



А.А. Кагорников

***РУКОПАШНЫЙ БОЙ
ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ***

Алексей Алексеевич Кадочников

Рукопашный бой

для начинающих

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182389

А.А. Кадочников. Рукопашный бой для начинающих: Феникс; Ростов-на-Дону; 2003
ISBN 5-222-04211-1

Аннотация

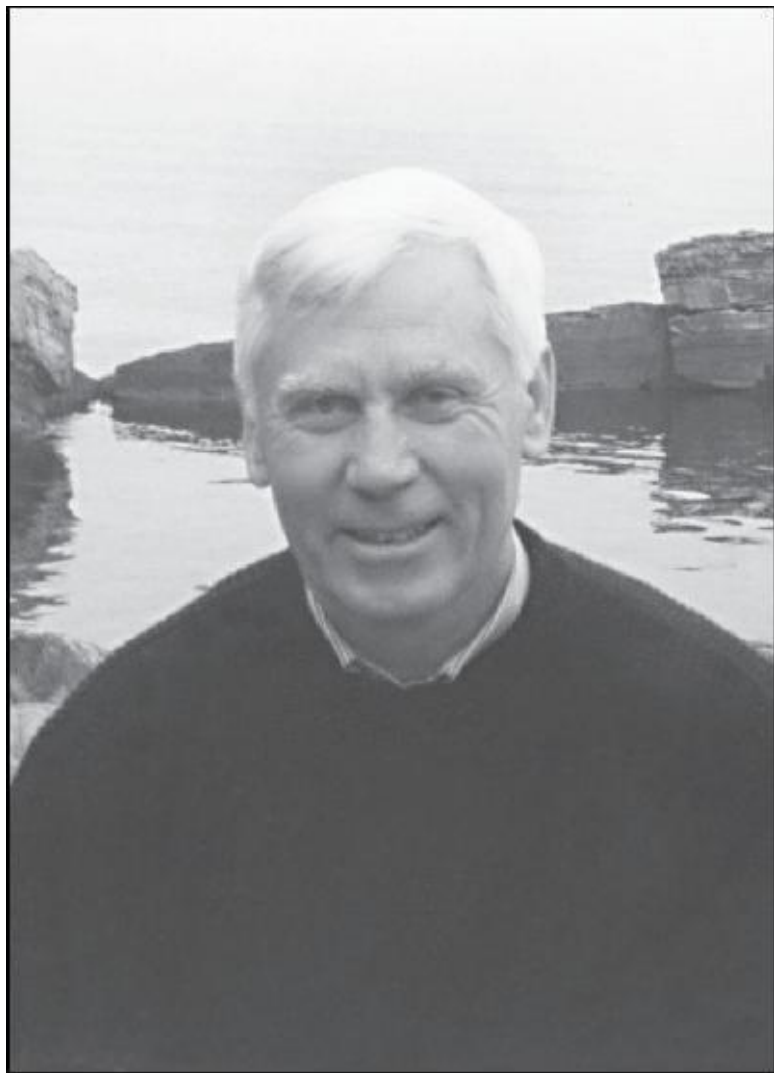
Обучающая программа, предлагаемая читателю на страницах книги, базируется на современных научных исследованиях в области анатомии, физики, физиологии и биомеханики в части технического освоения приемов и на теории деятельности в части их тактического применения в различных ситуациях. Обучающая программа может быть использована как для самостоятельного изучения так и для совершенствования базовой техники рукопашного боя.

Содержание

Об авторе	4
ВВЕДЕНИЕ	7
КЛАССИФИКАЦИЯ ПРИЕМОВ РУКОПАШНОГО БОЯ	26
ГЛАВА 1. СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ	34
Конец ознакомительного фрагмента.	37

А. А. Кадочников
Рукопашный бой
для начинающих

Об авторе



Кадочников Алексей Алексеевич родился в Одессе в 1935 году в семье военнослужащего – офицера ВВС.

