

ВВЕДЕНИЕ

В последнее время наблюдается увеличение числа научных исследований, направленных на повышение эффективности боевой и физической подготовки сотрудников органов внутренних дел и курсантов образовательных учреждений МВД России.

Актуальность издания диктуется постоянно возрастающими требованиями подготовки сотрудников правоохранительной деятельности, определяющей их профессиональную пригодность, системой подготовки профессиональных кадров МВД России. Не вызывает сомнения, что успешность деятельности сотрудников внутренних дел, кроме всего прочего, обеспечивается их способностью физически противостоять преступникам.

Одним из основных направлений физической подготовки курсантов вузов МВД России является обучение и совершенствование навыков применения рукопашного боя.

В существующих программах по физической подготовке для учебных заведений и ОВД подготовка ограничена изучением техники нанесения ударов, в качестве контроля, на оценку-овладение ими на несопротивляющемся партнере.

Настоящий подраздел дополняется ударной техникой в захвате, как в стойке, так и в положении лежа. Больше уделено внимания ударной технике головой, локтем, коленом. Даются различные серии и комбинации ударов, ударов в захвате, ударов с переходом на болевой прием, ударов с переходом на бросок. Разработаны правила проведения учебно-боевых поединков по упрощенным правилам, как в ограниченном контакте, так и в полном.

Критерием оценки на начальном этапе является техника ударов на месте (партнер держит лапы, макивары или по спортивному снаряду), в дальнейшем - проведение учебно-боевых поединков с тремя различными партнерами.

К изучению ударной техники желательно переходить после отработки приемов борьбы в захвате и совершенствовать ее на протяжении всего курса обучения.

Данный раздел более подробно рассматривает ударную технику, что является важным элементом подготовки сотрудников ОВД к профессиональной деятельности.

1.УДАРЫ

Удары подразделяются на удары руками, ногами, головой. Удары наносятся при нападении нескольких противников, вооруженном нападении, когда проведение приемов без нанесения ударов невозможно. Удары используются в качестве упреждающих действий, вызывающих потерю сознания или отвлечение внимания, а также действий, создающих благоприятные условия для проведения болевых приемов, бросков, захватов и т.п. Удары относятся к скоростно-силовым двигательным действиям. Удары руками выполняются за счет последовательно выполняемого взрывного усилия мышц ног, туловища и рук. Удары ногами выполняются за счет последовательного активного сгибания ноги в тазобедренном суставе (вынос бедра) и разгибания в коленном суставе (выхлест голени). Удары головой выполняются за счет резкого наклона головы и мышечного усилия верхнего плечевого пояса. Удары выполняются на выдохе. Основными компонентами ударов, определяющими их результативность, являются динамика и точность. Динамика определяется быстротой и силой.

По динамике удары делятся на:

- короткие (скоростные), выполняемые с ближней дистанции и с максимальной быстротой ударной конечности;
- длинные (массивные), выполняемые со всех дистанций с полной амплитудой и динамикой движений всего тела.

По тактике применения удары могут быть разделены:

1. По установке на конечный результат:

- *на отвлекающие*, слабые по силе и ложные, цель которых – отвлечь внимание от основных действий;
- *на шокирующие (расслабляющие)*, направленные в уязвимые места человека, средние по силе, цель которых – шокировать (расслабить) на короткое время для проведения задержания;
- *на поражающие*, направленные в уязвимые места человека и выполняемые с максимальной силой, цель которых – нанести травму или поразить противника.

2. По действиям относительно противника:

- *упреждающие (внезапные)*, опережающие действия противника;

- *атакующие (инициативные)*; наступательные действия, используемые в поединке, им предшествует подготовка (маневрирование, ложные удары и т.п.);
- *контрудары*, наносимые в ответ на атаку противника, после соответствующих защитных действий;
- *стопорящие*, останавливающие, выполняемые удар в удар.

3. По возможности и целесообразности использования ударов:

- *одиночные удары* по различным траекториям;
- *серии ударов*, состоящие из двух и более ударов;
- *комбинации ударов*: рука-рука, рука-нога, нога-рука, нога-нога, рука-голова, нога-голова, голова-рука, голова-нога.

2. СТОЙКИ И ПОЛОЖЕНИЯ



Боевая борьба в ударном взаимодействии ведется в положении стоя и лежа. Для ведения поединка стоя используются определенные стойки.

Фронтальная (фото 1) – ноги немного шире плеч и слегка согнуты, носки повернуты немного внутрь, плечи и голова несколько наклонены вперед, живот втянут, спина закруглена, подбородок опущен к груди, взгляд исподлобья, руки согнуты в локтях и расслаблены, кулаки у подбородка, локти опущены и прикрывают подреберья.

Фото 1.

Боевая (правосторонняя, если сильнейшая левая рука, и левосторонняя, если сильнейшая правая рука) (фото 2) – встать в пол-оборота по отношению к противнику, ноги на ширине плеч и немного согнуты, ступни параллельно, вес равномерно распределен на обе ноги, плечи и голова немного наклонены вперед, живот втянут, спина закруглена, подбородок опущен к плечу передней руки, взгляд исподлобья, руки согнуты в локтях и расслаблены, кулак передней руки на уровне плеча, которое немного выдвинуто вперед, локоть опущен и прикрывает подреберье, кулак обращен тыльной поверхностью пол-оборота

наружу и вверх, кулак другой руки у подбородка, локоть также опущен и прикрывает подреберье с другой стороны.

При решении тактических задач стойки могут быть атакующие (открытые), оборонительные (закрытые), высокие, средние и низкие.



Фото 2

Для ведения боевой борьбы лежа существуют следующие положения.

Положения.

Лежа на левом (правом) боку (фото 3), опереться на предплечье левой руки, левая нога вытянута вперед, правая нога перекинута через левую и согнута в колене (правая стопа стоит на ковре). Правая рука, полусогнутая в локте, прикрывает правый бок и голову.

Фото 3



Лежа на спине (фото 4), сгруппироваться, опираясь руками о ковер, ноги в сторону атакующего, голову втянуть.

Фото 4.



Лежа на животе (фото 5), подтянуть ноги как можно ближе к животу, руки сбоку прикрывают голову и туловище, голову втянуть, плечи приподнять.

Фото 5.

Передвижения

В стойке, скользящим шагом (со сменой стойки), выпадом (без отрыва задней ноги), приставным скользящим шагом (подшагом), прыжком (с ноги на ногу), скачком (прыжок с двух ног на две ноги), бегом (коротким шагом) в разных направлениях.

Лежа перекатом с боку на бок, подползанием и отползанием, кувырком через плечо.

Дистанции

вплотную – захват за одежду, туловище или часть тела (шея, рука, нога и т.п.) (фото 6); ближняя в захвате – рука или руки выполняют захват, контакт без перемещения (фото 7), ближняя – контакт без перемещения (фото 8); средняя – одно перемещение для контакта (фото 9); дальняя – более одного перемещения для контакта.



Фото 6.



Фото 7.



Фото 8.



Фото 9.

3. УРОВНИ УДАРОВ И УЯЗВИМЫЕ МЕСТА НА ТЕЛЕ ЧЕЛОВЕКА

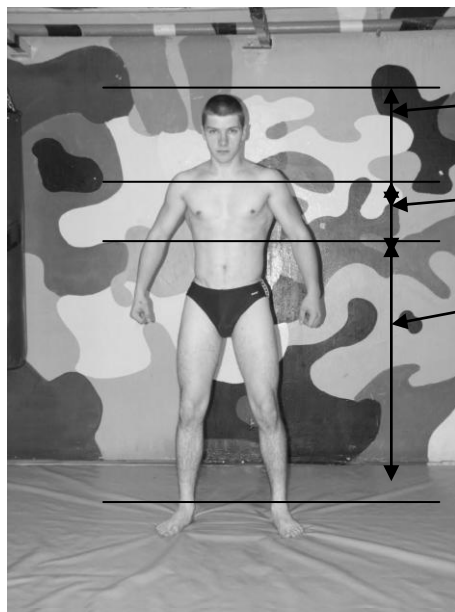


Фото 10.

