

РЦО БРЛ № 7/15-88

МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ СССР

А. П. Алилуев, И. Л. Борщев, А. А. Кадочников, А. Ф. Ланцов

# РУКОПАШНЫЙ БОЙ

Учебное пособие

1988

МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ СССР

А. П. Алилуев, И. Л. Борщев, А. А. Кадочников, А. Ф. Ланцов

# РУКОПАШНЫЙ БОЙ

Учебное пособие

1988

Учебное пособие по приемам рукопашного боя разработано на основе требований руководящих документов Министра обороны СССР и главнокомандующего видом войск по пересмотру и разработке новых учебных программ и на основе введенного в действие нового Наставления по физической подготовке в Советской Армии и Военно-Морском Флоте.

В пособии излагается содержание приемов рукопашного боя, предлагается методика обучения каждому из них.

При написании учебного пособия в полном объеме использовался войсковой опыт и опыт, накопленный в высших военных учебных заведениях.

Излагаемые в данном учебном пособии приемы рукопашного боя апробированы в 1986 — 1987 учебном году. Обучение военнослужащих дало положительные результаты как по срокам усвоения предлагаемых в пособии приемов, так и по эффективности их применения.

Пособие может быть рекомендовано слушателям академий и курсантам училищ, а также командирам подразделений, проводящим занятия по рукопашному бою.

Учебное пособие написано под общей редакцией генерал-майора **Шаварина В. Я.**

## ВВЕДЕНИЕ

Коммунистическая партия Советского Союза и Советское правительство неустанно заботятся о всемерном повышении оборонного могущества нашей Родины, боевой готовности Вооруженных Сил.

В политическом докладе XXVII съезду КПСС Генеральный секретарь ЦК КПСС М. С. Горбачев отметил: «...оборонное могущество СССР поддерживается на таком уровне, который позволяет надежно защищать мирный труд, мирную жизнь советских людей».

Однако империалистические круги не расстаются с мыслью уничтожения социализма как социальной системы, настойчиво разрабатывают новые виды оружия и способы ведения войн с применением как ядерного, так и обычного оружия.

При ведении войны обычным оружием вероятный противник значительную роль отводит действиям диверсионно-разведывательных групп в местах дислокации частей и подразделений. Для борьбы с диверсионно-разведывательными группами следует всесторонне готовить подразделения умению вести ближний бой.

Основным содержанием ближнего боя является ведение противоборствующими сторонами огня из стрелкового оружия и рукопашной схватки как с применением оружия, подручных средств, так и без них на дистанциях непосредственного соприкосновения с целью пленения или уничтожения друг друга.

В предлагаемом учебном пособии это обстоятельство и было учтено при разработке содержания приемов рукопашного боя.



## **I. РУКОПАШНЫЙ БОЙ И ЗАДАЧИ ПОДГОТОВКИ ЛИЧНОГО СОСТАВА К ЕГО ВЕДЕНИЮ**

**Рукопашный бой** есть разновидность ближнего боя с применением противоборствующими сторонами приемов единоборств различным видом оружия, предметами снаряжения и подручными средствами, а также без них на дистанциях непосредственного соприкосновения с целью поражения друг друга.

Действия военнослужащих, ведущих рукопашный бой, подразделяются на три вида:

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

В настоящее время можно выделить следующие формы рукопашного боя:

- приемы боя без оружия;
- приемы боя ножом;
- приемы боя малой саперной лопатой;
- приемы боя пистолетом;
- приемы боя автоматом,

Их характеристика приведена в приложении I.

Предлагаемые в пособии защитные действия требуют овладения военнослужащими одним основополагающим навыком, который заключается во встрече удара противника в любой плоскости нанесения поступательно-вращательным движением руки (оружия, подручных средств) и направлением его по касательной к своему телу с последующим проведением контратакующих действий.

Подготовка военнослужащих по рукопашному бою решает следующие задачи:

1. Обучение основам техники приемов.
2. Обучение основам тактики рукопашного боя.
3. Привитие специальных физических и психологических качеств для ведения рукопашного боя.
4. Повышение устойчивости организма к влиянию неблагоприятных факторов:
  - быстро меняющаяся тактическая обстановка;
  - изменение погодных условий;
  - умение дальнейшего ведения борьбы в случаях ранения.

## II. ПРИЕМЫ РУКОПАШНОГО БОЯ

### 1. ПРИЕМЫ БОЯ БЕЗ ОРУЖИЯ

#### Изготовка к бою без оружия



Рис. 1

При левостороннем (правостороннем) положении левая (правая) нога выдвинута вперед, опирается о пол передней частью стопы, правая (левая) нога находится на расстоянии примерно одного шага назад и вправо (влево) параллельно левой (правой) и опирается в пол носком. По отношению к партнеру стопы повернуты несколько вправо (влево). Масса тела равномерно распределена на обеих слегка согнутых ногах, что дает возможность, отталкиваясь то одной, то другой,

короткими шагами легко передвигаться вперед назад, влево вправо, сохраняя устойчивость. Туловище выпрямлено. Выставленная вперед левая рука согнута в локтевом изгибе приблизительно под прямым углом с немного сжатым кулаком на уровне подбородка, локоть обращен книзу, плечо несколько приподнято. Правая рука полусогнута, ее кулак защищает подбородок, локоть прижат к туловищу. Голова при этом немного опущена.

Военнослужащий, находящийся в боевой стойке, должен как можно меньше напрягать мышцы, чтобы преждевременно не утомляться и в нужный момент мобилизоваться для активного действия (рис. 1).

#### Передвижение без оружия

К овладению техникой передвижения приступают сразу после того, как занимающиеся научились принимать боевую стойку. Передвижение учатся делать одиночными шагами вперед назад, в стороны с подшагиванием сзади стоящей ногой (описывая букву «С»).

Из изготровки к бою, отталкиваясь сзади стоящей ногой, сделать впереди стоящей ногой небольшой шаг вперед, при этом сзади стоящая нога быстро подшагивается для сохранения начального положения (изготровки к бою).

Передвижения производить (шаг с подшагом) в разных направлениях, не перекрещивая и не приставляя ног, небольшими скользящими шагами с тем, чтобы сохранять устойчивость и удобное исходное положение для атакующих, защитных и контратакующих действий.

Военнослужащие, применяя челночные шаги в сочетании с движениями таза и туловища, сближаясь с противником, эффективно используют атакующие, защитные и контратакующие действия. Учитывая оценку обстановки и условия местности при ведении ближнего боя в целом, к числу передвижений необходимо отнести продольные кувырки как с оружием, подручными средствами, так и без них.

**Продольный кувырок вперед** выполнить из изготровки к бою с шагом левой (правой) ногой вперед, направляя левую (правую) руку вперед, а правую (левую) назад, подворачивая голову к левому (правому) плечу, толчком правой (левой) ногой, вращая руками вокруг плечевой оси, перевести поступательное движение падающего тела во вращательное через правое (левое) плечо, направляя по касательной к участку местности, где производится кувырок (рис. 2).



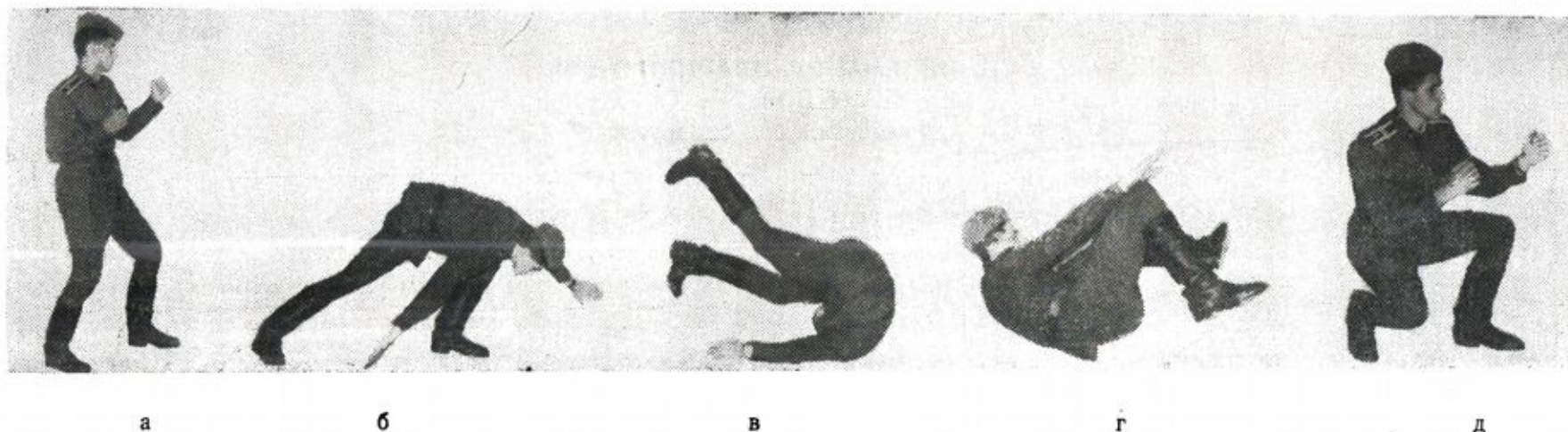


Рис. 2

Таким же образом продольный кувырок выполнить вперед и в стороны.

