

Министерство внутренних дел Российской Федерации
СИБИРСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

А.И.Кравчук, Е.В.Панов

БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ

Учебно-методическое пособие

*Допущено Министерством внутренних дел Российской Федерации
в качестве учебно-методического пособия для преподавателей,
курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России,
инспекторов, инструкторов служебно-боевой подготовки
органов внутренних дел*

Красноярск
СибЮИ МВД России
2007

ББК 68.5

УДК 35

Рецензенты:

начальник кафедры боевой и физической подготовки Тюменского юридического института МВД России, подполковник милиции С.А.Прокопенко;

начальник кафедры пожарно-строевой и военной подготовки Восточно-Сибирского института МВД России, кандидат философских наук, доцент, полковник внутренней службы С.А.Гальцев;

заместитель начальника отдела служебно-боевой подготовки УК ГУВД по Красноярскому краю подполковник внутренней службы А.В.Туркин.

Кравчук, А.И.

Боевые приемы борьбы : учебно-методическое пособие / А.И.Кравчук, Е.В.Панов. – Красноярск: Сибирский юридический институт МВД России, 2007. – 280 с.

Данное учебно-методическое пособие содержит комплекс боевых приемов борьбы, обеспечивающих успешное решение сотрудника ОВД оперативно-служебных задач по задержанию правонарушителей и методические рекомендации по их изучению.

Учебно-методическое пособие написано в соответствии с требованиями приказа МВД РФ от 15.05.2001 г. №510 «О внесении изменений и дополнений в Наставление по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел», примерной программы учебной дисциплины «Физическая подготовка» для образовательных учреждений МВД России юридического профиля.

Предназначено для курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России, преподавателей физической подготовки, а также для специалистов, осуществляющих руководство, организацию и проведение физической подготовки с личным составом органов внутренних дел.

© Сибирский юридический институт МВД России

© А.И.Кравчук, Е.В.Панов

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	6
Глава 1. Действия с использованием резиновой палки.....	8
1.1. Резиновая палка и ее основные характеристики	8
1.2. Исходные положения для ношения, хваты ПР.....	8
1.3. Удары резиновой палкой	10
1.4. Защитные действия против ударов с использованием ПР.....	12
Глава 2. Приемы рукопашного боя с автоматом.....	14
Глава 3. Способы наружного осмотра под угрозой оружием.....	16
3.1. Наружный осмотр лежащего правонарушителя.....	16
3.2. Наружный осмотр стоящего противника упором руками (в стену, в автомашину)	17
3.3. Тактика проведения наружного осмотра	18
Глава 4. Обезвреживание правонарушителя с использованием оружия, наручников.....	21
4.1. Применение наручников	21
4.2. Способ надевания наручников на задерживаемого, стоящего с упором руками в стену (автомашину)	21
4.3. Способы надевания наручников на лежащего задерживаемого	22
4.4. Связывание	23
Глава 5. Боевые приемы борьбы без оружия.....	26
5.1. Стойки, передвижения и перемещения.....	26
5.1.1. Стойки для подготовки к рукопашному единоборству без оружия	26
5.1.2. Передвижения и перемещения	29
5.2. Самостраховка при падении и акробатические упражнения.....	33
5.3. Удары рукой, ногой, головой в уязвимые места	40
5.3.1. Уязвимые места на теле человека и результаты воздействия на них	41
5.3.2. Ударные поверхности рук, ног, головы	43
5.3.3. Удары руками	45
5.3.4. Удары ногами	72
5.3.5. Удары головой	86

5.4. Броски, удушающие, болевые приемы лежа	87
5.4.1. Броски	87
<i>Захваты и выведение из равновесия</i>	88
<i>Основные тяги для координации работы туловища и конечностей</i>	90
<i>Сбрасывание</i>	90
<i>Техника выполнения бросков</i>	91
5.4.2. Болевые приемы лежа	111
<i>Болевые приемы на руки</i>	111
<i>Болевые приемы на ноги</i>	113
5.4.3. Удушающие приемы	115
5.5. Задержание и сопровождение болевыми приемами стоя	121
5.6. Помощь при задержании и сопровождении правонарушителя.....	134
5.7. Освобождение от захватов, обхватов, удержаний лежа	135
5.7.1. Освобождение от захватов.....	135
5.7.2. Освобождение от захватов правонарушителя за кобуру (автомат) с целью обезоруживания сотрудника (<i>попытка изъять оружие из кобуры</i>)	151
5.7.3. Уходы от удержаний лежа.....	155
5.8. Защиты от ударов вооруженного и невооруженного противника.....	160
5.8.1. Защита от ударов руками	160
<i>Защита уходом</i>	160
<i>Защита подставкой</i>	161
<i>Защита уклоном</i>	161
<i>Защита отбивом</i>	162
<i>Защита нырком</i>	162
<i>Варианты защит от ударов руками</i>	164
5.8.2. Защита от ударов ногами	190
5.8.3. Защита от ударов головой.....	195
5.8.4. Защита от ударов в положении лежа.....	196
5.8.5. Защита от ударов ножом.....	200
<i>Виды ударов ножом</i>	200
<i>Способы защиты от нападения с ножом</i>	202
<i>Техника выполнения приемов защиты от ударов ножом</i>	204
<i>Защита от ударов ножом (предметом) подставками и отбивами</i>	205
5.9. Защита от угрозы применения оружия на близком расстоянии	217

5.10. Силовое обезвреживание правонарушителя.....	232
5.11. Взаимодействие с напарником при обезвреживании правонарушителя и его сопровождении	238
5.12. Помощь сотруднику (гражданину) при нападении на него.....	242
5.12.1. Тактика помощи	242
5.12.2. Технические приемы помощи	244
5.13. Тактика применения боевых приемов борьбы	248
5.13.1. Морально психологическая подготовка при задер- жании правонарушителя.....	249
5.13.2. Правила поведения при угрозе одного противника	250
5.13.3. Правила поведения при угрозе группы противников	251
5.13.4. Применение тактических действий и способов ведения рукопашного боя.....	253
5.13.5. Тактика боя против одного более сильного противника.....	258
5.13.6. Тактика боя против группы противников.....	258
5.13.7. Обстоятельства, которые необходимо учитывать перед задержанием и доставлением лиц, подозреваемых в совершении преступления (правонарушения)	260
5.13.8. Тактика преследования «по горячим следам» лиц, подозреваемых в совершении преступления.....	262
5.13.9. Тактика задержания лица, подозреваемого в совершении преступления.....	263
5.13.10. Тактика доставления лица, подозреваемого в совершении преступления.....	265
5.13.11. Тактика задержания вооруженного преступника.....	267
Глава 6. Основы методики обучения боевым приемам борьбы.....	270
Глава 7. Практика правомерного применения сотруд- никами ОВД силового воздействия на правонарушителя	275
Список использованной литературы.....	278

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время криминогенная обстановка в России остается сложной и характеризуется сохранением тенденции к росту преступности, которая все в большей степени стала приобретать насильственный характер. Также участились прямые нападения на сотрудников правоохранительных органов, влекущие за собой потери среди личного состава органов внутренних дел и утрату табельного оружия.

Данные обстоятельства требуют от сотрудников ОВД более эффективных действий в борьбе с преступностью и охране общественного порядка. Служебные действия по задержанию правонарушителей зачастую осуществляются в обстановке реальной опасности для здоровья и жизни сотрудников, при значительных физических и психологических нагрузках, что определяет основную цель одного из слагаемых боевой готовности в системе ОВД – физической подготовки, а именно – формирование готовности сотрудника ОВД к эффективному решению оперативно-служебных задач по задержанию правонарушителей при помощи специальных средств или боевых приемов борьбы.

Актуальность данного издания диктуется не только постоянно возрастающими требованиями к психофизической подготовленности сотрудников правоохранительных органов, но и обусловлена дефицитом учебно-методической литературы, посвященной вопросам обучения боевым приемам борьбы курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России, практических работников органов внутренних дел.

Новизна учебно-методического пособия заключается в том, что оно впервые структурно отображает содержание раздела «Боевые приемы борьбы» примерной программы учебной дисциплины «Физическая подготовка» для образовательных учреждений МВД России юридического профиля, утвержденной Начальником Департамента кадрового обеспечения МВД России 26.04.2005 г.

Данное пособие содержит комплекс боевых приемов борьбы, обеспечивающих самозащиту сотрудников ОВД, а также пресечение различных правонарушений, в том числе – задержание правонарушителей; методические рекомендации

по их изучению, оснащенные более 600 фотографиями, способствующими более качественному усвоению учебного материала. Авторским коллективом сделана попытка, не усложняя текст теоретическим материалом, достоверно, доступно и подробно описать технику и тактику применения боевых приемов борьбы.

Авторы подробно рассматривают технику выполнения ударов и защит от ударов, броски, освобождения от захватов, так как данные двигательные действия формируют у обучаемых основные базовые навыки ведения силового противоборства с правонарушителем.

Некоторые приемы частично либо полностью повторяются в различных главах пособия, авторы и редакторы сознательно допускают такие повторения, чтобы акцентировать внимание читателей на данных приемах и показать, таким образом, их универсальность и вариативность.

Пособие содержит 7 глав. В оглавлении подробно представлена рубрикация каждой главы, что позволяет оперативно найти в учебном пособии интересующую тему, ее разделы и подразделы.

Не рекомендуется начинать изучение материала с середины учебного пособия или главы, так как некоторые понятия и приемы, на которых базируется повествование, могут быть изучены ранее, а в данной главе лишь упоминаться или отмечаться.

Учебно-методическое пособие предназначено для курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России, преподавателей физической подготовки, а также для специалистов, осуществляющих руководство, организацию и проведение физической подготовки с личным составом органов внутренних дел.

ГЛАВА 1

ДЕЙСТВИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РЕЗИНОВОЙ ПАЛКИ

1.1. РЕЗИНОВАЯ ПАЛКА И ЕЕ ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

В настоящее время разработаны и имеются на вооружение ОВД модификации резиновых палок:

- ПР-73 (масса – 820 г., длина – 600 мм, диаметр – 34 мм) предназначается для подразделений наружной службы милиции и подразделений внутренних войск;

- ПР-90 (масса – 820 г., длина – 450-595 мм, диаметр – 30 мм) (фото 1). Палка резиновая ПР-90 создана для действий в ограниченных, стесненных условиях. Она имеет удобную жесткую ручку (1), гибкий ударный элемент (2) и дополнительный держатель (3), позволяющий выполнять специальные действия при защите и нападении. Благодаря телескопической конструкции, ПР-90 удобна в ношении, а наличие дополнительного держателя позволяет производить концами палки вращательные движения с большой скоростью, что позволяет повысить эффективность ее применения.

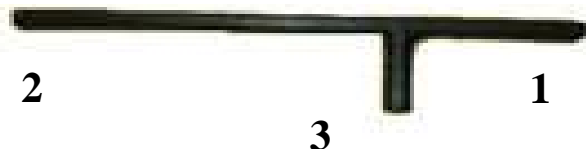


Фото 1

1.2. ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ДЛЯ НОШЕНИЯ, ХВАТЫ ПР

Носить ПР-90 следует сбоку, на поясе, со стороны, противоположной той, где находится пистолет, в специальном футляре, предотвращающем вращение палки. Дополнительный держатель должен быть направлен назад (фото 2).

Палка резиновая ПР-90 позволяет выполнять большой диапазон приемов. Приемы, выполняемые с резиновой палкой ПР-73, аналогичны действиям с ПР-90, только без дополнительного держателя.



Фото 2

Носить ПР-90 можно также и в руках. Причем, когда сотрудник милиции держит ее в руках, то большая часть ПР-90 остается скрытой (фото 3,4). А это важно по двум причинам: во-первых, сотрудник ОВД производит более спокойное, миролюбивое впечатление, а во-вторых, полностью сохраняет состояние боевой готовности.



Фото 3



Фото 4

Применяются следующие способы выхватывания ПР-90: Обычное – левой рукой захватить за нижнюю часть ударного элемента, слегка подать ПР-90 вперед-вверх. Правой рукой захватить за дополнительный держатель сверху и вытягивать ПР-90 по дуге вперед-в сторону, освобождая его от специального футляра (Фото 5,6). Когда ПР-90 полностью освободится, продолжать движение, вынуждая ударный элемент двигаться по горизонтали в правую сторону, пока он не окажется под локтем.



Фото 5



Фото 6

Скрытное – левой рукой (из-за спины) захватить внизу ударный элемент ПР-90 и подать его вверх-назад за спину, постепенно выталкивая палку из специального футляра. Правой рукой за спиной схватить за дополнительный держатель ладо-

нюю к себе (большой палец руки смотрит вниз). Затем, сгибая руку в локте и разворачивая кисть большим пальцем вверх, вытащить ПР-90 и принять исходное положение боевой готовности.

При выполнении защитных и атакующих действиях применяются следующие хваты ПР-90:

- хват за жесткую ручку (фото 7);
- хват за дополнительный держатель (фото 8);
- хват за ударный элемент (фото 9);
- хват за ударный элемент и жесткую ручку (фото 10).



Фото 7



Фото 8



Фото 9



Фото 10

1.3. УДАРЫ РЕЗИНОВОЙ ПАЛКОЙ

Удары палкой применяются как упреждающие действия против попыток применить оружие, подручные средства или при массовом нападении.

Удары сверху. Наносятся сверху-вниз, быстро и хлестко (фото 11,12). Варианты выполнения: с места, с шагом вперед стоящей ноги вперед и подтягиванием сзади стоящей, с шагом вперед сзади стоящей ноги. После удара принимается исходное положение.



Фото 11



Фото 12

Боковые удары. Наносятся справа-налево (палка в правой руке), быстро и хлестко с поворотом корпуса. Варианты выполнения: с места, с шагом впереди стоящей ноги и подтягиванием сзади стоящей, с шагом впереди стоящей ноги (фото 13). После удара принимается исходное положение.

Удары наотмашь. Перед выполнением ударов производится замах по направлению к разноименному плечу с разворотом туловища. Удары наносятся наотмашь с обратным разворотом туловища (фото 14).



Фото 13



Фото 14

Удары торцом палки. Наносятся как длинным, так и коротким концом палки, хватом одной рукой и хватом двумя руками. Удары могут выполняться с места, с шагом вперед, назад, с поворотом туловища и без поворота. По направлению удары выполняются вперед, назад, сверху, наотмашь (фото 15 – 19).



Фото 15



Фото 16



Фото 17



Фото 18



Фото 19

1.4. ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ПРОТИВ УДАРОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПР

Защита от ударов сверху.

От ударов сверху существует несколько способов защиты. Приведем некоторые из них.

1. Подставка средней части палки вверх с последующим нанесением удара ногой в уязвимое место противника (фото 20).

2. Постановка верхнего блока с палкой с последующим нанесением удара ногой или рукой в уязвимое место противника (фото 21).



Фото 20



Фото 21

3. Уход с линии атаки в сторону с последующим нанесением удара палкой по кисти или предплечью противника (фото 22 – 24).



Фото 22



Фото 23



Фото 24

Защита от ударов снизу.

От ударов снизу также существует несколько вариантов защиты.

1. Подставка средней части палки вниз (фото 25) с последующим нанесением удара ногой в уязвимое место противника.

2. Постановка нижнего блока с палкой (фото 26) с последующим нанесением ударов ногой или рукой в уязвимые места противника.



Фото 25



Фото 26

Специальные средства ПР-73 и его модификация ПР-90 являются промежуточным звеном между боевыми приемами борьбы и огнестрельным оружием как последним средством пресечения правонарушения.

Правильное и умелое использование этих специальных средств позволяет сотрудникам милиции надежно защищаться и выполнять приемы задержания.

ГЛАВА 2 ПРИЕМЫ РУКОПАШНОГО БОЯ С АВТОМАТОМ



Фото 27

Тычок стволом может выполняться без выпада, когда оружие посылается в противника движением только рук, и с выпадом.

Тычок стволом без выпада – послать автомат обеими руками стволом в цель, затем принять изготовку к бою на месте или продолжать движение (фото 27).



Фото 28

Тычок стволом с выпадом – послать автомат в цель с одновременным толчком правой ноги и выпадом левой; толчком левой ноги принять изготовку к бою на месте или продолжать движение (фото 28).



Фото 29

Удар прикладом сбоку наносится противнику после отбива его оружия или когда нанесение тычка стволом затруднено. Из изготовления к бою движением оружия правой рукой налево, а левой – на себя с одновременным поворотом туловища влево нанести удар углом приклада (фото 29).



Фото 30

Удар затыльником приклада наносится с широким замахом стволом назад за плечо, магазином от себя вверх, затем с выпадом правой (левой) ногой, приклад посылается затыльником в цель (фото 30).

Отбивы автоматом выполняются ударом конца ствола по оружию противника вправо, влево или вниз направо; вслед за отбивом проводится ответная атака (фото 31).



Фото 31

Защита подставкой автоматом выполняется влево, вправо, вверх и вниз под удары противника (фото 32-34)



Фото 32



Фото 33



Фото 34

ГЛАВА 3 СПОСОБЫ НАРУЖНОГО ОСМОТРА ПОД УГРОЗОЙ ОРУЖИЕМ

После задержания правонарушителя или лица, подозреваемого в совершении преступления, сотрудник милиции в соответствии со ст. 147 Устава ППСМ в целях обнаружения оружия и других предметов, которые могут быть использованы для оказания сопротивления, нападения или побега, должен провести наружный осмотр.

3.1. НАРУЖНЫЙ ОСМОТР ЛЕЖАЩЕГО ПРАВОНАРУШИТЕЛЯ

Угрожая оружием, необходимо подать следующие команды и добиться их выполнения:

- «Стоять! Милиция! Не двигаться, буду стрелять! Медленно выпрямить пальцы рук, опустить ладони вниз!» (фото 35).
- «Медленно поднять руки вверх, выше!» (фото 36).
- «Не опуская рук медленно повернуться спиной ко мне и опуститься на колени!» (фото 37).
- «Медленно сплести пальцы на голове» (фото 38).
- «Не расплетая пальцев, медленно упереться одним локтем в землю!» (фото 39).



Фото 35



Фото 36



Фото 37



Фото 38





Фото 39



Фото 40

- «Не расплетая пальцев, медленно упереться другим локтем в землю, лечь на живот, выпрямляя ноги. Поднять локти от земли, прогнуться в спине, широко развести ноги в стороны!» (фото 40).

Выполняемые действия.

Подойти к осматриваемому лицу сбоку, при этом заставить его смотреть в другую сторону. Наступить на брюки или ступню и развернуть задержанного на бок. Угрожая пистолетом, автоматом, последовательно прощупать голову, грудь, живот, одежду (включая рукава), обувь задержанного (фото 40), сначала с одного бока противника (руку между предплечьем и плечом противника не просовывать), затем с другого бока. При неправильном или небрежном выполнении команд целесообразно резко ткнуть стволом оружия в уязвимые места, предварительно сняв палец со спускового крючка и поместив его вдоль затвора. Перейти на другую сторону от противника со стороны его ног и повторить те же действия.

**3.2. НАРУЖНЫЙ ОСМОТР СТОЯЩЕГО ПРОТИВНИКА
С УПОРОМ РУКАМИ (В СТЕНУ, В АВТОМАШИНУ)**

Угрожая оружием, необходимо подать следующие команды и добиться их выполнения:

- «Милиция! Не двигаться! Буду стрелять! Медленно выпрямить пальцы рук. Опустить ладони вниз!» (фото 41);
- «Медленно поднять руки вверх, выше!» (фото 42);
- «Медленно подойти к стене (автомашине)! Упереться в неё руками, поставить руки шире!».
- «Ноги дальше от стены, шире ноги!»
- «Прогнуться в спине!», («Достать грудью (животом) стену!»)
- «Смотреть прямо перед собой!», («Смотреть вперед!»)



Фото 41



Фото 42



Фото 43

Выполняемые действия.

Подойти к задержанному, угрожая ему оружием, упереться свободной рукой ему в поясницу, ударами ноги по внутренней стороне стоп заставить его шире расставить ноги, подставить свою разноименную ногу к его ноге (при попытке сопротивления движением ноги свалить его с ног и ударить оружием). Последовательно прощупать голову, одежду, обувь задержанного сверху вниз, сначала с одного бока противника (фото 43), затем подойти к противнику с другой стороны и прощупать его с другого бока. По возможности перемещать ближе к спине осматриваемого.

3.3. ТАКТИКА ПРОВЕДЕНИЯ НАРУЖНОГО СМОТРА

1. Провести наружный осмотр немедленно после задержания, либо в более удобный момент, когда можно получить помощь от других сотрудников милиции, сторожей, граждан.

2. Если задержание произведено в многолюдном месте, то у задерживаемого быстро проверяются места, где может быть укрыто оружие. Более тщательный наружный осмотр проводят в малолюдном месте, вне поля зрения посторонних граждан.

3. Если есть основания – обнажить оружие.
4. Постоянно держать в поле зрения осматриваемого.
5. Подавать задерживаемому лицу четкие команды.
6. Осмотр начинать только после того, как задерживаемый выполнит все указанные команды и примет неудобное для себя положение.
7. Оружие держать за спиной проверяемого, направленным в его сторону и немного вверх.
8. Находиться сбоку и сзади от задерживаемого, внимательно следить за каждым его движением.
9. При осмотре оружие из руки в руку не перекладывать.
10. Если осмотр проводится вдвоем, напарник должен с приведенным в готовность оружием находиться на некотором расстоянии от сотрудника, производящего осмотр, и постоянно следить за проверяемым лицом и обстановкой, он должен быть готов в любой момент оказать помощь милиционеру, производящему наружный осмотр. Сотрудник милиции, непосредственно проводящий наружный осмотр, может не обнажать оружие, в процессе осмотра он должен располагаться так, чтобы не заслонять от напарника проверяемого.
11. Быстро прощупать с внешней стороны карманы, рукава, пояс с целью изъятия оружия и иных предметов нападения.
12. Осмотр женщины должна проводить только женщина, за исключением случаев, когда точно известно, что обыскиваемая может осуществить вооруженное нападение (террористический акт). До прибытия сотрудницы правоохранительного органа на подозреваемую можно надеть наручники.
13. Осматривать одежду с осторожностью, чтобы не повредить руки лезвием, бритвой, шилом и другими режущими предметами, в случае необходимости заставить задержанное лицо снять одежду и головной убор для их дополнительного осмотра.
14. При выявлении, прощупывании подозрительных предметов их изъятия из одежды желательно проводить в присутствии понятых (свидетелей), с целью последующего использования их в качестве вещественных доказательств.
15. Найдя оружие, другие предметы, вызывающие подозрения, не прекращать осмотр, так как преступник может иметь несколько предметов вооружения, незаконно приобретенных ценностей.

16. Не следует позволять осматриваемым самим доставать вещи из карманов.

17. Внимательно осматривать части тела, заклеенные пластырем, перевязанные бинтом, с наложенной гипсовой повязкой, так как могут быть спрятаны режущие предметы, наркотические вещества, драгоценности и т.п. Для осмотра повязок целесообразно привлекать врача.

18. Руки в карманы не засовывать, а выворачивать карманы наизнанку.

19. При выполнении наружного осмотра лежащего задержанного, нельзя стоять между ног осматриваемого, а также перешагивать через него.

20. В целях обнаружения выброшенных правонарушителем предметов, вещественных доказательств, осмотреть место осуществления задержания и проведения наружного осмотра. При обнаружении сброшенных вещей стараться сохранить отпечатки пальцев.

21. О проведении наружного осмотра сделать следующие записи в рапорте:

- подробно указать, что изъято;
- указать, кому переданы изъятые вещи, документы, ценности;
- если ничего не изымалось, в рапорте производится запись: «При наружном осмотре вещи, предметы, документы, ценности не изымались».

ГЛАВА 4

ОБЕЗВРЕЖИВАНИЕ ПРАВОНАРУШИТЕЛЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОРУЖИЯ, НАРУЧНИКОВ

Для задержания правонарушителя сотрудник милиции, при наличии законных оснований, имеет право использовать огнестрельное оружие. После задержания, с целью обезвреживания правонарушителя, сотрудник милиции, угрожая оружием, может применить наручники или связывание.

4.1. ПРИМЕНЕНИЕ НАРУЧНИКОВ

Наручники относятся к специальным средствам и используются в соответствии со ст. 14 Закона «О милиции». Наручники применяются в следующих случаях:

1. При сопротивлении, оказываемом законным требованиям сотрудника милиции.
2. При задержании лица, совершающего преступление или пытающегося его совершить.
3. Для доставления и конвоирования лиц, находящихся под охраной, склонных к побегу и причинению вреда себе или окружающим.

4.2. СПОСОБ НАДЕВАНИЯ НАРУЧНИКОВ НА ЗАДЕРЖИВАЕМОГО, СТОЯЩЕГО С УПОРОМ РУКАМИ В СТЕНУ (АВТОМАШИНУ)

1. Заставить задерживаемого упереться руками в стену, используя те же команды и действия, что и при наружном осмотре под угрозой пистолетом, автоматом.

2. Подготовить наручники. Для этого сектор ввести в зацепление с замковым устройством и установить на последнем зубце. Замковое устройство должно находиться в незафиксированном положении (толкатель не утоплен).

3. Взять наручники в левую руку.

4. Подать команду: «Медленно упереться головой в стену, сплести пальцы рук за спиной». При этом контролировать её выполнение. Перед одеванием наручников руки противника должны быть приведены в удобное положение (запястья свободны).

5. Подойти к задерживаемому сзади. Удерживая наручники за замковое устройство, приложить сектор к запястью и резко нажать на замковое устройство таким образом, чтобы сектор повернулся по оси на 180 градусов и вошел в замковое

устройство. Затем необходимо дожать сектор по ходу движения и надеть наручники аналогичным образом на другую руку. Для фиксации сектора в таком положении необходимо хвостовиком ключа утопить толкатель в корпусе наручников.

4.3. СПОСОБЫ НАДЕВАНИЯ НАРУЧНИКОВ НА ЛЕЖАЩЕГО ЗАДЕРЖИВАЕМОГО

1. Заставить задерживаемого лечь на живот, угрожая ему оружием. Команды и действия те же, что и при поверхностном осмотре под угрозой пистолетом, автоматом, лежащего противника.

2. Заставив задерживаемого лечь на живот, подать команду: «Медленно сплести пальцы рук за спиной». Контролировать её выполнение.

Подойти к задерживаемому сбоку, угрожая оружием, надеть наручники одной рукой (фото 44).



Фото 44

Надевание наручников (связывание), сидя на спине противника, осуществляется после перевода правонарушителя, каким-либо способом, в том числе угрожая оружием, в положение животом вниз. Затем следует заставить его завести руки за спину, сесть ему на спину, нажимая бедрами на предплечья, надеть наручники или связать (фото 45).



Фото 45

Надевание наручников с продеванием через поясной или брючный ремень осуществляется при наличии прочного ремня на задерживаемом. Использование его, при надевании наручников, лишит задерживаемого возможности переместить руки в положение перед собой путем перешагивания через наручники. В этих целях наручники свободной рукой продеть через ремень, а затем последовательно надеть на руки (фото 46).



Фото 46

Надевая наручники, необходимо дожать сектор по ходу движения так плотно, чтобы исключить возможность извлечения кисти и чрезмерного сдавливания запястья, ведущего к остановке кровообращения. При сильном затягивании через два часа возможно омертвление тканей. Для того чтобы этого не допустить, следует проверять зажим запястий каждые 2 часа, при низких температурах через каждый час, при этом наручники желательно снимать на 5 – 10 минут.

4.4. СВЯЗЫВАНИЕ

Для уменьшения сопротивления задержанного, облегчения его конвоирования и транспортировки применяют связывание. Оно осуществляется с помощью подручных средств, исключающих возможность нанесения телесных повреждений. В наибольшей степени для этого подходит веревка длиной примерно один метр или брючный ремень. Связывание проводится под воздействием оружия или болевого приема.

При связывании брючным ремнем используется не растягивающаяся петля. Для ее изготовления сложить ремень и просунуть перегнутый конец в пряжку (фото 47) и вытащить обратно так, чтобы образовалась петля (фото 48). Надеть ее на запястья рук противника (фото 49) и затянуть (фото 50,51). Для ослабления затянутой петли необходимо плотно сжать связанные руки и сделать несколько движений в обратную сторону.



Фото 47



Фото 48



Фото 49



Фото 50



Фото 51

Необходимо помнить, что держать конечности связанными более двух часов не рекомендуется во избежание омертвления тканей. Если задача не решена в течение этого времени, необходимо ослабить нажим связывающего предмета. Повторное связывание возможно только после восстановления двигательных функций, рекомендуется его проводить выше или ниже предыдущего места.

Связывание в положении лежа

Под воздействием огнестрельного оружия (болевого приема) заставить правонарушителя лечь лицом вниз и завести руки за спину. Сесть на него верхом, блокируя руки бедрами, передвинуться ближе к голове, слегка привстать на коленях (фото 52). Конец веревки с петлей надеть на правое запястье задержанного. Перекинуть свободный конец веревки через левое плечо и, пропустив под грудь, вынуть из-под правой подмышки (фото 53).



Фото 52



Фото 53

Обвести веревку вокруг правого запястья и сделать узел. Привязать левую руку к правой «восьмеркой» и завязать узлом. Повернуть связанного на бок, заставить подтянуть колени к животу и помочь ему встать на ноги.

Способы связывания разделяют на две группы: связывание в целях ограничения подвижности; связывание в целях конвоирования.

Способы связывания в целях ограничения подвижности (фото 54 – 56):



Фото 54



Фото 55



Фото 56

Способы связывания в целях конвоирования

Если обстановка диктует необходимость перемещения связанного задержанного с одного места на другое, применяются способы связывания, не мешающие его передвижению, но ограничивающие возможности его сопротивления: веревкой кисти вместе (фото 57), веревкой предплечья накрест (фото 58), веревкой через шею и плечо (фото 59), брючным ремнем предплечья накрест либо вместе (фото 60)



Фото 57



Фото 58



Фото 59



Фото 60

ГЛАВА 5 БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ БЕЗ ОРУЖИЯ

5.1. Стойки, передвижения и перемещения

5.1.1. Стойки для подготовки к рукопашному единоборству без оружия

Рассмотрим два вида стоек: фронтальную и боевую (левостороннюю).

