

Государственное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 145
Калининского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБОУ СОШ № 145
Протокол № 1
« 30 » августа 2018 год

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 145
С.В. Резанова
Приказ № 17 от
« 31 » августа 2018 год



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «СВЯЗИСТ»
(рукопашный бой)**

Возраст детей: 10-16 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель программы:
Кузнецов В.А.
педагог дополнительного образования

Данная программа «Связист» дополнительного образования является программой **военно-патриотической направленности**. Уровень освоения – общекультурный.

Укрепление здоровья детей, привитие интереса к спорту и физкультуре одна из основных задач отделения дополнительного образования детей. Многие из них не способны, или по тем иным причинам не могут, заниматься «большим спортом». Спортивные школы, зачастую работают жестко регламентированной соревновательной схеме, с жесткой конкуренцией, нацеленностью на победу любой ценой (даже здоровья и нарушения нравственных принципов), ориентацией на одностороннее развитие, обедняющий духовный мир личности.

Дети зачастую предоставлены сами себе и не могут реализоваться в какой-либо деятельности. Но потребность в движении, соревновании у детей есть всегда. Исходя из этого, была разработана программа «Связист», рассчитанная на привлечения к занятиям детей. Мы не ставим перед собой задачу достижения больших спортивных результатов, гораздо важнее для нас создание команды, привлечение мальчишек и девчонок к занятиям спортом.

Актуальность программы продиктованы требованиями времени. Свыше 90% выпускников имеют различные патологические отклонения здоровья. А Российскому государству нужны здоровые и крепкие духом защитники. Традиционная модель воспитания школьников, по сути, не справляется с поставленными задачами.

Отличительная особенность программы состоит в том, что в качестве основного принципа организации учебного - тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно в первый год обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути рукопашного боя, воспитать патриота, защитника Родины. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, привития любви к спорту, к Родине и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям рукопашным боем.

Педагогическая целесообразность этой программы диктуется интересом детей к достижению высоких результатов в спортивной деятельности при комфортном самочувствии, а так же в умении тренируемых детей саморегулировать состояние и эмоции в моменты напряжения и расслабления, в моменты физической и психической перегрузки.

Способы проверки знаний и умений детей.

Осуществляя текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой детей по всем изучаемым темам. Для контроля за усвоением программы и определения результативности занятий – предусмотрена система зачетов, участие в соревнованиях (школьных, районных и городских).

Кроме того, при оценке знаний и умений учитывается факт участия, стабильность посещения занятий и интереса к работе. Оценивается динамика личных достижений и удовлетворенности детей и родителей на основе собеседований. Кроме того, в процессе обучения для проверки результатов освоения программы учащимися используются следующие формы контроля процесса обучения:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса (индивидуального и группового);

- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

- промежуточный тематический контроль умений и навыков после изучения тем;

- итоговый контроль умений и навыков в освоение приемов боя рукой и ногой при анализе итоговой работы.

Формы организации деятельности детей на занятиях

- групповая;

- индивидуальная;

- индивидуально-групповая.

Формы организации занятия

- теоритическая;

- практическое;

- занятие-игра;

- соревнование;

- инструктаж;

- индивидуальные занятия;

- беседа;

- интерактивное занятие;

- мастер-класс;

- контрольное занятие.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

К концу обучения должны знать:

- историю возникновения рукопашного боя;

- терминологию рукопашного боя;

- правила оказания первой помощи при травмах;

- значение рукопашного боя для физического развития организма человека;

- правила проведения соревнований.

Уметь:

- выполнять разминку;

- выполнять приемы самостраховки;

- выполнять удары руками;
- выполнять удары ногами;
- выполнять приемы защиты от ударов рук и ног;
- оказывать первую помощь при ушибах и растяжениях.

Должны владеть:

Навыками самоконтроля на занятии и в быту, приемами рукопашного боя.

Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов. Тестирование, опрос.

Практика. Показательные выступления, участие детей в соревнованиях различных уровней.

Цель программы: укрепление физического здоровья, содействие нормальному физическому развитию, формирование устойчивой и осознанной потребности в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом, формирование физической культуры детей через овладение основами рукопашного боя.

В процессе освоения программы реализуются следующие задачи:

Обучающие:

- 1.Формировать понятие «ценность здоровья», знание о физкультурной деятельности;
- 2.Мотивировать к здоровому образу жизни;
- 3.Обучить технике и тактике ведения рукопашного боя;
- 4.Изучить историю развития рукопашного боя в мире и в нашей стране.

Развивающие:

1. Развивать личность ребенка через развитие образного мышления, физических и творческих его способностей;
2. Способствовать развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата, совершенствование вегетативных функций и сенсомоторных;
3. Совершенствовать навыки в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных занятиях;
4. Способствовать общекультурному развитию детей;
5. Способствовать росту функциональных возможностей организма.

Воспитательные:

1. Воспитать морально-этические и волевые качества ребенка;
2. Воспитать самостоятельность;
3. Развивать нравственные качества, чувство коллективизма, умение работать в команде;
4. Прививать трудолюбие и чувство ответственности.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих – при разработке программы использовались новейшие педагогические технологии, соответствующие идеи гуманизации образований, в том числе идеи гуманизации спортивной деятельности. В основу программы положены следующие принципы: принципы сознательности и активности, целостности материала, доступности, здоровье сохранения и учета возрастных особенностей учащихся.

Возраст детей, участвующих в реализации программы.

Данная программа рассчитана на детей 10-16 лет.

Условия приёма обучающихся

Набор детей в группы – на добровольной основе при условии допуска врача. Возрастные особенности учитываются в процессе обучения через индивидуальный подход к учащимся.

Срок реализации программы - 3 года.

Режим занятий – 3 раза в неделю по 1 часа на всех годах обучения, что за год составляет 108 часов.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН для учащихся первого года обучения возраст 10-12 лет (первый год обучения)

№пп	Тема занятий	Всего	В том числе	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие Правила соревнований, история развития рукопашного боя Профилактика травматизма	2	1	1
2	Общеразвивающие упражнения	22	1	21
3	Технические действия. Приемы самостраховки	33	1	32
4	Тактические действия	10	1	9
5	Учебные схватки	31	1	30
6	Участие в соревнованиях	8	1	7
7	Итоговое занятие	2	1	1
	Всего:	108	7	101

Содержание образовательной программы

(первый год обучения)

1. Вводное занятие. Правила соревнований, история развития рукопашного боя. Профилактика травматизма

Теория:

История рукопашного боя, развитие в России. Основные правила соревнований. Обязанности участников соревнований.

Правила поведения на занятиях и соревнованиях по рукопашному бою. Общие понятия по технике безопасности, основы гигиены и безопасности на занятиях.

Профилактика травматизма.

Нарушения и запрещенные приемы и действия в рукопашном бое.

Первая помощь при травмах.

2. Общеразвивающие упражнения.

Теория:

Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости. Роль общеразвивающих упражнений в развитии физических качеств рукопашника.

Практика.

Выполнение упражнений на силу, выносливость, быстроту, гибкость и ловкость:

- бег на месте;
- бег с изменением частоты шагов;
- прыжки через скакалку;
- эстафеты;
- приседания на двух (одной) ногах;
- сгибание туловища;
- приседание в парах с отягощением;
- равномерный бег;
- прыжки с отягощением;
- комплекс силовых упражнений.

3. Технические действия Техника защиты

Теория:

Понятие о технике рукопашного боя. Роль технических действий в рукопашном бое. Элементы техники рукопашного боя: удары руками, удары ногами, приемы защиты, борьба в стойке, борьба в партере, болевые приемы.

Практика.

Отработка техники:

- удары рукой прямо, сбоку, снизу, сверху;
- удары ногой прямо, снизу, сбоку;
- защита от ударов рукой подставкой, отбивом предплечья внутрь и наружу, уклоном, разрывом дистанции;
- защита от ударов ногой подставкой предплечья и голени;
- сваливание противника.

4. Тактические действия.

Теория:

Понятие о тактике рукопашного боя. Роль тактики в рукопашном бое. Элементы тактики: маневрирование, комбинации технических действий.

Практика.

- действие бойца в нападении;
- действие бойца в защите;
- действие бойца в борьбе в стойке;
- действие бойца в борьбе в партере.

5. Учебные схватки.

Теория:

Составление индивидуального задания на схватку каждому бойцу в зависимости от особенностей противника. Определение способов реализации тактических планов.

Практика.

- пятнашки руками;
- борьба в стойке до броска;
- борьба в партере;
- пятнашки руками с элементами борьбы.

6. Участие в соревнованиях.

Теория:

Составление тактического плана на предстоящие соревнования в зависимости от индивидуальных особенностей возможных противников. Реализация тактических планов.

Практика.

Участие в различных турнирах по рукопашному бою Калининского района и города Санкт-Петербурга.

7. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов. Тестирование, опрос.

Практика. Показательные выступления, участие детей в соревнованиях различных уровней.

Ожидаемые результаты по окончании 1 года обучения.

Учащиеся должны знать:

- 1.Историю возникновения рукопашного боя;
- 2.Терминологию рукопашного боя;
- 3.Правила по технике безопасности;
- 4.Значение рукопашного боя для физического развития организма человека;
- 5.Правила проведения соревнований.

Должны уметь:

- 1.Выполнять разминку;
- 2.Выполнять приемы самостраховки;

- 3.Выполнять удары руками;
- 4.Выполнять удары ногами;
- 5.Выполнять приемы защиты от ударов рук и ног;
- 6.Оказывать первую помощь при ушибах и растяжениях.

Должны владеть:

Навыками самоконтроля на занятии и в быту, приемами рукопашного боя.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
для учащихся второго года обучения возраст 13-14 лет
(второй год обучения)

№ п п	Тема занятий	Всего	В том числе	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие Правила соревнований, оказание первой медицинской помощи Рукопашный бой в ВС РФ	2	1	1
2	Общеразвивающие упражнения	22	1	21
3	Технические действия Техника защиты	33	1	32
4	Тактические действия. Психологическая подготовка	10	1	9
5	Учебные схватки. Техника нападения	31	1	30
6	Участие в соревнованиях. Выполнение спортивных разрядов и приёмов в ходе них	8	1	7
7	Итоговое занятие	2	1	1
	Всего:	108	7	101

Содержание программы
(второй год обучения)

**1. Вводное занятие Правила соревнований, оказание
первой медицинской помощи. Рукопашный бой в ВС РФ**
Теория.

Правила соревнований, оказание первой медицинской помощи.
 Рукопашный бой в ВС РФ

Практика.

Обсуждение правил в соревнованиях по рукопашному бою.
 Отработка на занятиях приёмов первой медицинской помощи.

2. Общая и специальная физическая подготовка

Теория.

Основы общей физической подготовки.

Практика: развитие общих физических данных, специальных физических данных (силы, ловкости, гибкости, быстроты).

3. Технические действия. Техника защиты.

Теория.

Назначение техники защиты и ее применение.

Практика.

Техника борьбы лежа и стоя на коленях, освобождение от захватов, защита от ударов ногами и руками.

4. Тактические действия. Психологическая подготовка.

Теория.

Понятие тактики бойца, изучение приёмов психологической подготовки.

Практика.

Отработка тактических и психологических приёмов.

5. Учебные схватки. Техника нападения

Теория.

Назначение техники нападения и ее применение.

Практика.

Отработка: удары, броски вперед, броски назад, болевые и удушающие приемы.

6. Участие в соревнованиях и выполнение спортивных разрядов и приёмов входе них.

Практика.

Применение изученных приёмов в ходе соревнований.

Психологическая подготовка к соревнованиям, поведение в ходе соревнований, тренировок.

Планирование спортивной тренировки.

Виды тренировок, составные части планирования.

Проведение тренировки с обучающимися второго года обучения.

Правила соревнований.

Правила греко-римской борьбы, вольной борьбы, дзюдо, самбо, рукопашного боя.

Учебные схватки.

7. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов. Тестирование, опрос.

Практика. Показательные выступления, участие детей в соревнованиях различных уровней.

Ожидаемые результаты по окончанию 2 года обучения.

Учащиеся должны знать:

- 1.Историю возникновения рукопашного боя;
- 2.Терминологию рукопашного боя;
- 3.Правила по технике безопасности;

4.Значение рукопашного боя для физического развития организма человека;

5.Правила проведения соревнований.

Должны уметь:

- 1.Выполнять разминку;
- 2.Выполнять приемы самостраховки;
- 3.Выполнять удары руками;
- 4.Выполнять удары ногами;
- 5.Выполнять приемы защиты от ударов рук и ног;
- 6.Оказывать первую помощь при ушибах и растяжениях.

Должны владеть:

Навыками самоконтроля на занятии и в быту, приемами рукопашного боя.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
для учащихся третьего года обучения возраст 15-16 лет
(третий год обучения)

№пп	Тема занятий	Всего	В том числе	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие Правила соревнований, оказание первой медицинской помощи Рукопашный бой в ВС РФ	2	1	1
2	Общеразвивающие упражнения	22	1	21
3	Технические действия. Техника защиты	33	1	32
4	Тактические действия. Психологическая подготовка	10	1	9
5	Учебные схватки. Техника нападения	31	1	30
6	Участие в соревнованиях. выполнение спортивных разрядов и приёмов в ходе них	8	1	7
7	Итоговое занятие	2	1	1
	Всего:	108	7	101

Содержание программы (третий год обучения)

1. Вводное занятие Правила соревнований, оказание первой медицинской помощи. Рукопашный бой в ВС РФ **Теория.**

Правила соревнований, оказание первой медицинской помощи.
Рукопашный бой в ВС РФ

Практика.

Обсуждение правил в соревнованиях по рукопашному бою.
Отработка на занятиях приёмов первой медицинской помощи.

2. Общая и специальная физическая подготовка **Теория.**

Основы общей физической подготовки.

Практика: развитие общих физических данных, специальных физических данных (силы, ловкости, гибкости, быстроты).

3. Технические действия. Техника защиты. **Теория.**

Назначение техники защиты и ее применение.

Практика.

Техника борьбы лежа и стоя на коленях, освобождение от захватов, защита от ударов ногами и руками.

4. Тактические действия. Психологическая подготовка. **Теория.**

Понятие тактики бойца, изучение приёмов психологической подготовки.

Практика.

Отработка тактических и психологических приёмов.

5. Учебные схватки. Техника нападения **Теория.**

Назначение техники нападения и ее применение.

Практика.

Отработка: удары, броски вперед, броски назад, болевые и удушающие приемы.

6. Участие в соревнованиях и выполнение спортивных разрядов и приёмов входе них.

Практика.

Применение изученных приёмов в ходе соревнований.

Психологическая подготовка к соревнованиям, поведение в ходе соревнований, тренировок.

Планирование спортивной тренировки.

Виды тренировок, составные части планирования.

Проведение тренировки с обучающимися третьего года обучения.

Правила соревнований.

Правила греко-римской борьбы, вольной борьбы, дзюдо, самбо,

рукопашного боя.

Учебные схватки.

7. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов. Тестирование, опрос.

Практика. Показательные выступления, участие детей в соревнованиях различных уровней.

Ожидаемые результаты по окончании 3 года обучения.

Учащиеся должны знать:

- 1.Историю возникновения рукопашного боя;
- 2.Терминологию рукопашного боя;
- 3.Правила по технике безопасности;
- 4.Значение рукопашного боя для физического развития организма человека;
- 5.Правила проведения соревнований.

Должны уметь:

- 1.Выполнять разминку;
- 2.Выполнять приемы самостраховки;
- 3.Выполнять удары руками;
- 4.Выполнять удары ногами;
- 5.Выполнять приемы защиты от ударов рук и ног;
- 6.Оказывать первую помощь при ушибах и растяжениях.

Должны владеть:

Навыками самоконтроля на занятии и в быту, приемами рукопашного боя.

Материально-техническое обеспечение:

- зал рукопашного боя или спортивный зал;
- музыкальный центр;
- персональный компьютер;
- видеопроектор;
- 2 раздевалки (мужская и женская);
- маты (коврики);
- макеты автоматов, штык-ножей, саперных лопат, пистолетов;
- боксерские груши, лапы, перчатки;
- душевые.