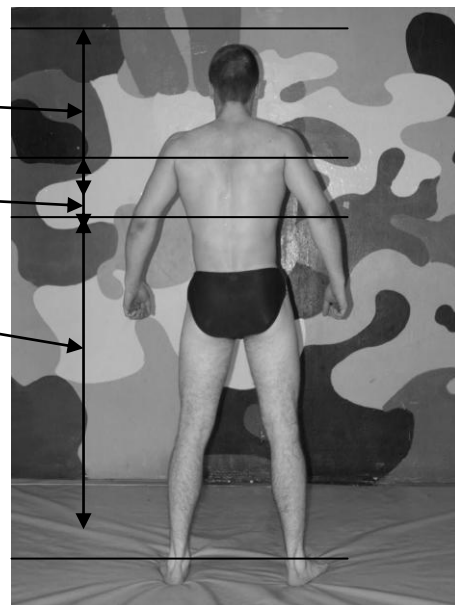


Фото 11.

Верхний уровень (фото 12-13): голова – нижняя часть грудины. Уязвимые места: 1 темечко, 2 висок, 3 переносица, 4 основание носа, 5 подушные впадины, 6 боковая поверхность шеи (область сонной артерии), 7 нижняя челюсть, 8 горло, 9 ключица.

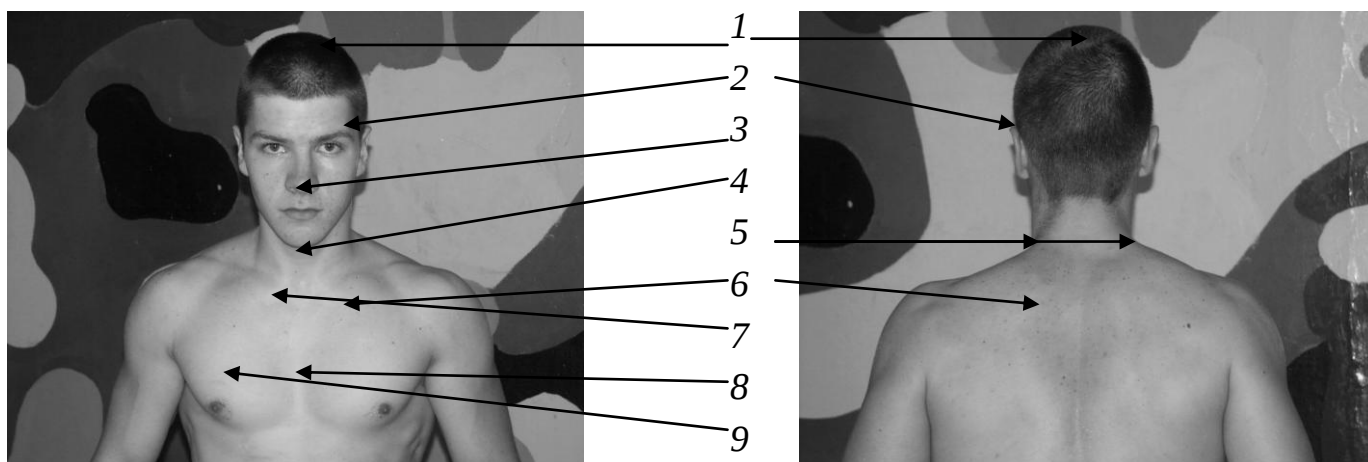


Фото 12-13.

Средний уровень (фото 14-15): нижняя часть грудины – низ живота. Уязвимые места: 1 область сердца, 2 солнечное сплетение, 3 селезенка (левое подреберье), 4 печень (правое подреберье), 5 область пупка. На руках: 6 середина переднего пучка дельтовидной мышцы; 7 нервный узел трапецевидной мышцы (над лопатками); 8 нервный узел локтевого сгиба (впадина лучезапястной и локтевой костей); 9 нервный надлоктевой узел (над локтем изнутри); 10 нерв-

ный узел предплечья (на внутренней стороне трети предплечья); 11 болевые точки запястья (сверху, сбоку, снизу), тыльной стороны кисти (основания безымянного пальца и мизинца, между большим и указательным пальцем).

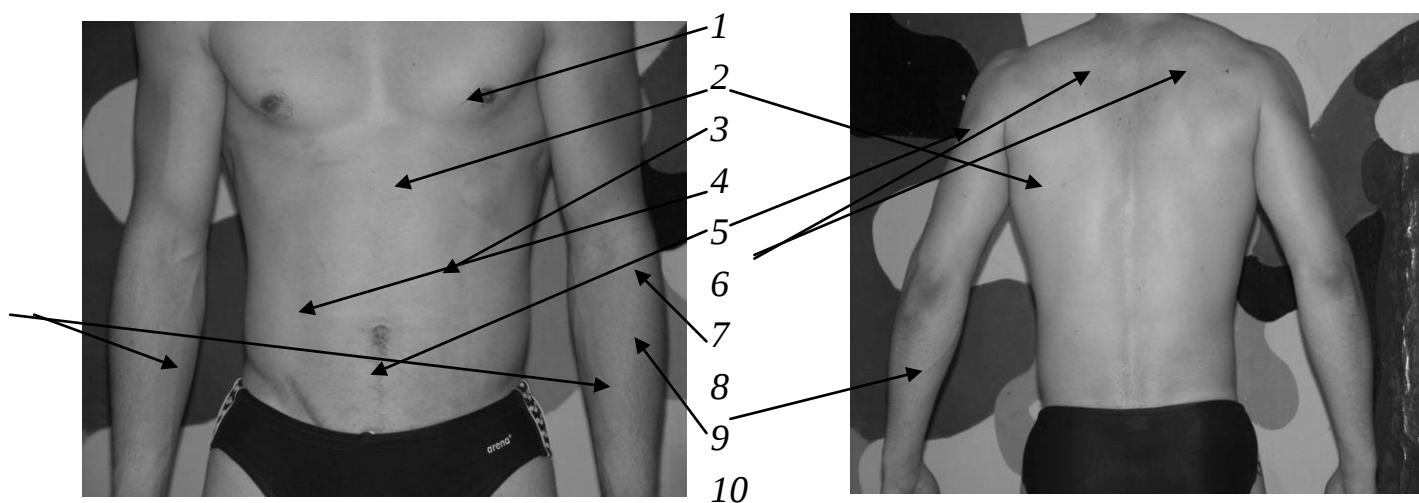


Фото 14-15.

Нижний уровень (фото 16-17): низ живота – ноги. Уязвимые места: 1 промежность, 2 нервный узел четырехглавой мышцы бедра (спереди нижняя треть бедра). На ногах: 3 колено, 4 голень, 5 нервный узел трехглавой мышцы бедра (середина боковой поверхности бедра); 6 нервный узел двуглавой мышцы бедра (сзади верхняя треть бедра); 7 нервный узел икроножной мышцы (середина внутренней поверхности голени); 8 ахиллесово сухожилие.

