

Высокий уровень владения приемами рукопашного боя проявляли бойцы Красной Армии в период Великой Отечественной войны 1941–1945 годов. Эта учеба осуществлялась на курсах воинского обучения «выстрел» и являлась составной частью ежедневной подготовки в регулярных войсках, в военных учебных заведениях.

Специалистами в настоящее время выделены следующие виды отечественных рукопашных единоборств военно-прикладной направленности: «кулачный бой», «славяногорицкая борьба», «русский стиль», «тверская буза», «самбо», «самоз».

Как уже описывалось выше, кулачный, стеночный бой был подготовкой русских воинов, так сказать, без отрыва от производства.

Содержание «тверской бузы» охватывает часть быта простонародья, проявляющегося в танцах, песнях, играх. Участвуя в бузе, человек, как и при ломании, внешне напоминает пьяного. Поединщики в бузе одинаково универсально противостоят кулачным ударам и борцовским захватам. Сам поединок короток и безжалостен.

Свою родословную «русский стиль» ведет от В. А. Спиридонова. Пройдя испытания войной, он доказал свою эффективность, а подтверждение тому — его включение в основу подготовки морских пехотинцев в США. Вместе с тем на своей родине он предан забвению, и в настоящее время, благодаря его стороннику и высококлассному мастеру А. А. Кадочникову, вернулся более усовершенствованный и надежный. Его содержание автор определил следующим образом: «Рукопашный бой является невидимым оружием, которое нельзя обнаружить, пока его не применили, и нельзя отобрать, пока человек жив».

Сейчас «русский стиль» специалисты считают достаточно эффективным боевым единоборством, включающим в себя элементы нападения и самозащиты, множество природных «хитростей», знания в области механики, анатомии, физиологии и других наук.

Борьба «самбо», родившаяся в нашей стране, вобрала в себя все самое лучшее из национальных видов борьбы народов Советского Союза и отдельных видов восточных единоборств. Созданное и усовершенствованное Ощепковым и Харлампиевым как служебно-боевой вид подготовки, «самбо» со временем стало развиваться по двум направлениям. Первое направление — боевое самбо для работников правоохранительных органов, армии и других специальных подразделений. Второе направление — спортивное, вышедшее на мировой уровень, завоевав сердца поклонников во многих странах.

В рамках боевого раздела «самбо» существует и другой вид рукопашного единоборства — «самоз», создателем которого является В. А. Спиридонов. Своим содержанием «самоз» напоминает «айкидо», т. е. смысл его следующий: «не мешать противнику атаковать, а в определенный момент нейтрализовать, используя его же собственную силу, строя тактику поединка исключительно от обороны».



На современном этапе «рукопашный бой» является важным элементом учебного процесса для слушателей и курсантов учебных заведений МВД России. Значителен объем этого прикладного вида боевой подготовки в Вооруженных Силах и органах внутренних дел. Он включен в программу обучения сотрудников негосударственных охранных учреждений и организаций с особыми уставными задачами. Основанием для столь широкого его применения является многоплановость учебно-тренировочного процесса подготовки: уметь противодействовать без оружия вооруженному холодным оружием противнику; противодействовать физически более сильному врагу или нескольким противникам одновременно; вести бой с использованием бросков и болевых приемов, освобождаться от захватов и удушений, обладать соответствующими психомоторными способностями и волевыми чертами характера.



Такое многообразие возможностей обеспечивается сосредоточением в содержании «рукопашного боя» современных средств, форм и методов, взятых из всех существующих в мире видов боевых искусств.



Техника прикладного рукопашного боя

Прикладная техника делится на разделы:

1. Освобождение от захватов и обхватов противника.
2. Защита и ответные действия против ударов ногами, руками и предметами.
3. Защита и ответные приемы против нападения холодным оружием.
4. Защита и ответные приемы против огнестрельного оружия.
5. Обыск противника, взаимовыручка, конвоирование.