Методическое обеспечение программы.

№	Разделы	Формы занятий	Приёмы и методы	Использование образовательных материалов	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие Правила соревнований, оказание первой медицинской помощи Рукопашный бой в ВС РФ	Беседа, инструктаж, презентация.	Словестный, наглядный, объяснение	Инструктаж по т/б,	Опрос, обобщение знаний, демонстрация
2	Общеразвивающие упражнения	Объяснение, показ, повторение.	Словестный, наглядный, объяснение, практический.	Гимнастические снаряды, маты.	Опрос, обобщение знаний, выступление
3	Технические действия. Техника защиты	Рассказ, показ, объяснение, повторение.	Словестный, наглядный, объяснение, практический	Маты, макеты оружий.	Опрос, обобщение знаний, выступление
4	Тактические действия. Психологическая подготовка	Рассказ, показ, объяснение, повторение	Словестный, наглядный, объяснение, практический	Маты, макеты оружий.	Опрос, обобщение знаний, выступление
5	Учебные схватки Техника нападения	Рассказ, показ, объяснение, повторение	Словестный, наглядный, объяснение, практический, мастер-класс	Маты, макеты оружий.	Опрос, обобщение знаний
6	Участие в соревнованиях. выполнение спортивных	Конкурс, беседа, объяснение	Словестный, практический, мастер-класс	Маты, макеты оружий, боксерские перчатки,	Опрос, обобщение, Выступление,

	разрядов и приёмов в ходе них			лапы.	
7	Итоговое занятие	Контрольное, показательное занятие	Словесный, практический,	Маты, макеты оружия, CD-диски, компьютер, музыкальный центр	Опрос, обобщение знаний, показательное выступление, открытое занятие

Методическое обеспечение. Формы организации деятельности детей.

- фронтальная (используется в теоретической части занятий).
- групповая (используется при освоении комбинационных действий – дети объединяются в команды, в которых взаимодействуют друг с другом).
- индивидуальная (каждый ребенок выполняет индивидуальное занятие. Пользуясь консультацией и помощью учителя).

Необходимо искать и внедрять в практику наиболее активизирующие деятельность детей методы обучения. Программа строится по принципу “от простого к сложному”. Педагогу необходимо применять всевозможные методы, которые могли бы заинтересовать ребенка, помогающие наглядно и доступно объяснять изучаемый материал.

1. Словесный метод. Устное изложение темы – педагог рассказывает об истории возникновения рукопашного боя, о правилах игры.
2. Беседа. Правила поведения на занятиях, на татами, на соревнованиях.
3. Наглядные методы обучения. Педагог показывает, как правильно выполнять тот или иной прием ведения боя. Используя плакаты, показ выполнения приема в целом – метод демонстрации и иллюстрации. Для такой работы отбирается посильный для воспитанников материал.
4. Практический метод обучения. Выполнение детьми упражнений по отработке передвижений, выполнение ударов руками и ногами.
5. Репродуктивный метод. Дети получают готовую информацию, например о задании на бой, о способах ведения боя вторым номером.
6. Частично-поисковый. После освоения основ техники боя рукой и ногой дети сами должны придумать комбинации.

Литература для педагога

1. Ашмарин Б.А. «Теория и методика физического воспитания. Учебное пособие для суворовских и кадетских училищ». М.: «Просвещение», 2007.
2. Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах РФ (НФП-2009). М.: Редакционно-издательский центр Генерального штаба ВС РФ, 2009.

Литература для обучающихся

1. Севостьянов В.М., Бурцев Г.А., Пшеницын А.В. Рукопашный бой (История развития, техника и тактика). М.: Дата Сторм, 2005.
Соколова В.Н. «Рукопашный бой». М: «Военное издательство», 1985.

ТЕОРИЯ, МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ РУКОПАШНОГО БОЯ

ВОЕННО-СПЕЦИАЛЬНАЯ ДИСЦИПЛИНА «РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

Военно-специальная дисциплина «Рукопашный бой» в современных условиях является учебным предметом для курсантов, слушателей и кадетов. Она занимает одно из ведущих мест в формировании военных специалистов по физической подготовке и спорту для войск и военно-учебных заведений Вооруженных Сил Российской Федерации.

1.1. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная цель дисциплины заключается в подготовке офицера-специалиста, владеющего теоретическими знаниями, организаторскими и методическими умениями, способного на высоком профессиональном уровне осуществлять подготовку к рукопашному бою личного состава воинских частей и курсантов военно-учебных заведений Российской Армии и Военно-Морского Флота.

Исходя из этого, задачи профессиональной подготовки офицеров-специалистов в области физической подготовки сводятся к следующему:

дать необходимые знания по содержанию дисциплины «Рукопашный бой» и его характеристику для формирования военно-прикладной, физической и психологической готовности военнослужащих к действиям в ближнем бою с противником;

усвоить роль рукопашного боя в системе боевой и физической подготовки войск;

дать знания о понятийном аппарате и усвоить специфический язык дисциплины как средства общения специалистов и обучаемых;

обучить методике подготовки военнослужащих к рукопашному бою (методике обучения приемам и действиям, развитию и воспитанию физических и волевых качеств, формированию психологической устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов и др.);

обучить организации и проведению различных форм физической подготовки, в процессе которых осуществляется подготовка к рукопашному бою;

обучить приемам, действиям и видам деятельности военнослужащих в рукопашном бою;

дать представление о материальном обеспечении занятий по рукопашному бою и строительстве площадок, городков и т. п.;

ознакомить с подготовкой военнослужащих к рукопашному бою в зарубежных армиях и основными направлениями военно-научной работы на современном этапе.

Военно-специальная дисциплина «Рукопашный бой» представляет собой часть науки о физической подготовке войск и изучает закономерности физического совершенствования военнослужащих с помощью характерных для нее средств, методов и форм в интересах боевой подготовки частей и подразделений.

В современных условиях наиболее характерным при обучении в военно-учебных заведениях является взаимное влияние на обучаемых и других учебных дисциплин. Это требует рассмотрения их роли и значения в комплексном воздействии на подготовку специалистов.

Тактическая подготовка определяет социальный заказ на содержание и методику подготовки военнослужащих к боевой деятельности в рукопашном бою.

Ценность истории военного искусства для дисциплины заключается в творческом восприятии опыта и уроков прошлого, в способности выявить тенденции развития рукопашного боя в различные исторические эпохи, правильного определения его места в боевой подготовке и обучения военнослужащих современным боевым действиям.

Военное законодательство определяет правовые основы применения приемов и боевых действий рукопашного боя в военное время при защите интересов отечества, в мирное время - в процессе несения гарнизонной и караульной службы, а также при защите общественных интересов, личности граждан от общественно опасного посягательства.

Цикл биологических дисциплин на основании учения о высшей нервной деятельности, с одной стороны, определяет материалистическое понимание процессов нервной и психологической деятельности военнослужащих в рукопашном бою, а также при подготовке к нему, с другой - дает знания об уязвимых местах человеческого тела (анатомия) и методические рекомендации для разработки рациональных способов и приемов эффективного воздействия на противника (биомеханика).

Дисциплина «Рукопашный бой» использует положения военной педагогики, в частности, дидактики, на принципах и методах которой осуществляется обучение, воспитание и развитие курсантов и слушателей.

В основе теоретических положений при определении целей, задач и содержания подготовки, к рукопашному бою она опирается на главные принципы и закономерности теории деятельности, разработанные отечественными психологами.

В процессе преподавания дисциплины «Рукопашный бой» используются теоретические и организационные положения, система понятий, разработанная теорией и организацией физической подготовки войск.

Поскольку основной структурной частью рукопашного боя является единоборство, то многие приемы, двигательные действия, методические и тактические положения и понятия заимствуются из практики спортивных единоборств (борьбы, бокса, фехтования и военно-спортивного единоборства - АРБ). В рукопашном бое они получили широкую трактовку и боевое применение.

Выявление и развитие двигательных способностей - важный резерв, который применяется в рукопашном бое для быстрого и совершенного усвоения действий и приемов. Этому способствуют также все практические военно-специальные дисциплины, особенно «Преодоление препятствий», «Ускоренное передвижение».

Близость дисциплины «Рукопашный бой» к перечисленным выше дисциплинам ни в коей мере не лишает его самостоятельности. Что же касается многогранных связей, то это объясняется тем, что в центре внимания указанной дисциплины находятся курсант, слушатель института - будущий специалист по физической подготовке и спорту, защитник отечества.

Рукопашный бой располагает большим количеством разнообразных приемов, действий и тактикой их применения. Это дает возможность совершенствовать все основные системы и функции человека, физические, морально-политические качества, наиболее прикладные навыки для успешных и сноровистых действий на поле боя. Обучение военнослужащих рукопашному бою непосредственно и прямо направлено на реализацию принципа «Учить войска тому, что необходимо на войне».

Таким образом, при преподавании дисциплины в полном объеме используются:

положения материалистической диалектики в качестве исходной методологической концепции;

учение о высшей нервной деятельности (труды И. П. Павлова, И. М. Сеченова, Н. Е. Введенского, А. А. Ухтомского, П. К. Анохина и др.), отличительной чертой которого является материалистическое понимание процессов нервной и психической деятельности; принципы и положения системного подхода;

положения теории деятельности, характеризующие единство ее внешних (предметных) и внутренних (психических) форм;

теория дидактики, на основе принципов которой осуществляется обучение, развитие и воспитание;

положения тактики современного боя и опыта локальных вооруженных конфликтов;

теория и организация физической подготовки войск;

анатомия, биомеханика и др.

Сочетания положений и выводов данных наук в единой методологической концепции обеспечивают рукопашному бою идейно-теоретическую, научную и методическую базу, а также придают дисциплине стройность и практическую эффективность.

1.2. ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ, КЛАССИФИКАЦИЯ И ТЕРМИНОЛОГИЯ РУКОПАШНОГО БОЯ

Военно-специальная дисциплина «Рукопашный бой» в учебном процессе оперирует определенными специфическими понятиями, классификацией содержания и терминологией.

Через понятия происходит понимание сущности рукопашного боя. Классификация содержания рукопашного боя распределяется на множество приемов и действий по подразделениям (классам, группам) согласно их унификациям по отличительным признакам. Она позволяет распределять объекты и хранить информацию о них, чтобы затем ее дополнять и использовать в педагогической практике (особенно при составлении программ обучения). Для наглядности классификации составляются в виде таблиц (схем). Терминология и понятия составляют знания и язык дисциплины, выполняющие три основные функции:

фиксацию накопленного опыта;

взаимодействие между руководителем и обучаемыми, в ходе которого формируются знания, навыки и умения;

саморегуляцию как практической, так и интеллектуальной деятельности обучаемых.

Все указанные функции координируют индивидуальные действия каждого военнослужащего в составе коллектива и создают условия для адекватного восприятия смысла педагогической деятельности руководителя занятий.

Общие понятия

Рукопашный бой представляет собой вид боевой деятельности военнослужащих и подразделений в ближнем бою с целью уничтожения или выведения из строя противника путем применения личного оружия, подручных средств и борьбы без оружия.

Составными частями рукопашного боя являются рукопашные схватки и единоборства с противником.

Рукопашные схватки - это групповые боевые действия, возникающие в местах упорного сопротивления противников при непосредственном соприкосновении: при атаке опорного пункта, обороне его, в засаде и в других случаях.

Рукопашное единоборство заключается в бое (борьбе) одного против одного или одного с несколькими противниками, которые, как правило, в определенной последовательности проводят действия друг против друга (атаки-защиты-ответные атаки).

Действия в рукопашном бою - это двигательные акты бойцов, подчиненные решению конкретных задач (атаковать противника, обезоружить) и направленные на достижение цели (победить противника). В

них рационально применяются средства рукопашного боя, которые целесообразно сочетаются в конкретно сложившейся обстановке. Действия в процессе подготовки должны стать для военнослужащих индивидуальными и привычными.

Боевыми средствами рукопашного боя являются способы применения личного оружия, шанцевого инструмента (пехотной лопаты), предметов снаряжения, подручных средств, борьбы без оружия, выполняемых в виде соответствующих приемов.

Приемы рукопашного боя - это специально организованные движения, сливающиеся в единый акт, в котором нет перерывов между отдельными составляющими его частями. Они выработаны в боевой практике с учетом анатомии человека и биомеханики его движений. Приемы составляют технику единоборств и являются предметом обучения военнослужащих в их подготовке к рукопашному бою.

Нападение на противника представляет собой способ действий, направленных на его уничтожение или пленение. Оно подготавливается скрытно и проводится внезапно, как правило, по заранее разработанному плану.

Оборона от нападения противника - это способ действий, направленных на отражение нападения, чтобы в дальнейшем перейти к ответным действиям и одержать победу.

Классификация и терминология, применяемая для обозначения действий рукопашного боя

Практические задачи в рукопашном бою решаются при помощи средств и многообразных действий, которые являются структурными компонентами деятельности бойцов. В содержание действий включаются восприятие ситуации, умственное решение задачи и психомоторная ее реализация, которые представляют комплексную деятельность бойцов, требующую перцептивных, интеллектуальных и психомоторных способностей, что проявляется в знаниях, умениях и навыках с максимальным использованием физических качеств.

В методическом плане действия представляют собой основы тактики рукопашного боя и состоят из подготавливающих действий, действий нападения и обороны (рис. 1).

Подготавливающие действия предназначены для создания условий успешного проведения нападения и обороны и включают в себя разведку, маскировку и маневрирование.

Разведка - это действия, совершаемые с целью узнать намерения и замыслы противника, его подготовленность к единоборству, понять его морально-психологическое состояние, а также определить правильный способ ведения боя с ним.

Маскировка - действия, вводящие противника в заблуждение и вызывающие с его стороны неадекватные реакции, которые способствуют

одержанию над ним победы. К ним относятся:

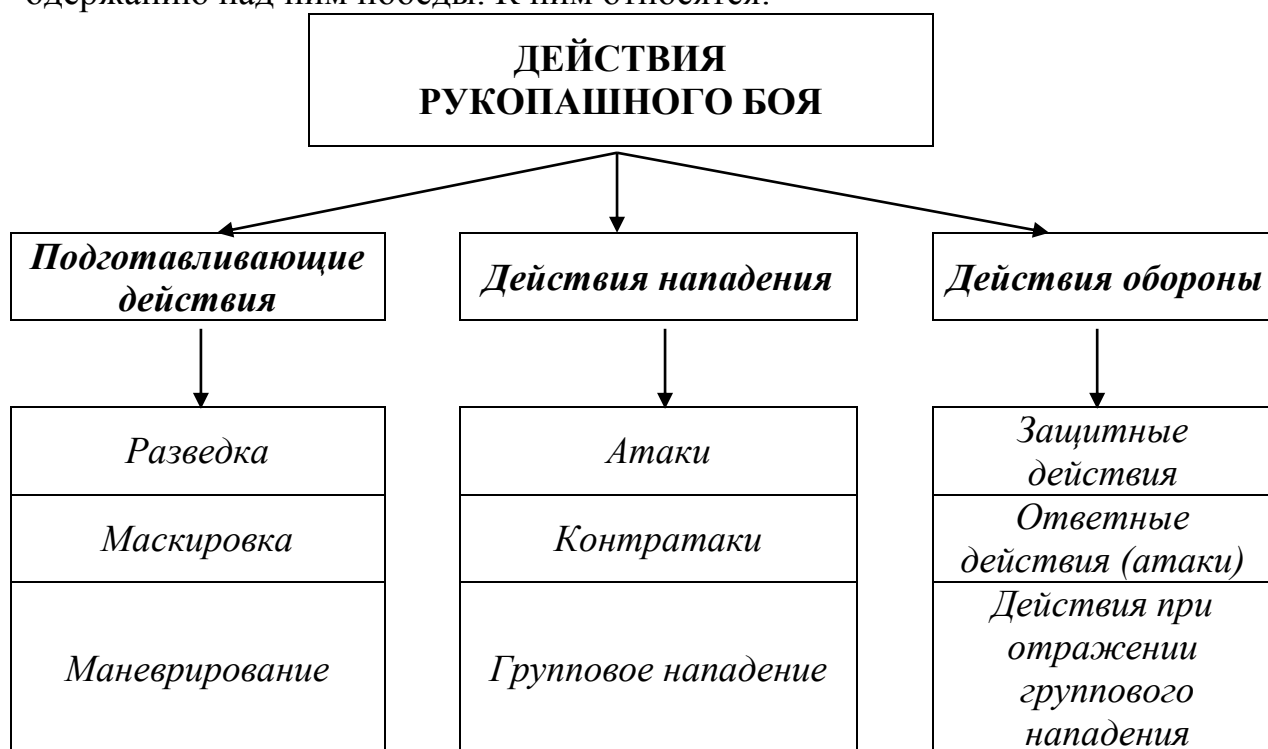


Рис. 1. Классификация действий рукопашного боя

вызовы - действия, проводимые для того, чтобы спровоцировать противника на нужные атакующие действия, чтобы затем заранее подготовленной защитой отразить его нападение и поразить в ответной атаке;

обманы - действия, вводящие противника в заблуждение;

отвлечение внимания противника - действия, заставляющие противника переключить внимание на другой объект;

симуляция - действия, сознательно вводящие противника в обман с целью создания у него иллюзии победы;

угрозы - действия, направленные на устрашение противника.

