

Алексей Кадочников

**Русский рукопашный
бой в 10 уроках**

«Неоглори»

2008

Кадочников А. А.

Русский рукопашный бой в 10 уроках / А. А. Кадочников —
«Неоглори», 2008

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.

© Кадочников А. А., 2008

© Неоглори, 2008

Содержание

| | |
|---|----|
| ОБ АВТОРЕ | 5 |
| ВВЕДЕНИЕ | 6 |
| КЛАССИФИКАЦИЯ ПРИЕМОВ РУКОПАШНОГО БОЯ | 8 |
| ГЛАВА 1 | 11 |
| ПРИМЕРНОЕ ОБУЧЕНИЕ ОТДЕЛЬНОМУ ПРИЕМУ РУКОПАШНОГО БОЯ | 14 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 15 |

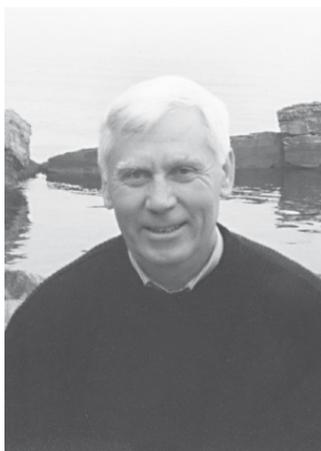
Алексей Алексеевич Кадочников

Русский рукопашный бой в 10 уроках

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 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 и 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 возникнуть 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.



Виды 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):

Таблица 1

Порядок проведения занятий

| № 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 | Подготовка к бою | Без оружия | С ножом | С малой лопатой | С пистолетом | С автоматом |
| 2 | Передвижение | Скользящим шагом (шаг с плечом), выпадам, кувырками (продольными): вперед, назад, в сторону | | | | |
| 3 | Приемы самообороны | Падением вперед, падением набок | | | | |
| 4 | Приемы нападения | Удары рукой: прямой удар, удар сверху, удар снизу, удар сбоку (левой, правой), удары ногой | Колошый удар, удар сверху, удар снизу, удар сбоку (справа), удар наотмашь | Колошый 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 колошного удара, от удара сверху, от удара снизу, от удара сбоку, от удара наотмашь | От колошного 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 (тычка), от удара прикладом автомата сверху, от удара снизу, 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, за плечи, за горло спереди (сзади), за ноги спереди | За нож | За малую лопату | За пистолет | За автомат |
| 9 | Более приемы, броски | Выполнять в динамике клиппающих 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 и 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 затыльником 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, удерживающую 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 артерия | 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, возможны рефлекторная остановка дыхания, потеря сознания |
| 8 | Солнечное сплетение | Резкая боль, возможны рефлекторная остановка дыхания, потеря сознания |
| 9 | Левое подреберье (селезенка) | Ушиб селезенки или разрыв, внутреннее кровоотечение, шок |
| 10 | Правое подреберье (печень) | Ушиб печени или разрыв, внутреннее кровоотечение, 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 кровоотечение |
| 18 | Внутренняя лодыжка | Повреждение голеностопного сустава, резкая боль |

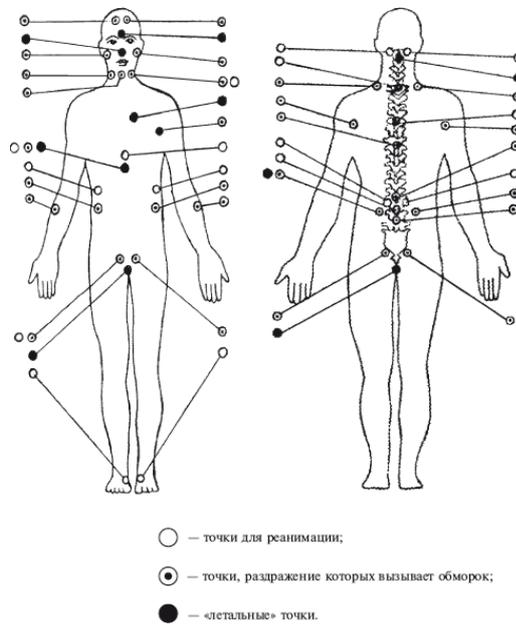


Рис. 1

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 минут (15—20 минут).

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, 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 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 меняющаяся тактическая обстановка;
 - изменение погодных условий;
 - ранения.
- 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), с примерно 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, разделенные 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 изученных приемов (при тренировке).

Для проведения основной части 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 минут (10–15 минут) проводится повторение (тренировка) приемов, изученных на предыдущем занятии, затем в течение 30 минут (50–60 минут) 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 и проводится **двумя основными способами**.

Первый поточный, где занимающиеся продвигаются потоком на увеличенных дистанциях и выполняют на заранее расставленных точках обусловленные или полубусловленные приемы и действия, а также 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 минут (5–10 минут).

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.

В ходе него руководитель напоминает, какие приемы были отработаны, оценивает качество усвоенного материала, отмечает военнослужащих, хорошо и отлично овладевших приемами и действиями, проявивших старание.

• Кроме того, руководитель дает задание на самостоятельную подготовку и при необходимости прикрепляет к обучаемым для оказания помощи хорошо подготовленным военнослужащим. 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;

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.