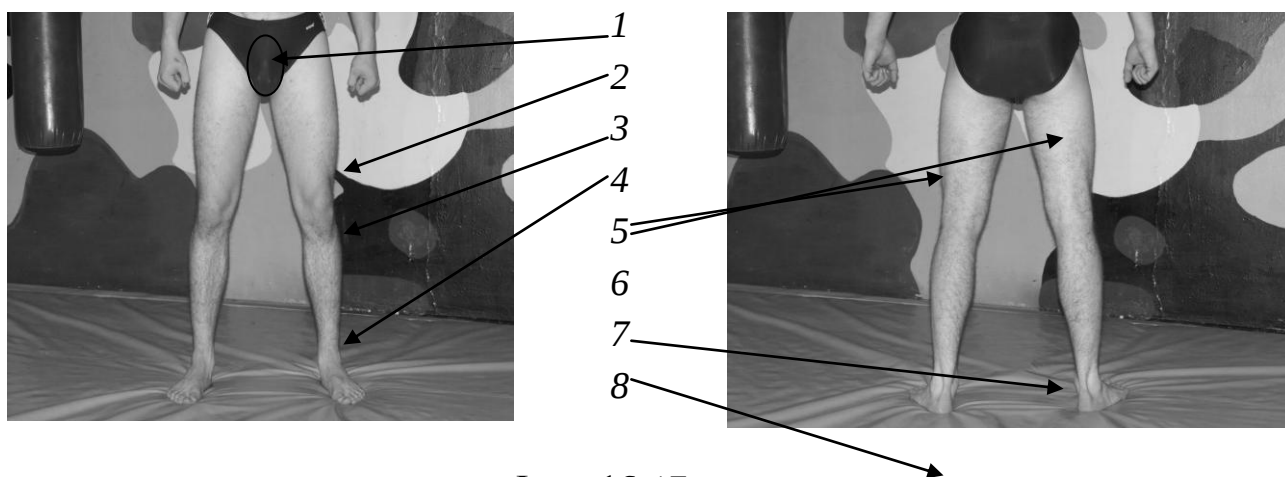


Фото 16-17.

Уязвимые места на задней поверхности головы и туловища человека (фото 18-19): 1 затылок, 2 основание черепа, 3 все отделы позвоночника, 4 область почек (чуть выше пояса справа и слева от позвоночника).

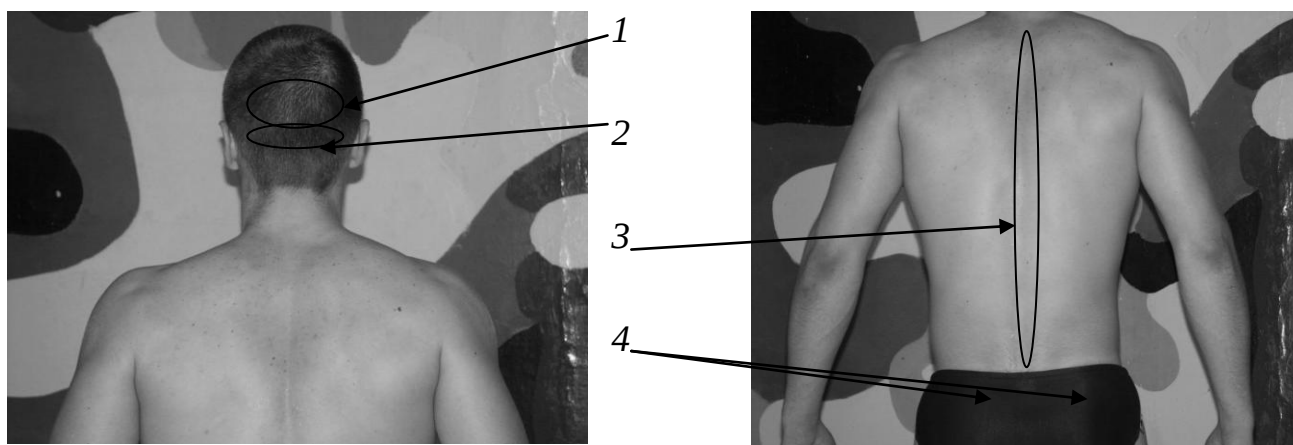


Фото 18-19.

Результат воздействия силы удара на человека

Расположе- ние болевой точки	Характер воздействия	Результаты	
		Слабого действия	Сильного действия
Темя	Удар кулаком	Оглушение	Потеря сознания, со- трясение мозга
Висок	Удар кулаком или ребром ладони	Оглушение	Потеря сознания, смерть
Глаза	Удары пальцами «тычком»	Кратковременное ос- лепление	Смерть в результате прекращения работы сердца или ранение мозга
Глазная впа- дина	Надавливание пальцами	Сильная боль	Потеря сознания, боле- вой шок, выход глаз- ных яблок из орбит
Основание нижней челю- сти	Удар ребром ладони	Боль	Сильная боль
Переносица	Удар кулаком или ребром ладони	Кратковременное ос- лепление, кровоте- чение	Потеря двигательной способности, болевой шок
Нижняя часть носа	Прямой удар кулаком	Сильная боль, крово- течение	Сотрясение мозга, бо- левой шок
Основание но- са	Удар ребром ладони снизу вверх, надавливание боль- шим пальцем	Сильная боль, крово- течение	Шок
Подбородок	Удар кулаком	Оглушение	Потеря сознания, со- трясение мозга.
Боковая по- верхность шеи	Удар ребром ладони	Сильная боль	Кратковременная по- теря боеспособности, потеря сознания
Горло	Удар кулаком или ребром ладони	Потеря дыхания, рво- та	Потеря сознания, воз- можна смерть
Затылок	Удар кулаком	Сильная боль, потеря ориентации, оглуше- ние	Сотрясение мозга, воз- можна потеря сознания и смерть

Основание шеи	Удар кулаком, носком ноги	Оглушение	Сотрясение мозга, воз- можна смерть
ТУЛОВИЩЕ			
Область серд- ца	Прямой удар кулаком	Сильная боль, со- стояние потрясения	Остановка сердца, по- теря сознания, воз- можна смерть
Солнечное сплетение	Удар сложенными пальца- ми или кулаком снизу	Сильная боль, потеря боеспособности	Потеря сознания
Селезенка	Удар кулаком или ногой	Сильная боль, вре- менная потеря бое- способности	Потеря сознания
Печень	Удар кулаком или ногой	Сильная боль	Потеря сознания, воз- можна смерть
Паховая об- ласть	Удар ногой	Сильная боль, потеря боеспособности	Болевой шок, возмож- на смерть
Почки	Удар кулаком или ногой	Сильная боль	Шок, потеря сознания
ВЕРХНИЕ КОНЕЧНОСТИ			
Подмышка	Удар носком ноги (по упавшему противнику)	Сильная боль	Шок
Локтевой сгиб	Удар кулаком или ребром ладони, предплечьем	Временная потеря чувствительности	Разрыв связок
Локоть вы- прямлен -ной руки	Удар кулаком или ребром ладони, предплечьем	Временная потеря чувствительности	Вывих или перелом, отрыв мениска
НИЖНИЕ КОНЕЧНОСТИ			
Коленный сустав	Удар носком, каблуком или внешней частью ступни (особенно эффективен удар под углом 45 град). Спере- ди или с наружной стороны колена	Сильная боль, потеря двигательной спо- собности	Вывих или перелом, отрыв мениска
Голень	Удар носком, каблуком или внешней частью ступни	Сильная боль, вре- менная потеря двига- тельной способности	Перелом
Подъем стопы	Удар каблуком или носком	Сильная боль	Временная потеря дви- гательных способно- стей, разрыв связок
Подколен- ный сгиб	Удар носком или стопой	Сильная боль	Судороги
Верхняя часть икроножной мышцы	Удар носком, каблуком или стопой	Острая боль	Судороги
Ахиллово су- хожилие	Удар ногой или ущемление	Острая боль	Судороги, разрыв су- хожилия

4.УДАРНЫЕ ЧАСТИ РУКИ

Кулак (фото 20). Ударные поверхности: 1 передняя поверхность (основание пальцев, главным образом указательного и безымянного), 2 нижняя поверхность (мышечная часть), 3 тыльная поверхность. Формирование кулака: руки согнуты в локтях ладонями внутрь, согнуть и сжать пальцы так, чтобы большой палец оказался прижатым ко второй фаланге среднего пальца. Вытянуть руки вперед кулаками вниз так, чтобы запястье указательного пальца и предплечье составляли прямую линию.