Фронтальная стойка

Фронтальная стойка, как правило, используется в ближнем бою. Очень удобно из положения фронтальной стойки наносить удары руками снизу и сбоку, локтями, коленями. В положении фронтальной стойки большую эффективность имеют подсечки как с внутренней стороны ноги противника, так и с внешней. Подсечки позволяют вывести противника из состояния равновесия с дальнейшим его добиванием.

Разучим положение фронтальной стойки.

Исходное положение (в дальнейшем – И. П.): ноги на ширине плеч, носки ног повернуть внутрь под углом 10 – 20 градусов, ноги в коленях чуть согнуты, локти прижаты к туловищу, пальцы сжаты в кулак и прижаты к подбородку, подбородок прижат к груди.

Для проверки правильности принятия фронтальной стойки выполнить следующие упражнения:

- перенести вес тела с одной ноги на другую и обратно, при этом должно сохраняться устойчивое положение;
- выполнить наклон вперед, сохранить устойчивое положение;
- выполнить отклон назад, сохранить устойчивое положение.

Левосторонняя боевая стойка

Давая определение боевой (левосторонней) стойки, как и стойкам вообще, следует сказать, что *стойкой называется наиболее удобное расположение тела, принимаемое непосредственно перед противником с целью предстоящего выполнения какого-либо действия или действий, связанных с защитой или нападением.*

Боевая стойка применяется для ведения боя на любых дистанциях, с любым противником и различными видами оружия.



Фото 61



Фото 62

Правильно выполненная боевая стойка (фото 61,62) в сочетании с умелым передвижением и правильно выбранными атакующими и защитными действиями позволяет одержать победу над более сильным противником, а выполнение защитных действий туловищем дает возможность оставлять свободными руки для нанесения встречных и ответных ударов.

На первоначальном этапе подготовки при разучивании боевой стойки не следует учитывать индивидуальные физиологические особенности каждого человека (его рост, длина рук, сила, скорость и т. д.), а необходимо начать с типового варианта, который чаще всего используют спортсмены таких видов как бокс, кикбоксинг, рукопашный бой.

Боевая стойка должна отвечать следующим необходимым требованиям:

- обеспечивать хороший обзор противника и создавать противнику неудобство для проведения атакующих действий;
- обеспечивать возможность и удобство для выполнения защитных и атакующих действий с вашей стороны;
- обеспечивать устойчивость и равновесие вашего тела, а также легкость, удобство и свободу передвижений в любую сторону в случае необходимости.

Разучивание стойки лучше всего начинать перед зеркалом, позволяющим наблюдать себя с головы до ног.

Чтобы занять боевую левостороннюю стойку нужно:

- 1) поставить ноги на ширину плеч;

- 2) отставить правую ногу на полшага назад;
- 3) приподнявшись на носки, сделать пол-оборота вправо, при этом правую стопу развернуть чуть больше левой, мизинцем левой ноги как бы указывая на противника;
- 4) опустить подбородок на грудь;
- 5) согнуть руки в локтях, поднести кулаки к подбородку, движением плеч друг к другу прикрыть локтями туловище спереди;
- 6) приподнять левое плечо чуть вверх и вправо ближе к подбородку так, чтобы левый кулак приподнялся немного выше правого кулака;
- 7) подобрать живот легким напряжением мышц живота.
- 8) левый кулак вывести немного вперед, разгибая руку в локтевом суставе.

Заняв боевую левостороннюю стойку, обратите внимание еще раз на ее основные параметры:

- Подбородок опущен вниз к груди, взгляд исподлобья.
- Левый кулак против лица чуть впереди, в зеркальном отражении закрывает часть носа, рот.
- Левое плечо приподнято вверх и прикрывает левую сторону подбородка.
- Правый кулак касается подбородка справа и прикрывает его правую сторону.
- Правое плечо расслаблено и чуть опущено вниз, что позволяет правому локтю прикрывать область расположения печени.
- Грудь спрятана между плечами.
- Живот слегка напряжен и подобран.
- Таз повернут вправо вместе с верхней частью туловища.
- Ноги слегка согнуты в коленях, правая нога согнута чуть больше левой.
- Правый локоть прижат к правой стороне туловища.
- Вес тела равномерно распределен на обе ноги.
- Левая нога опирается на переднюю часть стопы, пятка слегка приподнята над полом.
- Правая нога опирается только на носок, пятка значительно приподнята над полом.
- Ноги на ширине плеч, ступни обеих ног слегка развернуты вправо, правая стопа развернута чуть больше, чем левая.

Все эти параметры соответствуют основной боевой левосторонней стойке (правосторонняя стойка является зеркальным отражением левосторонней стойки).

Только освоив основную типовую левостороннюю (правостороннюю) стойку, со временем можно построить свою индивидуальную стойку с учетом своих данных и боевых способностей.

В противном случае, либо поторопившись, можно приобрести неправильные навыки.

Обучаемые при разучивании фронтальной и боевой стоек располагаются перед зеркалом в развернутом двухшереножном строю на увеличенных интервалах и дистанциях.

5.1.2. Передвижения и перемещения

Прежде чем начать изучать передвижения, удары и защиты, необходимо освоить перенос веса тела с одной ноги на другую и обратно. Почти ни одно движение в таких видах единоборств, как бокс, кикбоксинг, рукопашный бой не может быть действенным, если в основу координации не положено перемещение веса тела.

Рассмотрим три вида перемещений из исходного положения боевой левосторонней стойки:

I. Толчком носком левой ноги перенести вес тела на правую (сзади стоящую) ногу, а затем – обратно. Это перемещение служит основой для шагов вперед и назад, а также для встречных и ответных ударов на месте, преимущественно прямых и снизу.

II. Такое же перемещение, но соединенное с поворотом туловища (сайд степ): при движении вперед – поворот влево, при движении назад – поворот вправо. Это же движение можно дополнить небольшим уклоном влево и вправо. Такие перемещения составляют основу шагов влево и вправо, а также следующих движений:

1) перемещение на левую ногу с поворотом туловища (уклоном) влево – уклонов влево, встречных ударов правой, ответных ударов левой, отбивов правой рукой, остановок (перекрытий) удара левым и правым предплечьем, подставок правой ладонной, подставок тыльной части правой кисти;

2) перемещение на правую ногу с поворотом туловища (уклоном) вправо – встречных ударов правой, отбивов левой

рукой, остановки (перекрытия) удара правым и левым предплечьем, подставки правой ладони, подставки тыльной части левой кисти.

III. Такое же перемещение, но соединенное с поворотом туловища: при движении вперед – с поворотом туловища вправо, при движении назад – с поворотом туловища влево. Эти перемещения составляют основу следующих движений:

1) перемещение на левую ногу с поворотом туловища вправо – встречных ударов левой, ответных ударов правой, отбивов правой рукой, подставки левого плеча (плечевого сустава) и правой ладони, подставки тыльной стороны левой кисти, перекрытия левой рукой левой же руки противника (накрест).

2) перемещение на правую ногу с поворотом туловища влево – некоторых встречных ударов правой, ответных ударов левой, отбивов правой рукой, отбивов левой рукой, подставки тыльной стороны правой кисти, перекрытия правой рукой правой руки противника (накрест).

Рассмотрим два наиболее простых способа передвижения:

- передвижение шагом;
- передвижение подскоком.

Передвижение шагом

Передвижение шагом применяется во фронтальной стойке (шаг влево, шаг вправо) и в боевой стойке для сближения с противником или защиты от его ударов.

Рассмотрим технику передвижения шагом по следующей схеме: по разделениям, под счет, в медленном и боевом темпе, без партнера и с ним.

И. П.: фронтальная стойка (далее Ф.С.). Выполнить упражнение по разделениям:

- “раз” – сделать скользящий шаг левой ногой в левую сторону и приставить правую ногу на ширину плеч;
- “два” – выполнить скользящий шаг правой ногой в правую сторону и приставить левую ногу (так как это передвижение очень простое, то можно сразу приступить к выполнению упражнения в быстром темпе).

Обращать особое внимание на положение ног до и после выполнения передвижения (ноги находятся на ширине плеч, вес тела равномерно распределен на обе ноги).

И.П.: Боевая левосторонняя стойка (далее Б.С.). Выполнить упражнение по разделениям:

- “раз” – сделать шаг левой ногой вперед, приставить правую ногу на ширину плеч;

- “два” – сделать шаг назад правой ногой и приставить левую ногу на ширину плеч.

Одиночные шаги из левосторонней боевой стойки могут следовать один за другим, но начало и конец каждого шага легко фиксируется зрительно. Каждый шаг представляет собой законченное движение, после которого необходимо прийти в положение боевой позиции. Шаги могут быть направлены вперед, назад, вправо, влево, а также в промежуточные направления: влево-вперед, вправо-назад. Шаги вправо-вперед и влево-назад применяют исключительно в тактических целях, так как они связаны с переменной боевой позиции.

Передвигаясь, необходимо соблюдать следующие правила: не менять боевой стойки; не перекрещивать ног; движение шага выполнять ногой, ближней к стороне движения: вперед, влево, вперед-влево – левой ногой; назад, вправо, назад-вправо – правой ногой.

Движение начинать с толчка носком ноги, дальней от стороны движения: шаги вперед и влево – с толчка носком правой ноги; шаги назад и вправо – с толчка носком левой ноги. Толчковую ногу нужно подтягивать к опорной в положение боевой позиции. Вышагивающую ногу не следует ставить на пятку, а только на переднюю часть стопы, у основания большого пальца, что придает движению шага необходимую мягкость.

Передвижение подскоком

Передвижение подскоком к противнику или отскоком от него осуществляется, как правило, для упреждения атаки или для выполнения защитного действия, которое требует принятия быстрого решения (особенно часто отскока требует защита от ударов по ногам).

Техническая особенность подскоков, помимо их непрерывности, заключается в том, что любая нога может быть толчковой, независимо от направления движения. После первых толчковых движений подскоки происходят почти по инерции.

Рассмотрим способ передвижения подскоком по схеме: по разделениям, под счет и в боевом темпе.

И.П.: Б.С.: выполнить упражнение по разделениям:

- “раз” – сделать толчок двумя ногами вперед на противника;

- “два” – выполнить толчок двумя ногами назад.

При выполнении подскока и после его завершения положение рук, головы, туловища остается неизменным (И.П.: Б.С.), ноги на ширине плеч, подскок выполнять вперед, назад. Упражнение выполнять под счет и в быстром темпе.

Для закрепления приемов передвижения упражнение выполняется в двухшереножном строю, дистанция между обучаемыми на вытянутую руку. После выполнения приема в быстром темпе шеренги развернуть лицом друг к другу и приступить к выполнению приема с партнером по схеме: по разделениям, под счет, в быстром темпе. Закончив отработку приема по “схеме” назначить в парах ведущего и ведомого. По команде преподавателя обучаемые передвигаются по залу в парах самостоятельно, задавая своему партнеру дистанцию и темп передвижения.

На начальной этапе обучения время передвижения можно ограничить 30-40 секундами, с последующим увеличением до одной минуты.

По окончании выполнения упражнения дается небольшой отдых (20-30 сек.).

По мере приобретения обучаемыми двигательного навыка в передвижении шагом и подскоком, задание необходимо усложнять, включать упражнения на передвижение по кругу влево и вправо, чередовать упражнения шагом и подскоком, с партнером и без него.

Передвижения составляют важнейшее средство тактики. Все тактические действия и комбинации, почти без исключений, основаны на различных передвижениях.

С помощью одиночных шагов, подскоков и поворотов можно осуществлять маневрирование и разведку, сближение и атаку, отход и контратаку, защитные действия и выход из боя. Передвижением можно пользоваться как финтом и отвлекать внимание противника от подготавливаемых действий. Различными шагами и подскоками можно изменять боевую дистанцию.

5.2. САМОСТРАХОВКА ПРИ ПАДЕНИИ И АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Прежде чем приступить к изучению бросков, необходимо усвоить способы самостраховки при различных падениях и способы страховки партнера при проведении на нем бросков.

Самостраховка — это способы безопасных падений. Умение смягчать удары при падениях тела предохраняет от травм. Необходимо автоматически выполнять соответствующие действия при любом падении. Это умение приобретается в процессе выполнения специальных упражнений, которые включаются в подготовительную часть каждого занятия и являются чрезвычайно важной частью элементарных действий перед изучением бросков.

Последовательность обучения. Навыки безопасных падений необходимо воспитывать посредством освоения специальных упражнений в следующем порядке:

- обучение приемам самостраховки следует начинать с освоения конечных положений, в которых оказывается партнер после броска;

- после освоения конечных положений необходимо переходить к изучению группировки;

- умение группироваться закрепляется посредством выполнения акробатических упражнений, объединенных в группы, сходные по технике движений.

Пережат – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры. Выполняются как в группировке, так и прогнувшись.

Кувырок – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову. Различаются по способу исполнения и направлению движения.

Упражнения для освоения группировки. При группировке колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, руки захватывают снаружи голени ног. Различают группировку в положении лежа, сидя и в приседе.

Изучать способы самостраховки необходимо по принципу возрастающей их трудности. При проведении броска атакующий чаще всего остается в стойке, а его противник падает на спину, на бок, переворачивается в какую-либо сторону или делает кувырок вперед. Все способы самостраховки, за ис-

ключением падений вперед, заключаются в мягких перекатах с боку на бок или на согнутой спине.

Прежде чем приступить к изучению способов самостраховки, надо научить занимающихся различным перекатам на спине по диагонали, в стороны и выполнению группировок.

Страховка при выполнении бросков заключается в том, что атакующий:

- поддерживают падающего противника, смягчая удар его тела о ковер;
- при падении противника направляет его на перекат;
- при выполнении бросков не падает на противника и не наступает на него при потере равновесия.

Перекат на спине

Сесть на ковер, поджать пятки к тазу, руками захватить голени. Спину согнуть как можно больше, голову наклонить вперед и прижать подбородок к груди. Отклоняясь назад, сделать перекат на спине от ягодиц до лопаток и обратно, не изменяя положения головы, рук и ног (фото 63 – 65).



Фото 63



Фото 64



Фото 65

Перекат с одного бока на другой

Сделать перекат на спине влево и скрестить голени, пятку правой ноги наложить на подъем левой ноги и, прижимая правой ногой пятку левой ноги к ягодице, развести ноги в стороны до прямого угла (фото 66). Перекатиться на правый бок и, остановив движение переката, ударом правой руки под острым углом к туловищу, принять конечное положение (фото 67 – 69).



Фото 66



Фото 67



Фото 68



Фото 69

В момент касания спиной ковра положение голени изменить: пятку левой ноги наложить на подъем правой ноги. Одновременно с ударом правой руки по коврику правую ногу положить на ковер, а левую поставить впереди нее на всю ступню.

Кувырок вперед

Поставить ноги вместе и присесть, не разводя коленей. Поставить руки перед собой ладонями на ковер, согнуть спину и прижать подбородок к груди (фото 70).

Опираясь на согнутые руки, поставить голову затылком на ковер между руками. Оттолкнуться носками вперед-вверх и сделать перекат на согнутой спине (фото 71). В тот момент, когда лопатки коснутся ковра, обхватить руками голени и, прижимая пятки к ягодицам, встать на ноги в положение приседа (фото 72).



Фото 70



Фото 71



Фото 72

Когда занимающийся научится правильно выполнять кувырок вперед из положения приседа, данное упражнение можно делать из положения полуприседа, прыжком вперед, а затем постепенно переходить к *кувыркам-полетам* (фото 73 - 76), в том числе через препятствие.



Фото 73



Фото 74



Фото 75



Фото 76

Кувырок назад

Поставить ноги вместе и присесть, не разводя коленей. Поставить руки перед собой ладонями на ковер, согнуть спину и прижать подбородок к груди (фото 77). Оттолкнуться от ковра руками и сделать перекат назад на согнутой спине (фото 78). В момент, когда лопатки коснутся ковра поставить ладони на ковер возле головы и, оттолкнувшись руками, (фото 79) перейти в положение приседа (фото 80).



Фото 77



Фото 78



Фото 79



Фото 80

Диагональный кувырок через плечо

Встать на колено левой ноги и поставить правую руку на ковер (можно оставить на весу). Скользя ладонью по ковра, продвинуть левую руку по направлению к стопе правой ноги и, наклоняясь вперед, поставить левое плечо на ковер между правой рукой и коленом левой ноги (фото 81). Голову повернуть вправо и прижать подбородок к груди. Оттолкнуться левой ногой и перекатиться на спине с левого плеча к правой ягодице (фото 82).

Как только правая лопатка коснется ковра, сильным ударом вытянутой правой руки остановить движение переката по направлению вниз-назад-вправо. Повернуть таз вправо, положить правую согнутую ногу на ковер, а левую ногу, продолжая прижимать пяткой подъем правой ноги, поставить на всю ступню. Левую руку держать поднятой вверх-вперед так, чтобы кисть левой руки оказалась над кистью правой руки. Подбородок прижимать к груди (фото 83).



Фото 81



Фото 82



Фото 83

Постепенно усложняя упражнения, следует выполнять их из полуприседа, из стойки, переворотом через руку партнера.

Кувырок через плечо из стойки в движении

Сделать шаг левой ногой вперед (фото84) и, наклоняясь вперед, поставить левую руку ладонью на ковер так, чтобы пальцы были направлены к стопе правой ноги (фото 85). Опуститься на локоть левой руки и, перекатываясь на левое плечо, махом правой ноги назад-вверх направить туловище на перекат с левого плеча к правой ягодице (фото 86). Закончить перекат так же, как при положении на боку (фото 87).



Фото 84



Фото 85



Фото 86



Фото 87

Падение вперед

При падениях вперед, чтобы не удариться лицом, нужно смягчить падение, опираясь на кисти согнутых рук. Из строевой стойки, не сгибаясь, наклонить туловище вперед (фото 88) и упасть грудью вниз. Во время падения руки вытянуть вперед и поставить ладонями на ковер. Пружинистым сгибанием рук в упоре остановить падение (фото 89).



Фото 88



Фото 89

Падение на спину

Согнув колени, сесть на ковер как можно ближе к пяткам, вытянуть руки вперед, прижать подбородок к груди. Не изме-

няя положения рук, ног и головы, сделать перекат на согнутой спине и, коснувшись лопатками ковра, резким движением рук вниз-назад-в стороны ударить по коврику и остановить перекат.



Фото 90



Фото 91

В момент удара о ковер руки должны быть вытянуты и немного разведены в стороны так, чтобы между туловищем и каждой рукой образовался угол в 45-50°. Пальцы должны быть соединены, ладони прижаты к коврику, ноги согнуты, таз приподнят над ковриком.

По мере наработки упражнения, оно выполняется из более сложных положений.

Падение на спину через партнера, стоящего в упоре на коленях

Партнер находится в положении упора на коленях.

Встать у правого бока партнера спиной к нему, руки вытянуть вперед ладонями вниз (фото 92). Приседая и наклоняя голову, прижать подбородок к груди (фото 93), перевернуться через партнера и упасть на спину у его левого бока. Сильным ударом руками по коврику опередить и остановить движение переката туловища (фото 94).



Фото 92



Фото 93



Фото 94

Падение из стойки через руку партнера

Партнер находится в правой стойке.

Встать лицом к правому боку партнера так, чтобы носок левой ноги был у носка правой ноги партнера. Партнер сгибает правую руку и держит ее ладонью вверх. Своей правой рукой захватить сверху запястье правой руки партнера с внутренней стороны, при этом партнер захватывает правую руку выполняющего падение таким же способом (фото 95,96).



Фото 95



Фото 96

Наклониться вперед, прижимая правую руку партнера к своему животу, левую руку вытянуть вперед через правую руку партнера ладонью вниз (фото 97) оттолкнувшись ногами вперед-вверх, перевернуться через соединенные правые руки и упасть на левый бок так же, как и при кувырке через плечо (фото 98 – 99).



Фото 97



Фото 98



Фото 99

При тренировке в падениях на правый бок встать у левого бока партнера и левую руку соединить с его левой рукой.

5.3. УДАРЫ РУКОЙ, НОГОЙ, ГОЛОВОЙ В УЯЗВИМЫЕ МЕСТА

Отражая нападение, необходимо, прежде всего, надежно себя защитить. Вслед за защитой должны немедленно следовать ответные действия, в первую очередь контрудары. Удары наносятся при нападении нескольких противников, вооруженном нападении, освобождении от захватов и в других случаях, когда проведение приемов без нанесения ударов невозможно (в качестве упреждающих действий, вызывающих потерю сознания или переключение внимания, а также действий, создающих благоприятные условия для проведения болевых приемов, бросков и т.п.).

При проведении защитных действий применяются упреждающие, встречные и ответные удары (контрудары).

Упреждающий удар предупреждает нападение. Например, нападающий вытащил из кармана нож, а обороняющийся ударом ноги выбил его у него из рук.

Встречный удар наносится во время проведения защитных действий в ответ на удар противника, выполнение такого удара начинается до того, как противник завершит выполнение своего удара.

Контрудар (или ответный удар) выполняется сразу же после проведения защитных действий в ответ на удар противника. Чтобы не допустить превышения пределов необходимой обороны, следует хорошо изучить последствия, к которым могут привести различные удары.

Эффективность удара зависит от силы, быстроты и точности его нанесения.

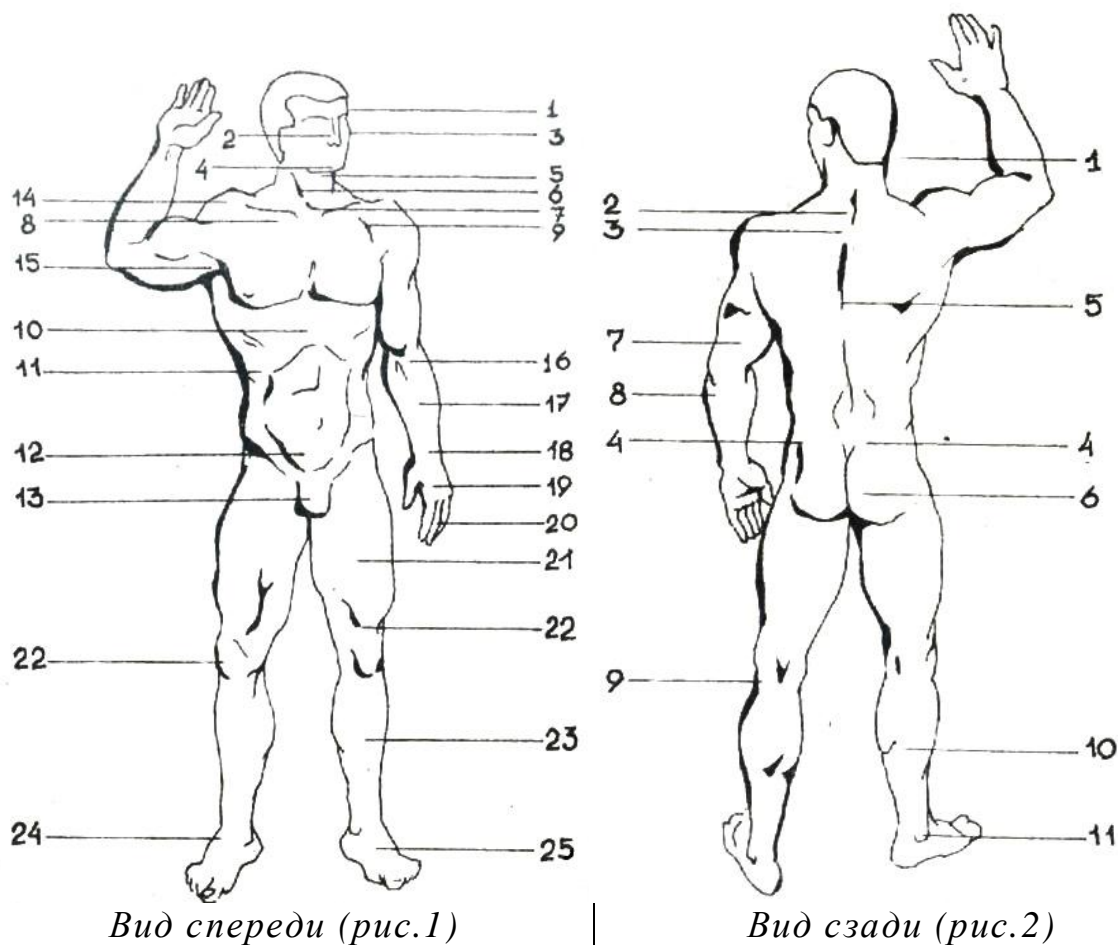
Сила и скорость удара достигается:

- последовательным включением в него больших мышечных групп (например, при ударе рукой движение начинается с активного разгибания сзади стоящей ноги с последующим поворотом бедер и туловища и заканчивается непосредственным контактом ударной части руки с целью);

- максимальным напряжением всех мышц, участвующих в ударе, в момент соприкосновения ударной поверхности с целью.

Удары наносятся рукой, ногой и головой в наиболее уязвимые на теле человека места.

5.3.1. Уязвимые места на теле человека и результаты воздействия на них



ВИД СПЕРЕДИ (РИС.1)

Место нанесения удара (цифра обозначает место нанесения удара, изображенное на рисунке)	Цифры обозначают степень поражения и расшифровываются в ключе к схеме		
	Легкий удар	Средний удар	Тяжелый удар
1.Висок	3	4	5
2.Нос	2	3	4
3.Скула	1	2	3
4.Нижняя челюсть	1	2	3
5.Подбородок	2	3	4
6.Боковая часть шеи	2	3	4
7.Адамово яблоко	3	4	5
8.Мышца плеча	1	2	3
9.Ключица	1	2	3
10.Солнечное сплетение: удар, направленный вверх; прямой удар	2 1	3 2	4,5 3

11.Бок, ниже последнего ребра	1	2	3
12.Нижняя часть живота	2	3	4,5
13.Пах и половые органы	3	4	5
14.Верхняя часть плеча	1	2	3
15.Подмышка	1	2	3
16.Внутренняя сторона локтевого сустава	1	2	3
17.Предплечье	1	2	3
18.Запястье	1	2	3
19.Тыльная сторона кисти	1	2	3
20.Пальцы	1	2	3
21.Верхняя и нижняя части бедра	1	2	3
22.Колено (прямой удар)	2	3	4
23.Голень	2	3	4
24.Лодыжка	1	2	3
25.Подъем ноги	1	2	3

ВИД СЗАДИ (РИС.2)

Место нанесения удара	Легкий удар	Средний удар	Тяжелый удар
1. Основание черепа	3	4	5
2.Центр шеи	2	3	4
3.Седьмой позвонок (у основания шеи)	3	4	5
4.Почки	3	4	5
5.Спина (центр между лопатками)	2	3	4
6.Копчик (крестец)	2	3	4
7.Задняя сторона руки	1	2	3
8.Задняя сторона локтевого сустава	1	2	3
9.Задняя сторона колена	1	2	3
10.Икры ног	1	2	3
11.Ахиллово сухожилие	1	2	3

Ключ к схеме.

(Цифры указывают на степень боли в той или иной области удара.)

1.Первая степень боли. Боль средняя, но даже умеренная боль приводит в замешательство, отвлекает противника и часто заканчивает нападение.

2.Острая боль. Приводит в замешательство и отвлекает противника на более долгий период времени.

3. Оглушает (ошеломляет) и (или) вызывает онемение, ошеломление и, хотя ваш соперник сохраняет сознание, сильно мешает его способности к контрдействию. Онемение мешает противнику использовать конечности на период от нескольких секунд до нескольких часов.

4. Временный паралич или потеря сознания. Временный паралич может длиться в течении минут или часов.

5. Сильная травма. Возможна постоянная травма или смерть. Эта степень поражения оправдана перед лицом смертельного нападения, когда ваша жизнь подвергается опасности.

5.3.2. Ударные поверхности рук, ног, головы

Удары рукой наносятся: передней частью кулака (фото 100); мышечной частью кулака (фото 101); основанием ладони (фото 102); ребром ладони (фото 103); предплечьем и локтем (фото 104).

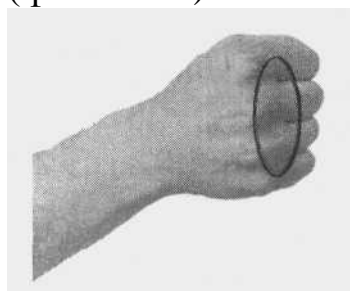


Фото 100



Фото 101



Фото 102

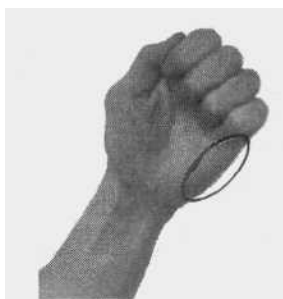


Фото 103

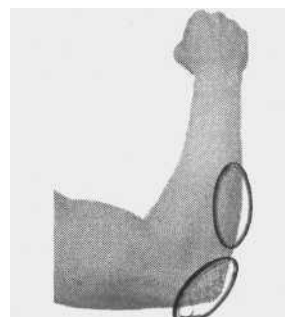


Фото 104

Удар передней частью кулака – основной вид удара рукой. Он наносится прямо, сбоку и снизу в голову, в область груди, в солнечное сплетение, область печени, низ живота.

Чтобы предохранить кисть от травм, кулак необходимо крепко сжимать в определенной последовательности (фото 105 – 108).