**Продольный кувырок назад** выполнить из изготки к бою с шагом правой ногой назад, приседая, проходя положение

низкой стойки, направить руки в стороны, наклонив голову к одному из плеч, толчком ног перекатиться по спине через другое плечо назад, приняв изготку к бою.

#### Приемы самостраховки

**Приемы самостраховки** — это умение падать не ушибаясь. Приемы самостраховки без оружия выполняются как вперед, так и на бок (влево и вправо).

**Падение вперед** выполнить из изготки к бою на одновременно согнутые и разведенные локтями в сторону руки с разведением ног на носках в стороны (рис. 3).

**Падение на бок** выполнить из изготки к бою. По мере падения назад спиной вращением таза и туловищем вправо

(влево) сделать упреждающий удар выпрямленной правой (левой) рукой о грунт, принимая положение на правом (левом) боку так, чтобы правая (левая) согнутая в колене нога находилась на земле, а стопа левой (правой) ноги — у голени правой (левой). При этом голова и левая (правая) рука приподняты вверх под углом  $45^\circ$  по отношению к телу (рис. 4).

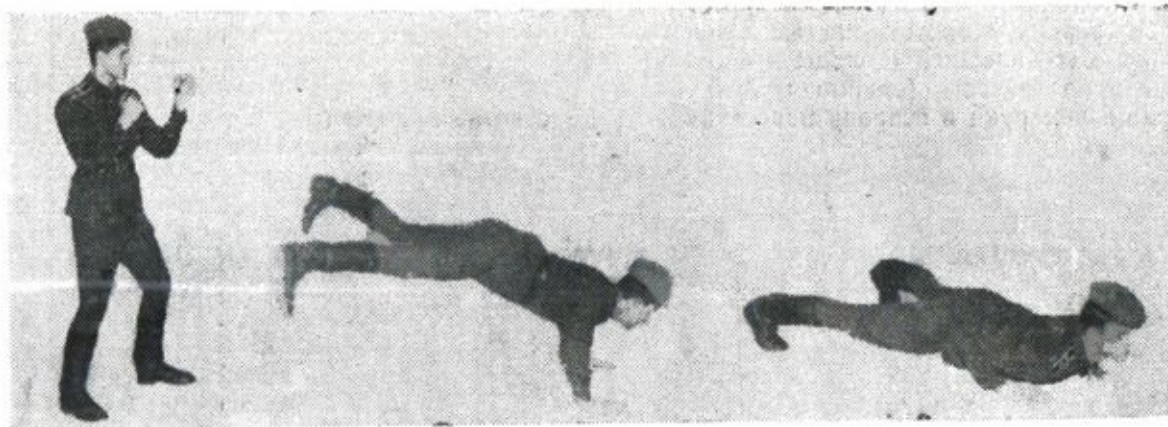
#### Приемы нападения

Умение быстро, точно и сильно наносить удары рукой и ногой в открытые и наиболее уязвимые части тела противника может оказаться решающим для достижения победы.

Своевременный и точно нанесенный удар рукой и ногой

вызывает сильный болевой шок, потерю двигательной способности и сознания, а в некоторых случаях смерть.

Удары рукой наносятся основанием сжатых в кулак пальцев, мышечной частью кулака, ребром ладони, предплечьем и



а

б

в

Рис. 3



а

б

в

Рис. 4

локтем, а также подушечками пальцев. Удары могут наноситься прямыми, боковыми, снизу и сверху.

**Удары рукой** (прямые, боковые, снизу) наносить из изгот-товки к бою толчком правой ногой и шагом левой ногой вле-

ред в сторону, одновременно поворачивая таз и плечевой пояс справа налево и подшагом правой ногой перенося вес тела на впереди стоящую левую ногу, нанести удар, фиксируя его сжатием пальцев в кулак.



**Защиту от ударов рукой** выполнить из готовности к бою с шагом левой ногой вперед в сторону, встретить кистью левой руки предплечье противника с его внешней стороны в плоскости нанесения и подшагом правой ноги (описывая букву «С») с одновременным вращением руки в сторону нанесения

удара, разворачивая корпус тела (справа налево, слева направо), сопроводить поступательно-ударное движение руки противника по касательной к своему телу, после чего нанести ответные удары (рис. 5).

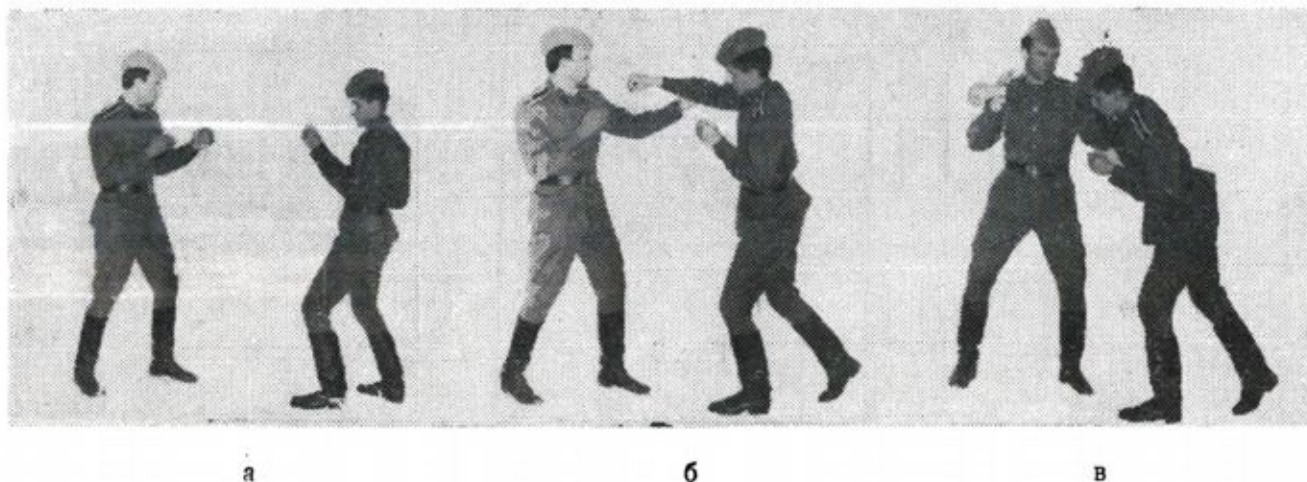


Рис. 5

**Удары ногой наносятся:** носком, подъемом стопы, внешним сводом стопы, каблуком, коленом во все уязвимые части тела, временно лишая его способности к сопротивлению.

**Удары ногой выполнить** из готовности к бою. Одновременно перенося тяжесть тела на опорную ногу, разворачивая таз по направлению удара, вынести другую ногу коленом вперед и быстрым разгибанием голени нанести удар.

Эффективность ударов ногой во всех случаях зависит от устойчивого положения в момент удара. Не рекомендуется удары ногой наносить выше груди.

**Защиту от ударов ногой выполнить** из готовности к бою с шагом левой (правой) ногой вперед в сторону, встретить

кистью левой (правой) руки голень противника в плоскости нанесения удара с его внешней стороны и подшагом правой (левой) ногой (описывая букву «С») с одновременным вращением руки по направлению удара, разворачивая корпус тела слева направо (справа налево), сопроводить поступательно-ударное движение ноги противника по касательной к своему телу. После чего нанести ответные удары (рис. 6).

Если удары ногой наносятся противником в голень, то в качестве защитных действий используются подставки подошвенной части стопы или накладкой рук о бедро.

## 2. ПРИЕМЫ БОЯ НОЖОМ

Изготовку к бою с ножом выполнить идентично изготовке к бою без оружия, имея в правой (левой) руке нож лезвием вверх или книзу (рис. 7).

