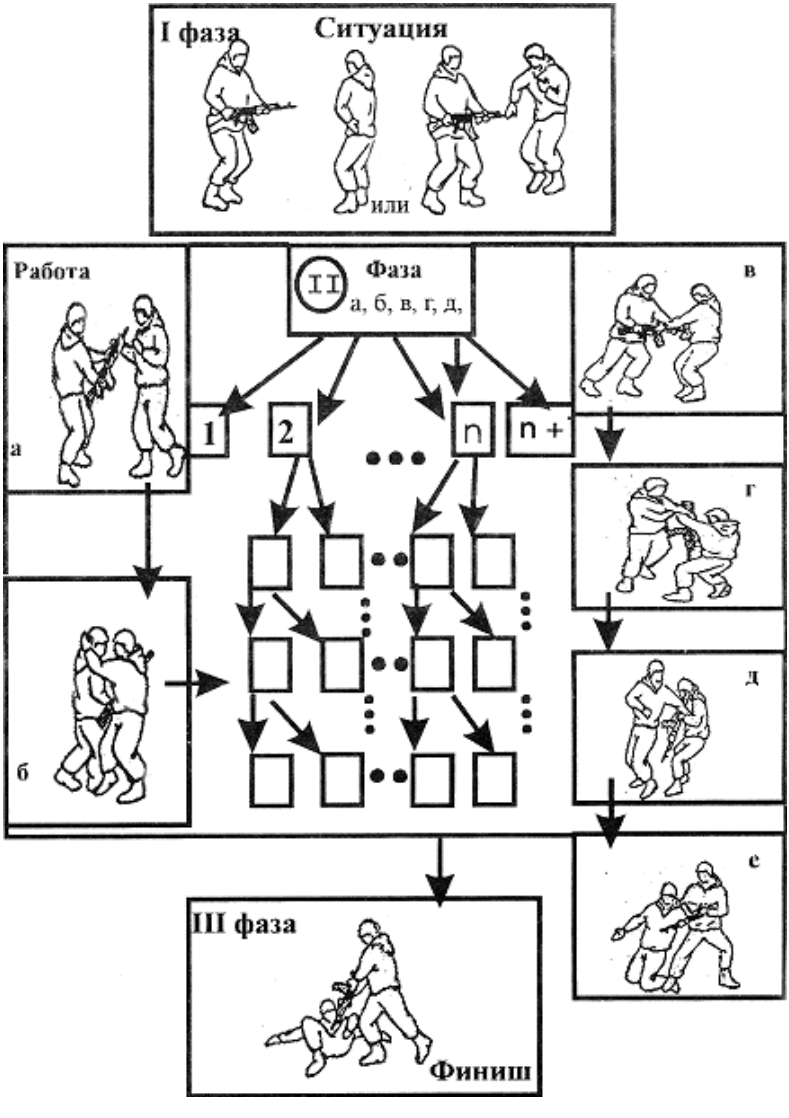
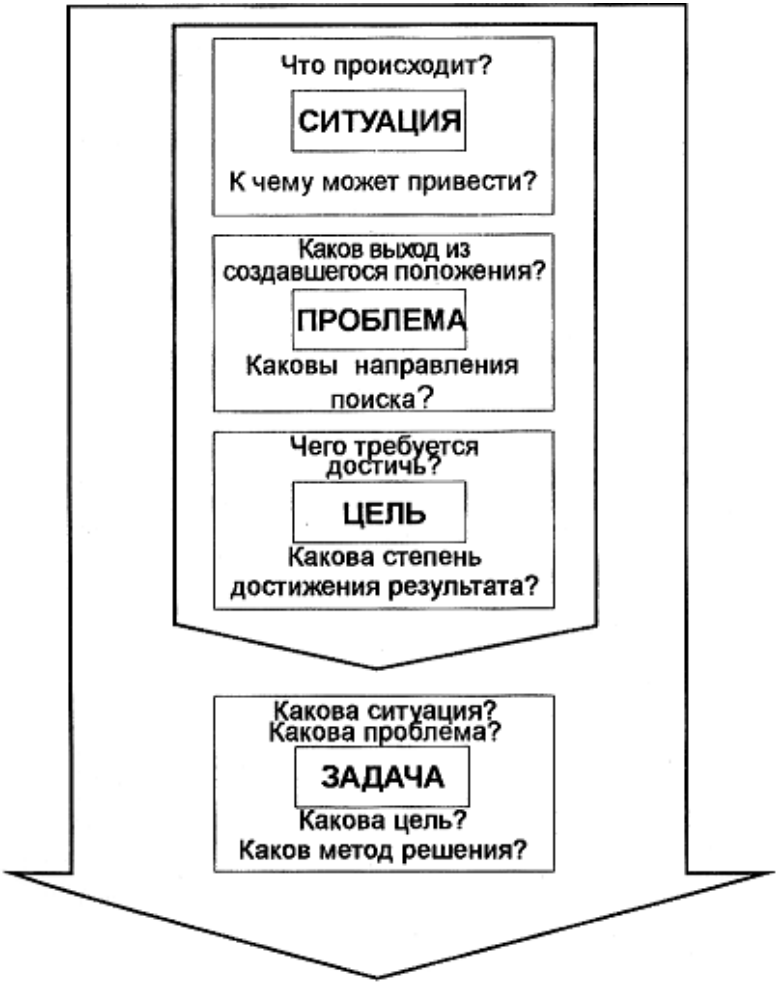

I фаза
Ситуация
или
Работа
а
II
Фаза
а, б, в, г, д,
1
2
n
n +
в
г
д
б
е
III фаза
Финиш

СХЕМА ПОСТАНОВКИ ЗАДАЧИ


Что происходит?
СИТУАЦИЯ
К чему может привести?
Каков выход из создавшегося положения?
ПРОБЛЕМА
Каковы направления поиска?
Чего требуется достичь?
ЦЕЛЬ
Какова степень достижения результата?
Какова ситуация?
Какова проблема?
ЗАДАЧА
Какова цель?
Каков метод решения?

Что? Как? Кому? Когда? Где? С какой целью?

РЕШЕНИЕ

Делать, чтобы достичь поставленной цели?

Формы рукопашного боя:

– бой без оружия – собственно «рукопашная схватка»;

– бой с оружием, подручными средствами.

Вид рукопашного боя:

– боевой;

– спортивный;

– демонстрационный;

– показательный.

Классификация действий в рукопашном бою:

– атакующие действия;

– защитные действия;

– контратакующие действия;

– комбинированные действия.

Рукопашный бой:

– индивидуальный;

– групповой, массовый.

Любопытная информация

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

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

«…Михаил Колосов – один из наших разведчиков, простой парень. О нем не скажешь, что богатырь, и спортсменом не назовешь, но смышленый, шустрый и старательный. Однажды на одной из сопок наш отряд был окружен врагом. Чтобы сбросить его, пришлось стянуть на этом участке почти все наши силы, оставив на других направлениях только наблюдателей. Однако почти одновременно началась атака на противоположном склоне, самом дальнем от места схватки. Там было всего два разведчика, а помощь мы им оказать не могли. Отбив атаку, они израсходовали весь боезапас. Один тут же побежал до-

ложить обстановку, второй – Колосов – остался наблюдать.

У Михаила нечем было стрелять, а задержать врагов нужно. Тогда он поднялся во весь рост, на глазах у егерей забросил свой автомат в кусты, поднял руки и пошел навстречу врагу. Егеря бросились к безоружному разведчику, пытаясь захватить его в плен. Но первый из подбежавших получил такой удар, от которого не поднимаются.

Винтовка фашиста оказалась у Колосова в руках, теперь он вновь вооружен и, главное, прошел самый опасный момент рукопашного боя – сближение, когда противник может открыть огонь, да и ударом своим он сумел нагнать на них страху. Но врагов много, они не отступают.

Когда, отбив атаку, мы прибежали к месту схватки, Колосов уже получил три удара штыком: в руку, в бедро и в глаз, но за это время он убил восемь егерей, а остальные только и успевали защищаться от одного израненного разведчика. Я не скажу, что Михаил Колосов был одним из лучших мастеров рукопашного боя, нет, но этот его бой был настоящим подвигом.

…Сергей Бывалов – мощный, угловатый, с виду неповоротливый, ему личное оружие определили – пулемет. На Дальнем Востоке, в корейском городе Сейсин, мы попали в тяжелое положение. Нам предстояло занять один из трех портов для обеспечения

высадки бригады морской пехоты. Мы действовали решительно. Сергей стрелял расчетливо, экономя каждый патрон, но все равно боезапас кончился. Оцепеневшие японцы смотрели на Бывалова, ждали и, поняв, наконец, что он не может больше стрелять, с дикими криками бросились на него. Тогда Сергей, схватив пулемет за ствол, стал им крушить, как дубиной, ревущую толпу врагов. Японцы вначале попятились, а затем бросились наутек. Атака врагов была отбита»\.

(В. И. Леонов. Готовься к подвигу. – М., 1985)

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

«…Наша Часть сжимала кольцо вокруг остатков немецкий войск, не пожелавших сложить оружие. Наш взвод, вклинившись в расположение противника, вел ночью бой у его траншеи, проходившей по одной из дамб.

Как только я спрыгнул в траншею, один из гитлеровцев вцепился мне в горло. Я схватил его за запя-

стье и вывернул ему руку, которой он меня душил. В правой руке у меня была граната. Я ударил его этой гранатой по виску. В этой схватке мне потом не раз пришлось действовать гранатой, как молотком…»

(Из сборника «Штурм Берлина». М., – 1948)

О состоянии человека в рукопашном бою

Состояние человека в рукопашном бою определяется многими причинами, целой гаммой чувств. Это чувство воодушевления и чувство страха, чувство физической и душевной усталости и т. д. Голод, недостаток сна, непогода и многое другое – все это также сказывается на состоянии человека.

О некоторых важнейших факторах, определяющих состояние человека в бою, и пойдет речь ниже.

Сила духа, воля человека

Хороший клинок куется, закаливается и оттачивается годами. Руки мастера доводят до совершенства каждую деталь. Несущественных мелочей нет.

Так и в подготовке бойца мелочей быть не может. Но как отковать его характер, закалить Дух и отточить знания и умения?

Среди многочисленных факторов, от которых зави-

сит состояние человека в рукопашном бою, определяющим, без сомнения, является дух человека.

Дух поднимает на ноги безнадежно больных, разжигает из тлеющего угля костер надежды. С Богом и Верой в душе закаляется и растет Дух.

Именно Дух позволяет расширить границы знаний и увеличивает потенциал человека. Сила Воли, Желание, Вера могут все! В экстремальных ситуациях они делают человека всемогущим!

…Люди, заблудившись в тайге или потерпев кораблекрушение, вскоре умирали от голода, а ведь без еды можно жить многие недели. Они умирали только потому, что были уверены в том, что без еды скоро умрут.

А блокадные ленинградцы выживали на таком пайке, которого, по немецким расчетам, не могло хватить для выживания. Они должны были умереть, но они жили, работали и сражались – это горело в их душах. Вот что такое Дух!

…В концлагерях умирали те, которые сдавались, опускались, переставали следить за собой, рылись в помойках. Они расходовали энергии меньше, а умирали первыми.

А те, которые вопреки всему старались сохранить человеческий облик, держались и верили в жизнь, верили, что доживут, вынесут все страдания, – эти жили! Жили вопреки тому, что, казалось бы, должны бы-

ли умереть. Жили и спасали других! Вот что такое Дух!

…Акробат (Валентин Дикуль) срывается из-под купола цирка, ломает позвоночник, обречен на полный паралич. Положение безнадежно, но он хочет жить человеком! Он стискивает зубы и борется вопреки всему. И встает на ноги! И становится одним из сильнейших людей в мире! Он держит на плечах невероятный груз, жонглирует многопудовыми гирями. Вот что такое Дух!

…Во время войны смертельно раненые летчики сажали на аэродром свои самолеты, а когда их вынимали из кабин, они были мертвы – убиты наповал.

…4 апреля 1942 года самолет А. П. Маресьева был сбит в районе Старой Руссы. Он полз 18 дней по лесу. Без пищи, с перебитыми ногами. Многие на его месте пустили бы себе пулю в лоб – самый простой выход. Но он полз и полз, измеряя расстояние метрами.

Маресьев не бился головой о стенку, лишившись обеих ног. Он был собран и целеустремлен. Он знал, что будет летать на истребителе и сделает для этого все.

После госпиталя он «пробил» все медицинские и прочие комиссии и получил разрешение вернуться в истребительную авиацию. Совершил 86 боевых вылетов, сбив 11 вражеских самолетов! Получил звание Героя Советского Союза. Вот что такое Дух!

…Мой старый приятель поведал мне о таком невероятном случае. Лет двадцать тому назад был он пол-

ковым врачом. Как-то раз во время парашютных прыжков у одного из солдат не раскрылся парашют. А вы знаете, сколько времени падает человек с высоты в один километр. Двадцать одну секунду! Дальше привожу его рассказ дословно.

> ***Воинское дело есть трудное, скорбное и трагическое, но необходимое и служащее благой цели. Средства его жестокие и неправедные. Но именно поэтому дух, коему вручаются эти средства, должен быть крепок и непоколебим в своем искреннем христолюбии.***
>
> **Иван Ильин, русский философ**

«За двадцать секунд, когда снизу мы увидели, что парашют отказал, мы схватили брезентовый «стол», – полотнище креста, выложенного для приземления, – и понеслись туда, куда он, как нам казалось, падал, чтобы подхватить его. Мы бежали вчетвером, я и трое солдат, и мы добежали! И поймали его! Такого не бывает, но мы это сделали!».

Вот что такое порыв, страсть, необходимость! Вот что такое Дух!

…Многие Знают, как «сдает» человек, выходя на пенсию. Исчезает цель, уходит напряжение нервов, психика демобилизуется – обрушиваются болезни, надвигается смерть…

А человек, увлеченный своим делом до конца, и

живет дольше, и болеет реже, и выздоравливает быстрее.

Вот что такое Дух!

Страх

Главное чувство, которое царит над всеми помыслами на войне в предвидении боя и в бою, – чувство страха.

Страх, по словарю Ожегова, – это «сильная боязнь, сильный испуг»…В одной из американских тюрем осужденному на электрический стул завязали глаза и, сказав, что вскрывают вены, провели линейкой по запястьям и стали лить теплую воду, будто кровь течет из вен. И он умер! Умер от испуга, так, как будто вены на самом деле были вскрыты. Вот что такое Страх.

Чувство страха в бою неизбежно присутствует в сознании каждого воина. Один усилием воли подавляет его, другой не умеет этого сделать. К чувству страха примыкает, усугубляя его, чувство физической и душевной усталости, ибо нигде не напрягаются так все силы человеческие, как на войне. Голод, недостаток сна, усталость измотанных мускулов, страдания от непогоды, от растертой обувью и снаряжением кожи – все это часто доводит человека до полного безразличия. Человек тупеет и в этом отупении перестает владеть

собой, отдаваясь во власть страха.

«Страх, – пишет Т. А. Рибо в «Психологии чувств», – есть одна из самых сильных эмоций; это чувство хронологически первым появляется у живого существа». Страх – это то, что мешает человеку в экстремальных ситуациях. Но он же подстегивает лучше любого кнута, заставляет собраться, удесятеряет силы.

Как же управлять этим чувством?»

Полностью преодолеть страх невозможно. Ничего не бояться может человек, не осознающий опасность, которой он подвергается. Преодоление чувства страха зависит не только и не столько от врожденной смело-

сти, сколько от привитых чисто человеческих качеств.

Известно, что люди совершали и совершают чудеса героизма из ненависти к врагу, благодаря пониманию своего долга перед Родиной, боевыми друзьями, перед семьей и любимой женщиной.

Человечество за свою долгую историю перепробовало множество способов преодоления чувства страха, возникающего у большинства людей перед боем и сопровождающего многих из них в процессе схватки. Например, одним из таких способов является выработка привычки действовать нужным образом независимо от того, что творится в душе.

Может быть, сердце уходит в пятки, но человек получил приказ (или сам себе приказал) и ринулся в смертельный бой.

Генерал М. Д. Скобелев, обожаемый войсками именно за свою храбрость, в беседе с одним из своих друзей сказал: «Нет людей, которые не боялись бы смерти; а если тебе кто скажет, что не боится, плюнь тому в глаза: он лжет. И я точно так же, не меньше других, боюсь смерти. Но есть люди, кои имеют достаточно силы воли этого не показать, тогда как другие не могут удержаться и бегут перед страхом смерти. Я имею силу воли не показывать, что я боюсь; но зато внутренняя борьба страшная, и она ежеминутно отражается на сердце…».

Однако все способы такого рода не решают глав-

ной проблемы: чувство страха никуда не уходит, просто человек его преодолевает сознательным усилием воли. А ведь существуют чисто психологические способы преодоления чувства страха. К их числу следует отнести, прежде всего, прием наркотических препаратов. Так, например, еще в старину воины принимали перед битвой настойку мухомора. В результате у них полностью исчезал страх, возникала неистовая ярость, обострялись реакции, возрастала мышечная сила. Да и в нынешние времена этот способ нередко используют бойцы спецподразделений и секретные агенты, действующие в одиночку, в сложной ситуации.

Другой из известных способов состоит в том, что все внимание воина в бою сосредоточивается на процессе действия.

Его оценочная функция как бы отключена, автоматически работают только механизмы ориентации в пространстве, восприятия противника и управления движениями. Противник для бойца, полностью погруженного в действие, не более чем оживший манекен, стимулирующий необходимые двигательные реакции. Поэтому боец абсолютно спокоен, раскован, действует решительно и последовательно. Подобный алгоритм действий становится возможен благодаря самопрограммированию при условии наработки соответствующих стереотипов поведения на многочисленных тренировках.

Существуют и другие способы. Но не стоит забывать, что человек, лишенный чувства страха, может погибнуть в самой простой обстановке, потому что он не сможет вовремя почувствовать и оценить грозящую ему опасность.

Слово Божье

Богу угоден воин, воинский труд которого направлен на защиту слабых, обездоленных, во утвержденье Святой веры христианской и Отечества, хранящего эту веру.

Вести борьбу с оружием в руках может и имеет право только искренне верующий воин, имеющий благодать Духа Святого в сердце. И воин этот есть воин-христианин.

Письмо к Богу

(найдено в шинели русского солдата, погибшего

во Вторую мировую войну)

Послушай Бог… Еще ни разу в жизни с Тобой не говорил я, но сегодня мне хочется приветствовать Тебя. Ты знаешь, с детских лет мне говорили, что нет Тебя. И Ты меня поймешь: не странно ль, что средь ужасающего ада мне вдруг открылся свет и я узнал Тебя? А кроме этого, мне нечего

сказать, вот только, что я рад, что я Тебя узнал. На полночь мы назначены в атаку, но мне не страшно: Ты на нас глядишь… Сигнал. Ну что ж? Я должен отправляться, что как Ты узнаешь, битва будет злая, и может, ночью же к Тебе я постучусь. И вот, хоть до сих пор Тебе я не был другом, Позволишь ли Ты мне войти, когда приду? Но, кажется, я плачу. Боже, и Ты видишь, со мной случилось то, что нынче я прозрел. Прощай, мой Бог, иду, И вряд ли уж вернусь. Как странно, но теперь я смерти не боюсь.

(из сборника «Свет и жизнь», Брюссель, 1990 г.)

Только Бог даст разумение о земной битве, о том, каким образом выполнить долг свой в мирное время в будничном ратном труде, дает разумение не ошибаться в бою, укрепляет волю, дает силы побороть страх, гнев, злобу, дарует милосердие.

Часто невозможно человеку своим разумением постичь, как поступить правильно, как не ошибиться. Ведь ошибка возможна в любом деле. Но ошибка в воинском труде связана с жизнью мирных людей, которых защищает воин, с жизнью противостоящего ему человека.

Когда, в какой момент враг превращается в страдающего человека, нуждающегося в помощи? Не осознавая этого, можно из воина превратиться в убийцу. Постичь это без благодати Духа Святого не в человече-

ских силах. Дух Святой, приходя в сердце, дарует разумение, дарует силы выполнить Волю Божью.

Воин-христианин должен хранить и защищать Святую Православную веру, защищать Святую Русь – хранительницу этой веры. Защищать ее в невидимой брани, посредством благочестивой жизни, защищать и с оружием в руках, не щадя жизни своей.

Спаси, Господи,
люди Твоя и благослови
достояние Твое.
Победы православным христианам
на сопротивныя
даруя и Твое сохраняя Крестом Твоим
жительство.

Благодать Божья, Благодать Святого Духа дарует разумение и силу воину-христианину в жизни своей, в повседневном ратном труде помогает творить Волю Божью, поступать достойно христианина.

Если же встает необходимость защиты Веры своей и Отечества, благодать Духа Святого дарует силы достойно устоять в этом испытании.

И Господь поборет врагов и дарует Победу, как даровал ее отцам нашим в разные времена в разных испытаниях.

В годы Великой Отечественной войны покровом и заступничеством Матери Божией была спасена Россия, была дарована Победа воинам, не щадившим

жизни своей за Родину.

Во все времена на Руси возносились молитвы о сражающемся за свою Веру, за свою Родину русском воинстве. Евангелие призывает воина повиноваться не из страха, но по совести и от души. Заповедано радоваться лишениям и недостаткам, приближающим нас к святым и к самому Спасителю нашему.

Воин, слушающий Слово Божье, будет львом на поле брани, агнцем под кровом мирного жителя и среди товарищей по оружию, будет послушен без лицемерия и терпелив без ропота, будет первым в трудах и последним у наград.

Там, где неверующий видит только ущемление своих прав, христианин увидит врачевание, исцеляющее от гордости и научающее смирению. Там, где неверующий ожесточится, христианин пуще возлюбит Бога.

Готовясь к сражению, христолюбивый воин должен в первую очередь утвердиться в решении исполнить долг службы. Где же почерпнуть решимость, как не в молитве? Воин-христианин в брани не одним мужеством и храбростью, не оружием видимым, но более всего верою, молитвой и упованием на Бога! И Господь не оставит сынов своих, если те сражаются за Правое дело.

Готовясь к сражению, христолюбивый воин готовится принести в жертву Богу свои силы, здоровье, а может быть, и саму жизнь!

Поэтому, укрепив себя молитвой, воин должен примириться со своим ближним. «И Он сказал: и пойди прежде примирись с братом твоим и тогда и принеси дар твой» (Мф. 5.24). В обычае русских воинов было принято просить друг у друга прощение перед боем. Великий полководец А. В. Суворов напутствовал свои войска так: «Мы приступаем к делу важному и решительному. Как христиане, как русские люди помолимся Господу Богу о помощи и примиримся друг с другом. Это будет хорошо, это по-русски, это необходимо».

Война – дело жестокое. Может ли быть на ней место христианской любви? И заповедано: «Нет больше той любви, как если кто положит душу свою за друзей своих» (Ин. 13.15).

Молебен перед сражением

Накануне битвы за Москву М. И. Кутузов приказал пронести по Бородинским высотам чудотворную икону Смоленской Божьей Матери. Только на милость Господню да на стойкость русских воинов мог уповать он в предстоящем сражении против превосходящих сил неприятеля.

А вот как описывает это событие Л. Н. Толстой в романе «Война Мир».

«…В длинном сюртуке на огромном

толщиной теле, с сутуловатой спиной, с открытой белой головой Кутузов вошел своей ныряющей раскачивающейся походкой в круг и остановился позади священника. Он перекрестился привычным жестом, достал рукой до земли и, тяжело вздохнув, опустил свою седую голову. Несмотря на присутствие главнокомандующего, обратившего на себя внимание всех высших чинов, ополченцы и солдаты, не глядя на него, продолжали молиться. Когда кончился молебен, Кутузов подошел к иконе, тяжело опустился на колена…».

(*Л. Н. Толстой. Война и Мир)*

«И Небесная Заступница помогла. Сердца всех усердно молившихся переполнились чудодейственною силою желания – сподобиться славной смерти за дорогую Родину», – писал современник.

Еще недавно усердно старались исключить этот эпизод из истории войны 1812 года: историки ни словом не упоминали о нем, случалось, даже вычеркивали из мемуаров современников. Вот только «Войну и Мир» Толстого редактировать, слава Богу, не решились.

Психологическая подготовка

Уже давно в сознании выдающихся полководцев

твердо установилась мысль о том, что на войне и в бою духовное начало имеет большее значение, чем материальное, а носитель этого духа – человек – является главным орудием боя.

Еще задолго до появления военной психологии как науки, а точнее, с появлением ратных людей на Руси, надобность психологической подготовки к ведению рукопашного боя ни у кого не вызывала сомнений.

С появлением письменности многие выдающиеся личности оставили свой след в формировании военной психологии как отдельной науки. По этому поводу можно вспомнить такие труды, как «Поучение» Владимира Мономаха (1096). «Соборное уложение» царя Алексея Михайловича (1649) и др. В первой четвери XVII века развитие психологической мысли тесно связано с именем Петра Первого. Ему принадлежат слова: «Солдат надлежит непрестанно тому обучать, как в бою поступать, и учить действовать, яко в самом деле».

Большое значение для развития военной психологии в свое время (1730–1800) имели прогрессивные взгляды А. В. Суворова. Выступая против муштры, он ратовал за привитие воинам необходимых знаний и их осознанные действия в бою. Суворову принадлежит перечень качеств воина, который не устарел и поныне. Это любовь к Отечеству, чувство воинского долга, уверенность в победе. Это твердая воля, сообразительность, находчивость, взаимовыручка. Это инициатива, военная хитрость и т. д.

Значительный вклад в становление военной психологии внес военный врач, известный психолог и психиатр Г. Е. Шумков. В его работах наряду с рассмотрением общих проблем и задач исследования анализируется психическое состояние и поведение воинов в различных условиях боя. Особое внимание уделяется

кульминации боя – рукопашной схватке. Выводы Шумкова не потеряли своей актуальности и сегодня. Главный из них – необходимость предварительного ознакомления воинов с условиями реального боя, с психическими переживаниями в боевой обстановке. Накопление боевого практического опыта снижает вредное влияние на сознание воинов всех тех переживаний, которые связаны с чувствами тревоги, страха.

В современных условиях роль психологической подготовки еще более возросла. Важность проблемы, всю остроту которой показали локальные военные конфликты последних лет, привела к разработке концепции морально-психологического обеспечения войск.

Она включает целый комплекс мероприятий, в том числе воинское и патриотическое воспитание, культурно-массовую работу, информационное и психологическое обеспечение, снабжение техническими средствами и др.

Сущность проблемы состоит в том, что длительное соприкосновение с опасностью, резкое изменение привычного образа жизни и само содержание боевой деятельности оказывают мощное дестабилизирующее воздействие на психику воина.

Опыт боевых действий подтверждает, что войска наряду с неизбежными физическими потерями несут ощутимые психологические потери. Это прежде всего связано с получением воинами боевых психических

травм, которые, в свою очередь, приводят к расстройствам психической деятельности, полной или частичной потере боеспособности.

В конечном счете, в мире есть только один человек, способный потянуть тебя на дно или вытянуть наверх, – это ты сам.

Основным психотравмирующим фактором является опасность, угрожающая жизни и физическому здоровью человека. Переживание этой опасности является самым сильным и, как правило, связано с восприятием ужасающей картины гибели и ранений других людей.

Боевые психические травмы подразделяются по условиям и времени появления. К первой группе относятся травмы, возникающие в относительно короткий промежуток времени, практически в момент появления стрессовой ситуации. Человек может впасть в состояние полной заторможенности, слабо или совсем не реагировать на окружающую обстановку, а может, напротив, проявлять высокую двигательную активность, метаться, кричать и т. д. Нервное потрясение, которое в этот момент испытывает человек, настолько сильно, что он временно теряет способность критически оценивать происходящие события, трезво мыслить.

Ко второй группе относятся травмы, проявляющиеся через относительно большой промежуток времени под воздействием слабых, но постоянно действующих

психотравмирующих факторов.

Накопление психического напряжения иногда происходит незаметно. Человек становится замкнутым, угрюмым, может грубо реагировать на обращения товарищей. Даже те воины, которые имеют солидный боевой опыт, могут внезапно ощутить сильные приступы страха перед выполнением боевой задачи, становятся излишне осторожными.

Вероятность получения психической травмы при определенных условиях повышается. Это физическое истощение, длительное вынужденное бодрствование, нарушение сна; это заболевания, злоупотребление алкоголем, известие о смерти близкого человека, чувство безысходности и т. д.

Таким образом, получение воинами боевых психических травм приводит к полной или частичной потере боеспособности. Как отмечалось выше, снижение вредного влияния психотравмирующих факторов достигается главным образом, за счет предварительного ознакомления воинов с условиями реального боя. «Тяжело в учении – легко в бою!»

Напомним, что на формирование личности воина влияют вполне определенные условия и обстоятельства.

Человек начинается в семье, и семья на протяжении всей последующей жизни человека оказывает самое существенное влияние на формирование его отноше-

ния к своей роли в собственной семье, его отношения к женщине, браку, к общественному и государственному строю, к политике и т. д.

На формирование личности воина оказывают влияние и социальные условия, в которых он живет. Как следствие, в характере человека формируется совокупность качеств, типичных для данного общества.

Социальные обстоятельства жизни вырабатывают некоторые общие черты характера людей. При этом определяющую роль играет воинский коллектив. Отношения товарищества, контроль и требования, которые коллектив предъявляет к своим членам, формируют у воинов осознание гражданского и воинского долга, готовности к взаимодействию и взаимовыручке. Эти черты придают характеру воина общественную направленность и высокие волевые качества.

Заметим, что под действием неблагоприятных условий, всегда существует опасность возникновения ложного представления таких понятий, как честь, товарищество, коллективизм. В таких случаях упрямство выдается за проявление настойчивости (боец перестает реагировать на изменение окружающей обстановки, не вносит коррективы в свои действия). Лихачество выдается за смелость (это проявляется в неоправданном риске, который может поставить под угрозу, выполнение задачи). Слабость характера подменяется вежливостью и т. д.

В процессе обучения воин впитывает в себя культурное и историческое наследие своего народа, осознает связь с национальным образом жизни, с народными обычаями и традициями.

Закономерности рукопашного боя

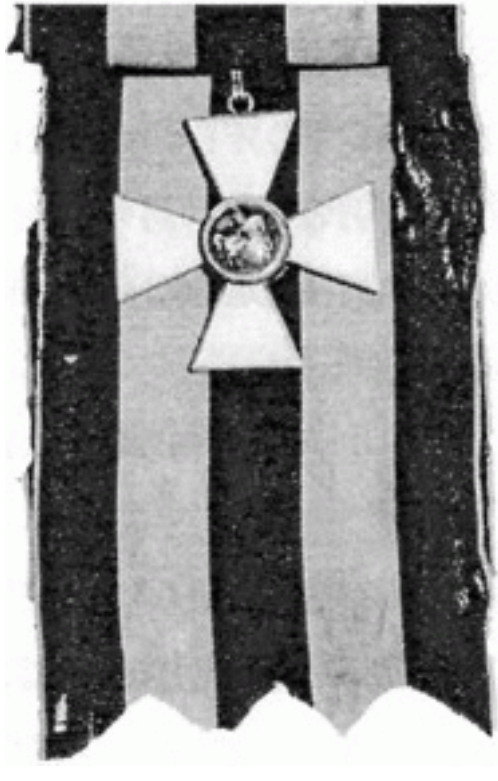
Осознаем мы это или нет, но рукопашный бой, как и все явления нашей жизни, подчиняется определенным закономерностям. И психология рукопашного боя не является исключением.

Основными закономерностями психологии рукопашного боя являются следующие (по высказываниям дважды Героя Советского Союза, командира разведроты В. Н. Леонова):

– Человек боится того, чего не знает.

– Два противника при столкновении никогда не бьют друг друга одинаково, кто-то обязательно струсит.

– Умирать никому не хочется.



Из сказанного вытекает, что снизить чувство страха до приемлемого уровня можно только за счет приобретения осознанных знаний и твердых практических навыков и умений. Но и этого оказывается недостаточно. Не менее важно умение разумно распоряжаться своими знаниями и умениями…

Если у бойца возникает чувство неуверенности,

если он чувствует себя не подготовленным физически, если у него постоянно возникают сомнения вроде «а смогу ли я?», то это уже не воин-рукопашник. Он уже проиграл схватку, а скорее всего, и жизнь, ибо в бою сомневаться некогда. Мало того, что у такого бойца подорвана психика, он ко всему еще потеряет доверие товарищей, а это ставит под сомнение выполнение задачи.

Физически подготовленный человек более успешно действует в рукопашном бою, так как уверен в своих силах, вследствие чего имеет больше времени на оценку обстановки, а потому у него будет меньше неясных и неожиданных ситуаций.

Казалось бы, здоровый дух, сильная воля, высокий психический настрой могут быть только в здоровом выносливом теле.

Однако не мешает помнить, что физическое состояние человека не является чем-то постоянным. Физическая сила может быть утрачена в результате ранения или обычного утомления. А если выполнить поставленную задачу (да просто выжить!) необходимо прямо сейчас, не ожидая восстановления сил?

Вот тут мы и подошли к осознанию необходимости овладения таким стилем рукопашного боя, который позволяет *экономить энергию, прикладывать минимальную силу в нужном направлении, в нужное время.*

Основа философии рукопашного боя

Надо думать, никто не сомневается в том, что рукопашный бой насчитывает столько же лет, сколько лет существует само человечество. То, что не рассеяно временем, не утрачено бездарно за ненадобностью, является не просто наследием, а неотъемлемой частью нашего существования на Земле.

Рукопашный бой, как и другие виды искусств, нужен человечеству как способ целостного общественного воспитания отдельной личности, его интеллектуального развития, его приобщения к накопленному человечеством коллективному опыту, к вековой мудрости, конкретным общественно-историческим интересам, устремлениям, идеалам. Ведь боевое искусство любого народа неотделимо от истории, философии, религии, культуры народа, осевшего на земле своих предков.

В летописях и былинах, – живых кладезях мудрости и знаний, – мотив защиты родной земли звучит главной темой. И каждый раз он сопровождается призывами к единству и объединению, приумножая силы и вселяя уверенность в грядущей победе.

Сокровенный Мир Духа присутствует здесь всегда и нацеливает на Добро. Дух Святой дает разумение, да-

рует силы выполнить Волю Божью.

Но для того чтобы играть роль действенного инструмента воспитания личности, боевое искусство должно отражать жизнь в ее реальной целостности и структурной сложности.

Философия рукопашного боя ставит кровной своей целью защиту Земли Русской.

Искусство рукопашного боя, как и любое другое искусство, должно приумножать реальный жизненный опыт человека. Еще в глубокой древности такие формы жизнедеятельности, как создание орудий труда, изготовление одежды и оружия, сложение мифов, песен, танцев, изобретение приемов самозащиты имели для человека огромное значение, так как способствовали сплочению людей, их физическому и духовному развитию. На этом фоне боевое искусство предстает не как самостоятельная форма деятельности, оно имеет прикладной характер и неотделимо от практики повседневной жизни.

Идеология системы рукопашного боя

Основными идеологическими составляющими системы рукопашного боя являются:

– духовные постулаты;

– концепция управления ресурсами человека;

– применение законов механики.

Итак, во-первых, по твердому убеждению автора, духовное начало, опирающееся на Святую православную Веру, есть краеугольный камень идеологии русского рукопашного боя.

Роль духовного начала невозможно переоценить. Духовная подготовка должна занимать центральное место в системе тренинга, хотя на начальном этапе обучения, как правило, присутствует неявно.

При осмыслении существа вопроса приходится сталкиваться с группой переживаний необычных понятий, которые трудно описать иным языком, нежели языком религии.

Воля или Дух, Сила как проявление Воли, средства проявления Воли, – все эти понятия, являющиеся атрибутами духовных учений, присутствуют в системе рукопашного боя.

Во-вторых, одной из важных идеологических составляющих системы стала концепция управления физическими и психическими ресурсами человека.

Все существующие системы рукопашного боя, как правило, рассчитаны на здорового, выносливого, физически сильного человека. Но ведь не секрет, что любой смертный человек не всегда находится в таком состоянии здоровья. В каждый момент времени множество факторов (физическая усталость, голод, заболевания, травмы, стресс, климатические и природные

условия, жажда и т. д.) влияют на физическое и психическое состояние человека.

В боевых условиях при комплексном воздействии перечисленных факторов человек очень часто оказывается неспособным на действия, требующие больших физических затрат.

Вспомните, как выглядят борцы на ковре (татами), обессилевшие за несколько минут интенсивного

боя и повисшие друг на друге. Они в большинстве случаев оказываются не в состоянии выполнять действия, требующие больших физических затрат. А если это происходит не на татами, а в боевой обстановке? Более того: а если противник физически сильнее и быстрее вас? А если противников несколько? Именно поэтому возникает жизненная необходимость в особой системе подготовки рукопашника, главными задачами которой должны быть следующие:

– сведение к минимуму силового воздействия заведомо более сильного противника;

– достижение наибольших результатов своих действий при минимально возможных затратах энергии.

То есть речь идет не просто о жизнеспособной, но, в первую очередь, об энергосберегающей системе рукопашного боя.

Наиболее рациональные и целесообразные способы физического воздействия на противника, а также тактические и специальные психологические приемы,

способствующие эффективности их применения и сбережению энергозатрат, и образуют систему рукопашного боя как составную часть системы выживания.

Любая система в той или иной мере реализует задачу управления физическими и психическими ресурсами человека, но думается, что лишь представляемая система закладывает постулат об изначальном преимуществе противника над вами: противник физически сильнее и быстрее вас.

Законы механики и рукопашный бой

Рукопашный бой требует всесторонней подготовки бойца-рукопашника. Это значит, что наряду с интеллектуальной психологической и физической подготовкой требуется и теоретическая подготовка рукопашника.

Сказанное отнюдь не означает того, что начинающий рукопашник должен сразу же засесть за изучение законов механики. Тем не менее автор надеется, что это заставит его призадуматься.

Ведь многие рукопашники полагают, что они вовсе не нуждаются в каких-либо теоретических познаниях. Более того, некоторые из них, особенно это относится к одаренным природой мастерам, не любят теории и, как правило, не очень жалуют теоретиков. Слава Богу,

автор не относит себя ни к числу первых, ни к числу вторых.

Прежде чем, продолжить разговор, приведем определение механики.

Механика – наука о движении объектов в пространстве и о силах, вызывающих это движение. Если речь идет о применении учения о движении и силах к решению практических задач, то говорят о прикладной механике (например, строительная механика, аэрогидромеханика, биомеханика и т. д.).

Великому Учителю Алексею Алексеевичу Кадочникову от благодарного ученика. Вы, подарив нам свои знания, спасли жизнь не только мне, но и многим моим боевым товарищам, и не только на этой войне.

Дай Вам Бог здоровья и долгих лет жизни на благо Отечества!

О. Уфимцев

Как же приложить законы механики к практике рукопашного боя? Для начала отметим, что с точки зрения механики рукопашный бой представляет собой физическое явление, сущность которого проявляется в механическом взаимодействии объектов, находящихся в равновесии. По сути, целью рукопашного боя является выведение из равновесия одного из объектов.

Напомним: учет законов механики является одной из основных идеологических посылок восстанавлива-

емой системы русского рукопашного боя.

И это произошло не потому, что автор окончил политехнический институт и имеет диплом инженера-механика; и вовсе не потому, что он некоторое время был начальником лаборатории кафедры механики военного училища. А потому (и только потому), что русский рукопашный бой издревле замешан на объективных законах механики. Наши предки испокон веков опирались на эти законы в жестоких рукопашных схватках с бесчисленными врагами. Конечно, это происходило неосознанно, на интуитивном уровне, да еще на основе приобретавшегося в схватках горького опыта. Эта «наука» передавалась от поколения к поколению, от прадеда к деду, от деда к внуку.

Взглянув на рисунок, вы обратили внимание на то, как легко, с насмешливой улыбкой на лице, наш безоружный предок сбрасывает с коня вооруженного про-

тивника? Татарин с наглой самоуверенностью, замахнувшись нагайкой, выбрасывает левую руку, чтобы схватить крестьянина. Но тот ловит противника на встречном движении и – мы в этом не сомневаемся! – сбрасывает всадника наземь.

Нет сомнений в том, что этот крестьянин, мужественно защищающий свою землю от пришельцев, и слыхом не слыхал о законах механики. Но в этой схватке он использует «кинетическую энергию» удара противника, он создает «опрокидывающий момент относительно точки опоры»… Словом, действует-то по законам механики!

Так неужели мы, люди, вооруженные техническими знаниями, опираясь на боевой опыт предков, могли бы не заметить лежащего на поверхности вывода? А именно: необходимо перейти с интуитивного уровня на уровень осознанного применения, а точнее – учета законов механики в практике рукопашного боя.

Это позволит нам в конечном счете успешно решить двуединую задачу: как возрождения самой системы рукопашного боя (притом на более высоком уровне), так и совершенствования существующей системы подготовки воина-рукопашника.

Такой подход дает нам право говорить о новом стиле рукопашного боя. Именно о таком стиле, получившем название «русский рукопашный бой по системе выживания», идет речь.

Этот стиль прошел испытания в так называемых «горячих точках», и показал свою боеспособность, спасая жизнь тем, кто овладел этим искусством.

В приложении механики к рукопашному бою автор исповедует два подхода:

– применение законов механики в строгом научном изложении;

– представление законов механики на ассоциативном уровне.

«…Опираясь на автомат, из «Жигулей» расслабленно-вяло вылез, поднялся во весь рост высокий, упакованный в набитую боеприпасами разгрузку бандит и удивленно, просто впиваясь глазами, словно желая запомнить, посмотрел на лежащего ничком Олега. Медлить было нельзя. Капитан Уфимцев снова открыл огонь, уничтожив боевика. Уже отползая от машины, Олег попал под автоматные очереди с двух отдаленных точек. Он не видел противника, уходя от пуль «нижней акробатикой». Пули, разбиваясь о каменистую почву где-то рядом, мелкими осколками резали руки, лицо. А тридцативосьмилетний ученик великого наставника армейских спецназовцев Алексея Кадочникова, ведя ответный огонь, уходил от поражения…»

Журнал «Милиция», № 10, октябрь 2000 г.

Кто же он – настоящий рукопашник?

Рукопашник – это человек, овладевший искусством рукопашного боя. Но одного этого мало. Настоящий рукопашник отличается многими дополнительными качествами.

Так кто же он – настоящий рукопашник? Это, прежде всего, воин-христианин, хранитель Святой Веры и Отечества. Это высоконравственная, духовно богатая личность. Это хранитель традиций своих предков. И, наконец, это человек, сильный духом, готовый отдать жизнь за Веру и Отечество. Настоящий рукопашник:

– владеет всеми видами оружия, начиная с грубой палки и кончая утонченной шпагой, а также современным огнестрельным оружием;

– умеет вести огонь, не прицеливаясь, на звук и вспышку, по ноге от бедра;

– умеет, не обнаруживая себя, вести разведку;

– может так организовать ближний бой, чтобы без потерь перейти к рукопашной схватке;

– обладает психологической устойчивостью к действиям в экстремальных ситуациях. Настоящий рукопашник проявляет себя тогда, когда надо не просто действовать, а действовать правильно, наилучшим образом в непредсказуемой обстановке, когда нет вре-

мени задуматься и нельзя ошибиться.

Настоящий рукопашник – человек дисциплинированный, обладающий чувством ответственности, умеющий мгновенно анализировать сложные ситуации боя, молниеносно принимающий единственно правильное решение и, не последнее, виртуозно владеющий своим телом.

Часть II. МЕТОДИКА ПРАКТИЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ РУКОПАШНОМУ БОЮ

Глава 1. СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Практическое занятие по рукопашному бою строится так, чтобы организовать и подготовить занимающихся к качественному решению поставленных задач, максимально приближенных к боевым.

Учебное практическое занятие по рукопашному бою является основной формой обучения. Оно состоит из подготовительной, основной, заключительной частей и проводится в составе подразделений в течение 50 мин. (100 мин.).

Каждое из занятий имеет свою цель, время содержание, особенности в методике проведения и, главным образом, решает определенные задачи.

Занятие начинается с подготовительной части, на которую отводится 7-10 мин. (15–20 мин.).

В ходе нее решаются следующие задачи:

– сбор обучаемых, построение подразделения, проверка наличия военнослужащих, их внешнего вида и краткое объяснение задач занятия;

– подготовка личного состава к предстоящей физической нагрузке в основной части, что достигается за счет выполнения упражнений в ходьбе и беге, для отдельных групп мышц, специальных подготовительных упражнений, приемов самостраховки, а также упражнений вдвоем.

Таким образом, после построения и объявления содержания занятия, выполнения нескольких (2–3) строевых приемов, командир в порядке проведения занятия приступает к решению основной задачи подготовительной части.

В колонне по одному или по два (интервал и дистанция устанавливаются 2–3 шага в обход площадки (зала) по команде руководителя занятия обучаемые последовательно выполняют: ходьбу, ходьбу в быстром темпе, бег в медленном и среднем темпе, специальные упражнения в передвижениях, упражнения вдвоем, удары рукой и ногой, приемы самостраховки, простейшие единоборства, приемы рукопашного боя, действия по внезапным сигналам и командам.

При движении подразделения по периметру площадки руководитель должен все время двигаться навстречу строю, видеть обучаемых, своевременны-

ми короткими указаниями и замечаниями исправлять ошибки, следить за четким выполнением команд и распоряжений подчиненными.

Для поддержания постоянного внимания и выработки умения быстро действовать по установленным сигналам, командир в ходе выполнения обучаемыми упражнений в движении может отдавать распоряжения с помощью указанных сигналов. Выполнив обусловленное сигналом действие, обучаемые продолжают движение по периметру площади. После 1,5–2 минут, отводимых на ходьбу и бег, личный состав приступает к выполнению общеразвивающих упражнений в движении для различных групп мышц, носящих преимущественно конгруэнтные движения, т. е. круговые вращения рук (в локтевых, плечевых и кистевых суставах), ног (в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах), туловища и головы, а также в различных их сочетаниях и др.

Содержание основной части учебного занятия представляет собой:

• изучение приемов и действий рукопашного боя, предусмотренных программой обучения;

• совершенствование ранее изученных приемов и действий рукопашного боя;

• комплексную тренировку с обязательным включением приемов и действий рукопашного боя, изученных на данном занятии и выполняемых

в сочетании с ранее изученными приемами и действиями.

Задачами основной части занятия являются:

• Обучение основам техники приемов рукопашного боя.

• Обучение основам тактики рукопашного боя.

• Развитие специальных и психических качеств.

• Повышение устойчивости организма к влиянию неблагоприятных факторов, возникающих в процессе учебно-боевой деятельности:

– быстро меняющейся тактической обстановки;

– изменения погодных условий;

– ранений.

• Развитие способности применять усвоенные приемы и действия, а также способы ведения рукопашных схваток при ведении ближнего боя.

Основная часть при одночасовом учебном занятии проводится в течение 35–40 минут, а при двухчасовом – 65–70 минут.

В зависимости от задач обучения, численности подразделения, уровня подготовленности и срока службы военнослужащих, наличия и состояния учебной базы, методического мастерства помощников руководителя основная часть занятия может проводиться одновременно или сменно.

Одновременная форма проведения заключается в

том, что все подразделения (малочисленные – до 25 человек) примерно с одинаковым уровнем подготовленности военнослужащих одновременно обучаются одним и тем же приемам и действиям под руководством обучающего.

Преимуществом этой формы проведения основной части занятия является возможность дифференцированно распределять время на отработку отдельных приемов в соответствии с их сложностью под руководством как минимум одного руководителя занятий.

Если же подразделение по численности большое и материальная база позволяет проводить занятие на 2–3 учебных местах, а командиры подразделений имеют хорошую практику и методическое мастерство в обучении личного состава, то занятия целесообразно проводить с делением подразделения на две-три группы по штатному составу, или по срокам службы, или по уровню обученности.

Таким образом, сменная форма проведения основной части учебного занятия заключается в том, что подразделения, разбитые на группы, в указанных для них местах в одно и то же время под руководством как минимум двух руководителей занятий обучаются разным приемам и действиям со сменой мест через каждые 10–15 минут. Данная форма проведения занятий является наиболее целесообразной при совершенствовании навыков в выполнении ранее изучен-

ных приемов (при тренировке).

Для проведения основной части занятий по группам руководитель занятия, закончив подготовительную часть, останавливает подразделение и отдает распоряжение, в котором указывает, какая группа на каком учебном месте какие приемы отрабатывает.

Как правило, основная часть занятия проводится в такой последовательности. В начале основной части в течение 5–6 мин. (10–15 мин.) проводится повторение (тренировка) приемов, изученных на предыдущем занятии, затем в течение 30 мин. (50–60 мин.) разучиваются **новые приемы.**

Закрепив навыки в выполнении изученных приемов многократным их повторением в различных условиях, руководитель занятий переходит к комплексной тренировке, основное содержание которой составляют приемы, изученные на данном занятии, в сочетании с ранее освоенными.