Маневрирование - это передвижение для создания благоприятных условий для нападения на противника или обороны от его нападения. В него включаются:

дистанции - положение противников по отношению друг к другу, определяемое расстоянием между ними, которое бывает дальним (когда контакт между противниками достигается после совершения более одного шага или скачка); средним (когда контакт с противником достигается за счет одного шага, скачка или выпада); ближним (когда контакт осуществляется без дополнительных передвижений);

сближение - сокращение дистанции с противником;

отход - увеличение дистанции от противника;

уход - движение в сторону от противника без увеличения дистанции.

Действия нападения обеспечивают победу над противником.

Структурными компонентами их являются атаки, контратаки и групповое нападение.

Атаки - действия стремительного нападения на противника в процессе единоборств. Они бывают простыми и сложными. Простые атаки состоят из одного приема, которым возможно уничтожение или выведение из строя противника. В сложные атаки включаются: первое атакующее действие, развитие атаки, завершение или выход из нее. Первым атакующим действием, при удачном его проведении атака может завершиться. Для развития атаки используются наиболее действенные приемы, следующие один за другим и заканчивающиеся таким, который бы обеспечил победу над противником. При неудавшейся атаке предусматриваются действия, необходимые для выхода из нее (отход, уход) и дальнейшего продолжения единоборства. Разновидностями атак являются:

повторные атаки - совершаются непосредственно вслед за неудавшейся атакой;

атаки с отбивом - состоят из удара по оружию (конечности) противника в сочетании с простой атакой;

атаки с обманом - состоят из обманного движения в сочетании с простой атакой;

встречные атаки - проводятся навстречу атаке противника;

ложные атаки - укороченные, направляются не на поражение противника, а лишь на обеспечение успешности последующей действенной атаки.

Контратаки - это разновидность встречных атак на противника, начавшего свою, как правило, сложную атаку. Они начинаются на первое движение противника с целью опередить его в атаке.

Групповое нападение состоит из индивидуальных действий отдельных военнослужащих, выполняющих роли по заранее разработанному плану. При любой сложности поставленных задач они успешно могут решаться только координированными действиями бойцов. Координация осуществляется двумя основными способами: приспособлением к действиям руководителя (командира) или чередующимися ролями лидеров в группе (подразделении). Однако во всех случаях будет много и регулируемых и нерегулируемых событий (вероятностных и случайных), которые необходимо также заранее предусматривать.

Действия обороны применяются для отражения нападения (атак) противника в сочетании с ответным нападением на него.

Защитные действия совершаются с целью отражения атак противника в единоборстве при помощи отбивов, подставок или маневрирования. Они бывают:

активные - вслед за защитами проводятся ответные атаки;

пассивные - выполняются только защиты;

упреждающие защиты выполняются с сокращением дистанции с противником;

уступающие защиты выполняются с увеличением дистанции между

противниками.

Ответные действия по своей структуре являются ответными атаками, выполняемыми после защит. Это сложные двигательные акты, совершаемые в крайне ограниченное время. Если атаку боец готовит заранее, то ответные атаки - экспромты - во многом зависят от предвидения ситуации и быстрого выбора целесообразных действий ответного нападения.

Действия при отражении группового нападения представляют самый сложный вид деятельности в рукопашном бою, так как координация (управление) индивидуальными действиями бойцов будет почти полностью отсутствовать и может свестись только к индивидуальным действиям. Вместе с тем они включают в себя: отражение первого нападения, оценку ситуации, маневрирование в сочетании с ответными атаками, координацию действий бойцов со стороны командира и ответное нападение. Огромное значение при этом имеет взаимодействие и взаимопомощь товарищей.

Классификация приемов и терминология, применяемая для обозначения техники рукопашного боя

Технику рукопашного боя составляет комплекс приемов, соответствующий цели боевой деятельности военнослужащих. Таким образом, объектом классифицирования техники рукопашного боя являются приемы (рис. 2).

Приемы обеспечения предназначены для создания благоприятных условий применения приемов и проведения действий в рукопашном бою.

Приемы боя с оружием предназначены для уничтожения противника в рукопашном бою, а также для обороны от его нападения.

Приемы боя без оружия предназначены для травмирования противника, его задержания и последующего конвоирования, освобождения от захватов и обезоруживания, а также его уничтожения или выведения из строя при помощи ударов и удушений.

Термины, применяемые для обозначения элементов техники и приемов рукопашного боя:

бросок - перевод противника из положения стоя в положение лежа с отрывом всех частей его тела от площади опоры;

выведение из равновесия - перемещение ОЦТ тела противника за площадь опоры;

выпад - быстрое перемещение ОЦТ тела, выполняемое посредством сильного толчка ногой, наклоном туловища вперед и выставлением противоположной ноги в сторону противника;

высед - переход за спину противника с одновременным его сваливанием через сед при помощи массы собственного тела или болевого приема;

двойное удушение - одновременное перекрытие дыхательных путей и «выключение» мышечного механизма, обеспечивающего дыхание;

загиб - рычаг, при котором конечность противника заводится назад (за спину, за голову);

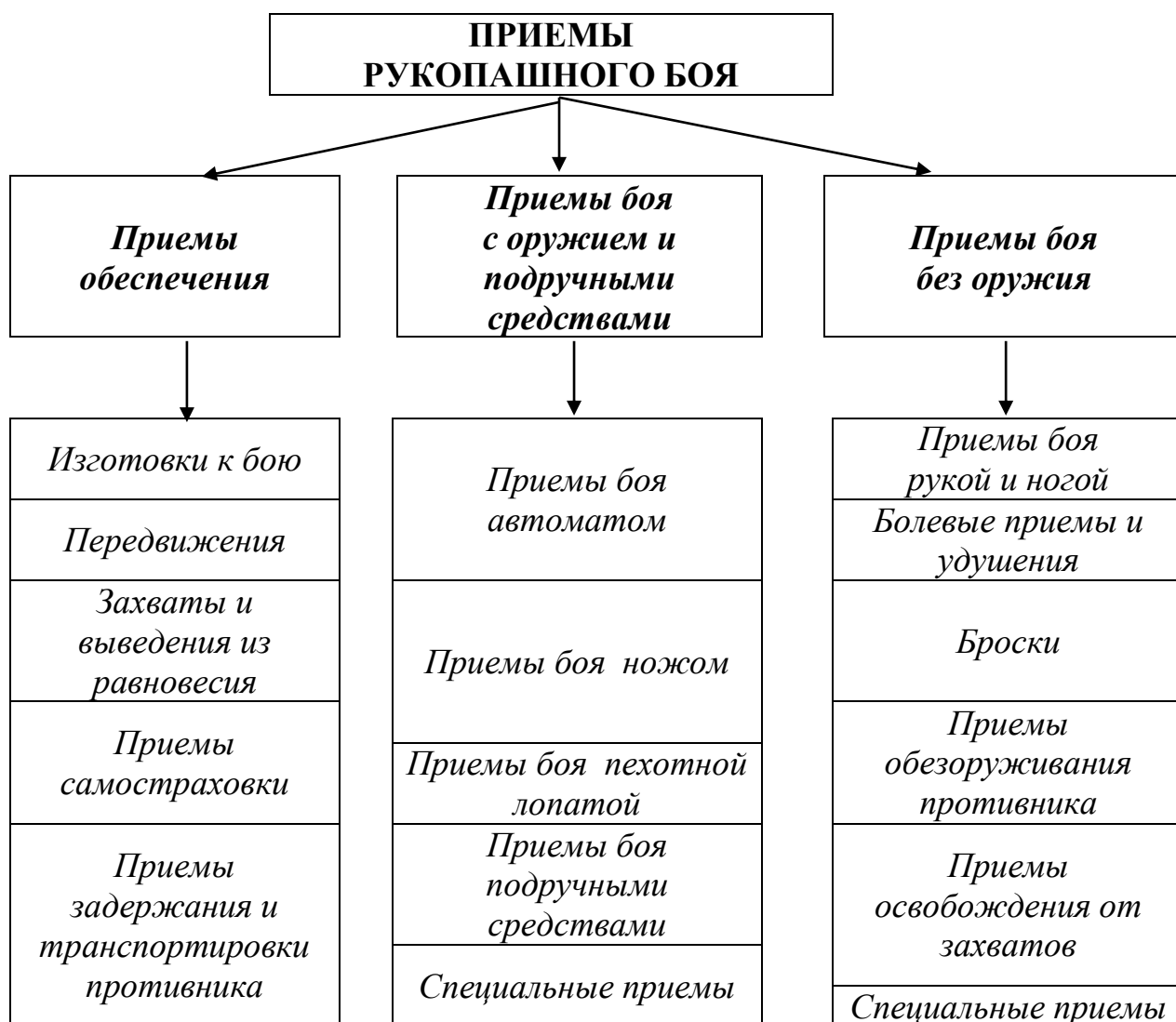


Рис. 2. Классификация приемов рукопашного боя

замок - способ соединения рук с помощью пальцев или захватом кистью одной руки предплечья другой;

захват - активный «контакт» с противником для того, чтобы создать условия проведения атакующего действия или, наоборот, помешать противнику провести атаку;

изготовка к бою - наиболее удобное положение бойца по отношению к противнику, позволяющее ему осуществлять свои намерения и предупреждать действия противника;

конвоирование - сопровождение противника в нужном направлении под угрозой оружия или воздействием болевого приема;

нырок - быстрая группировка туловища с одновременным движением его под атаку противника;

обезоруживание - лишение противника контакта с оружием;

обыск - обнаружение и изъятие у противника оружия, опасных предметов и документов под угрозой оружия или при воздействии болевого приема;

освобождение от захвата - устранение захвата противника с помощью ударов, болевых приемов и рычагов;

отбив - ударное движение, выполняемое собственным оружием, конечностью (рукой, ногой) по оружию или по конечности противника с целью выведения в сторону от линии движения их к цели;

отвод - нажим оружием, конечностью на оружие или конечность противника с целью выведения их в сторону;

переворот - перемещение лежащего противника из одного положения в другое без отрыва от площади опоры;

передвижение - перемена местонахождения ОЦТ тела в пространстве с целью принятия удобного положения по отношению к противнику;

передвижение переступанием (шагами) - перемещение ОЦТ тела с чередованием двухопорного и одноопорного положения;

передвижение прыжками (скачками) - перемещение ОЦТ тела с чередованием безопорного и опорного положения;

поворот - изменение положения противника или перемещение его путем вращения;

подворот - быстрый поворот спиной к противнику, находящемуся в захвате, с одновременным наклоном туловища, сгибанием ног и подбивом его тазом;

подножка - бросок противника через ногу, поставленную под одну или обе его ноги;

подсечка - подбив ноги противника подошвенной частью стопы;

подставка (блок) - защита движением оружия или конечностью под оружие или конечность противника, производящего удар, с целью его остановки или принятия на себя;

подхват - подталкивание противника спереди или спереди - сбоку задней частью бедра назад - вверх с целью перевода его в положение лежа;

положение - расположение ОЦТ тела относительно площади опоры;

рывок - резкое движение, в результате которого противник выводится из равновесия или поворачивается, что позволяет произвести захват его сзади;

рычаг - способ силового воздействия на конечность противника, линия приложения которого проходит в плоскости, перпендикулярной суставу;

самостраховка - смягчение приземления при падениях для предохранения собственного тела от ушибов;

сбивание - ударное движение ногой, в результате которого противник отрывается от площади опоры и переводится в положение лежа; толчковые движения, выполняемые руками и туловищем, направленные на перевод противника в положение лежа;

сваливание - перевод противника из положения стоя в положение лежа без отрыва его от площади опоры;

связывание - прекращение активного сопротивления противника при помощи веревки или ремня;

стойки - вертикальные положения обучаемых, применяемые в качестве исходных положений перед выполнением приемов;

страховка - поддержка партнера при его падениях в процессе обучения;

транспортировка - переноска связанного противника;

толчок - короткое и сильное движение, направленное на противника с целью выведения его из равновесия;

удар - резкий (с максимальной быстротой) сильный толчок, производимый конечностью или оружием, как правило, с размаху;

удушение - перекрытие дыхательных путей противника;

узел - скручивание и сгибание конечности противника;

укол - удар острием штыка или ножа в тело противника.

В заключение следует сказать, что только конкретный понятийный аппарат позволяет создать стройную систему знаний военно-специальной дисциплины «Рукопашный бой». Научная задача по дальнейшему его совершенствованию будет способствовать углублению наших знаний в области успешной подготовки военнослужащих к рукопашному бою.

РУКОПАШНЫЙ БОЙ В СИСТЕМЕ БОЕВОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЙСК

2.1. КРАТКИЙ ИСТОРИЧЕСКИЙ ОБЗОР

Рукопашный бой до нашей эры. Развитие систем рукопашного боя имеет глубокие корни и неразрывно связано с историей развития человеческого общества. Многотысячная история нашей цивилизации изобилует войнами и конфликтами.

Изучением становления систем физического воспитания на ранних этапах цивилизации занимались В.М.Выдрин (1956), Р.И. Самоуков, В.В.Столбов (1967), Н.И.Пономарев (1970), В.В.Столбов (1975), Л.Кун (1982), В. Олинова, (1985); А.А.Долин; Г.В.Попов (1990); А.А.Маслов (1990); Н. Wilsdorf, 1939; С. Diem, 1967; А. D. Touny, S. Wenig, 1967 и др.

Боевые действия глубокой древности представляли собой глобальные рукопашные схватки с использованием вооружения: дубин, палиц, дротиков, а позднее - холодного оружия, лук и стрел. Наиболее ранние упоминания о рукопашном бое и его значении относятся к странам Ближнего Востока, Древней Индии и Китаю. Их мы находим в многочисленных эпических песнях и гимнах, в которых воспевались подвиги древних героев.

Анализ исторического материала показывает, что в Древнем Египте существовали отдельные виды атлетических состязаний. Самыми распространенными из них были борьба, кулачный бой и единоборство на палках, бег, а также лодочные состязания, целью которых было перевернуть лодку с неприятельским экипажем с помощью специальных длинных палок (А. D. Touny, S. Wenig, 1969; Г. Гарбини, 1971).

Кулачный бой, борьба, акробатические упражнения - были чрезвычайно популярны в другом районе Средиземноморья - на острове Крит, где в 3-м тысячелетии до н.э. зарождалась минойская культура. Единоборства были непременным атрибутом всех празднеств (А. J. Evans, 1921-1936; S. Marunatos, 1970-1976). Причем, как показывают фрески, снаряжение бойцов кулачного боя было подобно воинскому.

Таким образом, можно констатировать, что в этот временной период (до 1-го тысячелетия до н.э.) единоборства занимали важную часть в культуре и формирующихся системах физического воспитания Египта и сопредельных с ним стран. Однако утверждать, что единоборства существовали уже как сложившиеся системы воинского обучения и воспитания было бы неверным. Именно как системы они стали складываться после VIII в. до н.э., что характерно также для Европы, Греции, Азии, Индии и Китая. Формирование и развитие шло обособленно и имело существенные отличительные черты, которые объясняются различными климатогеографическими, этническими, культурологическими и религиозными факторами.