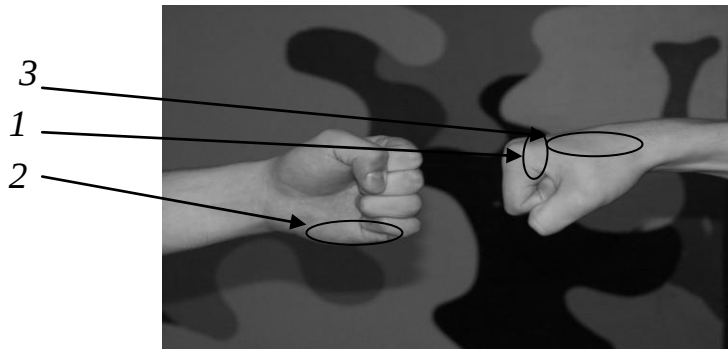


Фото 20.

Ребро (фото 21). Ударные поверхности: ребро ладони со стороны 1 большого пальца и 2 мизинца. Формирование: выровнять ногтевые фаланги указательного, среднего и безымянного пальцев, мизинец и перечисленные пальцы прижать плотно друг к другу, большой палец согнуть и запустить во внутрь ладони.

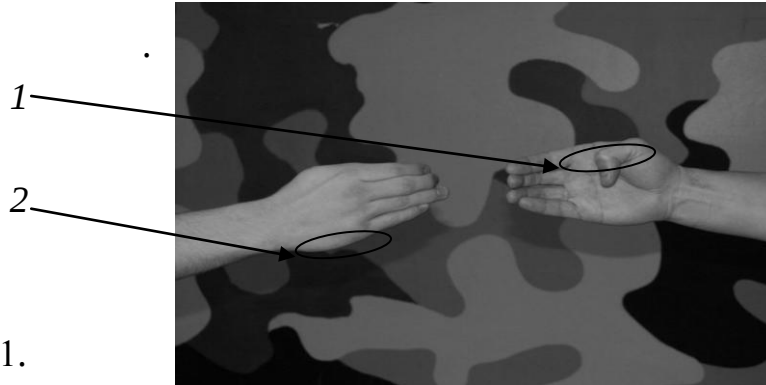


Фото 21.

Основание ладони (фото 22). Ударная поверхность: мышечная часть основания ладони. Формирование: средние и ногтевые фаланги пальцев согнуть и прижать друг к другу.



Фото 22.

Предплечье (фото 23). Ударные части: поверхность предплечья со стороны лучевой и локтевой кости. Формирование: одновременное напряжение мышц кисти, предплечья и плеча.

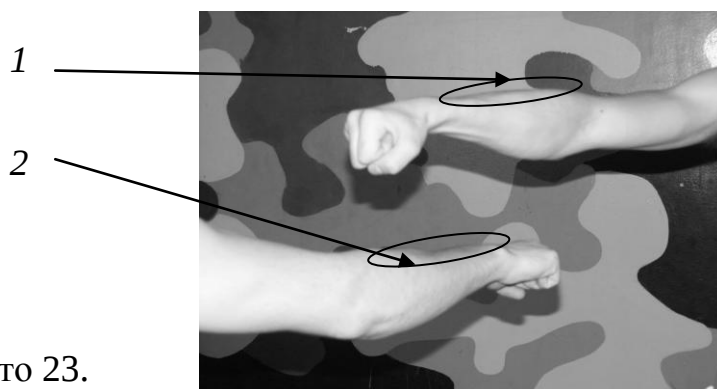


Фото 23.

Локоть (фото 24). Ударные поверхности: локоть со стороны локтевой и плечевой кости. Формирование: одновременное напряжение мышц кисти, предплечья и плеча.



Фото 24.

Плечо (фото 25). Ударные поверхности: мышечная часть плеча. Формирование: сжать кулак, согнуть руку в локте, напрячь мышцы руки.

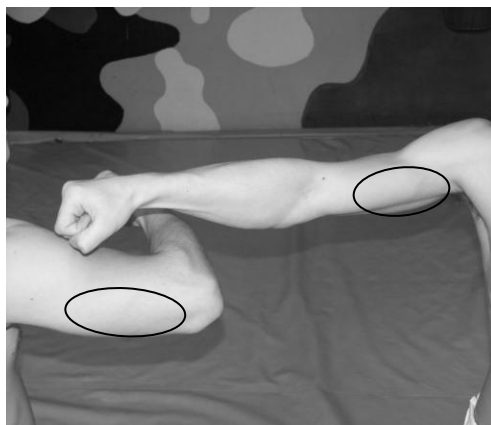


Фото 25.

Удары рукой. Удары рукой выполняются за счет последовательного выполнения взрывного усилия мышц ног, туловища и руки. В момент соприкосновения руки с ударной поверхностью все звенья тела должны быть зафиксированы относительно друг друга, чтобы не было потерь на амортизацию.

Удары прямой, боковой, снизу основанием пальцев и ладони являются основными и выполняются аналогично тому, как метание или толкание ядра в легкой атлетике. Удары начинаются с толчкового движения одноименной ногой с выведением таза вперед относительно плечевого пояса и принятия положения «натянутого лука» для взрывного усилия мышц туловища. Затем выполняется взрывное усилие мышц туловища и финальное усилие руки по соответствующей траектории.

При выполнении прямого удара финальное взрывное усилие руки происходит за счет прямолинейного разгибания руки в локтевом и плечевом суставах в направлении цели. Локоть направлен вниз. По мере разгибания руки производится вращательное движение предплечья внутрь. В момент соприкосновения кулака с ударной поверхностью тыльная сторона кисти должна быть направлена вверх. Взрывное усилие туловища выполняется за счет его поворота в сторону удара.

При выполнении бокового удара начало движения руки как в прямом ударе, затем локоть выпрямленной до прямого угла руки отводится в сторону - вверх до уровня плеча и выше. В момент соприкосновения кулака с ударной поверхностью тыльная сторона кисти должна быть направлена вверх или вверх на себя. Взрывное усилие туловища направлено на скручивание его (поворот) в сторону удара.

Для выполнения удара снизу в целях его усиления рука может быть отведена вниз - назад. Взрывное усилие одноименной ноги и туловища направлено снизу вверх в направлении цели. Финальное усилие выполняется согнутой в локтевом суставе рукой за счет активного разгибания в плечевом суставе. При

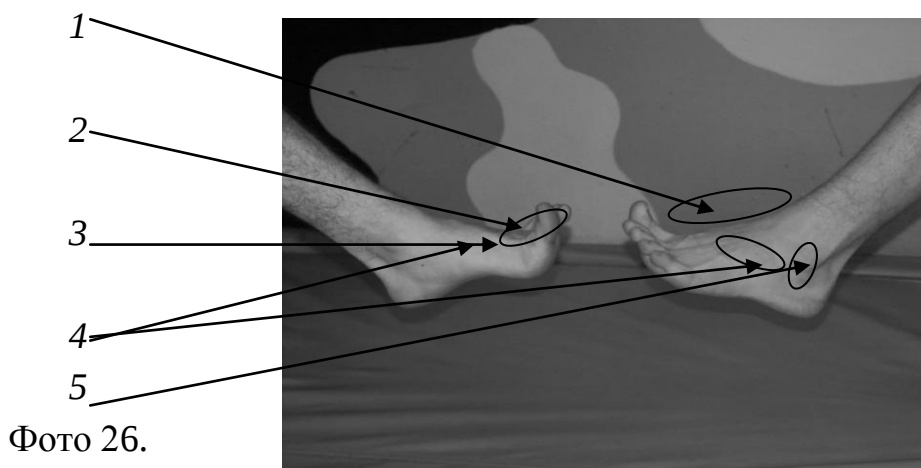
ударе кулаком тыльная поверхность должна быть обращена от себя, при ударе основанием ладони - к себе.