В конце основной части учебного занятия организуется комплексная тренировка в составе подразделения, которая проводится **двумя основными способами.**

Первый, поточный, где занимающиеся продвигаются потоком на увеличенных дистанциях и выполняют на заранее расставленных точках обусловленные или полуобусловленные приемы и действия или кратковременные учебные схватки (используют 4–5 точек).

Второй – единоборство в парах в виде учебной схватки с предварительно обусловленными действиями участников.

Заканчивается занятие проведением заключительной части в течение 3–5 мин. (5-10 мин.).

Заключительная часть решает такие частные задачи, как:

- Приведение мест занятий в порядок.
- Приведение организма в относительно спокойное состояние, используя медленный бег, спокойную ходьбу, выполняя упражнения на расслабление мышц в сочетании с глубоким дыханием.
- Подведение итогов.

При подведении итогов руководитель напоминает, какие приемы были отработаны, оценивает качество усвоенного материала, отмечает военнослужащих, хорошо и отлично овладевших приемами и действиями, проявивших старание.

- Кроме того, он дает задание на самостоятельную подготовку и при необходимости прикрепляет к обучаемым для оказания помощи хорошо подготовленных военнослужащих. В заключение руководитель занятий отдает распоряжение о подготовке к очередным занятиям.

От занятия к занятию постепенно увеличивается их

плотность, которая определяется временем, затраченным непосредственно на отработку изучаемых приемов и действий, на повышение физических и специальных качеств обучаемых по отношению ко всему времени занятия.

Примерное обучение отдельному приему рукопашного боя

Процесс обучения условно делится на три этапа: ознакомление, разучивание и тренировка.

Ознакомление с приемом направлено на формирование у обучаемых целостного представления об изучаемом приеме, о наиболее рациональных способах его выполнения.

Для ознакомления с приемом руководитель должен:

а) назвать прием, например: «Защита ножом от ударов ствольной частью автомата, лотком малой лопаты, ножом сверху»;

б) показать прием в боевом темпе;

в) объяснить назначение приема, в какой обстановке наиболее эффективно его применение.

Например: «Защита ножом универсальна, т. к. выполняется поступательно-вращательным движением лезвия ножа, встречая удар сверху различных видов

оружия (автомат, малая лопата, нож и т. п.). Применяется в обстановке с различными по характеру физико-географическими условиями местности. Создает условия для поражения противника с превосходящими антропометрическими данными и физическими качествами»;

г) показать прием еще раз в медленном темпе (по частям) с кратким объяснением техники выполнения.

Например: «С шагом левой ногой вперед в сторону встретить лезвием ножа ствольную часть автомата (древко малой лопаты или кисть, удерживающую лезвие ножа) в плоскости нанесения удара, делай РАЗ; подшагом правой ногой с одновременным поворотом лезвия ножа на 90 градусов сопроводить удар противника по касательной к своему телу, делай ДВА; провести контратаку в динамике ответных действий, делай ТРИ»;

д) указать на главные элементы в технике приема.

Например: «Главным элементом защитного действия ножом является встреча лезвием ножа удара противника в плоскости его нанесения».

На ознакомление необходимо затрачивать не более 1–2 минут (3–4 мин.).

При ознакомлении руководитель занятия, называя прием, должен пользоваться терминологией учебника «Наставления по физической подготовке» и настоящего учебно-методического пособия, добиваться, чтобы

личный состав запоминал и знал названия приемов.

Показ должен быть образцовым, создавать ясное представление о приемах, укреплять интерес к их изучению. Приемы необходимо показывать так, чтобы действия руководителя были видны всем обучаемым. Для показа наиболее удобен сомкнутый одношеренговый или двухшеренговый строй, когда шеренги стоят лицом друг к другу (расстояние 6–8 м), а руководитель находится между шеренгами посредине строя.

Показ должен заканчиваться кратким обоснованием условий применения приема в боевой обстановке, определением конечного результата, который необходимо достичь, применяя тот или иной способ его выполнения.

При необходимости для закрепления у личного состава информации об изучаемом приеме руководитель может еще раз показать его с выделением главных элементов приема.

Разучивание направлено на освоение техники выполнения приема.

В зависимости от сложности действий и уровня подготовленности обучаемых разучивание осуществляется тремя основными методическими приемами: в целом, по разделениям и с помощью подготовительных упражнений.

Сущность методических приемов, применяемых при разучивании, заключается в следующем.

Разучивание в целом проводится в том случае, когда прием прост и делить его на элементы невозможно или нецелесообразно (стойки, изготовка к бою, удары рукой, ногой и др.).

Например:

- для изготовки к бою: **«К бою ГОТОВЬСЬ»;**
- для нанесения укола на месте: **«КОЛИ»;**
- для нанесения укола в движении: **«Нанести уколы по чучелам (мишеням) ВПЕРЕД»;**
- для нанесения ударов: **«Кулаком (ребром ладони, ногой, ножом, прикладом, лопатой) БЕЙ».**

Прием разучивается путем многократного его выполнения сначала в медленном, а затем в быстром темпе, применяя вышеперечисленные распоряжения и команды.

Разучивание по разделениям (частям, элементам) проводится, когда прием сложный и делится на части, при этом возможны остановки в его выполнении.

Разучивание по разделениям наиболее распространено на занятиях по рукопашному бою и проводится путем последовательной фиксации отдельных положений в структуре приема. Прием необходимо делить на логически завершенные элементы (группы элементов) так, чтобы не искажать технику выполнения приема.

Предлагаемое нами содержание приемов рукопаш-

ного боя, как правило, делится не более чем на 2–3 элемента. На первый счет выполняется предварительная группа элементов, на счет 2–3 основная и заключительная часть приема.

Выполнив прием 2–4 раза по разделениям, продолжают его разучивание в целом, но в более медленном темпе. Далее прием выполняется в целом.

После того как личный состав освоит прием в целом, обучаемым необходимо дать задание для самостоятельного выполнения приема с целью закрепления приобретенных навыков.

Разучивание заканчивается выполнением приема в боевом темпе в различных условиях.

Разучивание с помощью подготовительных упражнений применяется тогда, когда прием сложный, в целом выполнить его нельзя и нет возможности расчленить его на части, зафиксировав отдельные элементы техники приема.

Например: защитное движение ладони руки является сложным элементом при ударах рукой, ногой и при угрозах различным видом оружия с целью обезоруживания.

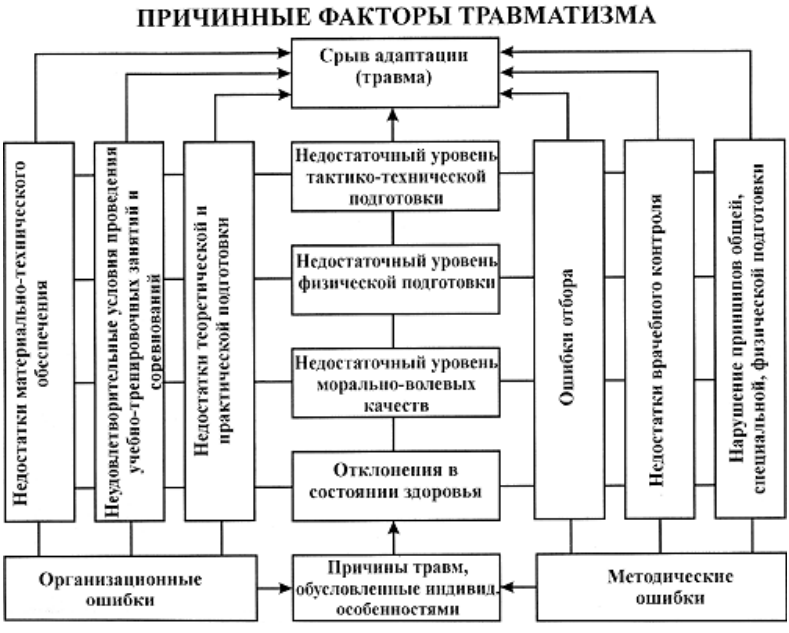
В таком случае руководитель распределяет группы обучающихся так, чтобы первые номера пар держали прямую руку, обозначая прямой удар рукой. Вторые номера с шагом левой ногой вперед встретили этот удар противника ладонью руки в плоскости нанесения с его

внешней стороны, обозначив счет «раз». Затем подшагом правой ногой, немного сгибаясь в коленных суставах, одновременно провернули ладонь руки на 90 градусов, обозначив счет «два». После чего обозначили контратакующие действия на счет «три».

Таким образом, разучивание большинства приемов рукопашного боя необходимо осуществлять в такой последовательности: вначале по разделениям (если это необходимо с помощью подготовительных упражнений), в целом (в медленном темпе, в облегченных условиях), затем с постепенным увеличением темпа до боевого, после чего прием выполняется самостоятельно под наблюдением руководителя занятий или командира группы. В заключение проводится тренировка приема, выполняемого в боевом темпе, в сочетании с другими действиями.

Предупреждение травматизма на занятиях

Рукопашный бой в силу объективных причин – активной двигательной деятельности в процессе обучения, значительных физических и психологических нагрузок, разнообразия условий выполнения приемов и действий – предполагает появление возможных травм и повреждений у занимающихся.



Поэтому постоянное внимание руководителя к вопросу профилактики травматических повреждений, высокая организация занятий, правильная методика обучения, качественная подготовка учебных мест и инвентаря позволяют избежать травматизма.

С этой целью руководитель обязан:

– постоянно поддерживать высокую воинскую дисциплину и организованность на занятиях;

– соблюдать последовательность выполнения упражнений, интервалы и дистанции между занимающимися при выполнении приемов боя с оружием в дви-

жении;

– следить за правильным применением приемов самостраховки и страховки; применять ножи с одетыми на них ножнами, малые лопаты с чехлами, автоматы с присоединенными штык-ножами, одетыми в ножны;

– при выполнении захватов и бросков страховать партнера, поддерживая его за руку, и не допускать падения на него;

– следить, чтобы при обучении приемам обезоруживания, освобождения от захватов, болевые приемы в процессе динамики ответных действий проводились плавно, без применения большой силы и по сигналу партнера голосом **«Есть»** немедленно прекращались;

– приемы нападения (уколы, тычки, удары) только обозначать;

– постоянно осуществлять контроль за пульсом, давлением, потоотделением у обучающихся, а также следить за окраской их лица, реакцией их глаз, координацией движений с целью определения индивидуальной нагрузки.

Порядок условий проверки и оценки приемов рукопашного боя

При проверке качества выполнения приемов рукопашного боя проверяющим назначаются приемы, пре-

дусмотренные настоящим разделом из следующих видов боя:

– приемов боя без оружия;

– приемов боя с ножом;

– приемов боя с малой лопатой;

– приемов боя с пистолетом;

– приемов боя с автоматом, которым соответствуют специальные приемы и действия с данным видом оружия.

Проверка подготовленности военнослужащих по выполнению приемов рукопашного боя производится на ровной, но различной по покрытию площадке в течение одного дня.

Выставление оценки производится двумя способами.

1. Военнослужащие выстраиваются по парам в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 6–8 шагов с интервалом 2–3 шага. Затем по команде проверяющего первая пара выходит вперед и выполняет поочередно прием, после чего возвращается в строй. Далее по команде из строя выходит вторая пара. В таком порядке прием выполняет весь личный состав подразделения. После первого приема выполняется второй, третий и т. д.

2. При поточной организации проверки военнослужащий поочередно выполняет назначенные приемы рукопашного боя на заранее расставленных партне-

рах, действующих за «противника», или чучелах.

Командир подразделения подготавливает обстановку для проверки. Для этого он назначает и инструктирует военнослужащих, действующих за противника, и выставляет их на площадку. Расставляет чучела и подготавливает соответствующее оружие. Определяет порядок движения при выполнении приемов.

Проверяемый самостоятельно по команде «ВПЕРЕД» выполняет назначенные приемы рукопашного боя и затем останавливается в конечном положении. Проверяющий в ходе выполнения военнослужащим приемов выставляет в ведомость оценки. Закончивший упражнение становится в строй на свое место.

Качество выполнения приемов рукопашного боя оценивается следующим образом:

• **«отлично»**, если прием выполнен согласно описанию, уверенно и быстро;

• **«хорошо»**, если прием выполнен согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки;

• **«удовлетворительно»**, если прием выполнен согласно описанию, но были допущены значительные ошибки: сделана остановка там, где требуется слитность движений рук и ног при принятии поступательных движений противника, допущена потеря равновесия при перемещении, однако прием доведен до завершения;

- **«неудовлетворительно»**, если прием не проведен в соответствии с описанием, грубо искажен и не доведен до завершения.

Предупреждение и исправление ошибок

Практика показывает, что предупредить ошибку легче, чем ее исправить. Поэтому необходимо своевременно предупреждать появление ошибок, не давать им за крепиться, выявлять и устранять причины, их вызывающие.

В начале разучивания техники приема он осваивается в общих чертах, где анализ и оценка его выполнения не должны быть слишком подробными. Поэтому не следует подмечать и устранять у отдельных занимающихся все ошибки сразу. Их целесообразно исправлять по степени важности: вначале более существенные, а затем незначительные.

При групповом методе обучения вначале следует оказывать и устранять ошибки, общие для всех занимающихся, а затем индивидуальные (с помощью персональных указаний и замечаний без остановки процесса обучения).

Для исправления выявленной общей ошибки эффективен метод сравнения, который состоит в практической демонстрации сначала приема, выполненного

с ошибкой, а затем приема без ошибки с соответствующими пояснениями руководителя занятий.

При указании рекомендаций в процессе обучения необходимо творчески применять и учитывать:

- дидактические принципы и методы обучения;
- знание обучаемыми техники выполнения приемов;
- правильную организацию учебных занятий;
- состояние воинской дисциплины и порядка.

С целью большей объективности и создания единого, наиболее оптимального подхода к оценке качества выполнения приемов рукопашного боя целесообразно конкретизировать настоящее содержание приемов понятиями «незначительные» и «значительные» ошибки в технике их выполнения, которыми следует пользоваться при выведении оценки.

Всякий прием имеет:

1. Начало (исходное положение).
2. Направление и амплитуду движения рук, ног.
3. Конец (результат выполнения).

Все эти компоненты тесно связаны между собой, поэтому невыполнение любого из них является значительной ошибкой.

Под значительными ошибками надо понимать те, которые нарушают логическую целостность приема, последовательность выполняемых действий. «Незначи-

тельные» же ошибки в технике выполнения приема не нарушают его целостность.

Ниже излагается перечень незначительных и значительных ошибок, характерных для основных приемов рукопашного боя (табл. 1).

№ п/п	Классификация приемов и действий	Ошибки при выполнении приемов — незначительные	Ошибки при выполнении приемов — значительные
1	Изготовка к бою	Ноги расположены на одной линии. Масса тела неравномерно распределена на обеих, слегка полусогнутых ногах	Ноги прямые. Руки опущены. Голова приподнята
2	Передвижение	Передвижение происходит большими скользящими шагами	Перекрещивание или приставление ног. Несочетаемость в передвижении рук, ног и туловища
3	Приемы самостраховки	Группировка при падениях искажена	При падении нет группировки
4	Приемы нападения	Удар выполнен скованно	Несочетаемость ударов (рук, ног) с движением ног и туловища. Отсутствует перемещение тела

5	Приемы защит	Преждевременность выполнения защитных действий	Поступательные движения (удары) противника приняты не в плоскости нанесения удара. Защита проведена отбитием. Несочетаемость в движениях рук, ног и туловища
6	Приемы обезоруживания	Нарушена слитность движения при выполнении приемов, заключающихся в лишении контакта противника с оружием	«-»
7	Специальные приемы и действия с оружием	Несвоевременная слаженность в движении ног, рук, удерживающих оружие	Специальные приемы и действия выполняются отбитием
8	Освобождение от захватов	Освобождение от захватов выполняется затратой значительных сил	Прием выполнен без загрузки противника

Оборудование мест занятий по рукопашному бою

Учебные места занятий должны иметь страшный вид, чтобы они производили должное психологическое впечатление на готовящихся к войне людей.

Наличие инвентаря и оборудование мест занятий должны качественно влиять на подготовку военнослу-

жащих, так как следует исходить из того, что используемые устройства и инвентарь должны обеспечить обучение личного состава всем приемам и действиям соответствующих форм рукопашного боя по принципу «от простого к сложному».

Поэтому на площадке для рукопашного боя должны быть выделены места для обучения следующим приемам и действиям.

Приемам боя без оружия, где происходила бы тренировка следующих приемов:

– передвижение без оружия;
– приемы самостраховки;
– удары рукой и ногой;
– защиты от ударов рукой и ногой.

Данное место используется в начальном периоде обучения, для чего должна быть подготовлена ровная и мягкая (травянистая или из песка и опилок) площадка. На этой площадке должен быть инвентарь, который позволит максимально использовать возможности данного вида рукопашного боя (боксерские мешки, набивные и насыпные груши, чучела, мягкая наковальня и т. д.).

Приемам боя с оружием. Соответствующее место обучения будет использоваться в последующих этапах обучения, так как применяемое оборудование будет обеспечивать обучение личного состава всем приемам и действиям соответствующих видов рукопашного боя

(ножом, малой лопатой, автоматом, пистолетом).

В целях воспитания психологических качеств и лучшего формирования двигательных навыков данное место обучения должно быть более жесткого покрытия (грунт, асфальт), чем место начального периода обучения.

Используемый инвентарь должен позволить максимально использовать возможности штатного оружия. Таким образом, место оборудуется:

– стационарными и передвижными чучелами; различного рода мишенями (подвижными и неподвижными);

– тренажерами и т. д.

С целью закрепления вновь приобретенных двигательных навыков и совершенствования ранее изученных с обязательным рассмотрением вопросов тактической подготовки оборудуются места для проведения комплексной тренировки двух типов: в виде полевого и городского опорных пунктов. Они должны быть приспособлены к местности таким образом, чтобы способствовать отработке приемов уничтожения противника в рукопашных схватках в зависимости от профессиональной прикладности данного подразделения в целях психологического закаливания личного состава.

В связи с курсом тактико-специальной подготовки подбирается соответствующее полевое оборудование.

Система обучения военнослужащих определенным

видам рукопашного боя, выделенным в логически структурную схему, определяет соответствующую последовательность поэтапного прохождения мест занятий.

Таким образом, места занятий должны формировать физическую, тактико-техническую и психологическую готовность к действиям в рукопашном бою на любой местности, в любую погоду и в разное время суток.

В целях выработки уверенности в своих силах и способности выдержать все физические и нервно-психические нагрузки рукопашных схваток предусматривается использование штатного оружия и предметов индивидуальной экипировки.

Военнослужащие, систематически упражняясь на специально оборудованных местах, могут целенаправленно развивать необходимые боевые качества, изучать и совершенствовать технические приемы, а специальное оборудование позволит максимально использовать возможности рукопашных схваток при ведении ближнего боя.

Глава 2. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ВЫВЕДЕНИЯ ПРОТИВНИКА ИЗ РАВНОВЕСИЯ

В основе техники русского стиля рукопашного боя лежат знание механики человеческого тела и умение применять законы биомеханики для управления своим телом и телом противника, используя его собственную инерцию и силу, вкладываемую им в удары. Тело человека – это сложнейшая рычажная система, насчитывающая десятки шарнирных соединений. За счет этого обеспечивается высокая подвижность и гибкость нашего тела, что позволяет совершать сложнейшие движения в пространстве. Однако подвижность суставов имеет определенные границы. Выполнение каких-либо движений за рамками этих ограничений невозможно, а принудительное их выполнение под воздействием внешних сил вызывает острую, вплоть до шока, боль. Если движение не остановлено, то травма неизбежна. Например, локтевой сустав позволяет сгибать предплечье относительно оси плеча от небольшого отрицательного угла в 2–5 градусов до угла, превышающего 120 градусов, поворачивать предплечье вдоль продольной оси в обе стороны, что в сочетании с подвижностью лучезапястного сустава позволяет описы-

вать кистью руки сложные круговые и спиральные движения.

Однако попытка сгибания руки в сторону, противоположную локтевому сгибу, вызывает резкую боль, а при достаточном усилии приводит к разрыву связок и увечью.

Знание границ подвижности каждого сустава, особенно конечностей, позволяет использовать их для управления противником с помощью болевых воздействий. Чтобы вызвать максимальную боль и при этом затратить минимум собственных сил, используются рычаги. Основными элементами рычага являются точка опоры и плечи сил. В зависимости от взаимного расположения точки опоры, силы, совершающей работу, и противодействующей силы в механике рассматриваются три типа рычага.

Для преодоления противодействующей силы необходимо либо увеличить силу, совершающую работу, либо увеличить длину ее плеча. В рукопашном бою силой, совершающей работу, является прикладывание к противнику усилия, а противодействующей силой – усилие противника. Поскольку ваши силовые возможности почти всегда ограниченны, а бой может вестись с более сильным противником, основным способом работы с помощью рычагов является перемещение точки опоры. В качестве точки опоры можно использовать вторую руку, плечо, бедро, голень, предметы на мест-

ности (столб, угол здания, кромка траншеи, дерево и т. п.). Для приложения усилия к противнику используют, в первую очередь, руки и ноги. Усилия можно передавать также бедром, плечом, движением таза, головой. Целью воздействия является нанесение поражающих ударов противнику, выведение его из равновесия и бросок с последующим нанесением ударов или связыванием.

Условием равновесия человека является размещение вертикальной проекции вектора силы тяжести в пределах опорной площадки.

Поскольку общий центр тяжести человеческого тела находится в районе таза, управление равновесием осуществляется перемещениями таза и опорной площадки.

Соответственно для того, чтобы вывести противника из равновесия, необходимо:

– не допустить возможные перемещения опорной площадки;

– вывести проекцию вектора веса (P) за пределы опорной площадки.

Не существует особых законов движения для живого мира. Все они подчиняются законам классической механики. Поэтому рукопашный бой с точки зрения механики представляет собой физическое явление, сущность которого проявляется во взаимном механическом силовом противодействии физических объектов

(противников) друг с другом!

Для успешного понимания иллюстрируем сказанное упрощенными схемами, уравнениями механики и фотографиями, где теоретические этапы рукопашного боя могут выражаться формой расчетных схем раздела сопротивления материалов как сложного сопротивления (сжатия-растяжения, сдвига, кручения и изгиба) в виде:

– изгиба со сжатием;
– изгиба с кручением;
– косого изгиба;
– изгиба с растяжением.

Динамическая система, чтобы существовать, должна развиваться, а чтобы развиваться, должна сочетать устойчивость с неустойчивостью. Одна из наиболее распространенных форм нашего мышления – тяготение к привычным, застывшим схемам решения задач, поведение статики.

На рис. 2 схематически изображена фигура человека, которую условно назовем «противник». Представим себе, что мы нападаем и наша задача – свалить противника.

Далее по фазам.

Фаза 1. Ситуация (рис. 2а, 2б).

В данном случае положение противника устойчивое, статичное. Вся система находится в равновесии. Противник в стойке опирается на обе ноги. Площадь опо-

ры максимальная или близка к таковой. Вектор силы тяжести G направлен по центру опорной площадки.

Вывод: система находится в равновесии – положение устойчивое.

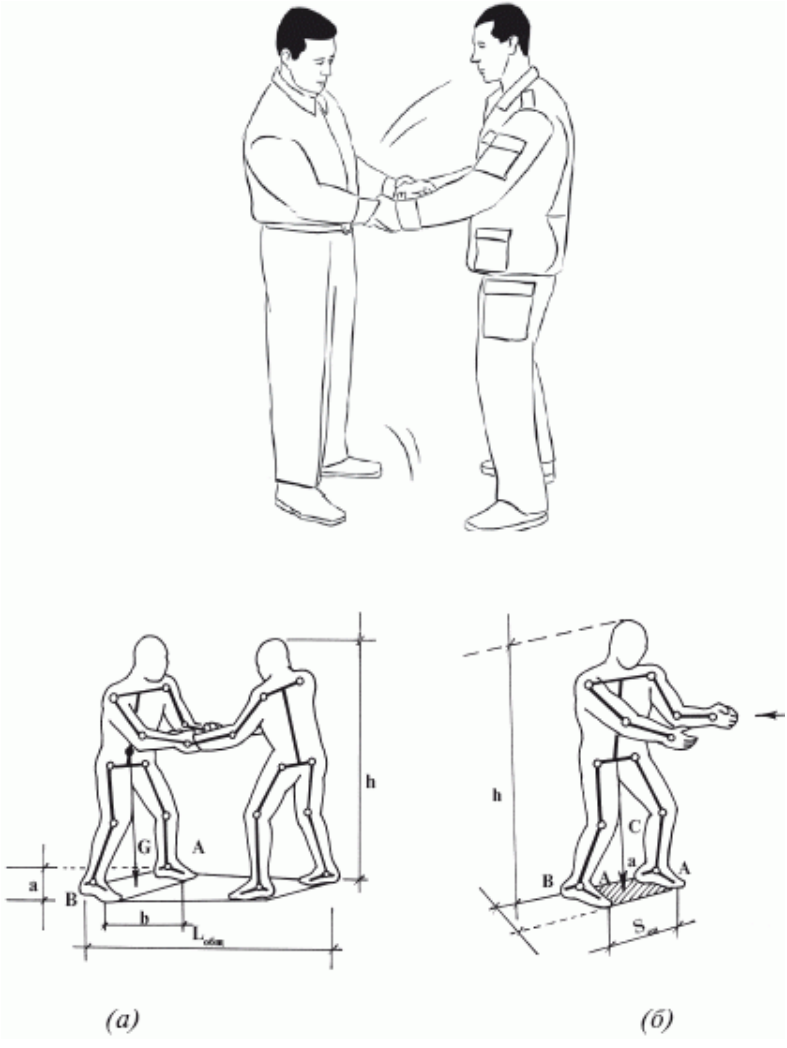


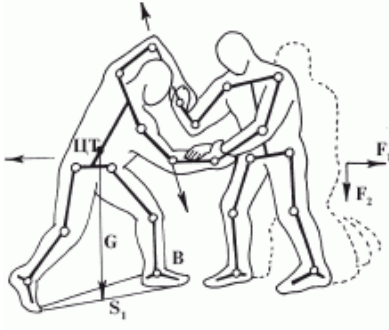
Рис. 2

Фаза 2а. Выведение из равновесия (рис. 3а, 3б).

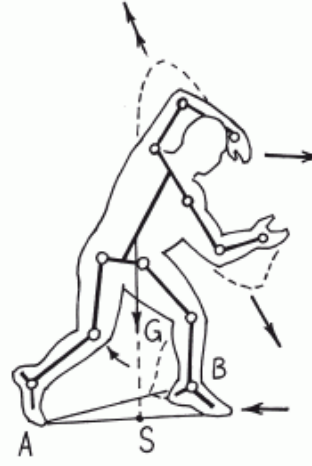
Начинаем выводить систему из равновесия. Сместившись слегка назад, мы нарушаем устойчивость опоры в точке А. Противник вынужден приподняться на носок, площадь опоры сократилась и приобрела треугольную форму, однако вектор силы тяжести G по-прежнему находится в пределах площади опоры. Усилие, выводящее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

Система не уравновешена, появился опрокидывающий момент.

Вывод: система динамична – положение ее неустойчиво.



(а)



(б)

Рис. 3

Фаза 2б. Потеря устойчивости (рис. 4а, 4б).

Наши дальнейшие действия направлены на усиление нестабильности системы.

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

Вывод: система динамична – положение системы неустойчиво.

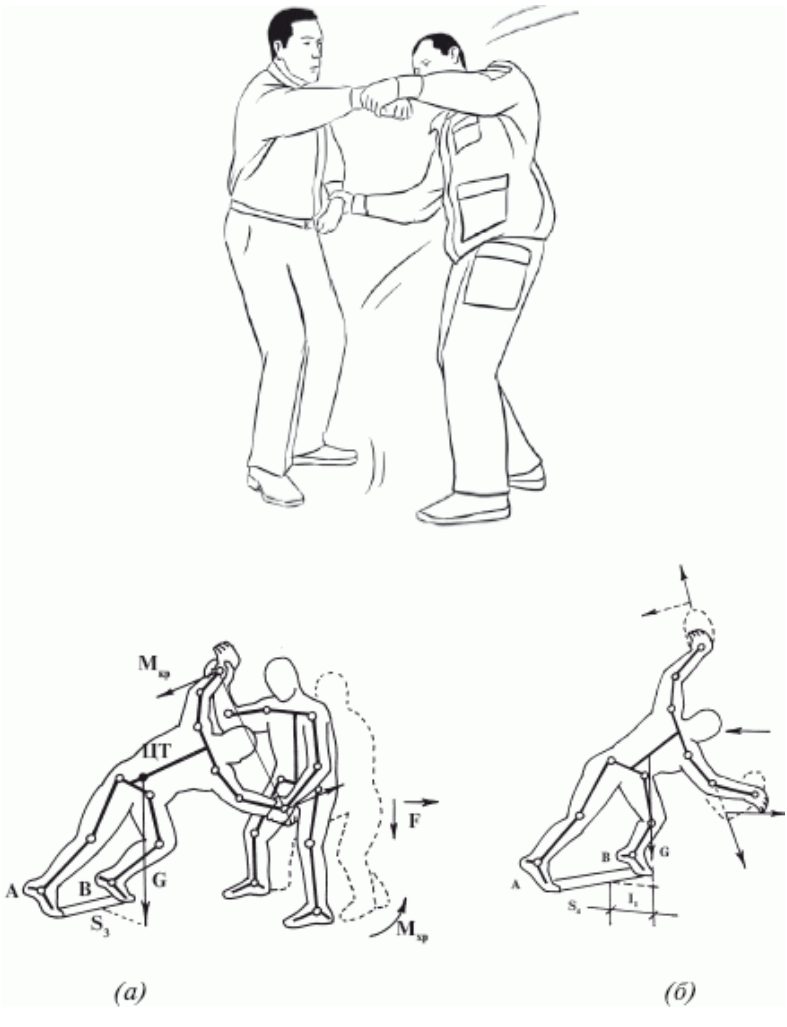


Рис. 4

Фаза 2 в. Решение (рис. 5а, 5б).

Меняем точку опоры системы с В на А.

Вывод: система динамична, положение системы крайне неустойчиво.

Рис. 5

Фаза 3. Финиш (рис. 6).

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

F

Рис. 6

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

Глава 3. БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ РУКОПАШНОГО БОЯ

Изучение базовых элементов рукопашного боя является необходимым условием успешного освоения предлагаемой системы рукопашного боя. Выполнение этого условия позволит в оптимально короткие сроки понять и освоить систему построения движений (при точном следовании методике обучения).

Базовые элементы в рукопашном бою включают стойку, перемещения в ней, акробатику – а именно: различные падения, перекаты, кувырки, перемещения, скольжения и др. Упражнений, которые входят в эти элементы, очень много, кроме того, каждый занимающийся может придумать дополнительно какие-то свои движения или упражнения, поэтому нет необходимости описывать как можно большее их количество.

Мы предлагаем лишь некоторые основные элементы.

Базовая стойка

Базовая стойка – оптимально удобное положение тела, позволяющее выполнить необходимые действия в рукопашном бою. Эта стойка является основной

(учебной) (рис. 1, 2).

При принятии базовой стойки ноги ставятся на ширине плеч, что обеспечивает оптимальный размер опорной площадки, ступни ног при этом параллельны. Положение легкого приседания (ноги слегка согнуты в коленях) обеспечивает благодаря накоплению энергии упругой деформации в связках и мышцах) готовность к движению в любом направлении, в том числе к ударным действиям, с оптимальными энергозатратами. Прямая спина и угол наклона таза (40–45 градусов) способствуют равномерному распределению силы тяжести, а также выводу линии тяжести по центру опорной площадки.

Плечи свободно опущены, голова слегка наклонена. Подбородок при этом прикрывает горло (кадык), а для глаз обеспечен оптимальный угол.

Руки при верхней рамке (рис. 1) согнуты в локтевых суставах и находятся на уровне глаз. Локти слегка прилегают к телу, защищая печень и селезенку, а пальцы являются продолжением кистей рук и предплечий. При нижней рамке (рис. 2) руки свободно располагаются вдоль внутренней или внешней поверхности бедер. Данное расположение рук обеспечивает их наибольшую скорость и точность движений в оптимальном рабочем пространстве с оптимальными усилиями при встрече атак противника или нанесении ему различных ударов.

Это базовая стойка, с которой мы начинаем работать, а изготовки к бою с оружием или без него производны от базовой стойки.

Рабочая стойка аналогична предыдущей, только снимаем либо левостороннее, либо правостороннее сложение (рис. 3), голова слегка опущена либо смотрит по горизонту (очень похоже на боксерскую стойку), руки могут быть чуть впереди либо чуть ближе к туловищу, плечи спокойно опущены, спина прямая.

В связи с тем, что антропологические данные у каждого человека свои, индивидуальные, мы не требуем жесткого подражания при выполнении того или иного действия, поэтому при отработке различных упражнений, в том числе и стойки, форма ее будет у каждого обучаемого (при соблюдении основных правил) своя, особенная.

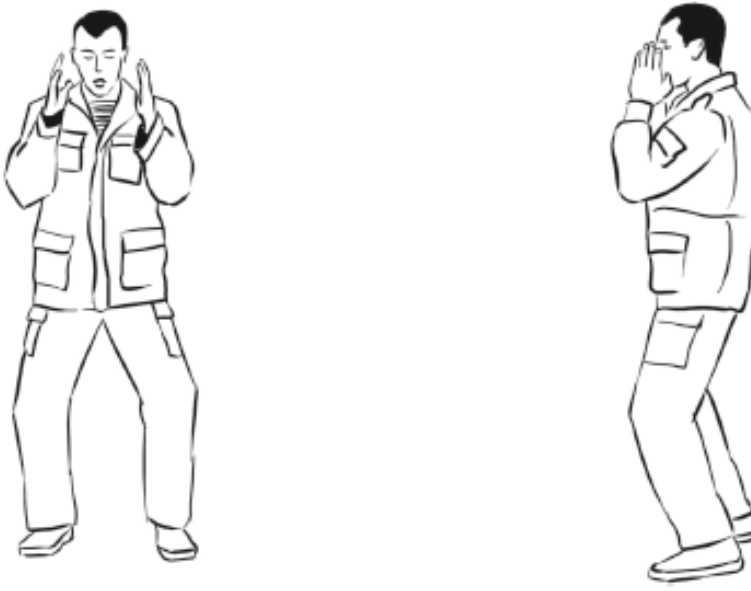


Рис. 1

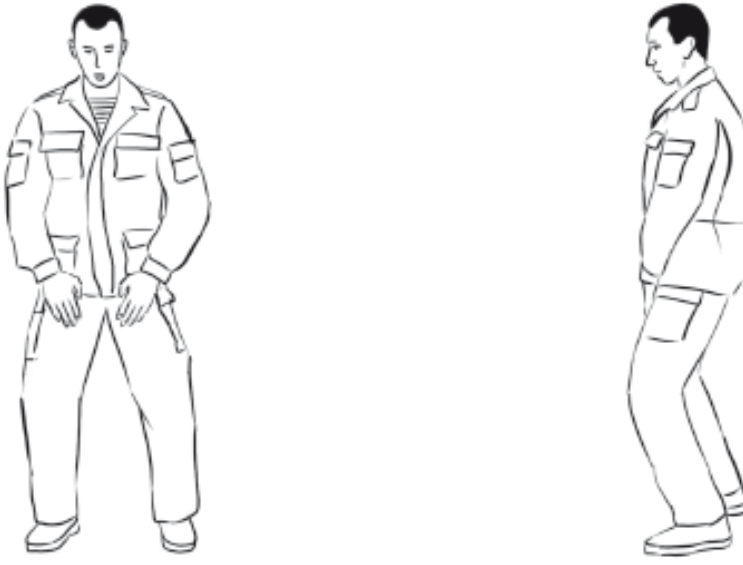


Рис. 2

Рис. 3

Перемещения в стойке

Перемещения в стойке в рукопашном бою применяются для защитно-атакующих действий и маневра. Эти перемещения в зависимости от ситуации могут быть различными. Основные из них – это разворот или принятие положения тела под углом к атаке противника, шаг, подшаг, отшаг, шаг с подшагом, подскок, отскок,

прыжок и другие. Рассмотрим один из основных способов перемещений – «шаг с подшагом».

Для совершения «шага с подшагом» необходимо:

– из базовой стойки или изготовки к бою (рис. 4) подставить одну из ног пяткой к пятке другой ноги и развернуться бедрами по направлению выбранного движения.

При перемещении влево присаживаемся на левую ногу, за счет таза подтягиваем правую ногу. При постановке пятки правой ноги на плоскость пола поднимается левая нога. Таким образом, мы становимся под углом к атаке противника и даже в случае пропуска удара, обеспечиваем рикошет его ударных частей.

Выполнение «шага с подшагом» позволяет встать под углом к направлению атаки противника и одновременно сократить дистанцию с ним, т. е. войти в контакт.

Перемещение выполняется как в верхней, так и в нижней рамке (рис. 5).

При переходе из левосторонней стойки в правостороннюю делается шаг с подшагом; нога, стоящая впереди, уходит за ногу, стоящую сзади (рис. 6).

Существует такое упражнение, как движение по квадрату: мысленно рисуем квадрат, становимся в один из его углов, делаем шаг с подшагом, разворот на 90 градусов и перемещаемся по периметру воображаемого квадрата.

Важно отметить, что при обретении определенного

навыка (мастерства) в поддержании своего устойчивого положения, в восстановлении равновесия, а также в управлении движением противника от многих лишних движений можно отказаться и пользоваться лишь разворотом корпуса, скручиваем бедер с легким приседанием и без него, движением одних только рук или ног и др.

Все предлагаемые упражнения, действия и движения относятся к базовым, а базовые знания необходимо усваивать досконально.

Рис. 4

Рис. 5

Рис. 6

Нижняя акробатика

Нижняя акробатика в рукопашном бою – это комплекс действий, применяемых для ухода с линии атаки противника, сокращения дистанции до него, совершения маневра, обмана, скрытого подхода к противнику, нанесения ударов, подбора оружия и подручных средств и их метания, а также с целью обезопасить себя от возможных травм при различных падениях.

Нижняя акробатика включает в себя множество различных действий. Основные из них: безопасные падения, перекаты, кувырки (в спорте подобное называется самостраховкой), переползания, скольжения и другие.

Падения

Падения осуществляются: на грудь, на спину, набок (влево, вправо), на спину с разворотом.

Эти падения тренируются на начальной стадии обучения из базовой стойки, в дальнейшем из любого положения.

При падении на грудь (рис. 7) необходимо:

из базовой стойки, опуская таз вниз, отбросить ноги назад и в стороны и приземлиться на согнутые в локтевых суставах и выставленные перед грудью руки. Локти должны быть разведены в стороны. Контакт рук с

поверхностью начинает осуществляться в следующей последовательности: кончики пальцев-пальцы-ладони-внутренние поверхности предплечий. За счет этого осуществляется плавная и бесшумная амортизация падения. Данное действие необходимо выполнять на выдохе, так как на выдохе мышцы расслабляются и легче воспринимать нагрузку. При падении руки должны переместиться на то место, где находятся ноги. Исходное положение – ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях. После падения пятки необходимо опустить параллельно полу, руки – около лица либо возле груди, голова повернута набок.

При падении набок (влево, вправо) (рис. 8) необходимо из базовой стойки скрутиться в бедрах и, выбросив согнутые в коленях ноги в сторону (влево или вправо), приземлиться на руки, как при падении на грудь. При этом согнутые в коленях ноги должны составлять между собой угол 90°, угол между бедром согнутой ноги и ее голенью тоже должен составлять 90°, что необходимо для предотвращения повреждений коленных суставов. Голова должна быть приподнята. Показатель правильности выполнения упражнения – бесшумность и мягкость. Необходимо также выполнять его многократно как подготовительное упражнение.

При падении на спину (рис. 9) – из базовой стойки присесть, вытянуть любую ногу вперед (в зависимости от того, в какую сторону совершается падение) и

«сесть» опустить таз на пятку опорной ноги разноименным этой ноге бедром. В данном случае – правым бедром на левую пятку. Левая рука тянется за пяткой правой ноги, помогая округлять спину. После этого перекатиться по односторонней широчайшей мышце и перевернуться на всю спину, поджав под себя ступни ног. Этим поджатием гасится энергия, которая забрасывает ноги вверх. Подбородок необходимо прижать к груди. Руками в момент контакта с поверхностью не упираться.

Рис. 7

Рис. 8

Рис. 9

Перекаты (влево, вправо)

Перекаты на начальном (базовом) этапе обучения являются как подготовительными упражнениями к действиям с оружием, так и разминочными. Кроме этого они формируют у обучаемых такое качество, как ловкость.

Перекат на коленях (рис. 10) осуществляется из ис-

ходного положения «сидя на коленях». Для совершения движения, например, влево, необходимо выпрямить левую ногу и опуститься на правое бедро. После этого повернуться на левое бедро, согнув левую ногу в колене и выпрямив правую ногу. Далее потянуться за выпрямленной правой ногой и сесть на колени.

Кисти рук во время движения постоянно находятся на коленях, а глаза смотрят за окружающей обстановкой.

Перекат лежа (рис. 11) может выполняться как из положения сидя на коленях, так и из базовой стойки.

Из положения сидя на коленях надо опуститься (при движении влево) на правый бок вслед за выпрямленной левой ногой. После этого перевернуться на всю спину, оставив ноги согнутыми в коленях. Для продолжения движения необходимо, поворачиваясь на левый бок, подтянуть согнутую в колене левую ногу к груди, а правой рукой потянуться за выпрямляемой правой ногой. После этого сесть на оба колена.

Необходимо помнить, что локти во время перекатов не должны ударяться о поверхность. Для этого их надо убирать в сгиб между бедром и корпусом.

При перекате в другую сторону движение начинается с поворота на противоположное описанному бедро.

Рис. 10

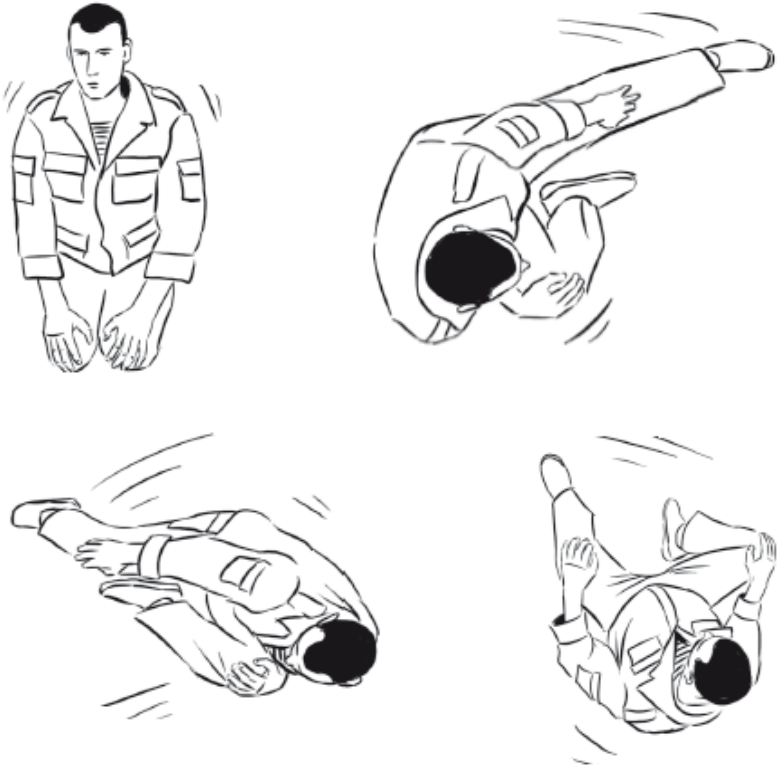


Рис. 11

Кувырки

Кувырки (вперед, назад), продольный кувырок (рис. 12) совершаются из основной (базовой) стойки или с колена. При выполнении кувырка вперед с выносом рук в разные стороны делается шаг вперед любой согнутой в колене ногой. Руки разводятся вперед и в разные стороны, а второй ногой осуществляется толчок.

Если мы хотим осуществить продольный кувырок вправо, опускаем правое плечо, входим в плоскость пола, касаемся его руками и как бы поглаживаем пол. При соприкосновении плеча с полом прокручиваем руку и по диагонали от правого плеча к левому бедру выполняем кувырок. После того как правая нога коснулась пола, вес тела переносим на правую. За счет разворота тазобедренного сустава встать в исходное по-

ложение.

При выполнении кувырка человек, боясь удара о пол «останавливает его руками», что категорически запрещается. Необходимо войти в плоскость пола под острым углом и провернуть ту часть тела, которая касается пола, вокруг собственной оси. Основная ошибка при выполнении кувырка – выполнение его по диагонали, что чревато повреждением позвоночника, поэтому выбирается траектория, чтобы не захватывался позвоночник.

Продольный кувырок для подбора предметов (рис. 13) в основном выполняется аналогично предыдущему. Особенность состоит в том, что руки расположены не перпендикулярно относительно оси позвоночника, а практически параллельно. Данный кувырок выполняется с большей скоростью, так как угол входа более острый, чем у продольного кувырка. Аналог этого кувырка можно увидеть в быту – это шнек мясорубки. Представим, что впереди нас находится предмет и нам необходимо его поднять. Рука тянется по оси движения нашего тела. Необходимо, чтобы ладонь при входе была прижата к полу и скользила по нему.

Падение со скольжением (рис. 14) выполняется из исходного положения – стойки нижней рамки. Нога входит с носка под острым углом, т. е. вкручиваем ногу, а руки идут к опорной ноге. После чего скользим на икроножной мышце, переходим на живот и принимаем по-

ложение аналогичное падению лицом вниз.

Данное упражнение помогает на больших скоростях выполнять элементы самостраховки, не повреждая своего тела. В качестве добавления к упражнению может служить выход с помощью поворота тела вокруг собственной оси.

Основное требование при перемещении на нижнем уровне – чтобы нога не перескакивала через ногу. Стопы ног находятся на плоскости пола и не отрываются от него.

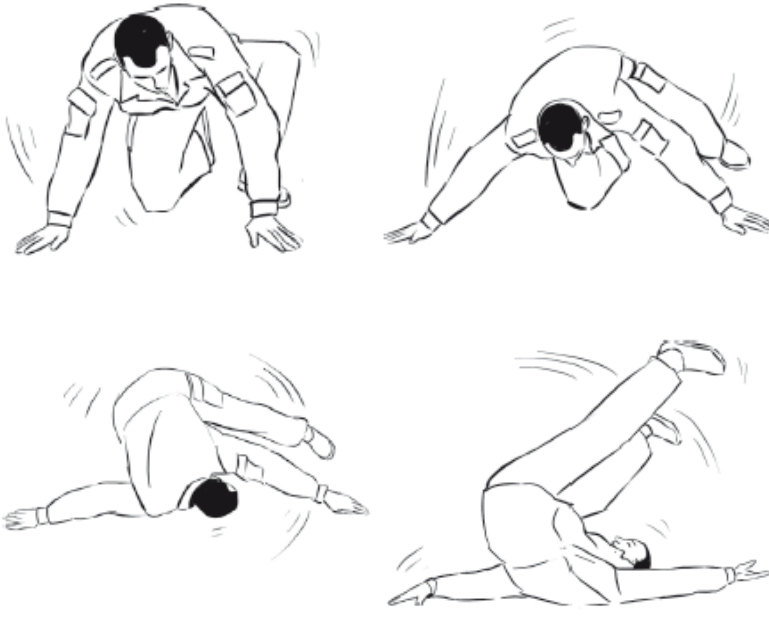


Рис. 12

Рис. 13

Рис. 14

Перемещения на нижнем уровне

Существуют различные перемещения на нижнем уровне. Их необходимо знать для того, чтобы быстро встать после падения, переместиться в более удобное положение (например, за укрытие), защититься или нанести удар противнику, метнуть в него нож или любое подручное средство и т. д.

Рассмотрим некоторые из них.

Подготовительное упражнение к упражнению *«звезда»* (рис. 15).

Принимается исходное положение лежа в упоре руками и ногами лицом вниз. Начиная упражнение, необходимо правую (в данном случае) ногу, согнув в коленном суставе, пронести под левой ногой. Опираясь

на правую руку, развернуться телом через левое плечо навстречу движению правой ноги и принять положение упора в поверхность руками, ногами, а спиной вниз.

Выполнив данное упражнение, переходим на плоскость пола (рис. 16). Руки находятся на груди либо за головой. При переходе на живот руки вытягиваются впереди себя. В данном упражнении работают не только ноги, но и таз.

Упражнение *«велосипед»* (рис. 17) выполняется из исходного положения. Делаем падение с вращением и выходом на спину. Руки необходимо держать на коленях и не отпускать, подбородок прижат к груди. Для перемещения в левую (правую) сторону подтягиваем к себе одну из ног, другую вытягиваем. Руки касаются ног, нога тянет руку, рука тянет туловище, за счет этого происходит движение.