Фото 105



Фото 106



Фото 107



Фото 108

Удары мышечной частью кулака и ребром ладони наносятся наотмашь, сбоку и сверху. Область поражения: висок, челюсть, шея, солнечное сплетение, область ключицы. Удар наотмашь обычно наносится как контратакующий после блокирования удара противника, а также противнику, находящемуся сбоку или сзади, в том числе с разворота.

Удар основанием ладони наносится вверх в челюсть, нос и основание черепа, прямо в солнечное сплетение.

Удар локтем применяется в ближнем бою, когда дистанция не позволяет эффективно применять удары кулаком или ладонью. Удары локтем очень сильные, опасны и очень надежны. Удар локтем аналогичен удару кулаком, но при ударе локтем рука в локте не разгибается, а кисть, прямая или сжатая в кулак, находится около плеча. Данный удар можно успешно применять в атаке, контратаке, а также с целью освобождения от захватов и обхватов.

При ударах ногами используются следующие их части: напряженная внешняя часть стопы, ближе к пятке, пальцы приподняты, слегка разогнуты и напряжены; подушечки пальцев, пальцы при ударах этой частью разогнуты вверх и напряжены, стопа вытянута; пятка (фото 109); подъем стопы; кончики пальцев, особенно, если нога в обуви (фото 110); колено (фото 111).

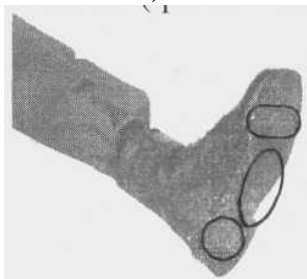


Фото 109

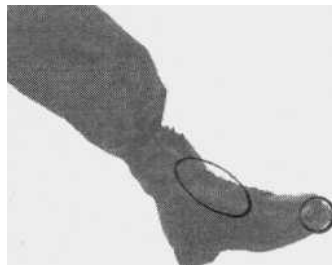


Фото 110

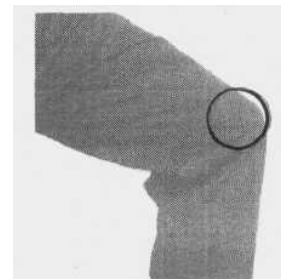


Фото 111

Удары ногами применяются на средней и дальней дистанции, за исключением удара коленом, который эффективнее в ближнем бою. Удары ногами можно наносить в любую часть

тела противника, акцентируя внимание на уязвимых местах. В реальной уличной схватке не следует проводить высокие и прыжковые удары, так как их легче блокировать, а при их выполнении снижается устойчивость и точность удара.

Удары головой – это серьезное оружие в ближнем бою. Они как правило наносятся неожиданно лбом или затылком в лицо противника. Удары головой весьма эффективны при освобождении от захватов и обхватов противника.

Большинство ударов руками и ногами наносятся как левой, так и правой рукой, вариантов их применения – бесконечное множество. Удары могут быть одиночными, повторными, двойными, серийными и т.д.

5.3.3. Удары руками

Все удары сопровождаются энергичным выдохом. Упражнения в нанесении ударов вначале нужно проводить в замедленном темпе, пока не освоена нужная форма движения, а затем быстроту и темп можно увеличивать, доводя до максимума. Каждый удар наносится из исходного положения боевой стойки с последующим возвращением в него после удара.

Удары руками служат для удержания противника на желаемой дистанции, отвлечения противника, нанесения решающего удара. Удары руками могут наноситься как с места, так и с шагом. Общие правила выполнения ударов следующие:

- предплечье и плечо направлять в одной плоскости с идущим к цели кулаком. Плоскость может быть горизонтальной, вертикальной и наклонной;
- движение удара сочетать с вращательным движением туловища;
- в момент соприкосновения с целью кулак сильно сжимать.

Прямые удары

Прямые удары применяются в основном на дальней дистанции. Они относительно просты в исполнении, достаточно практичны и эффективны.

Прямые удары имеют широкое использование в бою: они применяются для атак и как контрудары в соединении со всеми видами защиты, а также для прерывания атак противника и сохранения дальней дистанции.

Начиная изучение техники ударов, в первую очередь, следует обратиться к изучению техники прямых ударов, после их освоения и освоения техники перемещений в отдельности, следует перейти к изучению прямых ударов, выполняемых при различных перемещениях.

Прямой удар левой рукой (кулаком) в голову

Прямой удар левой в голову наиболее часто используется в процессе боя и применяется, как правило на дальней дистанции. Левосторонняя стойка, когда левая рука находится к противнику ближе, чем правая, позволяет наносить его быстро и точно.

Прямым ударом левой можно завязывать бой и начинать атаки, останавливать атаки противника и удерживать его на дистанции, заполнять паузы боя и частыми ударами левой держать противника в напряжении.

Прямой удар левой выполняется как с места, из боевой стойки, когда расположение ног практически не меняется, так и с передвижениями в разные стороны, когда изменяется расположение ног и всего тела относительно противника.

Из боевой стойки прямой левой в голову может наноситься:

- а) только рукой и сохранением первоначального распределения веса;
- б) только рукой и с переносом большей части веса на правую ногу;
- в) рукой с участием веса путем переноса дополнительного веса на левую ногу.

В первом случае удар рукой наносится без перераспределения веса на ногах, то есть с сохранением первоначального распределения веса на ноги, как 50% на левой ноге и 50% веса на правой ноге. Исходное сохранение веса на ногах не делает удар сильным, однако в этом случае сохраняется первоначальное равновесие, подвижность и способность к быстрому маневрированию.

Во втором случае, когда за движением левого кулака вперед следует незначительное вращение левой стопы вправо вовнутрь и перенос большей части веса на правую ногу с небольшим разворотом туловища вправо, удар также наносится только рукой, но становится намного короче. Поворот туловища вправо в некоторой мере предохраняет от встречных

ударов противника, а перенос большей части веса на правую ногу значительно увеличивает потенциал силы удара, который может последовать с правой руки. Но тут же следует учитывать, что предварительный поворот туловища и перенос большей части веса на правую ногу несколько увеличат время нанесения удара правой.

В третьем случае движение левой рукой дополняется движением тела вперед. Выполнение удара выглядит следующим образом: с движением левого кулака вперед правая нога высоко приподнимается на носке, способствуя переносу большей части веса на левую ногу. В этом случае передняя часть левой стопы принимает на себя 80 – 90% веса тела. Левая пятка незначительно приподнимается над полом.

Преимущество такого способа выполнения удара состоит в том, что перенос большей части веса тела на впереди стоящую ногу заметно увеличивает силу и длину удара. Но одновременно в противовес этому преимуществу возникает ряд существенных недостатков. А именно:

- а) возрастает опасность наткнуться на сильный встречный удар;
- б) теряется возможность нанести сильный удар правой рукой;
- в) увеличивается время, необходимое для возвращения в стойку;
- г) временно теряется маневренность.

Независимо от способа выполнения удара прямой левой, после выполнения удара следует занять исходную стойку, при этом рука должна занять исходное положение.

После удара кулак движется в исходное положение по той же траектории, по которой двигался вперед при выполнении удара.

Разучивание прямого левой в голову лучше всего начинать перед зеркалом, используя первый способ, когда удар наносится только рукой с сохранением первоначального распределения веса на ногах. Зеркало своим размером и расположением должно давать вам возможность видеть себя с головы до ног не далее как с расстояния 1,5 – 2 м.

Займите боевую стойку строго против зеркала, наблюдая себя с головы до ног.

Левый кулак располагается так, что дает возможность видеть свой нос, но прикрывает большую часть рта и полностью подбородок.

Удар выполняется за счет выпрямления левой руки, когда левый локоть поднимается снизу-вверх вслед за движением левого кулака вперед по кратчайшей траектории до полного выпрямления левой руки в локтевом сгибе. Движение локтя снизу вверх начинается с движением кулака вперед и происходит на протяжении всего времени, пока кулак движется вперед. Удар заканчивается, когда локоть достигает максимальной верхней точки, обеспечивая полное выпрямление руки (фото 112,113).



Фото 112



Фото 113

Выполняя удар и наблюдая в зеркале за движением левого кулака, следите за тем, чтобы кулак, двигаясь вперед, ни на мгновение не дал вам возможности увидеть свой подбородок.

То же самое должно происходить, когда кулак двигается назад.

Движение кулака назад начинается незамедлительно после выпрямления руки – нанесения удара. После удара кулак возвращается обратно по той же траектории, по которой двигался вперед при выполнении удара. Выполняя удар, стоя перед зеркалом, внимательно следите за тем, чтобы левый кулак, двигаясь вперед-назад, не давал вам возможности видеть подбородок.

При нанесении удара левой рукой левое плечо приподнимается полностью, прикрывая подбородок с левой стороны, одновременно правый кулак защищает подбородок с правой стороны.

Сначала, стоя перед зеркалом, необходимо разучить выполнение удара левой первым способом, затем вторым и третьим.

Во всех трех случаях, разучивая удар левой перед зеркалом, следите, чтобы левый кулак, двигаясь вперед-назад, постоянно закрывал подбородок.

Прямой удар правой рукой (кулаком) в голову

Прямой удар правой в голову применяется в бою не так часто, как прямой удар левой, но зато относится к числу наиболее сильных ударов.

Чаще всего прямой удар правой рукой выполняется атакующим вслед за прямым ударом левой, однако им можно как начинать, так и завершать атаку, встречать и останавливать противника, использовать в серии ударов. Классическое выполнение прямого удара правой связано с полным переносом веса тела с правой ноги на левую ногу. Выполнение удара начинается с резкого срыва правого кулака из исходного положения, обычно от подбородка. Одновременно с движением правого кулака выполняется толчок правой ногой и движение туловища вперед справа-налево. Левая нога, разворачиваясь носком в сторону нанесения удара, становится на всю стопу, принимая на себя полный вес тела, что способствует значительному увеличению силы удара.



Фото 114



Фото 115

Правая нога полностью освобождается от веса тела, правая пятка высоко приподнимается над полом, а правый носок с нанесением удара вкручивается вовнутрь так, что при завершении удара нацелен на левый носок (фото 114,115).

Перенос веса на левую ногу заканчивается одновременно с полным выпрямлением правой руки – завершением удара.

Прямой правой в голову можно наносить с места: оставаясь на месте, с нанесением удара лишь перенести вес тела полностью на левую ногу. Но чаще всего прямой правой выполняется с шагом (или подшагом) левой ногой вперед, либо со скачком вперед.

Скачок выполняется за счет толчка правой ногой. Сила толчка определяет длину скачка.

Удар начинается одновременно с толчком правой ногой и завершается чуть раньше приземления на левую ногу или одновременно с приземлением на левую ногу. Позиция тела при нанесении скачкового удара точно такая же, что и позиция при нанесении удара с места.

В момент нанесения прямого удара правой рукой левый кулак занимает положение у подбородка слева, защищая его с левой стороны, и левый локоть прижимается к туловищу, а плечо правой руки, приподнимаясь, прикрывает подбородок справа.

Разучивание прямого правой в голову лучше начинать перед зеркалом, используя способ нанесения удара с места из стойки.

Выполняя удар и наблюдая за движением правого кулака в зеркало, подберите такую траекторию движения кулака, которая бы не давала вам возможности видеть свой подбородок.

С завершением удара правый кулак, располагаясь в зеркальном отображении под носом, полностью прикрывает подбородок.

В момент завершения удара левый кулак прикрывает подбородок слева, правое плечо – справа.

Возвращение в стойку после нанесения удара выполняется движением, обратным нанесению удара, то есть правый кулак начинает движение назад по той же траектории, по которой он двигался вперед, а часть веса одновременно возвращается на правую ногу, и занимает исходная стойка.

Прямой удар левой рукой (кулаком) в туловище

Главной отличительной особенностью прямого левого в туловище от прямого левой в голову является то, что прямой левой в туловище выполняется с наклоном туловища вправо-вперед. Обязательным условием при нанесении прямого левого

в туловище является то, что во время нанесения удара по туловищу противника левый кулак должен располагаться примерно на уровне своего подбородка. Левое плечо в этот момент должно прикрывать нижнюю половину лица слева (фото 116,117).



Фото 116



Фото117

Для разучивания прямого удара левой в туловище необходимо занять боевую левостороннюю стойку строго против зеркала на расстоянии 1,5 – 2 м от него.

Наблюдая себя в зеркале как противника, определить цель: нанести противнику прямой удар левой рукой в солнечное сплетение, либо под нижние ребра. Сразу же за движением левого кулака вперед выполнить наклон туловища вправо-вперед и незначительно согнуть ноги в коленях. При этом следить, чтобы левый кулак и туловище начинали свое движение практически одновременно.

Туловище совершает наклон пока левый кулак совершает движение вперед, а в момент нанесения удара в туловище противника, наклон завершается.

После нанесения прямого левой в туловище противника необходимо вернуться в исходное положение, проделав все движения строго в обратном порядке, то есть левая рука начинает движение обратно к подбородку одновременно с подъемом туловища и возвращением в исходную боевую стойку.

В момент нанесения удара по туловищу подбородок атакующего и кулак его бьющей руки находятся примерно на одном уровне.

Прямой удар правой рукой (кулаком) в туловище

Прямой удар правой в туловище наносится так же, как и прямой удар правой в голову, с полным переносом веса тела на левую ногу и сгибанием ног в коленях, с небольшим наклоном

туловища вперед-влево (фото 118,119), что является главной отличительной особенностью от прямого правой в голову.



Фото 118



Фото119

Обязательным условием при нанесении прямого удара правой в туловище (как и при нанесении прямого левой в туловище) является то, что во время нанесения удара в туловище противника кулак правой руки, наносящей удар, должен располагаться примерно на уровне своего подбородка. А правое плечо в этот момент должно прикрывать нижнюю половину лица.

Для разучивания прямого удара правой в туловище необходимо занять боевую левостороннюю стойку строго против зеркала на расстоянии 1,5 м от него.

Наблюдая себя в зеркале как противника, определить место нанесения удара – солнечное сплетение.

Начиная выполнение удара правой из стойки, ускорить правый кулак от подбородка и дополнить его движение вперед в сторону противника наклоном туловища вперед-влево. Вращением на носках перенести вес тела на левую ногу.

Наклон туловища вперед-влево и сгибание ног в коленях происходят на протяжении всего движения правого кулака к туловищу противника и заканчиваются одновременно с завершением нанесения удара.

Вес тела в этот момент полностью находится на левой ноге.

В момент нанесения удара в туловище противника правый кулак находится на уровне своего подбородка, правое плечо прикрывает нижнюю половину лица.

При выполнении прямого правой в туловище наклон туловища вперед-влево происходит сразу же за движением пра-

вого кулака вперед. При наблюдении со стороны правый кулак и туловище начинают свое движение практически одновременно.

После выполнения прямого правой в туловище следует оттолкнуться левой ногой и вернуться в исходное положение.

Возвращаясь в исходное положение, правый кулак следует возвращать к подбородку по кратчайшей траектории движения и в этот момент по возможности прикрывать левой рукой голову от нанесения возможного удара со стороны противника.

После нанесения удара необходимо сильно оттолкнуться левой ногой и, делая правой ногой шаг назад, вернуться в исходное положение обратным движением.

Боковые удары

Боковые удары по своей эффективности и применению занимают одно из первых мест среди всех основных ударов руками.

Боковым ударом можно начинать атаку, развивать атаку, дополняя прямой удар, широко использовать при контратаках, особенно после защиты шагом в сторону или нырком.

Они широко используются на всех трех дистанциях: дальней, средней и ближней. Боковые удары наносятся согнутой рукой, закрепленной в локтевом суставе.

Угол сгиба руки в локтевом суставе, образуемый плечом и предплечьем, определяет величину дистанции, на которой проводится боковой удар.

При выполнении бокового удара на различных дистанциях перенос веса тела с ноги на ногу, поворот туловища и движение наносящей удар руки начинаются и заканчиваются одновременно, сливаясь в одно целое, быстрое движение, как и при выполнении прямого удара.

Боковой удар в голову по траектории движения кулака очень похож на прямой удар в голову. Отличительной особенностью бокового удара в голову от прямого удара в голову является то, что при выполнении прямого удара локоть, обеспечивая полное выпрямление руки, приподнимается вверх в самом конце выполнения удара, при завершении движения кулака, а при боковом ударе локоть начинает приподниматься

вверх и в сторону в начале выполнения удара, сразу же за движением кулака вперед.

Правильная траектория движения делает боковой удар не скользящим, а проникающим, что является самым обязательным условием при выполнении боковых ударов.

Боковой удар должен наноситься не из стороны в сторону, а от подбородка вперед, кулак, наносящий удар, не должен отводиться в сторону для замаха, он должен двигаться от подбородка к месту нанесения удара по кратчайшей траектории.

Особое внимание при выполнении бокового удара следует обратить на то, что в момент нанесения удара кулак наносящей удар руки должен быть обращен ладонью строго вниз, к полу, а локоть руки должен занимать позицию чуть выше кулака.

Технически правильный боковой удар – это удар без замаха. Замах – это движение, которого не должно быть при боковом ударе.

Замах делает удар не проникающим, а скользящим. И хотя при этом создается видимость увеличения хлесткости удара, сила его заметно снижается, возрастает время выполнения удара, а главное, он становится более заметным для противника.

После выполнения бокового удара возвращать руку обратно следует по кратчайшей траектории движения. Такое движение начинается с движения локтя вниз и к туловищу, то есть движение руки после бокового удара обратно аналогично движению руки после выполнения прямого удара.

Боковой удар правой рукой (кулаком) в голову

Боковой удар правой в голову (фото 120 – 122) достаточно часто используется в процессе боя на всех трех дистанциях.

Атаку боковым правой в голову начинают крайне редко. Обычно он следует за ложным или действительным ударом левой рукой. Значительно чаще боковой правой используется при выполнении серии ударов.

Достаточно эффективно применение бокового правой в голову как контрудара после защиты с шагом вправо, уклоном вправо, нырком под левую руку противника. Боковой правой в голову следует отнести к числу наиболее сильных ударов.



Фото 120



Фото121



Фото122

Разучивание бокового удара правой в голову лучше начинать с помощью напарника, используя при этом боксерскую лапу. Напарник должен быть приблизительно одного роста с обучаемым и ни в коем случае не выше.

Для изучения траектории движения правой в голову необходимо занять боевую левостороннюю стойку, переложив большую часть веса тела (80 – 90%) на правую ногу.

Напарник, надев на правую руку боксерскую лапу, занимает положение напротив.

Ваша левая нога находится на одной линии с правой ногой напарника, а правая нога на одной линии с левой ногой напарника.

Подбирая дистанцию, напарник полностью выпрямляет левую руку и кладет ее ладонью на ваше левое плечо.

Правую руку с надетой на нее лапой напарник сгибает в локтевом суставе таким образом, чтобы центр лапы находился на уровне его подбородка, а сама лапа была обращена к его левому локтю.

Ваша задача состоит в том, чтобы из данного положения «воткнуть» свой правый кулак в лапу, которая находится за левой рукой напарника.

С целью выполнения этой задачи движение правой рукой следует выполнять не резко, а в спокойном, медленном темпе, что необходимо для разучивания траектории движения руки на начальной стадии изучения удара.

Итак, заняв заданное положение для изучения траектории движения бокового правого в голову, следует перейти к непосредственному выполнению данного движения.

Медленно отталкиваясь правой ногой, начинаем вращение на носках, разворачивая таз и туловище справа-налево с целью переноса всего веса тела на левую ногу.

Одновременно с началом вращения на носках и разворотом ступней, таза и туловища правый кулак, отрываясь от подбородка, начинает двигаться вперед на левое плечо напарника. Как только правый кулак отрывается от подбородка, его дальнейшее движение дополняется подъемом правого локтя. За счет этого кулак несколько поднимается вверх и, продолжая движение к лапе, начинает разворот ладонью вниз.

Направляя кулак в лапу по кратчайшей траектории движения, проводим его над самой рукой напарника и, продолжая приподнимать локоть, направляем в лапу, выпрямляя свою правую руку вперед по направлению движения и перенося при этом вес тела полностью на левую ногу. В момент соприкосновения с лапой кулак должен находиться чуть ниже локтя, правое плечо прикрывает правую сторону подбородка, а левая рука прижимается к левой стороне туловища, левый кулак прикрывает левую сторону подбородка.

После выполнения бокового удара в голову кулак возвращается обратно к подбородку по кратчайшей траектории движения так же, как и после выполнения прямого удара в голову.

Нарабатывать траекторию движения бокового удара через руку напарника следует до тех пор, пока рука более-менее не привыкнет к правильной технике движения. После этого следует перейти к выполнению реального бокового удара правой в голову (по лапе).

Перед выполнением бокового удара правой в голову по лапе напарник, не меняя своего положения и положения лапы, опускает левую руку вниз свободно вдоль тела и переносит большую часть своего веса на правую ногу.

Теперь его задача состоит в том, что каждый раз, когда вы будете наносить удар в лапу, он, придавая лапе определенную жесткость, должен, напрягая правую руку, в момент завершения удара резко выдвигать лапу на 10 – 15 см навстречу удару. Одновременно с движением лапы вперед навстречу удару необходимо, слегка толкаясь правой ногой, но не делая никаких шагов, переносить часть веса тела с правой ноги на левую.

Выполнение бокового удара правой рукой (кулаком) в голову по лапе или на мешке.

Занимая позицию для выполнения бокового удара правой по лапе, прежде всего, обратите внимание на то, чтобы лапа, по которой вы будете наносить удар, находилась против вашего левого плеча и на уровне подбородка.

Итак, перед выполнением удара в лапу большую часть веса тела переносим на правую ногу. Ускоряя правый кулак от подбородка, толкаемся правой ногой и, вкручиваясь на носках, начинаем разворачивать таз и туловище справа-налево, перенося вес тела с правой ноги на левую. Как только правый кулак срывается от подбородка вперед, приподнимаем правый локоть вверх-вправо, продолжая выпрямлять правую руку.

В момент нанесения удара по лапе правый локоть находится чуть выше правого кулака, удар наносится как бы сверху вниз. Нанося удар по лапе, как бы стремимся проткнуть лапу насквозь и выпрямить руку полностью.

В момент нанесения удара вес тела полностью находится на левой ноге, правое плечо прикрывает правую сторону подбородка, левое плечо ниже правого, левый локоть прижат к туловищу, левый кулак прикрывает левую сторону подбородка.

После нанесения удара по лапе следует оттолкнуться левой ногой и вернуться в исходное положение одним движением. Правую руку следует возвращать обратно так же, как после прямого правой в голову.

Боковой удар левой рукой (кулаком) в голову

Боковой удар левой рукой в голову (фото 123 – 125) достаточно часто используется в процессе боя на всех трех дистанциях. Боковым левой в голову часто начинают атаку, особенно сочетая его со скачковым движением ног. Его наносят вслед за ударом правой на дальней дистанции, используют при выполнении серии ударов на всех дистанциях.

Достаточно эффективно применение бокового левой в голову как контрудара после защиты шагом влево, уклоном влево, нырком под правую руку противника. Боковой левой заметно уступает по силе боковому правой, но зато значительно чаще достигает цели.



Фото 123



Фото124



Фото 125

Разучивание бокового левой в голову следует начинать по той же схеме, что и разучивание бокового правой в голову.

Приступая к разучиванию, можно занять правостороннюю стойку, выставив вперед правую ногу и переложив большую часть веса тела (80 – 90%) на левую ногу.

Напарник, надев боксерскую лапу на левую руку, занимает положение напротив.

Занимая позицию напротив вас, напарник, подбирая дистанцию, полностью выпрямляет свою правую руку и кладет ее ладонью на ваше правое плечо. Сгибая в локтевом суставе левую руку с надетой на нее лапой, напарник устанавливает ее таким образом, чтобы центр лапы находился на уровне его подбородка, а сама лапа была обращена к его правому локтю.

Боковой удар левой из правосторонней стойки по лапе выполняется аналогично боковому правой из левосторонней стойки. Когда рука привыкнет к заданной траектории движения, следует немного изменить исходное положение, поменяв его на левостороннюю боевую стойку, и перейти к отработке удара по лапе непосредственно из боевой стойки.

Боковой левой в голову (по лапе) из стойки.

Заняв левостороннюю стойку, приближаем левый кулак ближе к левой стороне подбородка. Следующим движением резко ускоряем левый кулак от подбородка и, отталкиваясь левой ногой, выполняем боковой удар левой в лапу. Левый кулак с нанесением удара направляем к лапе по кратчайшей траектории. Как только левый кулак начинает свое движение, левый локоть приподнимается в сторону влево, а вес тела переносится с левой ноги на правую ногу. В момент нанесения удара по лапе левый локоть занимает положение чуть выше левого кулака.

Боковой удар левой рукой (кулаком) в туловище

Боковой удар левой рукой в туловище (фото 126) используется чаще на дальней и средней дистанциях.

Боковым ударом левой в туловище можно начинать атаку, использовать его при проведении серии ударов и как контрудар после защиты уклоном влево или нырком под правую руку противника. Боковой удар левой рукой в туловище наносится тем же способом, что и боковой левой в голову, но при ударе в туловище необходим более значительный наклон туловища и большее сгибание ног в коленях.



Фото 126

Переходить к разучиванию и отработке удара левой рукой в туловище следует только после того, как достаточно хорошо освоен боковой удар левой в голову.

Разучивание бокового удара левой в туловище можно начать, сразу же используя настенную подушку или боксерский мешок.

Из положения боевой левосторонней стойки первым движением, вращаясь на носках, развернуть туловище справа налево и перенести вес тела на левую ногу. Затем, отталкиваясь левой ногой и начиная вращение на носках с разворотом таза и туловища слева направо, наклонить туловище вперед, спускаясь при этом немного вниз за счет сгибания ног в коленях. Одновременно с началом всех этих движений, выполняемых как одно целое, левый кулак срывается от подбородка и начинает свое движение к подушке. С самого начала его движение дополняется подъемом левого плеча, что способствует развороту кулака ладонью к полу. Удар по «подушке» наносится одновременно с переносом веса тела на правую ногу.

В момент нанесения удара левый кулак располагается на одном уровне с подбородком и обращен ладонью вниз. Левое

плечо прикрывает левую сторону подбородка, правая рука прижата к правой стороне туловища.

Боковой удар правой рукой (кулаком) в туловище

Боковой удар правой рукой в туловище (фото 127) считается достаточно сильным ударом, но он не принадлежит к числу атакующих. Начинать атаку с бокового правой в туловище можно лишь в случае ведения боя против левши. В любом другом случае боковой правой в туловище лучше использовать при проведении серии ударов и как контрудар после защиты уклоном вправо или нырком под левую руку противника.

Боковой удар правой в туловище наносится тем же способом, что и боковой правой в голову, но при ударе в туловище необходим более значительный наклон туловища и большее сгибание ног в коленях. Переходить к разучиванию и отработке бокового правой в туловище следует только после того, как достаточно хорошо освоен боковой правой в голову.



Фото 127

Разучивание бокового удара правой в туловище.

Займите боевую левостороннюю стойку перед подушкой под углом. Перед нанесением удара по настенной подушке следует движением тела слева направо и вращением на носках перенести большую часть веса тела на правую ногу, слегка согнув при этом спину и ноги в коленях. Отталкиваясь правой ногой и начиная вращение на носках с разворотом таза и туловища справа-налево, наклонить туловище вперед, опускаясь при этом немного вниз за счет сгибания ног в коленях. Одновременно с началом всех этих движений, выполняемых как одно целое, правый кулак ускорится от подбородка и начина-

ет свое движение к подушке, его движение дополняется подъемом правого локтя, что способствует развороту кулака, при его продолжающемся движении, ладонью к полу.

Удар наносится одновременно с полным переносом веса тела на левую ногу. В момент нанесения удара правый кулак располагается на одном уровне с подбородком и обращен ладонью вниз. Правое плечо прикрывает правую сторону подбородка, левый кулак прикрывает левую сторону подбородка, левая рука прижата к левой стороне туловища.

Боковые удары в голову и в туловище сочетаются с перемещениями вперед и назад, влево, вправо, влево-вперед, влево-назад, вправо-вперед, вправо-назад точно так же, как сочетаются с этими перемещениями прямые удары.

Удары снизу

Удар снизу – апперкот – применяется на средней и ближней дистанциях. Его лучше использовать как контрудар в сочетании с защитой против атакующих действий со стороны противника. Начинать атаку с удара снизу крайне опасно, так как противник легко может опередить такую атаку своими встречными ударами. Рациональнее всего наносить удар снизу после нырка или уклона, а также при развитии атаки или контратаки следом за прямыми или боковыми ударами. Удар снизу наносится практически без замаха и приобретает силу в момент резкого выпрямления тела с одновременным поворотом туловища, выдвигающим бьющую руку к цели, переносом веса тела на разноименную ногу и незначительным выпрямлением руки к моменту нанесения удара.

Траектория удара снизу должна быть направлена не строго вверх, а вверх-вперед. При нанесении удара снизу в туловище угол направления траектории удара должен составлять примерно 15 – 30 градусов, при нанесении удара в голову – 30 – 45 градусов.

Разучивание удара снизу в голову правой рукой (кулаком)

Напарник надевает боксерскую лапу на правую руку (или на обе руки) и занимает боковую левостороннюю стойку, его правая рука приподнята и согнута в локте таким образом, что

лапа занимает положение примерно на одном уровне с вашей головой.

Займите боевую левостороннюю стойку против напарника на расстоянии, чуть меньшем вытянутой левой руки, сместившись немного влево так, чтобы ваше левое плечо находилось как раз против лапы. Из боевой левосторонней стойки предварительно переносим большую часть веса, примерно 70 – 80%, на правую ногу, делая легкий уклон туловища вправо и слегка приподнимая левое плечо и левый кулак вверх. Следующим движением ускоряем правый кулак от подбородка, направляя его снизу вперед-вверх в лапу за счет разгибания руки в локтевом сгибе. Одновременно с движением кулака отталкиваемся правой ногой и дополняем движение кулака движением туловища, резко бросая туловище вперед справа налево и полностью перенося вес тела с правой ноги на левую ногу. Правое плечо с нанесением удара приподнимается и скрывает подбородок справа, левый кулак слегка опускается и прикрывает подбородок слева (фото 128 – 130).