Основные траектории ударов руками:

- *прямой* – передней поверхностью кулака (в подбородок, в солнечное сплетение), основанием пальцев (в подбородок, в солнечное сплетение, в шею, в горло), основанием ладони (в подбородок), локтем (в солнечное сплетение);
- *сбоку* – передней поверхностью кулака (в висок, челюсть, печень, селезенку), основанием ладони (в подбородок), ребром ладони (по боковой поверхности шеи), локтем (в голову, в корпус);
- *снизу* – передней поверхностью кулака (в подбородок, в солнечное сплетение), ребром ладони (в подбородок), локтем (в подбородок, в корпус);
- *сверху и сверху-сбоку* – нижней поверхностью кулака и ребром ладони (в подбородок, по переносице, по ключице, по боковой поверхности шеи), локтем (по шее, по позвоночнику);
- *наотмашь* – нижней и тыльной поверхностью кулака (в челюсть, в висок, в корпус), ребром ладони (по боковой и задней поверхности шеи, сверху по ключице), предплечьем и локтем (в голову, в корпус);
- *в сторону* – локтем (в корпус), кулаком (в голову; промежность);
- *назад* - нижней поверхностью кулака (в промежность), ребром ладони (в промежность), локтем (в корпус).

5.УДАРНЫЕ ЧАСТИ НОГИ

Стопа (фото 26). Ударные поверхности: *носок* (если в жесткой обуви: ботинок, сапог и т.п.), *1 подъем стопы* (носок оттягивается вниз), *2 основанием пальцев* (пальцы разогнуты, если без обуви или в мягкой спортивной обуви), *нижняя поверхность стопы* (подошвенная часть), *4 внешний свод* (ребро) и *внутренний свод* стопы, *5 пятка* (носок на себя).



Голень (фото 27). Ударная поверхность: часть голени со стороны большой берцовой кости (специально набивается). Формирование ударной части: напрячь мышцы стопы, голени и бедра.

Фото 27.



Колено (фото 28). Ударная поверхность: нижняя часть бедра. Формирование ударной части: оттянуть носок ноги, сгибая ногу, прижать голень к бедру, напрягая мышцы ноги.

Фото 28.



Удары ногами. Удары снизу и боковой являются захлестывающими и выполняются за счет последовательного активного сгибания ноги в тазобедренном суставе (вынос бедра) и разгибания в коленном суставе (выхлестом голени).

Прямой удар выполняется после предварительного сгибания ноги в тазобедренном суставе для ударов вперед и назад и отведения в сторону для удара в сторону и сгибания в коленном суставе, а также активного разгибания в тазобедренном и коленном суставах.

Основные траектории ударов ногами:

- *прямой* – подошвенной частью стопы (в колено, в нижнюю часть живота, поясницу), пяткой (в нижнюю часть живота), коленом (в нижнюю часть живота);
- *боковой* – носком, подъемом стопы, голенью, коленом (в голову, в корпус, по кисти, предплечью, плечу, голени, бедру);

- *наотмашь(круговой)* – пяткой, подошвенной частью стопы, наружной частью стопы, голенью с места и с разворотом на 180 и 360 градусов с опорой и в прыжке;
- по дуге внутрь и наружу – соответственно, наружным и внутренним сводом стопы (в голову, корпус, по рукам и ногам);
- *снизу* – носком (в промежность, в голень, в голову наклонившегося противника), подъемом стопы (в промежность, в голову наклонившегося противника, по опущенной руке), коленом (в промежность, в голову наклонившегося противника), пяткой (в промежность);
- *сверху* – пяткой (в подъем стопы, по лежащему противнику в голову, в корпус, промежность);
- *назад* – пяткой (в голову, корпус, промежность, колено, голень).

6. УДАРЫ ГОЛОВОЙ

Выполняется за счет резкого наклона головы, напряжения мышц шеи и верхнего плечевого пояса. Если удары головой выполняются в наклоне или в прыжке, то активное действие в ударе принимает разгибательное движение ног.

Ударные части головы (фото 29-30): 1 лобная, 2 лобно-височная и 3 затылочная часть. Формирование ударной части: одновременное напряжение мышц шеи и верхнего плечевого пояса.

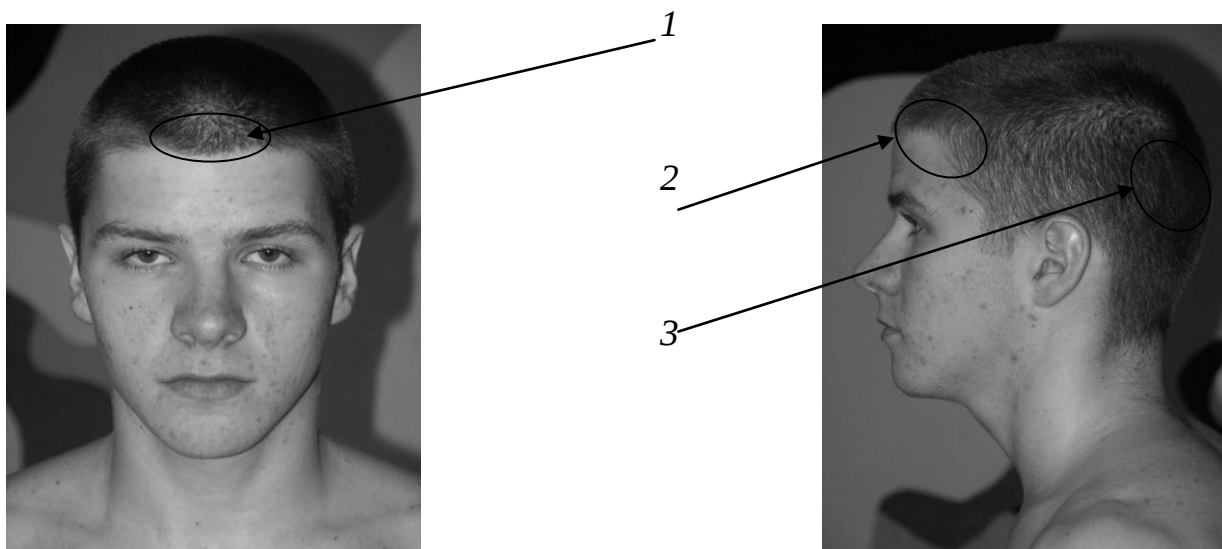


Фото 29-30.

Основные траектории ударов головой:

- *сверху* – лобная (в переносицу, подбородок),
- *прямо* – лобная, в положении наклона (грудь, солнечное сплетение),
- *в сторону* – лобно-височная (переносицу, челюсть),
- *назад* – затылочная (в лицо).

7. УДАРЫ СТОЯ В ЗАХВАТЕ

Стоя спереди, захват одной рукой (за ворот, отворот, запястье, предплечье, шею, волосы); удары рукой – сверху, снизу, боковой, наотмашь; удары ногами – снизу, боковой; удары головой – сверху, в сторону.

Стоя спереди, захват двумя руками (за отвороты, шею, кисти рук, предплечье, ногу, волосы); удары ногами – снизу, сбоку; удары головой – прямо, в сторону, сверху.

Стоя сзади, захват одной рукой (за ворот, надплечье, плечо, шею); удары рукой – сверху, сбоку, снизу – сбоку, наотмашь; удары ногами – снизу, сбоку.

Стоя сзади, захват двумя руками (за одежду, шею, плечи, запястье, предплечье, волосы); удары ногами – снизу, сбоку, сверху стопой, снизу-сбоку.