Рис. 15

Рис. 16

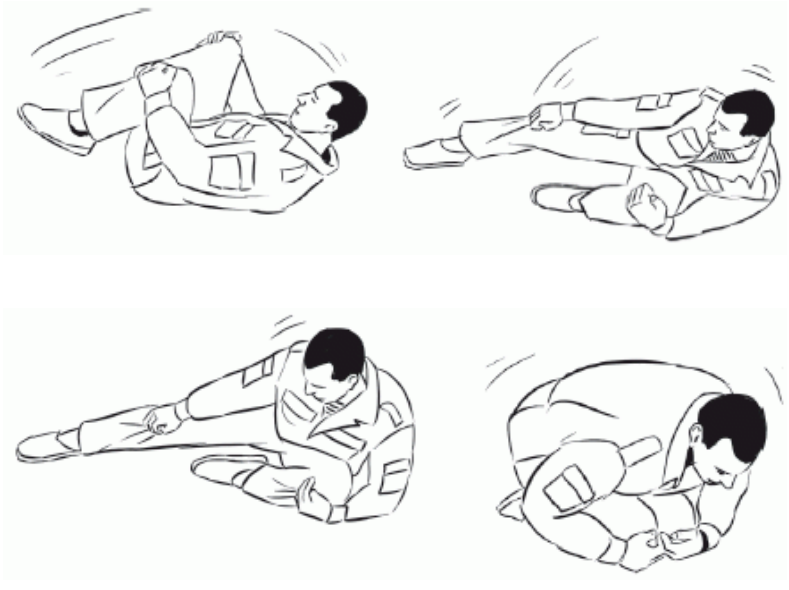


Рис. 17

Упражнение *«переползание на животе»* (рис. 18) выполняется путем накатывания тела на плоскость пола.

Данное упражнение не требует больших физических нагрузок, а используется геометрия и перемещение центра тяжести нашего тела. Упражнение выполняется как на животе, так и на спине (рис. 19). Правильность выполнения упражнения – бесшумность.

Существует и второй способ перемещения на нижнем уровне. Руки располагаем на 19–20 см от подбородка, стопы ног максимально сдвигаем вперед. Под-

нимаем тело вертикально вверх и перемещаем его вперед (рис. 20).

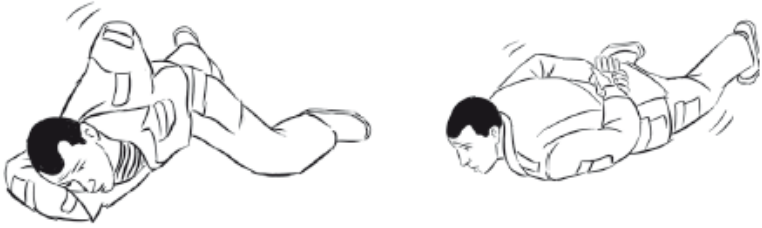


Рис. 18

Рис. 19

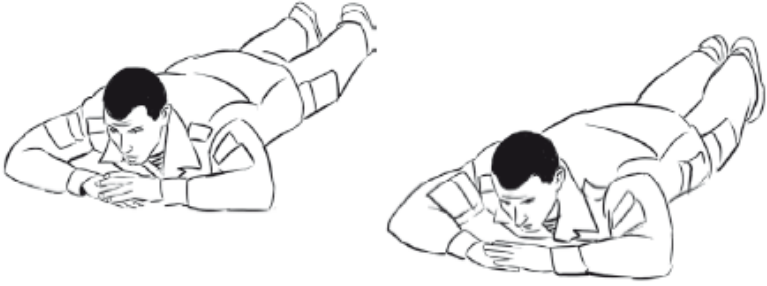


Рис. 20

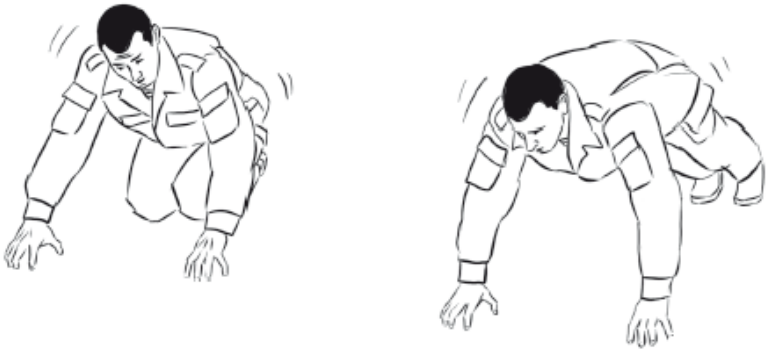


Рис. 21

Развивающие упражнения для пальцев – «стойка на пальцах» (рис. 21). Каждую фалангу пальца выставляем перпендикулярно полу и переносим на них вес своего тела. Медленно переходим в положение упор лежа.

«Стойка на запястьях» (рис. 22). Развернуть кисти рук к себе, выпрямить локти рук и пройти на запястьях несколько шагов вперед и назад.

Упражнение *«крокодил»* (рис. 23). Грудь, таз должны находиться на высоте 10 сантиметров от плоскости пола. Руки располагаем шире плеч, ноги – на ширине плеч.

Упражнение *«лягушка 1»* (рис. 24) выполняется аналогично упражнению «крокодил», но все члены тела закрепляются неподвижно.

Упражнение *«лягушка 2»* (рис. 25). Исходное поло-

жение – сидя в полном приседе. Делаем прыжок вперед, пытаясь максимально распрямить тело в полете. Первыми касаются пола руки, затем стопы ног. Аналогично упражнению «лягушка 2» выполняется упражнение *«лягушка 3»*, но в обратной последовательности.

Рис. 22

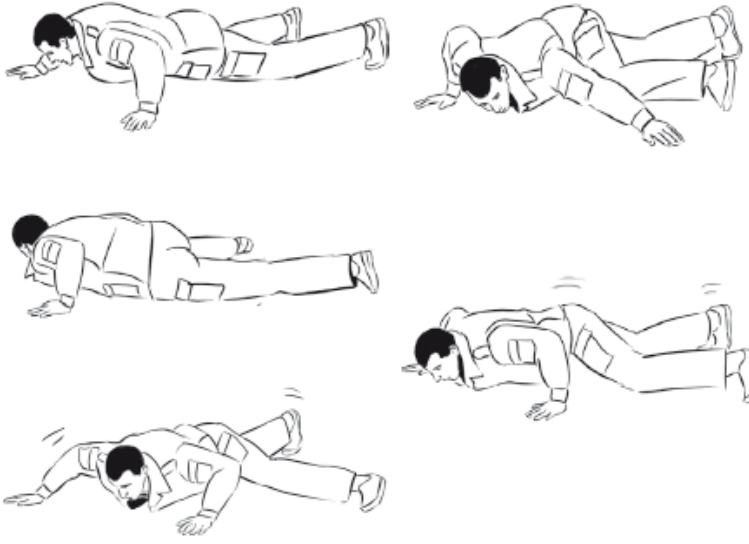


Рис. 23

Рис. 24

Рис. 25

Упражнение *«падение с вращением и переворотом на противоположный бок»* (рис. 26) выполняется из положения базовой стойки. Во избежание травмирования ладонь направляется книзу. Вторая рука находится в среднем положении: между ногами и головой. Ногу вытягиваем вперед и начинаем вращательное движение. Одноименная рука тянется за пяткой. Принимаем положение самостраховки.

Рис. 26

Упражнение *«тачка»* (рис. 27) выполняется двумя занимающимися. Один принимает упор лежа, другой садится в полный присед и берет напарника за ноги ладонями вверх. Руки выпрямлены и находятся на уровне глаз, спина прямая. У второго напарника все тело вытянуто и напряжено, как струна. После этого начинается движение. Рекомендовано при движении разговаривать или производить счет для работы диафрагмы.

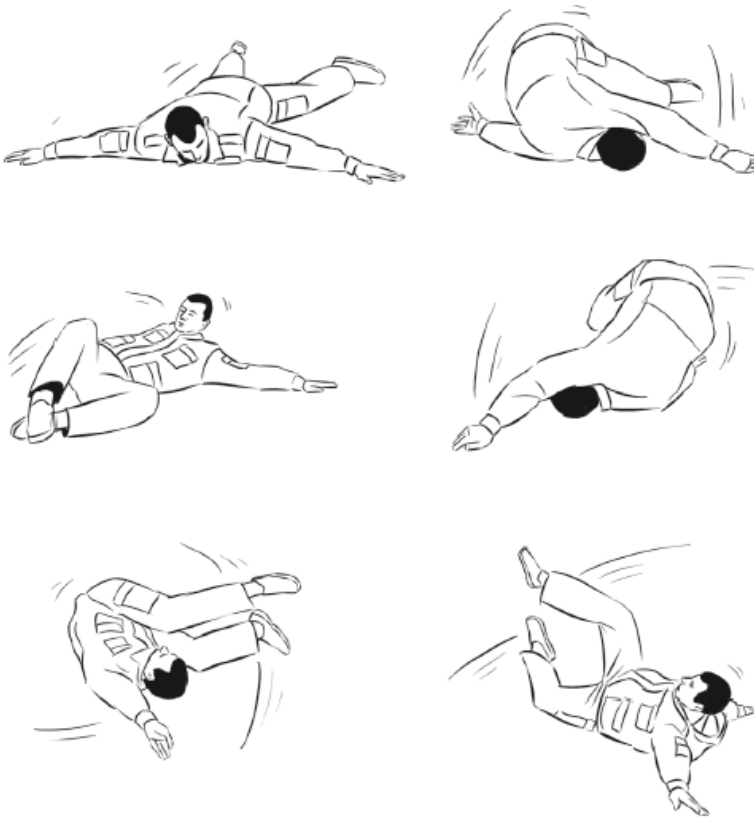
Рис. 27

Упражнение *«третий лишний»* (рис. 28) выполняет-

ся тремя обучающимися. Каждый из двоих берет третьего за руку и ногу. После этого (вариант 1) один из них отпускает напарника и страхует его при приземлении. Второй из удерживающих все это время контролирует ход проведения упражнения. Второй вариант предусматривает раскачивание третьего напарника и бросок его. Приземляется он на ноги. Главное в упражнении – отработка элементов самостраховки.

Рис. 28

Комплексное упражнение из шести элементов (рис. 29) включает в себя падение, переворот, кувырок назад через правое плечо, опять падение и кувырок через левое плечо, подъем и прыжок в любую другую сторону.



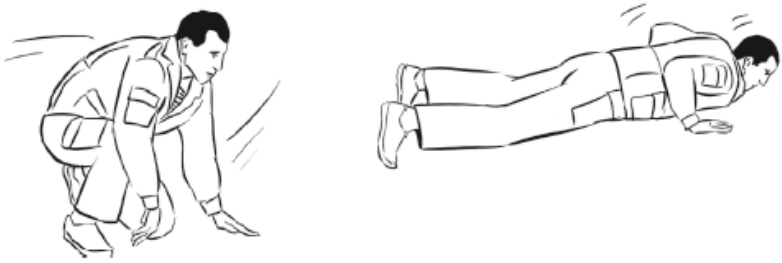


Рис. 29

Основные ошибки: при падении много шума, пальцы должны касаться пола очень мягко.

Рассмотрим правильность выполнения кувырков, данное упражнение может быть и *подготовительным упражнением* (рис. 30). Выполняем упражнение в плоскости пола, для рук используем полосу, начерченную на полу. Куда будут направлены руки, туда и будет выполняться кувырок. Скручиваемся, руку и таз прокручиваем под себя и производим кувырок. Ось позвоночника находится перпендикулярно нашим рукам. После этого возвращаемся обратно в исходное положение.

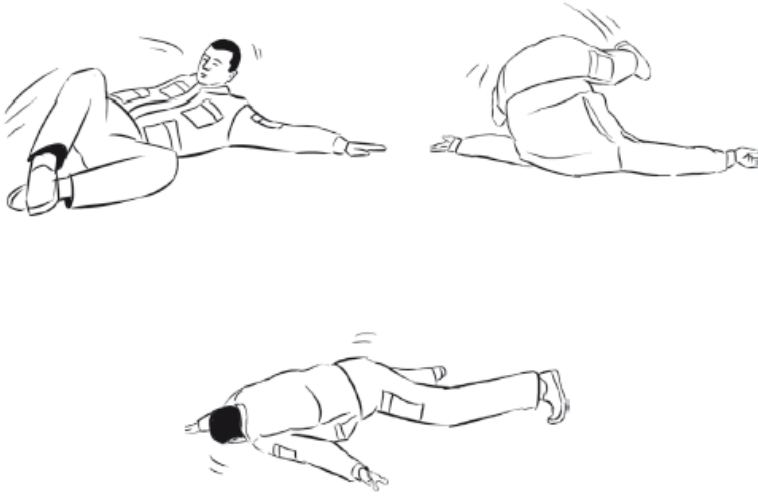


Рис. 30

Глава 4. УДАРНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ РУКОПАШНОГО БОЯ

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

Удар – совокупность явлений, возникающих при столкновении движущихся тел.

– Промежуток времени, в течение которого длится удар, обычно очень мал, а развивающиеся на площадях контакта соударяющихся тел силы очень велики.

– Действие ударных сил приводит к значительному изменению за время удара скоростей точек тела.

– Следствием удара могут быть остаточные деформации (повреждения)[1] на месте удара.

– Изменение скоростей тел за время удара характеризуется коэффициентом восстановления, т. е. живучести.

Удар является процессом настолько кратковремен-

---

[1] Повреждение: изменение структуры клеток, механического вещества, тканей и органов, которое сопровождается нарушением их жизнедеятельности. В одних случаях возникают поверхностные и обратимые изменения, касающиеся обычно лишь ультраструктур, в других – глубокие и необратимые, которые могут завершиться гибелью не только клеток и тканей, но и целых органов, и всего организма в целом.

ным, что исправить допущенные ошибки практически невозможно. Поэтому точность удара в решающей мере обеспечивается правильными действиями при отталкивании и предударном движении.

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

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

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

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

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

Удары имеют три основных недостатка:

– удар сложно дозировать;

– при нанесении удара можно пораниться, что снизит боеспособность;

– одежда (особенно зимняя) и экипировка («разгрузка», бронежилет и т. д.) являются хорошей защитой от многих типов ударов.

Удары рукой (прямо, сбоку, снизу) наносятся из изготовки к бою. Шагом левой ногой вперед в сторону и подшагом правой, одновременно поворачивая таз и

плечевой пояс справа налево, перенося вес тела на впередистоящую (левую) ногу, нанести удар, фиксируя его сжатием пальцев в кулак (рис. 31).

Рис. 31

Удар ногой снизу, прямо выполняется из изготовки к бою. Разворачивая таз по направлению удара, перенести тяжесть тела на опорную ногу, одновременно другую ногу вынести коленом вперед и быстрым разгибанием голени нанести удар (рис. 32).

Рис. 32

Защитные действия

«Личная техника безопасности – снижение процента травматизма разложением вредных сил на их составляющие»

Защитными действиями называются технические приемы, останавливающие атакующее действие противника на различных фазах его выполнения. Правильное сочетание блоков и перемещений позволяет защищаться от одного или нескольких противников. Способом защиты является «встреча» удара противника, разложение вектора силы удара (рука – нога – предмет) на составляющие; выборе и взятии точки опоры сместить центр масс за площадь опоры его ног, закончить контакт.

Выделяют два класса защиты – динамическую и статическую. Динамическая защита характеризуется сопровождением движения противника, а статическая – противонаправленным сопротивлением. При выполнении динамической защиты боец может страховать себя добавлением элементов статической защиты, такой класс защиты назовем комбинированным.

Статические виды защиты проще для изучения и применения в боевых ситуациях, динамические – сложнее, но эффективнее, так как позволяют сразу же проводить контратакующие действия во встречной или ответной формах. Но в практических условиях часто применяют комбинированные защитные действия, что позволяет страховать свою защиту, применяя одновременно несколько защитных действий.

Мастерское владение защитными действиями придает организованность боевым действиям бойца и обеспечивает его необходимой в бою уверенностью в своих силах. Недооценка защитных действий отрицательно сказывается на комбинационности боевых действий, своевременном и целесообразном сочетании различных технических приемов, обеспечивающих неуязвимость в бою. Вместе с тем боец не должен быть уверен в абсолютной непроницаемости своей защиты. Защитные действия должны быть слаженными и своевременными, характеризоваться изменением скоростей ударяемого тела за время самого контакта, а

настоящему мастеру присуща высокая пластичность в переходах от одного способа защиты к другому, от защиты к атаке и от атаки к защите.

Динамическая система, чтобы существовать, должна развиваться, должна сочетать устойчивость с неустойчивостью.

Зашита от удара рукой (рис. 33, 34, 35, 36) ***и ногой*** (рис. 37, 38, 39) выполняется из изготовки к бою. Шагом левой ногой вперед в сторону встретить кистью руки предплечье, голень (наносящий удар) противника с его внешней стороны в плоскости нанесения и подшагом правой ноги с одновременным вращением руки в сторону нанесения удара направить удар противника по касательной к своему телу. После чего произвести контратакующие действия.

Рис. 33

Рис. 34

Рис. 35

Рис. 36

Рис. 37

Рис. 38

Рис. 39

Глава 5. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ ПРОТИВНИКА

Освобождение от захватов противника выполняется:

• ***От захвата шеи спереди.*** Из исходного положения, приседая с отставлением правой (левой) ноги назад, одновременно пропуская свои руки между захватившими руками противника и поворачиваясь слева направо, подложить тыльную часть кисти правой руки под кисть левой руки противника и вращением от себя одновременно нанести удар по глазам противника пальцами левой руки. Освободиться от захвата, нанести ответные удары (рис. 40, 41).

Рис. 40

Рис. 41

• ***От захвата за кисти рук из исходного положения.*** Шагом левой ногой назад, разворачивая корпус тела справа налево, поступательно вращающим движением кисти правой руки к себе вниз, одновременно захватывая левой рукой левую руку противника и приседая, потянуть ее на себя вниз, освобождаясь от захвата, произвести контратакующие действия (рис. 42).

Рис. 42

• ***От захвата шеи сзади.*** Из исходного положения, ударяя локтем правой (левой) руки в туловище противника, одновременно увести таз влево (вправо), зашагивая правой (левой) ногой за ноги противника, после чего, вращаясь в левую (правую) сторону, свалить противника, освобождаясь от захвата. Нанести ответные удары (рис. 43).

Рис. 43

• ***От захвата за одежду в области локтевых изгибов.*** Из исходного положения, приседая с шагом правой ногой назад, разворачивая корпус тела слева направо и одновременно сгибая правую руку в локтевом изгибе с внешней стороны захвата противника, поступательно вращающим движением руки и корпуса тела справа налево освободиться от захвата и в динамике контратакующих действий нанести ответные удары (рис. 44).

Рис. 44

• ***От захвата за ноги спереди.*** Из исходного положения, приседая, отставляя правую ногу назад, одновременно надавливая грудью на голову противника, захватить одной рукой за подбородок, а другой – за глаза (волосы, каску, основание носа) и, поворачивая голову противника от себя, освободиться от захвата.

Произвести контратакующие действия (рис. 45).

Рис. 45

• ***От захвата за ноги сзади.*** Из исходного положения, приседая, взявшись левой рукой за подбородок противника и одновременно поворачивая корпус тела справа налево, освободиться от захвата. Провести контратакующие действия (рис. 46)

Рис. 46

Глава 6. ОБЕЗОРУЖИВАНИЕ ПРОТИВНИКА ПРИ УДАРЕ НОЖОМ

Обезоруживание противника при ударе ножом выполняется:

• ***сверху*** – из изготовки к бою с шагом левой ногой вперед в сторону встретить кистью левой руки удар противника в плоскости нанесения с его внешней стороны и, подшагивая правой ногой с одновременным вращением ладони руки на 90 градусов в сторону нанесения и разворачивая корпус тела слева направо, сопроводить удар противника по касательной к своему телу, подхватывая снизу правой рукой кисть противника, удерживающего нож, захватив левой рукой за одежду на предплечье, и движением ее вниз от себя, а правой рукой выворачивая нож в сторону большого пальца, обезоружить противника (рис. 47);

Рис. 47

• ***снизу*** – из изготовки к бою с шагом левой ногой вперед в сторону встретить кистью левой руки удар противника в плоскости нанесения с его внешней стороны и, подшагивая правой ногой с одновременным вра-

щением ладони руки на 90 градусов в сторону нанесения и разворачивая корпус тела слева направо, сопроводить удар противника по касательной к своему телу. Наложить сверху кисть правой руки на кисть противника, удерживающего нож, а левой рукой – за ее тыльную часть, подсаживаясь с шагом правой ногой назад, совместным движением рук снизу вверх, выкручивая нож в сторону большого пальца, обезоружить противника (рис. 48).

Рис. 48

Глава 7. ОБЕЗОРУЖИВАНИЕ ПРОТИВНИКА ПРИ УДАРЕ ПЕХОТНОЙ ЛОПАТОЙ

Обезоруживание противника при ударе пехотной лопатой выполняется:

• ***сверху, справа или тычком*** из изготовки к бою. Шагом левой ногой вперед в сторону встретить кистью левой руки удар противника в плоскости нанесения с его внешней стороны и, подшагивая правой ногой с одновременным вращением ладони руки на 90 градусов в сторону нанесения и разворачивая корпус тела слева направо, сопроводить удар противника по касательной к своему телу. Подхватив левой рукой снизу предплечье противника за одежду, а правой рукой захватив черенок лопаты сверху, подсаживаясь с шагом правой ногой назад, совместным движением рук снизу вверх, выкручивая лопату в сторону большого пальца, обезоружить противника (рис. 49);

Рис. 49

• ***снизу, прямо*** из изготовки к бою. Шагом левой ногой вперед в сторону встретить кистью левой руки удар противника в плоскости нанесения с его внешней стороны и, подшагивая правой ногой с одновременным вращением ладони руки на 90 градусов в сторону нанесения, разворачивая корпус тела слева направо, сопроводить удар противника по касательной к своему телу, наложить сверху кисть правой руки на кисть противника, удерживающую лопату, и, подсаживаясь с шагом правой ногой назад, выкручивая лопату в сторону большого пальца, обезоружить противника (рис. 50).

Рис. 50

Глава 8. ОБЕЗОРУЖИВАНИЕ ПРОТИВНИКА ПРИ УГРОЗЕ ПИСТОЛЕТОМ

Обезоруживание противника при попытке достать пистолет из кобуры (кармана), из-за пояса брюк – выполнить с шагом вперед, нанести удар другой ногой по руке противника, которой он пытается достать пистолет. Затем, ухватившись за нее, одновременно нанести удар в подколенный изгиб. Свалить противника. Провести контратакующие действия (рис. 51).

Рис. 51

Обезоруживание противника при угрозе пистолетом выполнить:

• ***в упор сзади:*** из исходного положения, развора-

чиваясь через правое плечо кругом, блокировать руку противника, удерживающую пистолет; после чего, захватывая правой рукой ствольную часть пистолета, произнести обезоруживание противника в той же последовательности, что и при угрозе пистолетом в упор спереди (рис. 52).

Рис. 52

• ***в упор спереди:*** из исходного положения, приседая с шагом левой ногой вперед в сторону и захватив правой рукой ствольную часть пистолета противника, движением снизу вверх перенести вес тела на левую ногу и, подшагивая правой ногой, одновременно резким движением руки на себя вниз перенести вес тела на правую ногу. Обезоружить противника. Провести контратакующие действия (рис. 53).

Рис. 53

Глава 9. ОБЕЗОРУЖИВАНИЕ ПРОТИВНИКА ПРИ УКОЛЕ ШТЫКОМ

Обезоруживание противника при уколе штыком выполняется:

• ***с уходом влево:*** из изготовки к бою. С шагом левой ногой вперед в сторону принять поступательно-ударное движение противника кистью левой (правой) руки в плоскости нанесения с его внешней стороны. Подшагом правой ногой с одновременным вращением ладони руки направить движение удара по касательной к своему телу.

После чего, ухватившись правой рукой за цевье автомата, а левой рукой – за шейку приклада, приседая с шагом правой ногой назад вывернуть автомат во внешнюю сторону от противника. Обезоруживая его, провести контратакующие (конвоирующие) действия (рис 54);

Рис. 54

• ***с уходом вправо:*** из изготовки к бою. С шагом правой ногой вперед в сторону принять поступательно-ударное движение противника кистью правой (левой) руки в плоскости нанесения с его внешней стороны и подшагом левой ногой, одновременно подхватывая левой рукой под ствольную часть автомата, а правую руку посылая под руку противника, удерживающего оружие за шейку приклада, приседая с шагом правой ногой назад, обезоружить противника (рис 55).

Рис. 55

Глава 10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОБУЧЕНИЮ ТАКТИКЕ ВЕДЕНИЯ РУКОПАШНОГО БОЯ

При обучении тактике ведения рукопашного боя следует не разрывать технику и тактику, так как необходимо каждому техническому действию придавать тактическую цель.

Изучение и совершенствование тактики должно базироваться на технических и психологических особенностях военнослужащего, где объем тактического материала должен преподноситься с учетом доступных ему технических средств и уровня его боевых возможностей.

Военнослужащий должен научиться:

1. С самого начала учебно-тренировочной деятельности каждому техническому действию придавать тактический смысл: где, когда и при каких условиях применять изучаемый удар или защиту, контрудар или укол в ответной или во встречной форме и т. д.

2. Применять для определенных тактических целей средства техники, которыми он овладевает в ходе обучения.

3. В процессе рукопашной схватки строить план боя в соответствии с особенностями противника и обстановкой боя.

4. Изученными приемами и способами специальных действий прерывать атаку противника, мешая проводить ему свои планы.

Таким образом, тактическую подготовку необходимо проводить в соответствии с логически структурной последовательностью прохождения программы поурочных занятий по рукопашному бою, применяя для реализации тактических планов как простые, так и сложные технические действия.

Обучение сложным тактико-техническим способам ведения рукопашного боя целесообразно разбить на 3 этапа:

1-й этап – один атакует, другой защищается и контратакует, что является простой формой технико-тактических действий.

2-й этап – дается задание первому вызвать на контратаку второго, второй произвольно контратакует, первый выбирает средства повторной контратаки, что является сложной формой технико-тактических действий.

3-й этап – произвольно действуют оба военнослужащих.

Применение приемов боя без оружия, с ножом, пистолетом, малой лопатой, автоматом в рукопашной

схватке с противником рекомендуется проводить на всех дистанциях рукопашного боя, эффективно используя передвижение, приемы нападения и защиты, обезоруживания, а также специальные приемы и действия, переходящие в контратакующие действия, которые будут проявляться как средство активной обороны, чтобы быть готовым вести бой с противником, умеющим вести его различным оружием на всех дистанциях (табл. 2).

№ п/п	Наименование боевых средств	Дистанция рукопашного боя
1	Автомат	Дальняя (3—5 шагов)
2	Малая лопата	Средняя (2—3 шага)
3	Нож	Средняя (2—3 шага)
4	Пистолет	Средняя (2—3 шага)
5	Удары ногами	Ближняя (0,5—2 шага)
6	Удары руками	Ближняя (0,5—2 шага)
7	Борьба с применением захватов	Вплотную (0,0—0,5 шага)

При этом независимо от дистанций соприкосновения с противником при ведении рукопашной схватки,

используя обманные, ложные действия в сочетании с челночным передвижением, военнослужащий должен навязывать противнику ближнюю дистанцию, т. е. ту оптимальную дистанцию, на которой решается исход боя, применяя специальные приемы и действия, как оружием, так и без оружия.

Следовательно, военнослужащий должен научиться в процессе рукопашной схватки молниеносно планировать свои тактические действия и в эффективной мере в оптимально короткий срок их реализовывать, используя весь технико-тактический арсенал усвоенных приемов и действий рукопашного боя.

Вышеприведенная форма тактической подготовки доступна всем военнослужащим, что может принести победу в бою.

Часть III. СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Глава 1. ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫЕ КАЧЕСТВА

Трудности управления движениями

Управление движениями тела – эта как будто совершенно естественная и сама собою разумеющаяся вещь, оказывается очень сложным процессом, требующим совместного и согласованного участия очень многих физиологических систем и устройств.

Сложность управления опорно-двигательным аппаратом является, по Бернштейну, «многотрудной» задачей.

Первая трудность

Потребность непрерывного распределения внимания между десятками подвижных шарниров, если бы все элементы сложного движения должны были упра-

вляться сознательно, с обращением внимания на каждый из них.

Вторая трудность

Необходимость преодоления непомерно огромного избытка степеней подвижности, которыми насыщено тело человека.

Третья трудность

Управление движениями посредством упругих тяг, каковыми являются мышцы опорно-двигательного аппарата человека.

Управление движениями в физиологии называют координацией движений.

Координация движений есть не что иное, как преодоление избыточной подвижности органов движения, то есть превращение их в управляемые системы.

Нетрудно дать точное обозначение и тому основному принципу, который позволил природе обеспечить управляемость костно-мышечных двигательных аппаратов, принципу, опирающемуся на контролирование движений органами чувств. Это принцип внесения непрерывных поправок в движение на основании «донесений» органов чувств – то, что на языке артиллеристов называется корректировкой стрельбы. В физиологии его называют принципом сенсорных[2] коррекций.

Мышечно-суставная чувствительность является

---

[2] «Сенсорный» – в точном переводе с латинского значит «опирающийся на чувствительность».

основной и ведущей в преобладающем большинстве случаев управления движениями. Вся совокупность органов этого вида чувствительности собственного тела называется проприоцептивной системой. Чувствительные окончания органов этой системы (рецепторы) рассеяны повсеместно в мышечных пучках, в сухожилиях, в суставных сумках. Они сигнализируют о положении звеньев тела, о суставных углах, о напряжениях в мышцах и т. д.

Вся сигнализация этой системы дает мозгу исчерпывающие сведения, как о положении всего тела в пространстве, так и о положении и движениях отдельных его частей.

Таким образом, основным принципом, который позволил природе преодолеть избыток степеней подвижности и обеспечить управление двигательным аппаратом, является принцип, опирающийся на контролирование движений посредством органов чувств.

Зрение – главенствующий орган чувств у человека – участвует в управлении огромным количеством движений. Это, по преимуществу, точные ручные рабочие операции, метательные движения, требующие прицеливания (стрельба, метания в цель, игровые виды спорта).

Осязание соучаствует со зрением в большинстве точных движений тела и его частей в пространстве, а также в большом количестве трудовых операций.

Слух мобилизуется в меньшей мере, вкупе с другими органами чувств.

Но чаще всего бывает очень трудно расчленить роли перечисленных органов чувств в коррекции сложных движений.

Основной принцип, который позволил природе преодолеть избыток степеней подвижности, – контролирование движений посредством органов чувств.

Характеристика двигательно-координационных качеств и специфика их проявлений

Физические (двигательные) и координационные качества характеризуют психофизическое развитие рукопашника и его способность к боевой деятельности. Показатели развития двигательных и координационных качеств определяют темпы освоения и эффективность применения техники и тактики рукопашного боя. К основным двигательным и координационным качествам относят: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, равновесие, точность, меткость, прыгучесть, ритмичность, пластичность.

Выполнение сравнительно сложного действия связано с одновременным проявлением нескольких координационных качеств. Даже такое естественное циклическое движение, как бег, требует не только опре-

деленного уровня быстроты, силовых возможностей и выносливости, но и ловкости, подвижности, точности, гибкости и т. д.

Деление качественных сторон двигательной деятельности на физические и координационные, по мнению многих авторов, весьма условно и вызвано необходимостью более детального изучения физиологических механизмов при воздействии физической нагрузки на организм. Их роль и функции значительно меняются в зависимости от характера мышечной работы, функционального состояния, возраста, двигательного опыта и других факторов.

Выполнение упражнений различной сложности связано с неодинаковым проявлением физических и координационных качеств. Например, показатели быстроты обусловлены не только морфологическими факторами, но и особенностями функционирования нервной системы, образованием тончайших дифференцировок. Причем на ведущее место выходят не столько морфологические, сколько нервно-психические процессы. В связи с этим скорость движений проявляется больше как координационное качество. В рукопашном бою эффективность многих приемов определяется преимущественно временем реакции. Способность предугадать характер движения противника на интуитивном уровне ставит быстроту в один ряд с такими двигательными координациями, как ловкость, подвиж-

ность, точность и др.

Сложность организации двигательной деятельности заключается в необходимости установления правильного соотношения, последовательности и уровня формирования физических и координационных качеств в индивидуальном порядке.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями с целью укрепления здоровья и улучшения показателей физической подготовленности также требуют определенного уровня теоретической подготовки. Делая основной акцент на приросте силы, быстроты и выносливости, многие занимающиеся достигают незначительных результатов при больших затратах мышечной энергии.

Грамотное, систематическое выполнение физических упражнений для формирования ловкости, подвижности, гибкости, точности, равновесия, прыгучести и других двигательных координаций позволяет добиться существенного увеличения показателей физического развития и физической подготовленности при меньших усилиях и за более короткий промежуток времени.

Методика применения средств физической подготовки

В процессе тренировки все разделы физической подготовки тесно взаимосвязаны друг с другом, поэтому выбор средств физической подготовки определяется целями и задачами тренировочного процесса. Тренировочное занятие по физической подготовке должно строиться по определенной схеме. После разминки с включением упражнений на гибкость выполняются упражнения, развивающие быстроту, затем силу или ловкость.

Упражнения на быстроту и ловкость требуют высокой интенсивности мышечных сокращений и большой подвижности процессов возбуждения и торможения. Поэтому сохранение необходимой координации движений при скоростной работе и сложных заданиях, требующих ловкости, может быть достигнуто только при отсутствии значительного утомления, ее нужно проводить в начале основной части тренировки. Работа на выносливость целесообразна во второй половине тренировки, так как к этому времени начинают наиболее полно функционировать органы дыхания, кровообращения. К тому же упражнения на выносливость выполняются с меньшей интенсивностью мы-

шечных сокращений, что позволяет сохранить координацию движений и при некотором утомлении.

Глава 2. СИЛА

Классификация силовых способностей

Силу человека определяют как его способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Комплекс различных проявлений человека в двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила» называют силовыми способностями. Собственно силовые способности характеризуются значительным мышечным напряжением и зависят от физиологического поперечника и эластичности мышц и функциональных возможностей нервно-мышечного аппарата, концентрации волевых усилий. Для сравнения силовых способностей в практической деятельности применяют понятия «абсолютная сила» и «относительная сила». Максимальную силу, проявляемую человеком в каком-либо двигательном действии, независимо от массы его тела определяют как абсолютную силу. Силу, проявляемую человеком в пересчете на 1 кг его собственной массы определяют как относительную силу. С увеличением собственной массы тела показатели абсолютной силы возрастают, а относительной – сни-

жаются.

Собственно силовые способности могут проявляться в сочетании с другими двигательными качествами, тогда говорят о скоростно-силовых способностях, силовой выносливости или силовой ловкости.

Скоростно-силовые способности характеризуются непредвиденными напряжениями мышц, которые проявляются с необходимой, вплоть до максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью. Они проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений. Соотношение скоростного и силового компонентов в выполняемом движении определяется величиной внешнего сопротивления, которое необходимо преодолеть. Основными видами скоростно-силовых способностей являются быстрая сила и взрывная сила.

Быстрая сила характеризуется непредельным напряжением мышц, которое проявляется в движениях, выполняемых со значительной скоростью и оценивается показателем скорости движения. Для данного вида проявления силовых способностей не требуется максимальное напряжение мышц, а необходима быстрота развития напряжения (скорость сокращения мышц).

Взрывная сила характеризует способность человека по ходу выполнения двигательного действия до-

стигать максимальных показателей силы в минимально короткое время. Взрывной тип мышечного напряжения проявляется в движениях по преодолению значительных внешних сопротивлений. Основная особенность этих движений заключена в умении быстро развить значительное усилие, максимум которого достигается преимущественно к концу движения. Взрывная сила характеризуется двумя компонентами: стартовой силой и ускоряющей силой. Способность мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент их напряжения называют *стартовой силой*. Способность мышц к быстроте наращивания рабочего усилия в условиях начавшегося их сокращения называют *ускоряющей силой*.

Условия работы мышц в практике рукопашного боя требуют преимущественного развития силы, которая проявляется в режиме от «быстрого до взрывного», то есть скоростно-силовых способностей.

Способность противостоять утомлению при выполнении продолжительных силовых нагрузок значительной величины называют **силовой выносливостью**. В зависимости от режима работы мышц выделяют динамическую и статическую силовую выносливость. *Динамическая выносливость* характерна для упражнений с многократными и значительными напряжениями мышц при относительно невысокой скорости движений, а также в упражнениях ациклического характе-

ра скоростно-силовой направленности. *Статическая силовая* выносливость характерна для деятельности, связанной с удержанием рабочего напряжения мышц в определенной позе.

Способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц называют **силовой ловкостью**. Силовая ловкость проявляется в условиях поединка, так как для боевых действий характерен сменный режим работы мышц и непредвиденные ситуации двигательной деятельности.

Средства и методы развития силовых способностей

Основным средством развития силовых способностей являются силовые упражнения. Эти упражнения направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц. По степени воздействия на мышечные группы силовые упражнения подразделяются на локальные, региональные и тотальные. Локальные силовые упражнения характеризуются усиленным функционированием не более 20–30 % мышц двигательного аппарата. Регионалные силовые упражнения характеризуются усиленным функционированием не более 60–70 % мышц двигательного аппарата. Тотальные си-

ловые упражнения характеризуются одновременным или последовательным активным функционированием всей скелетной мускулатуры.

К основным методам, направленным на воспитание различных видов силовых способностей, относят метод максимальных усилий, метод непредельных усилий, метод динамических усилий, «ударный» метод, метод изометрических усилий, изокинетический метод, статодинамический метод, метод круговой тренировки, игровой метод. Выбор конкретного метода определяется целями и задачами тренировочного процесса с учетом индивидуального уровня развития силовых способностей занимающихся.

Метод максимальных усилий характеризуется выполнением заданий, связанных с необходимостью преодоления максимального сопротивления. Этот метод обеспечивает развитие способности к максимальной концентрации нервно-мышечных усилий и является основным для развития максимальной силы.

Метод непредельных усилий характеризуется использованием непредельных отягощений с предельным числом повторений. В зависимости от величины отягощения и направленности развития силовых способностей используют определенное количество повторений от 8-10 до 100. По мере утомления степень мышечных усилий к концу выполнения упражнения должна приближаться к максимальной.

Метод динамических усилий характеризуется созданием максимального силового напряжения посредством работы с непредельным отягощением с максимальной скоростью. Этот метод используют для развития способности к проявлению значительной силы в условиях быстрых движений.

«Ударный» метод развития силы характеризуется выполнением специальных упражнений с мгновенным преодолением ударно-воздействующего отягощения. Например, спрыгивание с небольшого возвышения с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх.

Метод изометрических усилий характеризуется применением различных по величине изометрических напряжений. Для развития максимальной силы мышц применяют изометрические напряжения в 80–90 % от максимума продолжительностью 4–6 секунд и 100-процентные напряжения продолжительностью 1–2 секунды. Для развития общей силы применяют изометрические напряжения в 60–70 % от максимума продолжительностью 10–15 секунд в каждом повторении. Обычно в каждом упражнении выполняют 4–6 повторений. При использовании метода изометрических усилий необходимо учитывать, что сила в большей мере проявляется при тех суставных углах, при которых выполнялись упражнения.

Изокинетический метод характеризуется использованием специального оборудования, с помощью ко-

торого внешнее сопротивление движению автоматически меняется, лимитируя его скорость и обеспечивая максимальную нагрузку на мышцы на протяжении всей амплитуды движения. Таким образом задается не величина внешнего сопротивления, а скорость выполнения движения. С возрастанием скорости увеличивается внешнее сопротивление движению. Изокинетический тренажер замедляет скорость движения до такой степени, чтобы занимающийся мог полностью использовать для напряжения мышц полную амплитуду движения.

Статодинамический метод характеризуется последовательным сочетанием в упражнении двух режимов работы мышц – изометрического и динамического, которые могут выражаться в самых различных количественных характеристиках. Для развития силовых способностей применяют 2-6-секундные изометрические напряжения с усилием 80–85 % от максимального, с последующей динамической работой взрывного характера, со значительным снижением отягощения до 20–30 % от максимального. Или в динамическом и изометрическом усилиях используется постоянное отягощение 70–80 % от максимального. Этот метод эффективен для развития специальных силовых способностей при вариативном режиме работы мышц в условиях поединка.

Метод круговой тренировки обеспечивает ком-

плексное воздействие на различные мышечные группы. Упражнения выполняют в определенной последовательности, как бы по кругу, со строгим соблюдением величины нагрузки и продолжительности отдыха. Упражнения подбирают таким образом, чтобы каждое последующее силовое упражнение включало в работу новую группу мышц.

Игровой метод характеризуется развитием силовых способностей в игровой деятельности, при которой различные игровые ситуации вынуждают менять режимы напряжения различных мышечных групп на фоне нарастающего утомления организма.

Основные мышцы человека и их функции

Мышцы представляют собой активную часть опорно-двигательного аппарата человека. Благодаря их сокращению человек способен выполнять различные движения и решать двигательные задачи. Мышцы человека составляют около 30–40 % веса тела. В теле человека насчитывается около 600 отдельных мышц. Каждая отдельная мышца имеет свое название: по функции (сгибатели, разгибатели); по форме (камбаловидная, трапециевидная); по числу головок (двуглавая, трехглавая); по положению на теле (межреберные).

Даже в самое простое двигательное действие во-

влекаются различные группы мышц. При этом одни мышцы сокращаются более энергично и выполняют основную работу, другие – менее активны, но без их участия выполнение конкретного двигательного действия было бы невозможным. Например, при сгибании и разгибании руки в локтевом суставе, с различной интенсивностью работают двуглавая, трехглавая и плечевая мышцы. При наклоне туловища в стороны главную работу выполняет наружная косая мышца живота, но в движении участвует и прямая мышца живота. Мышцы, сокращаясь в различной последовательности и сочетании, приводят в движение отдельные части тела. При частом повторении одних и тех же движений, движения становятся более сильными, быстрыми и точными, что связано с совершенствованием качественных характеристик мышц, их развитием.

В естественных условиях изолированно от других одна мышца сокращается крайне редко, обычно в силовую работу вовлекаются и близлежащие мышцы, их количество может доходить до нескольких десятков. Только меняя положение тела, структуру движений и используя специальные методики можно создать условия для включения в работу ограниченного числа мышц и тем самым создать условия для их преимущественного развития, исходя из целей и задач тренировочного периода. Но для этого нужно иметь достаточно хорошее представление об основных мышечных груп-

пах, их расположении и функциях.

Например, для развития скорости и силы боковых ударов руками необходимо применять в тренировках специальные упражнения, которые бы дополнительно развивали большую грудную и дельтовидную мышцы.

Мышцы шеи

1. Грудино-ключично-сосцевидная мышца. Наклоняет голову в стороны, вперед и назад, вращает голову, участвует в подъеме грудной клетки вверх.

2. Лестничные мышцы. Располагаются в глубине шеи. Участвуют в движении позвоночника, приподнимают грудную клетку при дыхании.

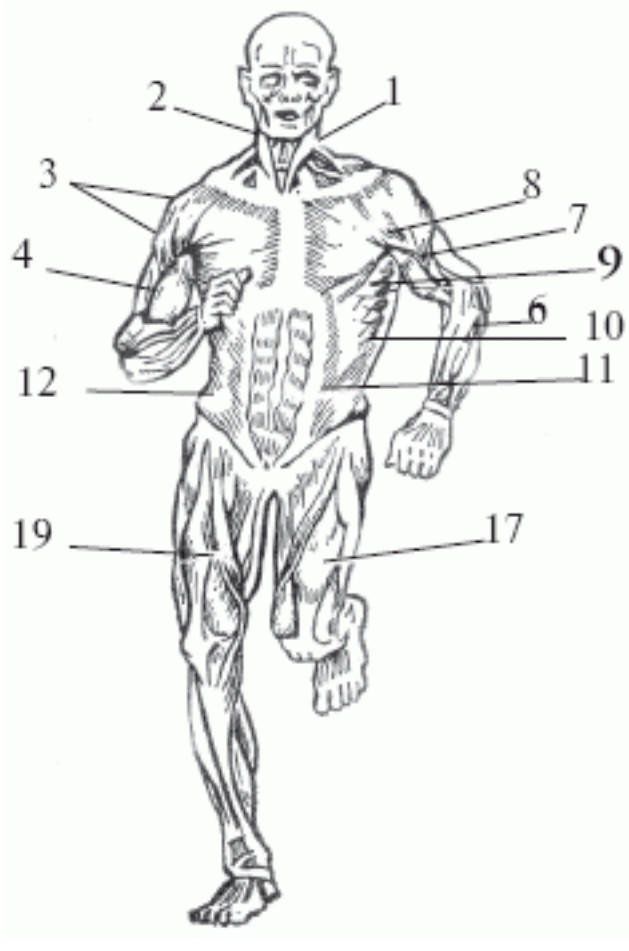


Рис. 1. Основные мышцы человека (вид спереди)
1. Грудинно-ключично-сосцевидная мышца.
2. Лестничные мышцы.

3. Дельтовидная мышца (передний и средний пучок).

4. Двуглавая мышца плеча.

6. Мышцы предплечья (разгибатели кисти и пальцев).

7. Плечевая мышца.

8. Большая грудная мышца.

9. Передняя зубчатая мышца.

10. Межреберные мышцы.

11. Прямая мышца живота.

12. Наружная косая мышца живота.

17. Четырехглавая мышца бедра.

19. Портняжная мышца.

Мышцы рук и плечевого пояса

3. Дельтовидная мышца. Покрывает плечевой сустав. Состоит из трех пучков мышц: переднего, среднего и заднего. Поднимает руку до горизонтального положения. Каждый пучок двигает руку в своем направлении: передний – вперед, средний – отводит руку в сторону, задний – тянет плечо назад.

4. Двуглавая мышца плеча или бицепс. Расположена на передней поверхности руки выше локтя. Сгибает руку в локтевом суставе и вращает предплечье наружу.

5. Трехглавая мышца плеча или трицепс. Расположена на задней поверхности руки. Разгибает руку в локтевом суставе.

6. Мышцы предплечья или сгибатели и разги-

батели кисти и пальцев. Из них в основном состоит мышечная масса предплечья. Мышцы, расположенные на внутренней стороне предплечья сгибают пальцы и кисть, расположенные на наружной стороне – разгибают.

7. Плечевая мышца. Приводит предплечье к плечу.

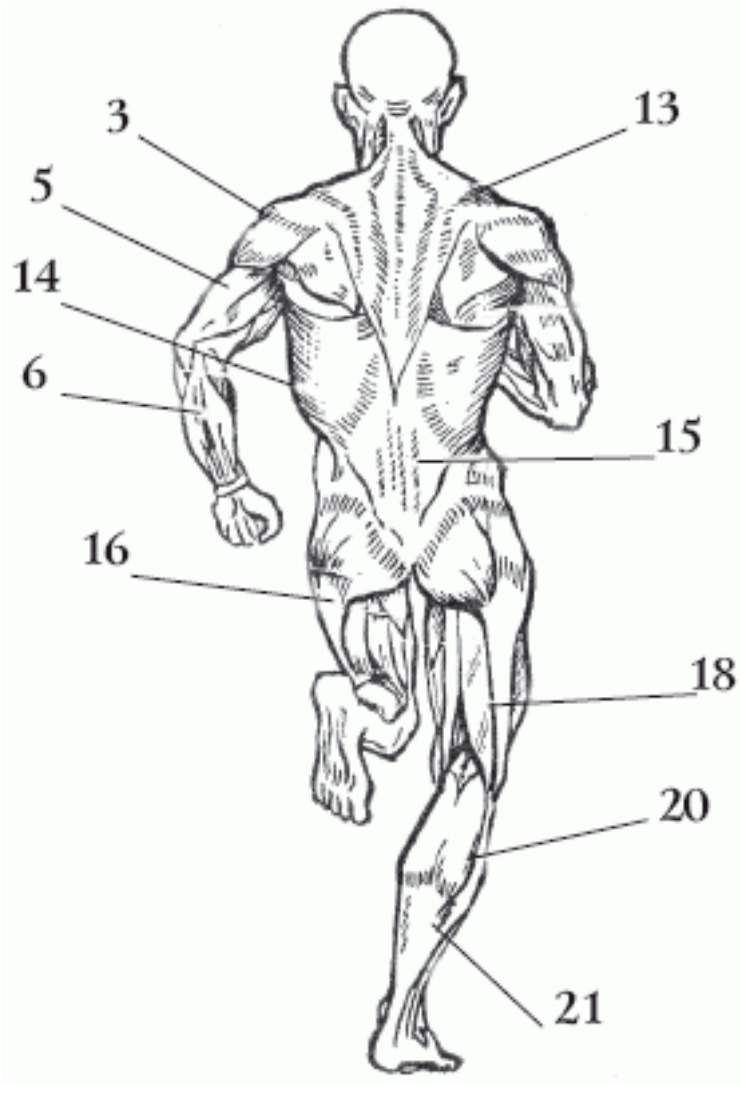

3
13
5
14
6
15
16
18
20
21

Рис. 2. Основные мышцы человека (вид сзади):

3. Дельтовидная мышца (задний пучок).
5. Трехглавая мышца плеча.
6. Мышцы предплечья (сгибатели кисти и пальцев).
13. Трапециевидная мышца.
14. Широчайшая мышца спины.
15. Длинные мышцы спины.
16. Ягодичные мышцы.
18. Двуглавая мышца бедра.
20. Икроножная мышца.
21. Камбаловидная мышца.