Фото 128



Фото129



Фото130

После нанесения удара правой снизу следует вернуться в исходное положение вращением на носках и продолжить выполнение ударов снизу правой в голову (в лапу) с целью его дальнейшего разучивания и отработки.

Разучивание ударов снизу в голову лучше проводить с напарником, выполняя удары по боксерским лапам, или с использованием боксерской груши, подвешенной на уровне головы так, чтобы низ груши находился примерно на уровне подбородка.

Разучивание удара снизу левой рукой (кулаком) в голову

Напарник надевает боксерскую лапу на левую руку и занимает боковую левостороннюю стойку, приподняв согнутую в локте левую руку так, чтобы лапа находилась примерно на одном уровне с вашей головой.

Займите боевую стойку против напарника на расстоянии вытянутой руки, сместившись примерно на полтуловища вправо так, чтобы лапа, которую он держит на левой руке, находилась как раз против вашей головы на одном уровне.

Из боевой левосторонней стойки делаем подшаг левой ногой влево-вперед, разворачивая левую стопу с постановкой на пол на 30 – 40 градусов, а всем туловищем совершаем разворот примерно на 90 градусов справа-налево. Разворачивая таким образом туловище с шагом левой ногой вперед, делаем незначительный уклон туловищем влево, приподнимаем правое плечо и правый кулак, прикрывая голову справа. Одновременно с движением правого плеча и правого кулака вверх левое плечо и левый кулак незначительно опускаются. Выполняя подшаг (и всегда левой ногой) вперед-влево, вес тела полностью переносим на левую ногу. Положение, занимаемое после подшага левой ногой вперед-влево, является исходным для нанесения удара левой рукой в голову (в лапу). Заняв данное положение, резко срываем левый кулак от подбородка и движением плеча направляем снизу вверх в лапу по кратчайшей траектории, разворачивая кулак ладонью вверх и разгибая левую руку в локтевом суставе. С движением кулака снизу-вверх в лапу толкаемся левой ногой, дополняем движение кулака движением туловища, резко бросая туловище слева-направо и перенося вес тела с левой ноги на правую ногу. В момент завершения удара снизу левой в голову (в лапу) около 90% веса тела находится на правой ноге. Левое плечо с нанесением удара приподнимается и прикрывает подбородок слева, правый кулак слегка опускается и прикрывает подбородок справа (фото 131).



Фото 131

После нанесения удара следует вернуться в исходное положение и продолжить выполнение ударов левой снизу в голову (в лапу) с целью его дальнейшего разучивания и отработки.

Разучивание удара снизу правой рукой (кулаком) в туловище

Разучивание удара снизу правой в туловище лучше проводить на боксерском мешке.

Станьте от мешка на расстоянии вытянутой руки так, чтобы левое плечо находилось строго по центру мешка.

Из боевой левосторонней стойки, предварительно переместив большую часть веса, примерно 70 – 80%, на правую ногу, делаем легкий уклон туловища вправо, при этом правый кулак слегка падает от подбородка вниз.

Следующим движением резко посылаем правый кулак к мешку, направляя его вперед и несколько вверх за счет разгибания правой руки в локтевом сгибе (фото 132). Одновременно с движением кулака отталкиваемся правой ногой и дополняем движение кулака движением туловища, резко бросая туловище вперед справа-налево и перенося вес тела с правой ноги полностью на левую ногу.

В момент завершения удара правой в туловище (по мешку) 90 – 100% веса тела находится на левой ноге, правое плечо с нанесением удара приподнимается и прикрывает подбородок справа, левый кулак слегка опускается и прикрывает подбородок слева (фото 133).



Фото 132



Фото 133

После нанесения удара правой снизу в туловище (по мешку) следует вернуться в исходное положение вращением на носках и продолжить выполнение ударов снизу правой в туловище (по мешку) с целью его дальнейшего разучивания и отработки. Особое внимание следует обратить на то, чтобы при выполнении ударов снизу (как правой, так и левой рукой) в туловище локоть наносящей удар руки с начала движения кулака к цели и до самого завершения всегда находился впереди туловища.

Разучивание удара снизу левой рукой (кулаком) в туловище

Удар левой снизу в туловище является одним из нокаутирующих ударов, если наносится в область расположения печени.

Разучивание удара левой снизу в туловище также лучше проводить на боксерском мешке.

Станьте против боксерского мешка так, чтобы правое плечо находилось строго по центру мешка. Из боевой левосторонней стойки перед нанесением удара снизу по мешку движением туловища справа-налево и вращением на носках переносим вес тела с правой ноги на левую, одновременно выполняя уклон туловища влево, правое плечо и правый кулак приподнимаются, прикрывая подбородок справа, а левый кулак падает от подбородка вниз.

Следующим движением резко посылаем левый кулак к мешку, отталкиваясь левой ногой и усиливая движение кулака, которое происходит за счет разгибания левой руки в локтевом суставе, движением туловища, за счет поворота туло-

вища слева направо и переноса веса тела с левой ноги полностью на правую ногу. Особое внимание обратите на то, чтобы туловище, совершая движение, не обгоняло движение кулака.

В момент завершения удара левой в туловище (по мешку) 90 – 100% веса тела находится на правой ноге, туловище совершает разворот примерно на 90 градусов, левое плечо с нанесением удара приподнимается и прикрывает подбородок слева, правый кулак слегка опускается и прикрывает подбородок справа (фото 134).



Фото 134

После нанесения удара левой снизу в туловище (по мешку) следует вернуться в исходное положение вращением на носках и продолжить выполнение ударов снизу левой в туловище (по мешку) с целью его дальнейшего разучивания и отработки.

Удары снизу в голову и в туловище сочетаются с перемещениями точно так же, как прямые и боковые удары.

Удары наотмашь

Рассмотрим удар наотмашь в голову левой рукой (фото 135 – 137),



Фото 135



Фото 136



Фото 137

(удар правой рукой является зеркальным отражением удара левой рукой).

Разучивание удара наотмашь мышечной частью кулака в голову

Станьте справа от боксерского мешка на расстоянии вытянутой руки. Поднимите левую руку, согнутую в локте, в горизонтальную плоскость. Кулак находится над правым плечом, пальцами к себе. Локоть обращен вперед. Смотрите в сторону удара. Вес тела на правой ноге. Туловище чуть повернуто вправо.

Оттолкнувшись правой ногой, разворачиваем туловище влево и, не разгибая руку в локтевом суставе, выводим локоть в сторону противника (плечо направлено в цель).

Резким, хлестообразным движением выпрямляем левую руку влево и, разворачивая кулак в последней части траектории, наносим удар по дуге влево-назад. Вес тела переносим на левую ногу. При этом локоть направлен в сторону противника и неподвижен. Руку в локтевом суставе оставляем слегка согнутой, чтобы избежать травмирования локтевого сустава.

Так же, в соответствии с описанной техникой наносится удар наотмашь ребром ладони.

На основе схожей техники возможно нанесение удара наотмашь тыльной стороной кулака. Это неожиданный и результативный удар. Его можно наносить даже из положения стоя с опущенными вниз руками.

Удары ребром ладони

Этот удар имеет много разновидностей, остановимся на трех из них: 1) удар ребром ладони сверху; 2) удар ребром ладони сбоку; 3) удар ребром ладони наотмашь (техника данного удара аналогична технике удара кулаком наотмашь и описана выше).

Исходное положение для выполнения ударов ребром ладони сбоку и сверху одинаковое. Примите левостороннюю боевую стойку. Правую руку, согнутую в локте, поднимите к голове ладонью наружу. Локоть обращен назад, предплечье параллельно полу. Туловище развернуто вправо, вес тела на правой ноге.

Вариант 1 (удар ребром ладони сверху)

Начинаем с поворота бедер налево, затем поворачиваем плечи так, чтобы локоть ударяющей руки был направлен впе-

ред, кисть правой руки разворачиваем ладонью к голове, образовав с предплечьем плоскость, в которой будет двигаться рука при нанесении удара.

Завершаем удар движением предплечья вниз и переносом веса тела на левую ногу. Не следует выпрямлять руку, это может привести к травме локтевого сустава и уменьшить силу удара. В конце удара необходимо напрягать все мышцы, особенно кисти и брюшного пресса. Левую руку следует оставлять в исходном для прямого удара положении (фото 138).



Фото 138

Вариант 2 (удар ребром ладони сбоку)

Начинаем с поворота туловища налево, одновременно разворачиваем кисть ладонью к голове и перемещаем локоть в сторону-вперед.

Резко выпрямляем руку в локтевом суставе вперед-внутрь и завершаем движение активным поворотом кисти ладонью вверх (рука выпрямляется не до конца). Кисть должна двигаться по дуге от вашего виска к цели, причем локоть должен все время находиться в одной горизонтальной плоскости (фото 139).



Фото 139

Удар останавливается на уровне глаз. Угол между кистью и предплечьем ударной руки должен быть не более 150 градусов. В конце удара необходимо напрягать все мышцы, особенно кисти и брюшного пресса.

Основные ошибки:

- несинхронные движения локтя и корпуса, что снижает скорость удара и уменьшает его силу;
- закрепощен локтевой сустав, что снижает скорость удара;
- движение бедра не опережает движения бьющей руки;
- кисть бьющей руки не разворачивается по траектории движения примерно на 180 градусов;
- запястье бьющей руки в момент удара расслаблено.

Удары снизу основанием ладони

Наносятся в ближнем бою в подбородок, основание носа, или живот. Основание ладони должно быть как можно более жестким, пальцы слегка согнуты, кисть разогнута.

Из боевой левосторонней стойки отталкиваемся правой ногой, переносим вес тела на левую ногу и, вращая туловище справа-налево, наносим удар основанием правой ладони (фото 140). Левая рука защищает голову и туловище от возможных ударов противника слева.



Фото 140

Удары локтями

Удары локтями очень опасны в ближнем бою. Короткий рычаг, высокая скорость, ничем не смягченная ударная поверхность – все это делает локти эффективнейшим оружием. Рассмотрим основные удары локтями.

Боковой удар правым локтем в голову

Из боевой левосторонней стойки отталкиваемся правой ногой, посылаем вес тела на шагающую вперед левую ногу и, вращая туловище справа-налево, наносим удар правым локтем, быстрым движением принимаем исходную стойку (фото 141). В момент прохождения локтем цели мышцы тела напрягаются.

После прохождения цели мышцы туловища расслабляются (мышцы живота остаются несколько напряженными), и локоть бьющей руки проходит по инерции до остановки за счет упругости мышц живота.



Фото 141

Техника выполнения удара правым локтем схожа с прямым ударом рукой (кулаком). Основной импульс удара при этом направлен не столько справа-налево, сколько вперед, что делает его еще более опасным и трудноотразимым.

Боковой удар левым локтем в голову

Из боевой левосторонней стойки отталкиваемся правой ногой от пола, перенося вес тела на левую ногу. Одновременно с вращением туловища слева-направо посылаем сильно согнутую в локте руку по горизонтальной дуге снаружи вовнутрь к намеченной цели, дополняя это движение подачей левого плеча вперед. Отталкиваемся левой ногой и возвращаемся в исходное положение. Ударной поверхностью является внешняя часть предплечья возле локтевого сустава. Правая рука прикрывает туловище и голову. Важно наносить этот удар без замаха и чрезмерного провала вперед, коротким акцентированным движением.

Основные ошибки, возникающие при выполнении боковых ударов локтями:

- отсутствие защиты;
- удар наносится одной рукой, без включения туловища;
- чрезмерное проваливание вперед в момент удара.

Удар локтем сверху-вниз (нисходящий)

Это наиболее травмоопасный удар, так как он может наноситься, кроме прочих зон, и в область шейных позвонков. Ударная поверхность – острие локтя, пальцы кулака направлены на себя, а предплечье во время удара расположено вертикально. Нисходящий удар выполняется по наклоненному вперед противнику, его можно усилить наклоном корпуса и легким приседанием (фото 142).



Фото 142

Удар локтем снизу вверх (восходящий)

Из боевой левосторонней стойки выполняем толчок правой ногой, перемещая вес тела на впереди стоящую левую ногу и разворачивая туловище справа-налево, одновременно посылаем снизу вверх и вперед согнутую в локте правую руку. При этом правый кулак прижимаем к правому плечевому суставу и разворачиваем тыльной стороной к голове. Ударная по-

верхность – передняя часть локтя. Левая рука в момент удара находится в защитном положении (фото 143).

Основные ошибки:

- нет опережающего вращения бедер и движения туловища в сторону удара;
- предплечье бьющей руки напряжено;
- нет напряжения мышц тела, особенно живота, плеча и предплечья бьющей руки в конечной фазе удара;
- плечо и предплечье не находятся в плоскости удара;
- при ударе вниз предплечье не перпендикулярно полу.



Фото 143

Удар локтем наотмашь

Данный удар используется в основном как контратакующий удар при угрозе нападения сбоку (фото 144), либо сзади (фото 145). Ударной поверхностью является задняя часть руки чуть выше локтевого сустава. Техника удара локтем наотмашь аналогична технике удара кулаком наотмашь. Только в завершающей фазе удара кулак необходимо развернуть большим пальцем к себе и прижать к одноименному плечевому суставу. Сила удара достигается за счет последовательного поворота таза и плеч в сторону намеченной цели.



Фото 144



Фото 145

Удар локтем назад

Данный удар используется в основном как контратакующий удар при угрозе нападения сзади, а также его успешно можно использовать для освобождения от захватов и обхватов сзади (фото 146).



Фото 146

5.3.4. Удары ногами

Преимущество ударов ногами состоит в том, что они, как правило, в несколько раз сильнее ударов руками и позволяют нанести поражение противнику на более длинной дистанции. Без ударов ногами практически невозможно проведение комбинационных действий в реальном уличном противоборстве. Проигрывая в скорости большинству ударов руками, удары ногами обладают большей силой, особенно, если ноги обуты в крепкую, массивную обувь.

С другой стороны, на их выполнение затрачивается, как правило, больше времени и энергии, по сравнению с ударами руками. Кроме этого, недостатком ударов ногами является менее устойчивое положение во время их выполнения, чем при ударах руками. При потере равновесия сила и точность удара уменьшаются, поэтому удар ногой должен наноситься в устойчивой позиции с быстрым (особенно для маховых ударов) отдергиванием ноги. В реальном бою удары ногами предпочтительнее наносить по ногам и в туловище противника, за исключением случаев, когда он наклоняется.

Прямые удары ногами

Прямые удары ногами наиболее просты в исполнении и весьма эффективны, вследствие чего их можно использовать достаточно часто. Прямые удары хороши везде: в атаке, в ответной и встречной контратаке, в обманных и отвлекающих

приемах. Они весьма эффективны при атаках по ногам, в туловище и голову.

Прямой маховый удар правой ногой

Рассмотрим технику выполнения удара на примере удара правой сзади стоящей ногой из положения боевой левосторонней стойки (фото 147).

Оттолкнитесь стопой бьющей ноги от опоры, разворачивая туловище влево до 30 градусов, поднимите максимально согнутую в колене правую ногу вперед-вверх, линия бедра направлена в точку предполагаемого удара. При этом пятка ударной ноги чуть ниже носка, если удар наносится пяткой, и немного выше, если удар наносится основанием пальцев, голень расслаблена, пальцы слегка разогнуты. Опорная нога чуть согнута и развернута стопой наружу. Руки в боевом положении, правая рука и правое плечо впереди. Смотрите прямо (фото 148).

Следуя импульсу движения, хлестким движением выпрямите правую ногу и нанесите удар (основанием пальцев или пяткой) по дуге снизу-вверх-вперед. В последний момент поверните таз в направлении удара и напрягите все мышцы. Корпус прямой, чуть развернут правой стороной к противнику. Правая рука впереди, правое плечо закрывает прижатый к груди подбородок. Левая рука остается согнутой и защищает голову и туловище от встречных ударов (фото 149).



Фото 147



Фото 148



Фото 149

Не опуская колена, резким движением согните расслабленную ударную ногу, верните ее в исходное положение по траектории удара. Примите боевую стойку.

Разучивание прямого удара ногой

1. Поднимание колена вперед-вверх.

2. Выполнение удара из положения сидя, упор руками сзади.

3. Выполнение удара с опорой у гимнастической стенки и без опоры с сохранением равновесия:

а) стоя на одном колене;

б) медленное напряженное выполнение удара по разделением: 1 – поднимание колена, 2 – разгибание ноги и фиксация, 3 – сгибание ноги в коленном суставе и возвращение в исходное положение.

в) выполнение удара по разделением: 1 – поднимание колена, 2 – хлесткий удар с возвращением стопы, 3 – возвращение в исходное положение.

г) медленное, напряженное, слитное выполнение удара;

д) медленное расслабленное выполнение удара с фиксацией;

е) быстрое выполнение удара с фиксацией;

ж) выполнение удара в боевом темпе;

4. Выполнение удара из различных стоек впереди и сзади стоящей ногой.

5. Выполнение удара из различных стоек в сочетании с передвижениями впереди и сзади стоящей ногой.

Характерные ошибки:

1. Не сориентированы бедро ударной ноги в направлении цели, а пятка относительно носка.

2. Напряжена голень ударной ноги во время удара, а в момент разгибания колена опускается или поднимается.

3. Пальцы стопы во время поднимания колена вперед-вверх не разогнуты.

4. В момент фиксации ударная нога полностью не выпрямлена.

5. Неправильно сформирована ударная поверхность стопы в момент удара.

6. Колебания центра массы тела по вертикали за счет сгибания и разгибания в коленном суставе опорной ноги.

7. Нога при ударе проходит снаружи локтя.

8. После удара не сохранено равновесие.

9. Вытянутая шея и поднятый подбородок.

Прямой толчковый удар правой ногой

Рассмотрим данный удар на примере удара правой сзади стоящей ногой из положения боевой левосторонней стойки.

Техника прямого толчкового удара ногой схожа с техникой прямого махового удара ногой, но имеет следующие отличия.

В момент удара таз сильнее выводится вперед, стопа опорной ноги и туловище сильнее разворачиваются влево, тем самым усиливая и удлиняя удар.

Разгибание ударной ноги осуществляется в момент достижения коленом верхней точки траектории своего движения, в то время как при маховом ударе разгибание ноги происходит в момент когда колено проходит примерно половину пути.

Прямой удар правой ногой в туловище с подскоком

1. Примите боевую левостороннюю стойку (фото 150).
2. Выполните подскок вперед (фото 151,152).
3. Вес тела перенесите на левую ногу. Одновременно поднимите вверх бедро правой ноги (фото 153).
4. Выполните удар активным разгибанием правой ноги в коленном суставе (фото 154).



Фото 150



Фото 151



Фото 152



Фото 153



Фото 154

Прямой удар левой ногой

Займите боевую левостороннюю стойку (фото 155).

Поднимите максимально согнутую в колене левую ногу вперед-вверх как можно выше (при толчковом ударе) или до совпадения линии бедра с направлением на цель (при маховом ударе). (При ударе пяткой носок ударной ноги чуть выше пятки, голень расслаблена, пальцы слегка разогнуты. При ударе передней частью стопы носок ниже пятки). Опорная нога (сзади стоящая) немного согнута и развернута стопой наружу. Масса тела на всей ступне. Корпус держите прямо. Руки в боевом положении, левая впереди. Смотрите прямо (фото 156).

Выполните удар активным разгибанием левой ноги в коленном суставе (фото 157).



Фото 155



Фото 156



Фото157

Подготовительные упражнения и характерные ошибки аналогичны приведенным для ударов сзади стоящей ногой.

Чаще всего прямой удар левой (впереди стоящей ногой) используется при встречных атаках и на ближней дистанции.

Прямой удар левой ногой с шагом

1. Примите боевую левостороннюю стойку (фото158).
2. Выполните шаг правой ногой вперед (фото 159).
3. Вес тела перенесите на правую ногу. Одновременно поднимите вверх бедро левой ноги (фото 160).
4. Выполните удар активным разгибанием левой ноги в коленном суставе (фото 161).



Фото 158



Фото 159



Фото 160



Фото 161

Боковые удары ногами

Боковые удары – самые распространенные удары ногами. Это определяется их высокой скоростью, большой силой и простотой исполнения. Кроме того, они имеют широчайший диапазон применения как в атаке, так и в ответных и встречных контратаках. Мишенью для боковых ударов могут являться все части тела: голова, туловище, руки и ноги. При правильном исполнении этого приема тело атакующего максимально защищено от встречных контратак противника.

Боковые удары можно наносить как правой (сзади стоящей ногой), так и левой (впереди стоящей ногой), на основе схожей техники выполнения. Ударной поверхностью является подъем стопы или голень.

Боковой удар правой ногой

Рассмотрим технику бокового удара на примере удара правой сзади стоящей ногой из положения боевой левосторонней стойки (фото 162).

Начните удар с отталкивания стопой бьющей ноги от опоры. Следуя импульсу движения, поднимите правое колено вперед-вверх с одновременным поворотом голени в плоскость удара (в горизонтальную или восходящую плоскость, проходящую через точку удара, при этом линия бедра направлена в цель), пятку прижмите к задней поверхности бедра, стопу сформируйте для удара подъемом, но сильно не напрягайте ее. Опорная нога слегка согнута, стопу разверните вправо. Корпус держите прямо. Смотрите вперед (фото 163).

Слегка отклоняя корпус назад и скручивая его влево, резко разогните ногу в коленном суставе по дуге в плоскости удара и нанесите удар подъемом стопы. Таз и слегка согнутая опорная нога опережающим движением доворачиваются вправо.



Фото 162



Фото 163

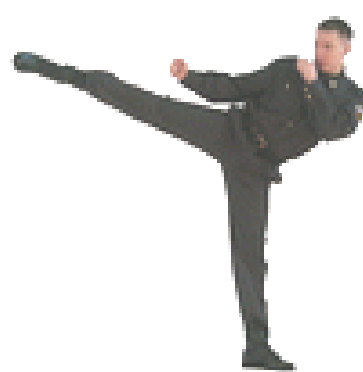


Фото 164

Правая рука защищает живот, левая, наполовину согнутая в локте для повышения защищенности, совершает обратное по отношению к ударной ноге движение. Голову держите прямо, смотрите в сторону удара (фото 164).

Быстро согните ударную ногу в коленном суставе и верните ее в исходное положение по траектории удара. Примите боевую стойку.

Разучивание бокового удара ногой

1. Поднимание колена по дуге вперед-вверх с поворотом голени и бедра в плоскость удара и доворотом на опорной ноге.

2. Выполнение удара лежа на боку с упором на локоть, обратить внимание на формирование стопы.

3. Выполнение удара из положения сидя (обе ноги на полу): одна нога вытянута вперед, другая (выполняющая удар), согнутая в колене, отведена в сторону-назад. Обратить внимание на дугообразное движение колена вперед-вверх и разгибание колена только в конце траектории.

4. Выполнение удара с опорой у гимнастической стенки и без опоры с сохранением равновесия:

а) стоя на одном колене;

б) выполнение удара по разделениям (аналогично прямому удару ногой);

в) медленное, напряженное, слитное выполнение удара;

г) медленное выполнение удара с фиксацией;

д) быстрое выполнение удара с фиксацией;

е) выполнение удара в боевом темпе;

5. Выполнение удара из различных стоек впереди и сзади стоящей ногой.

6. Выполнение удара из различных стоек в сочетании с передвижениями, впереди и сзади стоящей ногой.

Характерные ошибки:

1. При замахе бедро и голень не находятся в плоскости удара.

2. Центр массы тела при ударе смещается за пределы площади опорной ступни, и теряется равновесие.

3. Опорная нога полностью выпрямлена.

4. Неправильно сформирована ударная поверхность ступни.

5. Нет быстрого сгибания ударной ноги после фиксации удара.

6. Сильное отклонение линии плеч от горизонтали.

7. Недостаточно энергичный отмах одноименной с ударной ногой руки (локтя), а плечо этой руки не отведено назад.

8. Недостаточно напряжены мышцы живота и слабый прогиб в спине во время удара.

9. Взгляд не направлен в сторону удара.

Удары ногой в сторону

Удары ногами в сторону не столь часто применяются как прямые или боковые удары ногами, так как имеют некоторые недостатки: они уступают последним в скорости, к тому же при выполнении ударов в сторону атакующий неизбежно оказывается боком к противнику, что делает его весьма уязвимым.

Тем не менее, удары стопой в сторону весьма эффективны в следующих случаях: в атаке и контратаке с разворота; в контратаке, в тех моментах боя, когда противник оказывается сбоку; в атаке и контратаке при нанесении удара впереди стоящей ногой; в бою с несколькими противниками. Удар наносится ребром стопы, пяткой или всей подошвенной частью стопы в голову, туловище или ноги противника.

Удар левой ногой (стопой) в сторону

Займите боевую левостороннюю стойку (фото 165).

Поднимите согнутую в колене левую ногу вверх-вперед в сторону удара с формированием ударной поверхности стопы (фото 166). При этом подошва ударной ноги скользит по голени опорной ноги, стопа поднята до уровня колена или выше. Корпус держите вертикально, руки в боевом положении. Голову поверните в сторону удара.

Доверните стопу правой ноги на носке вправо (фото 167), одновременно мощным толчком бедра в сторону удара и маховым движением голени, не опуская колена и разгибая левую ногу, нанесите удар ребром стопы. Плечи, особенно правое, чуть наклоните вперед и стремитесь держать горизонтально, для этого прогнитесь в поясничной области. Руки держите в боевом положении. Голову поверните в сторону удара. В момент фиксации мгновенно напрягите все мышцы. Опорная нога чуть согнута (фото 168).



Фото 165



Фото 166



Фото 167



Фото 168

Резким движением согните ударную ногу в коленном суставе, верните ее в исходное положение по траектории удара. Примите боевую стойку.

Разучивание удара левой ногой в сторону

1. Формирование стопы
2. Выполнение удара лежа на боку с упором на локоть, обратить внимание на формирование стопы.
3. Выполнение удара с опорой у гимнастической стенки и без опоры с сохранением равновесия:
 - а) стоя на одном колене;
 - б) выполнение удара по разделениям (аналогично прямому удару ногой);
 - в) медленное, напряженное, слитное выполнение удара;
 - г) медленное выполнение удара с фиксацией;

д) быстрое расслабленное выполнение удара с фиксацией;

е) выполнение удара в боевом темпе;

4. Выполнение удара из различных стоек впереди и сзади стоящей ногой.

5. Выполнение удара из различных стоек в сочетании с передвижениями впереди и сзади стоящей ногой.

Характерные ошибки:

1. При подъеме колена ступня ударной ноги не касается внутренней стороны опорной ноги.

2. Нет мощного толчка бедром и хлесткого движения голени вокруг относительно неподвижного в начальной фазе удара колена.

3. Ступня во время удара не параллельна полу.

4. Ударная нога во время удара полностью не выпрямлена.

5. Стопа опорной ноги доворачивается позже, не в начале удара, а одновременно с выпрямлением ударной ноги.

6. Взгляд не направлен в сторону удара. (Допускается, а иногда и лучше, видеть цель боковым зрением. Это уменьшает скрытое время реакции на действия противника).

9. Вытянута шея и поднят подбородок.

Удар левой ногой в сторону с подшагом

1. Примите боевую левостороннюю стойку (фото 169).

2. Выполните шаг правой ногой вперед (фото 170).

3. Вес тела перенесите на правую ногу. Одновременно поднимите вверх бедро левой ноги. Разверните корпус и стопу правой ноги на 90 градусов (фото 171).

4. Выполните удар активным разгибанием левой ноги (фото 172).



Фото 169



Фото 170



Фото 171



Фото 172

5. Верните ногу в исходное положение по траектории удара и примите боевую стойку.

Удар правой ногой (стойкой) в сторону (проникающий)

Займите боевую левостороннюю стойку (фото 173).

Поднимите согнутую в колене правую ногу максимально вверх, голень вертикальна. Корпус держите прямо, руки в боевом положении (фото 174).

Доворачиваясь на носке левой ноги, разверните правую ногу так, чтобы голень находилась в плоскости удара (плоскость, проходящая через колено бьющей ноги и цель, в которой линия голени направлена на цель), стопа направлена в точку цели. Опорная нога чуть согнута. Корпус немного отклоните в сторону, противоположную удару, прогнитесь в пояснице. Правая рука, согнутая в локтевом суставе, находится над правым бедром, левая прикрывает область живота. Голова повернута в сторону удара (фото 175).

Максимально выпрямляя правую ногу и подавая правое бедро в сторону удара, нанесите ногой резкий толчковый удар стопой (фото 176). Опорная нога чуть согнута. Прогнитесь в пояснице, правое плечо выше левого. Локоть правой руки находится над бедром правой ноги, левая рука прикрывает область живота. Голова повернута в сторону удара. В момент фиксации резким движением чуть подайте правое плечо вниз, напрягите мышцы задней поверхности бедра, ягодиц и правой стороны спины. Голова находится примерно в одной плоскости с тазобедренным суставом и пяткой ударной ноги.



Фото 173



Фото 174

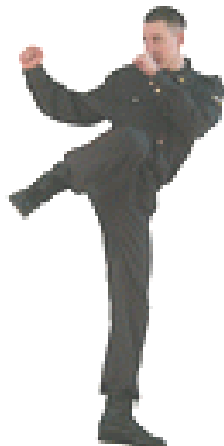


Фото 175



Фото 176

Вернитесь в исходное положение по траектории удара. Примите боевую стойку.

Разучивание удара правой ногой в сторону производится аналогично разучиванию удара левой ногой в сторону (в зеркальном отражении), характерные ошибки такие же.

Удары ногой назад

Удары ногой назад наиболее эффективны при нанесении их в пах, нижнюю часть живота.

