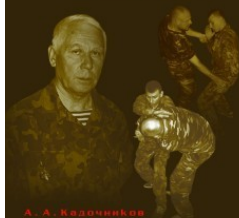


РУССКИЙ  
*РУКОПАШНЫЙ*  
в 10 уроках  
*БОЙ*



А. А. Кадочников

# **Алексей Алексеевич Кадочников**

## **Русский рукопашный бой в 10 уроках**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=182579](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182579)*

*Русский рукопашный бой в 10 уроках / А. А. Кадочников; худож. –*

*оформ. А. Киричѣк.: Феникс; Ростов н/Д; 2006*

*ISBN 5-222-09729-3*

### **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	6
КЛАССИФИКАЦИЯ ПРИЕМОВ	11
РУКОПАШНОГО БОЯ	
ГЛАВА 1	17
ПРИМЕРНОЕ ОБУЧЕНИЕ ОТДЕЛЬНОМУ	24
ПРИЕМУ РУКОПАШНОГО БОЯ	
Конец ознакомительного фрагмента.	25

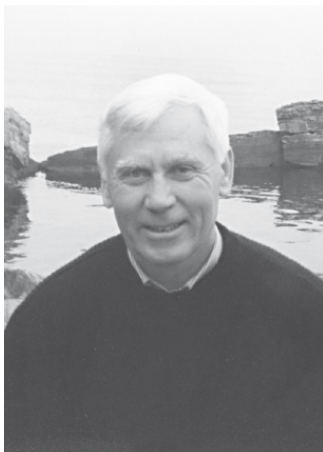
# **Алексей Алексеевич Кадочников Русский рукопашный бой в 10 уроках**

## **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 руковод-

ства 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 возник-

нута 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	Изготовка к бою	Без оружия	С ножом	С малой лопатой	С пистолетом	С автоматом
2	Передвижение	Скольжением шагом (шаг с подшагом), выпадом, кувырками (продольными): вперед, назад, в сторону				
3	Приемы самозащиты	Падением вперед, падением набок				
4	Приемы нападения	Удары рукой: прямой удар, удар сверху, удар снизу, удар сбоку (левой, правой), удары ногой	Коллющий удар, удар сверху, удар снизу, удар сбоку (справа), удар ногомашь	Коллющий удар, удар сверху, удар снизу, удар сбоку, удар ногомашь	Тычок стволом, удар сверху, удар снизу, удар сбоку, удар ногомашь	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 коллющего удара, от удара сверху, от удара снизу, от удара сбоку, от удара ногомашь	От коллющего удара, от удара сверху, от удара снизу, от удара сбоку, от удара ногомашь	От тычка стволом, от удара сверху, от удара снизу, от удара сбоку, от удара ногомашь	От укола (тычка), 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, за 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 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.

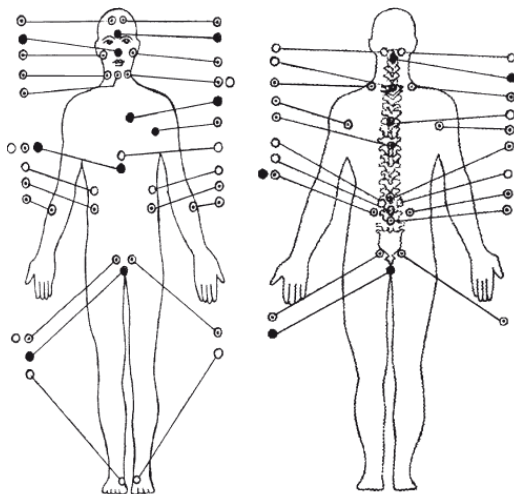
Помимо общей классификации приемов рукопашного боя, руководителю занятий необходимо изучить и знать наиболее уязвимые места (болевые точки) тела человека.

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 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;
- — точки, раздражение которых вызывает обморок;
- — «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 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, обу-

чаемые 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 прак-

тику 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, основ-

ное 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 полуобусловленные 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.