Мышцы груди

8. Большая грудная мышца. Расположена на передней поверхности грудной клетки. Приводит руку к туловищу, поворачивает внутрь и сгибает плечо.

9. Передняя зубчатая мышца. Находится на боковой поверхности грудной клетки. Вращает лопатку и отводит ее от позвоночного столба, расширяет грудную клетку.

10. Межреберные мышцы. Находятся на ребрах и между ними. Участвуют в акте дыхания.

Мышцы живота

11. Прямая мышца живота. Расположена вдоль передней стенки брюшного пресса. Сухожильные перемычки делят эту группу мышц на четыре части. Сдерживает внутрибрюшное давление и сгибает туловище вперед.

12. Наружная косая мышца живота. Находится сбоку брюшного пресса. При одностороннем сокращении сгибает и вращает туловище, при двустороннем – наклоняет его вперед.

Мышцы спины

13. Трапециевидная мышца. Находится на задней поверхности шеи и грудной клетки. Поднимает и опускает лопатки, приводит их к позвоночному столбу, тянет голову назад, при одностороннем сокращении наклоняет голову в сторону.

14. Широчайшая мышца спины. Находится на задней поверхности грудной клетки. Поворачивает плечо внутрь, приводит его к туловищу, опускает поднятую руку.

15. Длинные мышцы. Расположены вдоль позвоночного столба. Разгибают, вращают и наклоняют туловище в стороны.

Мышцы ног

16. Ягодичные мышцы. Двигают ногу в тазобедренном суставе. Выпрямляют согнутое вперед туловище.

17. Четырехглавая мышца бедра. Находится на передней части бедра. Разгибает ногу в коленном суставе, сгибает бедро в тазобедренном суставе и вращает его.

18. Двуглавая мышца бедра. Находится на задней поверхности бедра. Сгибает ногу в коленном суставе,

разгибает ногу в тазобедренном суставе.

19. Портняжная мышца. Сгибает ногу одновременно в тазобедренном и коленном суставах. При согнутом колене вращает голень внутрь.

20. Икроножная мышца. Расположена на задней поверхности голени. Сгибает стопу, участвует в сгибании ноги в коленном суставе.

21. Камбаловидная мышца. Находится в глубине голени. Сгибает стопу.

Мышечная деятельность

Для того, чтобы понять механизм простого произвольного движения, необходимо познакомиться с понятием о двигательной единице и основных типах мышечных волокон. Двигательная единица представляет собой в самом упрощенном виде комбинацию нервных окончаний и возбуждаемых ими мышечных волокон. Мышечные волокна могут быть двух типов: быстро сокращающиеся и медленно сокращающиеся. Каждая двигательная единица может взаимодействовать только с одним типом мышечных волокон: или медленно сокращающихся мышечных волокон, или быстро сокращающихся. Медленно сокращающиеся волокна реагируют на слабые раздражители. Они маломощны, но могут сокращаться длительное время (не-

утомляемые). Быстро сокращающиеся волокна реагируют только на сильные раздражители. Производимая ими работа характеризуется большой мощностью, вместе с тем, они – быстро утомляемые. Медленно сокращающиеся волокна работают в аэробных условиях, при непрерывном поступлении кислорода в мышцу. Быстро сокращающиеся волокна работают в анаэробных условиях, без поступления кислорода в мышцы. Тренировочное воздействие на мышечные волокна всех типов состоит в увеличении их диаметра, приводящее к росту физиологического поперечника мышцы. Каждое упражнение, используемое в тренировочных занятиях, приводит в действие те двигательные единицы, которые соответствуют характеру данного упражнения. Соответственно при медленном беге в равномерном темпе в основном развиваются медленно сокращающиеся мышечные волокна, а при беге на короткую дистанцию с максимальной скоростью в работу включаются двигательные единицы с быстро сокращающимися мышечными волокнами. Кроме того на развитие мышечных групп влияет внутримышечная координация, чем она лучше, тем сильнее развивается конкретная группа мышц. Уровень внутримышечной координации зависит от числа двигательных единиц, одновременно включенных в сократительный процесс. Чем больше двигательных единиц вовлекается в сократительный процесс, тем выше уровень проявления си-

ловых способностей мышцы. Таким образом развитие силовых способностей мышцы происходит как за счет увеличения диаметра мышечных волокон (рост физиологического поперечника мышц), так и за счет улучшения внутримышечной координации, выраженной в количестве вовлеченных в сократительный процесс двигательных единиц.

Глава 3. БЫСТРОТА

Быстрота как двигательная способность

Под быстротой понимают комплекс функциональных свойств человека, непосредственно определяющих скоростные характеристики движений и время двигательной реакции.

Выделяют следующие формы проявления быстроты: быстроту двигательной реакции, под которой подразумевается интервал времени от появления раздражителя до начала ответного действия; скорость одиночного движения; частоту движений; способность к ускорению. Необходимо учитывать, что формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Можно отличаться очень быстрой реакцией, но быть медленным в движениях, или иметь высокую скорость одиночного удара, но низкую скорость серийных ударов. Вот почему между перечисленными формами проявления быстроты не существует переноса тренированности, то есть тренировка, направленная на совершенствование скоростных возможностей в движениях одной из форм проявления быстроты, будет мало влиять на скорость выполнения движений, относящих-

ся к другим формам. Увеличение скорости одиночного удара почти не отразится на быстроте серийных ударов, выполняемых с максимальной частотой, или на быстроте двигательной реакции. Поэтому в тренировочном процессе необходимо комплексное улучшение скоростных качеств с учетом всех основных форм проявления быстроты для однонаправленного улучшения каждой из этих форм.

Быстрота движений обуславливается в первую очередь соответствующей деятельностью коры головного мозга и подвижностью нервных процессов, вызывающих сокращение, напряжение и расслабление мышц.

Различают общую и специальную быстроту бойца. Под **общей быстротой** понимают способность проявления скорости в самых разнообразных движениях и действиях, не имеющих прямой связи с техникой рукопашного боя.

Под **специальной быстротой** понимают способность проявления скорости в выполнении одиночных ударов или бросков, максимальном темпе выполнения серийных технических действий, скорости передвижения времени двигательной реакции. На начальном этапе занятий рукопашным боем проявляется тесная взаимосвязь между общей и специальной быстротой. Развитие и совершенствование общей быстроты проявляется в улучшении показателей и специальной быстроты. Но по мере роста мастерства занимающе-

гося, «перенос» тренированности с общих упражнений на специальные уменьшается. На этом этапе совершенствование быстроты возможно только путем подбора специальных упражнений, которые в двигательном плане максимально приближены к техническим приемам или их элементам, что способствует включению в работу нужных бойцу в специфической деятельности мышц. Специальная быстрота, особенно максимальная, чрезвычайно специфична, и строго относится лишь к тем движениям и действиям, в которых велись обучение и соответствующая тренировка.

Средства и методы развития быстроты

Основным средством развития быстроты являются общеразвивающие и специальные упражнения. Общеразвивающие упражнения для развития быстроты представляют собой различные движения, выполняемые возможно быстро. Специальные упражнения для развития быстроты состоят из возможно быстро выполняемых движений, максимально приближенных к элементам технических приемов или боевых действий. Специальные упражнения для развития быстроты можно разделить на три группы: циклические упражнения, выполняемые повторно с возможно большей частотой; ациклические упражнения, выполняе-

мые повторно с возможно большей быстротой; смешанные упражнения. Примером циклических упражнений может служить работа на велотренажере; ациклических – удары по боксерской груше; смешанных – игра в баскетбол или в футбол.

В основе методики развития быстроты лежит повторность воздействия на организм занимающегося и его психическую сферу упражнений, выполняемых с околопредельной, предельной и превышающей предельную быстротой. При этом в зависимости от целей и задач тренировочного цикла используются обычные, облегченные и затрудненные условия.

К основным методам развития быстроты относят: повторный метод; метод ускорений; переменный метод; уравнительный метод; игровой метод; соревновательный метод.

Повторный метод является основой в воспитании быстроты, поскольку любое упражнение на быстроту требует многократного повторения. Различают следующие разновидности повторного метода для развития быстроты: повторное выполнение упражнений с околопредельной быстротой; повторное выполнение упражнений с предельной быстротой; повторное выполнение упражнений с быстротой, превышающей предельную (на день тренировки) в облегченных условиях; повторное выполнение упражнений в условиях, затрудняющих проявление быстроты; повторные упраж-

нения, выполняемые в облегченных и затрудненных условиях в течение одного занятия.

Метод ускорений характеризуется выполнением упражнения с нарастающей быстротой, доходящей до максимально возможной.

Переменный метод характеризуется чередованием наращивания скорости, поддержания ее и замедления при выполнении упражнения.

Уравнительный метод применятся при выполнении упражнения одновременно несколькими участниками, каждый из которых имеет преимущество перед другими соответственно своим силам.

Игровой метод применятся в виде различных эстафет, подвижных и спортивных игр.

Соревновательный метод создает оптимальные условия для проявления максимальной быстроты в тех движениях, в которых уже сформирован хороший двигательный навык их выполнения. В то же время преждевременные попытки проявить максимальную быстроту при слабом двигательном навыке могут закрепить технику с погрешностями.

В рукопашном бою важное значение имеет быстрота двигательной реакции – способность возможно быстрее реагировать действием на звук, движение противника, оружия, изменяющиеся внешние условия или какие-либо другие факторы. Под влиянием тренировки в быстроте двигательной реакции время между посту-

паемым сигналом и ответным действием уменьшается. Достигнув своего предела, оно стабилизируется, но в зависимости от состояния центральной нервной системы и двигательного аппарата может незначительно изменяться. Для увеличения быстроты двигательной реакции рекомендуется в процессе тренировки соблюдать следующие правила:

– полностью расслабив скелетную мускулатуру, слегка напрягите ту группу мышц, которую собираетесь использовать. Если этого не сделать, то в нужный момент потребуется дополнительная доля секунды на подготовку мышц к действию;

– не концентрируйтесь на мысли о предстоящей двигательной задаче;

– не сосредотачивайте взгляд на противнике, смотрите мимо него, используя переферическое зрение;

– старайтесь начинать действие одновременно с началом сигнала к нему. Опытный боец реагирует не столько на само ударное движение, сколько на подготовительные действия к нему;

– развивайте способность к «предугадыванию» действий противника, за счет своевременного реагирования на изменения положений отдельных частей тела противника и его подготовительных действий, предшествующих атаке. Для этого необходимо проводить различные бои с возможно большим количеством противников, разнообразных по стилю, характеру и манере

ведения боя.

При построении тренировочного процесса необходимо учитывать и фактор «скоростного барьера». Многократные повторения одного и того же упражнения приводят к образованию двигательного динамического стереотипа и как следствие – к стабилизации движения. При этом стабилизируются не только пространственные характеристики движения, но и временные – скорость и частота. Развитие скорости движения имеет свой предел, когда скорость движения прекращает увеличиваться. Это происходит в результате отсутствия в процессе тренировки новых, более высоких требований к организму бойца, к его физическим и волевым качествам. Продолжительное применение одних и тех же средств, методов и нагрузок становится привычным, не вызывает дальнейшего роста функциональных возможностей организма, в том числе и в проявлении быстроты. В результате возникают условия, чрезвычайно упрочняющие навык на верхней границе его подвижности. Максимально быстрые движения становятся однотипными и выполняются в одном и том же темпе и ритме. Так создается скоростной барьер, приостанавливающий прогресс в достижении мастерства. Чтобы его преодолеть, нужны более сильные средства, которые бы вызвали и более энергичное проявление соответствующих физических и психических возможностей у бойца, и он мог бы выполнять ав-

томатизированные движения со скоростью, превышающей предельную. Однако этому должна предшествовать специальная физическая подготовка, направленная на укрепление мускулатуры, улучшение ее эластичности.

Глава 4. СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА

Скоростно-силовая подготовка представляет собой разнообразные средства и методы, направленные на развитие способности занимающегося преодолевать значительные внешние сопротивления при максимально быстрых движениях, а также при разгоне и торможении тела и его звеньев. Скоростно-силовая подготовка может обеспечить развитие качеств быстроты и силы в самом широком диапазоне их сочетаний. Но для удобства и точности подбора упражнений можно выделить три основных задачи, решаемых в ходе тренировочного процесса. Первая задача решает проблемы увеличения абсолютной скорости движений, необходимых бойцу в условиях поединка, это может быть отдельный прием, его элементы или комбинация боевых действий.

Вторая задача должна решить вопросы, связанные с одновременным увеличением силы сокращения мышц и скорости движения.

Третья задача – развить наибольшую силу сокращения мышц, участвующих при выполнении приемов и боевых действий. Так как характер проявления скоростно-силовых способностей в рукопашном бою раз-

личен, в практической деятельности необходимо использовать такие средства и методы, которые максимально соответствуют стилю боевой деятельности.

В практике рукопашного боя различают два метода развития скоростно-силовых способностей: аналитический и целостный. Аналитический метод характеризуется избирательным развитием отдельных мышечных групп и целенаправленным совершенствованием отдельных форм быстроты.

Целостный метод характеризуется одновременным совершенствованием силовых возможностей и скоростных качеств бойца при выполнении им технических приемов и боевых действий.

При том, что как правило любой мастер рукопашного боя является гармонично развитым атлетом, неоспоримым является тот факт, что в первую очередь в практике рукопашного боя развивают силу тех мышечных групп, которые непосредственно участвуют при выполнении технических приемов и боевых действий. Прежде всего это сгибатели и разгибатели ног; мышцы, сгибающие, наклоняющие и поворачивающие туловище и их антагонисты; мышцы рук и плечевого пояса мышцы живота и шеи. Одной из самых характерных особенностей рукопашного боя является то, что любое боевое действие необходимо выполнить при чрезвычайно жестких временных ограничениях в условиях постоянно меняющейся обстановки боя. Поэтому

бойцу постоянно приходится применять значительную мышечную силу в условиях ограниченного промежутка времени. Естественно предположить, что если в ограниченный промежуток времени удается использовать только определенный процент от способности проявлять максимальную силу, то чем больше мы будем развивать способность к проявлению максимальной силы, тем мощнее будут наши боевые действия. Однако развитие максимальной мышечной силы связано с потерей эластичности мышц. Эластические качества мышц напрямую связаны с их способностью к расслаблению. Поэтому потеря эластичности прямо пропорциональна способности мышцы к расслаблению. А способность мышцы к расслаблению, в свою очередь, является необходимым условием для проявления межмышечной координации, от которой зависит чередование напряжения и расслабления мышц антагонистов. Нарушение межмышечной координации неизбежно приводит к снижению скорости движений. Совершенство межмышечной координации проявляется в оптимальном выборе необходимых мышц-синергистов и в ограничении ненужной активности мышц-антагонистов.

Способность бойца дифференцировать интенсивность мышечного сокращения путем включения минимального количества двигательных единиц находится в числе важнейших реакций адаптации мышц и в зна-

чительной мере обуславливает эффект внутримышечной координации. Систематическая тренировка приводит к устранению излишнего напряжения мышц-антагонистов при выполнении различных упражнений и одновременно обеспечивает эффективную координацию деятельности мышц-синергистов в достижении конечного эффекта.

Существует два относительно самостоятельных механизма развития нервно-мышечного аппарата. Первый связан с морфофункциональными изменениями в мышечной ткани – гипертрофией мышечных волокон. Второй – предусматривает совершенствование способностей нервной системы синхронизировать возможно большее количество двигательных единиц, что приводит к увеличению силы без увеличения объема мышц. Систематическая тренировка приводит к расширению межцентральных связей всех моторных уровней мозга, формированию динамического стереотипа как слаженной уравновешенной системы нервных процессов, формирующейся по механизму условных рефлексов. При этом формирование стереотипа распространяется на вегетативные функции, то есть образуется система целостного регулирования выполнения соответствующей мышечной работы. Экономизация деятельности различных функциональных систем адаптированного организма по сравнению с нетренированным в условиях покоя проявляется в

уменьшении частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, потребления кислорода, снижении минутного объема дыхания. Таким образом, только сбалансированное развитие силы мышц и их эластичности эффективно в практике рукопашного боя в процессе скоростно-силовой подготовки.

Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств в практике рукопашного боя делятся по признаку их преимущественного воздействия на отдельные двигательные звенья: упражнения для развития мышц шеи; для развития мышц рук и плечевого пояса; для развития мышц спины, живота и груди; для развития мышц ног и области таза.

По признаку функциональной направленности в процессе скоростно-силовой подготовки можно выделить программы, направленные на развитие быстроты, максимальной силы, взрывной силы, быстрой силы.

Тренировочная программа

Упражнения для разминки

Цель разминки – подготовить мышцы к предстоящей работе и повысить уровень функционирования основных систем организма. Разминка состоит из двух частей: общей и специальной.

Общая часть разминки повышает функциональные возможности организма в целом. В общую часть разминки рекомендуется включать медленный бег, прыжки, подвижные игры, общеразвивающие упражнения. Главное требование, чтобы эти упражнения не требовали большого напряжения и хорошо разогревали тело.

Специальная часть разминки направлена на подготовку к активной деятельности тех групп мышц, которые будут задействованы в тренировке. Упражнения, выполняемые в ходе специальной разминки, повышают работоспособность мышц, что позволяет мышцам перенести без повреждений большие нагрузки и выполнять значительные по усилию и скорости сокращения. Упражнения, включаемые в специальную часть разминки, должны соответствовать основным тренировочным упражнениям не столько по координации их выполнения, сколько по интенсивности нервно-мышечных напряжений, что особенно важно для скоростно-силовых упражнений. Специальная часть разминки, совпадающая по интенсивности нервно-мышечных напряжений с основными тренировочными упражнениями, значительно сокращает период врабатывания организма в рабочий режим и является эффективным средством, способствующим успешному выполнению упражнений скоростно-силовой направленности.

Эффективно проведенная разминка повышает тем-

пературу тела на несколько градусов и вызывает благоприятные для активной физической деятельности физиологические изменения в организме. Эти изменения характеризуются повышением пластичности мышц, и как следствие, улучшением их способности к расслаблению и сокращению; увеличением эластичности сухожилий и связок; ускорением кровоснабжения мышц и повышением насыщения их кислородом.

Немаловажным фактором разминки является и предупреждение травматизма во время тренировки, ведь мы занимаемся с целью укрепить здоровье, а не нанести ущерб своему организму. Практика подтверждает, что одной из основных причин травматизма при занятиях рукопашным боем является неправильно проведенная разминка или отказ от нее. В практике рукопашного боя комплекс упражнений разминки составляют, руководствуясь одним из следующих принципов: от крупных мышечных групп – к мелким, или от мышц верхней части тела – к нижней.

Упражнение 1

Техника выполнения:

Примите исходное положение – ноги вместе, стопы соединены, туловище наклонено вперед, спина прямая, руки расположены на коленях.

Из исходного положения сгибая ноги в коленном суставе выполните приседание. Затем, выпрямляя ноги, выполните надавливание руками на колени в конечной

фазе разгибания ног. Упражнение выполните в среднем темпе, постепенно увеличивая темп до энергичного, количество повторений 10–15 раз.

Характер воздействия:

Упражнение эффективно разминает и разогревает ноги в коленном суставе.

Важные моменты:

Во время выполнения упражнения сохраняйте прямое положение спины.

Во время выполнения приседания не отрывайте стопы от поверхности.

Сохраняйте естественное дыхание.

Упражнение 2

Техника выполнения:

Примите исходное положение – ноги вместе и слегка согнуты в коленном суставе, стопы соединены, туловище наклонено вперед, руки расположены на коленях.

Из исходного положения выполните круговые вращения в коленях по часовой стрелке и против часовой стрелки. Количество повторений 10–15 раз. Темп выполнения средний.

Характер воздействия:

Упражнение эффективно разминает и разогревает ноги в коленном суставе, подготавливая для дальнейшего выполнения упражнений.

Важные моменты:

Во время выполнения упражнения сохраняйте прямое положение спины.

При выполнении круговых вращений старайтесь в конечной фазе до конца выпрямлять ноги в коленном суставе.

Сохраняйте естественное дыхание.

Упражнение 3

Техника выполнения:

Примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища, голову держать прямо.

Из исходного положения, сгибая левую ногу в коленном суставе, выполните полуприсед, правая нога прямая, стопа натянута на себя. Упираясь руками в колено наклоните туловище к правой ноге и выполните пружинящие наклоны вниз. Вернитесь в исходное положение и выполните упражнение в другую сторону. Темп выполнения средний. Количество повторений 10–15 раз.

Характер воздействия:

Упражнение эффективно растягивает голеностоп, подколенные сухожилия, мышцы задней поверхности бедра, подготавливая ноги для дальнейшего выполнения упражнений.

Важные моменты:

Во время выполнения упражнения сохраняйте прямое положение спины.

По мере развития гибкости и растяжки увеличивайте амплитуду наклона туловища к ноге.

Во время наклонов несгибайте вытянутую вперед ногу в коленном суставе.

Наклоны выполняйте на выдохе.

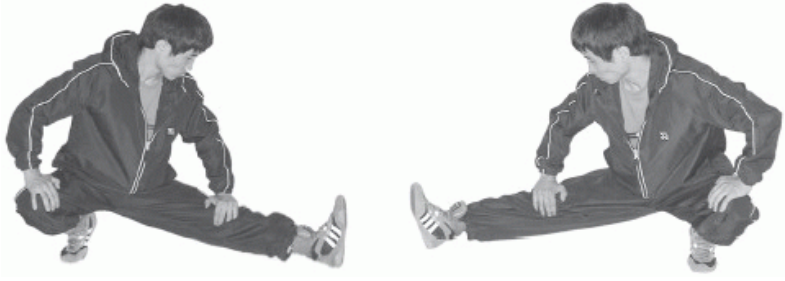
Упражнение 4

Техника выполнения:

Примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на расстоянии две ширины

плеч, руки опущены вдоль туловища.

Из исходного положения, сгибая правую ногу в коленном суставе, сядьте в глубокий выпад. Правая стопа плотно прижата к поверхности, левая, пяткой упирается в пол. Выполните энергичные покачивания тазом вниз. Вернитесь в исходное положение и выполните упражнение на другую ногу. Темп выполнения средний. Количество повторений 10–15 раз.



Характер воздействия:

Упражнение эффективно растягивает и разогревает паховые мышцы, а также мышцы внутренней и задней поверхности бедер, подготавливая ноги для дальнейшего выполнения упражнений.

Важные моменты:

Во время выполнения упражнения сохраняйте прямое положение спины.

По мере развития гибкости и растяжки увеличивайте амплитуду движения таза вниз.

Старайтесь во время выполнения не отрывать от по-

ла пятку опорной ноги.

Сохраняйте естественное дыхание.

Упражнение 5

Техника выполнения:

Примите исходное положение – сидя на поверхности, ноги соединены и вытянуты перед собой, руки в свободном положении, туловище естественно выпрямлено.

Из исходного положения, обхватив руками пятки вытянутых ног, выполните энергичные пружинящие наклоны туловища вперед к ногам. После серии наклонов задержитесь в конечном положении на 10–15 секунд. Выполняйте в среднем темпе, постепенно увеличивая амплитуду движения. Количество повторений 10–15 раз.

Характер воздействия:

Упражнение эффективно растягивает и разогревает мышцы задней поверхности бедер и подколенные сухожилия, подготавливая мышцы ног для дальнейшего выполнения упражнений.

Важные моменты:

Во время выполнения упражнения обязательно сохраняйте прямое положение спины и не сгибайте ноги в коленном суставе.

По мере развития гибкости и растяжки увеличивайте амплитуду и время фиксирования наклона.

Наклоны выполняйте на выдохе.

Упражнение 6

Техника выполнения:

Примите исходное положение – сидя на поверхности, левая нога прямая, вытянута вперед, правая, согнута в колене и расположена перед собой (бедро и голень лежат на поверхности, стопа правой ноги упирается в левое бедро).

Из исходного положения, обхватив руками пятку ноги, выполните энергичные пружинящие наклоны туловища к левой ноге. Задержитесь в наклоне 5-10 секунд и поменяйте положение ног. Выполните упражнение на другую ногу. Темп выполнения средний с постепенным увеличением амплитуды движения. Количество повторений 10–15 раз на каждую ногу.

Характер воздействия:

Упражнение эффективно растягивает и разогревает мышцы задней поверхности бедер и подколенные сухожилия, подготавливает мышцы ног для дальнейшего выполнения упражнений.

Важные моменты:

Во время выполнения упражнения обязательно сохраняйте прямое положение спины и не сгибайте ногу в коленном суставе.

По мере развития гибкости и растяжки увеличивайте амплитуду и время фиксирования наклона.

Наклоны выполняйте на выдохе.

Упражнение 7

Техника выполнения:

Примите исходное положение – сидя на поверхности, левая нога прямая, вытянута перед собой, правая, согнута в колене и заведена назад за спину, руки в свободном положении.

Из исходного положения, обхватив пятку левой ноги руками, выполните энергичные, пружинящие наклоны туловища вперед к ноге. Задержитесь в наклоне 5-10 секунд. После этого разверните туловище назад к согнутой ноге и задержитесь на 5-10 секунд. Поменяйте положение ног. Выполните упражнение на другую ногу. Темп выполнения средний с постепенным увеличением амплитуды движения. Количество повторений 10–15 раз на каждую ногу.

Характер воздействия:

Упражнение эффективно растягивает и разогревает мышцы задней поверхности бедер и подколенные сухожилия, подготавливает мышцы ног для дальнейшего выполнения упражнений.

Важные моменты:

Во вермя выполнения упражнения сохраняйте прямое положение спины и не сгибайте ногу в коленном суставе.

По мере развития гибкости и растяжки увеличивайте амплитуду и время фиксации наклона.

Наклоны выполняйте на выдохе, во время поворота

туловища назад – дыхание естественное.

Упражнение 8

Техника выполнения:

Примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на расстоянии две ширины плеча, руки в свободном положении.

Из исходного положения, опуститесь на поверхность и широко разведите ноги в стороны, расслабьте паховые мышцы и мышцы задней, передней и внутренней поверхности бедер. Из этого положения выполните пружинящие наклоны туловища сначала к левой и правой ноге, затем вперед. Наклоны выполняйте в среднем темпе с постепенным увеличением амплитуды движений. Количество повторений 15–20 раз.

Характер воздействия:

Упражнение растягивает, разогревает и подготавливает все мышечные группы бедер.

Важные моменты:

Во время выполнения упражнения обязательно сохраняйте прямое положение спины и не сгибайте ноги в коленном суставе.

Для увеличения нагрузки старайтесь максимально натягивать стопы на себя.

По мере развития гибкости и растяжки увеличивайте амплитуду наклонов, после серии наклонов задержитесь на 5-10 секунд в каждом положении.

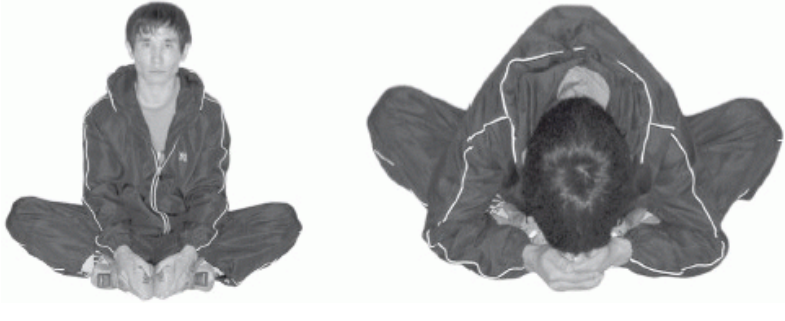
Наклоны выполняйте на выдохе.

Упражнение 9

Техника выполнения:

Примите исходное положение – сидя на поверхности, ноги согнуты в коленях, подошвы стоп прижаты друг к другу, спина прямая, руки обхватывают стопы.

Из исходного положения выполните медленный наклон туловища вперед, голову прижмите к стопам. В конечном положении надавите локтями на бедра, стараясь максимально прижать их к поверхности. Задержитесь в этом положении 10–15 секунд.



Характер воздействия:

Упражнение растягивает и разогревает ягодичные мышцы, мышцы внутренней и задней поверхности бедер, а также паховые мышцы.

Важные моменты:

Во время выполнения упражнения сохраняйте прямое положение спины.

Обязательно зафиксируйте конечное положение

при наклоне.

Выполняйте медленно и плавно, избегая резких движений.

Наклон выполняйте на выдохе, во время фиксации положения – дыхание естественное.

Упражнение 10

Техника выполнения:

Примите исходное положение – сидя на поверхности, левая нога прямая, вытянута перед собой, правая согнута в колене и расположена на бедре левой ноги, одна рука обхватывает лодыжку, вторая – переднюю часть стопы согнутой в колене ноги.

Из исходного положения выполните круговые вращения стопой по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Поменяйте положение ног и выполните упражнение на другую стопу. Выполняйте в среднем темпе с постепенным увеличением амплитуды движения. Количество повторений 10–15 раз.

Характер воздействия:

Упражнение разогревает и разминает голеностопный сустав.

Развивает подвижность суставов лодыжки и является разминочным упражнением для отработки прыжков и передвижений.

Важные моменты:

Во время выполнения сохраняйте прямое положение спины.

По мере увеличения подвижности сустава увеличивайте амплитуду и скорость выполнения движения.

Сохраняйте естественное дыхание.

Упражнение 11

Техника выполнения:

Примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и расположены на поясе, голову держать прямо.

Из исходного положения выполните круговые вращения в тазобедренном суставе сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Темп выполнения медленный. Количество повторений 10–15 раз.

Характер воздействия:

Упражнение разогревает и подготавливает мышцы тазобедренного и поясничного отделов позвоночника

для дальнейшего выполнения упражнений.

Важные моменты:

Во время выполнения старайтесь сохранять неподвижной верхнюю часть туловища.

Избегайте резких и рывковых движений.

Сохраняйте естественное дыхание.

Упражнение 12

Техника выполнения:

Примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки слегка согнуты в локтях и расположены на пояснице, голову держать прямо.

Из исходного положения выполните выпад правой ногой в правую сторону, стопы плотно прижаты к поверхности. Во время выполнения выпада, надавливая руками на поясницу, подайте таз вперед. Вернитесь в исходное положение и выполните упражнение в другую сторону. Чередуйте выпады вправо и влево. Темп выполнения средний. Количество повторений 10–15 раз.

Характер воздействия:

Упражнение разогревает и подготавливает мышцы и суставы поясничного и тазобедренного отделов позвоночника для дальнейшего выполнения упражнений.

Важные моменты:

Во время выполнения упражнения сохраняйте прямое положение спины.

Во время подачи таза вперед старайтесь не отрывать от поверхности пятку сзадистоящей ноги.

Избегайте резких и сильных надавливаний руками на поясницу.

Сохраняйте естественное дыхание.

Упражнение 13

Техника выполнения:

Примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги расположены на ширине плеч, руки в свободном положении, голову держать прямо.

Из исходного положения присядьте и плотно прижмите ладони к поверхности перед собой. Сохраняя прямое положение спины и не отрывая ладони от поверхности, до конца выпрямите ноги. Задержитесь в этом положении на 5 секунд и вернитесь в исходное положение. Темп выполнения медленный. Количество повторений 15–20 раз.

Характер воздействия:

Упражнение растягивает и разогревает мышцы задней поверхности бедер и подколенные сухожилия, а также мышцы спины и поясничного отдела позвоночника.

Важные моменты:

Во время выполнения избегайте резких и рывковых движений.

Старайтесь все время сохранять прямое положение спины.

Не сгибайте колени в конечной фазе выполнения упражнения.

Движение выполняйте на выдохе, во время фикса-

ции положения – дыхание естественное.

Упражнение 14

Техника выполнения:

Примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на расстоянии 1,5 ширины плеч, руки выпрямлены в стороны, голову держать прямо.

Из исходного положение выполните наклон туловища вниз. Одновременно выполните касание кистью левой руки правой стопы. Вернитесь в исходное положение и выполните упражнение в другую сторону. Чередуйте выполнение махов правой и левой рукой. Темп выполнения средний с постепенным увеличением амплитуды и скорости движения. Количество повторений 10–15 раз.

Характер воздействия:

Упражнение эффективно разогревает и подготавливает все мышечные группы плечевого пояса, туловища и ног для дальнейшего выполнения упражнений.

Важные моменты:

Во время выполнения упражнения сохраняйте прямое положение рук, спины и не сгибайте ноги в коленном суставе.

Удерживайте средний темп выполнения и по мере развития гибкости плечевого сустава постепенно увеличивайте амплитуду и скорость выполнения, сокращая паузы во время возврата в исходное положение.

На выдохе мах, на вдохе – возврат в исходное положение.

Упражнение 15

Техника выполнения:

Примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги расположены на расстоянии ширины плеч, руки согнуты в локтевом суставе и расположены перед собой на уровне груди, голову держать прямо.

Из исходного положения выполните энергичный поворот туловища, рук и головы вправо, стараясь максимально отвести руки назад. Вернитесь в исходное положение и выполните упражнения в другую сторону. Чередуйте повороты туловища вправо и влево. Темп выполнения средний. Количество повторений 10–15 раз.

Характер воздействия:

Упражнение эффективно разогревает и подготавливает мышцы плечевого пояса, поясничного отдела позвоночника для дальнейшего выполнения упражнений.

Важные моменты:

Во время выполнения упражнения сохраняйте прямое положение спины и исходное положение рук.

При выполнении поворотов старайтесь сохранять неподвижной нижнюю часть туловища.

По мере развития гибкости увеличивайте амплитуду

и скорость выполнения, сокращая паузы во время возврата в исходное положение.

Повороты туловища выполняйте на выдохе, возврат в исходное положение – вдох.

Упражнение 16

Техника выполнения:

Примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне груди, голову держать прямо.

Из исходного положения выполните на два счета энергичное отведение локтей назад так, чтобы соединились лопатки на спине. Затем выпрямляя руки в стороны, выполните на два счета отведение прямых рук назад. Выполняйте упражнение в быстром темпе на четыре счета. Количество повторений 10–15 раз.

Характер воздействия:

Упражнение эффективно разогревает и подготавливает мышцы верхнего плечевого пояса для дальнейшего выполнения упражнений.

Важные моменты:

Во время выполнения упражнения сохраняйте прямое положение спины и исходное положение рук.

При выполнении движений не поднимайте вверх плечи.

Избегайте резких и рывковых движений, увеличивая амплитуду и скорость выполнения по мере развития гибкости.

Отведение локтей назад – выдох, отведение прямых рук назад – вдох.

Упражнение 17

Техника выполнения:

Примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки выпрямлены в стороны, голову держать прямо.

Из исходного положения выполните вращение в локтевом суставе сначала от себя, затем – к себе.

Характер воздействия:

Упражнение развивает подвижность локтевого сустава, является хорошим разогревающим упра-жнением для выполнения ударов руками.

Важные моменты:

Не отводите локти слишком сильно в стороны во

время выполнения вращений.

Не делайте резких движений, увеличивая амплитуду движения постепенно.

Контролируйте те группы мышц, которые не участвуют в выполнении упражнения.

Сохраняйте дыхание спокойным или произвольным.

Упражнение 18

Техника выполнения:

Примите исходное положение – туловище естественно выпрямено, ноги на ширине плеч, правая рука согнута в локте, левая рука обхватывает правую кисть.

Вариант выполнения:

Из исходного положения согните руку в запястье, прижимая кисть к предплечью. Выполните несколько надавливаний. В конечной фазе движения задержитесь на 30 секунд. Выполните упражнение на другую руку.

Характер воздействия:

Данное упражнение растягивает запястье и мышцы предплечья. Способствует развитию подвижности суставов кисти. Является хорошим разминочным упражнением при работе с оружием, а также для захватов и ударов.

Вариант выполнения:

Разогните руку в запястье, отжимайте кисть от себя. В конечной фазе движения задержитесь на 30 секунд и выполните упражнение на другую руку.

Упражнение 19

Техника выполнения:

Примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки на поясе, голову держать прямо.

Из исходного положения выполните медленный поворот головы влево, затем вправо, вернитесь в исходное положение и выполните медленный наклон головы вперед, затем назад. Количество повторений 10–15 раз.

Характер воздействия:

Упражнение эффективно разогревает мышцы шеи для дальнейшего выполнения упражнений.

Важные моменты:

Во время выполнения упражнения не делайте резких и рывковых движений, не увеличивайте темп выполнения.

Старайтесь расслабить мышцы лица, шеи и плечевого пояса.

Сохраняйте прямым и неподвижным положение туловища.

Сохраняйте естественное дыхание.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Упражнение 1

Техника выполнения:

Примите исходное положение – ноги на расстоянии 1,5 ширины плеч, упор руками и головой в поверхность.

Из исходного положения выполните перекаты головой вперед-назад, затем – вправо-влево. Темп выполнения медленный. Количество повторений 15–20 раз в одном подходе.

Характер воздействия:

Упражнение эффективно развивает мышцы шеи.

Важные моменты:

Старайтесь расслабить мышцы лица.

Постепенно, по мере укрепления мышц шеи, увеличивайте амплитуду выполнения и количество подходов.

При выполнении упражнения без упора на руки будьте предельно осторожны.

Сохраняйте естественное дыхание.

Упражнение 2

Техника выполнения:

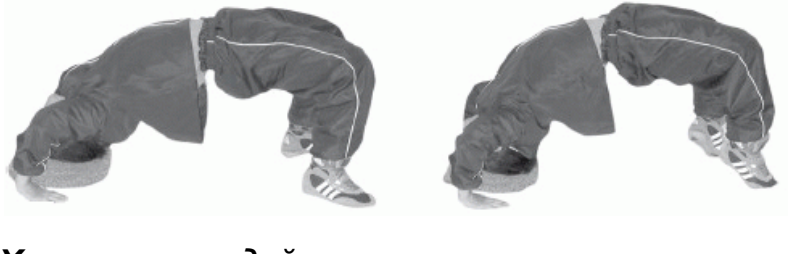
Примите исходное положение – лежа на поверхности, ноги согнуты в коленях, стопы плотно прижаты к полу, руки согнуты в локтях, упор руками в поверхность около головы.

Из исходного положения поднимите бедра над поверхностью и перенесите вес тела на голову и ру-

ки. Выполните перекаты головой вперед-назад и вправо-влево. Вернитесь в исходное положение. Темп выполнения медленный. Количество повторений *15–20* раз в одном подходе.

Варианты выполнения:

Из вышеописанного исходного положения выполните перекаты головой вперед-назад и вправо-влево без упора руками.



Характер воздействия:

Упражнение эффективно развивает мышцы шеи.

Важные моменты:

При выполнении упражнения без упора руками будьте предельно осторожны.

По мере развития мышечной силы, увеличивайте амплитуду выполнения и количество подходов.

Сохраняйте естественное дыхание.

Упражнение 3

Техника выполнения:

Упражнение выполняется в паре с партнером. Примите исходное положение – стоя лицом к партнеру.

Партнер должен обхватить вашу голову руками.

Из исходного положения, преодолевая сопротивление рук партнера, выполните наклон головы сначала вперед, затем назад. Темп выполнения медленный. Количество повторений 15–20 раз в одном подходе.

Характер воздействия:

Упражнение эффективно развивает мышцы шеи.

Важные моменты:

Строго контролируйте действия вашего партнера, при возникновении болевых ощущений подайте команду «стоп».

По мере развития мышечной силы, увеличивайте

амплитуду нажатия руками на голову.

Сохраняйте спокойное дыхание.

Упражнение 4

Техника выполнения:

Примите исходное положение – упор лежа на тыльных сторонах кистей рук, ноги на расстоянии ширины плеч.

Из исходного положения выполните отжимания на тыльных сторонах кистей. Темп выполнения средний. Количество повторений 10–20 раз в одном подходе, в зависимости от уровня подготовленности.

Характер воздействия:

Упражнение эффективно развивает мышцы верхнего плечевого пояса, рук, груди, и укрепляет кисти рук. Применительно к рукопашному бою увеличивает силу ударов руками и и мощность захватов.

Важные моменты:

Так как отжимание на тыльных сторонах кистей рук

вызывает большую нагрузку на лучезапястный сустав, рекомендуем на начальном этапе развития силы выполнять упражнение с максимальной осторожностью.

Сохраняйте средний темп выполнения, старайтесь сгибать руки в локтях до угла в 90°.

Во время выполнения сохраняйте прямое положение ног; верхняя часть туловища и бедра должны составлять одну прямую линию.

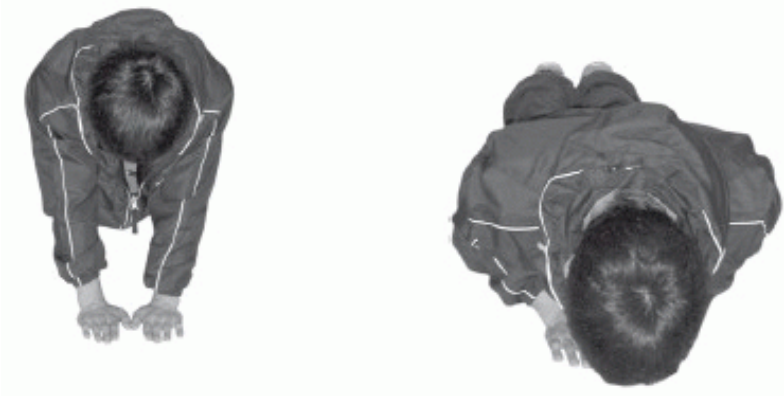
Отжимания выполняйте на выдохе, возврат в исходное положение – вдох.

Варианты выполнения:

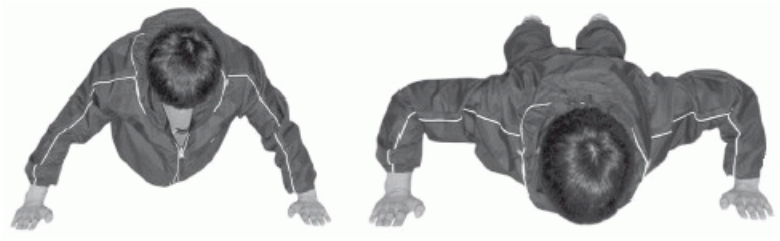
а) отжимания на кончиках пальцев;

б) отжимания на ладонях;

в) отжимания на ладонях со сведенными вместе руками;



г) отжимания на ладонях с широко расставленными руками.



Упражнение 5

Техника выполнения:

Упражнение выполняется в паре с партнером. Примите исходное положение – упор лежа, партнер держит ваши ноги за лодыжки.

Из исходного положения, используя разные направления – вперед-назад и по диагонали, выполните передвижение на руках. Чем шире расставлены руки, тем выше нагрузка. Темп выполнения быстрый. Упражнение выполняйте в течение 1–2 минут, в зависимости от уровня подготовленности.

Характер воздействия:

Упражнение эффективно укрепляет кисти рук, запястья и развивает мышцы груди и плечевого пояса.

Важные моменты:

Контролируйте действия партнера и следите за сохранением равновесия вашего тела.

По мере укрепления кистей рук увеличивайте амплитуду и скорость выполнения.

Сохраняйте спокойное дыхание.

Упражнение 6

Техника выполнения:

Упражнение выполняется в паре с партнером. Примите исходное положение – лежа на спине, руки выпрямлены вверх перед собой. Попросите партнера опереться спиной о ваши руки.

Из исходного положения выполните медленное сги-

бание и разгибание рук, используя вес партнера, как отягощение. Темп выполнения медленный. Количество повторений 10–20 раз в одном подходе, в зависимости от уровня подготовленности.

Характер воздействия:

Упражнение эффективно развивает мышцы плечевого пояса и рук, укрепляет кисти рук и запястья.

Важные моменты:

Не выполняйте упражнение с партнером, который значительно тяжелее вас.

Старайтесь до конца сгибать руки в локтевом суставе.

Сохраняйте медленный темп и по мере развития мышечной силы увеличивайте количество подходов.

Выполняйте разгибание рук на выдохе, сгибание – на вдохе.

Упражнение 7

Техника выполнения:

Упражнение выполняется в паре партнером. Прими-

те исходное положение – стоя спиной к партнеру, попросите его обхватить ваши руки в области бицепсов.

Из исходного положения, преодолевая сопротивление рук партнера, выполните в максимально-скоростном для вас режиме удары руками. Варьируйте удары – прямые, боковые, снизу-вверх. Чередуйте выполнение упражнения правой и левой руками. Количество повторений 10–25 раз в одном подходе, в зависимости от уровня подготовленности.

Характер воздействия:

Упражнение развивает мышцы плечевого пояса, участвующие при выполнении различных ударов руками, способствует увеличению скорости и силы нанесения ударов руками.

Важные моменты:

При скоростном выполнении обязательно отдыхайте от одной до двух минут между подходами.

При потере скорости, вследствие усталости, прекратите выполнение упражнения до полного восстановления сил, затем снова выполните упражнение с максимальной быстротой, используя эффект силового последействия.

Контролируйте свое дыхание.

Упражнение 8

Техника выполнения:

Упражнение выполняется в паре с партнером. Примите исходное положение – стойка на руках, партнер поддерживает вас за ноги.

Из исходного положения, медленно сгибая руки в локтях, выполните отжимание. Затем, выпрямляя руки, вернитесь в исходное положение. Темп выполнения медленный. Количество повторений 10–20 раз в одном подходе, в зависимости от уровня подготовленности.

Характер воздействия:

Упражнение эффективно развивает мышцы рук, плеч, укрепляет кисти рук и запястья.

Важные моменты:

Сохраняйте медленный темп выполнения. Старайтесь максимально сгибать руки в локтях.

Стойка на руках должна быть выполнена так, чтобы все ваше тело было вытянуто в одну прямую линию.

Отжимание выполняйте на выдохе, возврат в исходное положение – вдох.

Упражнение 9

Техника выполнения:

Упражнение выполняется в паре с партнером.

Примите исходное положение – лежа на животе, ру-

ки согнуты в локтях и расположены на затылке, ноги вместе.

Из исходного положения выполните подъем верхней части туловища вверх над поверхностью. Темп выполнения средний. Количество повторений 10–25 раз в одном подходе, в зависимости от уровня подготовленности.

Характер воздействия:

Упражнение эффективно развивает мышцы спины, укрепляет поясничный отдел позвоночника.

Важные моменты:

Увеличивайте количество подходов по мере развития мышечной силы.

После выполнения последнего движения в каждом подходе задержитесь в статическом положении на 5-10 секунд.

Упражнение выполняйте на выдохе, возврат в исходное положение – вдох.

Упражнение 10

Техника выполнения:

Упражнение выполняется в паре партнером. Примите исходное положение – ноги на ширине плеч, туловище естественно выпрямлено, возьмите партнера на плечи (можно выполнять со штангой).

Из исходного положения выполните медленные наклоны туловища вперед. Темп выполнения медленный. Количество повторений 10–12 раз в одном подходе.

Характер воздействия:

Упражнение эффективно развивает мышцы спины, укрепляет поясничный отдел позвоночника.

Важные моменты:

Для выполнения выбирайте партнера меньшего веса или равного вам по весу.

Во время выполнения старайтесь сохранять прямое

положение спины и не сгибайте ноги в коленном суставе.

Угол наклона должен составить 90°.

Выполните наклон на выдохе, возврат в исходное положение – вдох.

Упражнение 11

Техника выполнения:

Упражнение выполняется в паре с партнером. Примите исходное положение – стоя лицом друг к другу, ваш партнер делает наклон вперед и просовывает голову между ваших ног, захватывает ваши бедра и, выпрямляясь, поднимает вас над поверхностью.

Из исходного положения, находясь вниз головой и прижав бедра к шее партнера, руки сцеплены на затылке в замок, выполните разгибание туловища. Вернитесь в исходное положение. Темп выполнения медленный. Количество повторений 15 раз в одном подходе.

Характер воздействия:

Упражнение развивает мышцы спины, укрепляет поясничный отдел позвоночника.

Важные моменты:

Контролируйте равновесие вашего тела, чтобы избежать травм.

Старайтесь подобрать партнера равного вам по весу.

Старайтесь максимально разогнуть спину в поясничном отдел.

Разгибание выполняйте на выдохе, возврат в исходное положение – вдох.

Упражнение 12

Техника выполнения:

Примите исходное положение – лежа на поверхно-

сти, руки согнуты в локтях и расположены на затылке, ноги согнуты в коленном суставе, стопы плотно прижаты к поверхности около ягодиц.