Помимо вышеуказанных групп приемов изучаются удары: коленями, локтями, головой, удары в суставы пяткой, ребром стопы, удары ребром руки, основанием кулака, пальцами. Изучаются наиболее уязвимые места на теле человека. Изучаются запрещенные болевые и удушающие приемы, опасные броски.

Прикладные удары

Удары прикладного раздела делятся на удары руками, ногами и удары головой.

Удары руками делятся на удары открытой ладонью, кулаком, локтем.

Удары открытой ладонью проводятся только в легкоуязвимые места, поэтому тренироваться нанесении этих ударов нужно, добиваясь точности нападения.

Тычок пальцами в глаза, в нагрудную впадину применяется при освобождении от захвата руки и как контратакующий удар.

Удар ладонями по ушам применяется при выполнении освобождения спереди руками.

Удар ребром ладони выполняется по горлу, сбоку по шее, при обхвате противником туловища сзади - в промежность.

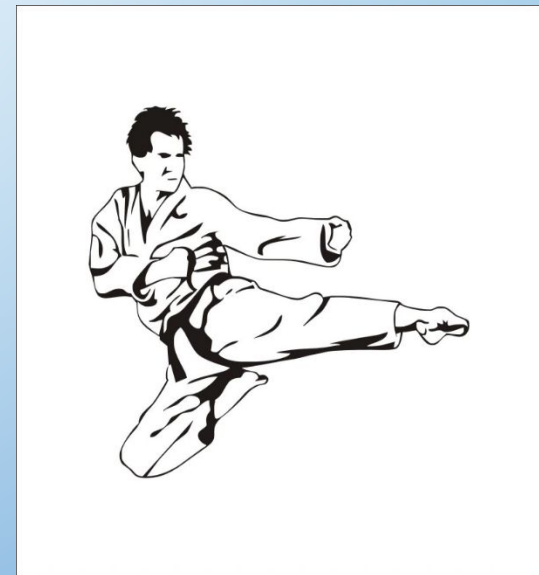
Удары кулаком. В отличие от спортивного раздела рукопашного боя удары наносятся основанием кулака, с выдвинутой вперед фалангой среднего пальца (для атаки уязвимых точек). Основанием кулака удары наносятся по носу сверху, по ключице, фалангой среднего пальца - в солнечное сплетение, «открытым» кулаком в живот сбоку, в промежность снизу.

Прикладные удары ногами делятся на удары носком, стопой, пяткой (каблуком) и удары коленом.

Удары ногами обладают очень большой силой, особенно если на ногах надета обувь.

Удары носком выполняются по наружному и внутреннему мыщелку, по голени, в промежность, в лицо нагнувшемуся противнику. Удары стопой (ребром стопы) выполняются в подъем стопы, в колено. Удары каблуком выполняются в подъем стопы, по голени при захвате сзади, в промежность. Удары коленом выполняются в лицо, промежность, по мышцам ног сбоку.

Удары головой при правильном их применении одни из самых мощных и травмоопасных. Различают удар затылком и удар лбом, применяются при освобождении от захвата спереди и сзади.



Опасные броски

Проводятся с целью тяжелого повреждения противника без его страховки после проведения броска. Проводя броски в схватке выгодно использовать углы каменных домов, подоконников, шкафов, перила лестниц и мостов. Если на месте схватки имеются углы, составленные вертикальными плоскостями, то рекомендуется делать зацеп изнутри. При этом правой рукой надо взять противника за горло и рассчитать движения так, чтобы ударить противника об этот угол затылком. Если на месте схватки имеются углы, образованные горизонтальными плоскостями, то рекомендуется делать отхват с захватом ноги снаружи. Ниже рассматриваются наиболее распространенные опасные броски:

1. Бросок задней подножкой на голову.
2. Бросок зацепом изнутри с ударом коленом в промежность.
3. Бросок захватом двух ног на голову.
4. Бросок обратным захватом руки на плечо.
5. Бросок переворотом на голову.
6. Бросок «мельницей» на голову.