**Удары ножом выполнить** из готовности к бою с шагом левой ногой вперед в сторону, начиная удар с движения таза и плечевого пояса, отводя руку назад вверх (назад вниз, вправо,





а

б

в

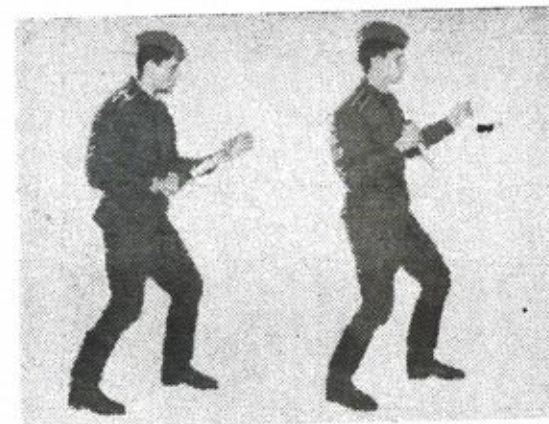
Рис. 6

влево), делая замах и подшагом правой ногой перенося вес тела на левую ногу, нанести удар, поворачивая таз и туловище в сторону нанесения.

Удары ножом наносятся с коротким замахом и без замаха в открытую область тела сверху, сбоку (справа), наотмашь (слева), снизу, колющим и рубящим ударом в зависимости от хвата ножа.

**Приемы защит ножом от ударов противника ножом (сверху, снизу, сбоку, наотмашь, рубящим и колющим ударом)** выполнить из готовности к бою (удерживая нож лезвием вверх или вниз) шагом левой ногой вперед в сторону, встретить лезвием ножа или тыльной частью кисти, удерживающей нож, поступательно-ударное движение руки противника в плоскости нанесения с его внешней стороны и подшагом правой ногой (описывая букву «С») с одновременным вращением лезвия ножа (руки) в сторону нанесения, разворачивая корпус тела слева направо, сопроводить удар противника по касательной к своему телу. Подстраховывая левой рукой за одежду у локтевого изгиба, нанести ответные удары ножом (рис. 8, 9).

**Обезоруживание противника при ударе ножом снизу (колющим ударом)** выполнить из готовности к бою с шагом левой ногой вперед в сторону, встретить кистью левой руки поступательно-ударное движение руки противника в нижней части



а

б

Рис. 7

плоскости нанесения удара с его внешней стороны и, подшагивая правой ногой (описывая букву «С»), одновременно вращая кистью левой руки в сторону нанесения, разворачивая корпус тела слева направо, сопровождая удар, наложить сверху кисть правой руки на кисть противника, удерживающего нож. Движением рук вверх обезоружить противника, нанести ответные удары (рис. 10).

**Обезоруживание противника при ударе ножом сверху** выполнить из готовности к бою с шагом левой ногой вперед в сторону, встречая кистью левой руки удар противника в верхней части плоскости нанесения удара с его внешней стороны и, подшагивая правой ногой (описывая букву «С»), одновременным вращением руки в сторону нанесения, разворачивая корпус тела слева направо, сопроводить удар по касательной к своему телу.

Захватывая левой рукой за одежду у локтевого изгиба и подхватывая правой рукой под кисть противника, удерживающего нож, движением левой руки вниз от себя, а правой рукой вверх на себя, выворачивая нож, обезоружить противника (рис. 11).

**Специальные приемы и действия ножом** являются эффективным средством уничтожения на средней дистанции против угрозы противника автоматом, малой саперной лопатой, ударами сверху, сбоку, снизу, колющими (тычками).



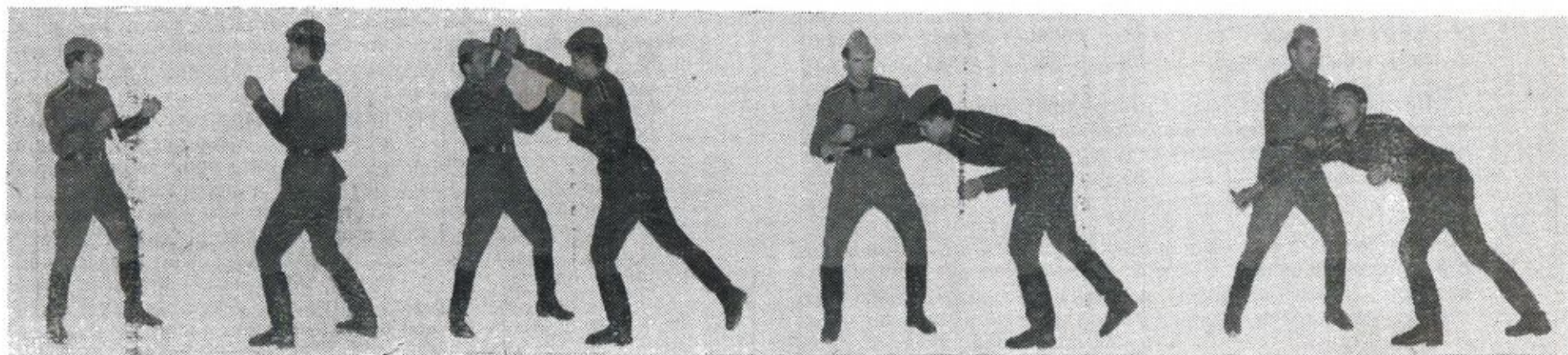


а

б

в

Рис. 8



а

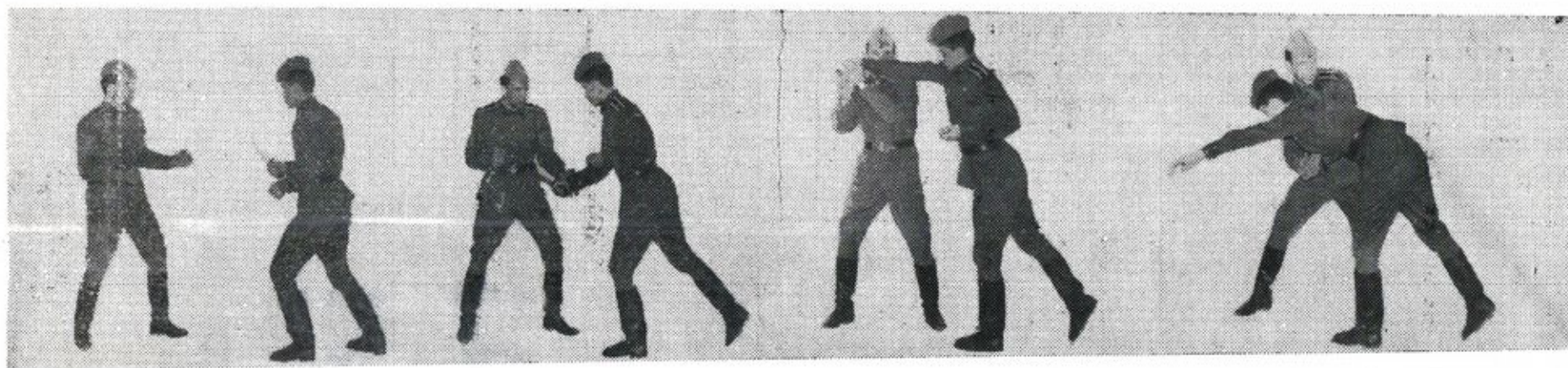
б

в

г

Рис. 9





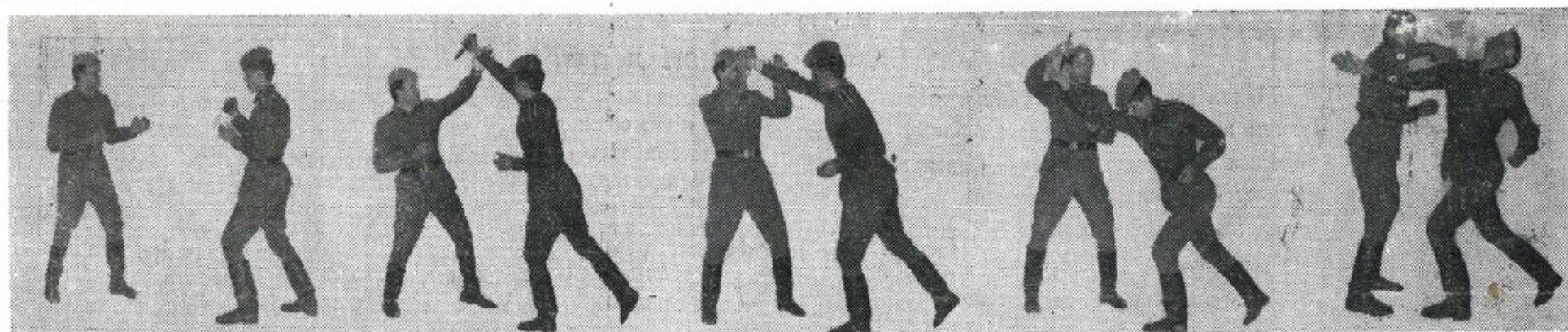
а

б

в

г

Рис. 10



а

б

в

г

д

Рис. 11



Специальные приемы и действия ножом выполнить из подготовки к бою хватом ножа лезвием вверх (вниз), с шагом левой ногой вперед в сторону принять лезвием ножа поступательное движение укола (удара) противника в верхней (нижней) части плоскости нанесения с его внешней стороны и под шагом правой ногой (описывая букву «С»), одновременно разворачивая корпус тела и лезвие ножа слева направо, со-

проводить удар противника по касательной к своему телу, после чего нанести ответные удары (рис. 12).