Из исходного положения выполните подъем верхней части туловища вверх, поясницу плотно прижимайте к поверхности. Темп выполнения средний. Количество повторений 25 раз в одном подходе.

Характер воздействия:

Упражнение эффективно развивает мышцы верхней части живота.

Важные моменты:

Во время подъема туловища вверх сохраняйте исходное положение согнутых рук так, чтобы они составляли одну прямую линию с плечами.

Не наклоняйте подбородок к груди, направьте взгляд вверх и вперед.

Не отрывайте стопы от поверхности.

Изолируйте мышцы не участвующие при выполнении упражнения.

Сохраняйте равномерный темп выполнения упражнения.

Подъем верхней части туловища осуществляйте на выдохе, возврат в исходное положение – вдох.

Упражнение 13

Техника выполнения:

Примите исходное положение – лежа на спине, руки согнуты в локтевом суставе и расположены на затылке, левая нога согнута в колене, стопа прижата к поверхности, правая нога также согнута в колене и стопой прижата к бедру левой ноги, правое колено направлено в сторону.

Из исходного положения выполните скручивание туловища, стараясь локтем левой руки достать правое колено. Вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону. Темп выполнения средний. Количество повторений 20–25 раз в одном подходе.

Характер воздействия:

Упражнение эффективно развивает косые мышцы живота и мышцы его нижней части.

Важные моменты:

Во время выполнения старайтесь не отрывать поясницу от поверхности.

Увеличивайте количество подходов по мере развития мышечной силы.

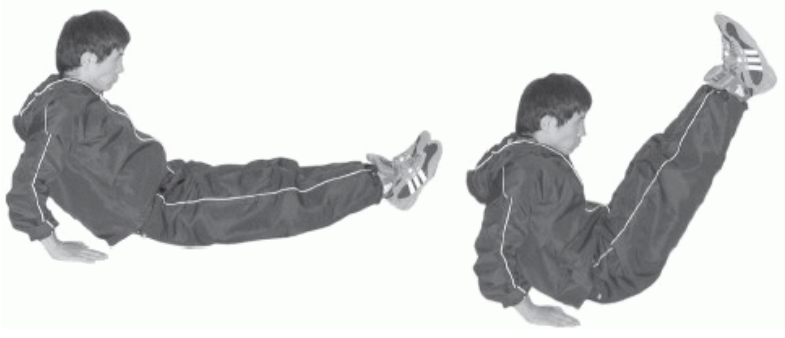
Подъем туловища выполняйте на выдохе, возврат в исходное положение – вдох.

Упражнение 14

Техника выполнения:

Примите исходное положение – сидя на полу, упор руками сзади, ноги выпрямлены перед собой.

Из исходного положения, опираясь на руки, выполните подъем вверх прямых ног. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 25–30 раз в одном подходе.



Характер воздействия:

Упражнение эффективно развивает мышцы нижней части живота.

Важные моменты:

Старайтесь поднимать ноги не напрягая мышцы бедер. Для этого слегка согните колени.

Не отклоняйте туловище сильно назад во время упора на руки.

Выполняйте подъем ног на выдохе, возврат в исходное положение – вдох.

Контролируйте опускание ног вниз, избегайте ударов пятками о поверхность.

Для увеличения нагрузки, выполните упражнение не касаясь пятками поверхности.

Упражнение 15

Техника выполнения:

Примите исходное положение – лежа на спине, туловище естественно выпрямлено, ноги вместе, руки выпрямлены вверх за головой: стопы соединены.

Из исходного положения одновременно поднимите руки, туловище и ноги, коснитесь кистями рук кончиков пальцев ног. Вернитесь в исходное положение. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 20–25 раз в одном подходе.

Характер воздействия:

Упражнение эффективно развивает мышцы верхней и нижней части живота.

Важные моменты:

Старайтесь синхронно поднимать вверх руки и ноги.

Во время возврата в исходное положение старайтесь медленно вернуться на поверхность (избегать ударов туловища и ног о поверхность).

Подъем выполняйте на выдохе, возврат в исходное положение – вдох.

Упражнение 16

Техника выполнения:

Примите исходное положение – сидя на поверхности, упор руками сзади, ноги прямые, подняты вверх под углом 45°.

Из исходного положения выполните максимально быстро скрещивание ног перед туловищем. Во время выполнения меняйте положение ног: сначала правая нога над левой, затем наоборот. Темп выполнения бы-

стрый. Упражнение выполняйте в течение 30 секунд.

Варианты выполнения:

а) из вышеописанного исходного положения выполните попеременные быстрые махи ногами вверх-вниз. Для сохранения максимальной скорости движений выполняйте упражнение с маленькой амплитудой.

Характер воздействия:

Упражнение эффективно развивает мышцы нижней части живота.

Важные моменты:

Выполняйте в максимально быстром для вас темпе с обязательным минутным перерывом между подходами.

Сохраняйте прямое положение спины и ног, изолируйте те группы мышц, которые не участвуют при выполнении упражнения.

Контролируйте дыхание.

Упражнение 17

Техника выполнения:

Упражнение выполняется в паре с партнером. Примите исходное положение – лежа на боку, руки согнуты в локтях и расположены на затылке (или перед гру-

дью), ноги слегка согнуты в коленном суставе. Попросите партнера прижать ваши ноги к поверхности.

Из исходного положения выполните подъем верхней части туловища по направлению к стопам. Вернитесь в исходное положение. Темп выполнения средний. Количество повторений 20–25 раз в одном подходе.

Характер воздействия:

Упражнение эффективно развивает косые мышцы живота.

Важные моменты:

Во время подъема вверх приподнимайте только верхнюю часть туловища.

Увеличивайте количество подходов по мере развития мышечной силы.

Выполняйте подъем на выдохе, возврат в исходное положение – вдох.

Упражнение 18

Техника выполнения:

Упражнение выполняется в паре с партнером. Примите исходное положение – вис, держась руками за шею партнера, ноги слегка приподняты над поверхностью. В этом положении выполните подъем ног вверх. Вернитесь в исходное положение, не опуская ноги на поверхность. Темп выполнения средний. Количество повторений 10–15 раз в одном подходе.

Характер воздействия:

Упражнение эффективно развивает и укрепляет все мышечные группы живота.

Важные моменты:

Старайтесь подобрать партнера большего или равного вам по весу.

Старайтесь сохранять темп выполнения на протяжении всего подхода.

Упражнение выполняйте на выдохе, возврат в исходное положение – вдох.

Упражнение 19

Техника выполнения:

Выполните прыжки со скакалкой. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 5 раундов по две минуты. Каждые последние 15 секунд в одном раунде выполняйте прыжки с максимальным ускорением.

Варианты выполнения:

а) поочередно подпрыгивайте на правой и левой ноге;

б) подпрыгивайте только на одной ноге;

в) через один оборот скакалки перекрещивайте руки перед собой;

г) на каждый прыжок выполните двойной оборот скакалки;

д) выполните прыжки вращая скакалку в обратном направлении;

е) выполните прыжки на скакалке, на каждый второй

прыжок разворачивая туловище на 360°.

Характер воздействия:

Упражнение комплексного воздействия, эффективно развивает скоростно-силовые качества бойца.

Важные моменты:

Варьируйте выполнение различных разновидностей прыжков.

Отдыхайте в перерывах между раундами 30–60 секунд.

Контролируйте дыхание при выполнении прыжков.

Упражнение 20

Техника выполнения:

Упражнение выполняется в паре с партнером. Примите исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленном суставе и прижаты к груди, стопы оттянуты на себя. Попросите партнера сесть ягодицами на ваши стопы.

Из исходного положения выполните медленное разгибание и сгибание ног в коленном суставе, используя вес партнера как груз. Угол, под которым вы должны выталкивать партнера вверх составляет 45°. Темп выполнения медленный. Количество повторений 20–25 раз в одном подходе.

Характер воздействия:

Упражнение эффективно развивает мышцы ног.

Важные моменты:

Старайтесь выбирать партнера равного вам по весу.

По мере развития мышечной силы увеличивайте количество подходов при выполнении упражнения.

Старайтесь выталкивать партнера не вертикально вверх, а вперед-вверх под углом 45°. Этим вы добьетесь оптимальной нагрузки на нужные, при ударах, мышцы ног.

Выполняйте разгибания ног на выдохе, сгибание – на вдохе.

Упражнение 21

Техника выполнения:

Упражнение выполняется в паре с партнером. Примите исходное положение – ноги на ширине плеч, ту-

ловище держать прямо. Возьмите партнера на плечи.

Из исходного положения, удерживая партнера на плечах, выполните приседание вниз, до конца сгибая ноги в коленном суставе. Вернитесь в исходное положение. Темп выполнения медленный. Количество повторений 12–15 раз в одном подходе.

Характер воздействия:

Упражнение эффективно развивает мышцы ног.

Важные моменты:

Варьируя положение стоп (стопы слегка разведены; передняя часть стоп направлена вовнутрь) вы сможете регулировать нагрузку на внутреннюю и внешнюю стороны бедра.

Старайтесь для выполнения упражнения выбрать партнера меньшего или равного вам веса.

Контролируйте положение равновесия вашего тела,

чтобы не травмировать партнера.

Контролируйте дыхание: приседание – выдох, подъем вверх – вдох.

Упражнение 22

Техника выполнения:

Упражнение выполняется в паре с партнером. Исходное положение аналогично исходному положению описанному в 21-м упражнении.

Из исходного положения выполните шаг вперед правой ногой, согните в коленном суставе сзадистоящую левую ногу и опустите таз вниз, коснувшись коленом левой ноги поверхности (выпад). Вернитесь в исходное положение и выполните выпад левой ногой вперед. Чередуйте выполнение выпадов правой и левой ногой. Темп выполнения средний. Количество повторений 12–15 раз в одном подходе.

Характер воздействия:

Упражнение эффективно развивает мышцы ног и ягодичные мышцы.

Важные моменты:

Обязательно отдыхайте в течение одной-двух минут между подходами.

Старайтесь выбирать партнера с меньшим или равным весом.

Выпады можете выполнять не сгибая сзадистоящую ногу в коленном суставе.;

Не стремитесь выполнять во время выпада слишком широкий шаг.

Старайтесь чтобы во время выполнения выпада колено впередистоящей ноги находилось на одной прямой линии с передней частью стопы.

Выпад выполняйте на выдохе, возврат в исходное

положение – вдох.

Упражнение 23

Техника выполнения:

Упражнение выполняется в паре с партнером. Примите исходное положение – стоя лицом к опоре и взявшись за нее одной рукой, поднимите на плечи партнера, ноги вместе.

Из исходного положения потянитесь туловищем вверх и поднимитесь на переднюю часть стопы правой ноги, левую стопу прижмите к правой голени. Вернитесь в исходное положение. Чередуйте выполнение упражнений правой и левой ногой. Темп выполнения медленный. Количество повторений 10–20 раз в одном подходе.

Характер воздействия:

Упражнение эффективно укрепляет и развивает силу голеностопного сустава и икроножные мышцы.

Важные моменты:

Старайтесь выбирать партнера с меньшим или равным весом.

Сохраняйте равномерный темп выполнения упражнения.

При выполнении упражнения старайтесь максимально отрывать пятку от поверхности.

Подъем вверх выполняйте на выдохе, опускание – на вдохе.

Упражнение 24

Техника выполнения:

Упражнение выполняется в паре с партнером. Примите исходное положение – стоя в боевой стойке, возьмите партнера на плечи.

Из исходного положения выполните удары ногами. Варьируйте выполнение различных ударов ногами. Обязательно чередуйте выполнение ударов правой и левой ногой. Темп выполнения средний. Количество повторений 10–15 раз в одном подходе.

Характер воздействия:

Упражнение эффективно развивает основные группы мышц ног. Способствует повышению скорости выполнения технических приемов ногами и взрывной силы при ударах ногами.

Важные моменты:

Старайтесь выбирать партнера с меньшим или равным с вами весом.

Контролируйте положение равновесия вашего тела, чтобы не травмировать партнера.

Для более эффективного выполнения обязательно отдыхайте от одной до двух минут между подходами.

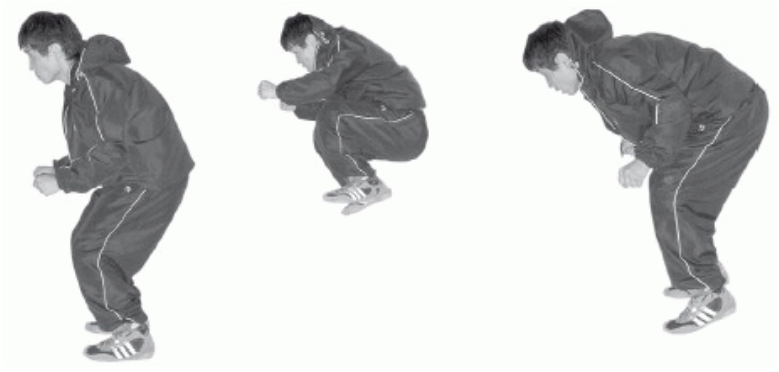
Контролируйте дыхание во время выполнения упражнения.

Упражнение 25

Техника выполнения:

Примите исходное положение – ноги вместе, слегка согнуты в коленном суставе, туловище слегка наклонено вперед, руки естественно опущены вдоль туловища.

Из исходного положения, с места, выполните прыжки вперед двумя ногами. Упражнение выполняйте с продвижением вперед (дорожками). Варьируйте траекторию передвижения (прямо, по диагонали, зигзагообразно). Темп выполнения быстрый. Количество повторений 10–12 раз в одном подходе.



Характер воздействия:

Упражнение эффективно повышает скорость движения ног и взрывную силу при ударах ногами.

Важные моменты:

Обязательно чередуйте выполнение прыжков двумя ногами с прыжками на одной ноге.

Во время прыжков обязательно старайтесь выпрыгивать как можно дальше вперед.

Обязательно выполняйте серию прыжков, а не одиночные прыжки вперед.

Контролируйте дыхание во время выполнения упражнения.

Варианты выполнения:

а) выполните прыжки с продвижением вперед сначала на правой ноге, затем на левой ноге;

б) выполните прыжки с продвижением вперед стоя спиной к стартовой линии.

Упражнение 26

Техника выполнения:

Упражнение выполняется в паре с партнером. Примите исходное положение – стоя с партнером лицом

друг к другу. Согните ногу в коленном суставе и поднимите вверх бедро. Партнер захватывает вашу ногу за голень.

Из исходного положения выполните толчок и активное разгибание бедра вперед, преодолевая сопротивление партнера. Верните ногу в исходное положение. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 10–20 раз в одном подходе, в зависимости от степени подготовленности. Чередуйте выполнение упражнения правой и левой ногой.

Характер воздействия:

Упражнение эффективно развивает мышцы ног. Способствует повышению скорости и взрывной силы при выполнении ударов ногами.

Важные моменты:

Контролируйте положение равновесия вашего тела.

Сохраняйте прямое положение туловища. Толчок и разгибание бедра выполните на выдохе, возврат в исходное положение – вдох.

Варианты выполнения:

а) из исходного положения – стоя боком к партнеру, согните ногу в коленном суставе и поднимите бедро вверх так, чтобы оно было параллельно поверхности. Партнер захватывает вашу ногу за голень. Выполните толчок и активное разгибание бедра в сторону, преодолевая сопротивление партнера. Верните ногу в исходное положение. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 10–20 раз в одном подходе в зависимости от степени подготовленности. Чередуйте выполнение упражнения левой и правой ногой.

Упражнение 27

Техника выполнения:

Упражнение выполняется в паре с партнером. Примите исходное положение – выполните приседание на одной ноге, полностью согнув ее в коленном суставе, а вторую – прямую, попросите вашего партнера обхватить за лодыжку. Одну руку оставьте в свободном положении, второй обхватите руку партнера.

Из исходного положения, используя помощь партнера в качестве опоры, выполните подъем и приседание на одной ноге. Темп выполнения средний. Количество повторений 20–25 раз в одном подходе.

Варианты выполнения:

а) выполните данное упражнение самостоятельно без опоры;

б) выполните данное упражнение с партнером стоя лицом друг к другу, захватив разноименную ногу партнера, а другой рукой – его руку. Одновременные приседания на одной ноге.

Характер воздействия:

Упражнение эффективно развивает ягодичные и икроножные мышцы и мышцы передней поверхности бедер.

Важные моменты:

По мере развития мышечной силы ног, увеличивайте количество подходов при выполнении упражнения.

Выполняйте сгибание ноги на выдохе, разгибание – на вдохе.

Упражнение 28

Техника выполнения:

Упражнение выполняется с использованием отягощений (вес утяжелителей на лодыжках должен составить 1–2 кг).

Примите исходное положение – боевая стойка. Из положения боевой стойки выполните приседание, до

конца сгибая ноги в коленном суставе.

Из исходного положения при подъеме вверх выполните удары ногами. Упражнение можно выполнять как с продвижением вперед, так и стоя на месте. Чередуйте выполнение движений правой и левой ногой. Варьируйте выполнение различных ударов ногами. Темп выполнения быстрый. Упражнение выполняется в течении 2-х минут за один подход.

Характер воздействия:

Упражнение эффективно развивает и укрепляет все мышечные группы ног, способствует развитию скоростно-силовых качеств бойца, которые необходимы при выполнении мощных ударов ногами.

Важные моменты:

Не рекомендуем использовать слишком большой вес груза, так как это может привести к потере скорости

при выполнении ударов ногами.

Выполняйте каждый удар из положения приседа.

Удар выполняется на выдохе, возврат в исходное положение – вдох.

Упражнение 29

Техника выполнения:

Упражнение выполняется в паре с партнером. Стоя спиной к партнеру, поднимите прямую ногу назад, не слишком высоко. Попросите партнера обхватить вашу ногу в области лодыжки. Выполняйте приседание, сохраняя прямое положение туловища. Темп выполнения средний. Количество повторений 25–30 раз в одном подходе.

Характер воздействия:

Упражнение эффективно развивает мышцы ног.

Способствует повышению скорости и развитию взрывной силы при выполнении ударов ногами.

Важные моменты:

Во время выполнения старайтесь максимально низко приседать на опорной ноге.

Старайтесь сохранить прямое положение спины и вытянутой назад ноги.

Обязательно отдыхайте между подходами в течении 1-2-х минут.

Приседание выполняйте на выдохе, возврат в исходное положение – вдох.

Глава 5. ВЫНОСЛИВОСТЬ

Под выносливостью понимают способность к осуществлению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Другими словами выносливость можно охарактеризовать как способность противостоять утомлению. Выносливость рукопашника характеризуется способностью к деятельной прерывисто-скоростной работе с высокой координацией и точностью движений на фоне больших психических напряжений. Выносливость к напряженной мышечной работе в наибольшей мере определяется уровнем развития механизмов преобразования энергии. Различают общую и специальную выносливость. Специальная выносливость рукопашника – это способность продолжать эффективное выполнение специфической работы в течение времени, обусловленного требованиями избранного вида деятельности.

Специальная выносливость рукопашника должна развиваться в единстве с общей выносливостью. Эффективное средство совершенствования выносливости – продолжительный бег небольшой интенсивности, укрепляющий мускулатуру, связочно-суставный аппарат, органы дыхания и помогающий подготовиться к преодолению специализированных нагрузок. Для раз-

вития общей выносливости используются также спортивные игры, плавание, лыжные кроссы, гребля. Этим упражнениям целесообразно придавать особый характер, чередуя снижение быстроты выполнения с внезапными ускорениями. Основным средством совершенствования специальной выносливости являются тренировочные поединки, упражнения в парах с партнером, упражнения на снарядах, бой с тенью. Выполнение упражнений для совершенствования специальной выносливости должно проходить с определенной скоростью. Повышение нагрузки может идти путем увеличения ее продолжительности, количества повторений или интенсивности движений. Для воспитания выносливости интенсивность работы должна возрастать без уменьшения объема, при этом объем и интенсивность следует увеличивать с соблюдением принципа постепенности физических нагрузок.

Упражнения для развития выносливости

Упражнение 1

Техника выполнения:

Бег со средней скоростью. Пробегайте дистанцию от пяти до восьми километров день.

Характер воздействия:

Повышается сердечно-сосудистая выносливость. Укрепляются мышцы нижних частей тела. Повышается способность выполнять активную физическую деятельность на протяжении продолжительного времени.

Упражнение 2

Техника выполнения:

Плавание в бассейне или другом подходящем водоеме. Непрерывно плавайте в течение пятнадцати-тридцати минут. Это упражнение полезно для бойцов с травмированными суставами, боли в которых не позволяют полноценно заниматься бегом.

Характер воздействия:

Повышается сердечно-сосудистая выносливость, сила верхней части тела. Повышается способность выполнять активную физическую деятельность на протяжении длительного времени. Также повышается сила выполнения приемов, в проведении которых участвует верхняя часть тела.

Упражнение 3

Техника выполнения:

Бег. Выберите крутой склон или гору, также подойдет и лестница, если вы живете в многоэтажном доме. При беге вверх максимально ускоряйтесь, вниз спускайтесь легкой трусцой.

Характер воздействия:

Упражнение с максимальным ускорением во время бега увеличивает взрывную скорость при работе нога-

ми, повышает мышечную силу ног и координацию движений.

Упражнение 4

Техника выполнения:

Упражнение выполняется в паре с партнером. Попросите партнера подавать свистком команду. Ваша задача – выполняя челночный бег, вовремя реагировать на команду партнера и быстро менять направление движения на противоположное. Темп выполнения максимально быстрый. Количество повторений – непрерывный бег в течение одной минуты.

Характер воздействия:

Упражнение развивает мышечную силу ног, повышает скорость работы ног и координацию.

Упражнение 5

Техника выполнения:

Выполняйте прыжки со скакалкой. Темп выполнения быстрый в течение 10–15 минут.

Характер воздействия:

Повышается анаэробная выносливость.

Упражнение 6

Техника выполнения:

Отрабатывайты удары руками и ногами на боксерской груше пять-шесть раундов по три минуты.

Характер воздействия:

Повышается сердечно-сосудистая выносливость. Развивается сила и скорость при нанесении ударов ру-

ками и ногами.

Упражнение 7

Техника выполнения:

Занимаясь в группе, постоянно меняйтесь партнерами, проводя с каждым по двухминутному спаррингу в течение 10 минут.

Характер воздействия:

Повышается анаэробная выносливость и навыки проведения спаррингов с различными соперниками.

Упражнение 8

Техника выполнения:

Проводите свободный спарринг с партнером пять-шесть раундов по три минуты.

Характер воздействия:

Повышается анаэробная выносливость и навыки проведения спаррингов.

Глава 6. ГИБКОСТЬ

Гибкость как координационно-двигательное качество

Основу гибкости как координационно-двигательного качества составляют следующие компоненты: особенности строения суставно-связочного аппарата; состояние возбудимости и растяжимости мышц; степень мышечно-суставной чувствительности.

Особенности строения суставно-связочного аппарата

Опорно-двигательный аппарат человека состоит из трех относительно самостоятельных систем: костной, связочно-суставной и мышечной. Костная система – это комплекс костей организма, образующих его твердую основу. Связочно-суставная система обеспечивает определенный объем движения звеньев скелета относительно друг друга и относительно площади опоры. Суставы – это прерывные, полостные, подвижные соединения костей. Каждый сустав состоит из суставной поверхности, суставной сумки и суставной поло-

сти, а также вспомогательного аппарата, к которому относятся суставные связки, суставные диски и менискі, синовиальные сумки. Мышца – это орган, основу которого составляют поперечнополостные мышечные волокна. Кроме того, в ее состав входят соединительная ткань, сосуды и нервы. Мышца окружена соединительным футляром – фасцией. Позвоночник человека обладает гибкостью благодаря прослойкам упругой хрящевой ткани между позвонками. Состояние межпозвоночных дисков во многом определяет уровень развития гибкости. Передвижения в пространстве во многом определяются строением и состоянием суставов нижних конечностей. Определенный объем двигательной активности в сочетании с упражнениями для укрепления нижних конечностей способствует улучшению их кровоснабжения. Под воздействием целенаправленных движений увеличивается количество синовиальной жидкости, что позволяет суставно-связочному аппарату более эффективно справляться с физической нагрузкой.

Состояние возбудимости и растяжимости мышц

Высокая возбудимость и лабильность мышц повышает их растяжимость, без чего невозможно проявле-

ние гибкости. Под воздействием тренировочных нагрузок происходят как морфологические, так и биохимические изменения в работающих мышцах, что приводит к повышению возбудимости и лабильности мышц. При повышении частоты раздражений увеличивается количество нервно-мышечных единиц, вовлекаемых в работу, и сила сокращений мышечных волокон становится больше. А это, в свою очередь, способствует увеличению растяжимости мышц и приросту показателей гибкости, но до определенной степени. Во время регулярных занятий физическими упражнениями увеличивается поперечник мышцы, повышается ее способность реагировать на раздражение максимальным числом сокращающихся нервно-мышечных единиц. Поэтому для достижения определенного уровня гибкости необходимо оптимальное сочетание силы мышц и их растяжимости. Достижение уровня оптимальной возбудимости и растяжимости мышц – важный компонент проявления максимальной гибкости.

Степень мышечно-суставной чувствительности

Анализ сигналов, связанных с изменением мышечного напряжения: растягиванием мышц и сухожилий или давлением на них различного характера, осу-

ществляется проприорецепторами суставно-связочного аппарата. От проприорецепторов нервные волокна несут импульс к соответствующим отделам головного мозга. Возбуждение чувствительных нервов мышечных веретен происходит при растяжении. Поэтому чем выше чувствительность, тем выше уровень проявления гибкости. Степень развития мышечной чувствительности имеет индивидуальный характер, зависит от природных возможностей человека, что позволяет ее совершенствовать. При выполнении движений, связанных с проявлением гибкости, происходит повышение проприорецептивной чувствительности от выработки тонкой дифференцировки сигналов, что позволяет увеличивать прирост показателей гибкости с учетом конкретных ее проявлений. Знание и учет компонентов, раскрывающих физиологический механизм гибкости, дает возможность более целенаправленно подбирать упражнения для развития данного качества в зависимости от характера двигательной деятельности.

Классификация видов гибкости

К основным видам гибкости относят динамическую гибкость, проявляемую при произвольных движениях самого человека, и статическую гибкость, имеющую

место при фиксированных положениях тела.

Различают также гибкость активную и пассивную. Активной называют гибкость, требующую дополнительных усилий. Активная гибкость непосредственно связана с силой мышц. Это вызвано необходимостью преодоления сопротивления суставно-связочного аппарата. В отличие от активной гибкости, имеющей целью растягивание мышц, пассивная гибкость направлена на повышение эластичности суставно-связочного аппарата. Плотность суставно-связочного аппарата гораздо выше, чем плотность мышц, и человеку трудно без посторонней помощи развивать эту разновидность гибкости. Поэтому пассивную гибкость определяют как гибкость, проявляемую под воздействием внешних сил.

Различают также общую и специальную гибкость.

Общая гибкость – это подвижность во всех суставах, позволяющая выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной или профессионально-прикладной деятельности.

По аналитическому признаку проявления гибкости можно выделить гибкость шейных позвонков, плечевых суставов, поясничной части позвоночника, тазобе-

дренного, коленного и голеностопного суставов. Гибкость в различных суставах имеет неодинаковое значение. Наибольшая нагрузка чаще всего приходится на поясничную часть и тазобедренные суставы. Как мы видим, гибкость отмечается большим разнообразием ее проявлений, требующих значительного двигательного опыта. Поэтому при ее формировании нужно уделять внимание всем ее разновидностям, делая акцент на специфических для конкретного вида деятельности.

Факторы, влияющие на развитие гибкости

К основным факторам, влияющим на развитие гибкости относятся морфофункциональные особенности работающих мышц; изменение ритма двигательного действия; психоэмоциональное состояние; температура мышц; температура окружающей среды; время суток, вид предыдущей мышечной деятельности.

Морфофункциональные особенности работающих мышц

Уровень изменения морфологических, биохимических и функциональных особенностей работающих мышц – важный фактор повышенной гибкости. В процессе активной мышечной деятельности увеличива-

ется содержание сократительных белков, повышается количество миоглобина, возрастают кислородная емкость мышц и интенсивность окислительных процессов. Под воздействием физической нагрузки происходят морфологические и биохимические изменения в работающих мышцах, выявляются функциональные сдвиги, повышающие возбудимость и лабильность мышц. Все эти изменения способствуют увеличению растяжимости мышц и приросту гибкости.

Изменение ритма двигательных действий

Ритм движений имеет большое значение для достижения определенной рационализации двигательной активности человека. Ритмичные движения поддерживают стабильный уровень возбудимости мышц, что является благоприятным фактором для повышения их эластичности. При аритмичных движениях возбудимость мышц снижается, что приводит к уменьшению их эластичных свойств. Например, выполняя махи ногой вначале с малой амплитудой и постепенно увеличивая ее до максимальной, занимающийся добивается большого прироста активной гибкости.

Психоэмоциональное состояние

Положительные эмоции активизируют деятельность вегетативных органов, повышают газообмен, увеличивают частоту сердечных сокращений. Все это позитивно сказывается на состоянии возбудимости мышц, их эластичности и упругости. Упражнения для развития гибкости необходимо выполнять в атмосфере положительных эмоций, что стимулирует гормональную деятельность, обеспечивает улучшение регуляторных процессов.

Температура мышц

Состояние температуры мышц также существенно влияет на увеличение показателей гибкости. Зависимость эластичных свойств мышц от температуры определяется интенсивностью обмена веществ, скоростью окислительных процессов. В хорошо разогретых мышцах сильнее циркулирует кровь, поэтому предварительная разминка, направленная на подготовку мышц к основной физической нагрузке, – необходимое условие эффективности занятий на развитие гибкости.

Температура окружающей среды

Перепады температуры существенно влияют на состояние активной мышечной деятельности человека. В условиях низкой температуры мышца быстро охлаждается, теряя свою эластичность. При этом резко падает ее возбудимость, что является наиболее распространенной причиной травматизма. В условиях холодного воздуха или помещения требуются значительно большие усилия для разогревания организма и поддержания оптимального режима работы мышц. Повышенная температура вызывает усиленное потоотделение, потерю большого количества жидкости. В результате мышечная ткань становится более вязкой, снижаются ее сократительные свойства.

Время суток

Физическое состояние человека неодинаково ранним утром, днем и поздним вечером. У многих людей в утренние часы общая работоспособность снижена, требуется время для врабатывания после ночного отдыха. При занятиях физическими упражнениями необходима более длительная и интенсивная разминка. В течение дня системы организма достигают «рабочего

состояния», органы функционируют в полном объеме, мышцы находятся в оптимальном напряжении. Все это создает наиболее благоприятные условия для вечерних тренировок, когда появляются наилучшие предпосылки для увеличения прироста гибкости.

Характер предыдущей деятельности

Если характер предыдущей деятельности способствует достаточному разогреванию мышц, не вызывая при этом утомления, то двигательная деятельность организована рационально. В процессе спортивной тренировки особые требования должны предъявляться к эффективному подбору и использованию специальных упражнений. Так, предварительное выполнение силовой нагрузки положительно сказывается на приросте гибкости. Поэтому в конце тренировочного занятия целесообразно выполнять упражнения для развития гибкости.

Критерии оценки гибкости

Для определения эффективности учебно-тренировочного процесса необходимо использовать критерии оценки гибкости с учетом ее разновидностей и проявлений. Каждому проявлению гибкости должны со-

ответствовать определенные критерии оценки. Объективная информация дает возможность занимающимся самим определить необходимость дополнительных усилий, направленных на прирост гибкости. Критерии оценки гибкости могут подбираться самые различные, но важно, чтобы они соответствовали таким принципам как простота, доступность и наглядность.

Возрастные особенности развития гибкости

Специфика развития гибкости в значительной мере определяется возрастными особенностями формирования организма. Эластичность мышц и суставно-связочного аппарата находится в прямой зависимости от структурных особенностей костно-мышечной системы, содержания плотных веществ, воды, а также от вязкости мышц и ряда других факторов. В детском возрасте опорно-двигательный аппарат характеризуется большим содержанием хрящевых тканей, что в совокупности с вышеперечисленными факторами определяет более высокую степень гибкости. В дальнейшем, по мере постепенного окостенения хрящевой ткани, а также морфологических изменений в мышцах и связках, эластичность снижается. У подростков к 13–15 годам завершается окостенение суставов, уменьшается количество воды в мышцах, повышается их вяз-

кость, связки окостеневают, что приводит к замедлению темпа прироста активной и пассивной гибкости. В юношеском возрасте, в 15–17 лет, растяжимость мышечно-связочного аппарата снижается еще больше. Это связано с остановкой темпов роста тела в длину, увеличением поперечника мышц, интенсивным приростом силовых показателей, что в совокупности существенно тормозит проявление гибкости. Таким образом, возвратные закономерности развития организма предопределяют снижение эластичности и упругости опорно-двигательного аппарата. Тем не менее, развитие гибкости – это управляемый процесс. С помощью системы специальных физических упражнений, методов и методических приемов можно управлять процессом развития и совершенствования гибкости. Даже в старшем возрасте при регулярных занятиях можно сохранить достаточно большой запас гибкости, который был в юные годы. Для этого нужно учитывать основные факторы формирования гибкости, использовать эффективные критерии оценки, позволяющие оценить качество тренировочных занятий, направленных на прирост показателей гибкости.

Методы развития гибкости

В силу своей специфики, обусловленной наличи-

ем большого количества широкоамплитудных, сложнокоординационных движений, занятия боевыми искусствами предъявляют повышенные требования к такому параметру подготовки, как гибкость.

Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок. В основу упражнений для развития гибкости положены разнообразные движения: сгибания-разгибания, наклоны, повороты, махи, вращательные и круговые движения. Так как главной причиной ограничения гибкости является напряженность мышц-антагонистов, то развитие способности сочетать сокращение мышц, производящих движение, с расслаблением растягиваемых мышц, является определяющим фактором выполнения любых упражнений для развития гибкости. Упражнения для развития гибкости разделяют на активные и пассивные. Активные упражнения характеризуются включением в работу мышц, проходящих через данный сустав, а пассивные – использованием внешних сил.

Активные упражнения для развития гибкости

К активным упражнениям для развития гибкости относят пружинистые и маховые движения, статические напряжения, упражнения в преодолении сопротивления внешних сил.

Пружинистые движения

Пружинистые движения выполняют сериями из 3–5 ритмичных повторений подряд с постепенно увеличивающейся амплитудой. Они основаны на свойствах мышц не только растягиваться, но и сокращаться, возвращаясь в первоначальное положение. Пружинистое выполнение упражнений позволяет легче увеличивать амплитуду, достигать ее максимальной величины.

Маховые движения

Маховые движения выполняются в виде однократных и повторных взмахов. Использование инерции движений позволяет повысить их эффективность. Маховые движения сначала выполняют с незначительной амплитудой, постепенно доводя ее до максимальной.

Статические напряжения

Эти упражнения основаны на зависимости величины растягивания от его продолжительности. При выполнении этих упражнений сначала необходимо расслабить участвующие в упражнении мышцы, а затем выполнить упражнение и удерживать конечное положение от 10–20 секунд до нескольких минут.

Пассивные упражнения

Эти упражнения выполняются под действием внешних сил, таких как давление массы тела, помощь

партнера, использование специальных тренажерных устройств. В этих упражнениях мышца растягивается до определенной длины и находится в этом положении некоторое время. Уровень прилагаемой силы в этих упражнениях, как правило, определяется субъективно, но амплитуда должна постоянно находиться на околопредельном уровне возможностей выполняющего упражнение. Упражнения выполняются до наступления порога болевых ощущений.

Методические указания по развитию гибкости

Общая гибкость является основой для развития специальной гибкости. Если вы хотите улучшить гибкость ног для выполнения амплитудных ударов ногами и выполняете упражнения только для нижней части тела, то отсутствие гибкости в области спины будет серьезным препятствием для эффективного выполнения амплитудных движений. Только на фоне гармоничного развития гибкости и подвижности основных суставов тела можно специализированно совершенствовать подвижность именно тех суставов, движения в которых строго соответствуют решаемой двигательной задаче. Для достижения максимальной амплитуды движений в специальных упражнениях целесообразно использо-

вать какую-либо предметную цель. Например, при наклоне вперед коснуться пола пальцами рук, затем ладонями и т. д.

Развитие гибкости требует большого числа повторений каждого упражнения. Для того чтобы избежать однообразности и монотонности многократного повторения, а также предотвратить адаптационные последствия, которые могут наступить после длительного выполнения одних и тех же упражнений, следует подбирать упражнения, несколько разнящиеся по форме, но одинаковые по воздействию на мышцы. Таким образом, общая сумма повторений упражнений, воздействующих на одну группу мышц, будет оптимальна, а нагрузка на психику резко снизится.

Прежде чем выполнять упражнения с большой амплитудой, необходимо усилить кровообращение в тех мышцах, которые будут подвергаться растягиванию, для того, чтобы мышцы приобрели рабочее состояние. Недостаточное разогревание мышц является основной причиной возникновения мышечных травм при выполнении упражнений с большой амплитудой.

При выполнении упражнений, развивающих гибкость, необходимо добиваться предельной в данном занятии амплитуды движений. По мере роста тренированности предельная амплитуда движений в каждом конкретном упражнении будет постепенно повышаться. Но упражнения эффективны лишь в том случае,

когда максимальная амплитуда достигается без болевых ощущений. Если болевые ощущения появились, то следует прекратить выполнение упражнения. Необходимо быть внимательным, чтобы вовремя почувствовать боль. При этом необходимо учитывать, что боль может быть двух видов – приятной и неприятной, режущей. Упражнения с амплитудой ниже предельной также развивают гибкость, но менее эффективно.

Если на следующий после занятия день появляется боль в мышцах, которые подвергались растягиванию, то это свидетельствует о повышенной нагрузке, которую нужно снизить.

Общее число повторений упражнения в каждой группе на растягивание определенной мышечной зоны должно постепенно возрастать: от примерно 10 упражнений в первом занятии до 100–120 через три месяца ежедневных тренировок. Число повторений одного упражнения зависит как от массы мышечных групп, которые подвергаются воздействию, так и от формы сочленений. Например, максимальное количество повторений в одном занятии при сгибании позвоночника – 90-100, тазобедренного сустава – 60–70, плечевого – 50–60, других суставов – 20–30. Для получения максимального эффекта от занятий целесообразно ежедневное выполнение упражнений в течение одного часа в период развития гибкости и 30 минут – в период поддержания гибкости. Если тренировка проводит-

ся два раза в день, дозировка упражнений на гибкость в каждом занятии может быть уменьшена, но в сумме она не должна уступать объему ежедневной одноразовой тренировки. Под воздействием регулярных тренировочных нагрузок уровень гибкости довольно быстро повышается, при этом с каждым занятием увеличивается и продолжительность сохранения высокого уровня гибкости в течение дня.

Быстрый рост показателей гибкости происходит примерно на протяжении первых трех месяцев занятий, затем увеличивать показатели гибкости становится значительно труднее. Если прекратить упражнения на гибкость, то она постепенно уменьшается и через 2–3 месяца доходит примерно до исходных величин. Перерыв в занятиях не желателен более чем на 1–2 недели.

Выделяют развивающий и поддерживающий режимы воздействия на уровень гибкости. При развивающем режиме воздействия на гибкость применяют интенсивное использование упражнений с увеличением нагрузки до таких величин, которые вызывают существенные изменения уровня гибкости. Поддерживающий режим воздействия на гибкость применяют тогда, когда уже достигнут требуемый уровень ее развития. При поддерживающем режиме объем нагрузок снижается до уровня, необходимого для поддержания исходного состояния показателей гибкости, но амплитуда движений в упражнениях сокращаться не

должна. В силу специфики и характерных особенностей боевых искусств, в общей совокупности выполняемых упражнений для развития гибкости преобладают активные упражнения, так как в практике боевых искусств гибкость проявляется, главным образом, в активных ее формах. Для получения эффекта от выполнения упражнений необходимо умение расслабляться и правильно дышать. Дыхание должно быть ровным, глубоким и естественным. Любые задержки дыхания, вызванные отсутствием контроля над ним, приводят к скованности движений и затрудняют растягивание мышц, так как мышцы не получают достаточное количество кислорода. Умение расслабляться – это то качество, без которого невозможно добиться каких-либо серьезных результатов в любой двигательной деятельности.

Без определенного навыка практически невозможно управлять напряжением и расслаблением мышц даже в состоянии покоя, не говоря уже о динамическом режиме работы. Совершенствование способности к быстрому переходу мышц от напряженного состояния к расслабленному труднее, чем наоборот, от расслабленного к напряженному. Для того чтобы почувствовать расслабление, тепло и тяжесть в мышцах, необходимо предварительно напрягать их в течение 5-10 секунд. Напряжение мышц должно сочетаться с выдохом и задержкой дыхания, расслабление – с активным

выдохом. Умение внушить себе состояние тепла, тяжести, спокойствия поможет добиться значительного расслабления мышц.

При совершенствовании навыков расслабления мышц особое внимание нужно уделять мышцам лица и мышцам области промежности. При сохранении остаточного напряжения в мышцах лица остаются напряженными мышцы шеи и мышцы плечевого пояса, что делает движения в верхней части туловища скованными. Напряжение мышц в области промежности влечет за собой напряжение мышц нижних конечностей и живота.

Перед выполнением упражнения на растягивание мышц необходима общая разминка. Эффект разминки сохраняется при пассивном режиме 10–15 минут, при активной двигательной деятельности 30–40 минут. Так как эффект от выполненных упражнений в одном подходе сохраняется в течение 8-10 минут, то желательно между подходами делать перерыв в 1–2 минуты. Такой отдых положительно сказывается на эластичности работающих мышц и создает предпосылки для выполнения упражнений в следующем подходе с большей амплитудой.

При работе над гибкостью в практике рукопашного боя необходимо соблюдать основные принципы занятий, к которым относятся:

– постепенность, подразумевающая поэтапное воз-

растание сложности упражнений и увеличения нагрузки;

– регулярность, подразумевающая ежедневное выполнение упражнений для развития гибкости;

– комплексный подход к развитию гибкости, подразумевающий равномерное развитие подвижности всех групп суставов и увеличение эластичности всех мышц и связок, задействованных в выполнении техники рукопашного боя.

В практике рукопашного боя упражнения для работы над гибкостью делятся на следующие группы:

1. Упражнения для развития гибкости мышц шеи.
2. Упражнения для развития гибкости мышц рук и плечевого пояса.
3. Упражнения для развития гибкости мышц груди, живота и спины.
4. Упражнения для развития гибкости мышц ног и области таза.

Упражнения для развития гибкости

Упражнение 1

Техника выполнения:

Примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, голову держать прямо, взгляд направлен вперед.

Из исходного положения выполните наклон головы вправо, правой рукой обхватите левую часть головы. Медленно, плавно выполните нажатие рукой на голову. Задержитесь в этом положении 30 секунд и вернитесь в исходное положение. Аналогично выполните упражнение в левую сторону.

Характер воздействия:

Данное упражнение растягивает боковые мышцы шеи и снижает риск получения травм во время боя, повышает гибкость для ориентации во время разворотов.

Важные моменты:

Старайтесь расслабить мышцы лица, шеи и плечевого пояса.

Сохраняйте естественным положение туловища;

Избегайте резких и рывковых надавливаний рукой на голову.

Сохраняйте спокойное и естественное дыхание.

Упражнение 2

Техника выполнения:

Примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки сцеплены в замок на затылке.

Из исходного положения выполните медленный наклон головы вниз так, чтобы подбородком коснуться груди, медленно и плавно надавите рукой на затылок, почувствуйте легкое растяжение шейной части позвоночного столба. Задержитесь в этом положении на 30 секунд и вернитесь в исходное положение.

Характер воздействия:

Данное упражнение развивает гибкость мышц, расположенных ниже основания черепа и на задней поверхности шеи. Способствует разогреванию не только шейной части позвоночного столба, но и частично мышц спины.

Важные моменты:

Избегайте резких и рывковых надавливаний руками на голову.

Старайтесь расслабить мышцы шеи и плечевого пояса.

Добивайтесь плавности выполнения и постепенно увеличивайте амплитуду нажатия руками на голову.

Сохраняйте спокойное и естественное дыхание.

Упражнение 3

Техника выполнения:

Примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, голову держать прямо, взгляд направлен вперед.

Из исходного положения поднимите правую руку вверх, согните ее в локте так, чтобы она располагалась за головой. Левой рукой обхватите правый локоть и выполните легкое надавливание сверху вниз на локоть правой руки. Почувствуйте растяжение мышц плеча, при появлении сильной боли немедленно перестаньте выполнять упражнение и расслабьте плечевой сустав. Задержитесь в вышеописанном положении на 30 секунд.

Характер воздействия:

Данное упражнение развивает гибкость плечевого сустава, растягивает мышцы плеча, снижает риск появления травм при выполнении захватов и падений во время боя.

Важные моменты:

Сохраняйте прямое положение туловища и его неподвижность.

Контролируйте процесс надавливания во время выполнения упражнения, чтобы избежать травмированности плечевого сустава и болевых ощущений.

Не делайте резких надавливаний и не прилагайте чрезмерных усилий.

Сохраняйте естественное и спокойное дыхание.

Варианты выполнения:

Исходное положение то же, только правую руку согните в локте перед собой в области шеи, предплечье и кисть правой руки отведите назад. Обхватив левой рукой локоть правой руки, выполните медленное надавливание на локоть правой руки. Чередуйте растягивание плечевого сустава на правой и левой руке.

Упражнение 4

Техника выполнения:

Упражнение выполняется в паре с партнером.

Примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки опущены вдоль туловища, голову держать прямо, взгляд направлен вперед.

Из вышеописанного исходного положения. Отведите прямые руки назад и сцепите кисти в замок. Ваш партнер одной рукой упирается вам в спину, другой рукой поднимает ваши руки вверх.

Характер воздействия:

Данное упражнение развивает гибкость плечевого сустава и растягивает мышцы плечевого пояса. Выполнение данного упражнения способствует более эффективному выполнению ударов руками и бросков в бою.

Важные моменты:

Старайтесь во время выполнения расслабить мышцы плечевого пояса.

Не выполняйте упражнение резко и с рывками.

Так как выполнение этого упражнения требует до-

статочно развитой гибкости плечевого сустава, на начальном этапе развитие гибкости будьте предельно осторожны.

Не рекомендуем выполнять это упражнение, если в прошлом у вас были травмы плечевых суставов, особенно вывихи.

Сохраняйте дыхание естественным и спокойным.

Упражнение 5

Техника выполнения:

Упражнение выполняется в паре с партнером. Примите исходное положение – лежа на животе лицом вниз, ноги прямые, руки согнуты в локтях, локти направлены в стороны, кисти расположены на затылке.

Из исходного положения партнер, который находится сзади вас, взявшись руками за локти, приподнимает верхнюю часть вашего туловища вверх. Затем возвращает ваше туловище в исходное положение. Во время подъема туловища вверх, в самой высокой для вас точке, задержитесь в этом положении на 5-10 секунд.

Характер воздействия:

Упражнение развивает гибкость наиболее подвижной, верхнепоясничной части позвоночного столба и наименее подвижной – его грудной части.

Важные моменты:

Старайтесь расслабить мышцы туловища.

Соблюдайте особую осторожность и строго контролируйте действия партнера. При ощущении дискомфорта подайте команду, чтобы ограничить амплитуду движений партнера или прекратите выполнение упражнения.

Выполняйте медленно и плавно.

Сохраняйте спокойное дыхание.

Упражнение 6

Техника выполнения:

Примите исходное положение – сидя на полу, правая нога согнута в колене и отведена назад, за туловище, левая нога прямая, вытянута перед собой, стопа натянута на себя, туловище держать прямо, руки в свободном положении.

Из исходного положения, движением таза и упором на одну руку, примите положение конечной фазы бокового прямого удара, выполните несколько пружинящих покачиваний таза вниз. Затем движением таза и упором на две руки примите положение конечной фазы заднего прямого удара; снова выполните пружинящие движения. Поставьте колено выпрямленной но-

ги на поверхность и согните ногу в коленном суставе. Продолжайте выполнение упражнения, изменяя положение таза в упоре прогнувшись. Выполните упражнение на другую ногу.

Характер воздействия:

Упражнение способствует растягиванию мышц таза и бедер, которые участвуют при выполнении техники всех ударов ногами. Развивает подвижность тазобедренных суставов.

Важные моменты:

Избегайте резких движений.

Во время выполнения сохраняйте положение таза как можно ближе к поверхности.

Постепенно, по мере развития гибкости и растяжки,

увеличивайте амплитуду выполнения.

Сохраняйте естественное дыхание.

Упражнение 7

Техника выполнения:

Примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, опорная нога прямая, другая нога согнута в колене, бедро поднято вверх, зажмите согнутую ногу в «замок» и прижмите к груди.