Этот удар может наноситься из исходного положения стоя перед противником с предварительным поворотом кругом на 180 градусов в сторону, противоположную ударной ноге. Это один из самых мощных ударов ногами, позволяющий атаковать противника с большой дистанции и практически на любом уровне. Однако он требует высокой координации и при его выполнении противник на мгновение остается вне поля зрения атакующего. Поэтому рассмотрим другой вариант удара ногой назад, когда противник в силу каких-то обстоятельств в один из моментов боя оказался сзади.

Удар правой ногой назад

Займите боевую левостороннюю стойку (фото 177).

Стоя как бы спиной к противнику, зрительно зафиксируйте цель (фото 178).

Перенесите массу тела на левую ногу. Правую ногу согните в коленном суставе, при этом пятка подтягивается возможно ближе к ягодицам, колено поднято вперед-вверх до упора. Корпус расположен вертикально, голова и верхняя часть корпуса повернуты в сторону противника (фото 179).

Наклонитесь вперед, при приближении положения корпуса к горизонтальному, резко разогните ногу назад и поверните верхнюю часть корпуса вправо (фото 180).



Фото 177



Фото 178



Фото 179



Фото 180

Колено и пальцы стопы ударной ноги направлены вниз (допускается некоторый разворот стопы наружу). Прогнитесь в спине. Стопу максимально согните к голени и выделите для удара пятку. Удар выполняйте строго назад. Направление удара держите в поле периферического зрения. Мгновенно зафиксируйте удар напряжением мышц: задней поверхности бедра ударной ноги, спины и живота, опорной ноги.

Быстро согните ударную ногу в коленном суставе и примите боевую стойку.

Разучивание удара правой ногой назад

1. Выполнение удара с опорой у гимнастической стенки и без опоры с сохранением равновесия:

а) медленное, напряженное выполнение удара по разделением: 1 – поднимание колена; 2 – наклон корпуса с фиксированным относительно него положением бедра; 3 – разгибание ударной ноги и фиксация; 4 – возвращение в положение п. 2; 5 – возвращение в исходное положение;

б) выполнение удара по разделением: 1 – поднимание колена; 2 – наклон корпуса и удар с фиксацией; 3 – возвращение в исходное положение через п. 2;

в) медленное, напряженное, слитное выполнение удара;

г) медленное выполнение удара с фиксацией;

д) быстрое расслабленное выполнение удара с фиксацией;

ж) выполнение удара в боевом темпе;

2. Выполнение удара из различных стоек затем в сочетании с передвижениями.

Характерные ошибки:

1. Смещение проекции центра массы тела от стопы опорной ноги. Это приводит к нарушению равновесия и ослаблению удара.

2. Нога после удара недостаточно быстро возвращается в исходное положение. Это делает позицию уязвимой.

3. Нанесение удара расслабленной стопой, что может привести к травме голеностопного сустава.

6. Точка удара полностью уходит из бокового зрения.

7. Нет достаточного вращения верхней части корпуса.

Удары ногами снизу

Удар носком ноги снизу

Удар носком ноги снизу наносится движением ноги снизу-вверх в пах, голень. В момент нанесения удара целесообразно наклонить подбородок к груди, что будет способствовать принятию положения «круглой спины», ведущей к наибольшей устойчивости, особенно в случае промаха (фото181).



Фото 181

Удар подъемом ноги снизу

Наносится так же, как удар носком ноги снизу по кисти опущенной руки противника с целью её травмирования, по предплечью (запястью) приподнятой руки, держащей оружие или предмет, заменяющий его, с целью выбивания.

Может выполняться за счет быстрого выпрямления ноги в коленном суставе.

Удар коленом ноги снизу

В основном этот удар выполняется сзади стоящей ногой, в туловище или голову.

Вытяните руки вперед, как бы захватывая голову противника и одновременно страхуя голову и туловище от встречных ударов. Разворачивая стопу левой, опорной, ноги наружу, резко оттолкнитесь стопой бьющей ноги от опоры, выполните поворот и движение бедер в направлении удара (удлиняя его) и нанесите удар правым коленом вперед и чуть вверх. Руки согните к груди, привлекая к себе противника (фото 182).



Фото 182

В конечной фазе туловище слегка повернуто правой стороной к противнику, таз подан вперед, живот втянут, правое колено максимально выдвинуто вперед и чуть вверх, а правая голень максимально прижата к бедру. Носок стопы ударной ноги вытянут и опущен вниз.

Характерные ошибки:

1. Наклон корпуса навстречу удару или отклонение его назад, что приводит к снижению устойчивости и силы удара.

2. Малое выведение таза вперед.

3. Напряжение голени ударной ноги.

4. Опускание или разведение рук в стороны.

5. Раскрытие шеи и поднятие подбородка.

6. Сгибание опорной ноги в коленном суставе.

Другие удары ногами требуют длительного изучения и менее надёжны в проведении, так как для их нанесения необходимы предварительная разминка и удобная одежда. Качество выполнения их в значительной степени зависит от состояния покрова земли, погоды и других условий.

5.3.5. Удары головой

Удар головой вперед

Удар наносится вершиной лба и используется на ближней дистанции, возможно нанесение удара без содействия рук (фото 182) или с помощью рук, притягивая противника к себе за отвороты одежды или голову. Удар наносится смело и быстро по носу и переносице без перемещения корпуса.

Удар головой назад

Используется главным образом против захвата противником сзади. В этом случае удар наносится затылком по лицу (фото 183).



Фото 182



Фото183

5.4. БРОСКИ, УДУШАЮЩИЕ, БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ ЛЕЖА

5.4.1. Броски

Все броски, будь то вольная борьба, самбо или дзюдо, могут быть использованы и в рукопашном бою, но сам по себе бросок не является конечной целью реальной уличной схватки с правонарушителем. В одном случае, броском можно так травмировать противника, что ему потребуется срочная медицинская помощь, в другом случае, противник может продолжать сопротивление и в положении лежа. В зависимости от того, каким образом и как упал противник, возможны различные варианты задержания, но одно является безусловным: совершив бросок на мягкую поверхность, следует незамедлительно ударить противника кулаком, локтем или ногой, чтобы пресечь окончательно сопротивление правонарушителя.

Следует помнить, что при захвате перед броском задействуются обе руки, что делает тело очень уязвимым и открытым для атаки. Бросок обычно используется после того, как совершена защита с захватом (одежды, руки, ноги, туловища или головы) или когда противник вошел в ближний бой. Возможны различные варианты применения бросков после нанесения серии ударов руками и ногами с последующим входом в ближний бой.

Высокая (прямая) левосторонняя (правосторонняя) стойка является наиболее удобной стойкой для ведения поединка с использованием техники борьбы (бросков). Она

должна быть устойчивой, мобильной и удобной для нападения и защиты. Особую роль в поддержании устойчивости и мобильности играют суставы ног: голеностопный, коленный и тазобедренный, ноги в данных суставах должны быть слегка согнутыми, что создает возможность быстрых и свободных движений.

Положение тела при борьбе в высокой стойке дает возможность быстрее выполнять все движения и, следовательно, быстрее проводить атакующие действия, ответные приемы и приемы защиты от атак противника, в том числе, от ударов руками, ногами, холодным оружием и различными предметами.

Захваты и выведение из равновесия

Каждый бросок проводится с определенным захватом. Борьба за захват составляет очень важную часть подготовки к проведению приема.

Уметь добиться «своего» захвата, удержать его и провести свой «коронный» прием – это ключ к победе. Захваты применяются:

- *предварительные*, которые являются исходным положением для перехода к основному захвату;
- *основные*, с помощью которых выполняются броски;
- *ответные*, такие, которые атакуемый выполняет в ответ на захваты противника, после чего сам атакует, или такие, которые являются ответным приемом на атаку противника;
- *оборонительные*, которые выполняются для того, чтобы затруднить или сделать невозможным проведение приема противником.

Каждый из перечисленных захватов может быть использован во всех четырех назначениях, т. е. как предварительный, оборонительный, ответный или основной.

Описывать все захваты нет необходимости, так как они описаны в другой учебной литературе. При рассмотрении бросков остановимся на классических положениях, так как они являются основой для проведения большинства технических действий. В данном издании представлены захваты за одежду, однако большинство бросков, на основе аналогичной техники

можно выполнять с захватами за различные части тела противника: руки, туловище, шею, ноги.

Захваты должны быть чувствительными и крепкими, чтобы в любой момент можно было выполнить руками необходимые действия.

Прежде чем приступить к изучению броска, необходимо научиться принимать правильную мобильную стойку, передвигаться, представлять, что такое благоприятный момент для выполнения приема, и уметь создавать такие благоприятные условия.

Далее следует изучить все основные способы выведения противника из равновесия, постановку ног при броске и, изучив бросок, еще раз остановиться на тех подготовках, после применения которых легче перейти к выполнению броска.

Необходимо уделять не меньше внимания изучению подготовки к броскам и тренировке в ней, чем изучению самих бросков, а иногда и больше.

Очень важно уметь создавать благоприятные условия для проведения броска. Необходимо своими действиями заставить противника на какое-то мгновение потерять равновесие, перенести вес тела на одну ногу или отклониться в какую-либо сторону так, чтобы центр тяжести тела вышел за площадь опоры. Атакующий, усиливая это движение противника, должен провести бросок в том направлении, куда тот отклоняется, либо, используя сопротивление, оказываемое противником для восстановления равновесия, провести бросок в противоположном направлении.

Таким образом, все броски проводятся либо в развитии движения противника, либо с использованием его сопротивления каким-либо действиям атакующего.

Использование силы, инерции движения и тяжести тела противника значительно облегчает выполнение броска. В то же время сам атакующий остается в безопасном положении. Даже при неудачном проведении приема противнику очень трудно применить ответный прием при потере устойчивого положения. Таким образом, *использование собственной силы в сочетании с силой и инерцией движения противника, является важнейшим и неотъемлемым условием успешного выполнения бросков.*

Основные тяги для координации работы туловища и конечностей

При выведении противника из равновесия руками большую роль играют различные наклоны, повороты вокруг своей оси, повороты плечевого пояса, таза и головы. Все способы выведения из равновесия руками и перемещением становятся значительно эффективнее, если будут сочетаться с наклонами туловища вперед, в сторону или с поворотами вправо, влево.

Лучше всего выведение противника из равновесия получится тогда, когда атакующий переместится, займет правильное боевое положение, хорошо выполнит действия руками и в том же направлении наклонит или повернет туловище. Тогда в одном направлении на противника будут воздействовать три силы и, если они будут приложены в правильной последовательности и с большой скоростью, противник не сможет оказать эффективного сопротивления такому мощному рывку.

Сбрасывание

Это последняя фаза, завершающая весь процесс борьбы. Многие обучаемые делают одну и ту же ошибку – пробуют выполнить бросок прежде, чем выведут из равновесия противника и примут правильную боевую позицию. Они забывают о том, что тщательно подготовленный прием получится сам собой. И главное заключается не в силе, а в быстроте и ловкости. Все части тела должны гармонично участвовать в выполнении броска.

Разумеется, что при проведении того или иного приема каждая часть тела играет свою роль. Однако при выполнении броска очень важна гармоничная работа всех его частей.

Ниже предлагаются несколько рекомендаций, которые помогут сделать ваши движения синхронными и легкими.

1) В тот момент, когда необходимо будет применить «взрывное» техническое действие, дышите спокойно и глубоко через нос и не задерживайте дыхание.

2) Займите устойчивое положение.

3) Действуйте всем телом, а не только одними руками и ногами.

4) Если вы намерены вывести противника из равновесия, толкайте его или натягивайте захватом.

Техника выполнения бросков

Передняя подножка

Структура выполнения бросков передней подножкой

Бросок передней подножкой атакующий выполняет так, чтобы вывести атакуемого из равновесия в направлении вперед (таким образом, чтобы проекция центра тяжести противника оказалась вне его площади опоры) и постановкой ноги не позволить ему восстановить равновесие. Часто нога атакующего не только препятствует перемещению ног противника, но и активно воздействует на них. В результате создается пара сил: с одной стороны – тяга руками, а с другой – воздействие ногой. Возникает момент вращения атакуемого вокруг поперечной оси.

Благоприятные условия для выполнения бросков передней подножкой возникают, когда атакуемый: толкает атакующего, теряя равновесие в направлении вперед; переводит вес на атакуемую ногу; скрещивает ноги; отставляет атакуемую ногу немного назад (угол устойчивости в направлении броска мал); переходит из борьбы лежа в стойку или поднимается на носки, опираясь на атакующего; забегает, перемещаясь в направлении выполнения передней подножки; захватывает пояс атакующего так, что этот захват позволяет поворотом «затянуть» противника в направлении броска.

Захват: правый рукав и левый, либо правый отворот на груди противника. Атакующий в правой прямой стойке (фото 184).

Выведение из равновесия и сбрасывание. Подшагиванием поставить согнутую правую ногу вперед между ног противника (ближе к носку его правой ноги), повернув пятку наружу. Перенести тяжесть своего тела на переднюю часть правой стопы и, поворачивая туловище вправо, на уровне своего плечевого пояса, потянуть противника левой рукой вперед, одновременно правую руку послать локтем вправо-вверх под правое плечо атакуемого (фото 185).



Фото 184



Фото 185



Фото 186



Фото 187



Фото 188

Левую ногу махом назад поставить рядом с одноименной ногой противника снаружи и перенести тяжесть своего тела на нее. Освобожденную от нагрузки правую ногу подкашивающим движением вправо-назад (с носка на пятку) поставить на всю ступню впереди правой ноги противника так, чтобы подколенный сгиб атакующего упирался в колено правой ноги противника, а носок находился на уровне пятки подбиваемой ноги или даже несколько заходил за нее. Перенести 1/3 веса тела на барьерную ногу (фото 186).

Продолжить поворот плечевого пояса и головы влево, наклоняясь вперед до падения атакуемого (фото 187,188).

Характерные ошибки: атакуемая нога не загружается весом тела противника; левая (опорная) нога атакующего не сгибается в коленном суставе, в результате чего «треугольник ног» атакующего становится очень неустойчивым; левый локоть атакующего находится не на уровне своего плечевого пояса, в итоге – слабая тяга руками.

Защита от бросков передней подножкой: в начале атаки упереться рукой в таз со стороны атакующей ноги противника или захватить пояс сбоку – не дать противнику повернуться. В

момент атаки упереться в подколенный сгиб ноги атакующего или переставить ногу через его барьерную ногу вперед.

Задняя подножка

Структура выполнения бросков задней подножкой

Броски задней подножкой выполняются за счет подставления ноги атакующего к ногам атакуемого (сзади) и перебрасывания его через ногу. Лучшему выполнению этих бросков способствует подбивающее движение подколенным сгибом.

Быстрота выполнения задней подножки зависит от движений соперников. Если противник шагает ногой навстречу, то поставить под нее подножку можно со скоростью, равной сумме скоростей движения своих и его ног. В то же время, когда противник переставляет ногу назад, ее можно подбить с большей скоростью. Для быстроты выполнения подножки большое значение имеет исходное положение. Занимая исходное положение, позволяющее при постановке задней подножки проделать меньший путь ногой, можно обеспечить большую скорость. Для этого атакующий обычно выставляет вперед опорную ногу, сближается с атакуемым (на среднюю или ближнюю дистанцию), поворачивается к нему боком так, чтобы атакующая нога находилась ближе к той ноге, которая будет атакована.

Захват: правый разноименный, правая стойка (фото 189).

Благоприятные условия: атакуемый тянет на себя, прогибаясь назад, правую ногу оставляет впереди.

Выведение из равновесия и сбрасывание. Перенести тяжесть своего туловища на правую ногу, рывком левой рукой вперед-вправо и толчком правой рукой назад-вверх-вправо отклонить противника назад-вправо до тех пор, пока проекция центра тяжести противника (ЦТП) не выйдет за границу его площади опоры. Когда противник перенесет тяжесть своего тела на правую ногу, повернуть носок левой ноги влево и сделать шаг левой ногой вперед-вправо.



Фото 189



Фото190



Фото 191



Фото192

Поставить согнутую в колене левую ногу на расстояние небольшого шага с внешней стороны правой ступни противника (на одном уровне с ней). За счет толчка своей правой ногой и наклона туловища вперед-вправо по направлению движения носка левой ноги перенести тяжесть своего туловища на левую ногу (фото 190). Освобожденную от нагрузки правую ногу пронести между своей левой ногой и правой ногой противника вправо-вперед и подкашивающим движением вправо-назад поставить ее, выпрямив на всю ступню сзади ног противника (фото 191).

Наклоняя противника назад, перебросить его через ногу (фото 192). (Если противник стоит широко расставив ноги, правую ногу следует ставить сзади правой ноги противника так, чтобы подколенным сгибом правой ноги подбивать в подколенный сгиб правой ноги противника. Если левая нога противника поставлена близко к правой ноге, тогда атакующему следует подставлять свою правую ногу под обе ноги против-

ника так, чтобы ахиллесово сухожилие его правой ноги оказалось прижатым вплотную к ахиллесову сухожилию левой ноги противника, и выполнять заднюю подножку под обе ноги).

Характерные ошибки: левая нога атакующего не доставлена до линии ног противника; слабый рывок руками атакующего в сторону опорной ноги противника и прогиб в спине назад.

Заднюю подножку можно также выполнять захватом за пояс через одноименное плечо (фото 193).



Фото 193

Защита от бросков задней подножкой: в начале атаки противника отставить атакуемую ногу назад; упереться рукой в таз противника; переставить ногу через ногу атакующего назад.

Задняя подножка с захватом ноги снаружи

Благоприятные условия: атакуемый выставил правую ногу далеко вперед, перенес на нее значительный вес тела; отступает или тянет противника на себя, оставляя правую ногу впереди (фото 194).

Выведение из равновесия и сбрасывание. Шагая левой ногой вперед, поднять правую руку противника (фото 195).

Сгибая ноги в коленных суставах, захватить левым локтевым сгибом правую ногу атакуемого снаружи и подтянуть к тазу (фото 196).

Освободившейся от нагрузки правой ногой выбить подкашивающим движением левую опорную ногу атакуемого (фото 197,198).



Фото 194



Фото 195



Фото196



Фото 197



Фото198

Данный бросок можно также выполнять после проведения защиты от ударов ногами, в том числе захватом ноги изнутри.

Характерные ошибки: в момент сбрасывания бросок проводится не в сторону захваченной ноги; нет контакта (плотности) атакующего с туловищем атакуемого.

Броски через бедро и спину

Броски через бедро или спину характерны тем, что имеют большое количество вариантов и атакующий для проведения технического действия поворачивается к противнику спиной.

Для того, чтобы оторвать атакуемого от опоры, следует добиться такого исходного положения атакующего и атакуемого, при котором проекция общего центра тяжести будет находиться в площади опоры атакующего. Поэтому атакующий должен вывести противника из равновесия рывком на себя,

близко подшагнуть к атакуемому, прижаться плотнее к нему своим туловищем и, препятствуя туловищем или тазом перемещению ног атакуемого в направлении, позволяющем восстановить равновесие, выполнить бросок.

Бросок выполняют подбивая противника тазом вверх и лишая его таким образом опоры на одну или обе ноги.

Быстрота выполнения броска зависит от:

– исходного положения. Чем короче путь таза, тем меньше времени требуется на проведение подбива;

– времени выполнения поворота. Для уменьшения времени поворота спиной к противнику необходимо уменьшить время перемещения ног для подхода. Поэтому атакующий располагает ноги как можно ближе к атакуемому;

– силы подбива и рывка. Сила подбива зависит от силы выпрямления ног и сокращения мышц живота;

– возможности сократить время на выполнение отдельных элементов броска. Рекомендуется все элементы броска выполнять одним движением, наслаивая элементы технического действия.

Благоприятные ситуации для проведения бросков создаются, когда атакуемый стоит на прямых ногах, немного наклоняясь вперед, умеренно напирает, опираясь на плечи атакующего; переводит вес тела на носки (стойка ног уже плеч); поворачивается к атакующему боком, приближая к нему таз (в этом положении удобно делать боковое бедро); идет на сближение, вытягивая руки (вперед или в сторону); переводит вес на ногу, которая может быть подбита тазом.

Благоприятную ситуацию можно создать, выполняя различные перемещения, а также имитируя попытки проведения бросков задней подножкой, захватом ног. Возникающие при этом ситуации дают возможность проведения бросков через спину или через бедро.

Бросок через бедро

Благоприятные условия: противник находится в высокой стойке на ближней дистанции.

Выведение из равновесия и сбрасывание. Захватить левой рукой одежду под правым локтем противника, а правой – из-под его левой руки одежду на его спине или пояс (фото 199).

Потянуть противника на себя и одновременно поставить свою правую ногу между ног противника (фото 200).

Подставляя левую ногу назад к своей правой ноге, присесть и, развернувшись на носках влево, плотно прижать противника к своим ягодицам (левая ягодица должна упираться в правое бедро атакуемого) (фото 201).

С одновременным наклоном своего туловища вперед-в сторону, рывком руками и за счет выпрямления ног подбить таз противника снизу-вверх, завершить сбрасывание (фото 202, 203).



Фото 199



Фото 200



Фото 201



Фото 202



Фото 203

Бросок через бедро можно также выполнять захватом руки и шеи противника.



Фото 204

Характерные ошибки: слабая тяга руками; неглубокая постановка правой ноги; в момент подворота слишком рано выпрямляются ноги; нет синхронности между рывком руками и выпрямлением ног; в момент подворота слишком сильное, либо, наоборот, слабое выведение таза вправо.

Бросок через спину из одностороннего захвата

Благоприятные условия: атакуемый и атакующий в положении высокой стойки.левой рукой захватить одежду под правым локтем атакуемого, а правой – правый отворот куртки (четырьмя пальцами изнутри, а большим сверху) (фото 205).

Выведение из равновесия и сбрасывание. Рывком рук перенести тяжесть тела противника на его правую ногу. Шагнув вперед правой ногой, повернуться на ней вправо-кругом (перекатом с пятки на носок) и левую ногу приставить к правой. Одновременно с этим, не ослабляя тяги захватом, пронести свое правое предплечье между собой и атакуемым и подвести локоть под плечевую часть правой руки атакуемого как можно ближе к его подмышечной ямке (фото 206).

С одновременным наклоном своего туловища вперед-в сторону, рывком руками и за счет выпрямления ног подбить таз противника снизу-вверх, завершить сбрасывание (фото 207,208).



Фото 205



Фото 206



Фото 207



Фото 208

Бросок через спину захватом руки на плечо

Благоприятные условия: атакуемый и атакующий в высокой стойке. Захватить одежду атакуемого под правым локтем левой рукой (фото 209).

Выведение из равновесия и сбрасывание. Поставить правую ногу между ног противника, одновременно сделать рывок руками на себя, немного вправо и вверх, и заставить противника сосредоточить вес тела на правом носке. Быстро поворачиваясь спиной к противнику на правой ноге вправо кругом (перекатом с пятки на носок), положить плечевую часть его правой руки на свое правое плечо (фото 210).

Приставить левую ногу к своей правой и прижаться спиной к противнику (фото 211).

Выпрямляя ноги, наклониться вперед и, подбив таз противника снизу-вверх, завершить сбрасывание (фото 212).



Фото209



Фото 210



Фото 211



Фото 212

Характерные ошибки: захваченная рука противника оказывается выше плечевого сустава атакующего, слишком близко к его шеи. Остальные ошибки аналогичны ошибкам, возникающим при броске через бедро.

Защита от бросков через спину и через бедро: в момент начала атаки упереться в живот противника и не позволить ему приблизить таз для подбива; в момент поворота противника спиной присесть и свалить его назад, либо отшагнуть от него в сторону-вперед.

Передняя подсечка

Структура выполнения бросков передней подсечкой. При броске подсечкой атакующий ударом подошвенной части стопы подбивает опору (ногу) атакуемого или препятствует ее перестановке для потери или восстановления равновесия.

Чтобы вывести противника из равновесия и выполнить бросок, атакующий выполняет следующие действия:

а) выбивает опору, чтобы сократить до минимума площадь опоры противника. В результате проекция центра тяжести противника должна оказаться вне площади опоры. В этом случае противник падает;

б) рывком рук выводит проекцию ЦТП за границу его площади опоры и одновременно подбивает подошвой своей ноги переставляемую ногу атакуемого, мешая ему восстановить равновесие.

Большую роль при выполнении броска играет быстрота проведения технического действия, от чего зависит своевременный подбив ноги противника. В исходном положении быстрота движения атакующей ноги достигается за счет уменьшения дистанции, приближения атакующей ноги к ногам атакуемого, выведения таза вперед. При проведении броска подсечкой быстроту движения атакующей ноги обеспечивают подбивом ноги атакуемого, двигающейся навстречу (происходит сложение скоростей движения ног), одновременным вынесением вперед таза, бедра и выпрямлением атакующей ноги (происходит сложение скоростей отдельных частей тела атакующего), рывком или толчком атакуемого, вызывая его перемещение навстречу подбивающему движению ноги атакующего.

Амплитуда движения ноги, выполняющей подсечку, должна быть такой, чтобы атакуемый не мог переставить ногу через ногу атакующего. Для этого нужно поднимать ногу противника подсечкой так высоко, чтобы вызвать его опрокидывание. На средней дистанции выполнять подбивание ноги во всех направлениях удобнее, но амплитуда выноса подбиваемой ноги невелика. Амплитуду подбива ноги можно увеличить передвижением в том направлении, куда нужно выносить ногу атакуемого. Можно выполнить бросок подсечкой с высокой амплитудой движения, поднимая ногу противника выше, чем он может поднять ее сам для защиты.

Выполнить бросок подсечкой можно не развивая высокой амплитуды, но снижая амплитуду защитных действий противника. Например, сделать подготовку заведением до такого положения, когда противник скрестит ноги.

Благоприятные условия для проведения бросков подсечкой возникают, когда противник выполняет следующие действия: переносит вес тела на атакуемую ногу прежде, чем поставит ее на опору; передвигаясь, скрещивает ноги; в стойке рас-

ставляет ноги очень широко или соединяет вместе при передвижении; передвигается прыжками; выставляет одну ногу далеко вперед; при вставании из положения борьбы в партере опирается на атакующего и выставляет вперед одну ногу.

Благоприятную ситуацию можно создать, используя такой способ тактической подготовки, как маневрирование. Так, передвигаясь вперед или назад подшагиванием, атакующий вызывает противника на оставление одной ноги назад или вперед, и в этот момент выполняется бросок.

Выведение из равновесия и сбрасывание. Атакующий стоит в высокой стойке, вес тела перенесен на носки. Захватить одежду атакуемого под правым плечом левой рукой, правой — на его левом плече (фото 213) (можно под плечом).

Сделать шаг левой ногой вперед-влево, поворачивая носок внутрь, поставить ногу, согнутую в колене, с внешней стороны у носка правой ноги противника. Поворачиваясь вправо и отклоняясь назад, перенести тяжесть своего тела на левую ногу. Рывком правой руки вперед-вниз к своему правому боку, а левой вправо-вверх-вперед отклонить противника влево-вперед.



Фото 213



Фото 214



Фото 215



Фото 216

Когда противник перенесет тяжесть своего тела на носок левой ноги, подбить его в подъем или нижнюю часть левой голени пальцевой частью ступни (подошвой) своей правой ноги (фото 214).

Одновременно с подбивом усилить рывок руками, поворотом головы и плечевого пояса влево, прогибом туловища и выпрямлением опорной ноги (фото 215).

Выполнить бросок (фото 216).

Характерные ошибки: рабочая нога не поворачивается подошвой стопы вперед; при развитии тяги руками плечевой пояс не поворачивается вправо, туловище не прогибается в спине.

Защита от приема: в начале атаки присесть; в момент атаки согнуть подбиваемую ногу и перенести (перепрыгнуть) ее через ногу противника.

Бросок через голову с упором стопой в живот

Благоприятные условия: атакуемый наклоняется и двигается вперед (фото 217).

Выведение из равновесия и сбрасывание. Сделать сильный рывок руками на себя и вверх. Быстро подшагнуть правой ногой и поставить ее на пятку на линию носков атакуемого. Продолжая тянуть противника руками вверх, в направлении своей головы, сесть как можно ближе к своей правой пятке и направить носок сильно согнутой левой ноги в живот падающего вперед противника (либо в зону тазобедренного сустава носком наружу) (фото 218).

Не задерживаясь, в темп движения противника сделать перекат на спине (фото 219).

В момент, когда собственные лопатки коснутся ковра, разгибанием ноги мощно толкнуть противника пальцевой частью подошвы левой ноги. Направление толчка должно быть вверх-назад за голову противника (фото 220).

В кувырке назад выйти на удержание «верхом» (фото 221).

Характерные ошибки: атакующий не разгибает активно ногу в левом коленном суставе; таз атакующего посажен далеко от линии ног противника; атакующий разгибает толчковую ногу до того, как противник повалится сверху на ногу.



Фото 217



Фото 218



Фото 219



Фото 220



Фото 221

Защита от приема: в момент атаки присесть или отбить ногу атакующего в сторону; в полете, упираясь руками в плечи атакующего или поверхность опоры, через стойку на руках повернуться в воздухе и встать на ноги.

Бросок через голову с подсадом голенью

Благоприятные условия: противник широко расставляет ступни; пытается захватить или захватил ногу атакующего; выведен из равновесия вперед; для восстановления равновесия пытается выпрямиться в спине (фото 222).

Выведение из равновесия и сбрасывание. Подшагнуть левой ногой к противнику и упереться подъемом правой стопы в его правое бедро с внутренней стороны. Круговым движением потянуть противника на себя (фото 223).

Продолжая тянуть противника над собой по дуге в сторону своего правого плеча, сесть как можно ближе к своей правой пятке (фото 224).

Не задерживаясь, в темп движения противника сделать пережат на спине. В момент, когда собственные лопатки коснутся ковра, разгибанием ноги мощно толкнуть противника подъемом правой стопы (голенью). Направление толчка должно быть вверх-назад за голову противника. В кувырке назад выйти на удержание «верхом» (фото 225).