Удушающие и болевые приемы в стойке

Выполняются с целью травмирования противника, удушения, задержание и т.п. Удушающие приемы проводятся пальцами за горло (спереди и сзади), наиболее распространены болевые приемы в стойке:

1. Рычаг кисти наружу и внутрь.
2. Рычаг внутрь и наружу.
3. Рычаг локтя через предплечье.
4. Загиб руки за спину.



Прикладной рукопашный бой как средство защиты в экстремальной ситуации

Особенности самообороны на улице

Улица – это не спортзал, и соблюдение спортивных и моральных правил здесь не предусмотрено. Почти всегда любая уличная драка – это бой без правил. Также на улице имеет место фактор неожиданности: преступник может напасть, когда угодно и откуда угодно. Ставка здесь ставится на испуг и шоковое состояние, в котором сложно предпринимать какие-либо адекватные действия. Гуляя или куда-то идя, всегда следует иметь в виду, что может возникнуть непредвиденная экстремальная ситуация, в которой придется защищаться. Параноиком, конечно, быть не нужно, но критически оценивать обстановку следует всегда и везде. Плюс же состоит в том, что при нападении на улице у обороняющегося есть множество вариантов действий: от побега до использования самого разного арсенала приемов.



Особенности самообороны в замкнутом пространстве



Нападения в подъездах, на лестничных площадках, в барах и т.д. далеко не редкость. Защищаться в замкнутом пространстве сложнее, чем на улице, т.к. нет места для размашистых движений, разворотов и т.п. Здесь удары должны отличаться максимальной скоростью, точностью и эффективностью. Значение имеет и расстояние от противника: чем он ближе к вам, тем больше вероятность, что он может незаметно применить какое-то оружие. Нужно стремиться атаковать как можно раньше и сильнее, чтобы быстрее ретироваться.

Прямой удар. Наносится в нос, челюсть, глаза, шею, горло. Способен «вырубить» нападающего, отправив его в нокаут, и свалить с ног. Совет для начинающих: во избежание травмы кисти и костяшек бить следует не кулаком, а основанием ладони. **Апперкот.** Наносится кулаком в челюсть соперника снизу вверх. Мгновенно нейтрализует нападающего. При нанесении удара рекомендуется немного поворачивать кулак в сторону к себе – так удар будет сильнее (для отработки удара нужна тренировка, т.к. не подготовленные костяшки и пальцы можно выбить).

Удар в пах. Подлый, но безотказный удар, способный серьезно навредить обидчику. Бить можно коленом или ступней, а также рукой наотмашь. Для большей эффективности при ударе коленом противника можно взять за грудки и потянуть на себя. Бить ступней лучше тогда, когда дотянуться коленом невозможно.

Удар под коленную чашечку. Болезненный и эффективный удар. Наносится сбоку или прямо. Если бить сбоку, противника можно лишить равновесия, а если прямо – сломать ему кость или сустав.

Удар в «солнышко». Наносится в область солнечного сплетения. Бить можно кулаком или основанием ладони, но как можно резче. При нападении сзади удобно бить локтем. Удар сбивает дыхание и нейтрализует обидчика (сильный удар лишает сознания)

Удар в голень. Вызывает сильную резкую боль у соперника, а также временный паралич конечности или перелом кости. Рекомендуется бить внутренней стороной подошвы. Бить носком можно, только будучи обутым в прочную обувь с жестким носком или массивным протектором.

Удар ладонями по ушам. Относится к разряду запрещенных. Быстро выводит соперника из равновесия, оглушая его. Может повредить барабанные перепонки и вызвать ушное кровотечение:

Удар по пальцам или подъему ступни. Наносить лучше всей пяткой. Способен вызвать временный паралич конечности и перелом пальцев.