Из исходного положения активным движением таза займите положение бокового прямого удара, вернитесь в исходное положение, после чего примите положение фазы выноса бедра на прямой удар назад. Снова вернитесь в исходное положение и выполните упражнение на другую ногу. Выполните по 10–12 раз на каждую ногу.

Характер воздействия:

Упражнение способствует растягиванию тех мышц, которые участвуют при выполнении бокового прямого удара, прямого удара назад.

Важные моменты:

Фиксировать положение фаз выноса бедра на 5 секунд.

Бедро согнутой ноги сохранять плотно прижатым к туловищу.

Стремиться расслабить мышцы бедра согнутой ноги.

Менять положение таза на выдохе.

Вариант выполнения:

Примите исходное положение – опорная нога пря-

мая, другая нога согнута в колене, бедро поднято вверх. Рукой обхватите колено поднятой ноги. Активным движением таза примите положение фазы выноса бедра переднего кругового удара, вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение на другую ногу. Количество повторений 10–12 раз.

Упражнение 8

Техника выполнения:

Упражнение выполняется в паре с партнером. Примите исходное положение – сидя на поверхности, ноги широко разведены в стороны, стопы направлены вверх, туловище слегка наклонено вперед, руки упираются в поверхность.

Из исходного положения выполните несколько наклонов вперед к вытянутой ноге. Партнер, стоя за вами, руками оказывает давление на ваше туловище, помогая грудью коснуться бедра. После наклонов к ноге выполните наклон туловища вперед и, выпрямив руку, прижмите ее к поверхности, зафиксировав положение на 5-10 секунд. Партнер, оказывая давление на ваше туловище, помогает максимально низко выполнить наклон вперед и фиксирует ваше положение. Вернитесь в исходное положение и выполните упражнение в другую сторону.

Характер воздействия:

Упражнение эффективно растягивает мышцы паха, задней поверхности и подколенные сухожилия.

Важные моменты:

Выполните упражнение самостоятельно, без помощи партнера, если вам позволяет ваша растяжка.

Не сгибайте ноги в коленном суставе, не меняйте положение стоп.

По мере развития гибкости и растяжки постепенно увеличивайте амплитуду движений.

Строго контролируйте действия партнера, при возникновении сильных болевых ощущений подайте команду «стоп».

Наклоны выполняйте на выдохе, во время фиксации дыхание свободное.

Упражнение 9

Техника выполнения:

Упражнение выполняется в паре с партнером. Примите исходное положение – сидя на поверхности, упор

руками сзади, ноги прямые, вытянуты перед собой.

Из исходного положения партнер энергичным движением рук пытается прижать передние части ваших стоп к поверхности, надавливая на них. В максимальной точке задержитесь в положении на 5-10 секунд. Выполните обратное движение. Партнер, надавливая на стопы, пытается как можно дальше оттянуть их в вашем направлении. Также задержитесь в этом положении на 5-10 секунд.

Характер воздействия:

Упражнение укрепляет голеностопный сустав, увеличивает его подвижность, растягивает верхнюю поверхность стопы.

Важные моменты:

Выполняйте медленно, плавно и без рывков. Контролируйте действия вашего партнера, при болевых ощущениях подайте команду «стоп». Контролируйте ваше дыхание.

Упражнение 10

Техника выполнения:

Упражнение выполняется в паре с партнером. Примите исходное положение – сидя на полу друг против друга, ноги расставлены в стороны, стопы соприкасаются со стопами партнера.

Из исходного положения возьмитесь за руки. Ваш партнер, отклоняясь назад, перетягивает вас в свою сторону так, чтобы под действием силы вы выполнили наклон вперед, пытаясь грудью коснуться поверхности. Поменяйтесь местами с партнером. Чередуйте выполнение наклонов. Количество повторений 10–15 раз.

Характер воздействия:

Упражнение эффективно растягивает паховые

мышцы и мышцы внутренней поверхности бедра. Позволяет увеличить высоту ударов ногами.

Важные моменты:

Выполняйте медленно и плавно, без резких и рывковых движений вперед.

Контролируйте действия вашего партнера, при сильных болевых ощущениях подайте команду «стоп».

Наклон выполняйте на выдохе.

Глава 7. ЛОВКОСТЬ

О ловкости и ее развитии

Совпадение названия этого параграфа с названием книги Бернштейна Н. А. не случайно. Множество интересных и полезных мыслей, рассуждений и рекомендаций можно почерпнуть из нее при внимательном чтении. Вот некоторые из них – о ловкости и ее развитии.

«…Ловкость есть способность двигательно выйти из любого положения, т. е. способность справиться с любой возникшей двигательной задачей правильно, быстро, рационально, находчиво.

Ловкость не содержится в двигательном акте самом по себе, а выявляется только из его столкновений с внешней постоянно изменяющейся обстановкой.

…Вся трудность заключается именно в том, чтобы быстро и правильно найти нужный выход из внезапного изменения обстановки.

В целом ряде двигательных действий требуется быстрое приспосабливание движений к таким внешним явлениям, которые невозможно предусмотреть заранее.

Ловкость – это способность справиться с двигатель-

ной задачей правильно. Правильно выполненное движение – это движение, которое действительно приводит к требуемой цели, решает возникшую задачу (делает то, что нужно). Количественная сторона правильности движений выражается в их точности.

…Нередко приходится слышать и встречать в литературе утверждение о том, что ловкость – чисто прирожденное качество. Выносливость, силу, быстроту можно развить, говорят нам, но ловким надо родиться.

Ловкость – развиваемое качество. Она развиваема и упражняема у всех, правда, не всякий вид ловкости – в одинаковой мере у каждого человека. Ловкость накапливается с двигательным опытом.

…Двигательный навык не формула движения. Это освоенное умение решать тот или иной вид двигательной задачи.

Каждый новый, хорошо освоенный навык повышает и общий уровень ловкости. Особенно плодотворно для общего развития двигательной ловкости овладение разносторонними, несходными между собой двигательными навыками.

В каждом двигательном навыке правильность движений следует развивать с самых первых шагов. Именно в это время закладывается основа двигательного навыка. Именно в это время сознательное внимание еще может вмешиваться в те подробности движения, которые потом ускользнут от него в область автоматиз-

ма. Стало быть, небрежное отношение на первых порах к качеству результата – грубейшая из ошибок. Когда движение удается еще еле-еле, можно сделать себе снисхождение по части скорости или силы, но никоим образом не в отношении правильности и точности. Это въестся потом так, что отделаться будет невыносимо трудно.

При работе над двигательным навыком все время, – и тогда, когда уже в нем достигнута полная «форма» (хотя можно ли когда-нибудь сказать, что она окончательно достигнута?), – нужно при выполнении движения сосредоточивать все свое внимание и всю волю на качестве результатов. Нужно думать и помнить не о самих своих движениях, а о сути задачи: как можно дальше прыгнуть, как можно точнее отразить по желаемому направлению мяч и т. п.

…Выработка и повышение точности в каком-нибудь одном навыке очень заметно улучшает ее и во множестве других. Поэтому для воспитания ловкости очень важно и полезно упражнять глазомер, тренировать в себе мышечно-суставную оценку размеров и расстояний. Эти качества растекаются потом по всем многообразным навыкам.

…Существенный признак ловкости – быстрота. Из двух одинаково рациональных движений, конечно, более ловким будет то, которое выполнено быстрее. Высокая рациональность обесценивается, если работа

ведется «с прохладцей».

Чем больше накопленный вами опыт, тем больше предпосылок к тому, чтобы заранее почувствовать приближение того внешнего события, на которое вам нужно будет отозваться реакцией. При этих условиях может получиться действительно молниеносная быстрота реакции: ваше ответное движение начнется или абсолютно одновременно с тем, на которое оно собирается ответить, или даже раньше его. Вряд ли нужно доказывать, какое огромное жизненное значение могут иметь эти молниеносные и предвосхищающие реакции в боевой обстановке, в рукопашной схватке.

Само собой разумеется, что значение развития всех перечисленных качеств и свойств отходит на второй план по сравнению со значением находчивости – главного ядра двигательной ловкости. Нет спора, встречаются люди, которые от природы одарены высокой степенью находчивости по сравнению с окружающими. Но точно известно, что находчивость в движениях прямо зависит от накопленного двигательного опыта».

Упражнения для развития ловкости

Упражнение 1

Техника выполнения:

Прыжки на скакалке. При каждом обороте скакалки перепрыгивайте через нее, держа обе ноги вместе.

Варианты выполнения:

Поочередно подпрыгивайте на правой и левой ноге.

Подпрыгивайте только на одной ноге. Через один оборот скакалки перекрещивайте руки перед собой.

При каждом прыжке делайте два оборота скакалкой.

Вращайте скакалку в обратном направлении, чтобы она приближалась к ногам сзади, и выполняйте таким образом любые из предложенных выше видов прыжков.

Характер воздействия:

Развивается координация рука-глаз и рука-нога, чув-

ство времени, выносливость. Улучшается ритм при спарринге и выполнении комбинаций приемов.

Упражнение 2

Техника выполнения:

Примите исходное положение – боевая стойка. Из боевой стойки поднимите к груди колено правой ноги и одновременно с этим прыгните вперед на левой ноге, перемещая тело усилием правого колена. Продолжайте выполнять упражнение, поочередно прыгая на левой и правой ноге. Количество повторений 10–15 раз. Темп выполнения средний.

Характер воздействия:

Развивается координация, равновесие, ловкость, способность координированно перемещать все тело,

балансируя на одной ноге и сохраняя постоянным центр тяжести. Полезное упражнение для отработки атак в скольжении и прыжке.

Важные моменты:

При выполнении старайтесь выпрыгивать вперед, а не вверх.

Во время приземления, после прыжка, сохраняйте равновесие, следите чтобы нога касалась поверхности сначала передней частью стопы, затем пяткой.

Упражнение 3

Техника выполнения:

Примите исходное положение – боевая стойка. Из боевой стойки прыгните вперед и, приземлившись, коснитесь пальцами правой руки пола справа от себя. После следующего прыжка коснитесь пальцами левой руки пола слева. Темп выполнения средний. Количество повторений 10–15 раз.

Характер воздействия:

Развивается координация верх– низ, равновесие, ловкость, способность менять высоту положения тела при выполнении захватов и бросков.

Важные моменты:

Во время выполнения старайтесь выпрыгивать не только вперед, но и вверх.

Контролируйте чувство равновесия во время приземления.

При приземлении старайтесь сначала касаться поверхности передней частью стопы, затем пяткой.

После выполнения серии прыжков контролируйте дыхание.

Упражнение 4

Техника выполнения:

Примите исходное положение – сидя на корточках. Из приседа выпрыгните вверх, широко расставив в стороны руки и ноги. Приземляясь, примите исходное положение. Темп выполнения средний. Количество повторений 10–15 раз.

Характер воздействия:

Развивается общая координация при выполнении неожиданных и быстрых движений, а также координация, ловкость, равновесия и скорость.

Важные моменты:

Во время выполнения старайтесь подпрыгнуть максимально высоко.

Выпрыгивая вверх, как можно широко раскрывайте корпус в полете, при приземлении обязательно группируйтесь.

Старайтесь приземляться на поверхность на перед-

ние части стоп, затем на пятку.

Контролируйте дыхание после серии прыжков.

Упражнение 5

Техника выполнения:

Примите исходное положение – сед на корточках. Из этого положения поставьте ладони на пол, прижмите подбородок к груди и выполните кувырок вперед. Темп выполнения средний. Количество повторений 10–15 раз.

Характер воздействия:

Развивается общая координация тела. Развиваются навыки падения и восстановления.

Важные моменты:

Обязательно группируйте тело во время выполнения кувырков.

При выполнении на твердой поверхности будьте максимально осторожны, чтобы не травмировать тело, голову и позвоночник.

Контролируйте дыхание после серии кувырков вперед.

Упражнение 6

Техника выполнения:

Примите исходное положение – сед на корточках. Из этого положения поднимите кисти рук ладонями вперед на уровень головы. Резко опустите бедра на пол и перекувыркнитесь назад, помогая себе руками.

Характер воздействия:

Развивается общая координация тела. Развиваются навыки падения и восстановления.

Важные моменты:

При выполнении кувырков на твердой поверхности будьте предельно осторожны, чтобы не травмировать голову, шею и позвоночник.

Выполняя кувырок обязательно группируйтесь, то есть прижимайте подбородок к груди, чтобы не удариться о поверхность затылком.

Контролируйте дыхание, после серии кувырков на-

зад.

Упражнение 7

Техника выполнения:

Упражнение выполняется в паре с партнером. Примите исходное положение – сед на корточки лицом друг к другу и упор ладонями в ладони партнера. По команде одновременно оттолкнитесь друг от друга и выполните кувырок назад, быстро возвращаясь в исходное положение. Темп выполнения средний. Количество повторений 10 раз.

Характер воздействия:

Развивается общая координация тела, равновесие, ловкость, гибкость. Развиваются навыки падения и способность менять высоту положения тела.

Важные моменты:

При выполнении кувырка назад обязательно группируйтесь, прижимайте подбородок груди, чтобы не удариться о поверхность затылком.

Партнеры должны отталкиваться друг от друга толь-

ко с минимальным усилием.

Упражнение 8

Техника выполнения:

Примите исходное положение – лежа на поверхности на спине, поднимите вверх бедра обеих ног. Из этого положения поочередно совершайте ногами вращательные движения, как при езде на велосипеде. Темп выполнения быстрый. Количество повторений – непрерывное выполнение в течении 1-2-х минут.

Характер воздействия:

Развивается координация верхней и нижней частей

тела, сила, ловкость.

Координация верхней и нижней частей тела необходима для согласованных движений при перемещениях с ударами и бросками.

Важные моменты:

Старайтесь максимально высоко приподнять бедра над поверхностью (положение тела – «березка»), помогайте себе руками, поддерживая поясницу.

Выполняйте движение ногами в максимально быстром для вас режиме.

Сохраняйте равновесия вашего тела и контролируйте дыхание.

Варианты выполнения:

Поочередно подтягивайте колени к груди, положив кисти на затылок и приподняв плечи над полом.

Поочередно сгибайте и выпрямляйте ноги, прикасаясь к коленям локтями.

Упражнение 9

Техника выполнения:

Примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги вместе стопы соединены, руки расположены в свободном положении. Из исход-

ного положения подпрыгнув, прикоснитесь коленями к груди. Темп выполнения средний. Количество повторений 8-10 раз.

Характер воздействия:

Развивается координация верхней и нижней частей тела, сила, гибкость. Повышается эффективность ударов ногами в прыжках.

Важные моменты:

Для предотвращения травм голеностопа обязательно приземляйтесь на передние части стоп.

Прыжок выполняйте на выдохе, возврат в исходное положение – вдох.

Варианты выполнения:

Подпрыгнув, прикоснитесь пальцами рук к пальцам вытянутых в стороны ног.

Упражнение 10

Техника выполнения:

Начертите на земле две параллельные линии на расстоянии десяти-двадцати метров одна от другой. Стартовав от одной линии, на максимальной скорости добегайте до второй, касайтесь ее рукой и так же быстро возвращайтесь обратно.

Варианты выполнения:

На каждую линию положите по какому-либо неболь-

шому предмету. Добежав до линии, не касайтесь ее, а схватите предмет и отнесите его на противоположную линию. Положите его на линию, схватите другой предмет и бегом отнесите его на первую линию. Таким образом сделайте несколько кругов.

Начертите четыре линии в десяти метрах одна от другой. От первой линии пробегайте до второй линии, затем разворачивайтесь и так же бегом возвращайтесь к первой линии. Сразу же бегите к третьей линии и, развернувшись, снова возвращайтесь к первой линии. От нее добегайте до четвертой линии и опять возвращайтесь к первой линии.

Характер воздействия:

Развивается общая ловкость тела, выносливость, скорость.

Важные моменты:

Будьте осторожны во время касаний линий и разворотов, чтобы не получить травмы коленей и лодыжек.

Упражнение 11

Техника выполнения:

Примите исходное положение – стоя спиной к стартовой линии.

Из этого положения выполните бег спиной вперед на дистанцию от пятидесяти до ста метров.

Характер воздействия:

Развивается общая ловкость тела, координация, восприятие, равновесие. Развиваются навыки перемещений при обороне.

Важные моменты:

Занимайтесь на твердой поверхности свободной от препятствий, старайтесь не упасть на спину.

Упражнение 12

Техника выполнения:

Примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги вместе, стопы соединены,

руки в свободном положении.

Из исходного положения держа обе ноги вместе, прыгайте из стороны в сторону. Темп выполнения максимально быстрый. Количество повторений 10 раз за один подход.

Характер воздействия:

Повышается подвижность и способность управлять весом тела. Развивается сила, координация, равновесие. Повышается скорость и подвижность при перемещениях, а также способность управлять телом как единым целым.

Важные моменты:

Во избежание травм голеностопа, после прыжка приземляйтесь на передние части стоп.

По мере развития силы и скорости увеличивайте темп, амплитуду и количество повторений.

Контролируйте дыхание после каждой серии прыжков.

Упражнение 13

Техника выполнения:

В течение одной-двух минут проводите бой против воображаемого соперника.

Характер воздействия:

Развивается общая ловкость тела, координация, чувство времени, выносливость. Развиваются необходимые для боя навыки.

Важные моменты:

Во время выполнения упражнения варьируйте различные передвижения, удары руками и ногами. Контролируйте свое дыхание.

Упражнение 14

Техника выполнения:

Примите исходное положение – лежа на спине.

Из исходного положения поднимите ноги поверх, перенеся вес тела на верхнюю часть спины и плечи, и упритесь кистями в поясницу для сохранения равновесия. Задержитесь в этом положении на 10–15 секунд.

Характер воздействия:

Развивается общая ловкость тела, гибкость, равновесие. Развиваются навыки падений и ведения боя лежа.

Важные моменты:

Прекратите выполнять упражнение при появлении болей в спине или шее.

Удерживайте прямое положение ног и старайтесь максимально вытянуть тело вверх.

Сохраняйте естественное дыхание.

Упражнение 15

Техника выполнения:

Примите исходное положение – сидя на поверхности, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди, руки обхватывают ноги.

Из исходного положения качнитесь назад и, выпрямив ноги, коснитесь ступнями пола за головой. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 10–15 раз.

Характер воздействия:

Развивается общая ловкость тела, гибкость. Разви-

ваются навыки падений и ведения боя лежа.

Важные моменты:

Прекратите выполнять упражнение при появлении болей в спине или шее.

Сохраняйте чувство равновесия во время выполнения.

Выполняйте движение назад на выдохе, возврат в исходное положение – вдох.

Упражнение 16

Техника выполнения:

Примите исходное положение – упор лежа на одной руке, ноги выпрямлены назад.

Из исходного положения, как можно быстрее переставляя ноги, пройдите вокруг опорной руки. Чередуйте выполнение упражнения на правой и левой руке. Темп выполнения средний. Количество повторений 5–8 раз.

Характер воздействия:

Развивается общая ловкость тела, сила, равновесие.

Важные моменты:

Не рекомендуем выполнять упражнение, если в прошлом у вас были травмы кистей рук.

Сохраняйте исходное положение тела на протяжении всего выполнения упражнения.

Контролируйте ваше дыхание.

Упражнение 17

Техника выполнения:

Примите исходное положение – стоя в свободной стойке.

Из исходного положения поочередно ставя на пол правую, а затем левую руку, совершите переворот тела, напоминающий вращение колеса. Чередуйте выполнение вправо и влево. Количество повторений 10 раз.

Характер воздействия:

Развивается общая ловкость тела, координация, сила Развивается подвижность нижней части тела, необходимая для быстрых перемещений и нанесения ударов ногами.

Важные моменты:

Контролируйте чувство равновесия при выполне-

нии, чтобы избежать травм.

Не рекомендуем выполнять упражнение «колесо» при травмах кистей рук.

Выполняйте упражнение на выдохе.

Упражнение 18

Техника выполнения:

Примите исходное положение – боевая стойка.

Из исходного положения выполните мах вперед одной ногой. Вернитесь в исходное положение и выполните мах вперед другой ногой. Чередуйте выполнение упражнения с правой и левой ноги. Темп выполнения средний. Количество повторений 10 раз.

Характер воздействия:

Развивается ловкость нижней части тела, гибкость. Способность перемещать одну ногу, сохраняя равновесие в стойке на другой ноге, необходимое для проведения ударов ногами и бросков.

Важные моменты:

Старайтесь при выполнении сохранять прямое положение ног и не отрывать пятку от поверхности.

Мах ногой выполняйте на выдохе, возврат в исходное положение вдох.

Варианты выполнения:

Выполните мах в сторону.

Выполните мах назад.

Упражнение 19

Техника выполнения:

Упражнение выполняется в паре с партнером. Примите исходное положение – сидя спиной друг к другу, ноги выпрямлены перед собой, руки в свободном положении.

Из исходного положения, по команде, разворачивайтесь, принимая стойку на коленях. Затем обхватив друг друга за плечи или руки, преодолевая сопротивление, старайтесь повалить партнера на поверхность. Проигравшим считается тот, кто первым коснется поверхности какой-либо, кроме коленей, частью тела.

Характер воздействия:

Развивается общая ловкость тела, равновесие, скорость, сила. Развивается умение выбирать правильное положение тела при проведении захватов.

Важные моменты:

Во время борьбы старайтесь контролировать чувство равновесия.

Не допускайте грубости во время выполнения упражнения.

Упражнение 20

Техника выполнения:

Примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги вместе, стопы соединены, руки в свободном положении.

Из исходного положения поднимите вверх правую руку и, выпрыгнув, совершите в воздухе оборот вокруг своей оси вправо на 360 градусов. Затем поднимите левую руку и выполните прыжок с оборотом вокруг своей оси влево на 360 градусов. Старайтесь приземлиться в ту же точку, откуда выпрыгивали. Количество по-

вторений 3–5 раз.

Варианты выполнения:

Если вы легко можете выполнить прыжок с разворотом на 360 градусов, постарайтесь совершить в воздухе полтора или два оборота.

Характер воздействия:

Развивается пространственное восприятие.

Важные моменты:

Чтобы избежать травм голеностопа, во время выполнения прыжков старайтесь приземляться на перед-

ние части стоп.

Выполняйте прыжки на выдохе, возврат в исходное положение – вдох.

Упражнение 21

Техника выполнения:

Примите исходное положение – боевая стойка. Из боевой стойки закройте глаза и выполните любое установочное упражнение, обращая основное внимание на то, чтобы двигаться в нужном направлении. На первых занятиях можно периодически открывать глаза и проверять, в правильном ли направлении вы перемещаетесь. Упражнение выполняется в течении 10–15 секунд.

Вариант выполнения:

Закройте глаза и попытайтесь выполнить комбинацию технических приемов в движении по прямой линии.

Характер воздействия:

Развивается пространственное восприятие, координация, равновесие.

Упражнение 22

Техника выполнения:

Примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги вместе, стопы соединены, руки выпрямлены в стороны.

Из исходного положения выполните десять-пятнадцать оборотов вокруг своей оси, а затем сразу же постарайтесь пройти по прямой линии.

Характер воздействия:

Упражнение эффективно развивает координацию и равновесие, сокращает период восстановления после выполнения техники с вращением.

Важные моменты:

Старайтесь заниматься на открытом пространстве, свободном от препятствий и острых предметов.

После выполнения вращений контролируйте положение вашего тела.

Упражнение 23

Техника выполнения:

Примите естественную стойку, закройте глаза и попытайтесь вслепую поймать любой, брошенный вами вверх, предмет. Выполните такое количество попыток, чтобы вам удалось поймать предмет.

Характер воздействия:

Упражнение способствует развитию способности оценивать расстояние по звуку, что необходимо для ведения боя в темном или плохо освещенном помещении.

Упражнение 24

Техника выполнения:

Упражнение выполняется в паре с партнером. Примите исходное положение – встаньте напротив партнера на расстоянии вытянутой руки.

Из исходного положения партнер проводит разнообразные атаки рукой, а вы встречаете их соответствующими блоками. Начинайте с ограниченного количества техник и постепенно расширяйте упражнение до свободного обмена ударами.

В упражнении можно использовать техники ударов ногами, захватов и бросков в соответствии со спецификой рукопашного боя.

Упражнение можно выполнять в группе, когда один боец становится в центре круга, а остальные в произвольном порядке поочередно атакуют его.

Характер воздействия:

Упражнение эффективно развивает способность распознавать разнообразные виды атак и быстро отвечать на них соответствующими действиями.

Упражнение 25

Техника выполнения:

1. Один боец держит в руках ремень, а второй становится приблизительно в метре от него.

2. Первый разворачивается вокруг своей оси и вращает ремнем над самым полом.

3. Второй – перепрыгивает через ремень.

Варианты выполнения:

1. Вращения выполняются с разной скоростью.

2. Первый боец держит два ремня, по одному в каждой руке.

3. Вращения выполняются неожиданно.

4. Ремень вращается на уровне головы, и второй боец должен поднырнуть под него.

Характер воздействия:

Развивается пространственное восприятие, ловкость, координация, чувство времени. Сокращается время реакции при выборе ответных действий.

Упражнение 26

Техника выполнения:

Упражнение выполняется с партнером и использованием «лап».

Примите исходное положение – стоя лицом к партнеру в боевой стойке. Из боевой стойки партнер периодически выставляет в сторону «лапу», ваша задача наносить по ней определенные удары рукой или ногой.

Варианты выполнения:

«Лапа» выставляется через равные промежутки времени.

«Лапа» убирается через 2–5 секунд в зависимости от уровня подготовки.

Лапа выставляется в разных положениях, в зависимости от того, какой тип удара вы выбираете (прямо

для прямого удара ногой, в сторону – для бокового удара ногой, на уровне головы – для прямого удара рукой).

Упражнение можно выполнять в группе.

Характер воздействия:

Упражнение развивает навыки обнаружения и отождествления, чувство времени, мощность, скорость. Изменяя периодичность появления мишени и место ее расположения вы отрабатываете способность быстро определять возможную точку нанесения ударов и атаковать ее.

Важные моменты:

Обязательно варьируйте различную технику нанесения ударов и соблюдайте точность ее выполнения.

Контролируйте ваше дыхание.

Упражнение 27

Техника выполнения:

Упражнение выполняется в паре с партнером. Примите исходное положение – стоя лицом к партнеру на расстоянии вытянутой руки. Один закрывает глаза, а другой легко шлепает его ладонью по любому участку тела. Первый не открывая глаз, пытается дотронуться до второго, а тот, в свою очередь, стремится увернуться. Второй продолжает прикасаться к первому через разные промежутки времени и уклоняться от ответных касаний. Первый на протяжении всего упражнения остается на месте, а второй может перемещаться в любом направлении.

Характер воздействия:

Упражнение эффективно развивает осязательное восприятие, скорость, чувство времени, умение быстро реагировать на действия соперника, основываясь на касании. Данное упражнение необходимо для контактного боя и различных видов борьбы.

Глава 8. РАВНОВЕСИЕ

Способность ориентироваться в пространстве и времени при выполнении сложных движений требует поддержания определенной устойчивости. Без соответствующего уровня ее развития проблематично овладеть рациональной техникой сложных двигательных действий.

Необходимый уровень равновесия достигается при условии рационального взаиморасположения звеньев тела, минимизации степеней свободы движущейся системы, своевременном перераспределении мышечных усилий и высокой степени пространственной ориентировки, что невозможно без соответствующей физической подготовки.

Исходя из вышеизложенного, можно дать следующее определение данной двигательной координации. Равновесие – это способность сохранять устойчивость тела и его отдельных звеньев в опорной и безопорной фазах двигательного действия. В практике рукопашного боя под равновесием понимают способность к сохранению в условиях поединка устойчивого положения тела при выполнении ударов, бросков, защит и передвижений. Эффективно выполнять боевые действия рукопашник сможет, только если он обладает

тонкой способностью устойчивого динамического равновесия. При плохой способности рукопашника сохранять динамическое равновесие его атакующие и защитные действия будут малоэффективны, а сам он вследствие неустойчивого положения более уязвим для атак противника. Для развития способности сохранять устойчивое равновесие используют упражнения «на равновесие» (хождение по бревну, бочке и т. д.) и упражнения для совершенствования функций вестибулярного аппарата (бег с резкими остановками и сменой направлений; многоскоки с поворотами на 180°, 360°; акробатические упражнения и т. д.).

Упражнения для развития равновесия

Упражнение 1

Техника выполнения:

Примите исходное положение – сед на корточках. Из этого положения опуститесь на колени и упритесь в пол ладонями и головой. Оторвите колени от пола и выпрямите ноги, вытянув к потолку. Количество повторений 5-10 раз.

Характер воздействия:

Развивается равновесие, координация, ловкость. Развивается статическое равновесие, помогающее сохранять ориентацию в пространстве при захватах и в других ситуациях боя.

Важные моменты:

Так как падение из стойки на голове может привести к травмам позвоночника и шеи, на начальном этапе воспользуйтесь помощью партнера или выполняйте упражнение около опоры.

Контролируйте положение равновесия вашего тела.

Сохраняйте естественное дыхание.

Упражнение 2

Техника выполнения:

Примите исходное положение – сед на корточках. Из этого положения упритесь ладонями в пол и поднимите ноги вверх, вытянув их к потолку.

Характер воздействия:

Развивается статическое равновесие, координация, мощность, ловкость.

Развивается способность производить мельчайшие корректировки положения тела, необходимые для сохранения равновесия. Такие корректировки выполняются постоянно между движениями и при приземле-

нии.

Важные моменты:

Важные моменты аналогичны важным моментам описанным в 1-ом упражнении.

Упражнение 3

Техника выполнения:

Упражнение выполняется в паре с партнером. Примите исходное положение – стоя с партнером лицом друг к другу в боевой стойке. Из этого положения поднимите правую ногу в положение для бокового удара ногой и упритесь подошвой стопы в подошву партнера. По команде каждый из вас толкает ногой ногу партнера, стараясь лишить своего соперника равновесия.

Характер воздействия:

Развивается способность сохранять равновесие, стоя на одной ноге. Повышается способность сохранять равновесие во время ударов ногами.

Важные моменты:

Старайтесь не только вывести из равновесия партнера, но и сохранить положение равновесия вашего тела.

Контролируйте правильное положение вашего тела при выносе ноги на боковой удар.

Контролируйте ваше дыхание.

Упражнение 4

Техника выполнения:

Примите исходное положение – боевая стойка. Из этого положения медленно выполните удар другой ногой на уровне пояса. Все этапы движения проделывайте с одинаковой скоростью и концентрируйте внимание на правильном выполнении техники. Темп выполнения медленный. Количество повторений 10–15 раз. Чередуйте выполнение упражнения правой и левой ногой.

Характер воздействия:

Развивается способность перехода из статического равновесия в динамическое, сила, координация.

Важные моменты:

Контролируйте положение равновесия вашего тела.

Контролируйте правильное выполнение техники ударов ногами.

Фазу выноса ноги на удар выполняйте на выдохе, возврат ноги в исходное положение – вдох.

Варианты выполнения:

Если вам не удается сохранить равновесие, стоя на одной ноге, используйте для опоры поручни или стену. Встав лицом к партнеру и взяв его за руки, вы сможете одновременно выполнять это упражнение, не теряя равновесия.

Упражнение 5

Техника выполнения:

Примите исходное положение – боевая стойка. Из этого положения поднимите вверх бедро левой ноги, согнутой в коленном суставе. Стоя на одной ноге, другой ногой описывайте круги или восьмерки. Темп выполнения медленный. Количество повторений – непрерывное выполнение в течении 15 секунд.

Характер воздействия:

Развивается статическое равновесие, сила. Улучшается стойка на одной ноге и способность сохранять равновесие при выполнении ударов ногами.

Важные моменты:

Контролируйте положение равновесия вашего тела.

Старайтесь выполнять круговое вращение медленно и с концентрацией.

Описывайте круги на выдохе.

Упражнение 6

Техника выполнения:

Примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки свободно расположены вдоль туловища. Из этого положе-

ния стоя на левой ноге, заведите правую ногу за спину. Возьмитесь правой рукой за правую ступню и потяните ее вверх, одновременно с этим наклоняя к поверхности верхнюю часть тела. Обращайте внимание на сохранение равновесия при медленном выполнении движения. Стойку на одной ноге зафиксируйте в течении 10–15 секунд.

Характер воздействия:

Развивается статическое равновесие, гибкость. Это упражнение помогает определять местонахождение центра тяжести и развивает способность сохранять равновесие.

Упражнение 7

Техника выполнения:

Примите исходное положение – стоя прямо, руки в свободном положении, поднимите прямую ногу вверх не выше уровня пояса. Из этого положения присядьте на опорной ноге, вытянув вторую ногу прямо перед собой, параллельно поверхности.

Характер воздействия:

Развивается равновесие в движении, сила, координация.

Развивается способность, сохраняя равновесие в

стойке на одной ноге, наносить удары другой ногой, используя при их выполнении всю силу мышц бьющей ноги.

Важные моменты:

Старайтесь сохранять медленный темп выполнение и прямое положение туловища.

Удерживайте исходный уровень положение вытянутой перед собой ноги.

Приседание выполняйте на выдохе, возврат в исходное положение – вдох.

Упражнение 8

Техника выполнения:

Стоя на одной ноге, прыгните на ней как можно дальше.

Вариант выполнения:

Выполняя упражнение в группе, прыгайте с партнерами наперегонки, стремясь первым пересечь спортивный зал.

Характер воздействия:

Развивается равновесие в движении, сила, координация.

Улучшаются навыки ударов ногами и перемещений, особенно при выполнении проникающих атак одной ногой (например, скольжение при боковом ударе ногой).

Упражнение 9

Техника выполнения:

Примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки вы-

прямлены в стороны. Из этого положения поставьте правую ногу приблизительно в сорока сантиметрах позади левой. Наклонитесь вперед и прикоснитесь пальцами правой руки к пальцам правой ноги. Вернитесь в исходное положение и выполните упражнение в другую сторону. Темп выполнения медленный. Количество повторений – 15–20 раз.

Характер воздействия:

Развивается статическое равновесие, гибкость. Повышается способность сохранять равновесие, когда невозможно принять необходимую стойку.

Важные моменты:

Во время наклона сохраняйте прямое положение

спины и не сгибайте ноги в коленном суставе.

Для увеличения наработки чувства равновесия, разворачивайте голову в сторону поднятой вверх руки.

Выполняйте наклон и касание медленно, контролируйте чувство равновесия.

Наклон выполняйте на выдохе, возврат в исходное положение – вдох.

Упражнение 10

Техника выполнения:

Упражнение выполняется в паре с партнером. Примите исходное положение – стоя с партнером спина к спине, руки скрещены на груди, упор лопатками.

Из исходного положения, по команде, выполните одновременные приседания, до конца сгибая ноги в коленном суставе, и подъем вверх. Темп выполнения средний. Количество повторении 25–30 раз в одном подходе.

Характер воздействия:

Развивается равновесие в движении, восприятие, координация.

Улучшается взаимодействие при совместной работе с партнером, и развивается равновесие при выполнении захватов и бросков.

Важные моменты:

Соблюдайте синхронность выполнения. Контролируйте чувство равновесия вашего тела.

Приседание выполняйте на выдохе, возврат в исходное положение – вдох.

Упражнение 11

Техника выполнения:

Упражнение выполняется в паре с партнером. Примите исходное положение – стоя лицом друг к другу, каждый из двух партнеров подтягивает вверх одну из

ступней и держит ее обеими руками.

Из исходного положения по команде судьи партнеры пытаются сбить друг друга с ног, пользуясь для этого только весом собственного тела. Проигрывает тот, кто первый упадет на пол. Проигравшим также считается и тот, кто выпустит из рук ногу или попытается сбить соперника при помощи рук.

Характер воздействия:

Развивается равновесие в движении, координация, сила, выносливость.

Развивается способность переносить вес тела и сохранять равновесие при ударах ногами и перемещениях.

Важные моменты:

При выполнении этого упражнения партнеры долж-

ны обладать одинаковой массой.

Недопустимы любые проявления грубости.

Старайтесь контролировать чувство равновесия вашего тела и дыхание.

Упражнение 12

Техника выполнения:

Упражнение выполняется в паре с партнером. Примите исходное положение – партнеры становятся лицом друг к другу и кладут ладони на плечи.

Из исходного положения оба делают шаг назад. Затем продолжают делать по одному шагу назад до тех пор, пока смогут сохранять равновесие.

Характер воздействия:

Развивается способность сохранять равновесие при

воздействии внешней силы, сила, выносливость, гибкость.

Повышается сопротивление воздействию противника при проведении им бросков и захватов.

Важные моменты:

Не рекомендуем выполнять данное упражнение при болях в плечах и травмах плеч.

Старайтесь контролировать чувство равновесия, чтобы не упасть.

Упражнение 13

Техника выполнения:

Упражнение выполняется с партнером. Примите исходное положение – партнеры становятся лицом друг к другу и принимают позу всадника, сидящего на лошади.

Из исходного положения, выставив вперед руки, прижимая ладони к ладоням соперника и по команде, попытайтесь столкнуть друг друга с места.

Характер воздействия:

Развивается способность сохранять равновесие при воздействии внешней силы. Повышается сопротивление атакам противника при выполнении им бросков и ударов.

Важные моменты:

При выполнение этого упражнения партнеры должны обладать одинаковым весом.

Необходимо пресекать любые проявления грубости.

Старайтесь максимально контролировать чувство равновесия и ваше дыхание.

Вариант выполнения:

Из исходного положения партнеры берутся за руки и тянут соперника к себе, пытаясь лишить друг друга равновесия.

Глава 9. ТОЧНОСТЬ, ПРЫГУЧЕСТЬ, РИТМИЧНОСТЬ

К важным двигательно-координационным качествам относятся точность, прыгучесть, ритмичность и пластичность.

Точность – это двигательно-координационное качество, обеспечивающее наиболее полное соответствие двигательного действия его пространственным, временным и силовым параметрам в зависимости от конкретной ситуации и условий.

Одним из главных условий, обеспечивающих эффективность двигательных действий, является точность воспроизведения их пространственных, временных и силовых характеристик. Даже незначительное отклонение от структуры физического упражнения приводит к его искажению. Поэтому точность выполнения движения – важное условие, обеспечивающее его качество.

Точность пространственного восприятия двигательного действия объясняется механизмами дифференцировочного торможения: раздражители, которые ранее не различались и воспринимались как сходные, по мере улучшения показателей оказывались постепенно отдифференцированными.

Высокая степень точности выполнения двигательной задачи обеспечивается мышечной и внутримышечной координацией. Известно, что экономичность движений связана с уменьшением количества вовлеченных в работу двигательных единиц за счет их строгого дозирования. Следовательно, качество двигательной деятельности в значительной мере определяется уровнем развития точности как одной из ведущих двигательных характеристик.

Прыгучесть – это способность к максимальной концентрации мышечных и волевых усилий в минимальный отрезок времени при преодолении вертикального и горизонтального расстояния.

Прыгучесть является одной из важных сторон двигательной деятельности. Она интегрирует в себе ряд других двигательно-координационных качеств, имеет разнообразные проявления и способы измерения.

Физиологическую основу прыгучести составляют сила и быстрота мышечных сокращений, определяемых, во-первых, уровнем показателей межмышечной и внутримышечной координации, во-вторых, величиной собственной реактивности мышц. Прыгучесть зависит от силы и скорости сокращения мышц нижних конечностей, туловища и верхнего плечевого пояса при оптимальной согласованности деятельности нервных центров.

Степень проявления прыгучести – важная характе-

ристика физиологического состояния организма, так как ее показатели свидетельствуют об уровне функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной и других физиологических систем, отражающих состояние здоровья.

Ритмичность, как двигательно-координационное качество представляет собой равномерное, последовательное изменение морфофункциональных, биомеханических и психических процессов в организме под влиянием внешних и внутренних воздействий.

Ритмичность – основа функционирования живых систем. Без нее невозможны саморегуляция процессов, адаптация к изменяющимся условиям окружающей среды, поддержание гомеостаза, а также синхронизация физиологических процессов под воздействием физической нагрузки. Двигательным действиям также присущ определенный ритм, то есть закономерное чередование усилий разной величины.

Любое упражнение имеет определенную длительность во времени (темп) и закономерное распределение усилий (динамику). Темп и динамика тесно взаимосвязаны и влияют друг на друга. Например, чем выше темп движений в беге, тем больше требуется усилий и, следовательно, их равномерного распределения по дистанции.

При слишком высоком темпе боец вынужден снижать скорость бега. При оптимальном сочетании тем-

па и динамики достигаются максимальная амплитуда и свобода движений, что приводит к гармоничности двигательных действий. Следовательно, гармония, темп и динамика – главные составляющие ритмичности.

Двигательный ритм имеет следующие главные компоненты:

• темп – скорость выполнения отдельных движений сложного двигательного действия;

• динамику – усилия, затраченные на выполнение каждого движения;

• гармонию – оптимальное сочетание темпа и динамики движения.

Темп движений во многом определяет характер деятельности физиологических функций. Чем он выше, тем больше нагрузка на организм, поэтому главным условием высокого качества учебно-тренировочного процесса и самостоятельных занятий физическими упражнениями с целью укрепления здоровья является установление оптимального темпа, обеспечивающего нормальную работу всех физиологических систем и функций организма. В зависимости от физического состояния и уровня подготовленности реакция организма на повышение темпа движений различна. Следовательно, постепенное увеличение тренировочной нагрузки – одно из главных условий правильного построения занятий.

Другой важный компонент ритма – динамика – рас-

пределение усилий при выполнении двигательного действия. Сложное физическое упражнение состоит из подготовительных действий, ведущего звена техники и заключительных движений. Соответственно распределяются усилия: постепенно нарастая, достигают наибольшей величины и снова снижаются.

Гармония проявляется как более совершенное управление своим телом во время выполнения двигательных действий. Для достижения гармонии движений необходимо определить главный момент приложения усилий, после чего гораздо легче выполнить остальные связующие двигательные действия.

Пластичность как двигательно-координационное качество есть гармоничное по форме и ритму движение, отражающее духовный и внутренний мир человека.

Являясь специфическим двигательно-координационных качеств, пластичность основана на индивидуальном стиле, и формируется в процессе длительной, специально организованной деятельности.

Упражнения для развития прыгучести

Упражнение 1

Техника выполнения:

По сигналу партнера выполните многоскоки на правой ноге, на левой, на двух, с акцентом на быстро-

те отталкивания от поверхности. Темп выполнения быстрый в течение одной минуты.

Характер воздействия:

Упражнение развивает и совершенствует прыгучесть.

Упражнение 2

Техника выполнения:

Выполните прыжки через скакалку, на месте и с продвижением вперед на правой ноге, на левой (сериями по 5–6 прыжков), со сменой ног, с правой на левую, на двух, с акцентом на быстроте отталкивания.

Характер воздействия:

Упражнение развивает и совершенствует прыгучесть.

Упражнение 3

Техника выполнения:

Выполните выпрыгивание на одной ноге из глубокого приседа сериями (с помощью рук 4–5 раз; без помощи рук 3–4 раза; с отягощением до 2–4 кг 2–3 раза).

Характер воздействия:

Упражнение способствует совершенствованию внутримышечной координации.

Упражнение 4

Техника выполнения:

Выполните выпрыгивание из глубокого приседа сериями (с помощью рук 6–8 раз; без помощи рук 6–8 раза; с отягощением до 3 кг 4–6 раз).

Характер воздействия:

Упражнение способствует совершенствованию внутримышечной координации.

Упражнение 5

Техника выполнения:

Выполните серию прыжков в глубину со скамейки, с одномоментным выпрыгиванием от поверхности. При выполнении упражнения используйте не менее трех гимнастических скамеек, на расстоянии 1 м друг от друга. Скорость выпрыгивания от поверхности определяется сигналом партнера.

Характер воздействия:

Упражнение развивает и совершенствует прыгучесть.

Упражнение 6

Техника выполнения:

Выполните спрыгивание с гимнастического козла с быстрым отскоком от поверхности (акцентируйтесь на скорости выполнения отскока).

Характер воздействия:

Упражнение развивает и совершенствует прыгучесть.

Упражнение 7

Техника выполнения:

На гимнастической стенке закрепите бумажную ленту с разметкой от основания (0 см) до верхней точки (250 см). Станьте боком к разметке и по сигналу парт-

нера выполните прыжок вверх с места толчком двумя ногами, и постарайтесь коснуться руками вертикальной планки с разметкой. Количество повторений 5–6 раз.

Характер воздействия:

Упражнение развивает и совершенствует прыгучесть.

Упражнение 8

Техника выполнения:

На поверхности сделайте разметку 3 метра. Станьте у начала разметки и по команде партнера выполните прыжок в длину с места толчком двумя ногами и постарайтесь выпрыгнуть как можно дальше.

Характер воздействия:

Упражнение развивает и совершенствует прыгучесть.

Упражнения для развития точности

Упражнение 1

Техника выполнения:

Упражнение выполняется в паре с партнером и использованием «лап». Примите исходное положение – стоя лицом к партнеру в боевой стойке. Партнер держит лапу в положении для нанесения определенного удара.

Из боевой стойки наносите разнотипные удары ру-

ками и ногами, добиваясь предельной точности. Темп выполнения быстрый. Упражнение выполняется в течении 30 секунд – 1 минуты.

Характер воздействия:

Упражнение эффективно повышает точность атакующих действий.

Важные моменты:

Соблюдайте точность выполнение атакующих движений.

Обязательно варьируйте технику руками и ногами. Контролируйте ваше дыхание.

Упражнение 2

Техника выполнения:

Упражнение выполняется в паре с партнером. Примите исходное положение – стоя лицом к партнеру в боевой стойке, партнер держит лист бумаги. Из боевой стойки нанесите быстрые удары из разных направлений. Количество повторений – непрерывное выполнение в течении 1 минуты.

Характер воздействия:

Упражнение эффективно вырабатывает легкие и точные движения, необходимые для скорости атак.

Важные моменты:

Обязательно варьируйте различные удары из различных направлений.

Контролируйте правильное выполнение техники ударов, если выполняете их в быстром режиме.

Добивайтесь точности попадания ударов по мишени.

Контролируйте ваше дыхание.

Упражнение 3

Техника выполнения:

Спаррингуйтесь с партнером до первого результативного технического действия.

Характер воздействия:

Развивается точность атакующих действий, скорость и координация.

Упражнение 4

Техника выполнения:

На открытой площадке выполните бросок теннисных мячей по разным траекториям, поочередно правой и левой рукой. Темп выполнения быстрый.

Характер воздействия:

Упражнение способствует развитию точности баллистических движений.

Упражнение 5

Техника выполнения:

Выполните бросок теннисного мяча об пол так, чтобы он после отскока ударился о стенку, а затем поймайте его.

Характер воздействия:

Упражнение способствует развитию точности дифференцирования мышечных усилий.

Упражнение 6

Техника выполнения:

Выполните ходьбу на носках по прямой линии с закрытыми глазами. После каждого пятого шага выполните хлопок руками над головой. После каждого десятого шага выполняйте поворот туловища на 360° любым способом с последующим продолжением ходьбы. Темп выполнения средний.

Характер воздействия:

Упражнение развивает и укрепляет двигательную память и активизирует внимание и мышление.

Упражнение 7

По сигналу (свистку или хлопку) партнера выполните следующие упражнения:

1. Кувырок вперед в группировке – длинный кувырок вперед.

2. Кувырок вперед в группировке – прыжок вверх – длинный кувырок вперед.

3. Длинный кувырок вперед – кувырок назад – кувырок вперед с группировкой.

Темп выполнения быстрый.

Характер воздействия:

Упражнение развивает и укрепляет двигательную память и активизирует внимание и мышление.

Упражнение 8

Техника выполнения:

Выполните метание мяча по мишени (большая 50х50, средняя 40х40) с расстояния 20 метров.

Характер воздействия:

Упражнение развивает меткость и другие двигательно-координационные качества.

Упражнение 9

Техника выполнения:

Выполните метание мяча по мишени в движении (с 3–5 беговых шагов) с расстояния 10 метров.

Характер воздействия:

Упражнение развивает меткость и другие двигательно-координационные качества.

Упражнения для развития ритмичности

Упражнение 1

Техника выполнения:

Во время бега при каждом пятом беговом шаге выполните поворот туловища вправо, а десятом – влево на 180°.

Характер воздействия:

Упражнение проявляет и развивает основные виды ритмичности.

Упражнение 2

Техника выполнения:

Во время бега акцентированно наступайте на левую ногу. Шаги должны быть одинаковыми по амплитуде, скорость – равномерной.

Характер воздействия:

Упражнение проявляет и развивает основные виды ритмичности.

Упражнение 3

Техника выполнения:

Во время бега при каждом втором и пятом беговом

шаге выполните хлопок.

Характер воздействия:

Упражнение проявляет и развивает основные виды ритмичности.

Глава 10. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

Условия проведения занятий

Для проведения занятий используются площадки без смягчающих покрытий (матов, ковров, татами и т. п.): голый пол спортзала, открытые площадки с искусственным или естественным покрытием, т. е. с условиями, максимально приближенными к реальным.