Для обезоруживания противника, сопровождая удар по касательной к своему телу, необходимо взять левой рукой за одежду у локтевого изгиба, потянуть вниз к себе, одновременно нанося режущие удары по рукам противника, удерживающего оружие. Обезоружить его.



а

б

в

Рис. 12

### 3. ПРИЕМЫ БОЯ МАЛОЙ САПЕРНОЙ ЛОПАТОЙ

Малая саперная лопата является одним из подручных средств, применяемых в рукопашном бою. Она применяется не только в нападении, но и является хорошим средством защиты.

Изготовка к бою с малой саперной лопатой применяется также, как и при изготовке к бою без оружия, удерживая ее за одну треть рукоятки лотком вправо вверх в полусогнутой руке и на уровне подбородка (рис. 13).



а

Рис. 13

Передвижение с малой саперной лопатой выполняется так же, как и без оружия.

Самостраховку падением вперед выполнить из изготвки к бою, падая вперед на кисти рук, согнутые в локтевых суставах, развернутые в стороны с одновременным разведением ног (на носках) в стороны. При этом падение амортизируется сгибанием рук в локтевых изгибах, руки находятся под грудью, в правой руке находится малая саперная лопата.

Самостраховку падением на правый бок выполнить из изготвки к бою. По мере падения назад спиной вращением таза туловища вправо произвести упреждающий удар рукой, удерживающей малую саперную лопату, о грунт, принимая положение на правом боку так, чтобы согнутая в колене правая нога находилась на земле, а стопа левой ноги находилась



у голени правой ноги. Голова и левая рука должны быть подняты вверх (под углом  $45^\circ$  по отношению к телу).

Удары малой саперной лопатой наносятся:

сверху, сбоку (справа), наотмашь (слева), тычком, снизу, т. е. в той же последовательности, что и при ударах ножом.

**Приемы защит малой саперной лопатой от ударов малой саперной лопатой (сверху, сбоку, наотмашь, снизу, тычком)** выполнить из изготки к бою с шагом левой ногой вперед в сторону, встречая лотком лопаты ударное движение против-

ника в верхней или нижней части плоскости нанесения с его внешней стороны и подшагом правой ногой (описывая букву «С») с одновременным вращением лотка лопаты в сторону нанесения удара, разворачивая корпус тела слева направо, сопроводить его по касательной к своему телу. После чего нанести короткий удар по руке противника, удерживающей лопату, или уступом лотка лопаты выбить лопату противника. Обезоружить его. Нанести ответные удары (рис. 14).

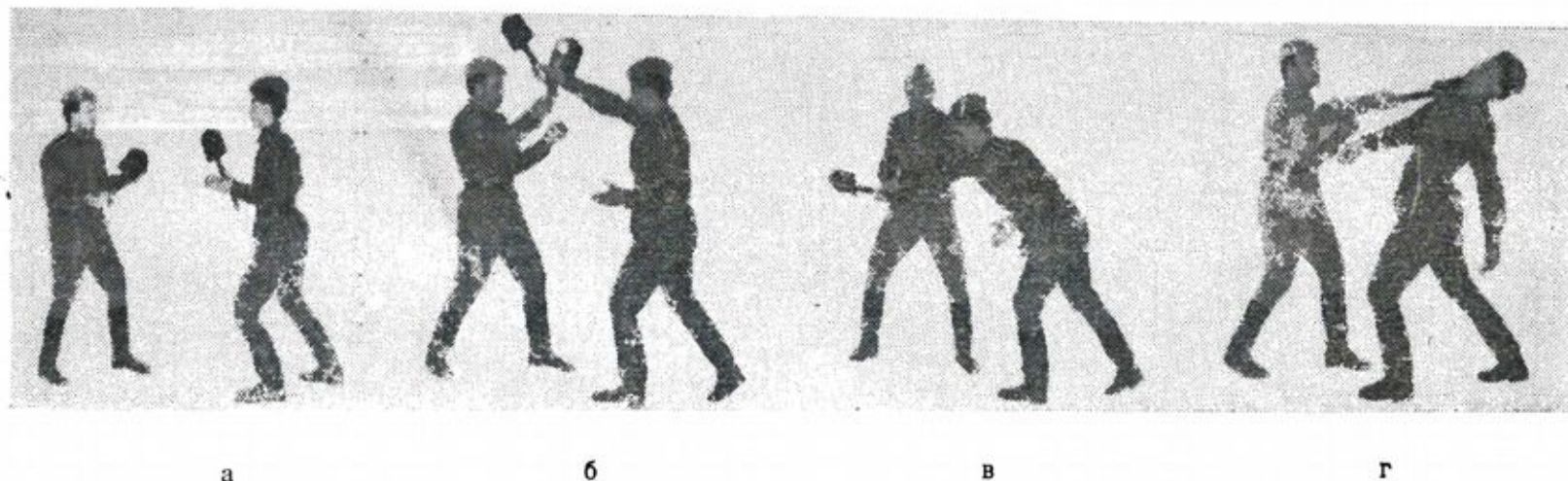


Рис. 14

**Обезоруживание противника при угрозе малой саперной лопатой ударом сверху (тычком)** выполнить из изготки к бою с шагом левой ногой вперед в сторону, встретить кистью левой руки удар противника в верхней части плоскости нанесения с его внешней стороны и подшагом правой ногой (описывая букву «С») с одновременным вращением руки в сторону нанесения удара, разворачивая корпус тела слева направо, сопроводить удар противника по касательной к своему телу. После чего, подхватив левой рукой снизу тыльную часть кисти руки противника, удерживающей малую саперную лопату, а правой рукой — сверху, совместным движением рук снизу вверх обезоружить противника (рис. 15).

Специальные приемы и действия малой саперной лопатой применяются обычно на средних дистанциях, где бой принимает наиболее активную форму и наносятся самые сильные удары. Все маневренные и обманные действия производятся здесь короткими скользящими шагами в сочетании с движениями туловища как при выполнении атакующих, так и защитных и контратакующих действий.

Специальные приемы и действия малой саперной лопатой против угрозы противника автоматом, штык-ножом, пистолетом, ударами сверху, сбоку (справа), наотмашь (слева), уколом, снизу выполнить из изготки к бою с шагом левой ногой вперед в сторону; принять лотком лопаты поступатель-





а

б

в

г

Рис. 15

но-ударное движение противника в верхней или нижней части плоскости нанесения с его внешней стороны и подшагом правой ногой (описывая букву «С») с одновременным вращением

лотка лопаты в сторону нанесения, разворачивая корпус тела слева направо, сопроводить удар (укол) противника по касательной к своему телу. Нанести ответные удары (рис. 16).



а

б

в

г

Рис. 16

#### 4. ПРИЕМЫ БОЯ ПИСТОЛЕТОМ



Рис. 17

Пистолет является личным оружием нападения и защиты, предназначенным для поражения противника на коротких дистанциях.

Изготовка к бою с пистолетом принимается такая же, как и без оружия (рис. 17).

Удары пистолетом выполняются: рукояткой, ствольной частью как сверху, сбоку, так и снизу, тычком.

Приемы защиты пистолетом выполняются так же, как и другими видами оружия.

**Обезоруживание противника при угрозе пистолетом в упор спереди** выполнить из исходного положения руки вверх, приседая с шагом левой ногой вперед в сторону, одновременно захватив правой рукой ствольную часть пистолета противника, движением снизу вверх перенести вес тела на левую ногу и, подшагивая правой ногой, резким движением руки на себя вниз перенести вес тела на правую ногу. Обезоружить противника (рис. 18).