С 1982 по 2002 год занимается научно-исследовательской деятельностью, которая проводится на базе Краснодарского военного училища ВВКИУ РВ МО. Научно-исследовательская деятельность А.А. Кадочникова была высоко оценена не только Министерством обороны, но и научным сообществом. С 1998 года А.А. Кадочников – действительный член Академии наук о Земле, с 1999 года – академик Академии естественных наук Российской Федерации по проблемам антропофеноменологии. Отмечен рядом правительственных наград, в том числе – Орденом Почета за заслуги перед Отечеством. По прикладным аспектам своих научных исследований в области рукопашного боя и специально-прикладных навыков проводил семинары для высшего руководства Министерства безопасности РФ и различных силовых структур. Внес большой вклад в разработку теории безопасности и жизнедеятельности человека. С 1962 года обучил и воспитал тысячи воинов-патриотов России. Сын Аркадий, молодой офицер, с честью продолжает дело отца. Многочисленные ученики А.А.Кадочникова внедряют в жизнь по всей России основополагающий принцип, которым он руководствуется всю свою жизнь, – «Защита и служение Родине – России».

ВВЕДЕНИЕ

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.

Человек (боец) рассматривается в РБ как психо-биомеханическая 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.

В современных условиях рукопашный бой может возник-

нать при ведении боевых действий в стесненных условиях (в населенных пунктах, ночью, в лесу, в траншеях) и в других экстремальных ситуациях.

Фазы, через которые проходит процесс действий в рукопашном бою:

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



II фаза – сближение (принятие решения по способам воздействия):







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





Формы рукопашного боя:

– бой без оружия – собственно «рукопашная схватка»;





– бой с оружием, подручными средствами.





Вид рукопашного боя:

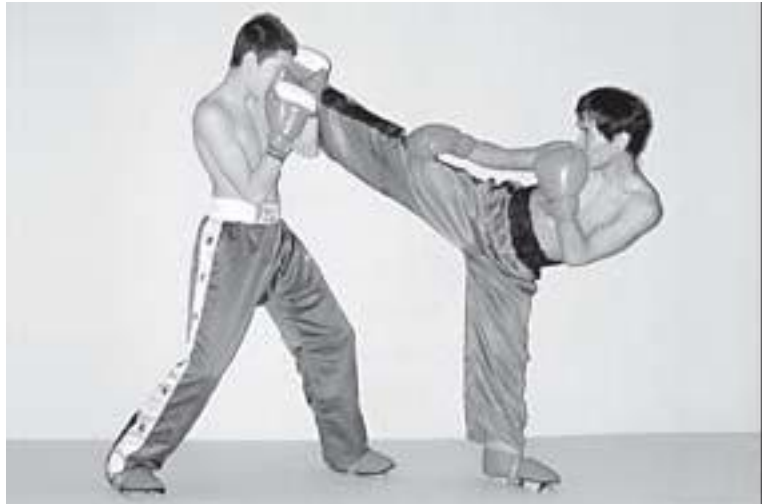
– боевой или условно боевой;





– спортивный;





– демонстрационный;





– показательный.





Рукопашный бой:

- индивидуальный;
- групповой, массовый.

КЛАССИФИКАЦИЯ ПРИЕМОВ РУКОПАШНОГО БОЯ

В зависимости от боевого применения и способов выполнения все приемы рукопашного боя делятся на три вида:

- атакующие действия;
- защитные действия;
- контратакующие действия (атакующие действия как во встречных, так и в ответных формах).

В настоящее время организационная структура содержания рукопашного боя представляет собой следующие ее формы:

- приемы боя без оружия;
- приемы боя ножом;
- приемы боя малой лопатой;
- приемы боя пистолетом;
- приемы боя автоматом.

Их характеристика рассматривается в соответствующих группах приемов прилагаемой нами системной структуры действий рукопашного боя (табл. 1):

Порядок проведения занятий

Таблица 1

№ п/п	Классификация приемов	Приемы боя без оружия	Приемы боя ножом	Приемы боя малой лопатой	Приемы боя пистолетом	Приемы боя автоматом
1	2	3	4	5	6	7
1	Изготовка к бою	Без оружия	С ножом	С малой лопатой	С пистолетом	С автоматом
2	Передвижение	Скользящим шагом (шаг с подшагом), выпадам, кувырками (продольными): вперед, назад, в сторону				
3	Приемы самостраховки	Падением вперед, падением на бок				
4	Приемы нападения	Удары рукой: прямой удар, удар сверху, удар снизу, удар сбоку: (левой, правой) удары ногой	Колющий удар, удар сверху, удар снизу, удар сбоку, (справа) удар наотмашь	Колющий удар, удар сверху, удар снизу, удар сбоку удар наотмашь	Тычок стволом, удар сверху, удар снизу, удар сбоку, удар наотмашь	Укол (тычок), удар прикладом (сверху), рубящий удар сверху, укол в нижнюю часть тела, удар прикладом сбоку, удар магазином
5	Приемы самозащиты	От прямого удара рукой, от удара сверху кулаком, от удара снизу, от удара сбоку, от ударов ногой	От колющего удара, от удара сверху, от удара снизу, от удара сбоку, от удара наотмашь	От колющего удара, от удара сверху, от удара снизу, от удара сбоку, от удара наотмашь	От тычка стволом, от удара сверху, от удара снизу, от удара сбоку, от удара наотмашь	От укола, от удара прикладом автомата сверху. От укола вниз, от удара сбоку, от удара магазином