Основные приемы защиты

Приемы самообороны очень разнообразны, и отдельное место среди них занимают приемы защиты. Учитывая то, что информация курса больше предназначена для начинающих, мы опишем всего парочку таковых:

Блок. Универсальный элемент защиты от ударов руками. Для выполнения простейшего блока руками можно перехватывать руки противника, сбивать их в сторону, просто закрывать лицо предплечьями.

Захват кисти. Применяется для защиты от ударов руками. При выполнении нужно захватывать именно ту руку, которой бьет соперник.

Защитные элементы всегда более сложны, чем элементы атаки. Для профессионального овладения ими нужно обратиться в спортивную секцию или школу по какому-либо виду боевого искусства. Для успешной защиты требуется быстрая реакция и развитое внимание.

Как освободиться от удушения или захвата

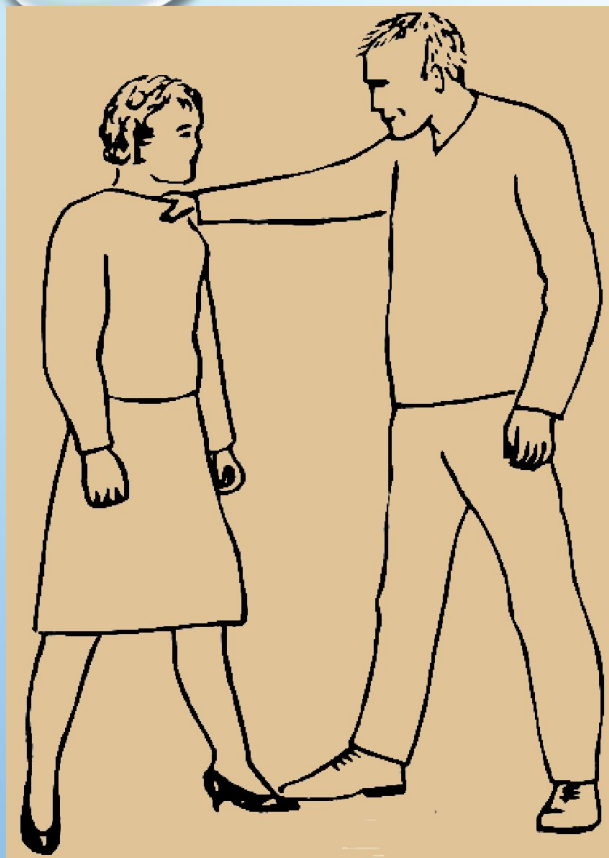
Приемы самообороны – это хорошая возможность освобождения от захватов и удушений. Один из эффективных способов состоит в следующем: если преступник схватил вас одной рукой за горло, нужно ударить его в лицо, чтобы ослабить хватку. Затем следует навалиться на руку соперника предплечьем или плечом сверху вниз всем весом тела.

В случае, когда захватили вашу руку, нужно вывернуть ее в сторону большого пальца противника, затем перенести центр тяжести через переднюю ногу на захваченную руку и повиснуть на ней. Разгруженную ногу можно использовать для удара преступника в бедро или пах. Кроме того, полезно использовать энергию разворота, чтобы ударить обидчика в лицо наотмашь.



Что делать, если хватают за одежду

Если преступник хватает вас за одежду, нужно поставить ноги чуть шире плеч для большей устойчивости, положить ладонь на руку нападающего и как можно сильнее прижать ее к себе. Затем следует ударить его в голень, чтобы отвлечь внимание. После этого, не отпуская кисти негодяя, нужно развернуться к нему лицом и, приподняв вторую руку, освободиться от захвата.



Важно не крутиться в сторону соперника, иначе он сможет легко ударить вас свободной рукой, а крутиться в другую сторону, чтобы достать вас было сложнее. Если удар ногой прошел мимо голени, нужно отступить на шаг назад и ударить противника повторно, но уже не ногой, а рукой – в область нижних ребер. Бить нужно со всей силы, чтобы воздействовать наверняка.