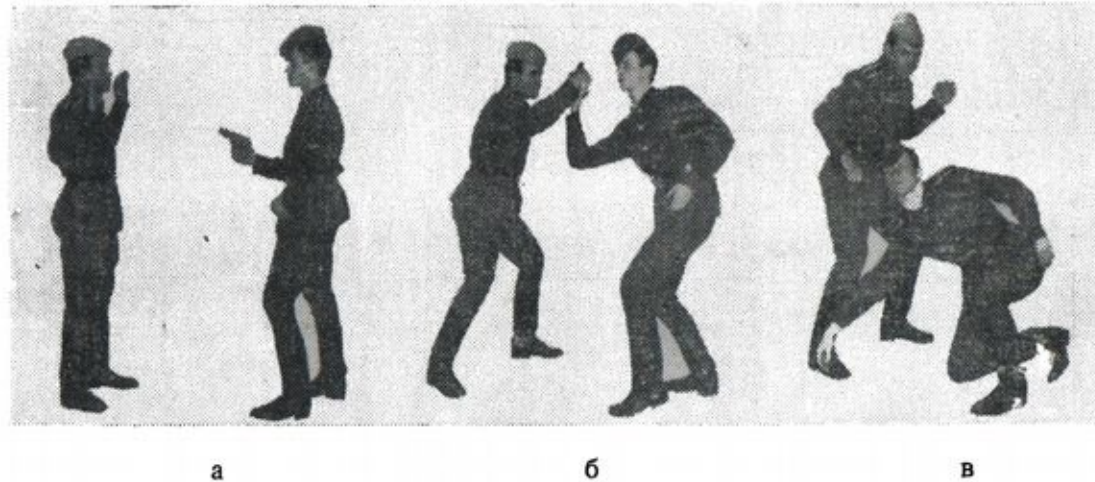
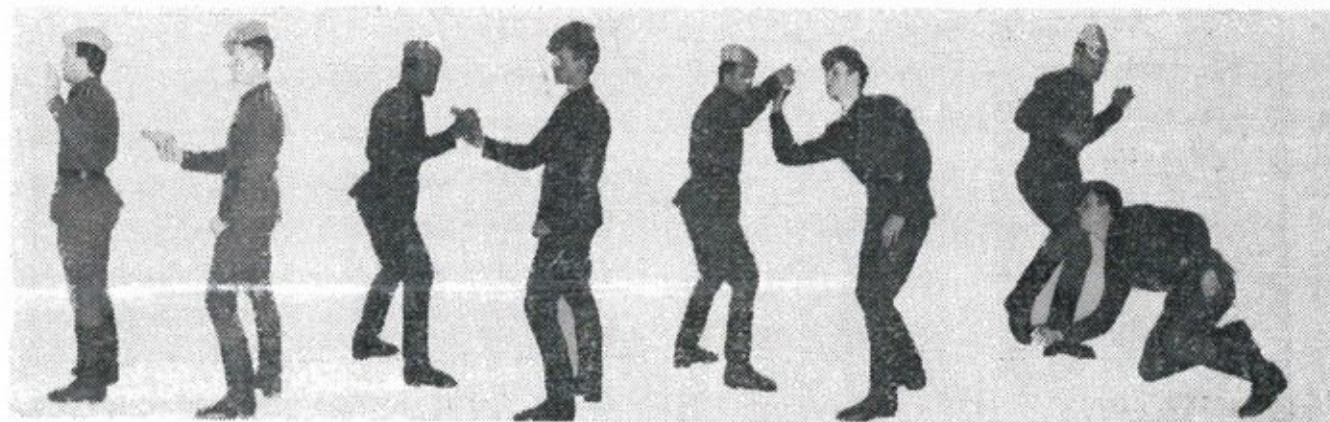


Рис. 18

**Обезоруживание противника при угрозе пистолетом в упор сзади** выполнить из исходного положения руки вверх, приседая, одновременно разворачиваясь через правое плечо кругом, блокировать руку противника, удерживающую пистолет,

после чего, захватывая правой рукой ствольную часть пистолета, произвести обезоруживание в той же последовательности, что и при угрозе противника пистолетом в упор спереди (рис. 19).





а

б

в

г

Рис. 19

## 5. ПРИЕМЫ БОЯ АВТОМАТОМ

### Изготовка к бою с автоматом

Вес тела равномерно распределить на обе слегка согнутые ноги. Левую ногу поставить на всю ступню на шаг вперед влево, удерживая автомат штыком вперед, взявшись левой рукой за цевье и ствольную накладку слева сбоку, а хватом правой — за шейку приклада. Острие штыка держать на высоте груди (напрогиб левого плеча). Кисть правой руки при этом находится справа сбоку пряжки пояса (рис. 20).

### Передвижение с автоматом

В зависимости от дистанции соприкосновения с противником передвижения могут производиться: челночными шагами (шаг с подшагом), выпадом и

без выпада, а также продольными кувырками (вперед, назад, влево, вправо).

**Продольный кувырок с автоматом** выполнить из изготовки к бою с шагом левой ногой вперед влево, направляя левую руку влево-вперед-вниз, а правой рукой удерживая автомат за шейку приклада и прижимая к животу; толчком правой ногой, вращая плечевым поясом вокруг своей оси, одновременно подворачивая голову под левое плечо, перевести поступательное движение падающего вперед тела во вращательное, направляя туловище по касательной к грунту. После чего принять низкое положение «изготовки к бою».

Продольные кувырки: влево, вправо, назад с автоматом — являются разновидностью продольного кувырка, так как выполнение их принимает одну и ту же последовательность.



Рис. 20



Приемы самостраховки с автоматом выполняются падением вперед и на бок (через правое, левое плечо).

**Самостраховку падением вперед** выполнить из изготровки к бою толчком правой ногой и шагом левой ногой вперед, упасть с автоматом на пол, амортизируя падение одновременным разведением рук в локтевых суставах и ног в стороны, удерживая в одной из рук автомат.

**Самостраховку падением на левый (правый) бок** выполнить из изготровки к бою. По мере падения назад спиной, вращая таз и туловище влево (вправо), одновременно отпуская автомат, одной из рук сделать упреждающий удар в сторону падения, принимая положение на левом (правом) боку так, чтобы левая (правая) согнутая в колене нога находилась на полу, а стопа правой (левой) ноги находилась у голени левой (правой) ноги.

Голова и правая (левая) рука, удерживающая автомат, должны быть подняты вверх.

**Приемы нападения с автоматом** являются эффективным средством уничтожения противника в рукопашной схватке и включают в себя уколы штыком, тычки ствольной частью автомата, удары прикладом и магазином в уязвимые части тела.

**Укол с выпадом** наносится из изготровки к бою. Толчком правой и выпадом левой ногой вперед послать автомат обеими руками до полного выпрямления их нанося укол штыком

в цель. После укола, одновременно с подшагом правой ногой выдернуть штык, принимая изготровку к бою для дальнейших действий.

**Укол без выпада** наносится при столкновении с противником на близком расстоянии без соответствующих передвижений, как это рассмотрено в приеме «выпадом».

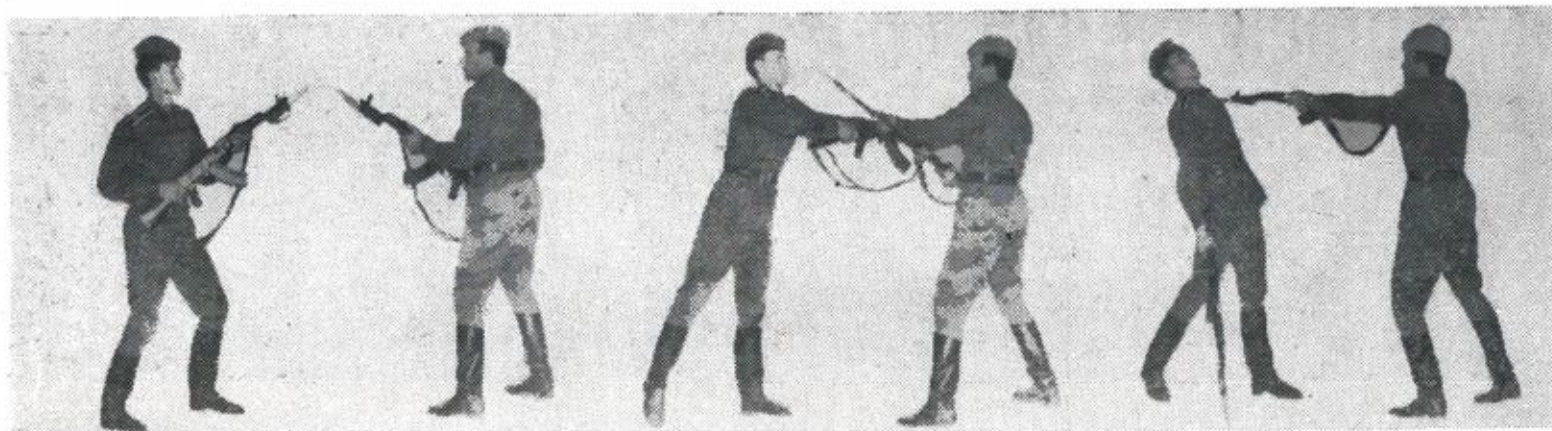
**Тычок стволом автомата** наносится при столкновении с противником вплотную. Поражение производится дульной частью ствола так же, как и при уколе штыком.