8. УДАРЫ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА

Умение наносить удары ногами и руками в положении лежа требует большого тренинга. Отработка выполняется на тренажерах, с партнерами (одиночные и серийные удары) из положения лежа на спине, боку, стоя на колене и коленях, стоя на четвереньках, в кувырках. Основной целью такой атаки служит голеностоп, голень, колено, промежность и нижняя часть живота.

Лежа на спине; удары ногой или ногами – прямые. Лежа на боку; удар ногой сбоку, обратный, круговой с перекатом на другой бок, снизу, прямой; удар рукой прямой, наотмашь, сбоку, снизу. Стоя на четвереньках; удары рукой прямой, наотмашь, снизу, сбоку, удар ногой прямой, сбоку, снизу, назад. Стоя на колене и коленях; удары руками прямые, сбоку, наотмашь, снизу, сверху. В кувырке или перекате; рукой сверху, наотмашь, сбоку, ногой сверху, сбоку, назад.

Противник перед вами, стойка правосторонняя (левосторонняя), *вы в положении лежа на боку; удар ногой – сбоку по голеностопу, голени, колену. Вы в положении на спине; удар ногой (подошвенной частью или пяткой) – прямой в голень, пах и низ живота; удар ногами в голень, пах, в низ живота.*

Противник за вами, стойка правосторонняя (левосторонняя), *вы в положении на боку или на спине; удар двумя ногами с кувырком назад в низ живота или грудь.*

Противник сбоку, стойка фронтальная или левосторонняя (правосторонняя), *вы в положении на боку или спине, выполняя перекаты перейти в положение, когда противник оказывается перед вами, и выполнить ранее изученные действия.*

9.УДАРЫ ЛЕЖА В ЗАХВАТЕ

Противник снизу, захват одной рукой (за отворот, шею, предплечье, волосы); удары рукой – сверху, прямой, сбоку, наотмашь; удары головой – сверху; удары ногами - сбоку.

Противник снизу, захват двумя руками (за отвороты, шею, предплечье, запястья, волосы); удары головой - сверху; удары ногами – сбоку.

Противник сверху, захват одной рукой (за ворот, отворот ,шею, предплечье, запястье, волосы); удары рукой - прямой, боковой, наотмашь, сверху; удары ногами – снизу, сбоку; удары головой – прямой.

Противник сверху, захват двумя руками (за отвороты, шею, предплечье, запястья, волосы); удары головой- прямой; удары ногами – сбоку, снизу.

Противник сверху за спиной; захват разноименный (за рукав, отворот) рукой –наотмашь, головой – назад.

Правильное формирование ударных частей: кулака, кисти, локтя, стопы, колена и головы - предупреждает травмирование. На первой стадии обучения необходимо отрабатывать удары «с тенью» по воздуху (на технику), уделяя внимание координации движений, конечному положению ударной части и дыханию. Многократные удары с нарастающей силой по ударным приспособлениям и снарядам укрепляют бьющие части тела . Удары наносятся кратчайшим путем в наиболее уязвимые места на теле человека. При нанесении ударов должна быть обеспечена возможность сохранения устойчивого положения или быстрого восстановления потерянного равновесия в случае промаха. Необходимо обратить внимание на скорость нанесения удара и движение ног. При выполнении ударов ногой необходима быстрота, точность и устойчивое положение в момент опоры на одну ногу. Удары с разворотом и в прыжке используются для ознакомления. Удары в захвате (рукой или руками, стоя или лежа) выполняются с большой точностью в уязвимые места и дальнейшим контролем действий противника.

При выполнении упреждающих ударов на оценку исходное положение – основная стойка. По команде «прием» сдающий, в зависимости от вида удара, из фронтальной стойки или с шагом вперед или назад принимает боевую стойку и наносит удар. Обусловленные удар рукой, ногой, головой, серия или комбинация ударов выполняются дважды: первый раз обозначаются на имитаторе, а второй – в полную силу по лапам или аналогичным снарядам, удерживаемым имитатором. Оценивается правильность формирования ударной части и траектория удара, его динамика и точность.

10. ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ

Активная. Блокированием: *подставками, накладками* – предплечья вверх, вверх в сторону, вниз, вниз в сторону; обоих предплечий вперед, скрестно вниз и вверх; плеча и ладони; стопы вперед и в сторону; бедра, голени (мышечной части); прочих наименее уязвимых частей тела. *Отбивами* – предплечьем, ладонью, ребром ладони, поднятым и опущенным внутрь и наружу; ногой. *Останавливающий удар*– удар в удар.

Захватами одной и двумя руками за части тела (запястье, предплечье, голень и т.п.), одежду (рукав, ворот, отворот и т.п.).

Пассивная. Передвижениями: *отходами* – шагом назад, шагом в сторону, *провалом* – прыжком в сторону с поворотом на 90 градусов (влево или вправо), *забеганием* – передвижением вокруг атакующего по кругу (влево или вправо) семенящим бегом, *нырком* – шаг вперед-в сторону с наклоном головы. *Уклонами* – поворотом туловища с небольшим наклоном вперед. *Отклоном назад* – перемещая вес тела на заднюю ногу, отклониться назад. *Приседанием* – сгибая ноги, втянуть шею, приподняв плечи вверх.

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

Основные средства обучения ударам и защите от них:

- формирование стоек;
- передвижения различными способами: вперед-назад, вправо-влево, вперед-вправо, назад-влево и в обратном направлении; по кругу; импровизация направлений;
- формирование ударной части (кулак, стопа и т.д.) для нанесения ударов;
- одиночные удары, защита разными способами, выполнение на месте и в передвижении, в медленном и быстром темпе, в воздух и по снарядам, индивидуально и в парах.

Специально-подготовительные упражнения

- передвижение шагом или бегом вперед, назад, с одновременными и попеременными ударами руками в разные уровни под разноименную и одноименную ногу;
- передвижение приставным шагом правым или левым боком вперед, попеременно поворачиваясь на 180 градусов, с одновременными или попеременными ударами руками в разные уровни;
- передвижение шагом с выполнением подставок и отбивов под одноименную и разноименную ногу;
- передвижение шагом с выполнением защиты поворотом туловища, уходом и нырком;
- в боевой стойке передвижение подшагом, прыжком, скачком с выполнением комбинаций «защита – удар», «захват – удар»;
- передвижение шагом или бегом, по сигналу из боевой стойки выполняют связку «защита – удар», «захват – удар»;
- скачки на месте со сменой ног и имитацией захлестывающих и толчковых ударов ногами;
- серия прямых ударов двумя руками и попеременно одной рукой в максимальном темпе до 10 сек.;
- из и.п. руки за голову, голова опущена, дозированное вращение вправо и влево, по сигналу принять боевую стойку и наносить удары;
- «бой с тенью» – бой с воображаемым противником, в процессе которого выполняются обусловленные способы передвижения, защиты и атаки или их импровизация;

- «пятнашки» – обоюдный спарринг, в котором перед партнерами стоит задача вместо ударов руками производить касание пальцами с ведением их счета.

Основные тактические приемы комбинирования:

- первый удар, как правило, отвлекающий, разрушающий защиту, создающий благоприятные условия для нанесения основного удара;
- конечное положение после первого удара должно быть удобным для нанесения последующего;
- выбор сочетаний различных ударов зависит от взаимного расположения партнеров, дистанции между ними, позы, роста и других условий.