Фото 222



Фото 223



Фото 224



Фото 225

Характерные ошибки: атакующий не разгибает активно ногу в правом коленном суставе; таз атакующего посажен далеко от линии ног противника.

Защита от приема: в момент атаки присесть или отбить ногу атакующего в сторону.

Бросок захватом ног спереди

Благоприятные условия: противник стоит в высокой стойке, руки положил на плечи атакующего, вес тела на пятках (фото 226).

Выведение из равновесия и сбрасывание. Захватив руки противника чуть выше локтевого сустава, резко поднять их вверх (фото 227).



Фото 226



Фото 227



Фото 228



Фото 229

Сделать небольшой шаг правой ногой вперед. Присев и слегка наклонившись, захватить обеими руками ноги противника снаружи за подколенные сгибы (правой за левую, левой за правую) и правым плечом упереться в его живот (фото 228).

Нажимая правым плечом в живот противника, руками потянуть его ноги на себя и вверх, одновременно разводя их в стороны. При этом собственные ноги выпрямить в коленных и тазобедренных суставах. При падении противника на спину отставить правую ногу назад и захватить под плечи его голени (фото 229).

Характерные ошибки: проход в ноги осуществляется за счет наклона туловища, а не сгибания ног в коленных и тазобедренных суставах; атакуемый «не сносится» с площадки опоры весом тела атакующего.

Бросок захватом ног вместе

Благоприятные условия: противник стоит в высокой стойке, руки положил на плечи атакующего, вес тела на пятках (фото 230).

Выведение из равновесия и сбрасывание. Захватив руки противника чуть выше локтевого сустава, резко поднять их вверх, одновременно сделать шаг правой ногой вперед (фото 231).

Присев и слегка наклонившись, захватить обеими руками ноги противника снаружи за подколенные сгибы (правой за левую, левой за правую) и правым плечом упереться в его живот, а головой – в правый бок (фото 232).

Двигаясь на противника и толкая его назад, подтянуть его ноги к своему левому боку (фото 233).

Продолжая движение вперед, выполнить бросок (фото 234).



Фото 230



Фото 231



Фото 232



Фото 233



Фото 234

Характерные ошибки: проход в ноги осуществляется за счет наклона туловища, а не сгибания ног в коленных и тазо-

бедренных суставах; атакуемый «не сносится» с площадки опоры весом тела атакующего.

Защита от приема: в момент наклона противника отставить ноги назад и, нажимая в лицо противника предплечьем, отодвинуть его назад; при захвате ног нажать на затылок вниз и, навалившись на противника, загрузить его весом собственного тела; используя движения противника на себя, выполнить бросок подсадом голенью.

Бросок захватом ног сзади

Благоприятные условия: внимание противника отвлечено другими действиями, происходящими перед ним.

Выведение из равновесия и сбрасывание. Захватить противника двумя руками, за ноги сзади, чуть ниже колен (фото 235).

Толкнуть противника плечом в ягодицы, потянуть его ноги на себя и вверх, одновременно разводя их в стороны (фото 236).

Во время падения противника сместить захват ближе к стопе (фото 237).

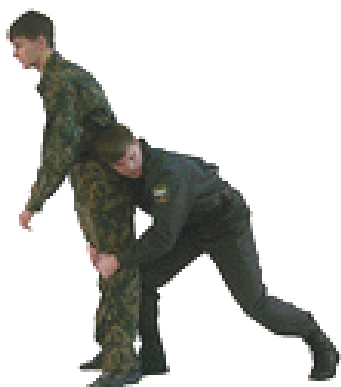


Фото 235



Фото 236



Фото 237

Характерные ошибки: атакующий выполняет слабый толчок плечом, захватывает ноги выше колен.

Защита от приема: захватить противника за кисти, шагнуть вперед и, развернувшись в сторону, разорвать захват; в момент приближения противника нанести удар локтем наотмашь.

Бросок через плечи «Мельница»

Благоприятные условия: атакуемый, находясь в высокой стойке, приближает ногу к атакующему, стремится захватить туловище атакующего сверху одной рукой, наваливается сверху на атакующего.

Выведение из равновесия и сбрасывание. Левой рукой захватить правый рукав противника изнутри сверху выше локтевого сгиба (фото 238)(существуют другие варианты захватов, например, захват руки под плечо, либо захват левого отворота мизинцем вверх).

Рывком левой руки на себя-вверх наклонить противника и повернуться влево. Поставить правую ногу между ног противника, одновременно немного наклониться и присесть, поднырнув под руку противника, правой рукой захватить изнутри его правое бедро (фото 239).

Прижимая захваченную руку к шее, а бедро противника к правой стороне своей груди, выпрямиться, удерживая противника в плотном захвате (фото 240).

Наклониться и рывком левой руки вниз, а правой вверх, осуществить бросок, направляя при этом ноги противника от себя (фото 241).



Фото 238



Фото 239



Фото 240



Фото 241

Данный бросок можно выполнять на основе схожей техники с колен. В том числе, с падением атакующего.

Характерные ошибки: слабый рывок левой рукой; сильное сгибание туловища вперед; взгляд не направлен в сторону броска.

Защита от приема: при попытке противника захватить ногу, отойти назад; во время присоединения сбить противника назад; в момент подъема зацепить ногу противника свободной рукой или ногой.

Принципы построения комбинаций из бросков

Под комбинацией из технических действий в борьбе понимают несколько заранее намеченных и проводимых один за другим приемов, которые рассчитаны на успех в поединке. В комбинации сочетаются обычно два и, реже, большее количество приемов. Комбинация обычно составляется с таким расчетом, чтобы первым приемом подготовить благоприятные условия для выполнения последующего технического действия.

Комбинации составляются и изучаются на учебно-тренировочных занятиях. При составлении комбинации предполагают, что атакуемый, защищаясь от первого приема, создает благоприятные условия для выполнения другого приема. В зависимости от защиты атакуемого первому приему в комбинацию подбирается второе техническое действие и т. д.

Первый прием в комбинации может выглядеть как обманный, если он рассчитан на то, что атакуемый, защищаясь, приложит усилия в противоположном направлении.

5.4.2. Болевые приемы лежа

Болевые приемы – это двигательные действия, связанные с перегибанием, вращением сустава или давлением на сухожилие, в результате чего атакуемый испытывает болевое ощущение.

Существует большое количество болевых приемов лежа, так же как и способов выхода на их проведение. Мы рассмотрим лишь некоторые, наиболее распространенные варианты болевых приемов на руки и на ноги.

Болевые приемы на руки

Рычаг локтя захватом руки между ног. (Рычагом локтя в борьбе самбо называется болевой прием, при проведении которого выпрямленная в локте рука плавно перегибается против его естественного сгиба).

Рассмотрим технику выполнения рычага локтя захватом руки между ног, данный прием мы считаем наиболее характерным для выполнения болевых приемов при обучении технике правильной постановки работы мышц ног, рук и туловища.

И.П. Атакуемый лежит на спине. Сидя сбоку от него, захватить руку соперника между ногами, перенести их через его туловище и шею. Запястье атакуемой руки захватить двумя руками изнутри и прижать к своей груди (фото 242).

Лечь на спину и, не распуская захвата, распрямить руку защищающегося в локте так, чтобы захваченная рука была повернута ладонью от себя. Плавно перегибая выпрямленную в локте руку против естественного сгиба, провести болевой прием (фото 243). При этом для достижения максимального эффекта необходимо подать свой таз вперед-вверх, сжать колени, напрягая боковую и нижнюю поверхность своих бедер, и плотнее прижать скрещенные пятки своих ног к противоположному плечу соперника.



Фото 242



Фото 243

Характерные ошибки: неплотный захват руками руки соперника и, как следствие, отсутствие контроля за положением локтя атакуемой руки, при этом у защищающегося есть возможность вывернуть или выдернуть руку; слабая работа ног, что может позволить сопернику вывернуться на живот и уйти от болевого приема; отсутствие синхронности в тяговом усилии при разгибании руки, мышц рук, ног и больших мышц спины, что не позволит выполнить разгибание атакуемой руки; отсутствие плотности в момент посадки на болевой прием (то есть пах проводящего прием не плотно прижат к плечу атакуемой руки, а пятки не прижаты к противоположному плечу).

Рычаг локтя через бедро

Атакуемый лежит на спине.

Захватить левой рукой кисть его правой руки. Приподнимая вверх правое бедро и перегибая руку соперника через

него, провести болевой прием рычаг локтя. Для усиления бо- левого воздействия можно нажать левым бедром на захвачен- ную руку соперника (фото 244).

Узел руки ногой

(Узел руки – это болевой прием, при проведении которого производится вращение согнутой под углом 90° в локте руки).

Атакующий пытается провести рычаг локтя через бедро, но атакуемый настолько силен, что не дает разогнуть свою руку больше чем на 90°.

В этом случае необходимо с силой надавить на кисть со- перника вперед-вниз, скручивая ее в локтевом суставе вниз в сторону головы, направить предплечье захваченной руки под голень своей правой ноги, затем захватить руку соперника подколенным сгибом.

Продолжая сгибать ногу в колене, подать таз вперед и тем самым выполнить болевой прием узел руки (фото 245).



Фото 244



Фото 245

Болевые приемы на ноги

Ущемление ахиллова сухожилия – это болевой прием, при проведении которого боль возникает от пережимания лучевой костью предплечья ахиллова сухожилия.

Ущемление ахиллова сухожилия сидя

Атакуемый лежит на спине.

Стоя со стороны его ног, захватить правую стопу про- тивника под свое левое плечо, подвести левое предплечье под ахиллово сухожилие захваченной ноги (возле самой пятки). Правой рукой захватить свое левое запястье, при этом ладонь левой руки повернуть к себе (фото 246,247).

Энергично закинуть сначала правую (фото 248), и садясь назад, левую ногу на грудь и захваченную ногу соперника.

Сидя, не позволяя своими скрещенными ногами сопернику приподняться, лучевой костью левой руки надавить на ахиллово сухожилие атакуемого вверх от себя, одновременно прогнуться и усилить болевое воздействие, надавив на подъем стопы левым плечом вниз (фото 249).



Фото 246



Фото 247



Фото 248



Фото 249

Ущемление ахиллова сухожилия стоя

Атакуемый лежит на спине.

Стоя со стороны его ног, захватить левую стопу противника под свое правое плечо, подвести правое предплечье под ахиллово сухожилие захваченной ноги (возле самой пятки).левой рукой захватить свое правое запястье, при этом ладонь правой руки повернуть к себе. Стопой левой ноги упереться в правое бедро противника и, прогибаясь, выполнить болевой прием (фото 250).



Фото 250

5.4.3. Удушающие приемы

Удушающие приемы – это технические действия, в результате которых происходит механическое сдавливание органов дыхания и кровообращения путем затягивания шеи отворотом одежды или зажимания какой-либо частью тела (предплечьем, кистью, голенью и др.).

Конечная цель удушения – заблокировать действия противника путем применения удушающего захвата. Удушающие захваты широко представлены в борьбе дзюдо, кроме того, их разрешается применять в поединках по рукопашному бою и в боях без правил. Это доказывает, что их применение безвредно для организма человека и не несет каких-либо патологий.

При помощи удушающего захвата, зажимая шею противника, можно осуществлять контроль над его движениями, максимально их ограничивая и оставаясь при этом свободным в своих действиях.

Выполняя удушающий захват, необходимо помнить, что удушение не даст мгновенного эффекта, как бросок, болевой прием или удар. Даже в статическом положении, когда противник не сопротивляется, на выполнение удушающего приема требуется 5-10 секунд. Если применять жесткий, технически грамотный захват и, максимально ограничив двигательную активность соперника, плотно прижать к шее руки или отвороты одежды и в течение некоторого промежутка времени осуществлять прием, то соперник непременно вынужден будет прекратить сопротивление, либо потеряет сознание. Причем, все движения защищающегося сводятся лишь к попыткам руками ослабить удушающий захват, т.к. им овладевает страх перед возможной потерей сознания

В момент проведения удушающего захвата перекрывается доступ кислорода к головному мозгу, что вызывает острое кислородное голодание и потерю сознания.

При изучении удушающих приемов атакующий должен контролировать момент потери сознания своим соперником, для этого необходимо:

- постоянно наблюдать за лицом и глазами противника: резкое покраснение или бледность свидетельствуют об эффективности удушения, закатывание глаз – о потере сознания;

- если нет возможности контролировать лицо защищающегося, то об эффективности проведения удушающего захвата

свидетельствуют судорожные попытки вдохнуть воздух, а о потере сознания – храп, прекращение попыток разорвать захват руками, потеря мышечного тонуса, судорожное подергивание рукой или ногой.

В реальной ситуации, если противник достаточно силен физически, а захват не был вначале достаточно плотный, то потеря сознания сопровождается выделением слюны из полости рта в виде пены (это не должно пугать).

Добившись потери сознания противника атакующий должен, немедленно отпустить захват. ***В бессознательном состоянии человек может находиться до 5 мин., после чего в организме наступают необратимые процессы.***

После прекращения захвата дыхательная система может восстановиться самостоятельно, но все же надо знать способы приведения противника в сознание.

После потери сознания необходимо немедленно положить соперника на спину и привести его в сознание одним из способов:

1. Похлопать по щекам или с силой надавить на мочку уха.
2. Несколько раз резко надавить ему на грудь снизу-вверх в районе диафрагмы с интервалом в 1 – 2 сек. (как правило, 1 – 3 движений будет достаточно).
3. Посадить противника на пол, обхватить со спины под мышки, упереться коленом в позвоночник и сжать грудную клетку несколько раз (с интервалом 1 – 2 сек.). Данное действие необходимо выполнять аккуратно, чтобы не травмировать сопернику позвоночник.

После этого, чтобы противник быстрее пришел в сознание, можно поднести к его носу вату, смоченную в растворе нашатырного спирта, и дать ему вдохнуть 1 – 2 раза.

Для защиты от удушающих захватов следуйте следующим рекомендациям:

1. Постарайтесь не дать возможности своему противнику выполнить плотный, правильный, удушающий захват.
2. Если удушение проводится предплечьем или отворотом, необходимо свой подбородок прижать к груди так, чтобы противник давил на него, и контролировать удушающий захват руками.

3. Если удушение проводится петлей, снизу или сбоку, постарайтесь не дать захватить себя, контролируя движение нахлестывания.

Для того чтобы защищаться от удушающих захватов, необходимо самому их умело проводить, чувствовать ситуацию и благоприятные условия для их применения.

Удушающие приемы проводятся из различных положений атакующего по отношению к атакуемому: сзади, спереди или сбоку, на коленях, стоя или лежа. Ниже представлены некоторые варианты удушающих приемов.

Удушающий прием захватом головы под руку

Захватить правой рукой за левое плечо противника, потянуть на себя и нанести ногой удар в пах (голень, колено), в результате чего противник наклоняется. Аналогичная благоприятная ситуация может сложиться при неудачной попытке нападающего захватить вас за ноги.

Левой рукой продолжить выведение противника из равновесия толчком в затылок по направлению вперед-вправо (на себя).

Продолжая фиксировать голову противника левой рукой, захватить ее правой рукой так, чтобы затылок упирался в подмышечную впадину, плечо плотно прижать к левой поверхности шеи, а предплечье – к правой. Левой рукой захватить запястье правой руки, при этом правую ладонь развернуть к себе (фото 251).

В зависимости от ситуации (например, при потере равновесия) можно сесть назад, обхватить туловище противника ногами, продолжая при этом удерживать его голову.



Фото 251



Фото 252

Удушающий эффект достигается за счет сжимания шеи противника плечом и предплечьем и отведения его туловища ногами назад от себя (фото 252).

Удушающий прием плечом и предплечьем сзади

Атакующий стоит за спиной у атакуемого (фото 253).

Левой рукой захватить противника за воротник или волосы сзади. Надавливая правой ногой в подколенный сгиб ноги противника, прогнуть его назад и захватить шею противника правой рукой так, чтобы плечо плотно прижалось к правой стороне шеи, а предплечье – к левой (фото 254).

Опуская ногу, захватить левой рукой запястье правой руки (правая ладонь направлена вниз). Прижать противника к своему левому боку и с силой сжать захват (фото 255).



Фото 253



Фото 254



Фото 255

Удушающий прием плечом и предплечьем сзади с обхватом туловища ногами (двойное удушение)

Данный удушающий прием выполняется аналогично приему, описанному выше. Но имеет другое продолжение. После захвата атакуемого за шею сзади (фото 256), необходимо сесть на землю, опуская атакуемого между своими ногами (фото 257).

Далее, плавно перекатываясь на спину, обхватить его туловище ногами и скрестить голени (фото 258).

Удушающий эффект достигается за счет сжимания шеи противника плечом и предплечьем, сдавливания бедрами грудной клетки и одновременного отведения своих ног вниз.



Фото 256



Фото 257



Фото 258

Удушающий прием плечом и предплечьем с упором в затылок

Атакующий стоит за спиной у атакуемого (фото 259).



Фото 259



Фото 260



Фото 261



Фото 262

Левой рукой захватить противника за воротник или волосы сзади. Надавливая правой ногой в подколенный сгиб ноги

противника, прогнуть его назад и захватить шею противника правой рукой так, чтобы плечо плотно прижалось к правой стороне шеи (фото 260).

Протянуть левую руку над левым плечом противника и положить правую ладонь в свой локтевой сгиб (фото 261).

Согнуть левую руку и упереться ладонью в затылок, противника. Прижимаясь к атакуемому грудью, и надавливая ему на затылок провести удушение (фото 262).

Удушающий прием отворотом сзади, приподнимая руку

Исходное положение: атакующий лежит на животе, проводящий удушающий захват находится сзади на его спине.

Левой рукой взять противника за лоб или волосы и поднять его голову вверх. Захватить кистью правой руки левый отворот одежды противника так, чтобы большой палец был прижат к шее противника (фото 263).

Подвести левое запястье под левое плечо атакуемого (фото 264). Приподнять левую руку противника и упереться левой ладонью в его затылок. Прогибаясь назад, нажать левой кистью на затылок и выпрямить обе руки (фото 265). Удушающий эффект достигается за счет сжимания шеи противника отворотом слева и предплечьем правой руки справа.



Фото 263



Фото 264



Фото 265

5.5. ЗАДЕРЖАНИЕ И СОПРОВОЖДЕНИЕ БОЛЕВЫМИ ПРИЕМАМИ СТОЯ

Выполнение болевого приема начинается с захвата конечности и, в большинстве случаев, одновременного нанесения удара ногой или рукой в уязвимое место задерживаемого. После чего проводится его обезоруживание, связывание, сопровождение.

Наиболее универсальным болевым приемом, с помощью которого можно проводить задержание и сопровождение, является загиб руки за спину.

Загиб руки за спину «толчком» применяется как один из способов задержания и сопровождения.

1. Находясь сзади противника, выполнить шаг правой ногой вперед и захватить правой рукой его одноименную руку за запястье, разворачивая ее вовнутрь, отвести назад в сторону (фото 266).

2. С шагом левой ногой вперед, толчком ладони левой руки в локтевой сустав изнутри согнуть захваченную руку, завести предплечье противника на свое и захватить пальцами локоть (фото 267).

3. Поставив левую ногу снаружи правой ноги противника, правой рукой захватить за его левое плечо и рывком на себя прижать к своему левому боку (фото 268).



Фото 266



Фото 267



Фото 268

Характерные ошибки при выполнении приема загиб руки за спину «толчком»:

- проводящий прием, захватив руку партнера за запястье, не разворачивает ее вовнутрь;

- не производится толчок основанием ладони в локтевой сустав захваченной руки противника;

- в конечном положении ладонь левой руки накладывается на плечевую часть захваченной руки противника далеко от локтя.

- в конечном положении атакующий находится не сбоку, а за спиной у противника.

Загиб руки за спину «рывком» используется как один из способов задержания и сопровождения при подходе спереди.

1. С шагом левой ноги вперед поставить согнутую в локте левую руку впереди правого предплечья задерживаемого или захватить его за запястье. Правой рукой захватить за одежду у правого локтя снаружи, либо руку чуть выше локтевого сустава (фото 269).

2. Нанести удар правой ногой в пах или по голени (фото 270).

3. Сильным рывком за правый локоть на себя вывести противника из равновесия, одновременно нажимая левой рукой на его предплечье от себя (фото 271).

4. Согнуть руку в локтевом суставе, заложить предплечье захваченной руки в локтевой сгиб своей левой руки и прижать локоть правой руки противника к своему левому боку. Поставить левую ногу рядом с правой ногой нападающего. Захватив правой рукой за волосы, одежду на левом плече и потянув на себя, заставить нападающего прогнуться (фото 272).



Фото 269

Фото270

Фото 271

Фото 272

При необходимости, не ослабляя хват, заставить противника лечь на живот и завести свободную руку за спину, сесть на него верхом, надеть наручники или связать.

Характерные ошибки при выполнении приема загиб руки за спину «рывком»:

- не выполняется рывок за захваченную руку противника на себя, тем самым вместо выведения противника из равновесия сам атакующий теряет равновесие, заходя за спину противника;

- локоть проводящего прием не лежит на спине противника;

- стопа проводящего прием не приставлена к ближней ноге противника;

- не выполняется захват за плечо (одежду на плече).

Загиб руки за спину «замком» целесообразно проводить при задержании и сопровождении, а также как ответное действие в случае, когда противник пытается извлечь оружие из своего кармана, или нанести удар рукой снизу.

1. С шагом левой ногой вперед пропустить свою разноименную руку между правым предплечьем и туловищем нападающего ниже локтевого сгиба (фото 273).

2. Правую руку перенести выше локтя и соединить пальцы в «замок» (фото 274), нанести удар ногой в пах или голень (фото 275).

3. Рывком потянуть нападающего на себя, нажимая предплечьем своей правой руки на его плечо вниз, а левой – вверх (фото 276).

4. Поворачиваясь на левой ноге направо-кругом, произвести загиб руки за спину. Конечное положение такое же, как при загибе руки за спину «рывком» (фото 277).

Характерные ошибки при выполнении приема загиб руки за спину «замком»:

- неправильное выполнение захвата (пальцы сцеплены между собой в переплете);

- противник не прижат к боку атакующего, из-за чего сильно наклонён вперед.



Фото 273



Фото 274



Фото 275



Фото 276



Фото 277

Загиб руки за спину «нырком» используется в качестве одного из способов задержания при подходе спереди, а также как ответное действие при нападении.

1. С шагом левой ноги влево-вперед захватить двумя руками (правой – изнутри, левой – снаружи, правая рука располагается ниже левой) запястье правой руки нападающего (фото 278).

2. Приподнять захваченную руку противника влево-вверх (фото 279).

3. Широким шагом правой ноги влево-вперед «нырнуть» под поднятую руку и повернуться налево-кругом. Удерживая и продолжая выкручивать правой рукой захваченную руку за запястье, левой рукой надавить на локтевой сустав захваченной руки (фото 280).

4. Завести предплечье противника за спину и захватить локоть левой рукой, правой – взять за волосы или одежду на левом плече противника (фото 281).



Фото 278



Фото 279



Фото 280



Фото 281

Благоприятные условия для проведения этого приема возникают в том случае, если рука противника выпрямлена в локтевом суставе и если противник, вырывая захваченную руку, выкручивает ее вовнутрь.

Характерные ошибки при выполнении приема загиб руки за спину «нырком»:

- слабый рывок захваченной руки вверх в сторону, рука не выкручивается вовнутрь;
- проводящий прием проводит «нырок» согнувшись и заходит за спину противника, а не притягивает его к себе.

«Рычаг руки наружу» используется как ответное действие против попытки противника осуществить захват, нанести удар, а также в случае угрозы оружием.

1. С шагом левой ноги вперед, левой рукой захватить правую кисть нападающего так, чтобы большой палец вашей руки упирался в основание его безымянного пальца, а остальные четыре пальца находились изнутри захваченной кисти (фото 282).

2. Нанести удар правой ногой в пах или по голени и подхватить кисть противника правой рукой так, чтобы ваш большой палец упирался в основание мизинца, а остальные пальцы удерживали ребро ладони (фото 283, 284).



Фото 282



Фото 283



Фото 284



Фото 285



Фото 286



Фото 287



Фото 288



Фото 289

3. С шагом левой ногой назад согнуть кисть к предплечью и, продолжая выкручивать руку наружу, разворачиваясь влево, потянуть нападающего на себя (фото 285).

4. Свалить противника на землю (фото 286).

5. Следуя инерции движения, не распуская захвата, обойти противника со стороны головы, продолжая при этом выполнять болевое воздействие на захваченную руку противника (фото 287).

6. Протаскивая противника вперед за руку, перевернуть его на живот и нажать коленом ему на спину, зафиксировать его в этом положении (фото 288).

7. Удерживая своей правой рукой правую руку противника за кисть, упереться левой рукой в локоть захваченной руки и, убирая колено со спины, произвести загиб руки за спину (фото 289).

После сваливания противника «рычагом руки наружу», можно использовать другие варианты загиба руки за спину.

Вариант А – «толчком»

1. Атакующий выполнил сваливание противника на землю рычагом руки наружу (Фото 290).

2. Правой рукой захватить противника за кисть сверху так, чтобы большим пальцем удерживать ребро ладони, а остальными четырьмя обхватить основание большого пальца (фото 291).



Фото 290



Фото 291



Фото 292



Фото 293



Фото 294

3. Сжать кисть и сгибая ее к предплечью захваченной руки, надавить на локоть вперед вниз (фото 292).

4. Положив противника на живот, упереться ему левым локтем в спину между лопаток (фото 293).

5. Перешагнув через него, провести загиб руки за спину (фото 294).

Вариант Б – нажимом голенью на плечевой сустав противника

1. Атакующий выполнил сваливание противника на землю рычагом руки наружу (Фото 295).

2. Не распуская захвата, выполнить шаг левой ногой вперед за голову противника (фото 296).

3. Надавливая голенью правой ноги, на плечевой сустав захваченной руки, положить противника на живот (фото 297).



Фото 295



Фото 296



Фото 297



Фото 298



Фото 299

4. Сгибая кисть правой руки противника (его рука в локтевом суставе должна быть выпрямлена), повернуться направо и нажать левым коленом ему на спину (фото 298).

5. Удерживая своей правой рукой правую руку противника за кисть, упереться левой рукой в локоть захваченной руки

и, убирая колено со спины, произвести загиб руки за спину (фото 299).

Затем следует поднять противника в стойку и сопроводить, либо сесть верхом и, нажимая бедрами на предплечья, связать или надеть наручники.

Характерные ошибки при выполнении приема «рычаг руки наружу» с переходом на загиб руки за спину:

- проводящий прием в начале, не правильно захватывает руку противника (не за кисть, а за предплечье, либо за пальцы);

- в момент осаживания противника вниз руки атакующего прямые, а не согнутые в локтях. Следствием этого является то, что атакующим слабо используется сила мышц плечевого пояса;

- проводящий прием в момент сваливания не отходит назад и бросает противника себе на ноги.

«Рычаг руки внутрь» используется как ответное действие от нападения противника, а также для оказания помощи при нападении.

1. Захватить правую руку нападающего правой рукой за кисть или запястье сверху (большим пальцем внутрь, остальными четырьмя пальцами снаружи) (фото 300).

2. Нанести противнику удар правой ногой по голени (в колено, в пах) и, поднимая захваченную руку влево, захватить ее снизу за запястье своей левой рукой (фото 301,302).

3. Рывком, выкручивая руку внутрь, потянуть ее сильно на себя, подведя плечо под свою левую подмышку. Нажимая подмышкой на плечо, повернуться направо кругом, отставить правую ногу назад-вправо, заставив нападающего согнуться (фото 303).

4. Поставить левую ногу снаружи его правой стопы и, надавив на плечо сверху, прижать его к середине своего бедра (фото 304).

5. Удерживая правой рукой захваченную руку за кисть, а левой за предплечье, провести следующие болевые воздействия: первое – на плечо, поднимая зафиксированную в плече руку высоко вверх, второе – на локоть, выкручивая руку внутрь, третье – на кисть, проводя ее выкручивание внутрь и сгибание к предплечью. Из этого положения, надавливая ладонью левой руки в локтевой сгиб, провести загиб руки за спину (фото 305,306).



Фото 300



Фото301



Фото 302



Фото 303



Фото 304



Фото 305



Фото 306

Характерные ошибки при выполнении приема «рычаг руки внутрь»:

- слабое скручивание захваченной руки противника во-
внутрь;

- противник получает свободу действий из-за того, что давление на захваченную руку осуществляется не на плечо, а на локтевой сгиб;

- нога проводящего прием располагается сзади разноименной ноги противника.

«Рычаг руки через предплечье» используется в качестве одного из способов сопровождения или оказания помощи при нападении.

1. Захватить одноименную руку противника за запястье изнутри (фото 307).

2. Потянуть захваченную руку на себя и, упираясь ладонью свободной руки в его подбородок сбоку, отжать голову и повернуться боком к противнику (фото 308).

3. Обхватить захваченную руку левой рукой сверху, подвести свое предплечье под плечо противника выше его локтя, при этом можно захватить одежду на своей груди, нажимая левым плечом и правой рукой на захваченную руку вниз, провести болевой прием. Болевым воздействием заставить противника встать на носки и, не ослабляя захвата, проводить (фото 309).



Фото 307



Фото 308



Фото 309

При обучении этому приему необходимо захватить руку партнера за запястье. Движение на себя следует начинать одновременно с нанесением упреждающего удара в лицо партнера, распрямляя при этом его руку. Обхватив руку партнера сверху своей левой рукой, подвести свое предплечье под нее. Захваченную руку при этом прижать к своему боку. Для более

крепкого захвата руки партнера следует захватить левой рукой одежду на своей груди.