6	Приемы обезоруживания	При уколе (тычке) автоматом, при ударах малой лопатой, при ударах ножом, при угрозе пистолетом в упор (спереди и сзади)	При уколе с уходом влево (вправо), от удара сверху, от удара снизу, от удара сбоку	При уколе с уходом влево (вправо), от удара сверху, от удара снизу, от удара сбоку	При тычке, при угрозе в упор спереди, при угрозе в упор сзади, при ударе сверху, при ударе снизу, при ударе сбоку	При уколе (тычке), при ударе сверху, при ударе снизу, при ударе сбоку
7	Специальные приемы и действия	Против ножа, против малой лопаты, против пистолета, против автомата	Против малой лопаты, против автомата, против пистолета	Против ножа, против автомата, против пистолета	Против ножа, против автомата, против малой лопаты	Против ножа, против малой лопаты, против пистолета
8	Освобождение от захватов	За кисти рук, за локти рук, за грудь, плечи, за горло спереди (сзади), за ноги спереди	За нож	За малую лопату	За пистолет	За автомат
9	Болевые приемы, броски	Выполнять в динамике контратакующих действий				

Программой по физической подготовке предусмотрено изучение предлагаемого содержания рукопашного боя, состоящего из следующего комплекса приемов:

Общий комплекс приемов рукопашного боя (РБ-1) включает в себя:

– атакующие приемы и действия: укол штыком (тычок стволом с выпадом), удар прикладом сбоку, колющие удары ножом, удар рукой прямо, удар ногой снизу;

- защитные приемы и действия: защита автоматом (карабином), защита ладонями рук, защита лезвием ножа;
- контратакующие приемы и действия обезоруживание противника при уколе штыком (с уходом влево, с уходом вправо), освобождение от захватов противником шеи сзади, шеи спереди.

Специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-2) включает в себя приемы, предусмотренные комплексом РБ-1, и дополнительные приемы:

- *атакующие приемы и действия*: укол штыком без выпада, удары штыком и стволом автомата (карабина), удар затильником приклада, удары пехотной лопаткой, удары рукой (сбоку, снизу, сверху), удары ногой (вперед, прямо, сбоку, снизу), режущие и колющие (сбоку и прямо) удары ножом;
- *защитные приемы и действия*: защитные действия автоматом (карабином), защитные действия малой лопатой, защитные действия ладонями рук, защитные действия лезвием ножа;
- *контратакующие приемы и действия*: обезоруживание противника при ударах пехотной лопаткой, обезоруживание противника при ударах ножом.

Специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-3) включает приемы и действия, предусмотренные комплексами РБ-1 и РБ-2, а также дополнительно рассматривает следующие приемы и действия, предназначенные для пленения противника или его уничтожения, заключающиеся в

действиях:

- невооруженного против противника, который вооружен ножом, малой лопатой, пистолетом, автоматом;
- вооруженного ножом против противника, действующего малой лопатой, пистолетом, автоматом;
- вооруженного малой лопатой против противника, действующего ножом, пистолетом, автоматом;
- вооруженного пистолетом против противника, действующего ножом, малой лопатой, автоматом;
- вооруженного автоматом против противника, действующего ножом, малой лопатой, пистолетом;
- освобождения от захватов за кисти рук; локти; грудь; плечи; при удушении за шею (горло) спереди, сзади; за ноги спереди, сзади; за кисть руки, удерживаемую нож; за черенок малой лопаты; за ствольную часть пистолета; за автомат;
- обезоруживание противника при угрозе пистолетом: в упор спереди, в упор сзади;
- связывание противника веревкой, брючным и поясным ремнем, обыск противника;
- болевые приемы и действия в динамике контратакующих действий.