Одним из важнейших факторов, обеспечившим широкое и свободное

развитие дальневосточных единоборств, и в первую очередь в Китае, было то, что начиная с VI в. до н.э. боевые искусства опирались в своем развитии на естественно-философские воззрения, в частности даосизма, конфуцианства, а позднее (примерно с I в. н.э.) - буддизма. Большое влияние на развитие боевых искусств оказали Лао-Цзы (VI-V вв. до н.э.), Ле-Цзы (VI-V вв. до н.э.), Сунь-Цзы (VI-V вв. до н.э.) (E.Parker, 1963; R.W.Smith, 1967 и др.). Причем важно иметь в виду, что, к примеру, конфуцианство являлось официально признанной государственной этико-политической доктриной.

Во II в. до н.э. широко известны направления цюань-шу или цюань-фа, что означает "Учение кулака" или "Праведный закон кулака" и Ушу. Наиболее распространенной является трактовка Ушу как "боевого искусства", исходя из дословного перевода термина "у" - военный, имеющий отношение к военной подготовке, и "шу" - техника, ремесло, искусство (Г.Музруков, 1989). Ушу включало все области человеческой деятельности, относящейся к войне и военному делу, в том числе рукопашный бой без оружия, а также с оружием, стрельбу и метание различных снарядов, вольтижировку, акробатические трюки в театральных поединках, а также принципы общевойскового боя, элементы армейской стратегии, фортификации и т.п. (А.А.Долин, Г.В.Попов, 1990). К этому же следует добавить и психофизический тренинг, который являлся необходимой частью всех разновидностей Ушу.

Таким образом, примерно с VI в. до н.э. дальневосточные единоборства стали складываться как комплексные системы, имеющие не только воинскую направленность, но также философско-религиозную, этико-культурную и даже медицинскую.

В период VIII-IV вв. до н.э. достигают высокого развития единоборства в Древней Греции и в первую очередь в Спарте.

Постоянные войны и оценка воинской доблести как высшего достоинства человека привели в Спарте к созданию управляемой государством системы физического воспитания молодежи (юношей и девушек). Физическое воспитание юношей основывалось на таких упражнениях как борьба, бег, метание копья и диска, и дополнялось различными военными, охотничьими играми.

Учебные площадки назывались палестрами (от слова "пале" - борьба). В дальнейшем формируется такое понятие как палестрика, включающее в себе многие элементы физического воспитания. Из числа упражнений, относящихся к палестре, наибольшее значение имели рукопашные схватки, кулачный бой, борьба вольным стилем, борьба и метание камней (В.М.Выдрин, 1956; Л.Кун, 1982).

Чуть позже, кулачный бой, борьба вольным стилем и просто рукопашные схватки трансформировались в панкратион - "страшную" борьбу, как её называли древние греки. Он объединил в себе кулачный бой и борьбу. Как комплексная система, имеющая большое военно-прикладное значение, панкратион получил широкое распространение в Греции и был включен в программу Олимпийских, Пифийских и Истмийских игр.

В период Римской республики (VI-I вв до н.э.) в обучении рукопашному бою большое место отводилось владению холодным оружием. Служба в армии принадлежала к числу основных прав и обязанностей римского гражданина, а после падения республики произошла замена гражданского войска наемным. Римляне создают военные лагеря и переносят туда обучение воинов. Их подготовка основывалась на систематической тренировке, включавшей и физические упражнения, главным образом, борьбу и учебные поединки на деревянных палках. Кроме того проводились тренировки в беге, прыжках, в преодолении препятствий и плавании.

Развитие рукопашного боя в средние века. Эпоха средних веков, охватывающая довольно большой период времени в истории человечества, характеризовалась тем, что в воинских искусствах шло постоянное развитие и появление новых систем самообороны как с оружием, так и без него. В Европе, Азии, на Дальнем Востоке, в Латинской Америке в этот период создаются и совершенствуются значительно отличающиеся друг от друга системы рукопашного боя. В зависимости от уровня развития военного искусства и различных условий существования государств в подготовке воинов ставились разные задачи по их обучению и воспитанию.

Общеизвестно, что вплоть до конца XIV в. (до изобретения пороха и создания огнестрельного оружия) важнейшим элементом ведения боевых действий в Западной и Центральной Европе был поединок с применением холодного оружия (Л.Кун, 1982), а боеспособность воина определялась силой и стойкостью рыцаря в латах. К этому времени в Европе широко распространилась рыцарская физическая культура, в которую входило обучение верховой езде, стрельбе из лука, плаванию, охоте, владению мечом, щитом, копьём и искусству вести вооруженный поединок или сражение.

Примерно к середине XIV в. в военных действиях возрастает роль пеших воинов, что естественно потребовало усвоения определенных навыков борьбы и боя без оружия и послужило распространению техники и тактики самозащиты. Это было вызвано тем, что закованного в латы рыцаря практически невозможно было поразить стрелой или мечом. Тактика боя подсказывала, что в первую очередь необходимо было измотать тяжело вооруженного и малоподвижного рыцаря, а затем с помощью какого-либо приема борьбы свалить его на землю и поразить мечом или кинжалом в открытые участки тела. По этой причине рукопашный бой без оружия в Европе развивался не как система ударов и блоков, а как борьба с элементами захватов и бросков.

К началу XVII столетия в разных странах вырабатываются некоторые стилевые особенности единоборств. Это английский кулачный бой, исландская борьба глина, турецкая пеливан, швейцарская швинген, грузинская чидаоба, армянская кох, а во Франции начинают формироваться некоторые элементы французского бокса.

Рукопашный бой на Руси. В период средних веков на Руси элементы единоборств и некоторые способы ведения рукопашной схватки имели ярко выраженные особенности. В первую очередь это касается кулачных

поединков, получивших повсеместное распространение.

Доблесть и мужество славянских воинов знали многие народы, в том числе и римляне. Имеются данные, что в 548 г. шеститысячный отряд славян, во главе которого был «длиннобородый» Ильдигес (Илья) успешно воевал на стороне готов против римлян. Сведения об этом есть в древних западноевропейских сагах, героем которых был Илья Русский. Позднее византийский император Юстиниан принял его на службу и поставил начальником одного из отрядов дворцовой стражи (Г. Попов, 1992).

В период монгольского нашествия Батый бессмертную славу завоевал рязанский воевода Евпатий Львович Коловрат. Его немногочисленный отряд в неравном бою почти полностью погиб, но уничтожил врагов в десять раз больше. Монгольский хан настолько был поражен их мужеством и ратной доблестью, что приказал похоронить всех погибших, а пятерых оставшихся в живых отпустил на свободу.

Высокий уровень подготовки русских воинов обеспечивался тем, что еще в молодости молодежь получала необходимую подготовку в единоборствах во время боевых игр и игрищ. Вот что об этом пишут исторические источники: «Бои кулачные и палочные составляли для русской молодежи потеху, увеселение. Бои проходили, обыкновенно, в праздничные дни, при жилых местах, а зимой чаще всего на льду; собирались «охотники», составляли два враждебных лагеря и по данному сигналу бросались один на другого с криком для возбуждения, нередко тут же били в накры и бубны» (см. «История физической культуры в СССР ...», 1940). Неписанные правила ведения таких боев, которые сложились в народе, поражают своим благородством. Запрещались удары в пах, в спину, удары по лежащему («лежащего не бьют»). Тот кто нарушал эти правила подвергался общественному презрению.

В дружинах подготовка носила комплексный, прикладной характер. Воинов обучали верховой езде, стрельбе из лука, владению копьем, мечом, секирой и другими видами оружия. Одной из форм обучения были поминальные игрища, которые устраивались на курганах при погребении погибших товарищей. Ратники штурмовали холм, стремясь захватить его вершину.

Русские воины, как правило, не использовали тяжелые защитные латы. Основными качествами, на которые рассчитывал русский воин в бою, являлись ловкость, гибкость и быстрота реакции.

Несмотря на то, что в различных районах боевое единоборство называлось по-разному (у владимирцев - кружало, у псковичей - скобарь и т.д.) и в каждой местности вырабатывались свои излюбленные приемы, в средние века на Руси уже существовали четыре ярко выраженных направления в кулачном бое - это рязанское, московское, новгородское и вятское. Кроме этого существовала еще славяно-горицкая борьба и кулачный бой, велесова, или охотничья борьба, предназначенная для борьбы с животными в том числе и медведем, борьба на «одной ручке» и борьба на поясах (А. Белов, 1990; Н.Г. Цед, 1991).

Российская история имеет немало примеров о славных победах русских

воинов в битвах с врагами. В грандиозных рукопашных сражениях на Чудском озере (1242г.) и Куликовом поле (1380г.) наши предки разгромили захватчиков с севера и юга, что создало условия для объединения русских земель вокруг Москвы и создание централизованного государства.

Говоря о рукопашном бое и его развитии на Руси, тем не менее следует признать, что несмотря на довольно высокий уровень подготовки русского воина к рукопашной схватке, этот вид единоборств не опирался на методы психотренинга, психической саморегуляции в такой степени, как это было в средневековом Китае, Индии, Тибете, Японии, Корее, Вьетнаме. Это связано, в первую очередь, с религиозными догматами христианства, которое в средние века вело непримиримую борьбу с языческим наследием.

Рукопашный бой в странах Дальневосточного региона. В начале средних веков в Китае одно из главенствующих мест в подготовке воинов к единоборствам заняла психологическая подготовка. К этому периоду в Китае появляется большое количество различных школ и направлений в боевых единоборствах, продолжается процесс их дальнейшего развития и совершенствования.

Написать обо всех стилях как севера, так и юга Китая в рамках одного параграфа невозможно, так как до сих пор многие из них неизвестны, а уже известные потребовали бы такого объема работы, который по трудности сравним с составлением энциклопедического словаря. По этой причине мы остановимся на одном из самых известных, богатых и сложных стилей - Ушу, который уже в средние века начал распространяться как самостоятельное направление в боевых единоборствах Китая под названием «шаолинь-цюань».

Обучение по системе шаолинь-цюань предусматривало четыре раздела: первый - это работа голыми руками (цюаньшу); второй - работа с партнером, т.е. этап, на котором шла отработка базовых ударов, комбинаций и связок, а также индивидуальное и парное выполнение формальных комплексов (кит. таола) и свободный поединок (саньда); третий раздел содержал элементы и способы овладения различными видами оружия, в том числе и подручными средствами (в первую очередь это были традиционный монашеский посох, палка, шест, прямые и кривые мечи, копье - всего восемнадцать видов оружия), кроме того, входили и такие экзотические предметы как веревка, мотыга, цепь, всевозможные костыли; четвертый раздел являлся самым важным и включал многие способы дыхательно-медитативных упражнений с целью выработать у обучаемых способность управлять своими психофизическими процессами и биологической энергией.

Нейгун - дыхательно-медитативные упражнения, имели как оздоровительную, мягкую направленность, в процессе которой бойцы в период занятий учились правильно дышать, расслабляться, регулировать течение биологической энергии внутри организма и тренировать сознание, так и жесткую. Жесткое направление развивало закалку тела и ударных поверхностей, вырабатывало нечувствительность к боли. Удары при этом должны были наноситься таким образом, чтобы использовалась не только

сила мышц, но и внутреннее усилие, как quinta-эссенция биологической энергии, физической силы и нервного импульса.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать заключение, что рукопашный бой в Китае в период средних веков сформировался как целостная система физического и психического совершенствования. Причем рукопашный бой рассматривался как великолепная система психологической подготовки воина.

Аналогичным образом развивались единоборства в Японии, Корее, Вьетнаме и других сопредельных странах этого региона. В Японии - это каратэ, дзю-дзютцу, а впоследствии джиу-джитсу, айкидо и дзюдо. Кроме этого в Японии существовали клановые секты ниндзя и ямабуси, а также самурайская система подготовки. В Корее было распространено хапкидо и тхэкван-до, а во Вьетнаме - вьет-во-дао. В этих странах существовали своеобразные интерпретации китайского Ушу, отражающие их национальные особенности. Секреты воинских искусств в Японии уходят корнями в раннее средневековье и имеют прямые аналоги в воинских искусствах Китая, Кореи, Вьетнама, Бирмы. В них входило обучение фехтованию, владению копьем, стрельбе из лука, вольтижировка, владение кистенем, рогатиной, железной палицей, палкой, шестом, багром и подручными видами оружия, а также включалась самооборона без оружия. Однако характерной особенностью рукопашного боя Японии, как и в Китае, являлся психофизический тренинг. Немаловажную роль в этом сыграл Дзэн-Буддизм, включавший в свою практику дыхательные и медитативные упражнения. Целью психофизического тренинга в системе подготовки самураев, ниндзя и ямабуси являлось обретение психической способности адаптироваться к любой экстремальной ситуации.

2.2. ПОДГОТОВКА К РУКОПАШНОМУ БОЮ В РОССИЙСКОЙ АРМИИ

История нашей Родины богата яркими примерами умения вести массовый рукопашный бой. В прошлом он был основным способом боевых действий. В рукопашных схватках русские войска всегда отличались отвагой и стойкостью, часто представляли собой несокрушимую силу для врага. Об этом свидетельствуют: Невская битва (1240) со шведами и Ледовое побоище (1242) с тевтонскими рыцарями под предводительством Александра Невского; Куликовская битва (1380) с татаро-монголами под руководством Дмитрия Донского; Полтавское сражение (1709); штурм крепости Измаил (1790.) под руководством А. В. Суворова; Бородинское сражение (1812); оборона Севастополя (1853—1856), Порт-Артура (1904—1905) и др.

Большие заслуги в теоретическом обосновании вопросов физической подготовки и рукопашного боя в русской армии принадлежат генералам Драгомирову М.И. и Бутовскому А.Д., а также профессору П.Ф. Лесгафту.

В 1907 г. разрабатывается руководство «Обучение штыковому бою», а в 1910 г. утверждается Наставление для обучения войск гимнастике, в первый

раздел которого вместе с вольными упражнениями входили упражнения с ружьями и палками.

Предпринимаются попытки по организации обучения специалистов по физической подготовке. Так, в 1908 г. при Петербургском фехтовальном зале организовались офицерские окружные курсы. Позже, в 1909 г. к этим курсам прибавились гимнастическо-фехтовальные курсы.

В период нарастания революционного подъема партия большевиков создает боевые рабочие отряды и дружины. Основными средствами их подготовки были: рукопашный бой, метание гранат, стрелковая подготовка.

В годы гражданской войны и военной интервенции уже в первых уставах Красной Армии большое внимание придавалось физической подготовке бойцов. Так, в Полевом уставе (1918) указывалось, что бой потребует от воинов большой подвижности и физического напряжения. Для успешных боевых действий необходимо совершать быстрые маршевые переходы, стремительно преодолевать полевые препятствия, точно метать ручные гранаты и умело вести штыковой бой.

На этапе реорганизации и технического перевооружения Красной Армии (1930—1937) шло дальнейшее совершенствование методики подготовки войск к рукопашному бою. Получила развитие методика 'комплексного обучения и комплексной тренировки бойцов в преодолении Препятствий, метании гранат и штыковом бое. Были разработаны нормативы по различным упражнениям в передвижении и преодолении полосы препятствий с выполнением приемов штыкового боя, что позволило более объективно определять разностороннюю физическую подготовленность бойцов. Но вместе с этим обучение передвижению по местности, преодолению препятствий и приемам рукопашного боя проводилось раздельно, что не в полной мере позволяло решать задачи подготовки бойцов к действиям в атаках.

Развитие вооружения боевой техники и способов ведения боя потребовало более высокого уровня физической подготовленности. Для успешных действий в бою все большее значение приобретали выносливость, быстрота и решительность атаки переднего края обороны, способность бойцов быстро передвигаться по полю боя, преодолевать препятствия и умело действовать в ближнем бою. Его повысили значение инициативных самостоятельных действий мелких подразделений пехоты, способных сочетать быстрый маневр, меткий огонь и штыковой удар. Возникла необходимость постоянной комплексной тренировки бойцов в способах передвижения, преодоления препятствий, метания гранат и штыковом бое при различном сочетании, т. е. моделировании условий действий бойцов в атаках.