Характерные ошибки при выполнении приема «рычаг руки через предплечье»:

- атакующий не разворачивает захваченную руку наружу;
- в момент отжимания головы атакующий не поворачивается боком к противнику, и упор предплечьем производится на уровне локтевого сустава, а не выше его;
- противник под воздействием боли не приподнят на носки.

«Рычаг руки через плечи» используется в качестве одного из способов сопровождения или оказания помощи при падении.

1. Захватить одноименную руку противника за запястье изнутри (фото 310).

2. Упираясь ладонью свободной руки в его подбородок, потянуть захваченную руку на себя (фото 311).

3. Отжимая голову, «нырнуть» под захваченную руку, положив ее себе на плечи, повернуть наружу. Свободной рукой захватить за противоположный карман (пояс или дальнюю руку) противника, выполнить болевой прием, заставить противника встать на носки и, не ослабевая захвата, сопроводить его (фото 312).



Фото 310



Фото 311



Фото 312

Характерные ошибки при выполнении приема «рычаг руки через плечи»:

- атакующий не разворачивает захваченную руку наружу;

- в момент «нырка» атакующий располагается далеко от противника.

Сгибание в кисти (дожим кисти). Этот прием используется в качестве способа сопровождения задержанного.

1. С шагом правой ноги вперед вправо захватить правой рукой одноименную руку партнера за запястье, а другой – за локтевой сгиб изнутри (фото 313).

2. Рывком левой руки на себя, а правой от себя – вверх согнуть захваченную руку в локтевом суставе и прижать к своему боку, наложить левую ладонь сверху на кисть противника и, сгибая ее, выполнить болевой прием (фото 314).



Фото 313



Фото 314

Характерные ошибки при выполнении приема сгибание в кисти:

- проводящий прием при сгибе руки противника неплотно прижимает ее к своему боку;
- проводящий прием не заставляет противника встать на носки под воздействием боли.

5.6. ПОМОЩЬ ПРИ ЗАДЕРЖАНИИ И СОПРОВОЖДЕНИИ ПРАВОНАРУШИТЕЛЯ

Осуществляя помощь напарнику при задержании правонарушителя, сотрудник милиции должен ассистировать ему, т.е. выполнять вспомогательные действия, в то время как напарник проводит непосредственно задержание, например, загиб руки за спину. Главный принцип помощи заключается в том, чтобы максимально сковать действия правонарушителя и тем самым создать благоприятную ситуацию для задержания. В связи с этим действия сотрудников милиции должны быть заранее согласованы и отработаны, причем в ходе задержания они могут быть частично изменены сообразно возникшей обстановке.

Помощь обхватом руки задерживаемого обеими руками сзади

Напарник выполняет загиб руки за спину «толчком». Захватить другую руку правонарушителя, прижать ее к груди и потянуть вниз (фото 315), когда напарник завершит прием, так же завести захваченную руку за спину.

На основе аналогичной техники можно осуществить помощь напарнику при задержании правонарушителя обхватом руки задерживаемого обеими руками сбоку или спереди. Либо вместо руки обхватить шею задерживаемого сбоку плечом и предплечьем и, прижимая противника к себе, заставить его наклониться, создавая, таким образом, напарнику благоприятную ситуацию для проведения загиба руки за спину на свободную руку.

Помощь дожимом кисти осуществляется при подходе к задерживаемому сзади одновременно с напарником, который выполняет загиб руки за спину «толчком» (фото 316).



Фото 315



Фото 316

5.7. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ, ОБХВАТОВ, УДЕРЖАНИЙ ЛЕЖА

5.7.1. Освобождение от захватов

Часто в рукопашной схватке правонарушитель захватывает сотрудника милиции за одежду, туловище, конечности или волосы, получая, таким образом, тактическое преимущество. В связи с этим, необходимо уметь быстро, с минимальной затратой сил и времени, освободиться от захватов или обхватов, и задержать нападающего.

Многообразие видов захватов и обхватов влияет на выбор способов освобождения, так как зависит от различных обстоятельств. Выбор способа освобождения исключительно индивидуален, так как здесь требуется учитывать вес, рост, активность нападающего, свои возможности, окружающую обстановку и т.п. Защищающийся должен мгновенно оценить ситуацию и неожиданно, быстро и решительно провести самый простой, но наиболее эффективный прием. Приемы освобождения от захватов и обхватов основываются на болевых воздействиях на уязвимые места тела нападающего.

Все приемы освобождения от захватов и обхватов условно делятся на три этапа:

1. Предварительный удар рукой, ногой, головой или другое болевое воздействие с целью расслабить захват и рассредоточить внимание.

2. Освобождение от захвата, воздействие на противника бросками, рычагами.

3. Поражение противника ударами, задержание.

Исходя из того, что способов освобождения от захватов бесконечное множество и все их изучить практически невозможно, в настоящем пособии представлены лишь некоторые, наиболее простые и эффективные варианты. Многие из представленных способов освобождений в реальной ситуации можно несколько изменять сообразно с особенностями возникших обстоятельств (нанести иной удар, захватить нападающего за другую часть тела, после освобождения задержать нападающего другим способом и т.п.).

Освобождение от захватов запястий (рукавов) обеими руками сверху

Нападающий захватил руки за запястья сверху (фото 317).

Нанести удар по голени, в пах и сделать рывок руками, вращая их в сторону больших пальцев нападающего, освободиться от захвата (фото 318), затем перейти на задержание загибом руки за спину.



Фото 317



фото 318

Следуя принципу вращения захваченной руки в сторону больших пальцев нападающего, можно так же освободиться от различных захватов одной руки.

Освобождение от захвата одной руки двумя руками сверху

Нанести удар по голени (в пах), захватить свою кисть другой рукой и рывком на себя-вверх освободиться от захвата (фото 319).



Фото 319

Освобождение от захвата за запястье (рукав) разноименной рукой сверху

Нападающий захватил запястье разноименной рукой сверху (фото 320).

1. Нанести ему удар свободной рукой в голову (фото 321).
2. Возвращая руку обратно, захватить локоть сверху (фото 322).
3. Выполнить загиб руки за спину «рывком» (фото 323).



Фото 320



Фото 321



Фото 322



Фото 323

Освобождение от захвата за запястье (рукав) одноименной рукой сверху

Нападающий захватил запястье одноименной рукой сверху (фото 324).

1. Выкручивая захваченную руку вверх (в сторону большого пальца нападающего), захватить его правую руку за запястье изнутри, одновременно нанести свободной рукой (основанием ладони) удар противнику в лицо (фото 325).



Фото 324



Фото 325



Фото 326

2. Перейти на «рычаг руки через предплечье» (фото 326).

Освобождение от захвата за шею спереди (одежды на груди) двумя руками

Нападающий захватил одежду на груди (фото 327).

Первый вариант освобождения



Фото327

1. Захватить двумя руками правую руку нападающего за запястье и нанести удар ногой по голени или в пах (фото 328).

2. Скручивая захваченную руку внутрь, отставить правую ногу назад-вправо (фото 329).

3. Потянуть противника на себя, сорвать захват и выполнить «рычаг руки внутрь» (фото 330), затем перейти на загиб руки за спину.



Фото 328



Фото 329



Фото 330

Второй вариант освобождения

Соединить кисти, локти развести в стороны и, резко поднимая свои руки между рук нападающего вверх-в стороны, сбить захват (фото 331). При необходимости обратным движением сверху-вниз нанести сцепленными кулаками удар в лицо или одновременно с работой рук выполнить удар ногой в голень, коленом – в пах, затем перейти на загиб руки за спину.



Фото 331

Третий вариант освобождения.

1. Отвести руки с одновременным поворотом туловища влево (фото 332).
2. Поднять руки вверх (фото 333).
3. Резко разворачивая туловище вправо, ударом рук сбить захват (фото 334), обратным движением рук нанести удар противнику в голову и перейти на задержание.



Фото 332



Фото 333



Фото 334

Освобождение от захвата одежды на груди одной рукой

Нападающий захватил одежду на груди (фото 335). Плот-но прижать сверху двумя руками предплечье нападающего к своей груди и, нажав на захваченную кисть грудью вперед и вниз, причинить боль противнику, заставив его отпустить за-хват (фото 336), перейти на задержание «рычагом руки внутрь» или загибом руки за спину «рывком».



Фото 335



Фото 336

Освобождение от захвата одежды на плече одной рукой спереди

Нападающий захватил одежду на плече (фото 337).

1. Отводя правую руку влево-вверх, обвить ею сверху левую руку нападающего и нанести удар основанием ладони противнику в лицо (фото 338).

2. Скручивая захваченную руку внутрь, сорвать захват. Если этого сделать не удалось, выполнить сваливание нападающего задней подножкой и перейти на загиб руки за спину (фото 339).



Фото 337



Фото 338



Фото 339

Освобождение от захвата волос на голове

1. Захватить руку нападающего двумя руками за запястье так, чтобы большие пальцы оказались снизу, а остальные восемь сверху, плотно прижать ее к голове. Нанести удар ногой в пах или по голени (фото 340).

2. Наклоняясь вперед, нажать на захваченную кисть головой и, причиняя таким образом противнику боль, заставить его ослабить захват (фото 341).

3. Поворачиваясь направо, скрутить руку противника в ту же сторону и сорвать захват (фото 342).

4. Потянуть его на себя и выполнить «рычаг руки внутрь» (фото 343). Затем перейти на загиб руки за спину.



Фото 340



Фото 341



Фото 342



Фото 343

Освобождение от обхвата туловища (без рук) спереди

1. Нанести удар коленом в пах (фото 344).
2. Нажать основанием ладони в основание носа (пальцами в глаза) и, отстраняясь от нападающего, отставить правую ногу назад, освободиться таким образом от захвата (фото 345).
3. Задержать нападающего загибом руки за спину «рывком» ли «замком» (фото 346,347).



Фото 344



Фото 345



Фото 346



Фото 347

Освобождение от обхвата туловища (без рук) спереди – броском через бедро

1. Нажать пальцами нападающему в глазные впадины, либо ударить ладонями по голове (фото 348).

2. Поставить ноги между ног нападающего и, разворачиваясь на носках влево, захватить его за шею правой рукой, а левой – его правую руку сверху (фото 349).

3. Выпрямляя ноги, наклониться и потянуть противника вперед-вниз. Выполнить бросок через бедро (фото 350,351), после чего провести загиб руки за спину.



Фото 348



Фото 349



Фото 350



Фото 351

Освобождение от обхвата туловища (с руками) спереди
Нападающий обхватил туловище спереди (фото 352).

1. Нанести удар коленом или руками в пах (носком по голени) (фото 353).

2. Приседая и разводя руки в стороны-вверх, отстраниться от противника и, отставляя ногу назад, разорвать захват, задержать нападающего (фото 354).



Фото 352



Фото 353



Фото 354

Помимо описанного выше способа освобождения от обхвата туловища (с руками) спереди, это можно успешно осуществить передней подсечкой, техника данного броска подробно описана в главе 5.4.1.

Освобождение от захвата ног спереди

Данный способ освобождения от захвата за ноги эффективен в тех случаях, когда противник осуществил захват ног, но не успел подтянуть их к себе (не вывел атакуемого из равновесия). В этом случае следует:

1. Отставить ноги назад. Правой рукой захватить разноименную руку нападающего как можно ближе к плечу.левой рукой – другую руку за локтевой сгиб (фото 355).

2. Отставляя назад правую ногу, потянуть руки противника вверх и, нажимая правым предплечьем ему на лицо, оттолкнуть назад (фото 356). Нанести удар и задержать нападающего.



Фото 355



Фото 356

Освобождение от захвата ног спереди – скручиванием головы

1. Предварительно нанести удар в уязвимое место противника (например, локтем между лопаток). Потянуть одной рукой противника за подбородок вверх, другой – надавить на затылок вниз (фото 357).

2. Скручивая голову в сторону, заставить отпустить захват (фото 358). Затем нанести удар рукой или ногой и задержать нападающего.



Фото 357



Фото 358

Освобождение от захвата ног спереди – броском через голову с подсадом голенью

Если нападающий успевает подтянуть ноги атакуемого к себе, то последний теряет равновесие и уже не в состоянии

защищаться указанными выше способами. В этом случае следует захватить нападающего за пояс, одежду на спине или за туловище двумя руками сверху и провести бросок через голову с подсадом голенью. После чего перейти на удержание сверху, нанести удар рукой и задержать нападающего. Техника выполнения данного броска подробно описана в главе 5.4.1.

Освобождение от захвата за воротник (одежду на плече) сзади одной рукой

1. Приседая, развернуться влево, руки при этом защищают лицо и туловище от возможных ударов противника свободной рукой (фото 359).

2. «Нырнуть» под правую руку противника и захватить ее за запястье своей правой рукой (фото 360).

3. Выпрямляясь, «выполнить рычаг руки внутрь» (фото 361,362), а затем перейти на задержание загибом руки за спину.



Фото 359



Фото 360



Фото 361



Фото 362

Освобождение от обхвата туловища (без рук) сзади

1. Нанести удар локтем или затылком в лицо (каблуком по голени, стопе или ребром ладони в пах) (фото 363).

2. Прижать правой рукой одноименную руку нападающего к своему правому боку, поднимая ее вверх.левой рукой захватить большой палец правой руки, нажимая на него против сустава, разорвать кистевой захват и перейти на дожим кисти. Поворачиваясь направо-кругом и продолжая тянуть правую руку за локоть вверх на себя, а левой рукой – нажимая на кисть вниз от себя, провести загиб руки за спину (фото 364).



Фото 363



Фото 364

Освобождение от обхвата туловища (без рук) сзади – броском захватом ног

1. Нанести удар локтем или затылком в лицо (каблуком по голени, стопе или ребром ладони в пах) (фото 365).

2. Убрать таз в сторону и, поставив правую ногу сзади ног нападающего, захватить его за ноги (фото 366). После чего резко потянуть ноги противника вверх, бросить его назад на спину, нанести удар рукой или ногой и задержать.



Фото 365



Фото 366

Если нападающий захватывает за туловище сзади в области пояса и при этом выставляет одну ногу далеко вперед, можно захватить эту ногу между своими ногами и так же осуществить сваливание противника на спину.

Освобождение от обхвата туловища (с руками) сзади

Нанести удар каблуком по голени, по стопе, серию ударов локтями в грудь. После ослабления захвата, приседая, развести руки в стороны вверх, разорвать таким образом захват и затем задержать противника одним из способов.

Освобождение от обхвата шеи сзади плечом и предплечьем

Первый вариант

1. Для снижения удушающего воздействия прижать подбородок к груди, захватить руку нападающего одной или двумя руками, потянуть ее вниз. Нанести ему удар пяткой по стопе, затылком в лицо, ребром ладони в пах (фото 367).

2. После ослабления захвата, плотно прижимая руку нападающего к своей груди, резко присесть, убирая таз назад в сторону (фото 368).

3. Разворачиваясь влево, скрутить руку противника внутрь и поднырнуть под его плечом (фото 369).

4. Освободившись от захвата, перейти на задержание загибом руки за спину (фото 370).



Фото 367



Фото 368



Фото 369



Фото 370

Второй вариант

1. Для снижения удушающего воздействия прижать подбородок к груди, захватить руку нападающего одной или двумя

руками, потянуть ее вниз. Нанести ему удар пяткой по стопе, затылком в лицо, ребром ладони в пах (фото 371).

2. Присев, затянуть нападающего себе на спину (фото 372).

3. Выпрямляя ноги, наклониться вперед (либо опуститься на колени) и провести бросок через спину (фото 373,374).



Фото 371



Фото 372



Фото 373



Фото 374

Третий вариант

Данный вариант предпочтителен в тех случаях, когда нападающий, захватив атакуемого за шею сзади, прогнул его в спине и прижал к своему правому боку, либо потащил назад. В этом случае можно защититься следующим способом:

1. Прижать подбородок к груди, захватить правую руку нападающего двумя руками, потянуть ее вниз и прижать к груди (фото 375).

2. Смещая таз вправо, потянуть нападающего в ту же сторону, тем самым, заставляя его переместить центр тяжести

собственного тела на правую ногу, одновременно поставить свою левую ногу сзади его ноги (фото 376).

3. Толкая противника назад, вывести его из равновесия (фото 377).

4. Свалить его назад на спину так, чтобы самому упасть на него сверху (фото 378). (Если после падения руки противника останутся сцепленными, нанести ему удар левым локтем в живот, солнечное сплетение или пах и разорвать захват).

5. Следуя инерции падения, развернуться вправо, нанести противнику удар правой рукой в голову (туловище) и перейти на задержание (фото 379).



Фото 375



Фото 376



Фото 377



Фото 378



Фото 379

Освобождение от захвата шеи сбоку плечом и предплечьем

Противник положил руку на плечо атакуемого, обхватил шею и соединил руки в замок (фото 380).

Атакуемому необходимо поднять правую (ближнюю к противнику) руку вверх и, захватив противника через его левую руку, поверх плеча, за волосы, подбородок или глазные

впадины, потянуть назад (фото 381). Лево́й рукой нанести удар в пах, разорвать захват и бросить противника на спину, либо провести задержание «рычагом руки через плечи».



Фото 380



Фото 381

Освобождение от захвата одной ноги сзади

1. Поворачиваясь кругом, опереться руками в землю (фото 382).

2. Выполнив свободной ногой удар в лицо или живот нападающего, освободиться от захвата (фото 383).



Фото 382



Фото 383

5.7.2. Освобождение от захватов правонарушителя за кобуру (автомат) с целью обезоруживания сотрудника (попытка изъять оружие из кобуры)

Освобождение от захвата правонарушителя за кобуру с целью обезоруживания сотрудника спереди

Правонарушитель прикоснулся к кобуре сотрудника левой рукой (фото 384).

1. Прижать правой рукой руку противника к кобуре (заблокировать ее), левой – захватить за локоть, одновременно нанести удар ногой в пах или по голени (385).

2. Нажимая на руку вниз, сорвать хват и потянуть левой рукой локоть на себя (фото 386).

3. Выполнить загиб руки за спину «рывком» (фото 387).



Фото 384



Фото 385



Фото 386



Фото 387

Освобождение от захвата правонарушителя за кобуру с целью обезоруживания сотрудника спереди

Правонарушитель прикоснулся к кобуре сотрудника правой рукой (фото 388).

1. Прижать правой рукой руку противника к кобуре (заблокировать ее), левой – нанести ему удар в голову (фото 389).

2. С шагом левой ногой вперед вывести противника из равновесия и перейти на «рычаг руки внутрь» (фото 390), либо провести загиб руки за спину «толчком».



Фото 388



Фото 389



Фото 390

Освобождение от захвата правонарушителя за кобуру с целью обезоруживания сотрудника сбоку

1. Захватить руку правонарушителя за запястье и прижать ее к кобуре (заблокировать) (фото 391).

2. Разворачиваясь вправо, сорвать хват и, скручивая руку, выполнить «рычаг руки внутрь», (фото 392,393) затем перейти на загиб руки за спину.



Фото 391



Фото 392



Фото 393

Освобождение от захвата правонарушителя за кобуру с целью обезоруживания сотрудника сзади

Первый способ

1. Захватить руку правонарушителя за запястье правой рукой и прижать ее к кобуре (заблокировать) (фото 394).

2. Выполнить шаг левой вперед и нанести правой ногой удар назад противнику в живот, пах или колено (фото 395).

3. Опуская ногу назад-вправо, сорвать захват и развернуться. Захватить руку противника второй рукой за предплечье и, скручивая ее, выполнить «рычаг руки внутрь» (фото 396,397), затем перейти на загиб руки за спину.



Фото 394



Фото 395



Фото 396



Фото 397

Второй способ

1. Захватить руку правонарушителя за запястье левой рукой (заблокировать) (фото 398).
2. Разворачиваясь вправо, нанести удар наотмашь (локтем или кулаком) противнику в голову (фото 399).
3. Перейти на загиб руки за спину «рывком» (фото 400).



Фото 398



Фото 399



Фото 400

Освобождение от захватов правонарушителя за автомат с целью обезоруживания сотрудника

Крепко удерживая автомат в руках (фото 401), развернуться боком к правонарушителю и нанести ему удар ногой в колено или живот, затем вырвать (выкрутить) оружие из рук правонарушителя (фото 402).



Фото 401



Фото 402

5.7.3. Уходы от удержаний лежа

Защита от удержания сбоку

Оказавшись лежа в положении атакуемого, т.е. когда противник пытается провести удержание сбоку, необходимо:

- упереться голенью и руками в атакующего и не дать ему прижаться боком или грудью к туловищу;
- перевернуться на живот.

Уход от удержания сбоку перетаскиванием противника через себя

Прижавшись к противнику тазом, обхватить его за туловище и сцепить руки в замок (фото 403) Отталкиваясь от земли ногами и вращаясь, перетащить его через себя (фото 404,405).



Фото 403



Фото 404



Фото 405

Уход от удержания сбоку отжиманием головы противника ногой

Упираясь свободной рукой противнику в лицо (в подбородок, нос или глазные впадины), отжать его голову назад-вверх (фото 406). Поднять левую ногу таким образом, чтобы подколенный сгиб оказался перед головой противника (фото 407). Отжимая голову ногой, свалить противника назад (фото 408).



Фото 406



Фото 407



Фото 408

Уход от удержания сбоку – садясь

Если атакующий выполнил удержание сбоку неверно, т.е. высоко поднял голову и плечи, при этом левую ногу не поставил сзади на опору, а сместил ее вперед, то уйти от удержания можно следующим образом: сместить свои ноги как можно дальше в сторону от противника. Упираясь свободной рукой, поднять голову и плечи (фото 409). Отталкиваясь рукой и сгибая ноги, сесть (фото 410).



Фото 409



Фото 410

Уход от удержания поперек

Вариант А. Перетаскиванием противника через себя.

В момент начала удержания за счет отталкивания атакующего руками и ногами от себя, не дать ему осуществить захват. Положить плечо на шею противника сверху и захватить одежду на спине. Предплечье другой руки подвести под живот (фото 411). Прижимая голову противника к себе и упираясь предплечьем в живот, перевернуть его через себя (фото 412). Перейти на удержание сверху, нанести удар рукой (локтем) противнику в живот (фото 413) и задержать его.



Фото 411



Фото 412



Фото 413

Уход от удержания поперек

Вариант В. Захватом головы противника ногами.

Упереться ладонью противнику в лицо. Отжимая голову разорвать (растянуть) хват (фото 414). Захватить подколенным сгибом левой ноги голову противника (фото 415). Отталкивая его ногами, встать (фото 416).



Фото 414



Фото 415



Фото 416

Уход от удержания верхом

Нападающий выполнил удержание верхом (фото 417). Выпрямляя ноги, освободить их от ног противника. Одновременно захватить его руку и прижать ее к туловищу (фото 418). Отталкиваясь ногами в сторону захваченной руки и прижимая противника к себе, перевернуться (фото 419,420).



Фото 417



Фото 418



Фото 419



Фото 420

Уход от удержания со стороны головы выведением рук в сторону

Упираясь руками противнику в живот (грудь), оттолкнуть его вверх (фото 421). Освободив таким образом себе пространство для движений, повернуться в сторону и уйти на живот (фото 422,423).



Фото 421



Фото 422



Фото 423

Уход от удержания со стороны головы вращением в сторону с перетаскиванием противника

Захватить противника за туловище, поднять ноги вверх (фото 424) и, раскачиваясь ногами, вращением в сторону перетянуть противника (фото 425).



Фото 424



Фото425

Уход от удержания со стороны ног с переходом на «рычаг локтя захватом руки между ног»

Нападающий атакует со стороны ног: пытается провести удушение или нанести удары руками.

Упираясь коленями противнику в живот, захватить его правую руку за запястье и прижать предплечье к груди (фото 426). Другой рукой обхватить левое бедро атакующего и, подтягиваясь к нему, развернуться на лопатках так, чтобы подколенный сгиб оказался сбоку на груди противника (фото 427). Отталкивая его правой ногой, левой выполнить мах вниз и свалить противника на спину (фото 428). Плотнo удерживая правую руку, подтянуть противника к себе, скрестить ноги на его и груди провести болевой прием «рычаг локтя захватом руки между ног» (фото 429).



Фото 426



Фото 427



Фото 428



Фото 429

Защита от удержания (удушения) со стороны ног

В момент начала удержания оттолкнуть противника ногами, либо нанести удар основанием ладони в локоть выпрямленной руки, тем самым травмировать ее, что заставит противника отказаться от дальнейших атакующих действий (фото 430).



Фото 430

5.8. ЗАЩИТЫ ОТ УДАРОВ ВООРУЖЕННОГО И НЕВООРУЖЕННОГО ПРОТИВНИКА

5.8.1. Защита от ударов руками

Под защитой следует понимать выполняемые технические действия, дающие возможность уберечь себя от нанесения ударов со стороны противника.

Защиту разделяют на простую и комбинированную. К простой следует отнести защиту, которая представлена одним техническим действием. К таким техническим действиям относятся: уходы, уклоны, нырки, подставки, отбивы, накладки, выполняемые отдельно, независимо друг от друга.

К комбинированной относят защиту, которая объединяет в себе два и более защитных действия.

В данном издании вашему вниманию представлены некоторые варианты простой защиты.

Защита уходом

Защита уходом предусматривает такие действия, которые дают возможность, используя перемещения, защитить себя от нанесения ударов со стороны противника.

Защита уходом объединяет в себе перемещения: назад, вправо-назад, влево-назад, вправо, влево, вправо-вперед, влево-вперед.

Защита уходом связана:

- а) с разрывом дистанции (отход шагом назад);
- б) с разрывом дистанции и отходом с линии атаки (отход шагом влево-назад, вправо-назад);
- в) с уходом с линии атаки (отход шагом вправо или влево);
- г) с уходом с линии атаки и сокращением дистанции (уход шагом вправо-вперед, влево-вперед).

Защита уходом может быть использована практически против любого удара: прямого, бокового, снизу.

При выполнении защиты отходом первоначальное распределение веса тела на ноги может сохраняться, а может меняться.

Изменения в распределении веса происходят, как правило, в тех случаях, когда при отходе используются развороты туловища и переносы веса тела с одной ноги на другую.

К уходам следует отнести и выпады, выполняемые влево-вперед и вправо-вперед.

Выпадом следует назвать резкий шаг, который выполняется вслед за перемещением центра тяжести тела и способствует сохранению равновесия для всего тела. При выполнении выпада масса тела полностью переносится на ногу, выполняющую шаг.

Независимо от того, в какую сторону выполняется уход (шаг или выпад), необходимо всегда сохранять расстояние между ногами, соответствующее расстоянию ног в боевой левосторонней (правосторонней) стойке.

Защита подставкой

Защита подставкой предусматривает такие действия, при которых защищающийся подставляет под удар (удары) противника определенные части своего тела, при этом у него не возникает особых болевых ощущений.

Для защиты подставкой можно использовать:

- ладонь (раскрытую или сжатую в кулак);
- плечо;
- предплечье.

Подставкой можно защищаться на всех дистанциях: ближней, средней, дальней.

Под прямые удары в голову всегда следует подставлять только правую ладонь (для левши – левую), независимо от того, какой рукой (левой или правой) противник наносит удар.

Подставкой плеча можно защищаться как от боковых, так и от прямых ударов, направленных в голову.

Преимущество защиты подставкой заключается в том, что, используя ее, защищающийся сохраняет прежнюю дистанцию для нанесения ответных ударов свободной рукой.

Защита уклоном

Защита уклоном применяется в основном от прямых ударов и ударов снизу, направленных в голову.

Защита уклоном предусматривает такие действия со стороны защищающегося, при которых он убирает свою голову из-под удара (ударов) противника, используя наклоны своего туловища: назад, вправо-вперед, влево-вперед, влево-назад, вправо-назад, вправо или влево.

При выполнении уклонов защищающийся не отходит с линии атаки противника, и его ноги не меняют своего первоначального положения. От прямых ударов левой можно уклоняться как вправо-вперед, так и влево-вперед, но безопаснее – вправо-вперед. От прямых ударов правой можно уклоняться как вправо, так и влево.

Защита уклоном дает защищающемуся определенное преимущество, поскольку, защищаясь от удара, он сохраняет прежнюю дистанцию, и его руки свободны для проведения встречных и ответных ударов.

Уклоны вправо-вперед и влево-вперед, как правило, выполняются со встречными ударами в голову и в туловище.

При уклоне вправо встречный удар в голову или туловище противника выполняется левой рукой.

При уклоне влево встречный удар в голову или туловище противника выполняется правой рукой.

Защита отбивом

Защита отбивом предусматривает такие действия, при которых защищающийся, перемещаясь и не меняя положения своего туловища, воздействует своей рукой на наносящую удар руку противника с целью изменения направления удара, что обеспечивает ему своеобразную защиту.

Отбив представляет собой своего рода удар по наносящей удар руке противника. Отбив выполняется раскрытой, либо сжатой в кулак ладонью, либо предплечьем по кулаку или предплечью противника. Отбив может выполняться как левой, так и правой рукой, в основном против прямых ударов.

Отбивы выполняются влево, вправо, вверх, вниз.

При выполнении отбивов влево или вправо движение отбивающей руки лучше дополнять разворотом туловища в направлении отбива, что способствует усилению мощи отбива.

Выполняя отбив, вес тела лучше переносить на ногу, одноименную свободной руке, то есть руке, не выполняющей отбив и потому свободной для нанесения ответного контрудара.

Защита нырком

Нырком представляет собой основную защиту от боковых ударов, направленных в голову. Нырком выглядит как своеобраз-

разное приседание с незначительным наклоном туловища вперед и сочетается с переносом веса тела с одной ноги на другую. Основная задача при выполнении нырка состоит в том, что, убирая голову из-под удара противника, движением туловища вниз и в сторону от удара, пропустить удар противника над головой, а затем движением туловища вверх выпрямиться за рукой противника, нанеся удар. При защите нырком возможно нанесение двух видов контрударов: контрударов, выполняемых во время выпрямления (в этот момент удобнее всего нанесение ударов снизу), и контрударов, выполняемых после полного выпрямления, то есть после нырка, (в этот момент возможно нанесение как боковых ударов, так и ударов снизу).