Предупреждение травматизма на занятиях обеспечивается на начальном этапе обучения замедленной скоростью работы, на последующих – отработанной техникой само– и взаимостраховки. В то же время легкие ушибы и связанные с ними болевые ощущения служат индикатором правильности выполнения элементов базовой техники – появление болевых ощущений свидетельствует об ошибках в технике.

Экипировкой для занятий служит одежда, однотипная с используемой в повседневной деятельности и при выполнении боевых задач. Применение специальной спортивной одежды нецелесообразно, поскольку она по-другому оказывает влияние на выполнение движений, особенно на амплитудах и углах, близких к предельно возможным, и создает другие условия для

выполнения захватов и удержаний.

На начальном этапе обучения место проведения занятий должно обеспечивать минимальный уровень воздействия внешних раздражителей. На местах занятий не должно быть посторонних людей, по возможности должны быть исключены внешние шумы, переменный режим освещения. В помещении не должно быть ярких пятен, необычных форм, привлекающего внимания беспорядка, комнатных растений, животных. На обучаемых не должны воздействовать сильные физические поля. Поэтому в местах проведения занятий не должно быть включенных электроприборов, контуров заземления, масс металла, связанных с землей, и источников радиоактивности и радиоизлучений.

При работе на открытых площадках на начальном этапе обучения недопустимы занятия под дождем и особенно в грозу. На площадке не должно быть открытых емкостей с водой, рядом с площадкой – открытых водоемов (море, озеро, река). Следует также избегать определенных видов растительности – тополя, осины, ивняка. Эффективность упражнений существенно падает также при увеличении уровня радиоактивности фона.

Полностью исключается применение возбуждающих, наркотических средств, любых видов допингов.

Желательным является использование в качестве мест проведения занятий биологически активных зон

помещений.

Перечисленный комплекс требований к месту и условиям проведения занятий достаточно жесток, однако он относится, прежде всего, к начальному периоду обучения. Он составляет от 2 до 4 недель. По мере повышения уровня подготовки обучаемых обстановка на занятиях усложняется путем последовательного снятия наложенных ограничений, а на заключительном этапе обучения – использованием спецэффектов, создаваемых с помощью имитационных средств.

Учебное занятие

Учебное занятие состоит из 3-х частей: ***подготовительной, основной и заключительной.***

Подготовительная часть проводится с целью подготовки организма к предстоящей более напряженной работе в основной части занятия и включает: построение, проверку занимающихся по списку группы, объяснение содержания и задач занятия. Это дисциплинирует занимающихся, повышает их внимание, нацеливает на осмысленное отношение к изучаемым упражнениям и действиям.

В подготовительной части выполняются повороты на месте и в движении, ходьба и бег различными способами, упражнения на внимание, различные спосо-

бы преодоления естественных и искусственных препятствий, обще– и специально развивающие упражнения, несложные, но разнообразные по воздействию на организм.

Подготовительная часть проводится в составе всей учебной группы, ее длительность в одночасовом занятии приблизительно 7-10 минут, а в двухчасовом – 10–25 минут.

Основная часть предусматривает формирование и совершенствование у занимающихся двигательных навыков, развитие физических и волевых качеств, развитие психологической устойчивости в стрессовых и экстремальных ситуациях, тренировку применения приобретенных навыков в усложненной обстановке.

Для этой цели применяются общеразвивающие и специально развивающие упражнения и действия сложной структуры, игры, эстафеты, соревнования, комплексные тренировки.

В зависимости от целей, основная часть занятий может проводиться как в составе всей учебной группы, так и по подгруппам.

Ее продолжительность при одночасовом занятии приблизительно 35–40 минут, а при двухчасовом занятии – 65–85 минут.

В содержании **заключительной части** занятия, предполагающей приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние, включается

ходьба, упражнения на глубокое дыхание и расслабление мышц в движении и на месте.

При подведении итогов дается оценка занятия и дисциплины на нем, отмечаются успехи и недостатки отдельных лиц группы занимающихся, даются индивидуальные задания и приводится в порядок место занятия и инвентарь.

Заключительная часть проводится в составе учебной группы, на нее отводится в одночасовом занятии приблизительно 3–5 минут, а в двухчасовом – 5-10 минут.

Соотношение отдельных частей занятия по времени может изменяться в зависимости от уровня подготовленности занимающихся, их состояния, метеорологических условий, раздела и темы занятий и других факторов.

Способы регулирования физической нагрузки и плотности занятий

Качество проведения занятий по РБ во многом зависит от физической нагрузки и плотности занятия.

Под физической нагрузкой понимается суммарное воздействие физических упражнений на занимающихся. Оно характеризуется объемом и интенсивностью.

Объем нагрузки – это сумма всех упражнений, ко-

торые выполняет занимающийся за одно учебное занятие (учебный день, неделю, месяц).

Интенсивность нагрузки – это отношение числа упражнений, выполняемых с повышенной нагрузкой, к общему числу упражнений, т. е. к объему нагрузки. Она определяет напряженность и степень концентрации тренировочной работы во времени и зависит от характера упражнений, скорости их выполнения, применяемых усложнений и т. д.

На занятиях по РБ нагрузку можно определять по частоте сердечных сокращений, т. е. пульсу. Нагрузка может быть низкой (до 130 ударов в минуту), средней (130–150 ударов), большой (150–180 ударов), максимальной (свыше 180).

Под **плотностью занятий** понимается отношение времени, затраченного на выполнение упражнения, ко всему времени занятия. Плотность измеряется в процентах. Например, на занятии продолжительностью 50 минут, обучаемые затратили на выполнение упражнений 25 минут, следовательно, плотность занятия равна 50 %. Это так называемая моторная плотность.

Средние показатели моторной плотности по различным разделам физической подготовки обучаемых РБ на тренировочных занятиях могут быть:

– по РБ – 60–70 %,
– по гимнастическим упражнениям – 40–50 %,
– по подвижным играм – 65–75 %,

– по плаванию – 75–85 %.

Кроме того, выделяют общую (педагогическую) плотность занятия, которая дополнительно включает педагогически оправданные действия преподавателя, связанные с показом и объяснением техники выполнения упражнений или действий обучаемых.

Педагогическая плотность всегда выше моторной. Она характерна для занятий по методической подготовке.

Регулирование физической нагрузки на занятиях по РБ осуществляется путем изменения не только плотности обучения, но и характера упражнений – замена легких более сложными, их количество, интенсивность и условия выполнения (темп, скорость, масса снарядов, высота и длина препятствий и др.), а также их продолжительность.

В процессе физической подготовки по РБ различают 3 способа повышения нагрузки: непрерывный, ступенчатый, волнообразный.

Непрерывный способ повышения нагрузки характерен тем, что объем и интенсивность выполняемых упражнений постоянно повышаются от занятия к занятию. Этот способ применяется при кратковременных сроках обучения с относительно однородным по уровню подготовленности составом занимающихся.

Ступенчатый способ повышения нагрузки заключается в том, что на протяжении нескольких занятий

объем и интенсивность выполняемых упражнений стабилизируется, а затем увеличивается. Он используется при совместном обучении занимающихся РБ с разным уровнем подготовленности, что позволяет учащимся адаптироваться к нагрузке (группа «выравнивается»), а затем перейти к более высокой.

Волнообразный способ повышения нагрузки отличается гибкостью, возможностью максимально учитывать индивидуальные особенности физического состояния занимающихся. Данный способ характеризуется периодическими колебаниями объема и интенсивностью выполняемых упражнений, начиная с незначительных. Нагрузка повышается с каждым последующим занятием. Достигнув уровня, соответствующего задачам занятия и силам занимающихся, она стабилизируется или несколько снижается.

Физическая нагрузка и плотность должны соответствовать задачам и этапу обучения, уровню подготовленности и возрасту занимающихся.

Это достигается:

– сокращением времени отдыха между упражнениями;

– краткостью и ясностью объяснений;

– увеличением количества повторений, быстротой выполнения, массой отягощения;

– выполнением упражнений всеми занимающимися одновременно или потоком;

– применением круговой тренировки;

– применением состязательного метода;

– целесообразным использованием тренажеров, оборудования и инвентаря.

Аптечка

Аптечка первой помощи (для перевязок). Аптечка первой помощи должна быть на каждом спортивном сооружении и содержать:

1. Средства замораживания:

– замораживающие пакеты типа Айсинг, квик-колд, колд и т. п. Эти средства одноразового пользования.

Холод освобождается при сильном нажатии на пакет, эффект замораживания держится до 40 минут.

– криогель является эффективным долгодействующим средством. Его недостаток – до употребления должен храниться в холодильнике. Криогель – средство многократного использования. Перед каждым употреблением его вновь надо охлаждать. Хорошее средство при пользовании на дому.

2. Повязки и сопутствующие средства:

– эластичная и неэластичная лента для тейпинга;

– средства для предотвращения непосредственного контакта ленты с кожей (например, тонкий бинт из пористой резины, клистер-спрей);

– эластичные бинты;
– эластичный клеевой бинт;
– бинт кобан;
– марлевый бинт;
– вата;
– стерильные компрессы;
– пластыри и хирургическая тейпинг-лента;
– компрессы с мазью (по рецепту врача);
– раствор для промывания раны, например из поваренной соли;
– спрей для обработки ран «Нобекутан»;
– липкая пористая резина и войлок (фетр).

3. Медицинские инструменты:

– специальные клещи для скобок;
– пинцет (из нержавеющей стали) с острыми концами;
– ножницы (в том числе и для отрезания тейпинг-ленты);
– английские булавки.

4. Лекарства и гигиенические препараты:

– салициловая мазь;
– вазелин;
– мыло;
– растирки;
– болеутоляющие средства, например магнезия;
– глюкоза.

Кроме того, средства, рекомендованные врачом.

Примечание. Такая аптечка должна быть на каждом спортивном сооружении. Помимо аптечки необходимо иметь носилки, материал для наложения шин, например, при переломах ног, специальную комнату, где можно было бы провести обработку раны и т. д.

Переносная аптечка включает:

– средства охлаждения;
– эластичные бинты;
– эластичный клеевой бинт;
– бинт кобан;
– марлевый бинт;
– вата;
– раствор для промывания ран;
– стерильные компрессы;
– пластырь;
– пинцет из нержавеющей стали;
– ножницы;
– английские булавки;
– мыло;
– растирки;
– болеутоляющие средства, например магнезия.

Примечание. Такая аптечка должна быть в местах проживания занимающихся.

Аптечка, необходимая при занятиях на свежем воздухе:

– эластичные бинты;
– различные пластыри;
– резиновая губка;
– треугольный платок для наложения повязки, лубки (шины) и т. п.;
– салициловая мазь, другие мази;
– болеутоляющие средства, например магнезия.

Аптечка для поездок по рекомендации врача:

– болеутоляющие средства;
– средства против воспалений;
– средства против инфекций;
– желудочные средства;
– средства от кашля;
– средства от транспортных недомоганий (укачивание, тошнота и т. д.);
– средства от аллергических заболеваний;
– накожные мази;
– снотворное.

ПРИЛОЖЕНИЕ. Выдержки из публикаций в средствах массовой информации о русском стиле рукопашного боя

АРМИЯ, ОБЖ, ГО и ЧС
Наши беседы с «Дедом» Кадочниковым о самом главном.

Интервью Н. Матюшина с А. А. Кадочниковым (журнал «Кунфу» № 8 2003 год)

Алексей Алексеевич Кадочников – автор системы рукопашного боя, которую так и называют – «Система Кадочникова» – живет и служит в военном городке рядом с Краснодаром. О его системе написано множество статей, сняты фильмы и телепередачи. Однако в прессе практически нет интервью с ним: Алексей Алексеевич, «Дед», как его называют ученики, почти не дает интервью, поэтому возможность побеседовать с ним поистине уникальна. Мы встретились и разговаривали около трех часов на квартире одного из его учеников в

Южном Бутово. Поначалу мне было довольно сложно понять его речь, уловить смысл ответов.

У «Деда», это могут подтвердить те, кто слышал его, очень своеобразная манера выражать свои мысли, зачастую довольно туманная. Порой мне казалось, что я слушаю полный бред… Иногда приходили мысли о том, что это своего рода «русский дзен». Лишь по прошествии времени я начал осознавать смысл его высказываний и скажу, не тая, что мысли «Деда», при всей их туманности, зачастую весьма тонки и точны и демонстрируют глубокий уровень понимания. Просто к ним нужно относиться как к своего рода объектам для медитации, снова и снова пытаясь понять что конкретно он имел в виду. Привожу запись нашей беседы в сильном сокращении, со значительной редакторской правкой, сделанной после осмысления содержания разговора.

Стиль и манеру «Деда» говорить я постарался сохранить в первозданном виде.

Аббревиатуру СК расшифровывают как «Стиль Кадочникова» и как «Система Кадочникова». Так это стиль или система?

Система – функционирующее единое целое, собранное из многих деталей, механизмов и прочего. Стиль – это язык выражения системы. Например, армия – это не самоцель, но способ достижения цели. И рукопашный бой точно так же не самоцель, а спо-

соб выживания, личная техника безопасности. Нам может казаться, что нам это не нужно, но необходимость заставляет… Даже для таких элементарных вещей, как пройтись по земле, по снегу, и если упадем, чтоб не разбились и травмы чтобы не было. Нам нужно уменьшить травматизм, и знания эти помогают нам его уменьшить. Это ОБЖ, ГО, ЧС.

Алексей Алексеевич, в чем суть вашей системы?

В том, чтобы обеспечить выживание человека в любых условиях. Дело не ограничивается только рукопашным боем. Или, точнее, боевая ситуация, ситуация, где необходимо применение боевых навыков, трактуется мною значительно шире, чем просто бой с противником. Есть книга «Выживание в зоне вооруженных конфликтов». Автор – Борис Кудряшов, полковник ВВС, мы с ним хорошие друзья, и вместе со мной он эту книгу писал, материал я ему давал. У нас страна большая, у нас разные широты, разные долготы, разные климатические условия, человек должен уметь выживать и в тундре, и в тайге, и в пустыне… Ориентирование на местности, обсервация точки стояния….

В книге собраны все материалы: как добыть продукты, как их переработать, сохранить, как ими пользоваться, как подобрать одежду. Полученными в школе и вузе, и вообще на своей работе знаниями нужно уметь потом пользоваться, как ключом.

Если мы говорим о рукопашном бое, о боевых

искусствах, возникает закономерный вопрос: с кем воюем, кто враг?

С этого как раз и надо начинать! В первую очередь то, что нас разрушает: курение, алкоголь, наркотики, стрессы и ситуации вооруженных конфликтов. Вот наш враг. Как с ним бороться?

Вот в этой книге как раз и начинаем рассказывать. Надо обязательно уметь ориентироваться на местности, определять направление, знать, что нужно делать, чтобы согреться, какую одежду использовать, чтобы перегрева не было, переохлаждения не было, чтоб было удобно, красиво. Чтобы могли мы преодолеть разные преграды. В школьной программе это ОБЖ и гражданская оборона.

Вы говорили о том, что есть три аспекта рукопашного боя: спортивный, милицейский и армейский…

Спортивный рукопашный бой происходит на специальных площадках. За всем происходящим следят специалисты, постоянно отслеживается здоровье спортсменов, стараются избежать травматизма. Это зрелищность, массовость, доступность в любом возрасте. Одно дело – боевая ситуация, когда идет речь об уничтожении противника, другое – спортивная, где, наоборот, стараются снизить травматизм…

Вы говорили еще о милицейском аспекте рукопашного боя…

Милицейская разновидность предназначена для того, чтобы наводить порядок внутри страны… Милиция должна руководствоваться законом, а закон предполагает гуманное отношение. Ее задача – задержать человека, попытаться убедить его, уговорить, и только в крайнем случае применять силу… А в армии используется все, весь арсенал, для уничтожения противника. Для милиции действуют Уголовный кодекс и прокурорский надзор…

В чем отличие армейской разновидности рукопашного боя?

Армейская подготовка – это сочетание всех элементов. В военной, боевой ситуации случается все. Только еще дополнительно там стреляют: опасности больше. Армейская боевая структура защищает границы государства от нашествия извне. Ограничения в применении силы здесь – лишь приказы начальства. В армии действуют по приказу министра обороны, защищая страну, защищая жизни людей от посягательств.

В армейском рукопашном бою не может быть такого: «победил, не победил», как в спорте. Вот взять, например, фигуристов… У них сидит десяток судей, судят за артистичность, за подход, отход, за одежду, за прочее… А в борьбе спортивной почему считают «победил, не победил»? В боевой обстановке еще сложнее – там вообще не поймешь, кто победил… Сошлись, разошлись, кто что сделал – не поймешь… Нужно выби-

рать и оружие, и тактику, и стратегию…

Что такое реальный бой? Пример: иногда человек, который в боевой ситуации начал стрелять, – тут же пропал, потому что себя вскрыл… И далеко он уже не уйдет… Умение хорошо стрелять не означает умение правильно выполнять поставленные задачи. Поэтому ко всему надо подходить комплексно, особенно в армейском варианте рукопашного боя… Спорт – это одно, милиция – это другое, и армия – это третье.

В вашей системе присутствуют все направления – и спортивное, и военное, и милицейское?

Мы можем консультировать и тех и других, кого угодно – хоть пловцов, хоть подводников, хоть летчиков, что мы и делаем. Все зависит от конкретной задачи… К примеру: человек, который охраняет магазин, ему надо знать одно. Он как чучело там стоит. А тот, который стоит и электростанцию охраняет, ему другое надо. А тому, который заправку охраняет, – третье. Есть разные уровни подготовки. А человеку военной направленности надо знать все в комплексе.

Вы готовите военных?

Я Вам и говорю, что различия между тем, другим и третьим заключаются в целях. Для того чтобы получать информацию по этой теме, нужно сразу определить, какой ты имеешь допуск, зачем тебе эта информация нужна, что тебя побудило…

Кто сейчас может учить Вашему стилю?

Если так посмотреть, с Северного полюса до южных границ и с западных до восточных – очень много. Я сейчас назову только период – сорок лет. С 62-го года я преподаю рукопашный бой. Учеников огромное количество, но они не занимаются спортивным направлением и поэтому не видны.

Каков основной принцип Вашей системы?

На каком принципе начинаем? На принципе рычага, который мы можем использовать. Есть три вида рычагов: первый, второй и третий. Что такое рычаг? Это твердое тело, которое имеет точку опоры. Оно, это твердое тело, может вращаться вокруг нее. У рычага два плеча, и насколько одно плечо длиннее другого, а значит, сильнее другого, настолько же мы выигрываем в усилии, проигрываем в расстоянии, и наоборот. Это золотое правило механики. Человек, человеческое тело – машина, и к нему применимы все законы физики и механики, особой ее разновидности – биомеханики. И в первую очередь применим принцип рычага. Локти, предплечья, бедра, голени и так далее – рычаги, вращающиеся вокруг суставов. Я предлагаю рассматривать условного человечка, состоящего из рычагов, чтобы наглядно было видно работу всех рычагов человеческого тела.

Таким образом мы можем видеть, как происходит смещение проекции вектора веса за площадь опоры, ключевой момент для рукопашного боя. На картинках

в учебниках по рукопашному бою важно не выражение лиц у тех, кто на них изображен, а насколько понятна читателю техника, которая там показана.

А в целом какова идеология у всех разновидностей Вашей системы рукопашного боя?

Философия – это защита земли русской. У моряков есть символ – якорь. Знаете, что символизирует якорь? Мужество, крепость, стойкость… А вот эти три полосы на воротниках у моряков – что они обозначают? Это значит Петр Первый, Ушаков и Нахимов. Три победы русского флота: одна над шведами и две победы над турками – Ушаков и Нахимов.

Нет ли утраты патриотизма в нашей стране?

Откуда это засилье иностранное, которое везде видно? Просто русский человек терпим ко всему. Наша земля богата, она самая большая. Она нас кормит и дает возможность любого сюда пригласить, приютить и дать возможность не быть свиньей за столом. А эти люди, которые приходят, они приходят и пользуются нашей славянской добротой и терпимостью. Вот если бы мы пришли к ним жить – они бы как с нами разговаривали? По-другому, совсем не так ласково!

Поэтому я хочу, чтобы мы имели гордость, которую мы пока, к сожалению, никогда не проявляем, ни к кому. Мы любого привечаем, по-русски встречаем. Потому и говорят – «русский характер», «русская душа».

Но есть же и воинские традиции?

Есть Ушаков, Нахимов, Макаров, Суворов… Но, к сожалению, русский народ тогда собирается, когда уже совсем плохо. Мы как медведь – пока его не доведешь до отчаяния, он не начнет драться за жизнь… У русских есть, к сожалению, тенденция забывать отечественное. Русский человек интересен тем, что живет сегодняшним днем. А все другие национальности дорожат тем, что имели. Сохраняют свое достояние, чтобы потом им торговать…

Есть ли в наши времена примеры героизма и воинского духа?

Во время Второй мировой войны, в сорок пятом году, капитан Леонов с десятью разведчиками взял в плен и разоружил шеститысячную армию самураев. Он в Москве живет, брошенный, больной. И была написана такая книжка – «Готовься к подвигу». Еще один пример. У нас не так давно было нехорошее мероприятие. В «Норд Осте». С заложниками.

Один наш товарищ, мой ученик, Константин Иванович Васильев, подполковник, служащий юстиции, из прокуратуры, он погиб как герой – пошел туда, к Бараеву, и предложил себя в обмен на детей. Его и еще троих сотрудников МВД и МО расстреляли. Духовно, физически, интеллектуально он был на очень высоком уровне. Другого моего ученика – Уфимцева – в 2000 году расстреливали в Чечне из шести автоматов, а он остался жив. Он выжил благодаря знаниям и навыкам, которые

получил на наших тренировках. Благодаря умению перемещаться, перекатываться, делать различные сложные кувырки с элементами акробатики. Он был ранен, его отходили… Сейчас его уже списали, но он нормально живет. Трезвый, хороший, здоровый человек.

Что, по-Вашему, нужно делать для возрождения России?

Сейчас смотришь – везде в газетах, журналах, по телевизору – одна порнуха. И мы смотрим эту порнуху и наслаждаемся вовсю. А почему появляется эта порнуха, почему появляются стрессы?

Многие тысячи лет существования человечества технологии не менялись. С течением времени, когда прошел век каменный, век пара и электричества, электроники, начался резкий скачок. Время теперь «сжимается». Технологии за одну жизнь меняются несколько раз. Люди теперь вынуждены, работая, переучиваться за жизнь несколько раз, а это невозможно – человек начинает отставать, мозги не выдерживают, и получается хаос. Людям надо мозги чистить, чтобы возродить нацию, чтобы не было разводов, чтобы сохранить семейное положение…

Я перечислил: нам нужно ОБЖ, ГО и ЧС! Чтобы спасти человека от травматизма, чтобы ему помочь, чтобы он поднял уровень своей жизнедеятельности. Я сказал, что враг у нас – курение, алкоголь, наркотики, войны и различные стрессы. Вот кто у нас является

врагом – я прямо подчеркиваю! И поэтому что же нам делать?

Надо начинать со школьной скамьи: ОБЖ, ГО и ЧС и армейская дисциплина. Что надо? Подготовить молодежь к службе в армии. Чтобы не было слез во время призыва. Не скрывался чтобы призывник от армии… Вообще, если человек не будет готов к жизни, к экстремальной ситуации, значит, он где-то в другом месте подставит голову. Поэтому я говорю – должно быть единство сил, физических, духовных, интеллектуальных. В то же время у нас среди населения людей относительно здоровых – где-то около десяти процентов. Больных – тридцать процентов, а безнадежно больных – шестьдесят процентов.

Нужно с этим что-то делать… Это государственная, конечно, задача, сейчас на это стараются обратить внимание… Мы говорим, что для того, чтобы ее решить, нужно менять школьную программу. Поднять уровень подготовки, чтобы люди умели выжить в любых ситуациях. Нужно ОБЖ, ГО и ЧС.

А для возрождения страны каждый нужен – и музыкант, и художник, и писатель, и тот, и другой. Пусть каждый живет, вносит свою лепту, для того чтобы человек был гармонично устроен и настроен. Тогда у нас родится патриотизм, и тогда мы чисты, и не нужна нам порнуха. Нужно иметь свою гордость, патриотизм чувствовать себя человеком – хозяином своей земли.

Насколько важна религия, вера для возрождения страны, воинских традиций, для обучения рукопашному бою?

Суворов говорил: «Безверное войско учить, все равно что ржавое железо точить».

Как, по-Вашему, русскому человеку имеет смысл заниматься восточными единоборствами?

А почему бы и нет? Чем бы дитя ни тешилось… Есть такая вещь, как экзотика… У каждого есть свой диапазон познаний, интересов.

До создания собственного стиля, какими направлениями боевых искусств Вы занимались?

Я русский и по-русски учился. Боксом занимался, и классической борьбой, и вольной борьбой, и самбо. Как обычно, как все дети.

А какими восточными боевыми искусствами занимались?

Никакими. Когда эти восточные стили пошли, я уже был зрелым человеком, они меня не интересовали. Если бы раньше началась мода на восточные единоборства, то я этого каким-то образом коснулся бы, возможно.

Расскажите еще о себе. О своей службе, работе, о том, чем Вы занимаетесь…

Это уже не у меня спрашивайте. Мне очень тяжело говорить о себе, потому что, когда говорю о себе, я даже не нахожу слов. Просто преданный человек, со-

ветский, русский человек, человек театра военных действий Второй мировой войны.

Жил, как все, как мог, учился… Сейчас служу в Вооруженных Силах Российской Федерации, работаю как могу, стараюсь соответствовать и стараюсь поднять науку… Стараюсь быть человеком…

Служу Отечеству!

Ответы А. А. Кадочникова на часто задаваемые вопросы

1. Ваша биография

Родился в г. Одесса. Русский. Б/п. В г. Краснодаре проживаю с 1939 года. Образование высшее. Академик РАЕН РФ и Академик АНЗ. Пенсионер, 67 лет (ветеран военной службы, ветеран труда), женат, имею сына и двух внуков, награждён правительственными наградами. Служу Отечеству и своему народу. Жизненный принцип – вера в будущее, чувство настоящего, понимание прошлого. Мечта: Россия в 21 веке: государство надежды, мира, спокойствия. Здоровье и счастье людей России. Девиз: Знать, чтобы предвидеть, предвидеть, чтобы избежать. Философия: Защита земли Русской, России. Силами: физическими, духовными, интеллектуальными.

2. Как Вы пришли к созданию собственного сти-

ля борьбы? Была ли положена в его основу какая-то историческая наработка, какой-то стиль, известный в русском народе ранее?

Воспитание семьи, школы, времени, друзей.

3. Кто является автором названия – «Русский стиль»?

Народ, время, жизнь – эпоха.

4. Что такое русский стиль борьбы? Можно ли дать ему какое-то определение? Каковы его основные черты?

Это не ремесло, хотя ставлю я его выше всякого другого дела. Рукопашный бой – не сама цель, а способ достижения цели. Это искусство – одежда нации. Памятка славян говорит: что слон у арабов, яд у аваров, панцирь у фрягов, конь у хазар, терновник у булгар, корабль у варягов. Сам у славян. Самостоятельность.

5. Почему Вы не взяли за основу Вашего стиля какой-нибудь восточный вид единоборств?

Я славянин, я живу на этой земле предков-славян, которая меня кормит, любит и учит. Я ее часть. Я обязан ее любить и защищать и хранить традиции своих предков.

6. Можно ли сравнивать Эффективность Вашего стиля и других стилей?

Да, можно. Нужно сначала привести к одному эквиваленту, как дроби к общему знаменателю. (Армейский, Милицейский, Спортивный, или какой-либо дру-

гой.) Эффектность или эффективность. В чем интерес? Это не одно и тоже.

7. Ваш стиль является по преимуществу оборонительным или наступательным, или тем и другим одновременно? Почему?

Он является Армейским (а это говорит само за себя.)

8. Каковы основные элементы Вашего стиля борьбы?

Наука и знания – (Триединства сил).

9. Какую цель Вы ставили перед собою, создавая свой стиль?

Я этим живу.

10. Достигли ли Вы этой цели? Если нет, то почему?

Да, достиг.

Дополнение: Чувство чести, Чувство долга, Воспитание сильных духом, Организация духовных сил армии. Поднятие духа Армия – священное войсковое братство. Суворов разумел войско оружием, а не игрушкой Патриотизм. Работа над собой. Обучение войск (знания и умения – штыковой бой). Победа – враг войны. Вера в свои силы. Вера в Бога. Роль духа и морали в военном деле. Мы русские, с нами Бог. Работа тыла. Естественность ищите в Отечестве.

11. Какие выражения известных людей, русские пословицы и поговорки могут быть применены для характеристики Вашего стиля?

В своем Отечестве пророка нет. Бездари не прощают таланта в других. От законов природы никуда не укроешься. Солнце светит всем одинаково. Природа не терпит пустоты, и т. д.

12. Чем определяется успех в овладении Вашим стилем? Какие качества должен выработать в себе ученик, чтобы в совершенстве овладеть Вашим стилем?

Чувством долга, ответственности и обязательностью.

13. Какие качества придают человеку занятия Вашим стилем?

Любовь, Веру, Надежду. Ответственность. Силу, упорство, уверенность, понимание, чувство.

14. Может ли русским стилем овладеть в полной мере человек нерусского происхождения?

Да, – может, если захочет.

15. Есть ли у Вас система взаимоотношений учитель-ученик, подобная той которая существует в восточных единоборствах?

Да, если учесть, что за время жизни одного поколения информационное состояние общества меняется несколько раз, чего раньше не было никогда за всю историю человечества.

Качественно изменилась психология людей, мотивация их деятельности:

В области знаний. За одно поколение меняется не-

сколько технологий, людям приходится самостоятельно воспроизводить свою квалификацию. Иначе пропадешь. В области экономики. С уменьшением периода обновления технологий (сейчас менее 10 лет) ошибка в управлении в экономике стала резко возрастать. В области идеологии. Толпо-«элитаризм» был устойчив, пока периодичность прикладной фактологии охватывала жизнь многих поколений. Сейчас этого нет. Сейчас требуется «промывание мозгов» одному и тому же поколению несколько раз за его жизнь. Разъяснение (не профессиональное, а спортивное). О динамическом развитии спортивного движения не может быть и речи по причине одной закономерности: сначала искусство зарождается своей новизной и таинственностью. Но тренировки приносят разочарование: «узнать» – это не то же самое, что и «научиться», созвучно: «Смотреть»-видеть, можно смотреть, но ничего не видеть. Работа, работа и еще раз работа – все время работа. Из секции уходят те, кому это пройти не по плечу. Уходят все те, которых просто интересовала лишь новизна, т. к. мотивировка их посещений падает, не поддерживается морально и перестает вдохновлять к работе свое эго. Первые тренирующиеся чувствуют себя пионерами. Целинное поле, новая дисциплина. Идет со временем новая волна молодежи, за ней другая и т. д., теперь ряд пионеров начинает бунтовать: «Почему они так, а мы по другому?» И, как ре-

зультат, после нескольких лет сплоченности возникают деления, т. е. распад на различные школы и стили, полные антипатий и ущемленных амбиций.

16. Знание механики и биологии помогает Вам одолеть противника. Физически, но вряд ли только этими знаниями можно объяснить Ваш успех в борьбе, ибо, кроме Вас, еще очень многие люди обладают этими знаниями, но они не смогли сделать то, что сделали Вы. Почему, на Ваш взгляд, именно Вы являетесь создателем столь замечательного стиля?

Фортуна улыбнулась мне.

17. Можно ли назвать эту Вашу созидательную способность талантом, даром Божьим?

«Живу не для оценки, не для ярлыка – хвалу и клевету приемлю равнодушно» – говорил А. С. Пушкин.

18. В Евангелие есть притча о людях, которым Господь раздал таланты, а те по разумному применили их. Те, кто применил их согласно воле Божьей, направил свой талант на добро, получил большую награду, а тот, кто зарыл в землю, был тяжко наказан. Как Вы считаете? Вы делаете все возможное, чтобы Ваш талант принес свои добрые плоды или, все-таки, в какой-то мере зарываете свой талант в землю?

С 1962–2002 г.г. уже 40 лет труда, вложенного мною в «землю» дали всходы: за работу в массах молодежи

на Кубани и в стране отмечает:

Православная церковь – грамотами, соответствующими знаками и благославением. Правительство – награждает различными по значимости наградами. Различные службы и ведомства: ФСБ, УВД, Армия и Флот, ОСВОД, ОМОН, СОБР, МЧС, ОСТО, ГУВД, «Динамо». ВУЗЫ – Дипломные работы: Кандидатские работы: Борщев И. А., Садиков А, Дубинин А. и т. д. Докторские работы, Макашев, Чернолясов. НИР: СКВ, «Контур» и в/ч. Средние школы: г. Краснодара, Васюринской, г. Темрюк. Создания лицея при КВВКИУ РВ МО СССР и т. д. Армейская дисциплина тяжела, но эта тяжесть щита, а не ярма. «Ум без разума – беда».

19. Почему в России так популярны восточные виды единоборств и почти ничего неизвестно среди русских людей о Вашем русском стиле?

Мода; экзотика. В своем отечестве пророков нет.

20. Почему государство не берет на вооружение Ваш стиль, или по крайней мере, не рекламирует его, в отличие от некоторых других видов восточных единоборств?

Государство берет на вооружение. Оно работает. Это не базар.

21. Вы себя ощущаете советским человеком, гражданином мира, россиянином, русским или как-то еще иначе можете определить свое национально-культурное самосознание?

Я русский, советский человек – человек своей эпохи и времени.

22. Что такое русский дух? Каковы его основные черты? Как он исторически формировался?

Я не историк и не критик, не философ. Считают, что это Союз ума, доброты и воли, т. е. деятельность, самостоятельность, активность и инициатива. Где активность и ответственность ходят в паре. Больше быть, чем казаться.

23. Можно ли современных русских людей назвать русскими по духу? Почему?

Да. Они не хамелеоны.

24. Если нельзя, то кто мы, как нас теперь называть?

Русские. Не надо никому подражать (Иван Ильин). 150 лет назад. Пушкин А. С.: «Я не хотел бы переменить отечество или иметь другую историю, кроме моих предков».

25. Культура какого исторического периода России Вам ближе по духу: языческая, допетровской эпохи, дореволюционная, советская или современная демократическая? Почему?

Советская. Родину, родителей и эпоху не выбирают. Я вырос в СССР, в советское время.

26. Чем определяется на Ваш взгляд содержание и форма культуры того или иного исторического периода?

Фазой своего времени и местом пребывания.

27. Есть ли у современных русских людей национальная русская культура? Нравится она Вам или нет и Почему?

Да, есть. Принимаю такую какая она есть на самом деле. Скажу словами А. С. Пушкина: «Клянусь честью ни за что на свете Я не хотел бы переменить Отечество или иметь другую историю, кроме истории моих предков».

28. Можно ли назвать современный стиль жизни русских людей русским стилем?

Культ предков древних славян формировал их созидательное трудолюбие, гостеприимство, который отразился в своеобразном их национальном характере… Да, можно и нужно. Считаю, это процесс эволюции.

29. Каким определением Вы можете обозначить современную культуру России, стиль жизни большинства ее жителей?

Выживанием.

30. Вы говорили, что задача воина – защищать национальную культуру. Нужно ли защищать современную масс культуру, которая занимает ведущее положение в сознании большинства современных русских людей?

Да, мы живем в этой массе и мы обязаны ее защищать, как самого себя, мы неотделимы. Себе – честь. Потомкам – память. Родине – Слава! За одно поколе-

ние меняется несколько технологий, людям приходится самостоятельно воспроизводить свою квалификацию по несколько раз…

31. Можно ли считать действительно русскими тех людей, которые, являясь такими по происхождению, совершенно лишены исторической памяти русского народа?

Это им удобно (вольно или невольно).

32. Может быть имеет смысл направить силы на создание действительно современной русской культуры, основанной на русской культурной традиции, и эту культуру защищать, а не ту, которая пропагандируется «Русским радио»?

Сейчас за время жизни одного поколения информационное состояние общества меняется несколько раз, чего раньше не было никогда за всю историю человечества.

33. Что в Вашем понимании означает понятие «офицерская честь»?

Внутреннее нравственное достоинство человека, доблесть, честность, благородство души и чистая совесть, ум.

34. Какой период в истории России наиболее ярко выявил лучшие черты русского офицерства? Каковы эти черты?

17-20 вв. (кто что хочет, то и видит).

35. Какие исторические лица Вам близки по ду-

ху?

Петр I, Кутузов, Суворов, Давыдов, Нахимов, Ушаков, Макаров, Ломоносов, Менделеев, Лобачевский, Жуковский, Попов, Жуков, Рокосовский, Леонов, Макаров…

36. Кто из деятелей культуры, на Ваш взгляд, наиболее полно выявил понятие «Русский дух»?

А. С. Пушкин, М. Ю. Лермонтов, Н. Некрасов, Пикуль, В. Шукшин, В. Высоцкий, П. Кадочников, Балакирев…

37. Вы чего-то или кого-то боитесь?

Да боюсь – деградации Нации и утечки мозгов за границу.

38. Что для Вас является главным в жизни?

Движение (знания, наука), дружба, мир, любовь, созидание, семья, дети и старики.

39. Довольны ли Вы тем, что происходит в России? Почему?

Стыжусь. Болею.

40. Каким Вы видите будущее России?

Мошной, стабильной, сильной, свободной державой!

41. Каким бы Вы хотели его видеть? Что нужно для этого сделать?

Мощным, индустриальным центром Мира. (Работать – не торговать.)

42. Нужно ли воспитывать молодёжь, если нуж-

но, то как?

Да, «Создает человека природа, но образует и развивает его общество». Творчески, комплексно (постоянно с детства).

43. Любимый вид спорта?

Жизнь, жизнь, жизнь.

44. Коронный прием?

Знания и умения. Dum spiro spero.

45. Что такое РБ?

Личная техника безопасности, совокупность знаний и умений в реализации.

46. Почему нет соревнований?

Это не спорт (там нет ограничений, правил).

47. Какой список Ваших учеников?

40 лет. (1962–2002 г.г.) Очень большой.

48. С каким оружием Вы учите работать?

С жизнью. Жизнь – комплексное функционирование организмов.

Наша философия – защита русской земли

Вы когда-нибудь слышали про русский рукопашный бой в стиле Кадочникова? Это не столько спорт, сколько прикладная система. По нему никогда не проводится соревнований. А между тем слышали о нем даже в Китае. И не только слышали. Справка: «Некоторые

спецподразделения НОАК (армия Китая) начали подготовку своего личного состава по методикам «школы Кадочникова». По некоторым данным, инструкторами являются лица (имена и фамилии тщательно скрываются), ранее обучавшиеся в вузах на территории Москвы, Краснодара и некоторых других городов России и Украины и каким-то образом получившие доступ к изучению навыков русского рукопашного боя.

Алексей Кадочников – не просто живая легенда, его можно по праву назвать стратегически важным «ресурсом» России. В феврале этого года президент Путин объявил ему благодарность «за образцовое выполнение воинского долга и самоотверженное служение Отечеству».

В детстве Алексей Алексеевич мечтал стать профессиональным военным. Потом были Харьковское авиационное военное училище, спецучилище города Ейска, нелегкая офицерская служба и хрущевское сокращение армии… Пришлось закончить Краснодарский политехнический институт, затем – работа: сначала в НИИ, потом в знаменитом Краснодарском высшем командно-инженерном училище ракетных войск, на кафедре механики. Она-то и стала своеобразной стартовой площадкой для создания собственного направления в русском боевом искусстве, основанного на применении механики. Именно тогда утвердился научный системный подход к рукопашному бою, как ком-

плексной составляющей жизнеобеспечения современного боя, которое сейчас и называют системой (или стилем) Кадочникова.

Итак, во вторник патриарх русского рукопашного боя приехал в Тверь, чтобы провести почти недельный семинар международного масштаба.

– Алексей Алексеевич, я знаю, рукопашный бой – это лишь одна из сторон вашей системы?

– Ну конечно. Ведь что такое система? Это форма жизнедеятельности самого организма, в данном случае человека. Это личная техника безопасности, целый комплекс знаний. Не суй нос, куда не знаешь. Не делай то, что не положено. Делай так, как это делается. Реализуй те знания, которые у тебя есть. Мы должны смотреть в глубь науки, применять ее на практике. Ум без разума – беда!

– То есть не только техника, но и тактика?

– …и стратегия, и доктрина!

– Система Кадочникова – это, можно сказать, наша русская национальная гордость? В противовес Западу и Востоку?

– Правильно. Но… еще Суворов создал науку побеждать. То, что происходит сейчас, – это новая волна. Я просто поднял упавшее знамя того времени, насколько смог в своем соображении его понять. Не я, так кто-то другой сделал бы это. Я не занимаюсь историей, сравнениями. Русский народ очень многогранен. Что мне

удалось, я преподнес. Мне не хватит силы воли, чтобы присвоить достижения других людей. Я говорю о Петре I, Суворове, Нахимове, Ушакове. Капитан второго ранга Леонов с десятком моряков одолел шеститысячную армию японцев. Почему об этом никто не говорит?..

– Наверняка такой человек, как вы, чувствует себя в какой-то степени сверхпатриотом. Наверняка вас пытались переманить на Запад…

– Это было давно. А зачем? У меня есть своя земля, я стараюсь быть со своим народом.

– Можно ли говорить о том, что Запад, если бы и заполучил эту систему, все равно ее не воспринял бы (ведь она основана на наших традициях)?

– Конечно. Это как раз наши корни, наше богатство. И, естественно, ни один нормальный человек никогда их не будет продавать. Как князь Голицын не продал. Когда он был еще жив, мы увидели, что владеем с ним одним и тем же. Так что я вижу – это связь времен. Надо просто увидеть науку: здесь статистика, кинематика, динамика, физиология, психология… Надо найти возможность использовать их законы для любого человека. Обеспечить обычную жизнедеятельность. И с позиции инженера я преподношу свои знания.

– А каков процент эффективности в передаче ваших знаний ученикам? Вы знаете намного больше…

– Можно налить в стакан ведро воды? Нет. Поэтому надо подготовить людей и дать им возможность рас-

ширить, увеличить объем своих знаний, понятий. Чтобы потом можно было этими знаниями – потенциальной энергией – работать.

– Существуют ли подделки под Кадочникова?

– Очень много. Однажды мне сказали: «Пойдем посмотрим, там по системе Кадочникова кто-то преподает». Ну, пришли. Я тому человеку говорю: «Кадочникова знаешь?» Тот ответил: «Как тебя». Потом ему, конечно, объяснили…

– Владение вашей системой требует изначально особого мировоззрения? Или она еще что-то «довоспитывает» – дисциплинированность, например?

– Мы живем на Руси. Мы выросли в наших семьях. Основы заложены нашими предками. Нужно было использовать подаренный нам инструмент, мы его выбросили, сказали: «Мы лучше с голыми руками пойдем». Знание требует от человека: не выбрасывай, помни то, что прошел в школе. Говорят, мы прошли, как по коридору. А ты прошел, взял, вооружившись. Наша философия – защита земли русской.

Впереди участников семинара ждут занятия по тактико-специальной подготовке, выживанию в экстремальных ситуациях, рефлексотерапии, боевому фехтованию и многое другое. Для курсантов ВУ ПВО Алексей Алексеевич прочитает лекцию «Выживание в зоне вооруженных конфликтов». Все это время Тверское телевидение будет снимать фильм «Русский рукопаш-

ный бой А. А. Кадочникова».

Мария ИВАНОВА

Не вооружен, но смертельно опасен. Как и чему я учился у Кадочникова…

Слабонервных попрошу дальше не читать – речь пойдет о рукопашном бое…

С людьми, которые им занимаются, я близко познакомился в Алуште, на всесоюзном семинаре «Школа выживания по системе русского боевого искусства». Что же это такое?.

Автор системы – самооборона в экстремальных условиях – Алексей Алексеевич Кадочников, преподаватель механики и физвоспитания Краснодарского военного ракетного училища. (К слову, спасибо руководству училища, что под своей «крышей» помогло сохраниться этой боевой культуре.

Было время, когда некоторым горе-специалистам из ведомственных соображений очень хотелось «похоронить» ее). Здесь, в Алуште, «школой выживания» руководил ученик и последователь Кадочникова мастер спорта по самбо и дзюдо Александр Ретюнских…

Впервые «стиль Кадочникова», или, как его еще нередко называют, «краснодарский вариант боевого самбо», я увидел зимой в Москве на просмотре филь-

ма «Один на один с врагом». Уже тогда меня поразила мягкость, легкость и самобытность рукопашной боевой техники, продемонстрированной курсантами-ракетчиками. Теперь с этой техникой мне предстояло познакомиться, что называется, с глазу на глаз.

120 человек, заинтересовавшихся «краснодарским вариантом», прибыли в Крым со всех концов страны. Самбисты, дзюдоисты, поклонники древнегреческого панкратиона, ученики школ кунг-фу и ушу, каратисты, бойцы, исповедующие французский и таиландский варианты бокса, хранители традиций бурятской родовой борьбы, знатоки славянского кулачного боя и казацкого поединка. Кого тут только не было! Летчик гражданской авиации, метростроевец, строитель, кооператор, токарь, милиционер, тренер, швейцар ресторана… И при всей разности – возрастной, социальной, культурной – они быстро находили общий язык. «Маваши», «боковой удар», «подножка», «залом», «рамка» – этими боевыми словами был насыщен приморский воздух.

Новичков почти не было. Ехали не только поучиться и людей посмотреть, но и себя показать. А кое-кто всерьез готовился и к жестким спаррингам в полный контакт (потом уже с усмешкой об этом рассказывали). И многие были обескуражены, когда услышали от самого Кадочникова, что его система требует прежде всего кое-что вспомнить из школьного учебника физики,

такие понятия, как «рычаг», «консоль», «пинцет». Эти слова вдруг стали столь же популярны, как и названия боевых приемов. Ведь «система» построена на основе законов механики. И когда ты их начинаешь применять на практике, сложное неожиданно становится простым. (Нынешние школьники, к вам обращаюсь, не советую прогуливать уроки физики – может пригодиться!)

…Я решил, забыв о возрасте, все испытать на себе. Это было непросто. Тренироваться предстояло трижды в день. А после обеда, когда сам Бог велел вздремнуть и наломанное тело умоляло об отдыхе, надо было идти на лекции по «выживаемости». Как без приборов точно узнать температуру воздуха и скорость водного течения? Определить без компаса свое местонахождение? Рассчитать запас сил и обеззаразить воду? Не знаете? А выжить хотите?

Трехразовые тренировки уже давали себя знать, мы вживались в боевое искусство, как путешественники в новые условия обитания, шла профессиональная акклиматизация. И не имело значения – ночь на дворе или день.

Однажды я проснулся от того, что сосед по гостиничному номеру извивался на кровати и пытался размахивать руками и ногами под одеялом…

– Ты что? – спросил я, плохо соображая спросонья.

– Занимаюсь рукопашным боем, – не просыпаясь,

ответил он, перевернулся на другой бок и сладко засопел.

Алушта, готовясь к пляжному сезону, чистила перышки. Ни свет ни заря мы «трусили» на берег моря (если позволяла погода), и утро пахло расцветающей крымской сосной, большой водой и свежей краской. На холодном песке и свежеумытой гальке пляжа мы просыпались окончательно, «ломались» в суставах, «брали» захваты и освобождались от них, наносили удары и увертывались, стараясь при этом действовать мягко и по возможности даже изящно. Мне, честно говоря, это удавалось не часто. Было обидно: как-никак мастер спорта по самбо и дзюдо, тренер со стажем, бывал на соревнованиях по карате, тхэквандо и рукопашному бою (по версии десантников), а вот «изюминка» постоянно ускользает от меня…

Чуть позже стал разбираться: защита по системе Кадочникова– мягкая, пластичная, подвижная. Мы ведь привыкли, как правило, защищаться жестко: либо ставим под удар блок, либо отбиваем его. Кадочников и его ученики атаки противника «снимают», едва коснувшись руки, и пропускают мимо, а уж потом – держись! Одно атакующее действие переходит в другое, и хотя Алексей Алексеевич требует, чтобы все движения выполнялись в треть усилий, именно эта ненапряженность таит в себе страшный разящий потенциал.

Редкий посетитель пляжа (в 7 утра было еще холод-

но) с удивлением наблюдал, как сотня с лишним мужиков в кимоно и пятнистых армейских костюмах, растянувшись по самой кромке прибоя, обстоятельно и без лишнего шума делали свое дело. И только мелькали выбитые ловкой рукой ножи с затупленными лезвиями. И крутились в воздухе, точно грампластинки, отброшенные в стороны, черные пистолеты с заваренными дулами.

Самое время немного рассказать о людях, с которыми ваш корреспондент делил трудности.