На основании учета и обобщения этих требований в 1938г. вышло Наставление по подготовке к рукопашному бою РККА (НПРБ-38), при разработке которого были использованы основные положения Временного руководства по штыковому бою 1930 г. В нем впервые в единый комплексный вид физической подготовки официально были объединены передвижение, преодоление препятствий, метание гранат и приемы

рукопашного боя. В содержание подготовки входили: владение холодным оружием, способы передвижения, приемы преодоления препятствий, приемы метания ручных гранат. Раздел «Владение холодным оружием» включал приемы боя винтовкой с боевым штыком, бой на фехтовальных винтовках, приемы боя винтовкой без штыка, малой и большой лопатой и боя невооруженного с вооруженным.

Таким образом, содержание подготовки к рукопашному бою обеспечивало привитие бойцу разносторонних боевых навыков, необходимых для действий в атаке, рукопашной схватке и против вооруженного противника.

Дальнейшее совершенствование подготовки к рукопашному бою шло путем обобщения боевых действий советских войск против японских захватчиков на оз. Хасан, р. Халхин-Гол и в войне с белофиннами (1939—1940 гг.).

В 1941 г. на основании опыта боевых действий советских войск в войне с белофиннами разработано «Руководство по подготовке к рукопашному бою в Красной Армии» (РПРБ-41). В него включены: приемы боя винтовкой с боевым штыком, боя винтовкой без штыка и подручными средствами, боя невооруженного с вооруженным; способы преодоления препятствий и метания гранат. В содержание подготовки не вошли передвижение по местности, зачетные и контрольные упражнения, что в последующем отрицательно сказалось на характере занятий. Они стали менее динамичны, уменьшилось их прикладное значение и снизился тренировочный эффект. В РПРБ-41 слабо сформулированы методические указания по обучению, проведению занятий, по проверке и оценке подготовленности личного состава. Руководство, как показали дальнейшие события, не способствовало совершенствованию подготовки войск к рукопашному бою, и его концепция отрицательно отразилась на состоянии этого вида подготовки воинов к ближнему бою в первый период Великой Отечественной войны, особенно при подготовке в запасных и резервных частях.

Боевые действия в Великой Отечественной войне потребовали от войск прежде всего большой физической выносливости к длительным, напряженным и разнообразным действиям, стремительных бросков в атаку пехоты, способности быстро преодолевать любые препятствия и заграждения, уничтожать противника в различных условиях. Бои предъявили высокие требования в первую очередь к стрелковым, мотострелковым, десантным и, особенно, диверсионным и разведывательным частям и подразделениям в подготовке к рукопашному бою.

В первый период войны (1941—1942) рукопашные схватки чаще всего возникали в результате стойкости и массового героизма советских воинов. Наиболее широкое распространение они имели в уличных боях при обороне населенных пунктов и больших городов, таких как Москва, Ленинград, Севастополь, Сталинград и др.

В последующие периоды Великой Отечественной войны рукопашные бои чаще всего возникали в наступательных операциях советских войск, развернувшихся после битвы на Курской дуге. Частое возникновение рукопашных боев в этих условиях было обусловлено тем, что немецко-

фашистские захватчики с 1943 г. стали создавать глубоко эшелонированные рубежи с разветвленной сетью траншей и мощными опорными объектами в населенных пунктах. Прорыв такой обороны сопровождался боями в траншеях, населенных пунктах, где мелкие подразделения сталкивались с противником вплотную и вступали с ним в рукопашные схватки.

Боевая подготовка в резервных и запасных частях проходила в сокращенные сроки (1—3 месяца). Основу ее составляло обучение их ведению ближнего боя. Главными разделами физической подготовки были: летом - подготовка к рукопашному бою, а зимой - лыжная подготовка.

Существенные недостатки РПРБ - 41, слабая практическая и методическая подготовка офицерского состава, призванного из запаса, обусловили на первом этапе войны низкий уровень занятий по рукопашному бою в большинстве запасных частей. Обучение преимущественно сводилось к овладению подготовительными упражнениями с винтовкой. В этих условиях командование привлекало к обучению бойцов преподавателей физического воспитания, тренеров по спорту, бывших спортсменов, слушателей военно-учебных заведений, в том числе и Военного факультета, что значительно улучшило подготовку запасных контингентов.

Важное значение для улучшения физической подготовки в запасных частях и, особенно, для улучшения обучения воинов рукопашному бою, имело издание в 1942 г. «Руководства по физической подготовке в запасных частях Красной Армии». Подготовка в соответствии с Руководством была рассчитана на краткие сроки и включала самые необходимые и наиболее прикладные приемы и упражнения, которые были разделены на две группы: средства общей физической подготовки и средства подготовки к рукопашному бою. К средствам подготовки к рукопашному бою относились: приемы боя винтовкой со штыком, малой лопатой, невооруженного с вооруженным, а также приемы метания гранат, гранатных связок и бутылок; комплексная тренировка в выполнении приемов рукопашного боя в сочетании с различными способами передвижения, преодоления препятствий и метания гранат из различных положений. Из 40 ч. общего бюджета времени на физическую подготовку 25 ч. отводилось на рукопашный бой. В Руководстве конкретно по каждому занятию излагались методические указания и приводилось конкретное содержание комплексной тренировки. Рекомендовалось не останавливаться долго на разучивании приемов, а быстрее переходить к тренировке и в сочетании с другими действиями. В целом в этот период подготовка воинов в запасных частях стала отвечать требованиям фронта.

Физическая подготовка войск на фронте осуществлялась систематически во время обороны, в перерывах между боями при подготовке к наступательным операциям. Основу содержания ее составляла тренировка в способах передвижения, преодоления препятствий, метания гранат и приемах рукопашного боя. Она проводилась преимущественно в форме специальных занятий по подготовке к рукопашному бою, на тактических занятиях и учениях при подготовке к наступательным операциям.

Занятия по рукопашному бою, как правило, проводились комплексно и имели тренировочную направленность. Заканчивались они комплексной тренировкой, аналогичной боевым действиям во время атаки передней траншеи противника.

Для проведения занятий во фронтовых частях создавались штурмовые полосы, содержание которых определялось условиями обороны и заграждений противника на данном участке фронта.

Большое внимание уделялось физической тренировке при проведении тактических занятий. В ее содержание включались: ускоренное движение в атаку, преодоление препятствий и инженерных заграждений, метание гранат и рукопашные схватки. Занятия проводились в отделениях, взводах, ротах, батальонах и заканчивались полковыми учениями с боевой стрельбой. Все приемы и действия отрабатывались практически и повторялись по несколько раз. Местность выбиралась по типу немецкой обороны, которую войскам предстояло прорвать, с обязательным дооборудованием ее характерными сооружениями и заграждениями противника. Это позволяло готовить и бойцов и подразделения к разновидностям ближнего боя, в том числе и рукопашного.

В годы войны разработано и введено в практику значительное число официальных документов по физической подготовке, методических разработок, рекомендаций, учебных пособий, плакатов и памяток, которые оказали большую помощь командирам в подготовке бойцов к рукопашному бою и обогатили практическим и методическим материалом советскую систему физического воспитания. Основные из них: «Методические указания по рукопашному бою для частей, учебных подразделений и курсов Ленфронта»; «Организационно-методические указания по проведению физической подготовки и рукопашного боя в подразделениях Всеобуча»; «Изучайте приемы рукопашного боя»; «Обучение рукопашному бою»; «Рукопашный бой в окопе»; «Нормативы по рукопашному бою»; «Уничтожай врага в рукопашной схватке»; «Как поразить врага в штыковом бою»; «Штыковой бой»; «Ближний бой»; «Методические указания по рукопашному бою для разведывательных частей»; «Обучение юношей рукопашному бою»; «Физическая подготовка разведчика»; «Рукопашный бой (правила соревнований)» и др.

В послевоенный период (1945-1953) руководящий принцип подготовки Вооруженных сил СССР - «учить войска тому, что необходимо на войне» - оставался направляющим в обучении, воспитании и физической подготовке советских воинов.

Опыт Великой Отечественной войны стал богатым источником для дальнейшего совершенствования содержания, методов обучения и подготовки к рукопашному бою. В этот период начинается обобщение военного опыта. Результатом проделанной работы было Наставление по физической подготовке 1948 г. (НФП-48), в котором разделы «Рукопашный бой» и «Преодоление препятствий» становятся самостоятельными разделами физической подготовки войск. Рукопашный бой должен был способствовать

подготовке офицеров, сержантов и солдат к действиям в рукопашной схватке. В его содержание включаются приемы штыкового боя и метание гранат. Предлагается проведение занятий двух видов: предметных и комплексных. В процессе предметных занятий изучается и совершенствуется техника приемов боя карабином, метания гранат и тренировка в выполнении приемов в усложненных условиях и разнообразной обстановке. При обучении приемам применяются односторонний, двухсторонний и индивидуальный методы.

По мере усвоения техники основных приемов рукопашного боя и преодоления препятствий было рекомендовано переходить к их тренировке на специальных комплексных занятиях, в процессе которых проводить преодоление отдельных естественных и искусственных препятствий, полос препятствий, а также штурмовых полос; соблюдать постепенное увеличение дистанции, темпа движения, выкладки (доводя ее до походной), количества препятствий и целей.

Расстановку препятствий и целей (мишеней, чучел) рекомендовалось последовательно усложнять, используя особенности местности и создавая обстановку, которая способствовала бы выработке быстроты ориентировки, решительности и сообразительности.

Таким образом, НФП - 48 обогатило методику подготовки советских воинов к рукопашному бою ценными организационно-методическими рекомендациями и указаниями, подняло ее на новую ступень. Особое внимание уделялось двум основным направлениям подготовки: формированию умения вести рукопашную схватку в атаке и действиям в рукопашном единоборстве с оружием.

Однако практика физической подготовки в частях показала, что разделение рукопашного боя и преодоления препятствий на самостоятельные разделы привело к тому, что предметные занятия проводились отдельно, а комплексных вообще не было. Командиры подразделений, с одной стороны, осознавали их необходимость, с другой - не видели потребности в их проведении, так как проверка подготовленности военнослужащих по рукопашному бою не имела нормативной основы, которая в предвоенный период и в годы войны проводилась при выполнении комплексных контрольных упражнений на полосе препятствий.

Кроме этого, в связи с окончанием Великой Отечественной войны, было уволено большое количество опытных командиров подразделений, а на смену им пришли молодые офицеры, не имеющие боевого опыта, что также не способствовало качественной подготовке личного состава к рукопашному бою.

В послевоенный период для подготовки к рукопашному бою в частях и военно-учебных заведениях проводятся состязания по рукопашному бою (двоеборью) и фехтованию на карабинах с эластичным штыком и мягким наконечником, которые в большой мере компенсировали недостатки, наблюдавшиеся в подразделениях при проведении учебных занятий. В связи с этим в новое Наставление по физической подготовке 1954 г. (НФП-54)

вводится единый комплексный раздел физической подготовки «Преодоление препятствий, метание гранат и рукопашный бой».

Организационно-методические основы подготовки военнослужащих, определенные НФП-54, имели большое значение для повышения уровня физической подготовки военнослужащих и, в первую очередь, для улучшения качества занятий по преодолению препятствий, метанию гранат и рукопашному бою.

Дальнейшее вооружение войск новой боевой техникой и усложнение условий боя выдвинули новые требования к подготовке личного состава. Перед физической подготовкой была поставлена задача - наряду с развитием общих качеств (выносливости, силы и быстроты) содействовать воспитанию ряда специальных качеств и формированию навыков, наиболее характерных для воинской деятельности военнослужащих различных родов войск.

Новые требования к подготовке войск по передвижению, преодолению препятствий и рукопашному бою получили отражение в Наставлении по физической подготовке 1959 г. (НФП-59). В нем ускоренное передвижение, преодоление препятствий, метание гранат и рукопашный бой включены в один раздел физической подготовки. Такое объединение должно было способствовать наиболее полноценному решению задач развития у военнослужащих общих и специальных качеств и формирования навыков для быстрых и сноровистых действий на поле боя. Вместе с тем, НФП-59 рекомендует занятия по рукопашному бою проводить в подразделениях отдельно от занятий по передвижению и преодолению препятствий. В программу обучения приемам рукопашного боя без оружия вводятся: захваты, броски, удары руками и ногами и приемы обезоруживания противника.

Практика работы в войсках показала, что занятия по передвижению, преодолению препятствий и штыковому бою проводились на прежнем и достаточно высоком уровне. Это способствовало развитию у военнослужащих важных общих и специальных качеств и военно-прикладных навыков.

Обучение же военнослужащих приемам рукопашного боя без оружия в войсках и военно-учебных заведениях осуществлялось на низком уровне. Специалисты по физической подготовке, командиры подразделений и сержанты ни в практическом, ни в методическом плане к этому были не готовы, и в итоге данный раздел рукопашного боя в войсках не получил распространения.

В 1960-1965 гг. велась большая работа по дальнейшему совершенствованию системы физической подготовки войск. Основные ее направления получили реализацию в Наставлении по физической подготовке 1966 г. (НФП-66).

В НФП-66 раздел «Рукопашный бой» стал называться «Нападение и самозащита». Основная тенденция содержания подготовки военнослужащих заключалась в сокращении приемов боя с автоматом (карабином) и в значительном увеличении приемов боя без оружия. Это было вызвано тем, что личный состав частей начал постепенно переходить на новые

короткоствольные образцы стрелкового оружия.

В процессе занятий по нападению и самозащите были поставлены задачи: обучение приемам борьбы с противником в рукопашной схватке (точнее в рукопашном единоборстве); развитие ловкости, быстроты в действиях и силы; воспитание находчивости, инициативности, смелости и уверенности в собственных силах.

Наставление рекомендовало обучение военнослужащих начинать с приемов самостраховки, затем изучать приемы нападения (приемы боя автоматом или карабином и малой лопатой, удары ножом, рукой и ногой, болевые приемы в стойке, удушающие захваты и броски) и в заключение - приемы самозащиты (отбивы стволом автомата или карабина и малой лопатой, защиты от ударов рукой и ногой, освобождения от захватов и обезоруживание нападающего с ножом, угрожающего пистолетом и автоматом или карабином, связывание противника). Для совершенствования в приемах рекомендовались учебные схватки в виде единоборств на обусловленные приемы и действия и необусловленные - с частичным сопротивлением партнеров, а также комбинации из приемов и действий.

Из приведенного выше видно, что подготовка военнослужащих в рукопашном бою вступила в новый этап своего развития. Большое внимание в ней уделяется индивидуальной подготовке к рукопашному единоборству при выполнении специальных диверсионных задач, внезапной встрече с одиночным противником и т. п. Целью Наставления 1966 г. являлось повышение прикладности и специальной направленности физической подготовки в различных родах войск. Однако громадный комплекс приемов по рукопашному бою в нем не был специализирован для определенных военных профессий, что, естественно, отрицательно сказалось на специальной физической подготовке военнослужащих. В программах по физической подготовке различных видов Вооруженных сил и родов войск получили реализацию только те приемы, которые были просты в обучении и входили в содержание Военно-спортивного комплекса. Приемы рукопашного боя с оружием, удары рукой и ногой во многих случаях не получили отражения в программах обучения (даже в учебных частях, готовящих младших командиров, и военно-учебных заведениях).

Практика подготовки к рукопашному бою в воинских частях и военно-учебных заведениях свелась к обучению военнослужащих таким приемам, как загиб руки за спину и конвоирование, бросок с захватом ног сзади и удушение, задняя подножка с ударом в болевую точку и обезоруживание противника, нападающего с ножом, автоматом (карабином) или угрожающего пистолетом, т.е. тем, которые являлись обязательными при сдаче норм ВСК и по которым в основном проводилась проверка личного состава частей и подразделений.