Помимо общей классификации приемов рукопашного боя руководителю занятий необходимо изучить и знать наиболее уязвимые места (болевые точки) тела человека.

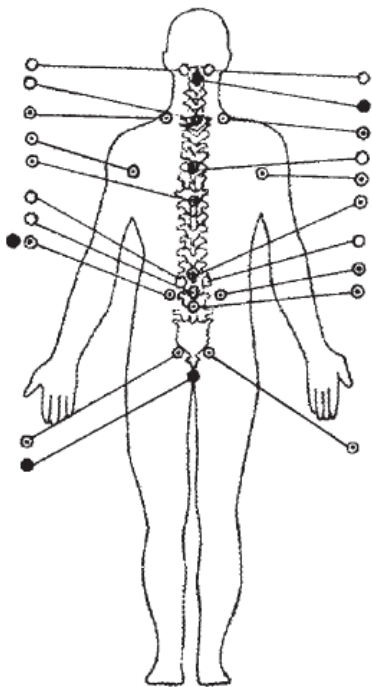
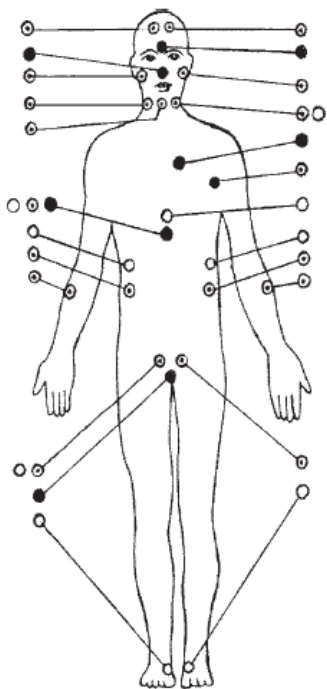
При обучении подчиненных руководитель должен постоянно напоминать им об осторожном обозначении ударов и

болевых действий на партнере.

Знание уязвимых мест и степени возможного повреждения после выполнения тех или иных приемов позволит обучаемым осознанно подходить к изучению и практическому применению приемов в боевой обстановке (*табл.2*).

Таблица 2

№ п/п	Точка приложения ударного воздействия	Последствия ударного воздействия
1	2	3
1	Ключица	Перелом ключицы, острая боль
2	Гортань (адамово яблоко)	Перелом хрящей гортани, удушье, шок
3	Сонная фартерия	Ушиб сосудисто-нервного пучка, острое кислородное голодание
4	Носогубная складка (фильтрум)	Тяжелое повреждение с переломами костей верхней челюсти, носа, внедрением осколков в мозг, шок
5	Глаза	Повреждение глазных яблок, потеря ориентации
6	Височная область	Тяжелое повреждение, сопровождаемое переломом кости, разрывом мозговых сосудов
7	Область сердца	Резкая боль, возможна рефлекторная остановка дыхания, потеря сознания
8	Солнечное сплетение	Резкая боль, возможна рефлекторная остановка дыхания, потеря сознания
9	Левое подреберье (селезенка)	Ушиб селезенки или разрыв, внутреннее кровотечение, шок
10	Правое подреберье (печень)	Ушиб печени или разрыв, внутреннее кровотечение, шок
11	Паховая область	Повреждение сосудисто-нервного пучка, потеря сознания
12	Колено	Повреждение коленного сустава, резкая боль
13	Голень	Ушиб надкостницы, перелом костей, резкая боль
14	Подколенная ямка	Ушиб сосудисто-нервного пучка, резкая боль
15	Локоть	Повреждение костей локтевого сустава, резкая боль
16	Основание черепа (затылок)	Крайне тяжелое повреждение со смещением черепа, повреждением и разрывом спинного мозга, шок
17	Область почек	Ушиб почки или разрыв, внутреннее кровотечение
18	Внутренняя лодыжка	Повреждение голеностопного сустава, резкая боль



- - точки для реанимации;
- (with white center) - точки, раздражение которых вызывает обморок;
- (solid black) - «летальные» точки.

Рис. 1.

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 само-страховки, 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, своевременными 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 со-

став приступает к выполнению общеразвивающих упражнений в движении для различных групп мышц, носящих преимущественно конгруентные 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.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.