**Удары прикладом, магазином автомата** применяются при неожиданном столкновении с противником, когда действия штыком или стволом затруднены.

**Удар прикладом сбоку** наносится с шагом левой ногой вперед в сторону и подшагом правой ногой. Одновременным движением рук снизу вверх, разворачивая корпус тела справа налево, послать автомат углом приклада в цель.

**Удар магазином** выполняется из изготровки к бою. С шагом левой (правой) ногой вперед в сторону, разворачивая автомат магазином по направлению удара, и подшагом правой ногой резким движением рук, одновременно подавая корпус тела вперед, нанести удар в цель.

**Рубящий удар штык-ножом автомата** наносится из изготровки к бою. С шагом левой ногой вперед произвести замах ствольной частью автомата снизу вверх (слева направо) и



а

б

в

Рис. 21



подшагом правой ногой нанести рубящий удар в уязвимые части тела.

**Защита автоматом при угрозе противника оружием: уколом, тычком, рубящим ударом, ударом приклада: сверху, сбоку** выполняется из изготровки к бою. Шагом левой ногой вперед в сторону встретить ствольной частью автомата поступательно-ударное движение оружия противника в верхней части плоскости нанесения с его внешней стороны и, одновременно подшагивая правой ногой, вращая автомат по направлению движения, направить удар противника по касательной к своему телу. Нанести ответные удары или укол в динамике действий (рис. 21).

**Обезоруживание противника автоматом с уходом влево при угрозе оружием (уколом, тычком, рубящим ударом, ударом приклада: сверху, сбоку)** выполняется из изготровки к бою. С шагом левой ногой вперед в сторону, принимая удар (укол) противника поступательно-вращающим движением автомата в верхней части плоскости нанесения и подшагом правой ногой, направляя его по касательной к своему телу, зацепить штык-ножом (мушкой) правую руку противника, удерживающую оружие за шейку приклада, и резким движением влево вниз рвануть ее, затем прикладом автомата ударить по

предплечью левой руки, удерживающей оружие за его ствольную часть. Обезоружить противника.

**Обезоруживание противника при угрозе оружием с уходом влево** (при угрозе противника: уколом, тычком, рубящим ударом сверху, ударами приклада: сверху, сбоку) выполняется из изготровки к бою. С шагом левой ногой вперед в сторону принять поступательно-ударное движение противника кистью левой (правой) руки в верхней части плоскости нанесения с его внешней стороны и одновременным подшагом правой ногой (описывая букву «С») и вращением руки по направлению движения направить удар по касательной к своему телу. Перенести вес тела на левую ногу, одновременно нанося удар фалангами пальцев правой руки, полусжатых в кулак, в запястье правой руки противника, удерживающей автомат за шейку приклада, переноса вес тела на правую ногу, нанести удар локтем в запястье левой руки, удерживающую автомат за цевье. Обезоружить противника (рис. 22).

**Обезоруживание противника при угрозе оружием с уходом вправо** (при угрозе противника: уколом, тычком, рубящим ударом сверху, ударом приклада: сверху, сбоку) выполняется из изготровки к бою, С шагом правой ногой вперед в

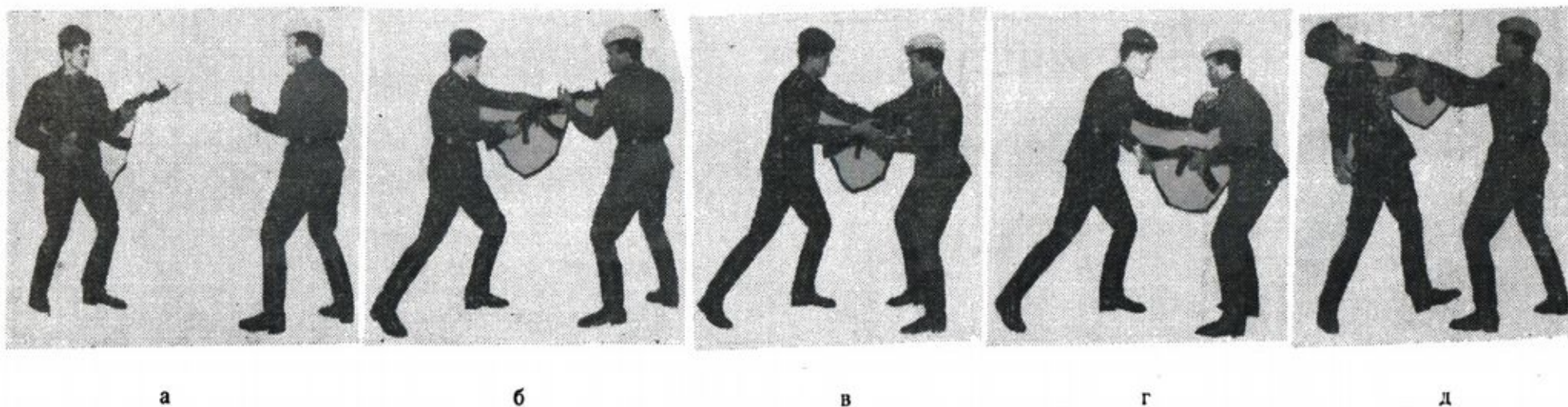
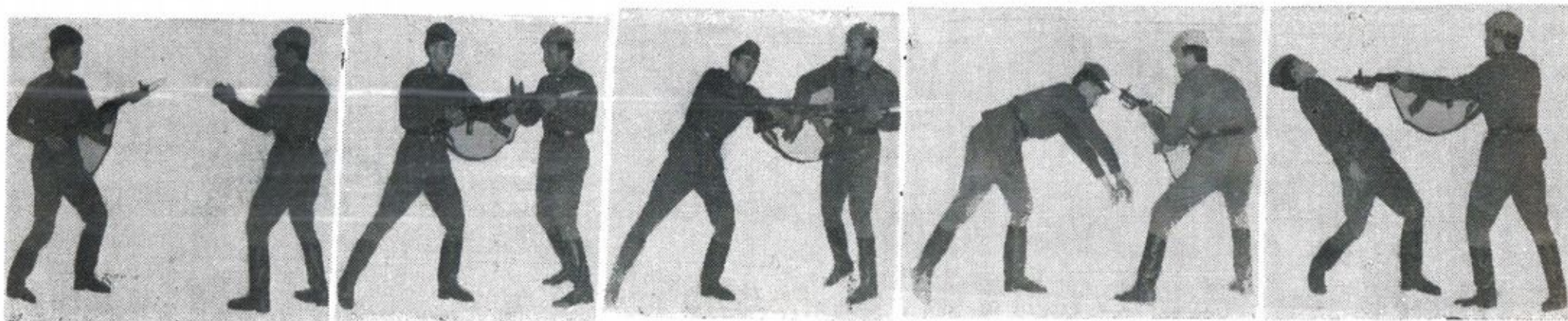


Рис. 22



сторону принять поступательно-ударное движение противника кистью правой (левой) руки в верхней части плоскости нанесения укола (удара) и подшагом левой ногой, одновременно подхватывая левой рукой под ствольную часть автомата, а

правую руку посылая под руку противника, удерживающего оружие за шейку приклада, приседая с шагом правой ногой назад (описывая букву «С»), обезоружить противника (рис. 23).



а

б

в

г

д

Рис. 23

Специальные приемы и действия автоматом против угрозы противника малой саперной лопатой, штык-ножом, пистолетом ударами: сверху, сбоку, уколом (тычком) выполняются из изготровки к бою. С шагом левой ногой вперед в сторону встретить ствольной частью автомата предплечье противника (удерживающего малую саперную лопату, штык-нож, пистолет) в верхней части плоскости нанесения удара с его внеш-

ней стороны и подшагом правой ногой одновременно, вращая автомат от себя, направить поступательно-ударное движение по касательной к своему телу (рис. 24).

При нанесении ударов, уколов в нижнюю часть тела ударные действия соответствующего вида оружия встречаются в нижней части плоскости нанесения.