Методическая и практическая подготовленность командиров подразделений и сержантов в данном разделе физической подготовки была на низком уровне, в результате чего обучение чаще всего сводилось к многократному выполнению указанных приемов стоя на месте без оказания сопротивления

«противником», поэтому задачи развития физических качеств и воспитания волевых качеств, главным образом, уверенности в собственных силах, не могли решаться.

С выходом НФП-66 проверка военнослужащих заключалась только в определении качества выполнения ими приемов боя без оружия, входящих в требования ВСК, и не отражала истинного состояния подготовленности личного состава к рукопашному бою.

Обучение приемам нападения и самозащиты достаточно высокую реализацию получило в Воздушно-десантных войсках, разведывательных подразделениях Сухопутных войск, отдельных подразделениях Внутренних войск и КГБ. В последующем это подтвердилось на практике, особенно в первый период боевых действий в Афганистане.

В конце 60-х и начале 70-х гг. произошли определенные изменения в развитии боевой техники и взглядах на ведение боевых действий, а также изменился порядок комплектования личным составом Вооруженных Сил. Зафиксировано большое количество локальных войн и международных конфликтов, в которых имел место и рукопашный бой. Все это требовало пересмотра ряда положений, касающихся содержания, средств и методов обучения воинов при разработке нового Наставления по физической подготовке Армии и Военно-Морского Флота (НФП-78). Однако содержание раздела «Рукопашный бой» в нем осталось в основном таким же, как и в НФП-66, но с несколько сокращенным количеством приемов, а также новым принципом и последовательностью их изучения.

Содержание рукопашного боя составили упражнения, приемы и действия для подготовительной части и приемы для основной части занятий, которые были изложены в двух упражнениях - № 41 (комплекс № 1) и № 42 (комплекс № 2).

В содержание комплекса № 1 включались: приемы боя с оружием - укол штыком, удар прикладом сбоку, отбивы автоматом, удары ножом; приемы боя малой лопатой - удары и отбивы; приемы боя без оружия - удары рукой и ногой и защиты от них, болевые приемы (загиб руки за спину и рычаг руки наружу); обезоруживание противника (при ударе ножом снизу, при угрозе пистолетом в упор спереди, при уколе штыком с уходом влево); броски (с захватом ног сзади и удушением, задняя подножка). Эти приемы предназначались для изучения военнослужащими срочной службы, прапорщиками и офицерами 1-й возрастной группы воинских частей всех видов Вооруженных сил и частей Гражданской обороны, а также курсантами первых курсов военно-учебных заведений.

В содержание комплекса № 2 были включены приемы из комплекса № 1, а также болевые приемы (рычаг руки внутрь и узел руки наверху) и приемы обезоруживания противника (при угрозе пистолетом в упор сзади, при ударе ножом сверху и наотмашь, при уколе штыком с уходом вправо). Эти приемы предусматривались для изучения военнослужащими срочной службы, прапорщиками и офицерами 1-й и 2-й возрастной группы десантируемых частей, а также морской пехоты и курсантов вторых и старших курсов

военно-учебных заведений.

Личный состав десантируемых частей и частей морской пехоты, кроме комплекса № 2, изучал ряд приемов рукопашного единоборства по специальным программам, которые разрабатывались специалистами по физической подготовке этих родов войск.

Военнослужащие срочной службы на первом году службы должны были изучать приемы рукопашного боя, а на втором году - совершенствоваться в их выполнении. Такая система подготовки способствовала поддержанию определенного уровня готовности военнослужащих к рукопашному бою. Основной формой подготовки являлись практические занятия. Кроме того, в процессе комплексных занятий по физической подготовке проводилось дальнейшее совершенствование в приемах. В НФП-78 они были изложены в определенной последовательности, позволяющей проводить планомерное обучение военнослужащих и исключить возможности стихийного подбора приемов при составлении поурочного плана практических занятий.

Таким образом, наряду с успехами в организационно-методических вопросах содержательная сторона подготовки военнослужащих по НФП-78 оставалась на прежнем уровне. Практическое обучение в войсках и военно-учебных заведениях главным образом свелось к обучению боевым приемам, броскам, приемам обезоруживания, так как по ним проводилась проверка подготовленности военнослужащих.

Вместе с тем следует указать, что совершенно иной характер носила подготовка к рукопашному бою военнослужащих для боевых действий в Афганистане. Как и в годы Великой Отечественной войны, занятия проводились комплексно и имели тренировочную направленность. Основным их содержанием явились разнообразные виды военно-прикладного передвижения по местности, приемы боя с оружием и метание гранат. Большое внимание уделялось отработке действий в условиях, близких к тем, в которых планировалось проводить операции подразделений и частей.

Боевая деятельность военнослужащих различных частей и подразделений по воздействию на противника в современных условиях не равнозначна. Одни (ракетчики, операторы РЛС, подводники) - находятся на значительном расстоянии от противника; другие (мотострелки, десантники, морские пехотинцы) - иногда непосредственно соприкасаются с ним; третьи (разведчики, воздушные десантники) - сознательно идут на активный контакт с неприятелем. И в то же время любой военнослужащий в современных условиях может столкнуться лицом к лицу с противником. На основании этого и выявляется единая *цель подготовки - формирование у личного состава готовности для действий в рукопашном бою по уничтожению, выведению из строя или пленению противника*. Исходя из анализа боевой деятельности, определяются частные цели, задачи обучения и, естественно, содержание для указанных контингентов военнослужащих. Так, для частей и подразделений, боевая деятельность которых проходит без непосредственного контакта с противником, целью подготовки является формирование готовности уничтожения его при любой внезапной встрече.

Основная задача обучения - овладение минимумом приемов рукопашного боя и формирование у них уверенности в собственных силах при отражении нападения на часового и в других случаях, а также при пресечении общественно опасных посягательств на личность граждан при хулиганских действиях во время несения гарнизонной и караульной службы.

Для решения этих задач Наставлением по физической подготовке (НФП-87) устанавливается общий комплекс приемов рукопашного боя (РБ-1). В его содержание входят *приемы боя с оружием*: уколы штыком (тычки стволом) с выпадом, удары прикладом сбоку, защиты подставкой автомата (карабина), колющие удары ножом и освобождение от захвата автомата (карабина); *приемы боя без оружия*: удары рукой прямо (кулаком, ладонью), ногой снизу (носком), защита подставкой рук (предплечья, ладони), удушение стоя сзади, освобождения от захватов противника (за шею сзади и спереди) и обезоруживание противника при уколах штыком (с уходом влево и вправо).

Целью подготовки военнослужащих Воздушно-десантных войск, десантно-штурмовых подразделений, мотострелковых подразделений и частей, подразделений и частей морской пехоты является формирование готовности к уничтожению противника на поле боя и самозащиты от его нападения. Для достижения ее НФП-87 предусматривает специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-2), в который включаются приемы из общего комплекса РБ-1, а также дополнительные: приемы боя с оружием - уколы штыком без выпада, удары штыком и стволом автомата (карабина), удары затыльником приклада, отбивы автоматом (карабином), удары и отбивы пехотной лопатой;

приемы боя без оружия - удары рукой сбоку, снизу, сверху (кулаком, ребром ладони и локтем), удары ногой вперед прямо, сверху, снизу (каблуком, стопой и коленом), защита отбивом (предплечья, кулаком, ребром ладони вверх, внутрь, наружу и вниз-наружу) и подставкой (стопы, каблука, бедра) под удар противника ногой, обезоруживание.

Наиболее полный объем приемов рукопашного боя содержит специальный комплекс (РБ-3), который предназначен для личного состава разведывательных частей и подразделений, курсантов военных училищ, готовящих офицеров для указанных частей и подразделений. Целью подготовки этих военнослужащих являются формирование у них готовности к уничтожению и пленению противника, воспитание уверенности при действиях в самых сложных ситуациях, даже с численно превосходящим противником.

Специальный комплекс приемов РБ-3 включает приемы, предусмотренные комплексами РБ-1 и РБ-2, а также дополнительные: режущие и колющие (сбоку и прямо) удары ножом; болевые приемы (загиб руки за спину, рычаги руки наружу и внутрь); броски (заднюю подножку и через спину); освобождение от захватов противника (за шею спереди и сзади, туловища спереди и сзади, туловища с руками спереди и сзади, ног спереди и сзади); обезоруживание противника при ударах ножом (прямо, сверху, снизу, наотмашь), при попытке достать пистолет (из кобуры, кармана, из-за пояса

брюк), при угрозе пистолетом (в упор спереди и сзади); связывание противника (веревкой, брючным и поясным ремнем); обыск противника при угрозе оружием.

Кроме того, личный состав Воздушно-десантных войск и разведывательных подразделений Сухопутных войск дополнительно изучает приемы, предусмотренные специальными программами, которые разрабатываются специалистами по физической подготовке этих войск.

Наставлением определено содержание занятий для различных контингентов военнослужащих. Приемам боя с оружием из комплекса РБ-1 обучаются военнослужащие срочной службы в период совершенствования начальной военной подготовки, а приемам боя без оружия - военнослужащие всех видов Вооруженных сил и родов войск, курсанты военно-морских училищ в процессе учебного года.

В НФП-87 особенностями методики проведения занятий по рукопашному бою являются: проведение подготовительной части с оружием и без него; обучение группам приемов рукопашного боя, в основу которых положена динамическая методика; комплексное проведение основной части занятия; проведение комплексной тренировки и учебных схваток (единоборств); совершенствование военнослужащих в приемах рукопашного боя на утренней физической зарядке (первый и третий варианты).

Подготовка военнослужащих к рукопашному бою определяется спецификой военно-профессиональной деятельности. Поэтому в главе 6 НФП-87 даны организационно-методические указания по подготовке военнослужащих Сухопутных войск (мотострелковых и разведывательных частей и подразделений), морской пехоты, Военно-Морского Флота и Воздушно-десантных войск.

В отличие от предыдущих Наставлений в НФП-87 определена новая методика проверки военнослужащих по рукопашному бою, которая предусматривает большее количество проверяемых приемов и простоту оценки их выполнения, что должно положительно сказываться на качестве обучения военнослужащих. Вместе с тем, следует указать, что и эта методика проверки определяет только обученность военнослужащих в приемах и недостаточно выявляет степень готовности военнослужащих к рукопашному бою.

Наставление по физической подготовке 2009 года (НФП-2001) включает в себя:

Начальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-Н).

Общий комплекс приемов рукопашного боя (РБ-1).

Специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-2).

Специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-3).

Комплексы приемов рукопашного боя без оружия (с оружием) на 8- счетов.

2.3. ПОДГОТОВКА К РУКОПАШНОМУ БОЮ В ЗАРУБЕЖНЫХ АРМИЯХ

Подготовка к рукопашному бою в вооруженных силах США

Еще в конце 60-х годов в США (после неудачного опыта ближних боев в Корее и Вьетнаме) была назначена специальная комиссия, в компетенцию которой входило решение вопроса о роли рукопашного боя в современной войне и необходимости обучения ему военнослужащих. Основываясь на выводах комиссии, командованием армии США в 1969 году были приняты решения:

1. Несмотря на стремительное развитие военной техники, и вооружений, войска необходимо обучать рукопашному бою.
2. Следует повысить эффективность существующей системы обучения рукопашному бою, взяв за основу систему обучения морской пехоты США.
3. Необходимо использовать тренировку по рукопашному бою в целях формирования военно-прикладных навыков, физического укрепления и морально-психологической подготовки личного состава (В.Н. Утенко, 1986).

Более того, по мнению американских военных специалистов, современные боевые действия имеют ряд особенностей, которые увеличивают вероятность возникновения ближнего боя и рукопашного - в частности. Это - наличие широкой сети подземных оборонительных сооружений, захватить которые невозможно без средств ближнего боя; широкое применение десантных, диверсионно-разведывательных, партизанских методов боевых действий; преимущественное проведение боевых действий ночью и в условиях ограниченной видимости и др.

В соответствии с этим, послевоенная программа, методика и организация подготовки личного состава армии США по рукопашному бою подверглись серьезной корректировке, в результате которой была выработана так называемая «инстинктивная» система обучения, изложенная в Полевом уставе рукопашного боя армии США FM 21-150 (1971). Основным положением, лежащим в ее основе, является то, что реальная обстановка боя, риск быть убитым блокируют сознание человека, а поведение в этих условиях определяется врожденными инстинктами самосохранения и агрессивности. Отсюда делается вывод, что техника приемов и методика обучения должны базироваться на инстинктивных реакциях, проявляемых в условиях опасности для жизни (В.Н. Утенко, 1986).

Совершенно очевидно, что на концептуальном уровне эта система является бихевиористической, рассматривающей личность индивидуума и его поведение без учета сознания, ставящей биологическую доминанту в основу психики человека. В то же время целый ряд рациональных моментов в этой системе заслуживает осмысления, обобщения и возможности применения в наших Вооруженных силах. Например, в основу техники различных приемов положено два критерия: 1) простота (приемы содержат не более трех

элементов) и 2) естественность (соответствие движениям и позам, непроизвольно принимаемым человеком в момент опасности).

В программе обучения четко прослеживается принцип этапности. Она разделена на три курса: начального обучения (основной курс РБ); совершенствования (повышенный курс РБ) и комплекс специальных приемов (для личного состава разведывательных подразделений, рейнджеров и сил специального назначения). На курсы начального обучения и совершенствования отводится по 9 часов. Они являются обязательными для всех военнослужащих и предусмотрены программами подготовки рекрутов в учебных центрах. В дальнейшем, для закрепления и совершенствования приемов еженедельно планируется 2-3 специальных 30-минутных занятия по РБ.

Содержание курсов устава FM 21-150 представлено в таблицах 1-3. Анализ предусмотренных курсами приемов и действий позволяет сделать следующие заключения.

Курс штыкового боя охватывает 19 приемов и действий (табл.1). На его освоение необходимо 3-4 занятия. В качестве положительного момента отметим, что в нем представлена комбинационная техника, чего нет в содержании НФП-2001. Однако само изложение программного материала проведено непоследовательно с точки зрения систематизации приемов и действий. Кроме того, ряд приемов появляется лишь в комбинационной технике.

Базовый (основной) курс содержит 30 приемов (табл.2). Для их освоения (с учетом дополнительного времени на совершенствование) по нашим подсчетам необходимо 10-11 занятий. Безусловно рациональными компонентами базового курса является обучение использованию подручных средств для защиты от ударов ножом.

Приемы парирования штыковой атаки имеют биомеханически целесообразную структуру движения. Недостатком этого курса является отсутствие приемов самостраховки (они представлены лишь в повышенном курсе), хотя в содержании имеются броски, т.е. партнеры должны уметь падать. В базовом курсе не представлены также удары рукой, что, по нашему мнению, должно быть обязательным разделом обучения РБ.