Что делать, если хватают за шею

Допустим, преступник схватил вас за шею двумя руками. Вам нужно поднять руки, чтобы сбить его с толку — он посчитает, что вы сдаётесь. Затем нужно придержать его кисти, слегка отступить назад и развернуться, одновременно снимая руки нападающего со своей шеи. После этого важно быстро повернуться к противнику лицом и резко ударить его в нос или горло одной рукой, а другой — в область нижних ребер.

Не стоит бить подлеца ногой в пах при захвате шеи, т.к. мужчины инстинктивно защищают его, и нападающий может просто сжать бедра, тем самым остановив вашу ногу. Также помните, что ваша шея находится под контролем только двух больших пальцев преступника, и если вам удастся схватить хотя бы один из них, вы легко сможете его выкрутить.

Что делать, если пытаются толкнуть

Если нападающий желает вас толкнуть, лучше просто отмахнитесь: поднимите руки и держите их на уровне плеч соперника, затем сделайте шаг в сторону и ударьте одной рукой вниз по рукам противника, словно вы отмахиваетесь от комаров. После этого можно ударить обидчика основанием ладони другой руки в нос.

Ни в коем случае не отступайте назад, иначе вы можете упасть на спину. К тому же, шагая назад, вы даете преступнику пространство для продолжения атаки. А смещение в сторону изменит траекторию движений нападающего, что даст вам немного времени.

Выполняя этот прием, сохраняйте руки расслабленными и не разводите их широко. Когда вас толкают правой рукой, отбивайтесь левой, и наоборот. Когда толкают двумя руками, отбивайтесь левой (если вы правша), чтобы правой можно было нанести удар (для левшей последовательность противоположная).

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ТЕМЫ:

1. КАК ВОЗНИК ПРИКЛАДНОЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ?
2. КАКИЕ СУЩЕСТВУЮТ ТЕХНИКИ ПРИКЛАДНОГО РУКОПАШНОГО БОЯ?
3. КАК ЗАЩИТИТЬСЯ В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ, ПРИМЕНЯЯ ЗНАНИЯ И НАВЫКИ РУКОПАШНОГО БОЯ?

Список источников и литературы.

1. Авилов, Владимир Ножевой бой. Рукопашный бой. Учебно-методическое пособие / Владимир Авилов. - М.: Профит Стайл, 2014. - 208 с.
2. Адамович, Г. Э. Кривич. Рукопашный бой. Система славянских единоборств / Г.Э. Адамович. - М.: Букмастер, 2012. - 416 с.
3. Алексей, Алексеевич Кадочников Мой взгляд на рукопашный бой / Алексей Алексеевич Кадочников. - Москва: СПб. [и др.] : Питер, 2005. - 379 с.
4. Бондаренко, В. В. Казачий рукопашный бой. Частные примеры техники современного казачьего рукопашного боя / В.В. Бондаренко, В.Н. Пустовойтов. - М.: АСТ, Астрель, Полиграфиздат, 2010. - 352 с.
5. Бондаренко, В.В. Казачий рукопашный бой / В.В. Бондаренко. - М.: Астрель, АСТ, 2010. - 387 с.
6. Влодавец, Леонид Закон рукопашного боя / Леонид Влодавец. - М.: Эксмо-пресс, 2000. - 432 с.
7. Динамика Русского рукопашного боя. Стил В. Спиридонова, А. Кадочникова. - М.: Спорт-пресс, 2004. - 160 с.
8. Динамика русского рукопашного боя. Стил В. Спиридонова, А. Кадочникова. - М.: СПДФЛ Дудукчан И. М., 2009. - 160 с.

The background is a light blue gradient. In the top-left and bottom-right corners, there are several realistic water droplets of various sizes, some with highlights and shadows, giving them a 3D appearance.

Спасибо за внимание!