## 6. ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ ЗАХВАТОВ

Специальные приемы и действия невооруженных выполняются в бою на ближней дистанции, находясь практически в двух положениях:

1. Непосредственно не касаясь друг друга, что было рассмотрено в приемах боя без оружия.

2. Действуя в соприкосновении с противником, захватывая его за кисти рук, локти, грудь, шею как спереди, так и сзади и за ноги (спереди и сзади), а также за оружие.

Таким образом, для ведения боя на ближней дистанции необходимо, помимо овладения техникой передвижений, нанесения ударных и проведения защитных действий, овладеть техникой специальных приемов и действий, заключающихся в освобождении от захватов с применением контратакующих действий.





а

б

в

Рис. 24

**Освобождение от захватов за кисти рук** выполнить с шагом левой (правой) ногой назад одновременно поступательно-вращающим движением предплечья правой (левой) руки к

себе вниз, захватывая другой рукой левую (правую) руку противника хватом снизу, освободиться от захвата, нанести ответные удары (рис. 25).



а

б

в

Рис. 25



**Освобождение от захвата за локти рук** выполнить, приседая, шагом левой (правой) ногой назад (описывая букву «С»), одновременно сгибая правую (левую) руку в локтевом изгибе, сопроводить поступательно-вращающим движением руки противника по касательной к своему телу. Освобождаясь от захвата, нанести ответные удары (рис. 26).

**Освобождение от захвата за грудь, плечи, за шею при уд-**



а

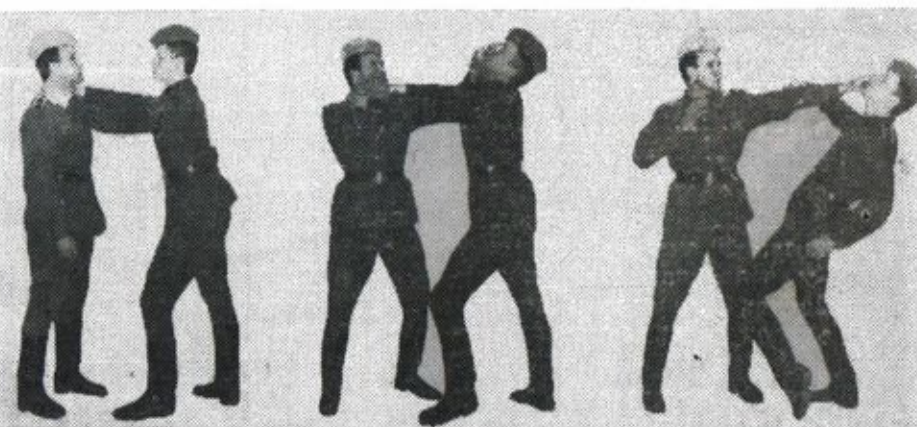
б

в

Рис. 26

**Освобождение от захвата за ноги спереди** выполнить, приседая, отставляя правую ногу назад, одновременно надавливая грудью на голову противника, захватить одной рукой за подбородок, а другой за глаза (волосы), каску, основание носа и, поворачивая голову противника от себя, освободиться от захвата. Нанести ответные удары (рис. 28).

**Освобождение от захвата за ноги сзади** выполнить, приседая, взявшись левой (правой) рукой за подбородок противника и одновременно поворачивая корпус тела слева назад (справа назад), освободиться от захвата. Нанести ответные удары (рис. 29).



а

б

в

Рис. 27



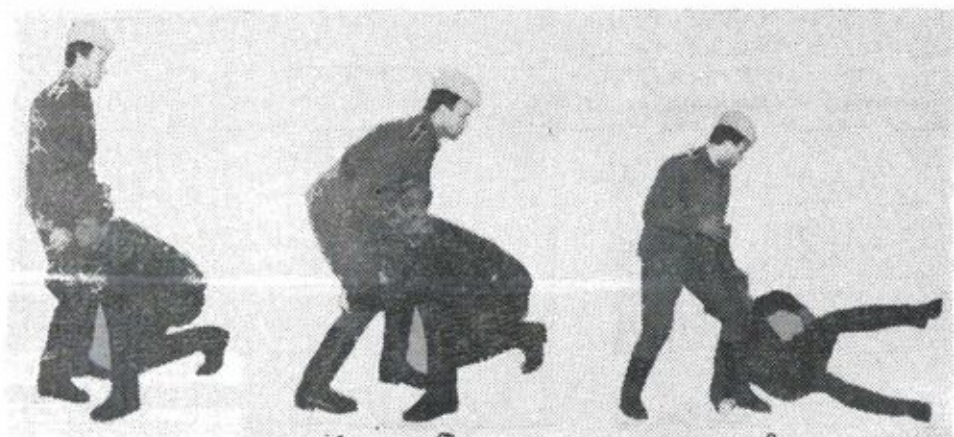
а

б

в

Рис. 28





а б в

Рис. 29

**Освобождение от удушающего захвата за шею сзади**

**Первый способ**

Ударяя локтем правой (левой) руки в туловище противника, одновременно увести таз влево (вправо), зашагивая правой (левой) ногой за ноги противника, после чего взять его

за ноги, подняв, свалить и освободиться от захвата. Нанести ответные удары (рис. 30).



а б в г

Рис. 30





а

б

в

Рис. 31

**Освобождение от захвата за автомат.** Отпуская автомат, нанести удар фалангами пальцев правой руки в запястье правой руки противника, захватившей автомат за цевье, после чего с шагом правой ногой назад локтем нанести удар в за-

### Второй способ

Взяв левой (правой) рукой снизу за руку противника, удерживающую за шею, нанести удар локтем правой (левой) руки в туловище противника, одновременно приседая, разворачиваясь через правое (левое) плечо боком к противнику, падая назад, потянуть его за руку на себя, ударяя носком левой (правой) ноги в височную часть головы. Освободиться от захвата (рис. 31).

пястье левой руки противника, захватившей автомат за приклад. Освободиться от захвата. Нанести ответные удары (рис. 32).



а

б

в

Рис. 32

### III. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ И ИСПРАВЛЕНИЕ ОШИБОК

Практика показывает, что предупредить ошибку легче, чем ее исправить. Поэтому необходимо предупреждать появление ошибок, не давая им закрепиться, своевременно выявлять и устранять причины, их порождающие.

В начале разучивания техника приема осваивается в общих чертах, где анализ и оценка ее выполнения не должны быть слишком подробными. Поэтому не следует подмечать и устранять все недостатки у отдельных занимающихся сразу. Их целесообразно исправлять по степени важности: вначале более существенные, а затем незначительные.

При групповом методе обучения вначале следует указывать и устранять ошибки, общие для всех занимающихся, а затем индивидуальные (с помощью персональных указаний и замечаний без остановки процесса обучения).

Для исправления выявленной общей ошибки следует эффективно применять метод сравнения, который состоит в практической демонстрации сначала приема, выполненного с ошибкой, а затем без ошибки с соответствующими пояснениями руководителя занятий.

В процессе обучения необходимо творчески применять и учитывать:

- состояние воинской дисциплины и порядка;
- правильную организацию учебного занятия;
- знание обучаемыми техники выполнения приемов.

С целью большей объективности и создания единого, наиболее оптимального подхода к оценке качества выполнения приемов рукопашного боя целесообразно конкретизировать настоящее содержание приемов понятиями незначительные и значительные ошибки.

Всякий прием имеет:

- начало (исходное положение);
- направление и амплитуду движения рук и ног;
- конец (результат выполнения).

Все эти компоненты тесно связаны между собой, поэтому невыполнение любого из них является значительной ошибкой.

Под значительными ошибками надо понимать те, которые нарушают логическую целостность приема, последовательность выполняемых действий. Незначительные же ошибки в технике выполнения приема не нарушают его целостность.

В приложении 2 излагается перечень незначительных и значительных ошибок, характерных для типичных приемов рукопашного боя с различным видом оружия.



#### IV. ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТ ЗАНЯТИЙ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ

Наличие инвентаря и оборудование мест занятий должны качественно влиять на подготовку военнослужащих, так как следует исходить из того, что используемые устройства и инвентарь должны обеспечить обучение личного состава всем приемам и действиям соответствующих видов рукопашного боя по принципу от простого к сложному.

Поэтому на площадке для рукопашного боя должны быть выделены места для обучения следующим приемам и действиям.

**Приемам боя без оружия**, где происходила бы тренировка следующих приемов:

- передвижение без оружия;
- приемы самообороны;
- удары рукой и ногой;
- защита от ударов рукой и ногой.