Таблица 1

Содержание курса штыкового боя в уставе FM 21-150

Приемы и действия	Количество	Примерные временные затраты на обучение (мин)	Имеется ли аналог в НФП-2009
--------------------------	-------------------	--	-------------------------------------

1. Позиции (боевые стойки)	2	10	+
2. Передвижения	4	15	+
3. Приемы нападения:			
укол штыком с выпадом	1	10	+
удар прикладом сбоку	1	10	+
удар затыльником приклада	1	10	+
рубящие удары штыком	2	10	+
4. Приемы защиты:			
отбивы влево, вправо, вниз-направо	3	16	+
подставки автоматом под удар сверху, снизу, сбоку	3	16	+
5. Комбинационная техника:			
отбив влево, удар прикладом сбоку	1	10	+
отбив вниз-направо и укол штыком	1	10	+
Итого:	19	117	100%

Таблица 2

Содержание основного курса рукопашного боя в уставе FM 21-150

Приемы и действия	Количество	Примерные временные затраты на обучение (мин)	Имеется ли аналог в НФП-2009
1. Базовые стойки и передвижения - оборонительные стойки (левая, правая, фронтальная)	3	10-15	+
2. Удары ногами:			
боковой удар (йоко-гери)	1	10	+
удар с поворотом (маваси-гери)	1	16	+
добивание (удар сверху)	1	10	+
удар футболиста (снизу)	1	10	+
удар в голень	1	10	+
Приемы и действия	Количество	Примерные временные затраты на обучение (мин)	Имеется ли аналог в НФП-2009
удар коленом в голову			
удар коленом в пах			
3. Броски:			
задняя подножка	1	10	+
скручивающий бросок с захватом шеи	1	10	+
бросок с захватом сзади на спину и удушение	1	25	+

сваливание сзади с ударом в коленный сгиб	1	25	-
4. Контратакующие приемы:			
а) удары руками:			
удар фалангами пальцев в глаза	1	25	+
кувырок назад (с целью улучшения позиции)	1	16	+
б) освобождение от захватов:			
сзади (с уходом вниз и ударом рукой в пах)	1	10	+
от удушающего захвата с ударом локтем в голову	1	10	+
спереди с ударом руками («замком») в пах	1	10	+
подставка руки от бокового удара ногой с поворотом	1	10	+
подставка ступней под удар снизу	1	10	+
захват руками бокового удара и ответный удар ногой в пах	1	10	+
5. Парирование штыковой атаки и защита от атак ножом:			
а) штык:			
от укола в грудь	1	10	+
от укола в живот	1	16	+
б) нож:			
с помощью палки			
выбивание ножа ногой ударом снизу	1	16	+
упреждающий удар в пах	1	16	+
использование снаряжения (каска)	1	10	+
набрасывание одежды на нож	1	10	+
бросок песка в глаза	1	10	+
ИТОГО	27	320	90%

В повышенном курсе представлено 20 приемов и действий, для освоения которых требуется 8 занятий (табл.3). В этом курсе расширяется диапазон действий обучаемых против противника, вооруженного штыком и ножом, а также в бросках.

Таблица 3.

Содержание повышенного курса рукопашного боя в уставе FM 21-150

Приемы и действия	Количество	Примерные временные затраты на обучение (мин)	Имеется ли аналог в НФП-2009
1. Позиции при нападениях (самостраховка):			

падение на бок	1	5	+
падение на спину	1	5	+
2. Броски:			
через бедро	1	25	-
через плечо (передняя подножка)	1	25	-
через голову	1	25	-
через спину	1	25	-
блокировка тела	1	16	-
с захватом руками	1	16	-
защита от удара рукой с последующим броском	1	20	+
3. Обезоруживание при ударах штыком:			
отбив правой рукой с захватом оружия, бросок на землю с добиванием штыком	1	16	+
отбив правой рукой с броском через ногу	1	16	+
отбив штыка с переводом его в землю, переворот противника и добивание	1	16	+
4. Атаки ножом и защита от них:			
а) атаки:			
в горло	1		+
в живот	1		+
в сердце	1	20	+
по запястью (рубящий)	1		+
в загиб локтя (вены)	1		+
в ногу	1		+
б) защита:			
загиб локтя наружу при ударе сверху	1	16	+
рычаг руки (локтя) наружу при ударе снизу	1	16	+
ИТОГО:	20	270-280	70%

Специальный курс направлен на овладение навыками захватов и освобождений от захватов, бросков, приемов бесшумного снятия часового, удушения, обыска и связывания (табл.4). Для овладения этими приемами по нашим подсчетам необходимо 6 занятий.

Таблица 4

Содержание специального курса рукопашного боя в уставе FM 21-150

Приемы и действия	Количес тво	Примерные временные затраты на	Имеется ли аналог в НФП-2009
--------------------------	------------------------	---	---

		обучение (мин)	
1. Захваты и контрприемы от захватов:			
передний удушающий захват	1	10	-
удушение лежащего (фалангами пальцев сонной артерии)	1	10	-
удушение отворотами одежды с перекрестным захватом	1	10	-
захват сзади под локти с надавливанием головы вниз («нельсон»)	1	10	-
«замок молота» - загиб руки за спину	1	16	+
«двойной замок» кисти - контрприем от захвата сзади с последующим захватом кисти противника	1	10	+
освобождение от захвата руками горла	1	10	+
освобождение от захвата (обхвата) спереди с ударом в пах и бросок через бедро	1	16	+
освобождение от захвата спереди с отталкиванием головы противника от себя	1	6	+
освобождение от захвата кисти двумя руками	1	8	-
освобождение от захвата двух кистей	1	8	-
освобождение от захвата сзади с последующим броском через плечо	1	16	+
Приемы и действия	Количество	Примерные временные затраты на обучение (мин)	Имеется ли аналог в НФП-2009
бросок при захвате противником сзади с захватом его ног			
бросок с захватом одной ноги противника при его захвате сзади	1	10	-
2. Броски:			

через спину с добиванием пяткой	1	есть в повышенном курсе	+
через плечо	1		+
через бедро	1		
3. Бесшумное снятие часового: перелом шеи рывком каски вниз	1	16	-
снятие каски рывком и добивание ударом каски по голове	1		-
удушение шнуром одной рукой	1	16	-
удушение шнуром двумя руками	1	6 10	+
удар дубиной сзади	1		+
удар прикладом в спину (в позвоночник)	1	10	-
бросок на спину из заднего положения с удушением	1	16	+
4. Приемы обыска:	1	10	+
угрожая винтовкой	1	10	+
угрожая пистолетом		10	
связывание			
ИТОГО:	27	200-210	52%

Сравнительный анализ содержания обучения американских военнослужащих и российских солдат показывает, что они совпадают на 65%. У американцев в большем объеме представлены удары ногами, использование подручных средств, броски и захваты. Приводится также комбинационная техника. В меньшем объеме (по сравнению с НФП-2001) - удары руками, защиты от ударов ножом; нет защит от ударов пехотной лопатой.

В основу ударной техники и приемов боя без оружия использована техника каратэ. Анализ отдельных приемов свидетельствует, что удачно реализована техника вращения туловища для ухода с линии атаки при угрозе нападения противника с оружием.

На овладение основным и повышенным курсами по нашим подсчетам необходимо 21 занятие, что несколько превышает время, отводимое для этого американским уставом. По-видимому, это вполне компенсируется дальнейшими 2-3-разовыми еженедельными занятиями.

На этапе прохождения повышенного курса РБ к изучению и отработке техники приемов добавляются преодоление штурмовой полосы и единоборство с тренировочными палками в защитном снаряжении, по которому внутри подразделений проводятся соревнования.

Согласно методике «FMF 1-1 Marine bayonet training», разработанной профессором Иллинойского университета Сэйдлером, привлечение

военнослужащих к подобным соревнованиям направлено на решение таких задач, как закрепление двигательных навыков рукопашного боя в процессе вольных боев; подготовка психики к ведению рукопашной схватки; выработка агрессивности, стремления к активным наступательным действиям; формирование тактического мышления при ведении рукопашной схватки; совершенствование физических качеств (А.Ю.Чихачев, 1982).

Данное единоборство признано в армии и корпусе морской пехоты США отличным средством физической и психологической подготовки военнослужащих, способным развить у них агрессивность, жестокость к противнику. На это, в частности, направлены и правила соревнований: в процессе поединка не только начисляются очки за эффективно проведенные атакующие действия, достигшие цели, но и за активность. Поединок может быть закончен, если кто-либо из бойцов будет сбит с ног и «прикончен» или признает себя побежденным. В этих соревнованиях предусмотрена особая форма поощрения - награждение значком «Готов к бою!» за определенное количество побед.

В армейских подразделениях и особенно в военных учебных подразделениях поощряются занятия в любых секциях спортивных единоборств: бокса, дзюдо, каратэ, таэквондо, ушу и др.

В обобщенном виде система обучения военнослужащих армии США по рукопашному бою представлена ниже.

Цель обучения - подготовка военнослужащих к стрессовым условиям ближнего боя, воспитание у них уверенности в собственных силах, смелости, решительности, агрессивности, способности успешно вести штыковой и рукопашный бой с целью уничтожения или пленения противника.

Место в системе боевой подготовки - отдельный предмет боевой подготовки.

Средства - каратэ, таэквондо, дзюдо, военно-прикладные виды ушу, штыковой бой.

Методики - "Система постоянного совершенствования» О.Нейли; система Д.Сойерса "Cold steel" ("Холодная сталь"); инстинктивный метод А.Сейдлера.

Организационные формы - учебные занятия, спортивные тренировки в секциях, соревнования.

Этапы обучения - начальный этап (9 ч); - повышенный этап обучения (9 ч); - специальный курс (специальная программа для подразделений специального назначения).

Руководители занятий - командиры подразделений, инструкторы, прошедшие специальную подготовку, помощники инструкторов (из расчета 1 помощник на 15 обучаемых).

Проверка и оценка - специальный курс на штурмовой полосе; вольные бои с палками в защитном снаряжении по специальным правилам. Соревнования.

Таким образом, очевидно, что процесс обучения американских военнослужащих рукопашному бою имеет не только прикладную, но и ярко выраженную психологическую направленность и организовывается в условиях,

в большой степени приближенных к реальным. Эти обстоятельства мы не имеем права не учитывать.

Подготовка к рукопашному бою в вооруженных силах Германии

Рукопашный бой в вооруженных силах Германии является предметом боевой подготовки. Основным руководящим документом, регламентирующим обучение дисциплине «Рукопашный бой» является устав рукопашного боя ZDV 3/11 1976 г. Рукопашный бой в вооруженных силах ФРГ рассматривается как одно из наиболее важных средств воспитания у военнослужащих психологической устойчивости и уверенности в собственных силах.

Устав ZDV 3/11 состоит из двух разделов:

I раздел - дзюдо;

II раздел - самооборона.

Раздел "Дзюдо" состоит из вводной части и четырех ступеней обучения. Ступени содержат информацию о разучивании материала.

Во вводной части устава указывается на эффективность этого вида борьбы, который способствует развитию силы, выдержки и ловкости.

Первая ступень в обучении посвящена приемам самостраховки при падениях и бросках.

Вторая ступень содержит основные элементы техники бросков, подсечек, захватов, рычагов и удушающих приемов. Задача этой ступени состоит в ознакомлении, разучивании и тренировке технических элементов, входящих в ее содержание.

Третья ступень в обучении дзюдо (так называемая «грубая форма») направлена на отработку с партнером бросков, подсечек, болевых и удушающих приемов. Отработка выполняется из высоких стоек и других положений.

Четвертая ступень (или ступень совершенствования) является тренировочной и соревновательной борьбой. В нее входит борьба с партнером в высокой, низкой стойке и в партере, а также отработка техники борьбы в усложненных условиях, под которыми подразумевается наиболее неудобное положение партнеров по отношению друг к другу. Таких положений четыре:

партнеры сидят спиной к спине;

партнеры сидят, прижавшись правым и левым боком;

партнеры сидят друг против друга;

партнер сидит сзади со стороны спины.

Продолжительность тренировочных поединков - от 4 до 8 мин.

Раздел «Самооборона» состоит из трех ступеней обучения. В него входит обучение приемам каратэ в сочетании с элементами дзюдо.

Приемы каратэ содержат удары руками и ногами, защиту от них, удары ножом и обезоруживание от ножа и пистолета.

Во вступительной части раздела (первая ступень) указывается на необходимость совершенствования умения компенсировать напряжение, возникающее в схватке. Тренировки по компенсации напряжения должны происходить на каждом занятии.

Вторая ступень самообороны устава ZDV 3/11 направлена не только на отработку ранее изученных и обучение новым элементам техники рукопашного боя, но и на достижение двигательных представлений о разучиваемых приемах боя.

Третья ступень раздела самообороны имеет название «грубой формы». Она предназначена для отработки и дальнейшего совершенствования техники ударов руками и ногами, различных блоков, защиты и обезоруживания, от ударов ножом и при угрозе пистолетом. На этой стадии обучения отработка и тренировка проводятся только вдвоем с партнером. Используются различные передвижения, совмещенные не только с ударами и блоками, но и приемами дзюдо. Обучение третьей ступени раздела заканчивается, как и в разделе «Дзюдо», поединками соревновательного характера.

Обучение приемам штыкового боя в ВС ФРГ предусматривает овладение различными уколами и рубящими ударами штыком, а также удары и тычки прикладом, стволом и другими частями винтовки G-3. Защитные действия осуществляются отбивами и подставкой оружия. Штыковой бой состоит из боя вооруженного с вооруженным и приемов обезоруживания с использованием разворота корпуса и подставки одной или двух рук с целью захвата оружия и выведения противника из равновесия для последующего удара или другого атакующего воздействия.

Приемы обыска и связывания предусматривают способы их осуществления, когда противник находится в положении лежа на земле или наклонен вперед в упоре о стенку или другой предмет руками с широко расставленными ногами. Приемы конвоирования, осуществляются с винтовкой, пистолетом или без оружия.

В обобщенном виде система обучения военнослужащих армии Германии по рукопашному бою представлена ниже.

Цель обучения - подготовка военнослужащих к ведению рукопашной схватки, воспитание у них психологической устойчивости к условиям боя, смелости и решительности.

Место в системе боевой подготовки - отдельный предмет боевой подготовки.

Средства - дзюдо, каратэ (самооборона), штыковой бой.

Методики - традиционные (спортивные).

Организационные формы - учебные занятия, спортивные тренировки в секциях, соревнования.

Этапы обучения - четыре ступени дзюдо: 1) изучение приемов страховки; 2) ознакомление, разучивание и тренировка элементов техники; 3) тренировка с партнером; 4) соревнования. Три ступени каратэ (самооборона): 1) ознакомление, разучивание и тренировка приемов каратэ; 2) тренировка с партнером; поединки.

Руководители занятий - командиры подразделений; инструкторы,

прошедшие специальную подготовку.
Проверка и оценка - соревнования.

Подготовка к рукопашному бою в армии Франции

В соответствии с принятой во французской армии концепции физической подготовки, она основывается на добровольном совершенствовании в избранном виде спорта. Согласно Типовой программы на учебный год в период с сентября по апрель военнослужащие должны заниматься следующими видами спорта (по материалам В.Н. Утенко, 1986):

кроссы и ориентирование;

единоборства (бокс, дзюдо, фехтование);

спортивные игры (регби, футбол, гандбол, волейбол);

лыжи (преимущественно горные).

Рукопашный бой в армии Франции представлен в Руководстве по физической подготовке (Manuel de L'entrenement, phurique et de la pratique des Sports - Paris, 1975), в руководстве по рукопашному бою (Instruktion - TTA-150, du 1968), в инструкции по преодолению полосы риска (Reqlement du l'piste olu risque. TTA 410, 24.04.1967). Поскольку рукопашный бой в ВС Франции является отдельным предметом боевой подготовки, его содержание в Руководстве по физической подготовке ограничивается простейшими приемами и элементами техники. Это - приемы самостраховки, несколько прямых ударов рукой и ногой, наглядные схематические приемы как свалить и удушить противника, осуществить захват, произвести обыск, связывание или конвоирование. В целом приемы рукопашного боя Руководства по физической подготовке представлены элементами техники бокса, дзюдо и несколькими приемами штыкового боя.

В Инструкции по преодолению полосы риска используются приемы рукопашного боя, разученные и отработанные в процессе обучения военнослужащих. Основной целью является выполнение приемов штыкового и рукопашного боя при прохождении курса «коммандо», который, в свою очередь, представляет собой комплекс приемов и действий, выполняемый в условиях повышенной опасности и риска, связанных со значительными физическими и психологическими напряжениями (В.Н. Утенко, 1986).

Однако главным документом, где наиболее глубоко представлено содержание и методика обучения военнослужащих, является Руководство по рукопашному бою, начальным документом для которого является Instruktion TTA-150, du 1968. В Руководстве сказано, что главная цель обучения военнослужащих средствами рукопашного боя состоит в воспитании у них уверенности в собственных силах, устойчивости к большим физическим нагрузкам и психической закалке.

В методических указаниях по проведению занятий обращено внимание на то, что важной стороной в обучении является системность и

последовательность, недопущение длительных перерывов и остановок как на занятиях, так и между ними.

Содержательная часть Руководства представлена следующим образом: 1) приемы самообороны; 2) боевые стойки, позиции и передвижения; 3) удары руками; 4) удары ногами; 5) приемы защиты; 6) действия с оружием; 7) приемы обезоруживания; 8) нападение сзади, сваливание и удушение; 9) приемы конвоирования, обыска и связывания; 10) дополнительный комплекс приемов для подразделений специального назначения.