12. АТАКУЮЩИЕ СЕРИИ, КОМБИНАЦИИ (СВЯЗКИ) ИЗ УДАРОВ РУКАМИ, НОГАМИ И ГОЛОВОЙ В РАЗНЫХ СОЧЕТАНИЯХ

Серия ударов «рука – рука»

- с подшагом вперед, передней рукой прямой удар в голову – задней рукой прямой удар в живот (солнечное сплетение);
- с подшагом вперед, передней рукой боковой удар в челюсть – задней рукой удар снизу в солнечное сплетение;
- с подшагом вперед, передней рукой прямой удар в солнечное сплетение, с шагом вперед со сменой стойки, удар наотмашь локтем;
- с шагом вперед, сменить стойку, передней рукой удар кулаком (мышечной частью) наотмашь в челюсть (висок) – задней рукой прямой удар в солнечное сплетение;
- с шагом вперед, сменить стойку, передней рукой удар кулаком (мышечной частью) сверху по ключице – задней рукой удар снизу в подбородок;
- передней рукой удар ребром ладони (кулаком) наотмашь в голову – задней рукой прямой удар в живот.

Связки ударов «рука – нога»

- передней рукой прямой (боковой) удар в голову – задней ногой прямой удар в живот;
- передней рукой прямой (боковой) удар в голову – задней ногой удар снизу в промежность;
- с шагом вперед, сменить стойку, передней рукой боковой удар в челюсть – задней ногой удар снизу в голень;

- передней (задней) рукой прямой удар в голову (подбородок) - задней ногой прямой удар в живот (боковой удар в бедро).

Связки ударов «нога – рука»

- задней ногой прямой удар в живот, со сменой стойки-задней рукой прямой удар в голову (подбородок);
- задней ногой удар снизу в промежность, со сменой стойки – задней рукой удар снизу в подбородок (солнечное сплетение);
- передней ногой прямой удар в живот – передней (задней) рукой прямой удар в голову;
- передней ногой прямой удар в колено – задней рукой удар в подбородок.

Серия ударов «нога – нога»

- передней ногой прямой удар в живот – задней ногой прямой удар в колено;
- задней ногой боковой удар в бедро (голову), со сменой стойки – передней ногой удар коленом в живот.

Связки ударов «рука – голова»

Противник находится на ближней дистанции или в захвате, в положении сзади или спереди;

- серия ударов снизу руками в корпус – головой сверху в переносицу;
- боковой левой, правой рукой в голову – головой прямо в лицо;
- удар наотмашь локтем в корпус – головой (затылком) назад.

Связки ударов «голова - рука»

- удар головой сверху в переносицу - серия ударов снизу руками в корпус;
- удар головой в сторону, в челюсть – боковой локтем в подреберье;
- удар головой назад в лицо – серия левым, правым локтем наотмашь в голову – корпус.

Связки ударов «голова-нога»

- удар головой сверху в переносицу – коленом в промежность;
- удар головой назад в лицо – пяткой сверху в подъем стопы;
- удар головой в сторону, в челюсть – боковой коленом в подреберье.

Связки ударов «нога-голова»

- удар коленом в промежность - удар головой сверху в переносицу;

- удар пяткой сверху в подъем стопы - удар головой назад в лицо;
- удар носком ноги в голень – удар головой в сторону в челюсть.

Связки ударов «руками, ногами, головой»

Данные связки выполняются в различных комбинациях и последовательности:

- удар головой сверху в переносицу – коленом в промежность – рукой сверху по ключице или затылку;
- удар коленом в промежность – головой в лицо – руками в корпус снизу;
- удар рукой снизу в солнечное сплетение – головой в лицо – коленом в под-реберье.

13. КОМБИНАЦИИ ПЕРЕХОДА ОТ УДАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ НА БОРЬБУ В ЗАХВАТЕ

Атакующие комбинации.

1. С подшагом, задней рукой прямой удар в живот, одновременно с зашагиванием перекрываем ноги противника, выполняем толчок рукой в одноименное плечо и проводим сваливание.

2. Передней рукой выполняем захват одноименной руки противника снаружи, проводим боковую подсечку задней ногой, а задней рукой выполняем боковой удар в голову и проводим рычаг руки наружу.

3. Удар правой рукой в живот с подшагом левой ногой, проводим подсечку правой ногой, правая рука идет к правому плечу противника, выполняются «ножницы» правой рукой и правой ногой, наносим удар левой рукой и проводим задержание.

4. Выполняем подсечку правой ногой и боковой удар правой рукой в голову с накладкой левой руки на левую руку противника, проводим рычаг руки наружу и задержание.

5. Выполняем захват правой рукой левой руки противника, наносим удар правой ногой в колено впередистоящей ноги противника с постановкой ноги в правостороннюю стойку, проводим боковой удар левой ногой в живот и рычаг руки внутрь, переходим к задержанию.

14. КОНТРАТАКУЮЩИЕ КОМБИНАЦИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ БРОСКОВ

1. Атака: задней рукой удар сверху (сбоку) в голову.

Защита: передней рукой подставка предплечья вверх с захватом руки.

Контратака: задней рукой удар снизу в живот с проведением броска с захватом руки на плечо.

2. Атака: передней рукой боковой удар в голову.

Защита: задней рукой подставка предплечья вверх с захватом руки.

Контратака: передней рукой удар локтем в голову, выполняем захват одноименного плеча и проводим бросок «задняя подножка».

3. Атака: задней рукой боковой удар в голову.

Защита: передней рукой подставка предплечья вверх – в сторону с захватом руки.

Контратака: удар предплечьем по шее с выполнением захвата шеи, проводим бросок «передняя подножка».

4. Атака: задней ногой прямой удар в живот.

Защита: уход вперед – наружу с отбивом задней рукой опущенным предплечьем и захватом ноги снаружи.

Контратака: передней рукой прямой удар в голову с захватом за разноименное плечо противника, проводим бросок «задняя подножка».

5. Атака: задней ногой прямой удар в живот (боковой удар в туловище).

Защита: уход вперед внутрь с отбиванием передней рукой опущенным предплечьем и выполнением захвата ноги изнутри.

Контратака: задней рукой прямой удар в голову с захватом за разноименное плечо и выполнением броска «задняя подножка».

6. Атака: задней рукой боковой удар в голову.

Защита: нырок с активным перемещением за спину противника и проведением удушения плечом и предплечьем.

7. Атака: задней рукой удар снизу.

Защита: передней рукой подставка предплечья вниз.

Контратака: захват одноименной рукой за плечо противника изнутри, выполняем рывок на себя с проведением подсечки дальней ноги противника и переводом его в положение лежа на животе.

8. Атака: передней рукой прямой удар.

Защита: уклоном.

Контратака: задней рукой прямой удар в живот с выполнением зашагивания и перекрыванием ног противника, проводим толчок в одноименное плечо рукой и сваливание его.

15. КОНТРАТАКУЮЩИЕ КОМБИНАЦИИ, ЗАВЕРШАЮЩИЕСЯ ЗАДЕРЖАНИЕМ

1. Атака: удар рукой сверху (сверху-сбоку).

Защита: подставка предплечья вверх (вверх-в сторону).

Контратака: с ударом ногой рычаг руки внутрь, переход на загиб руки за спину.

2. Атака: удар рукой сверху (сверху-сбоку).

Защита: захват «вилкой».

Контратака: с ударом ногой рычаг руки внутрь, переход на загиб руки за спину.

3. Атака: удар рукой сверху (сверху-сбоку).

Защита: с уходом наружу вперед отбив рукой внутрь, захватить руку противника.

Контратака: с ударом ногой рычаг руки наружу, переход на загиб руки за спину.

4. Атака: боковой удар рукой в голову.

Защита: нырком с захватом одноименной рукой.

Контратака: с ударом ногой, переход на загиб руки за спину толчком (рычаг руки внутрь).

5. Атака: прямой удар рукой в голову.

Защита: отбив поднятым предплечьем (ладонью) внутрь и захват руки противника.

Контратака: с ударом ногой рычаг руки наружу, переход на загиб руки за спину.