…Он был, пожалуй, самым крупным из нашей дружины – Леша Сорокин, кик-боксер из Харькова. Учеба давалась ему непросто. В любом виде спорта тяжеловесы «зреют» долго. А тут для освоения нового надо было на время отложить в запас старые привычки. Легко сказать, а куда денешься от реакций и навыков, закрепленных сотнями тренировок. Стоило преподавателю показать новый прием, как тень сомнения омрачала Лешино чело, он тянул руку, терзаемый почти гамлетовским вопросом. Спрашивал:

– А что если я пробью отсюда с левой в печень?

Возможны были вариации: «с левой в печень» заменялось на «с правой в голову».

Леша простодушно искал точек соприкосновения старых и новых познаний. А в печень он, без дураков, умел бить здорово…

Рядом с гигантом харьковчанином мой новый друг

Мироныч смотрелся почти подростком. Валерий Миронович Шевцов, томич, самый старший из слушателей семинара, разменял уже шестой десяток. И должность у него вполне солидная – заместитель директора медицинского училища. На такой и брюшком обзавестись не грех. Тем не менее Мироныч поджар, силен и дьявольски ловок. На занятиях один из лучших. Его боевой стиль напоминает гремучую смесь русской плясовой и китайского ушу. И, кто бы мог подумать, что в детстве этот человек был инвалидом.

Как-то за вечерним чаем, который мы кипятили в литровой стеклянной банке, Мироныч поведал мне свою историю:

– Послевоенный мальчишка, родителей не помню, воспитывался при воинской части. Ноги болели, плохо слушались, ходил на костылях. Из-за раннего нервного потрясения стал заикаться.

Однажды на майские праздники оделся, как положено, почище, пошел посмотреть, что на улице делается. Глядь, мои постоянные обидчики, братья Дубровины. «Вырядился, – говорят. – Сейчас мы тебя еще приукрасим». Костыли выбили и бросили в грязь…

И вот, – продолжает он, – утерев с лица слезы в перемешку с грязью, прокусил я себе до крови руку. И кровью написал: «Буду сильным». Но сначала надо было поправиться… Вылечили деревенские бабки. Терпеть приходилось страшно. Они опускали мои ноги в чаны

с жутко горячим травяным настоем. Почти кипяток, я даже писался от боли. Бабки вылечили и от заиканий. Тогда же я раздобыл первый свой атлетический снаряд – железяку от трактора… А уже в армии узнал азы рукопашного боя…

Вероятно, история андерсеновского «гадкого утенка» живет вечно, потому что в каждом людском поколении находит свое подтверждение. Вот и Мироныч из «утят».

…Эти парни будто ничем и не отличались от остальных, а все же были заметны. А чем– не пойму… Толя – роста среднего, а Серега и вовсе невысок. На занятия приходили в старой солдатской форме, нет, не той, пятнистой, которой любят щегольнуть «рукопашники», а в самой что ни на есть обычной, белесо-зеленоватой, выцветшей. Из любой самой «нежной» отработки они умудрялись выйти в контактный спарринг, так что требовалось вмешательство инструктора, чтобы слегка поостудить бойцов.

– Да мы легонечко, – разводили руками Толя с Серегой, – совсем чуток.

– Их не переделать уже, – разъяснил мне мой друг, мудрый Шевцов, – одним словом, «Черные всадники», и все тут…

– «Черные всадники»?

– Ты послушай. Поехали в Улан-Удэ втроем – мы с моим сыном Андрейкой (он студент) и Серега Трегу-

бенко. Надо сказать, что в Томске у нас Серега считается лучшим рукопашником. Меня ты на тренировках видел, ну, и Андрейка мой хоть и молод, но в кулачном деле совсем не подарок. Компания подобралась что надо, друг на друга смело могли положиться… Ты спросишь, чего нас туда потянуло? Любопытно же узнать, что такое эти «всадники» и с чем их, мама родная, едят. Что за приемы у них, стиль? К слову, иногда их еще кличут «волчьей стаей». Короче, приехали, представились их главному – Боре Антонову. На вид ему слегка за тридцать, родом – из бурят… Две ночи мы носились по сопкам и бились в полный контакт. Считалось, что каждый дерется за себя, и они нашу тройку пытались разбить поодиночке, но мы-то понимали, что здесь выжить можно, только прикрывая товарища, иначе разорвали бы, «волки».

На третью ночь Антонов говорит: «Теперь вам предстоит самое главное испытание, если вы, конечно, не слабаки и не трусы. Бой против человека с бичом. Когда человека бьют бичом, он либо ломается и становится рабом, либо переходит за грань – теряет чувствительность к боли и потом ему в жизни вообще ничего не страшно».

К этому времени мы уже понесли кое-какие потери. Серега, воюя по кочкам, здорово подвернул голеностоп, а у меня от пота и грязи на ноге вздулся здоровенный фурункул. А чтобы хоть как-то увертываться

от бича, нужно быть подвижным, как муха. И, значит, выпадало это страшное испытание моему Андрейке.

– Время испытания они назначили – шесть минут, – продолжал старый рукопашник, и взгляд его в ту минуту бродил где-то очень далеко, – они мне говорят, мол, может, вам, как отцу, лучше отойти в сторонку, не смотреть, тяжело будет. А я отвечаю, что ничего, вытерплю. И вот начал сынок мой крутиться, вертеться, уворачиваться, да не всякий раз получалось. Через две минуты изловчился, прорвался к «погонщику», вырвал кнут и сбил его с ног…

А потом как-то я разговорился с Толей и Сережей. Больше говорил Толя, а Серега время от времени неторопливо кивал, как бы процеживая сквозь собственное ситечко слова товарища.

– Стиль «Черных всадников» – родовая бурятская борьба, которую, по словам Антонова, он перенял от своего деда. И так шло в их роду из поколения в поколение, чуть ли не со времен Чингисхана. Отсюда и появилось название стиля: ноги – твой боевой конь, руки и туловище – всадник, чернота – цвет ночи, – рассказывал Толя.

– Слепое, безоговорочное подчинение «сенсею» вытравляет из человека доброту. А я не хотел быть зверем. И когда стал сильнейшим среди антоновских учеников, понял – надо уходить. И мне никто не может сказать, что я сломался, не выдержал трудностей. Конеч-

но, бойцовскую школу Антонов нам сильную дал. Но вот «чингисханщины» такой, подавления личности я не принимаю. Да и многие потом ушли.

Знакомство с Алексеем Кадочниковым впечатляет. В отличие от восточных «сенсеев» – традиционно недоступных, возвышающихся над ученической массой – он обходителен и коммуникабелен. Джентльмен. Даже на занятиях в строгом синем костюме, голубой рубашке и галстуке. Артистичен, работает чуть ли не двумя пальцами, а выбитое оружие аж свистит в воздухе. На фоне совсем не гренадерской стати красивая седая шевелюра, великолепная осанка… Прямо-таки голливудское обаяние.

А жизнь за плечами у седого человека совсем не Голливуд. Мальчишкой он разделил с бойцами красноармейской части, последней покидавшей Краснодар, тяготы летнего отступления 1942 года. Отходили с боями, парнишку, чтобы не потерялся, привязали к седлу кавалерийской лошади. И однажды лошадка здорово выручила маленького наездника. Во время артобстрела они отбились от своих. А ровно двое суток спустя темногривая, наскакавшись под пулями, вынесла Леху прямо к месту привала родной части…

Может быть, на роду у него написано – учить людей боевому искусству? Ведь на фронте сыну полка Алеше Кадочникову уроки штыкового боя приходилось видеть чаще, чем учебник арифметики. Это уж много позже

были – военная школа, политехнический институт…

Он убежденный сторонник профессиональной армии, умеющей выживать и побеждать в любых условиях.

– Изучение боевого искусства – путь долгий. А тот, кто спешит побыстрей собрать сливки, как правило, обжигает губы, – сказал он как-то, когда мы прогуливались по набережной Алушты…

– Пригласили меня однажды краснодарские комитетчики поработать с группой захвата. Ее назначение – обезвреживать угонщиков самолетов. Поучил я их какое-то время, кое-что ребята успели взять, но работать с ними надо было еще немало… И вот их комитетские специалисты говорят мне мол, хватит уже, все. Ревность их, что ли, замучила. Ну, как говорится, насильно мил не будешь. А тут кто-то, уж не помню кто, предложил посоревноваться, сыграть в игру: комитетчики возьмут на себя роль террористов, а мои ребята (которые постоянно тренируются со мной) попытаются их обезвредить. Хорошо. Договорились. Подозреваю, что у кого-то в планах было высмеять нас. И ведь некоторые наши условия так и не были выполнены…

– Какие, например? – спрашиваю я.

– Мы попросили посадить самолет так, чтобы он стоял носом к солнцу. Тогда группа захвата, подбираясь к самолету, не отбрасывает на землю тени. Все люки они заблокировали. Тем не менее мы их взяли, так что

«воздушные пираты» даже пистолеты не успели достать…

В другой раз, выбрав удобную минуту, я спросил Алексея Алексеевича:

– Знаю, что вы очень не любите распространяться о той военной школе закрытого типа, которую закончили после войны. Но в общих чертах, наверное, можно обрисовать, чему вас учили, какие навыки необходимы в разведке? Расшифруйте ваше любимое словосочетание – «школа выживания».

– Нам не сообщали, по какой системе нас обучают, – сказал он, явно что-то преодолевая в себе, – с каждым из нас (по всем предметам) занималось восемнадцать преподавателей… Давайте больше не будем о той школе… Вот недавно мне попалась инструкция по обучению солдат американской армии, которым предстоит действовать в автономных условиях. Согласен с автором инструкции, включившим в этот курс обучение подрывному и радиоделу, вождению автомобиля, медицинские навыки, зачеты по стрельбе и рукопашному бою. Но на месте автора я бы обязательно добавил сюда понимание и ощущение времени. Это не менее важно, чем иметь твердую руку. Люди шестидесятых существенно отличались от сегодняшних. Не забывал бы я и об этнических группах. Знания об их быте, культуре в боевой обстановке могут иметь огромное значение. Ведь есть разница, кто у тебя в отряде

– туркмены или эстонцы…

А вот еще из «уроков Кадочникова»:

– Рельеф местности, лоции рек и людей, флора и фауна региона, местные болезни, повадки птиц и животных, дрессировка собак и умение уходить от них– все это необходимо знать, чтобы выжить. В былые времена в мире славилась смекалка русской армии, умение быть там, где не ждут. Возможно, и не формулируясь в солдатской среде в четкие определения, это жило в веках, передавалось от призыва к призыву… Вот что я понимаю под словами «отечественное боевое искусство», а не то, как с маху свернуть кому-нибудь челюсть.

Впитывая в себя законы «школы выживания», ты настолько начинаешь чувствовать окружающий мир, природу, что проникаешься сознанием своей неразрывности с этим миром – ты часть его…

А теперь, через призму сказанного, взглянем на рукопашный бой. Я часто повторяю молодым, не драться надо учиться, а познавать законы естественных наук, в первую очередь механику, геометрию, анатомию, физиологию. Иначе даже на одном языке со мной не сможете говорить. Истинный бой ведь не в спортзале происходит, значит, и знания ваши должны быть объемными. Высшее мастерство – бой в окопе, в траншее, в условиях плотного пространства. Уйти от удара, не разрывая контакта, не затрачивая лишних усилий, –

вот к чему надо стремиться…

Мне вспомнилось, как однажды на занятии Кадочников выходил из ситуации, когда два «противника» прижали его к стене, приставив вплотную ножи к горлу. Одно мгновение – и оружие вылетает к потолку, а «обидчики» валятся крестом ему под ноги. Вот тебе и физика с геометрией…

Ретюнских, ученик Кадочникова, рассказывал мне:

– Однажды на занятиях с детской группой я спросил: «Ребята, а кто такие китайцы? Ведь я часто от вас слышу– приемы ушу, гимнастика ушу…» Знаешь, что они мне ответили: китайцы – это очень сильные люди, они все ведут здоровый образ жизни, занимаются гимнастикой, единоборствами… Они сильнее нас… Ты представляешь, это говорят юные россияне, родина которых имеет исторический опыт бесконечных победных войн за независимость. Их предки сражались постоянно, а теперь, оказывается, мы должны учиться боевому искусству на Востоке. Я разговаривал с одним очень старым человеком, он служил на русском флоте еще до революции, нередко бывал в портовых кабачках разных стран. Там русских моряков как огня боялись. Значит, были у них кое-какие аргументы.

Толя Семенов, один из «Черных всадников», долго искал следы боевого рукопашного стиля казаков, живших в Бурятии. Нашел одного старика. Дед, могучий как дуб (не с первого дня знакомства, разумеется, а

лишь разузнав, зачем это парню нужно), показал кое-какие секреты. Это были упражнения и удары, имеющие мало общего с традиционной техникой. Но что интересно – Толин брат, двухметровый мужик, ходил два года в секцию ушу, и ни черта у него не получалось. А здесь словно под него эта техника придумывалась. Ведь что ни говори, а у китайца или японца и анатомия иная и традиционное воспитание отлично от нашего.

Так, спрашивается, почему стиль Кадочникова, рассчитанный на нашего соотечественника, прекрасный еще и тем, что автор его старается не напускать туману для значимости, а, наоборот, все точно рассчитывает столь долго был оттеснен, выключен из практики единоборств?

Да, это она, наша сверхсекретность прячущая все, вплоть до расположения полковой бани. Это опасность конкуренции, которую кое-кто ощущал могучим инстинктом «портфелесохранения»…

На улице идет дождь, погода испортилась. Но огромный волейбольный зал легко вместил нашу «лихую сотню». Раз-два-три: тройка ударов ногами. Раз-два-три: тройка руками.

А теперь уйдем от ножичка, а теперь выбьем пистолет… Ах, вы на меня с автоматом, а мы его по системе: «оружие которое не выбивается, отбирается…»

«Слушай, зачем тебе это надо, – шепчет одно из моих «я», то, которое послабее. – Материал ты уже со-

брал. Отдохни. Иди в душ». Но я не слушаю свое слабое «я», мне стыдно оставлять товарищей.

Кроме того, мне все время кажется, что именно сейчас, вот на этом занятии, я узнаю что-то особенно важное, что никак нельзя упустить. То, что когда-нибудь, после, выручит меня, поможет защитить жизнь и достоинство Не важно– свое или чужое…

А разве одного этого не достаточно, чтобы заставить себя немножко потерпеть?

Константин Тиновицкий,
мастер спорта СССР

Система А. А. Кадочникова. Взгляд не со стороны

(РУССКИЙ СТИЛЬ 1–2/1995)

Последние годы все больше и больше разговоров и споров идет о так называемых русских стилях единоборств. Одни превозносят чуть ли не мифическую эффективность, другие, впадая в другую крайность, утверждают, что русский народ никогда не имел и не мог иметь каких-либо боевых школ, а была какая-то манера биться в деревнях и семьях. В этой статье я попытаюсь по возможности последовательно изложить понимание сущности боевых искусств с точки зрения одного из адептов русского стиля, известного как стиль

Кадочникова, а также коснуться истории его возникновения и некоторых особенностей техники. Думаю, я имею на это право, как старый ученик и друг Алексея Алексеевича. Что касается других школ русского стиля, то, не являясь специалистом в этой сфере, я не могу объективно оценить их особенности и эффективность, лишь замечу, что многие из них активно пользуются схожим «арсеналом». При изложении я буду приводить цитаты из критической статьи М. Колесникова (см. «Кэмпо», № 5, 1994 г.), которая последовательно и типично «ругает рукопашников», а также пользоваться некоторыми другими материалами.

Вплоть до второй половины 80-х годов не существовало термина «русский стиль». Его придумали позднее. Свою систему А. А. Кадочников называл боевым самбо и выделял при этом еще две школы – полубоевое и спортивное самбо (последнее, известное как Харлампиевское, знакомо всем). Пройдя подготовку в специальных подразделениях флота в качестве боевого пловца, А. А. Кадочников получил материал, на основе которого создал систему и школу, известную теперь в стране как «стиль Кадочникова». На это ушла, по сути, вся жизнь.

В постреволюционный период возрождением боевой системы занимались многие, но наибольшую известность получили Ознобишин и Спиридонов. Основой послужила система рукопашного боя, принятая в

русской армии. Последнее нередко оспаривается, но если вспомнить своеобразие того периода истории, то многое становится ясным. Носителем системы являлось русское офицерство, и поэтому не удивительно, что за океаном охотно брали бывших офицеров в качестве инструкторов. Кстати, среди инструкторов хваленых «зеленых беретов» нередко можно встретить и русские фамилии, более того, в учебниках по боевой подготовке войск США, в разделе «Рукопашный бой», встречаются рисунки и пояснения к ним из старых наставлений, принятых в царской армии, и, что удивительно, со ссылками на первоисточники. Если же поднять более старые пласты истории воинского искусства, то убеждаешься, что в русской армии рукопашному бою придавалось особое значение. Об эффективности русской «рукопашки» свидетельствует не одна армия мира, испытавшая ее на себе. И в этом контексте известное суворовское выражение «пуля дура – штык молодец» приобретает, мне кажется, особое значение. Была техника и была школа, но оформлена была по-русски, без восточного колорита и помпы – не бросается в глаза, да еще если глаза с азиатским прищуром. А вот мнение «специалиста»: «Не существовало, по крайней мере, последние 3–4 века у русского народа ни эзотерических, ни каких-либо других «боевых школ». Не было! Были свои манеры и способы биться в разных краях, деревнях, семьях». Вот так! Все забы-

то, все извращено. Обидно и стыдно.

Рождение боевой системы, как и рождение ребенка – акт священный. Поверьте, нет ни одной системы, которая бы возникла в результате «творческой активности масс». Это озарение одного человека, как открытие Ньютоном законов механики, или Менделеевым периодической системы элементов. И точно так же, как черты характера, внешний вид и национальность ребенка определяются его родителями, точно так же и рожденная система будет иметь свои национальные черты.

Причем это никак не связано с обрядностью и прочей мишурой, которая появляется гораздо позже. Именно поэтому можно и нужно различать русскую, китайскую, японскую и другие системы единоборств. Дальнейшая эволюция системы может протекать двояко – система может взрослеть, набирать силу, повинуясь потенциям, заложенным в ней самой, а может претерпевать метаморфозы в результате развития ее по спортивному пути. В последнем случае происходит элиминация травмоопасных, а следовательно, и наиболее эффективных элементов, расчленение живого тела системы на ряд изолированных технических элементов – «приемов» (понятие приема в боевой системе имеет иной смысл), которые, в свою очередь, также деформируются в угоду зрелищности и эффектности. В результате возникает законченная спортивная система, внутреннее развитие которой весьма затруднено в

силу самой методологии ее возникновения. От былого живого тела остается лишь деформированный скелет. Полубоевая же система часто создается на базе спортивной, когда «существо» боевой системы либо забыто, либо закрыто для широких масс (как в последнем случае было с системой Кадочникова), и поэтому уже при создании становится нежизнеспособной. Подобную эволюцию претерпели и харлампиевское САМБО, и каратэ, и другие системы спортивных единоборств. Вот почему те восточные единоборства которые так широко экспортируются в нашу страну не являются и не могут быть боевыми системами в точном значении этого слова. Именно в этом смысле А. А. Кадочников говорит, что внедрение восточных систем рукопашного боя, которые по своей сути таковыми не являются, в вооруженные силы России, по существу, является подрывом боеготовности армии. Из страны вывозят либо то, что не нужно, либо то, что имеется в избытке. Ни одна уважающая себя нация или государство не будет разбазаривать свое национальное достояние. Даже в сфере спорта имеется масса секретов! Так что же тогда говорить о грозной боевой системе, имеющей прямое отношение к безопасности страны!

«…Можно не сомневаться, что мастер спорта по боксу или греко-римской борьбе в уличной потасовке окажется на голову сильнее, чем парнишка, успевший пройти курс обучения у деда Кадочникова… Ни один

из «русских рукопашников» в бою с хорошим боксером или кик-боксером не продержался бы и одной минуты. Не видно решительно ничего такого в их технике и тактике, что позволяло бы им гарантированно «вырубать» любого противника. Их уверения в обратном – только слова, сопровождаемые показухой: один деятель проводит приемы, а второй ему изо всех сил поддается…».

Эта цитата является своего рода квинтэссенцией мнений наших оппонентов и одновременно эталоном их бессодержательности. Впрочем, давайте попробуем разобраться. Что касается первой части цитаты, то я не был бы столь категоричным. Кроме того, нельзя принимать всерьез тех, кто утверждает, что гарантированно «вырубает» любого противника. Нелепость возникает из-за смешивания задач, решаемых спортивными системами и боевой. В первом случае – эффектный зрелищный бой, а во втором – уничтожение врага. Предложения же о встрече на татами всегда сопровождаются условиями, которые по сути разоружают систему. Что предлагается: «…надо наглядно продемонстрировать свое превосходство хотя бы на уровне спортивного (?) варианта «рукопашки» по самым жестким правилам (?)… «По чьим правилам – по правилам, адаптированным к условиям ринга? Если боксер будет бороться с борцом или борец боксировать с боксером, то даже «не специалисту» ясен исход по-

добного поединка по правилам. И что за «спортивный вариант «рукопашки» – в системе А. А. Кадочникова я такого не знаю. Да и зачем, спрашивается, боевую систему доводить до спортивного варианта – есть ведь спортивный аналог некогда боевого харлампиевского САМБО. Почему бы не провести встречу любого мастера восточных единоборств с хорошо подготовленным самбистом, тем более, что титулованных мастеров у нас достаточно. Не уверен, что последнее слово будет за поборниками азиатского пути. Но все же думаю, что делать этого не следует, так как все это уже было – еще в 20-30-х годах пытались таким образом сравнивать различные системы и разумно решили, что таким путем идти нельзя, да и бессмысленно – это не выявляет существа дела.

Я в этом смысле тоже ортодокс и такую задачу в руководимой мной школе не ставлю. Что касается последней фразы приведенной цитаты, то лишь замечу, что один поддается другому лишь из соображений безопасности, и делать он это должен именно «…изо всех сил», иначе получит травму. Кстати, в айкидо тоже поддаются изо всех сил, и по той же причине, и никто этим «деятелям» этого в вину не ставит. А видели ли вы у тех же японцев, чтобы, скажем, каратисты отстаивали «честь кимоно» на татами с мастерами айкидо? Видимо, подобная «азиатчина» даже самим азиатам в голову не приходит.

А вот еще мнение: в стиле А. А. Кадочникова «… броски и болевые приемы существенно преобладают над ударами. Между тем, именно удары, и только они, позволяют надеяться на победу в скоротечной схватке с несколькими вооруженными противниками…». Подобные сентенции нередки и говорят о полном незнании и непонимании сути системы – либо смотрят не то, либо не хотят видеть. Впрочем, смотреть – еще не значит видеть. А вот еще: «…как я могу послать хотя бы в нокдаун без акцентированного удара… в боевой обстановке нельзя быть расслабленным… да и зачем расслабляться в бою…». Удары расслабленной рукой не изобретение «деда» Кадочникова. Такие удары широко известны и активно используются во многих стилях. «Хлесткий удар» – этот термин широко известен боксерам, известна и его эффективность. Только, в отличие от боксерского, удар может наноситься и пальцами, и тылом кисти, и «открытой перчаткой», не говоря уже об ударах предплечьем, локтем, плечом. Причем, эти удары можно наносить рукой, уже захваченной противником. По существу, ударная техника системы гораздо разнообразней, чем боксерская и каратистская вместе взятые. Что касается болевых приемов и бросков (броски отличаются от спортивных), то это лишь элементы управления противником – не более того. А вот в спорте – это «приемы», которые имеют самостоятельное значение и оцениваются баллами. Есть

и блокировка, внешне похожая на каратистскую, но в отличие от нее – не «жесткая», и делается она с вращением конечности. Кроме того, «мягкая» блокировка позволяет захлестывать бьющую конечность и тем самым не только использовать кинетическую энергию бьющей руки противника, но и на его же ударе входить в зону поражения. Нечто похожее происходит у боксеров при «клинчевании» – вы как бы связываете удары противника. Что касается техники работы ногами, то эффектные удары в корпус и голову, наносимые каратистом или кикбоксером на татами, нелепы и опасны для самого бьющего в иных условиях.

Гораздо эффективнее обработать не защищенную мышечным пластом голень или суставы противника. И вообще, нет необходимости бить выше пояса, так как задача поражения нападающего решается гораздо проще.

Как уже отмечалось выше, сутью техники рукопашного боя, как одного из разделов системы, является доктрина управления – вы должны владеть ситуацией и уметь управлять противником. Пожалуй, только айкидо наряду с системой А. А. Кадочникова так последовательно воплощает этот принцип в своей работе. Правда, способы достижения в целом различны. Для управления используется изощренная техника освобождения от захватов и техника управления собственным весом. Использование наряду с этим «мягкой» блоки-

ровки с вращением, приводящей к эффекту закручивания и протягивания, и хлыстообразных ударов, позволяющих огибать блоки путем использования точек контакта, как точек вращения, дает возможность проводить работу с большой эффективностью. Направления ударов также не случайны, они вписываются в общую логику работы, воздействуя на слабые места и болевые точки противника. Быть может, такая изощренность для системы, претендующей на армейскую, покажется несколько излишней, но при выполнении боевой задачи вы можете оказаться в таких условиях и состоянии, при которых не то, что ногой ударить – руку с трудом поднимешь. И в этом не раз убеждаешься, изучая опыт прошедших войн. Думаю, для вас теперь очевиден и второй постулат системы – работа должна быть проведена не любой ценой, а ценой наименьших усилий и потери времени. Есть еще и третий постулат – бой ведется сразу на поражение (нет боксирования), что обеспечивается целым рядом превентивных мер. К этому можно лишь добавить, что работа с оружием и против оружия является неотъемлемой составной частью системы и органично вплетена в ее ткань.

Что касается тренировочного процесса, то он также отличается от общепринятых. Тренировки проходят в спокойном, медленном темпе, без напряжения (важна релаксация), в треть силы. Основным критерием правильности выполняемого технического действия явля-

ется проведение его без выраженного ощущения сопротивления партнера, так называемый эффект проваливания. В отличие от других систем используется не отдельный «прием» или группа «приемов», доведенных бесчисленными повторами на тренировках до автоматизма, а работа тела, «настроенного» на движения противника. Вы не взламываете оборону мощными ударами, а гармонично вплетаетесь в движения, как бы помогая им, доводя их до абсурда. Вы не наносите удар с опережением (противник быстрее вас), а подводите его под свои удары. Причем зачастую нет необходимости наносить удар самому – противник на собственной инерции травмируется об услужливо подставленные ударные части вашего тела и окружающие предметы. По сути то, до чего спортсмен в ходе турнирных боев интуитивно доходит сам, здесь используется как база, на которой строится весь тренировочный процесс. Особенности и отличия от других систем не ограничиваются уже сказанным, но это особая и широкая тема.

Конечно, вся система А. А. Кадочникова не предназначена для массового потребителя, но ее отдельные разделы могут быть адаптированы для локальных задач. К сожалению, в отличие от ввезенных систем, имеющих квалифицированный тренерский состав и международное признание, русский стиль выглядит пока бедным пасынком.

Тем не менее, я считаю, что при серьезной, грамотной работе система А. А. Кадочникова может и должна занять видное место. Для быстрого и динамического развития необходима поддержка влиятельных организаций и заинтересованных структур. В то же время, кроме чисто профессионального аспекта есть еще и моральный. Мы – русские, и должны есть, спать, любить и защищаться по-русски. Человек должен помнить свое родство и гордиться своей национальностью.

О русском стиле рукопашного боя понаслышке знают многие, но какое отношение он имеет к «Школе выживания» и чем ее традиции могут быть полезны гражданским людям, известно не всем, но интересно каждому.

Побеждать не вступая в драку

Предлагаем вниманию читателей беседу нашего корреспондента Виктории Соколовой с Александром Ивановичем Ретюнских, тренером-преподавателем московской «Школы выживания». Одним из самых одаренных учеников Алексея Алексеевича Кадочникова, человека-легенды, сумевшего собрать воедино и обогатить собственным опытом традиции отечественного рукопашного боя, уходящие корнями в глу-

бину веков, вопреки историческим катаклизмам, уцелевшего в народе. Как бесценное достояние передавались от отцов к сыновьям навыки выживания в любых неблагоприятных условиях и экстремальных ситуациях. Не имея специального названия, как нынче, они органично вписывались в жизненный уклад наших предков. Мастерство самообороны было лишь частью умений, присущих всякому настоящему мужчине, способному защитить себя и жизнь тех, за кого он в ответе. «Рукопашный бой – невидимое оружие, которое нельзя обнаружить, пока человек его на применил, и нельзя отобрать пока человек жив», – любит повторять А. А. Кадочников, патриарх русского рукопашного боя. С легкой руки журналистов его стали величать «Русский ниндзя». Действительно, такое сравнение напрашивается само по себе. Сходство стиля А. А. Кадочникова с ниндзюцу – в глубоком знании законов природы, человеческого организма и психики, мастерства оптимального поведения в экстремальной ситуации, виртуозного владения всеми видами огнестрельного и холодного оружия, которым, кстати, может стать и любой предмет, попавший под руку: стул, зонтик, авторучка, пятак, стакан, книга… Но тем не менее не могу согласиться с коллегами: смертоносное оружие «людей-невидимок» было исключительно клановым и служило сильным мира сего. У А. А. Кадочникова и его учеников позиция совершенно иная: возродить и усовершенство-

вать традиции русского рукопашного боя, в прошлые века и поныне считающегося самым сильным единоборством в мире, и вернуть народу его утерянное искусство выживания.

– Александр Иванович, почему о рукопашном бое русского стиля и искусстве народные традиции пережили века?

– Так уж получилось, что сейчас мы живем в обстановке повышенной опасности: обострена криминальная обстановка, изменились взатмоотношения людей – современные социальные условия делают нас агрессивными, провоцируют множество стрессовых ситуаций, существенно осложняют жизнь экологические бедствия. Все это заставляет задуматься о способах сохранения здоровья, полноценной психики и даже жизни людей. Поэтому «Школа выживания» в последние годы все больше приковывает внимание наших соотечественников.

Что же касается непосредственного русского стиля рукопашного боя, как боевого единоборства, то за последние десятилетия он был почти забыт. До революции он культивировался в среде профессиональных военных. В кадетских корпусах и юнкерских училищах будущих офицеров обучали способам выживания при любых неблагоприятных условиях: при жаре и холоде, в лесу и горах не умереть от голода и жажды, сориентироваться в незнакомой местности, оказать помощь ра-

ненному или больному человеку, – найти выход из любой, казалось бы, безвыходной ситуации. Уметь постоять за себя в бою и при внезапном нападении, используя все виды оружия, а также не имея в руках ничего.

Еще в древности наш рукопашный бой наводил на врагов суеверный ужас. Наши предки были сильны в ближнем бою и побеждали даже тогда, когда по всем канонам военной науки победить было невозможно. Если дело доходило до рукопашной, захватчики в панике бежали с поля боя. Русский рукопашный бой с древности и поныне считается сильнейшим в мире единоборством. Семьдесят лет процветает и совершенствуется в среде американских десантников особый вид борьбы, в основу которого был положен наш рукопашный бой, привезенный за океан царскими офицерами, эмигрировавшими с родины после революции. Но кое-что сохранилось и в нашем Отечестве.

После революции боевое искусство наших предков, отшлифованное веками, было запрятано в секретные спецучилища, где готовили диверсантов. Ну а для народа, абсолютно в духе того времени, было решено создать новый вид единоборства. Простим тем людям, которые, разрабатывая новую систему самообороны без оружия, не воспользовались опытом русского народа: в те годы за пропаганду российской культуры можно было поплатиться головой. Ощепков и Харлампиев, разрабатывая самбо, ориентировались пре-

имущественно на восточную технику. Однако традиции русской борьбы не были потеряны безвозвратно: они продолжали жить в народе, передаваясь из поколения в поколение. Во время Великой Отечественной войны солдаты еще применяли рукопашный бой, отбиваясь от нескольких нападающих сразу.

В послевоенные годы традиции рукопашного боя стали забываться, мы оказались на грани потери национального боевого искусства. В армии и на спортивных площадках стали культивироваться восточные единоборства. Еще более усугубил положение запрет на их преподавание гражданскому населению. В последние годы, когда всевозможные стили восточных единоборств вышли из подполья, процветают и усиленно пропагандируются, стали понемногу вспоминать и о русском рукопашном бое. Правда, все еще сказываются отзвуки идеологической обработки прошлых лет: кое-кто утверждает, что не было никогда у миролюбивого русского народа национальной борьбы. Полемика в таких случаях бессмысленна – вся военная история нашего Отечества с древнейших времен свидетельствует о существовании на Руси сильнейшего боевого единоборства. Во все времена русские воины умели защитить свой народ от разных бед.

– И тем не менее волна увлечения современной молодежи всевозможными стилями восточных единоборств не идет на убыль. Скорее, наоборот. Мне

приходилось встречать «восточников», сожалеющих, что прежде ничего не знали о существовании русской борьбы и годы потратили на изучение восточной боевой техники, философии и религии. Однако на выступлениях московской «Школы выживания» в киноконцертном зале «Зарядье», где ваши ученики показывали рукопашный бой русского стиля, среди зрителей, преимущественно борцов других направлений, то и дело слышались возгласы: «Это каратэ!», «Винчунь!», «Дзюдо!». Каждому казалось, что признал что-то «родное».

– Это говорит лишь о том, что боевое искусство всех народов едино. Законы природы, механики одинаковы для всех. Существуют различные религии, а Бог, говорят, один… Каждый народ воспринял Его по-своему. Вероисповедание, философия, народные традиции и жизненный уклад формируют культуру каждой нации, а боевое искусство является ее неотъемлемой частью. Законы механики для всех одинаковы, но культура движений различна. Помните, как сходны движения в народных танцах и национальных видах борьбы. Это сходство заметно и в любых других видах спорта. Фигурное катание, например, или футбол – в них тоже существуют национальные стили или школы: русская, канадская – какая угодно.

А то, что страстные споры о плагиате возгораются, стоит лишь коснуться единоборств, вполне объясни-

мо. Боевой раздел какого угодно стиля борьбы близок к народной культуре, а состязательный, спортивный вариант органично связан с боевым. Поэтому все виды единоборств похожи и непохожи друг на друга. Русский рукопашный бой, которым мы занимаемся, принадлежит к системе самбо – это и спорт, и самооборона. Разумеется, существует и боевой раздел, и он пользуется в специальных армейских подразделениях.

– Александр Иванович, почему Вам, мастеру спорта по самбо и дзюдо, призеру многих крупных состязаний по этим видам спорта, пришелся по душе именно рукопашный бой русского стиля?

– Лет десять назад я познакомился с Алексеем Алексеевичем Кадочниковым, основателем краснодарской «Школы выживания». Моему учителю удалось собрать по крупицам, систематизировать и поднять на современный уровень те знания и навыки рукопашного боя, которым владели наши отцы и деды.

Алексей Алексеевич учился рукопашному бою после Великой Отечественной войны в одном из спецучилищ, где готовили диверсантов. Но не менее ценные навыки передал ему отец. В годы войны рукопашка не однажды спасала ему жизнь. Отец же, в свою очередь, унаследовал боевое искусство от деда, кавалера трех Георгиевских крестов. Система Кадочникова поразила меня не только нестандартностью, но и методикой тренировок. Она интересна тем, что обучает только прие-

мам борьбы и способам выживания в экстремальных условиях, формирует мировосприятие, помогает найти свое место в жизни. Занятия по системе Кадочникова начинаются не с преподавания технических навыков борьбы, а с психологического тренинга. Обрести себя, познать окружающий мир, природу, искалеченную экологическими бедствиями, и место в ней человека. Научиться выбирать линию поведения в сложных человеческих взаимоотношениях, избавляться от стрессов самому и не забывать о ближних своих. Важно защитить не только свое тело, но и психику. Наша жизнь становиться все сложнее и опаснее. Всякому человеку нужно выжить и сохранить себя как личность.

Нельзя понимать искусство выживания так примитивно, как это делают некоторые люди. Отдавая дань моде, отправляются в леса, на необитаемые острова и «выживают» там, питаясь подножным кормом и ночуя на деревьях. Это скорее похоже на романтическую страсть к приключениям.

Нынче и в цивилизованных условиях всем нам вполне хватает борьбы за выживание. Чего стоят поездки в переполненном городском транспорте, бесконечные очереди в опустевших магазинах. Нужно уметь самому избавляться от стрессов, – воспринимая нашу повседневную действительность спокойно, как неизбежность. И помогать тем, кто рядом. Экстремальных ситуаций в нашей жизни более чем достаточно. Напри-

мер, муж развелся с женой – выжить в такой период тоже непросто: кто-то кончает жизнь самоубийством, другой ищет спасение в пьянке, третий становится преступником. Безысходность губительна, нужно помочь человеку выжить… Не просто сберечь здоровье и не покатиться по наклонной плоскости, но сохранить нормальную психику, остаться дееспособным человеком.

Познать себя, определить свои возможности и место в жизни – с этого надо начинать. А рукопашный бой – это только одна сторона искусства выживания. Столь грозное оружие можно доверять лишь человеку с нормальной психикой и чистыми помыслами. Поэтому прежде чем дадим ему в руки наше «невидимое оружие», необходимо узнать, заслуживает ли он того.

– Приходилось ли слышать о краснодарской, свердловской «Школах выживания»? Интересно, много ли у А. А. Кадочникова последователей? Ученики приходят к вам сами или вы ищите людей, близких по духу?

– Благодаря публикациям в центральной печати и показательным выступлениям, русским стилем рукопашного боя заинтересовались многие. В нынешнем году в Алуште и Сочи состоялись семинары для инструкторов по стилю Кадочникова. На них обучались бойцы со всех уголков страны, среди них были специалисты по боевым и состязательным единоборствам различных видов. Конечно же, невозможно даже подготовленному человеку за 10 дней постигнуть все тонко-

сти такой комплексной, всеобъемлющей системы, какой является «Школа выживания». Это было лишь первое знакомство. Как я уже заметил, невозможно за короткий срок овладеть каким-либо стилем борьбы. Поэтому основная наша цель – пропаганда русского стиля рукопашного боя – поиск людей, способных не просто преподавать наш стиль, но и совершенствовать его.

– Семинары – временное явление, а в «Школах выживания», насколько я поняла, вы обучаете тех, кто занимается прежде всего для себя: кого-то интересует самооборона, кого-то спорт. Входит ли в ваши планы создание какого-либо центра, где вы будете растить профессионалов, людей, которых в последствии могли бы с гордостью назвать своими учениками?

– У меня есть давняя мечта, которая, вероятно, вскоре станет реальностью: организовать свою школу, где по определенной системе, рассчитанной на несколько лет, проходили бы подготовку не только взрослые люди, но и мальчишки. Выпускники этой школы будут получать документ, подтверждающий их квалификацию. Вот этих ребят я с чистой совестью смогу назвать своими учениками.

Князь Борис Голицын: Вы делаете благородное дело – служите Отечеству…

Князь начал с неожиданного:

– А умеете ли вы стоять по стойке «смирно»?

Вопрос был задан начальнику Голицынского Института погранвойск (бывшее Высшее училище погранвойск КГБ) генерал-майору Виктору Остаповичу Олефиру; генерал не обиделся, а улыбнулся: попробую, дескать… Его заместители, офицеры, тоже улыбнулись. Виктор Остапович встал, молодцевато расправил плечи. Все будто бы ладно, но князь сказал:

– Неплохо, неплохо. И все же это еще не стойка-стяг. Казалось бы, мелочь: надо чуть подтянуть ягодицы, ноги вот так, и смотрите, смотрите – совсем другое дело!

Действительно, генерал словно бы выше ростом стал, вся его подтянутая фигура преобразилась.

Представитель древнего княжеского рода Борис Васильевич Голицын и представитель сегодняшнего российского воинства генерал Олефир крепко пожали друг другу руки.

В предыдущем номере журнала «Русский стиль» мы рассказывали о жизни, необычной судьбе Бориса Васильевича, фронтовика, геолога в мирное время. Он храбро, как и его именитые предки, дрался с врагами

под Ленинградом, был тяжело ранен, но в любой самой опасной и кровавой схватке ему, молодому тогда человеку, помогали родовые голицынские приемы рукопашного боя. Этот стиль, эти приемы передавались из поколения в поколение. (У княгинь и княжен были свои способы защитить себя, свою честь, своих детей; их учили этому особо). Многое из боевого древнего наследия хранится в секрете, и князь и сегодня не имеет права рассказывать обо всем. Но какими-то приемами он все же согласился поделиться с будущими пограничниками.

– Тем более институт-то Голицынский, – улыбался он. – Правда, к этому месту я не имею близкого отношения: род наш большой, разветвленный, и это, должно быть, бывшее поместье дальнего родственника.

И еще размышлял и сомневался Борис Васильевич: будут ли полезны его уроки современным подготовленным офицерам, курсантам?

Но после первых же встреч в Голицыне его сомнения рассеялись: в огромном зале не было свободного места, и когда князь сказал: «Ваша служба – особая, вы на страже рубежей Отечества. Значит – всегда готовы к бою, да и теперь часто в бою. Это благородное дело. Вас нельзя называть «товарищи», вы, господа, – «Ваше благородие», – зал отозвался аплодисментами.

Князю Голицыну за семьдесят, но на сцене стоял ладный, юношески подтянутый, легкий в движениях

человек с бородкой на живом лице; он ловко освободился от кобуры с «бульдогом», показал револьвер курсантам: – Посмотрите, мы – Голицыны, носили оружие не в обычной кобуре, а на таком вот ремешке. Никаких пряжек, застежек. Одно движение – и револьвер превращается в оружие для рукопашного боя. Раз – этим ремешком легко связать пленного противника, да так, что он никуда не денется.

Конечно, надо знать специальный узел. Таким узлом в старину связывали пленных и отпускали идти под присмотром подростков – развязаться невозможно было…

Голицынский институт – высшее военное учебное заведение с большой историей, богатыми традициями. Тысячи и тысячи его выпускников служили и служат на самых отдаленных заставах, в горячих точках, там, где проходит граница, где чаще, намного чаще, чем в других частях, взрывает покой слово «тревога!». Это особая служба, и люди нужны тут особые. Они должны многое знать, многое уметь, потому что все это может пригодиться завтра или через минуту. Важно защитить рубежи Отечества, победить врага, а самому остаться целым и невредимым. «Вы, господа, должны помнить: вас ждут дома. И вы обязаны вернуться», – часто говорил в тот день Борис Васильевич. Вместе с Голицыным и майором Андреем Морушкиным мы заходили в учебные классы, всматривались в макеты застав,

где вспыхивали огоньки секретных пограничных коммуникаций. Шли обычные занятия. Во дворе на полосе препятствий тоже занимались курсанты. Бег, броски тренированных тел, автоматы, гранаты, штыковой бой. Князь подошел поближе и внимательно смотрел на то, что делали эти крепкие ребята. Все было как надо, но – мелочи, опять все те же мелочи…

– Знаете, а ведь от этих «мелочей» зависит ваша жизнь, сможете ли вы дальше вести бои, – заметил Борис Васильевич.

Одна из голицынских «мелочей». Оказалось, все курсанты, преодолевая полосу препятствий, бежали, даже неслись по прямой вперед, не обращая внимания на то, что происходит в метре от их маршрута: Но это же бой, атака, когда сбоку – из-за любого угла, любого дерева, может броситься враг, может вылететь нож, штык, граната, пуля. Нельзя смотреть в одну точку даже на учениях, нужно тренировать боковое зрение, это должно стать привычкой. Князь попросил позволения пробежать по полосе. Ему разрешили.

Он побежал, и мы видели, что взгляд его стал плавающим, рассеянным; он видел все впереди и все вокруг, он успел бы достать врага, бросившегося сбоку, откуда угодно. Курсанты пожимали плечами: действуем, мол, по утвержденной инструкции. Но сотнями юных жизней платили мы в Афганистане за то, что инструкции пишутся педантичными чиновниками в мундирах, дале-

кими от боевых действий, в которых убивают по-настоящему.

Или возьмем штыковой бой.

– Вы бьете штыком очень высоко, – продолжил Голицын. – Получается, куда-то в голову. А зачем? Нужно целиться в грудь. Я смотрел по телевизору, как учат штыковому бою американских солдат. Со зверским лицом, вероятно, призванным устрашить врага, солдаты изо всех сил вонзают штык в чучело и потом что есть мочи тянут его обратно. Ну хорошо, это все же чучело. А в бою… Если вы вонзите весь штык во врага, вы его не вытащите, и противник, падая, увлечет вас. (Простите за подробность, но вы, мужчины, воины, это ваше дело.) Пока вы освободите свое оружие, вас сто раз убьют. Поэтому еще одна «мелочь» – штык входит лишь на десять сантиметров; поворот штыка и – обратно. Все. Это воинская работа, надо ее уметь делать… Голицыны, мои предки, нередко ходили в штыковую как бы втроем, и «работали» в ритме вальса: раз, два, три, раз, два, три… То один бьет, то другой, то третий. А знаете, не зря, думаю, Цветаева написала: «Три сотни побеждало трое…». В старину, как еще врага встречали. Становились в две шеренги. И те, что впереди, и те, что сзади, сжимали правыми руками рукоятку одного большого меча и били враз. Представляете, какая двойная разящая сила была в этом ударе! Расшибали любую атаку врага, а затем, отбив, сами

шли в наступление.

И тут же, под мелким дождиком, Борис Васильевич показал курсантам как можно быстро и просто отбиться обычным автоматом от трех нападающих, идущих «в штыки». Не только отбиться, но и сразить их.

Потом князь, молодо сверкнув глазами, предложил самым рослым, самым подготовленным взять его, что называется, в оборот. «Мне неважно, сколько вас будет, трое, пятеро или больше. Дело не в этом, а в том…». В чем же? Парни держали его крепко. Бывший геолог и бывший солдат стал поворачиваться, превращаясь в «волчка», и кольцо нападавших разорвалось, все рассыпалось, подчинившись силе движения. При этом, следует помнить, что Голицын показывал приемы в замедленном темпе. Если бы нападающие действовали всерьез, быстро и жестко, то и князю пришлось бы работать по-настоящему, на поражение, как в бою. И чем сильнее захваты противника, тем страшнее будет ответ: сила ужесточает другую силу… На князя нападали с ножами, пистолетом, автоматом, штыком, пытались бить кулаком, но он всякий раз уходил от удара каким-то легким неуловимым движением. Подкрадывались сзади и накидывали на шею удавку (так бандиты душат шофера в машине), но Голицын резко поворачивал голову в сторону, веревка с горла попадала на боковую шейную мышцу, а дальше дело было за техникой…

Аплодисменты, записки, вопросы из зала. Странное дело: в своем почтенном возрасте, израненный в войну Борис Васильевич не задыхался после очередного броска, казалось, вовсе не уставал. Признался: «У Голицыных, как бывалых воинов, естественно, и своя оригинальная система дыхания. Особенно в бою».

Когда-то его предки перед сражением выбрасывали вверх сомкнутые руки с боевым громким выкриком: «Крепи! Крепи! Крепи!» А когда сходились в смертельной схватке с супостатом, исторгали вдруг из грудной глубины необыкновенно мощный и грозный рык, пугающий противника порой до панического бегства. Этому рыку научиться было непросто. Нужно было подать голос так, что бы в конце концов в кончиках пальцев ощутить как бы покалывающие иголочки. Рык издавал весь человеческий аппарат бесстрашного воина.

– В нашем роду и мальчиков воспитывали по-особому, – сказал князь. Кажется, пустяк – качать ребенка в колыбели. Младенцев-мальчиков и качали иначе. Чтобы колыбель как бы простукивалась. Ребенок с пеленок инстинктивно приучался переносить удар, тотчас подбираться. С двух лет он уже не боялся, его начинали готовить к ратному делу мужчины.

Князь показал курсантам старинный кинжал, который когда-то в бою на Кавказе взял трофеем его храбрый предок. Виктор Остапович Олефир подарил ему от имени голицынцев красивый боевой нож с надписью

на память об этом дне. Генерал угодил старому воину, это было сразу видно: ведь для настоящего мужчины, по словам князя, оружие – это все. «Я считаю, что вы, офицеры, должны всегда быть при оружии. И спать с ним чаще, простите, чем с женой…».

Голицын закончил и сказал привычное: «Честь имею». Доблесть воинская, честь… В давнем сражении 1812 года генерал Раевский поднял первыми в атаку своих детей, мальчиков 15 и 17 лет, и они пошли под шрапнелью с саблями в руках. А за ними – рослые, усатые гренадеры. И разбили врага. Генералу страшно было за детей своих. Но позади – Отечество, и он сделал так. Господь сохранил бледных тонких мальчиков в офицерских мундирах. И воины сохранили свою честь.

Да, это было очень давно. Но, слушая в тот день князя Бориса Васильевича Голицына, думалось: а может, и не так давно. И все это еще вернется в нашу жизнь, в нашу армию.

«Ведь вы делаете благородное дело, служите Отечеству…».

Александр Полянин, Голицино,
Московская область