Приемы самообороны включают: кувырки вперед, назад как с оружием, так и без него; падения вперед и назад; кувырки и перекаты.

Боевые стойки, позиции и передвижения состоят из положений с оружием и без него, подползания, крадущихся передвижений и затаивания, т.е. подготовки к скрытому, внезапному нападению.

Удары руками наносятся различными частями: кулаком, ребром и основанием ладони, обратной и тыльной поверхностью кулака.

Удары ногами включают: прямые удары основанием вытянутой вперед стопы, ребром и подъемом стопы, коленом (спереди - в грудь, промежность, ногу, а при захвате противника за шею или волосы с рывком на себя - в голову, сзади - в спину).

Приемы защиты состоят из подставок различных положений кистей рук, предплечий, крестообразного положения кистей рук с целью последующего захвата ударной ноги, накладки рук на удар сверху, крестообразной подставки обоих предплечий с зажатыми в кулаки кистями, с захватом руками атакующей руки или ноги и последующим ответным ударом.

Действия с оружием и вооруженного с вооруженным представлены приемами боя ножом, винтовкой со штыком и без него. Приемы боя ножом, охватывают: рубящие, тычковые, колющие удары, удары наотмашь с различных направлений и положений. Приемы боя с винтовкой без штыка - удары прикладом и стволом из различных положений; винтовкой со штыком - колющие и рубящие удары.

С целью защиты используются подставки и отбивы оружием с последующей атакой.

Нападение сзади, сваливание и удушения включают: захваты за ноги, за плечи, за шею с предварительным или последующим ударом в наиболее уязвимую часть тела и последующим сваливанием с целью удушения или связывания. Приемы удушения не отличаются от общеизвестных.

Приемы обезоруживания предусматривают обезоруживание при угрозе ножом, пистолетом и винтовкой со штыком и без него.

Дополнительный комплекс приемов для подразделений специального назначения содержит более сложные элементы техники дзюдо и каратэ.

Таким образом, в содержание рукопашного боя в ВС Франции, также как США, Великобритании (аналогична системе подготовки личного состава армии США) и ФРГ входят средства единоборств Дальнего Востока.

В армии Франции имеется интересный опыт закрепления навыков и умений рукопашного боя в процессе преодоления полосы риска и прохождения курса

«коммандо», признанного необходимой частью подготовки всего личного состава ВС. Этот курс представляет собой комплекс приемов и действий, выполняемых в условиях повышенной опасности и риска и связанных со значительными физическими и психическими нагрузками. Например, в содержание этого курса входят:

1. «Побег из плена» - скрытый выход из лабиринта подземных сооружений с преодолением сложных препятствий, в том числе металлического заграждения под током. Если военнослужащего обнаружит инструктор, то проводится схватка, за которую инструктор выставляет оценку.

2. «Бой в населенном пункте» - перебежки, переползания, метание гранат, стрельба навскидку, рукопашный бой.

3. Преодоление штурмовой полосы и штыковой бой с группой манекенов.

4. Преодоление «тропы разведчика». В процессе выполнения этого упражнения оцениваются действия с ножом и против ножа, выполнение удушающих приемов, обыск и конвоирование.

Проверка и оценка военнослужащих осуществляется специально подготовленными экспертами-инструкторами.

В обобщенном виде система подготовки военнослужащих по рукопашному бою в ВС Франции представлена ниже.

Цель обучения - формирование необходимых навыков для ведения рукопашной схватки с целью уничтожения или пленения противника, воспитание смелости, решительности, психологической устойчивости к стрессовым условиям ближнего боя.

Место в системе боевой подготовки - отдельный предмет боевой подготовки.

Средства - каратэ, элементы борьбы дзюдо и бокса, штыковой бой.

Методики - традиционные (спортивные).

Организационные формы - учебные занятия, спортивные тренировки в секциях, соревнования.

Этапы обучения - начальный этап; повышенный этап; специальный этап (комплексная тренировка: передвижение на местности, преодоление препятствий в сочетании с метанием гранат, штыковым и рукопашным боем); курс "коммандо".

Руководители занятий - командиры подразделений; инструкторы, прошедшие специальную подготовку.

Проверка и оценка - выполнение комплексного упражнения в сочетании с метанием гранат, штыковым и рукопашным боем; курс "коммандо", учебные схватки с инструкторами.

Рукопашный бой в армиях Китая

Рукопашный бой в Народно-освободительной армии Китая (НОАК) опирается на богатые традиции, выработанные в процессе многовековой истории культивирования единоборств в этой стране. Примечательно, что в

настоящее время единой программы подготовки военнослужащих к рукопашному бою в армии Китая нет. Как пишут А.А. Долин и Г.В. Попов (1990): «...в КНР в армии обучаются по программе местных школ «цю-ань-шу»».

На первый взгляд такая ситуация может показаться парадоксальной, когда отдельный предмет боевой подготовки не имеет специально разработанной программы по обучению военнослужащих рукопашному бою. Однако при ближайшем рассмотрении становится ясно, что изучение рукопашного боя по программе местных школ «цюань-шу» - наиболее оптимальный вариант решения этой проблемы. Ведь в Китае существует более 137 стилей и направлений в системе ушу. Около 300 млн. человек занимаются регулярно одним из стилей китайского ушу, а это приблизительно каждый четвертый человек.

Показательные выступления по ушу, как правило, входят в программу военных парадов китайской армии. Комплексы рукопашного боя обязательны для выполнения каждым солдатом. Они отрабатываются не только во время учебных занятий, но и в перерывах между занятиями по боевой подготовке, в полевых условиях и в процессе тактических занятий. Кроме этого военнослужащие китайской армии обязаны в любое свободное время самостоятельно совершенствоваться в искусстве самообороны. Большое внимание уделяется обучению военнослужащих владению оружием. Обязательными для изучения являются штыковой бой, владение ножом и палкой. Методика обучения, отработанная в течение тысяч лет, обязательным элементом включает психологическую подготовку солдата. Психологическое воздействие направлено на лишение чувства страха, фанатическую воинственность, умение мобилизовать свою силу и волю в экстремальной ситуации, а также на воспитание чувства превосходства над врагом.

Содержание штыкового боя, владения ножом и палкой имеет широкий технический арсенал. Автомат со штыком в некоторой степени рассматривается как палка, которой можно наносить совершенно неожиданные удары и использовать как великолепное средство защиты. В связи с этим палка считается одним из универсальных подручных средств, а также подготовительной базой к качественному овладению штыковым боем. Обучение штыковому бою происходит в различных позициях, в движении и с разворотами. Уколы штыком и рубящие удары наносятся по разным уровням. В этой связи широко используются уколы в ногу, промежность и низ живота, в плечо, грудь, руки и голову, а также чередование уколов штыком и ударов прикладом. Характерной особенностью штыкового боя в армии Китая является его вариативность. Так, нанося укол штыком в грудь, не останавливая движение, военнослужащие атакуют прикладом по направлению снизу-вверх, в промежность противника или по дуге сбоку, в голову и т.д. Во время тактических занятий в поле, в переходах между занятиями в Китайской армии практикуются сквозные штыковые атаки, когда военнослужащие обязаны выполнять атакующие и защитные действия

в максимально быстром темпе, сочетая их с бегом или быстрой ходьбой. На приемах действий с ножом, палкой, а также без оружия невозможно остановиться подробно, поскольку они в зависимости от региона дислокации армейских частей ориентируются на программы подготовки местных школ цюань-шу.

Обучению искусству рукопашного боя в Китае посвящено много работ и публикаций. Это работы Ди Хуа (1958), Zhan Gronqunan (1955), Лэй Сяньтянь (1963), Шаолинь у-гун (1983), Чжао Чжичжэня (1984), А.А. Маслова (1990,1992,1994), А.Н.Медведева (1990,1991), А.А. Долина, Г.В. Попова (1990), А.А. Макашева, С.В. Эдиляна (1991), Н.Г. Цеда (1990), И.А. Воронова (1996), С.Г. Гаголина (1999).

Рукопашный бой включен даже в программу боевой подготовки народного ополчения подразделений миньбинов. Из 70 ч, отведенных на их боевую подготовку, 8 ч отводится на изучение тактики, 10 - на метание гранат, 14 - на отработку приемов рукопашного боя, 8 - на боевые стрельбы, 24 - на проведение учений со стремительными марш-бросками на врага («Жэнь-минь жибао». 13 июня 1983 года).

В китайской армии как боевая, так и физическая подготовка планируется командирами подразделений, которые лично проводят занятия по рукопашному бою и физической подготовке. Обучение в НОАК строится в соответствии с предполагаемой боевой обстановкой, которая «чревата сложными и трудными ситуациями». В этом отношении китайские военные специалисты полагают, что «нельзя обучать всему подряд», следует выделять «главные элементы и отрабатывать их много раз» («Тиюнь-дун». 23 мая 1984 года).

В последнее время в китайской армии предпринимаются попытки разработать единую программу подготовки военнослужащих по рукопашному бою. Однако по взглядам китайских военных специалистов, весьма трудным является вопрос научного обоснования наиболее эффективных систем рукопашного боя с целью создания на их основе синтезированной системы подготовки к единоборствам. Тем ни менее военное командование армии Китая сходится в одном, что рукопашный бой - это прежде всего средство достижения высокого уровня физического развития, психической закалки, воспитания смелости, решительности, агрессивности по отношению к врагу и стремление во чтобы-то ни стало победить его на поле боя даже ценою собственной жизни.

Обучение рукопашному бою в армии Северной Кореи

Весьма своеобразна система подготовки по рукопашному бою в Корейской народной армии (КНА). Она опирается на многовековые традиции боевых единоборств корейцев, причем не только на содержание приемов, технику, тактику, но и на психофизические способы подготовки, имеющие цель максимально подготовить психику воина к рукопашной схватке.

Содержание рукопашного боя разделено на два предмета: «Гексуль» и собственно «Рукопашный бой». Гексуль охватывает все приемы боя без оружия, кроме приемов обезоруживания, бросков, болевых приемов и удушений. Обращает на себя внимание детальная разработка подготовительных приемов в гексуле. Так, в нем изучаются 7 различных стоек, 4 изготровки к бою (без оружия), 16 видов передвижений, 8 из которых выполняются с кувырком или падением.

В гексуле, кроме различных одиночных приемов и действий, широко представлена комбинационная техника, сочетание различных видов атак с защитами и контратаками.

Главной особенностью этого предмета является использование психофизических методов подготовки. Например, изучаются специализированные упражнения для регулировки дыхания, контроля за мышечным тонусом, а также энергетические упражнения для достижения максимальной эффективности при проведении атакующих и защитных действий. Особое внимание уделяется сохранению равновесия и контролю за психическим состоянием.

В методике обучения предусмотрено постепенное усложнение условий проведения схваток: от обусловленных до вольных боев. Обучение гексулю завершается боевыми схватками в военном обмундировании.

Раздел «Рукопашный бой» охватывает все приемы боя с оружием (автоматом, пехотной лопатой, ножом), болевые и удушающие приемы, броски, приемы обезоруживания.

Содержание приемов боя с оружием составляют различные удары всеми частями оружия, тычки, уколы, защиты в различных направлениях, перехваты оружия, а также особенности выполнения приемов на различных участках местности (ровные участки, склоны и т.п.). После изучения отдельных приемов, все они закрепляются в комплексных и комбинационных действиях.

Методикой обучения рекомендовано проводить тренировку в выполнении атакующих действий в сочетании с различными передвижениями, кувырками и падениями, одновременным или поточным выполнением комбинаций различных приемов на чучелах и тренажерах.

Органически дополняя гексуль, занятия по рукопашному бою в КНА направлены на воспитание у бойцов уверенности в собственных силах, чувства превосходства над любыми врагами в рукопашной схватке, даже с численно превосходящим противником.

Обучение рукопашному бою в армии Израиля

В армии Израиля подход к обучению рукопашному бою существенно отличается от большинства армий мира. В израильских вооруженных силах рукопашному бою обучают только в воздушно-десантных и специальных частях и подразделениях.

По взглядам их военных специалистов, остальной личный состав в ближнем бою должен действовать группами из 3-4 человек в тесном взаимодействии друг с другом и использовать только огневые средства, не допуская перехода к рукопашным схваткам. Такая тактика обусловлена особенностями боевых действий военнослужащих сухопутных войск в схватках с небольшими боевыми группами и подразделениями Организации Освобождения Палестины и других арабских организаций, действия которых носят характер партизанской войны. Такая тактика имеет своей целью свести собственные потери к минимуму, и в целом она себя оправдала. Нужно отметить, что она достаточно эффективна.

В специальных подразделениях военнослужащие занимаются по системе «крав-мага» (ее основателем является Ими Лихтенфельд). Основное оружие крав-мага - удары руками и ногами. Предпочтение отдается работе в стойке и ведению боя на дальней или средней дистанции, т.е. дистанции удара ногой или прямого удара кулаком. Чаще всего используется закрытая стойка: положение рук примерно то же, что и в боксе. Даже нанося удар, боец остается максимально закрытым. Удары в крав-мага направляются только в уязвимые части тела, наиболее предпочтительными мишенями являются пах, горло и глаза, затем солнечное сплетение, подбородок, колени, виски и т. д. В качестве вспомогательных приемов могут использоваться подсечки и броски, болевые приемы на суставы рук, в ближнем бою в ход идут удары головой, локтями и коленями. В крав-мага существует богатый арсенал способов освобождения от захватов, в основном построенный на травмирующих приемах. Также есть раздел ведения боя на земле, но, в отличие от дзюдо или самбо, в крав-мага используются удары (в первую очередь в пах), тычки пальцами в глаза и горло, укусы и т. п. Цель бойца заключается в том, чтобы как можно быстрее отделаться от противника и встать на ноги, так как в бою с несколькими противниками борьба на земле с одним из них равноценна самоубийству.

Особое место в системе крав-мага занимает работа против вооруженных противников, а также комбинированные действия с оружием ближнего боя и холодным оружием. При этом могут использоваться либо штатное оружие, либо вероятное оружие противника, либо просто предметы повседневного обихода. Хорошо разработана техника защиты от холодного оружия (ножа, палки, винтовки со штыком и т. п.) и от угрозы огнестрельным оружием (пистолетом, винтовкой и даже гранатой с выдернутой чекой).

В армейскую программу, помимо этого, входит раздел, в котором изучают штыковой бой, а также использование всех видов огнестрельного оружия в качестве холодного - на случай, если кончатся патроны.

В армии Израиля, так же как и в других армиях мира, самостоятельные и спортивные занятия единоборствами всемерно поощряются.

Таким образом изучение зарубежного опыта обучения военнослужащих рукопашному бою позволяет сделать следующие обобщения.

В армиях США изучение разделов «Штыковой бой», «Рукопашный бой» и владение подручными средствами состоит из основного, повышенного и

специального этапов.

В армии Германии рукопашный бой состоит из ступеней обучения и делится на разделы: «Дзюдо», «Самооборона» (изучаются на занятиях по физической подготовке), «Штыковой бой» (изучается на занятиях по боевой подготовке).

В армии Франции рукопашный бой (без штыкового боя) изучается в процессе занятий по физической подготовке, штыковой бой - на занятиях по боевой подготовке с последующим совершенствованием на ежегодно проводимых курсах «Коммандо»,

В странах Дальнего Востока (Китай, Япония, Вьетнам и др.) обучение рукопашному бою базируется на национальных школах боевых искусств. В армиях европейских стран и США разработаны комплексные системы, в которых отражен собственный исторический опыт обучения войск РБ, а также

использованы средства и методы дальневосточных единоборств.

Прикладная направленность единоборств в иностранных армиях

заключается в том, что в содержании рукопашного боя нашли

отражение различные способы ведения поединков: бой вооруженного с

вооруженным, невооруженного с вооруженным и бой без оружия, а

оценка по своему характеру является комплексной и включает действия в

вольных боях с оружием и без него, преодоление полос препятствий

индивидуально или в составе подразделения в сочетании с выполнением

приемов рукопашного боя.