6. Атака: прямой удар рукой в голову.

Защита: уходом наружу вперед с поворотом, отбив поднятым предплечьем (ладонью) внутрь и захват руки противника снизу.

Контратака: с ударом ногой, рычаг руки внутрь, переход на загиб руки за спину.

7. Атака: прямой удар рукой в голову.

Защита: уходом наружу вперед с поворотом, отбив поднятым предплечьем (ладонью) внутрь и захват руки противника за запястье.

Контратака: с ударом ногой, переход на загиб руки за спину толчком.

8. Атака: прямой удар рукой в голову.

Защита: уходом вперед наружу, захватить рукой атакующую руку противника снаружи.

Контратака: удушение плечом и предплечьем.

9. Атака: удар рукой наотмашь.

Защита: подставка обоих предплечий вперед и захват руки противника.

Контратака: с ударом ногой, рычаг руки наружу (внутрь), переход на загиб руки за спину.

10. Атака: прямой (наотмашь) удар рукой в живот.

Защита: отбивом опущенным предплечьем внутрь и захват руки противника.

Контратака: с ударом ногой, рычаг руки наружу, переход на загиб руки за спину.

11. Атака: прямой удар рукой в живот.

Защита: подставка предплечья вниз (вниз-в сторону) или предплечий скрестно.

Контратака: с ударом ногой, переход на загиб руки за спину рывком.

12. Атака: удар рукой снизу.

Защита: захват «вилкой».

Контратака: с ударом ногой, переход на загиб руки за спину «нырком» (рывком) или рычаг руки через предплечье.

13. Атака: прямой удар рукой в живот.

Защита: уходом наружу вперед с поворотом, отбив опущенным предплечьем внутрь, захватить руку противника за запястье.

Контратака: с ударом ногой, выполнить загиб руки за спину.

14. Атака: прямой удар рукой в живот.

Защита: отбив поднятым предплечьем (ладонью) внутрь, захватить руку противника за запястье.

Контратака: с ударом ногой провести рычаг локтя через предплечье.

15. Атака: удар рукой снизу (снизу-сбоку).

Защита: подставка предплечий скрестно, захватить руку противника.

Контратака: с ударом ногой, выполнить рычаг руки внутрь (наружу) и перейти на загиб руки за спину.

16. Атака: прямой удар ногой в живот (удар в сторону).

Защита: с уходом вперед наружу, отбить ногу опущенным предплечьем внутрь.

Контратака: удушение плечом и предплечьем с посадкой на ягодицы, переход на двойное удушение.

17. Атака: удар ногой снизу.

Защита: с уходом вперед наружу, отбить ногу опущенным предплечьем внутрь, захватить руку противника за запястье.

Контратака: с ударом ногой выполнить загиб руки за спину.

16. БОРЬБА В УДАРНОМ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ

При борьбе с установкой на силовое задержание против невооруженного правонарушителя схватки проводятся с полной психофизической мобилизацией при неограниченном ударном взаимодействии, 3-5 минут «чистого» времени, по базовым правилам рукопашного боя. Форма одежды и средства индивидуальной защиты: кимоно (куртка самбо, полевая форма), протектор на грудь, шлем боксерский, шлем с забралом, капа, бандаж, мягкая обувь, щитки на голень, футы (на стопу), перчатки боксерские без шнурков (накладки на кисти рук). Бинтование кистей рук запрещено. Весовые категории до 75 кг и выше

75 кг. Оценивается эффективность действия каждого участника схватки в баллах, выявляется победитель и выставляются дифференцированные оценки. Бой ведется с применением технических действий, разрешенных настоящими правилами, включая борьбу в захвате в стойке и лежа в пределах всей схватки (в том числе без перчаток). При отсутствии попыток проведения оцениваемых действий при борьбе лежа судья поднимает участников в стойку (с одеванием перчаток). Каждый участник должен провести не менее трех боев.

Разрешенные действия: удары ногами и руками в перчатках по стоящему и удары по лежащему противнику, броски и переводы в положение лежа, удержания, болевые и удушающие приемы.

Запрещенные действия: удары рукой без перчатки, в голову (в затылок и сверху, локтем и коленом), в позвоночник, в пах, в колено и голень спереди, броски на голову, падение на противника всем телом после броска, скручивание шеи, болевые приемы на позвоночник, упоры локтем, коленом, а также прыжки ногами на лежащего противника, захваты и болевые приемы на пальцы рук, царапанье, укусы.

Нарушение правил. За каждое запрещенное действие и неведение боя участнику объявляется предупреждение, если участник получает три предупреждения, ему объявляется поражение.

Нанесение травмы. Бой обслуживает врач, который выносит решение о возможности продолжения поединка. При невозможности продолжения поединка бой оценивается по результативности действий противника до момента нанесения травмы. При нанесении травмы с нарушением правил виновный участник дисквалифицируется (технический нокаут).

Оценка технических действий в рукопашном бою:

- чистая победа присуждается за: болевой и удушающий прием (до сдачи противника), нокаутирующий удар (счет до 10), дисквалификацию противника, отказ от боя, 6 и более баллов, набранных участником;
- 4 балла присуждается за: качественный бросок на спину (обеспечивающий значительное преимущество), акцентированный удар, приведший к нокдауну (с открытием счета), удержание в течение 20 с (одно в схватке), ударная атака лежащего противника (четкий удар без последствия, исключая нокдаун, но обеспечивающий в боевых условиях нокаут), временный отказ от ведения боя (опускание рук, уход от боя без остановки схватки рефери, баллы присуждаются противнику);

- 2 балла присуждается за: некачественный бросок (на бок, ягодицы), обеспечивающий реальное преимущество, акцентированный удар ногой и рукой (обеспечивающий в боевых условиях реальное преимущество);
- 1 балл присуждается за: перевод в положение лежа (обеспечивающий реальное преимущество).

Оценка результатов рукопашного боя:

- «отлично», если одержана чистая победа и победа с преимуществом в 6 и более баллов;
- «хорошо», если победа одержана с преимуществом 1-5 баллов;
- «удовлетворительно», проигрыш по очкам при наличии оцененных технических действий;
- неудовлетворительно, отказ, дисквалификация или отсутствие оцененных технических действий.

При равенстве очков бой продолжается до первого оцененного технического действия.

Поединки проводятся по правилам рукопашного боя системы МВД и МО Российской Армии, а также в моделируемых служебных ситуациях.

ЛИТЕРАТУРА

Нормативные акты:

1. Закон РФ «О милиции» от 18.02.1993 г.
2. Наставление по физической подготовке (НФП – 96) сотрудников органов внутренних дел.
3. Приказ МВД России № 510 от 15 мая 2001 года.

Учебная литература:

1. Бурцев Г.А. Рукопашный бой/ Г.А. Бурцев.- М.: Военное издательство, 1994.
2. Долматов А.И. Специальная физическая подготовка/ А.И. Долматов.- М.,1989.
3. Кустов А.Н. Профессиональная направленность физической подготовки в учебных заведениях МВД СССР //Тезисы докладов V Всесоюзной научно-практической конференции/ А.Н. Кустов.- Кировоград, 1991.
4. Кустов А.Н. Порядок оценки выполнения боевых приемов борьбы: Методические рекомендации/ А.Н. Кустов, М.А. Москвичев.- Домодедово, 1999.
5. Миленин В.М. Организация физической подготовки в ОВД/ В.М. Миленин, А.Н. Кустов. - М., 1990.
6. Стригин Н.А. САНЬДА/ Н.А. Стригин. - Рига, 1991.
7. Тарас А.Е. Боевая машина: краткий курс самообороны/ А.Е. Тарас.- Харьков,2004.
8. Энциклопедия боевого самбо/ В.В. Волостных и др.- М.: Ассоциация – Олимп, 1993.