Данное место используется в начальном периоде обучения, где должна быть подготовлена ровная и мягкая (травянистая или из песка и опилок) площадка. На этой площадке должен быть инвентарь, который позволит максимально использовать возможности данной формы рукопашного боя (боксерские мешки, подушки, набивные и насыпные груши, чучела, мягкая наковальня и т. д.).

**Приемам боя с оружием.** Соответствующее место обучения будет использоваться в последующих этапах обучения, так как применяемое оборудование будет обеспечивать обучение личного состава всем приемам и действиям соответствующих форм рукопашного боя (ножом, МСЛ, АКМ, ПМ).

В целях воспитания психологических качеств и формирования двигательных навыков данное место обучения должно быть более жесткого покрытия (грунт, асфальт), чем начального обучения.

Используемый инвентарь должен позволить максимально использовать возможности штатного оружия. Таким образом, место оборудуется:

- стационарными и передвижными чучелами;
- различного рода мишенями (подвижными и неподвижными);
- тренажерами и т. д.

**Места для проведения комплексной тренировки** с целью закрепления вновь приобретенных двигательных навыков и совершенствования ранее изученных с обязательным рассмотрением вопросов тактической подготовки оборудуются двух типов: в виде полевого и городского опорных пунктов. Они должны быть приспособлены к местности таким образом, чтобы способствовать отработке приемов уничтожения противника в рукопашных схватках. В качестве названных опорных пунктов могут быть использованы элементы тактического поля. В связи с курсом тактико-специальной подготовки подбирается соответствующее полевое оборудование.

Для обучения военнослужащих определенным элементам рукопашного боя определяют соответствующую последовательность поэтапного прохождения мест занятий, чтобы места занятий формировали физическую, тактическую и психологическую готовность к действиям в рукопашном бою на любой местности, в любую погоду и в разное время суток.

В целях выработки уверенности в своих силах и способностях выдержать все физические и нервно-психологические нагрузки рукопашных схваток предусматривается использование штатного оружия и предметов индивидуальной экипировки.

Военнослужащие, систематически упражняясь на специально оборудованных местах, могут целенаправленно развивать необходимые боевые качества, изучать и совершенствовать технические приемы, где специальное оборудование позволит максимально использовать возможности рукопашных схваток при ведении ближнего боя.

## V. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ

На занятиях по рукопашному бою приемы нападения и самозащиты как с оружием, так и без оружия выполняются в разнообразной, постоянно усложняющейся обстановке, на фоне значительных физических нагрузок и психологических напряжений. Активная двигательная деятельность в процессе обучения связана с возможностью получения занимающимися тяжелых психических и функциональных повреждений, что требует постоянного внимания к вопросу профилактики.

С целью предупреждения травм у занимающихся руководитель занятий обязан:

— соблюдать последовательность выполнения упражнений, интервалы и дистанции между занимающимися при выполнении приемов боя с оружием в движении;

— следить за правильным применением приемов самообороны и страховки;

— применять пожи с одетыми на них ножами, малые саперные лопаты с чехлами, автоматы с присоединенными штык-ножами, одетыми в ножны;

— при выполнении захватов и бросков страховать партнера, поддерживая его за руку и не допускать падения на него;

— следить, чтобы при обучении приемам обезоруживания, освобождения от захватов болевые приемы в процессе динамики ответных действий проводились плавно, без применения большой силы и по сигналу партнера голосом «есть» немедленно прекращались;

— приемы нападения (уколы, тычки, удары) только обозначать.



## Классификация и характеристика приемов рукопашного боя

№ п/п	Формы рукопашного боя	Характеристика приемов							
		изготовка к бою	передвижение	само-страховка	приемы нападения	приемы защит	приемы обезоруж.	спец. приемы и действия	освобожд. от захвата
1	Приемы боя без оружия	Без оружия	Челночными шагами, продольными кувырками	Падением вперед, падением на бок	Прямой удар рукой, удар сверху, боковой удар, удар снизу, удары ногой	От прямых ударов рукой, от ударов сверху, от боковых ударов, от ударов снизу, от ударов ногой			За кисти рук, за локти рук, при захвате за ноги спереди (сзади), при удушении: сзади, спереди
2	Приемы боя ножом	С ножом	—>—	—>—	Колющий удар, удары: сверху сбоку снизу	От колющего удара, от ударов: сверху сбоку снизу	При колющем ударе, от ударов: сверху сбоку снизу	Против АКМ, против МСЛ, против ПМ	За руку, удерживающую нож
3	Приемы боя малой саперной лопатой (МСЛ)	С малой саперной лопатой	—>—	—>—	Колющий удар, удары: сверху сбоку снизу	От колющего удара, от удара сверху, от удара сбоку, от удара снизу	При тычке, от ударов: сверху сбоку снизу	Против АКМ, против ножа, против ПМ	За руку, удерживающую МСЛ
4	Приемы боя пистолетом ПМ	С пистолетом (ПМ)	—>—	—>—	Тычок, удары: сверху сбоку снизу	От тычка, от ударов: сверху сбоку снизу	При угрозе ПМ спереди, при угрозе ПМ сзади	Против АКМ, против ножа, против МСЛ	За руку, удерживающую ПМ
5	Приемы боя автоматом АКМ	С автоматом (АКМ)	—>—	—>—	Укол (тычок), удар прикладом: сверху сбоку снизу	От укола (тычка), от удара прикладом: сверху сбоку снизу	При уколе (тычке), при ударах прикладом: сверху сбоку снизу	Против МСЛ, против ножа, против ПМ	За руки, удерживающие АКМ

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Перечень незначительных и значительных ошибок при выполнении приемов рукопашного боя

№ п/п	Классификация приемов и действий	Ошибки при выполнении приемов	
		незначительные	значительные
1	Изготовка к бою	Ноги расположены на одной линии. Масса тела неравномерно распределена на обеих слегка полусогнутых ногах	Ноги прямые, руки опущены, голова приподнята
2	Передвижение	Передвижение происходит скользящими шагами	Перекрещивание или приставление ног. Несочетаемость в передвижениях рук, ног и туловища
3	Приемы самостраховки	Группировка при падении искажена	При падении нет группировки
4	Приемы нападения	Удар выполнен скованно	Несочетаемость ударов рук (ног) с движениями ног и туловища. Отсутствует вращение туловища
5	Приемы защит	Преждевременность выполнения защитных действий	Поступательно-ударные движения противника приняты не в плоскости нанесения удара. Защита проведена отбивом. Несочетаемость в движениях рук, ног и туловища
6	Приемы обезоруживания	Нарушена целостность движений при выполнении приемов	Отсутствует контакт с оружием противника
7	Специальные приемы и действия с оружием	Неспоевременная слаженность в движениях ног, туловища, рук, удерживающих оружие	Специальные приемы и действия выполняются отбивом
8	Освобождение от захватов	Освобождение от захвата выполняется с затратой значительных сил	Прием выполнен без загрузки противника



#### ЛИТЕРАТУРА

1. Военный энциклопедический словарь. — М.: Воениздат, 1986.
2. Дворяк И. А., Шуйский А. В., Гайдуков В. Л. Самозащита без оружия ударами (самбоуд).—М.: ВА им. Ф. Э. Дзержинского, 1977.
3. Ларионов А. М., Потапчук А. Н. Развитие рукопашного боя в Вооруженных Силах СССР. — Л.: ВДКИФК, 1985.
4. Наставление по физической подготовке Советской Армии и Военно-Морского Флота (НФП-78). — М.: МО СССР, 1979.
5. Романенко М. И. Бокс. — Киев: Вища школа, 1978.
6. Чихачев Ю. Т. Рукопашный бой. — Л.: ВДКИФК, 1979.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	3	6. Освобождения от захватов .....	19
I. Рукопашный бой и задачи подготовки личного состава к его ведению .....	4	III. Предупреждение и исправление ошибок .....	24
II. Приемы рукопашного боя		IV. Оборудование мест занятий по рукопашному бою .....	25
1. Приемы боя без оружия .....	5	V. Предупреждение травматизма на занятиях по рукопашному бою .....	26
2. Приемы боя ножом .....	8	Приложения: 1. Классификация и характеристика приемов рукопашного боя .....	27
3. Приемы боя малой саперной лопатой .....	12	2. Перечень незначительных и значительных ошибок при выполнении приемов рукопашного боя .....	28
4. Приемы боя пистолетом .....	15	Литература .....	29
5. Приемы боя автоматом .....	16		



---

Г-944456	Подписано к печати 12.02.88.	
Формат 60×84 <sup>1</sup> / <sub>8</sub> .	Печ. л. 4,0.	Уч. изд. л. 2,8
Изд. № 7	Бесплатно	Зак. 259

---

БЕСПЛАТНО