Разучивание и отработка защиты нырком

Для разучивания нырка займите боевую стойку против своего напарника на расстоянии, чуть меньшем вытянутой руки. Пусть напарник положит свою левую руку на ваше правое плечо, а затем слегка оторвет ее вверх на 1—2 см и продолжает держать прямо так, чтобы пальцы его левой ладони находились над вашим правым плечом.

Начинаем выполнять нырок, приседая на ногах и перенося вес тела на левую ногу. При движении туловища вниз отводим голову заодно с туловищем чуть влево, продолжая смотреть в глаза напарнику.

Ориентируясь на вытянутую руку напарника, рассчитываем глубину движения туловища вниз так, чтобы ваша голова оказалась чуть ниже уровня его вытянутой руки.

Опустившись до необходимой глубины и сохраняя положение головы, туловища и ног, вращением на ногах начинаем переносить вес тела с левой ноги на правую.

Как только распределение веса на ногах будет равным 50% на левой ноге и 50% на правой, начинаем приподниматься вверх, выпрямляясь на ногах и продолжая перенос веса тела на правую ногу.

С полным выпрямлением вес тела полностью переносится на правую ногу, а ваше левое плечо оказывается под левой ладонью напарника. Нырок завершен.

После этого с целью дальнейшей отработки выполняем еще один нырок с переносом веса тела на левую ногу.

Для этого начинаем опускаться на ногах, слегка наклоняя туловище вперед, но ровно настолько, чтобы не терять из виду глаза напарника. Глубина нырка рассчитывается ровно настолько, чтобы ваша голова прошла под рукой напарника. Как только необходимая глубина достигнута, начинаем переносить вес тела с правой ноги на левую и когда вес на обеих ногах сравняется, начинаем выпрямляться на ногах, продолжая перенос веса тела на левую ногу.

Равномерное распределение веса на ноги происходит в тот момент, когда ваша голова проходит под рукой напарника.

Аналогичным образом следует отрабатывать нырок и под левую руку.

При разучивании и отработке нырка особое внимание надо обратить на то, что в процессе выполнения нырка следует неотрывно наблюдать лицо напарника, не упуская его из поля зрения ни на мгновение.

Варианты защит от ударов руками

Варианты защиты от прямого удара противника левой в голову

Защита шагом назад

В ответ на прямой удар противника левой в голову отталкиваемся левой ногой и делаем шаг правой ногой назад. Как только правая нога получает опору, тут же подтягиваем к ней левую ногу, сохраняя боевую левостороннюю стойку (фото 431,432).



Фото 431



Фото 432

Защита шагом назад дает возможность проведения самых различных ответных ударов, позволяя начать их выполнение с любой руки.

Варианты ответных ударов кулаком:

- а) контрудар прямым левой в голову;
- б) контрудар прямым правой в голову;
- в) контрудар прямым левой в туловище;
- г) контрудар прямым правой в туловище;
- д) контрудар боковым правой в голову.

Защита уклоном вправо-вперед

В ответ на прямой удар противника левой в голову, убирая голову из-под удара движением вправо, делаем уклон туловища вправо-вперед под удар, слегка сгибая ноги в коленях (фото 433,434).

Выполняя защиту уклоном вправо-вперед, левым плечом следует слегка прикрыть подбородок слева и незначительным движением правой ноги, вращением на носке перенести часть веса на правую ногу. Распределение веса: 40% на левой ноге, 60% на правой.



Фото 433



Фото 434

Защита уклоном вправо-вперед дает возможность к выполнению встречных ударов левой рукой.

После защиты уклоном вправо-вперед удобно начать контратаку с правой руки.

Варианты встречных и контрударов кулаком:

- а) встречный удар прямым левой в туловище;
- б) встречный удар прямым левой в голову;
- в) контрудар прямым правой в туловище;
- г) контрудар прямым правой в голову;
- д) контрудар снизу правой в голову;
- е) контрудар снизу правой в туловище.

Защита уклоном назад

В ответ на прямой удар противника левой в голову слегка отталкиваемся левой ногой и, отклоняясь туловищем назад, переносим большую часть веса тела (80 – 90%) на правую ногу. Руки при этом своего положения у головы и туловища не меняют.

После защиты уклоном назад удобно нанести ответный удар и начать ответную атаку с любой руки.

Варианты ответных ударов кулаком:

- а) контрудар прямым левой в голову;
- б) контрудар прямым правой в голову;
- в) контрудар прямым правой в туловище;
- г) контрудар прямым левой в туловище;

Защита отбивом правой ладонью влево

В ответ на прямой удар противника левой в голову слегка отталкиваемся правой ногой и делаем предварительное движение правой рукой вправо-вперед, а затем резким ударом влево отбиваем приближающуюся руку противника своей правой рукой (фото 435,436).



Фото 435



Фото 436

Отбивая левый кулак противника влево правой рукой, вращаемся на носках, перенося большую часть веса тела (80 – 100%) на левую ногу.

Отбив выполняется раскрытой правой ладонью, но может выполняться и кулаком.

После защиты отбивом правой ладонью удобно выполнить контрудар или начать контратаку с левой руки.

Варианты контрударов кулаком:

- а) контрудар прямым левой в голову;
- б) контрудар прямым левой в туловище;

в) контрудар боковым левой в голову.

Защита подставкой правой ладони

В ответ на прямой удар противника левой в голову движением правой руки вперед, разворачивая кисть, подставляем правую ладонь под удар противника, прикрывая ею подбородок.

Для смягчения удара, подставляя правую ладонь вперед, можно одновременно перенести большую часть веса тела (60 – 80%) на правую ногу.

После защиты подставкой удобно нанести контрудар (или начать контратаку) с левой руки.

Варианты контрударов кулаком:

- а) контрудар прямым левой в голову;
- б) контрудар боковым левой в голову;
- в) контрудар прямым левой в туловище.

Варианты защиты от прямого удара противника правой в голову

Защита шагом назад

В ответ на прямой удар противника правой в голову отталкиваемся левой ногой и делаем шаг правой ногой назад. Как только правая нога получает опору, тут же подтягиваем к ней левую ногу, сохраняя боевую левостороннюю стойку.

Защита шагом назад дает возможность к проведению самых различных ответных ударов, позволяя начать их выполнение с любой руки.

Варианты ответных ударов кулаком:

- а) контрудар прямым правой в голову;
- б) контрудар прямым левой в голову;
- в) контрудар прямым правой в туловище;
- г) контрудар боковым правой в голову.

Защита уклоном влево-вперед

В ответ на прямой удар противника правой в голову, убирая голову из-под удара, совершаем разворот всем туловищем влево-вперед под удар, отталкиваясь правой ногой и разворачиваясь на носках.

При этом левая стопа, разворачиваясь наружу примерно на 45 градусов, опускается на пол и принимает на себя 90 –

100% веса тела, правая нога, освобождаясь от веса, подтягивается к левой, опираясь на носок.

Правый кулак, поднимаясь, прикрывает голову справа.

Уклон туловища обеспечивается за счет сгибания ног в коленях, а также за счет разворота туловища влево и поворота на ногах (фото 437,438).



Фото437



Фото 438

Защита уклоном влево-вперед дает возможность для нанесения встречных ударов с правой руки.

После защиты уклоном влево-вперед удобно нанести контрудар или начать ответную контратаку с левой руки.

Варианты встречных и контрударов кулаком:

- а) встречный прямым правой в туловище;
- б) встречный прямым правой в голову;
- в) контрудар снизу левой в туловище;
- г) контрудар боковым левой в голову;
- д) контрудар прямым левой в туловище.

Защита уклоном назад

В ответ на прямой удар противника правой в голову слегка отталкиваемся левой ногой и, отклоняясь туловищем назад, переносим большую часть веса тела (80 – 90%) на правую ногу. Руки при этом своего положения у головы и туловища не меняют (фото 439).



Фото 439

После защиты уклоном назад удобно нанести ответный удар и начать ответную атаку с любой руки.

Варианты ответных ударов кулаком:

- а) контрудар прямым левой в голову;
- б) контрудар прямым правой в голову;
- в) контрудар прямым правой в туловище;
- г) контрудар прямым левой в туловище.

Защита отбивом левой ладонью вправо

В ответ на прямой удар противника правой в голову движением левой руки слева направо отбиваем правый кулак противника вправо и немного вниз (фото 440). Отбив выполняем одновременно с переносом большей части веса тела (70 – 80%) на правую ногу. Перенос веса осуществляется с вращением левой ноги на носке.



Фото 440

При этом вращении левая пятка поднимается вверх, а правая пятка опускается на пол.

После защиты отбивом левой ладонью удобно нанести ответный контрудар или начать контратаку с правой руки.

Варианты ответных ударов кулаком:

- а) контрудар прямым правой в голову;
- б) контрудар прямым правой в туловище;
- в) контрудар боковым правой в голову.

Защита подставкой правой ладони

В ответ на прямой удар противника правой в голову движением правой руки вперед, разворачивая кисть, подставляем правую ладонь под удар противника, прикрывая ею подбородок (фото 441).

Для смягчения удара, подставляя правую ладонь вперед, можно одновременно перенести большую часть веса тела (60 – 80%) на правую ногу.



Фото 441

После защиты подставкой правой ладони удобно нанести контрудар или начать атаку с левой руки.

Варианты контрударов кулаком:

- а) контрудар прямым левой в голову;
- б) контрудар прямым левой в туловище;
- в) контрудар боковым левой в голову.

Варианты защиты от прямого удара противника левой в туловище

Защита шагом назад

В ответ на прямой удар противника левой в туловище отталкиваемся левой ногой и делаем шаг правой ногой назад. Как только правая нога получает опору, тут же подтягиваем к ней левую ногу, сохраняя боевую левостороннюю стойку.

После защиты шагом назад удобно нанести контрудар или начать контратаку как с левой, так и с правой руки.

Варианты контрударов кулаком:

- а) контрудар прямым левой в голову;
- б) контрудар прямым правой в голову;
- в) контрудар прямым левой в туловище;
- г) контрудар прямым правой в туловище;
- д) контрудар боковым правой в голову.

Защита шагом вправо

В ответ на прямой удар противника левой в туловище отталкиваемся левой ногой и делаем правой ногой шаг вправо.

Как только правая нога получает опору, тут же подтягиваем к ней левую ногу, сохраняя боевую левостороннюю стойку.

После защиты шагом вправо удобнее нанести ответный удар (контрудар) или начать ответную атаку (контратаку) с правой руки.

Варианты контрударов кулаком:

- а) контрудар прямым правой в голову;
- б) контрудар боковым правой в голову;
- в) контрудар боковым правой в туловище.

Защита отбивом правой ладонью вниз

В ответ на прямой удар противника левой в туловище жестким движением правой руки сверху-вниз отбиваем левую руку противника правой ладонью.

После защиты отбивом правой ладонью удобно нанести контрудар или начать контратаку с левой руки.

Варианты контрударов кулаком:

- а) контрудар прямым левой в голову;
- б) контрудар прямым левой в туловище.

Варианты защиты от прямого удара противника правой в туловище

Защита шагом назад

В ответ на прямой удар противника правой в туловище отталкиваемся левой ногой и делаем шаг правой ногой назад. Как только правая нога получает опору, тут же подтягиваем к ней левую ногу, сохраняя боевую левостороннюю стойку.

После защиты шагом назад удобно нанести контрудар или начать контратаку как с левой, так и с правой руки.

Варианты контрударов кулаком:

- а) контрудар прямым левой в голову;
- б) контрудар прямым правой в голову;
- в) контрудар боковым правой в голову.

Защита шагом влево

В ответ на прямой удар противника правой в туловище отталкиваемся правой ногой и, разворачиваясь правым плечом и всем туловищем влево, делаем шаг левой ногой влево. Опускаясь на пол после шага влево, левая стопа совершает разворот наружу примерно на 80 – 90 градусов и принимает на себя 90 – 100% веса тела.

После завершения шага левой ногой влево правая нога тут же подтягивается к левой, опираясь на носок.

После защиты шагом влево возможно нанесение контрударов или развитие контратаки с левой руки.

Варианты контрударов кулаком:

- а) контрудар прямым левой в голову;
- б) контрудар прямым левой в туловище;
- в) контрудар боковым левой в голову.

Защита подставкой левого локтя

В ответ на прямой удар противника правой в туловище движением туловища и левого локтя вправо закрываем переднюю часть туловища левой рукой, подставляя левую руку, согнутую в локте, под удар противника так, чтобы удар пришелся в левый локоть.

После защиты подставкой левого локтя наиболее удобно нанести контрудар или начать контратаку с правой руки.

Варианты контрударов кулаком:

- а) контрудар прямым правой в голову;
- б) контрудар боковым правой в голову;
- в) контрудар снизу правой в голову.

Защита отбивом левой ладонью вниз

В ответ на прямой удар противника правой в туловище жестким движением левой руки сверху вниз отбиваем левую руку противника.

Выполняя отбив левой рукой, одновременно следует перенести большую часть веса тела (60 – 70%) на правую ногу вращением левого носка вовнутрь.

Отбив может выполняться левой ладонью, ребром ладони, предплечьем.

После защиты отбивом левой ладонью сверху вниз удобно нанести контрудар или начать контратаку с правой руки.

Варианты контрударов кулаком:

- а) контрудар прямым правой в голову;
- б) контрудар боковым правой в голову;
- в) контрудар снизу правой в голову.

Варианты защиты от бокового удара противника левой в голову

Защита шагом назад

В ответ на боковой удар противника левой в голову отталкиваемся левой ногой и делаем шаг правой ногой назад. Как только правая нога получает опору, тут же подтягиваем к ней левую ногу, сохраняя боевую левостороннюю стойку.

Защита шагом назад дает возможность к проведению самых различных контрударов, позволяя начать их выполнение с любой руки.

Варианты контрударов кулаком:

- а) контрудар прямым левой в голову;
- б) контрудар прямым правой в голову;
- в) контрудар прямым левой в туловище;
- г) контрудар прямым правой в туловище;
- д) контрудар боковым правой в голову.

Защита уклоном назад

В ответ на боковой удар противника левой в голову слегка отталкиваемся левой ногой и, отклоняясь туловищем назад, переносим большую часть веса тела (80—90%) на правую ногу.

Руки при этом своего положения у головы и туловища не меняют.

После защиты уклоном назад удобно нанести контрудар и начать ответную атаку с любой руки.

Варианты контрударов кулаком:

- а) контрудар прямым левой в голову;
- б) контрудар прямым правой в голову;
- в) контрудар прямым правой в туловище;
- г) контрудар прямым левой в туловище.

Защита нырком

В ответ на боковой удар противника левой в голову, убирая голову из под удара движением вниз, резко приседаем на обеих ногах, незначительно сгибая спину и перенося большую часть веса (70 – 80%) на левую ногу. Глубина приседа должна рассчитываться как раз на столько, чтобы рука противника, наносящая удар, свободно прошла над головой (фото 442,443).

Как только рука противника проходит над головой, сразу же необходимо выпрямиться, сохраняя боевую стойку. Поднимаясь вверх разгибанием на ногах и разгибая спину до исходного положения, большую часть веса (60 – 80%) следует перенести на правую ногу.



Фото 442



Фото 443

Во время защиты нырком от бокового левой в голову удобно нанести контрудар или начать контратаку с левой руки.

После защиты нырком удобно нанести контрудар или начать контратаку с правой руки.

Варианты контрударов кулаком:

- а) контрудар снизу левой в туловище;
- б) контрудар снизу левой в голову;
- в) контрудар боковым правой в голову;
- г) контрудар боковым правой в туловище.

Защита нырком с шагом вправо-вперед

Защита нырком с шагом вправо-вперед позволяет занять более удобную позицию для предстоящего контрудара или контратаки с правой руки.

В ответ на боковой удар противника левой в голову, убирая голову из-под удара движением вниз, резко приседаем на обеих ногах, незначительно сгибая спину и перенося большую часть веса (70 – 80%) на левую ногу. Глубина приседа должна рассчитываться как раз настолько, чтобы рука противника, наносящая удар, свободно прошла над головой.

Как только рука противника проходит над головой, отталкиваемся левой ногой и, выпрямляясь на ногах и в туловище, делаем шаг правой ногой вправо-вперед с разворотом туловища и ног чуть вправо.

Большая часть веса (90 – 100%) с шагом вправо-вперед и разворотом туловища переносится на правую ногу. Левая нога, свободная от веса правой, подтягивается к правой, опираясь на носок.

Во время защиты нырком с шагом, поднимаясь после нырка, удобно нанести контрудар или начать контратаку с левой руки.

После защиты нырком с шагом удобно нанести контрудар или начать контратаку с правой руки.

Варианты контрударов кулаком:

- а) контрудар боковым правой в голову;
- б) контрудар боковым правой в туловище.

Защита подставкой правого предплечья

В ответ на боковой удар противника левой в голову отталкиваемся правой ногой и вращением туловища справа-налево, за счет вращения на носках, переносим вес тела на левую ногу. Одновременно приподнимаем правую руку и, немного разгибая ее в локте, подставляем правое предплечье под левую руку противника, лишая его возможности нанести боковой удар в голову (фото 444, 445).



Фото 444



Фото 445

После защиты подставкой правого предплечья удобно нанести контрудар или начать контратаку с левой руки.

Варианты контрударов кулаком:

- а) контрудар прямым левой в голову;
- б) контрудар боковым левой в голову;
- в) контрудар снизу левой в голову;
- г) контрудар снизу левой в туловище;
- д) контрудар прямым левой в туловище.

Защита подставкой правого плеча

В ответ на боковой удар противника левой в голову отталкиваемся правой ногой и вращением туловища справа-налево, за счет вращения на носках, переносим вес тела на левую ногу, одновременно приподнимая согнутую в локте правую руку так, чтобы прикрыть правым плечом голову справа от бокового удара противника.

Контратакующие действия после подставки правого плеча аналогичны контратакующим действиям после защиты подставкой правого предплечья.

Варианты защиты от бокового удара противника правой в голову

Защита нырком на месте

В ответ на боковой удар противника правой в голову, убирая голову из-под удара движением вниз, приседаем на ногах и немного сгибаем спину. Большую часть веса (80 – 100%) при этом переносим на правую ногу, выполняя с движением вниз незначительный поворот туловищем и на ногах. Взгляд

все время фиксируем на верхней части груди противника, не теряя ее из виду ни на мгновение (фото 446 – 448). Глубина приседа (нырка) рассчитывается ровно настолько, чтобы рука противника свободно прошла над головой.

Во время защиты нырком на выныривании удобно нанести контрудар или начать контратаку с правой руки.

После защиты нырком удобно нанести контрудар или начать контратаку с левой руки.



Фото 446



Фото 447



Фото 448

Варианты контрударов кулаком:

- а) контрудар снизу правой в туловище;
- б) контрудар снизу правой в голову;
- в) контрудар боковым левой в голову;
- г) контрудар снизу левой в туловище.

Защита нырком с шагом влево-вперед

В ответ на боковой удар противника правой в голову, убирая голову из-под удара движением вниз, резко приседаем на обеих ногах, при этом незначительно сгибая спину.

Приседая, большую часть веса тела (80 – 90%) переносим на правую ногу.

Как только рука противника проходит над головой, отталкиваемся правой ногой и, выпрямляясь на ногах и в туловище, делаем шаг левой ногой влево-вперед с разворотом туловища и ног чуть влево.

Большая часть веса (90 – 100%) с шагом влево-вперед и разворотом туловища переносится на левую ногу. Правая нога, свободная от веса, подтягивается к левой, опираясь на носок.

Во время защиты нырком с шагом, поднимаясь вверх, удобно нанести удар или начать контратаку с правой руки.

После защиты нырком с шагом левой ногой вперед удобно нанести контрудар или начать контратаку с левой руки.

Варианты контрударов кулаком:

- а) контрудар боковым левой в голову;
- б) контрудар снизу левой в туловище.

Защита шагом назад

В ответ на боковой удар противника правой в голову отталкиваемся левой ногой и делаем шаг правой ногой назад. Как только правая нога получает опору, тут же подтягиваем к ней левую ногу, сохраняя боевую левостороннюю стойку.

Защита шагом назад дает возможность к проведению самых различных ответных ударов, позволяя начать их выполнение с любой руки.

Контратакующие действия после защиты шагом назад от бокового удара противника правой в голову аналогичны контратакующим действиям после защиты шагом назад от прямого удара противника правой в голову.

Защита уклоном назад

В ответ на боковой удар противника правой в голову слегка отталкиваемся левой ногой и, отклоняясь туловищем назад, переносим большую часть веса тела (80 – 90%) на правую ногу. Руки при этом своего положения не меняют.

После защиты уклоном назад удобно нанести контрудар и начать ответную атаку с любой руки.

Варианты контрударов кулаком:

- а) контрудар прямым левой в голову;
- б) контрудар прямым правой в голову;
- в) контрудар прямым правой в туловище;
- г) контрудар боковым правой в голову;
- д) контрудар прямым левой в туловище.

Защита подставкой левого предплечья

В ответ на боковой удар противника правой в голову, разгибая в локте левую руку, поднимаем ее, подставляя предплечье под удар противника. Подставку предплечья выполняем одновременно с разворотом туловища и ног, перенося большую часть веса (80 – 100%) на правую ногу для смягчения удара (фото 449).



Фото 449

После защиты подставкой левого предплечья удобно нанести контрудар или начать контратаку с правой руки.

Варианты контрударов кулаком:

- а) контрудар снизу правой в голову;
- б) контрудар боковым правой в голову;
- в) контрудар снизу правой в туловище;
- г) контрудар прямым правой в голову;
- д) контрудар прямым правой в туловище.

Защита подставкой левого плеча

В ответ на боковой удар противника правой в голову поднимаем левое плечо, прикрывая им подбородок слева. Поднимая левое плечо и прикрываясь им от удара, одновременно с разворотом туловища и ног переносим большую часть веса, (80 – 100%) на правую ногу для смягчения удара.

Контратакующие действия после защиты подставкой левого плеча от бокового удара противника правой в голову, аналогичны контратакующим действиям после защиты подставкой левого предплечья от бокового удара противника правой в голову (см. выше).

Варианты защиты от бокового удара противника левой в туловище

Защита шагом назад

В ответ на боковой удар противника левой в туловище отталкиваемся левой ногой и делаем шаг правой ногой назад. Как только правая нога получает опору, тут же подтягиваем к ней левую ногу, сохраняя боевую левостороннюю стойку.

Контратакующие действия после защиты шагом назад от бокового удара противника левой в туловище аналогичны контратакующим действиям после защиты шагом назад от бокового удара противника левой в голову.

Защита подставкой правой руки

В ответ на боковой удар противника левой в туловище закрываем туловище правой согнутой в локте рукой, прижимая ее к туловищу, с разворотом туловища и разворотом на ногах переносим большую часть веса (80 – 90%) на левую ногу. После защиты подставкой правой руки удобно нанести контрудар или начать контратаку с левой руки.

Варианты контрударов кулаком:

- а) контрудар боковым левой в голову;
- б) контрудар снизу левой в голову;
- в) контрудар снизу левой в туловище.

Варианты защиты от бокового удара противника правой в туловище

Защита шагом назад

В ответ на боковой удар противника правой в туловище отталкиваемся левой ногой и делаем шаг правой ногой назад. Как только правая нога получает опору, тут же подтягиваем к ней левую ногу, сохраняя боевую левостороннюю стойку.

После защиты шагом назад удобно нанести контрудар или начать контратаку как с левой, так и с правой руки.

Контратакующие действия после защиты шагом назад от бокового удара противника правой в туловище аналогичны контратакующим действиям после защиты шагом назад от бокового удара противника правой в голову.

Защита подставкой левой руки

В ответ на боковой удар противника правой в туловище закрываем туловище левой, согнутой в локте рукой, прижимая

ее к туловищу. С разворотом туловища и разворотом на ногах переносим большую часть веса (80 – 90%) на правую ногу.

После защиты подставкой левой руки удобно нанести контрудар или начать контратаку с правой руки.

Варианты контрударов кулаком:

- а) контрудар боковым правой в голову;
- б) контрудар снизу правой в голову.

Варианты защиты от удара противника снизу левой в голову

Защита шагом назад

В ответ на удар противника снизу левой в голову отталкиваемся левой ногой и делаем шаг правой ногой назад. Как только правая нога получает опору, тут же подтягиваем к ней левую ногу, сохраняя боевую левостороннюю стойку.

Защита шагом назад дает возможность к проведению самых различных ответных ударов, позволяя начать их выполнение с любой руки.

Варианты контрударов кулаком:

- а) контрудар прямым левой в голову;
- б) контрудар прямым правой в голову;
- в) контрудар снизу левой в туловище;
- г) контрудар боковым правой в голову.

Защита уклоном назад

В ответ на удар противника снизу левой в голову слегка отталкиваемся левой ногой и, отклоняясь туловищем назад, переносим большую часть веса тела (80 – 90%) на правую ногу. Руки при этом своего положения не меняют. После защиты уклоном назад удобно нанести контрудар и начать ответную атаку с любой руки.

Варианты контрударов кулаком:

- а) контрудар прямым левой в голову;
- б) контрудар прямым правой в голову;
- в) контрудар прямым правой в туловище;
- г) контрудар боковым правой в голову.

Защита подставкой правой ладони

В ответ на удар противника снизу левой в голову, прикрывая подбородок снизу, подставляем правую ладонь жестким движением сверху-вниз навстречу удару противника. Большую часть веса тела (80 – 100%) с движением правой ладони вниз, навстречу удару, переносим на левую ногу (фото 450).



Фото 450

После защиты подставкой правой ладони удобно нанести контрудар (или начать контратаку) с левой руки.

Варианты контрударов кулаком:

- а) контрудар прямым левой в голову;
- б) контрудар боковым левой в голову;
- в) контрудар снизу левой в голову;
- г) контрудар снизу левой в туловище.

Защита шагом вправо с разворотом туловища

В ответ на удар противника снизу левой в голову отталкиваемся левой ногой и, разворачиваясь всем туловищем справа-налево, делаем шаг правой ногой вправо, стремясь поставить правую ногу на пол таким образом, чтобы правый носок, касаясь пола, был обращен в сторону противника (фото 451).

Завершая шаг правой ногой, переносим на нее полный вес тела, а левую ногу тут же незамедлительно подтягиваем к правой ноге.



Фото 451

Защита шагом вправо дает возможность для нанесения встречных ударов с правой руки.

После защиты шагом вправо удобно проводить контрудар или начинать контратаку с левой руки.

Варианты контрударов кулаком:

- а) контрудар боковым правой в голову;
- б) контрудар боковым правой в туловище;
- в) контрудар прямым правой в голову.

Варианты защиты от удара противника снизу правой в голову

Защита шагом назад

В ответ на удар противника снизу правой в голову отталкиваемся левой ногой и делаем шаг правой ногой назад. Как только правая нога получает опору, тут же подтягиваем к ней левую ногу, сохраняя боевую левостороннюю стойку.

Защита шагом назад дает возможность к проведению самых различных ответных ударов, позволяя начать их выполнение с любой руки.

Варианты контрударов кулаком:

- а) контрудар прямым правой в голову;
- б) контрудар прямым левой в голову;
- в) контрудар прямым правой в туловище;
- г) контрудар боковым правой в голову;
- д) контрудар боковым левой в голову.

Защита уклоном назад

В ответ на удар противника снизу правой в голову слегка отталкиваемся левой ногой и, отклоняясь туловищем назад, переносим большую часть веса тела (80 – 90%) на правую ногу. Руки при этом своего положения не меняют.

После защиты уклоном назад удобно нанести ответный удар и начать ответную атаку с любой руки.

Контратакующие действия после защиты уклоном назад от удара противника снизу правой в голову аналогичны контратакующим действиям после защиты уклоном назад от прямого удара противника правой в голову.

Защита подставкой правой ладони

В ответ на удар противника снизу правой в голову, прикрывая подбородок снизу, подставляем правую ладонь жестким движением сверху-вниз навстречу удару противника. Большую часть веса тела (80 – 100%) с движением правой ладони вниз, навстречу удару, переносим на левую ногу (фото 452).

После защиты подстав-
правой ладони удобно нанес-
контрудар (или начать контр-
атаку) с левой руки.

кой
ти



Фото 452

Варианты контрударов кулаком:

- а) контрудар прямым левой в голову;
- б) контрудар боковым левой в голову;
- в) контрудар прямым левой в туловище.

Защита шагом влево с разворотом туловища

В ответ на удар противника снизу правой в голову оттал-
киваемся правой ногой и, разворачиваясь всем туловищем
слева направо, делаем шаг левой ногой влево, стремясь поста-
вить левую ногу на пол таким образом, чтобы носок, касаясь
пола, был обращен в сторону противника (фото 453).



Фото 453

Выполняя шаг влево и раз-
ворачивая туловище слева на-
право, отклоняемся всем туло-
вищем немного назад.

Завершая шаг левой ногой,
переносим на нее полный вес те-
ла, а правую ногу тут же подтя-
гиваем к левой ноге.

Защита шагом вперед-влево позволяет проводить встреч-
ные удары с левой руки.

После защиты шагом вперед-влево удобно проводить
контрудары или начинать контратаку с правой руки.

Варианты встречных и контрударов кулаком:

- а) встречный удар прямым левой в голову;
- б) контрудар прямым правой в голову;

- в) контрудар боковым правой в голову;
- г) контрудар снизу правой в голову;
- д) контрудар снизу правой в туловище.

Варианты защиты от удара противника снизу левой в туловище

Защита шагом назад

В ответ на удар противника снизу левой в туловище отталкиваемся левой ногой и делаем шаг правой ногой назад. Как только правая нога получает опору, тут же подтягиваем к ней левую ногу, сохраняя боевую левостороннюю стойку. Защита шагом назад дает возможность к проведению самых различных ударов, позволяя начать их выполнение с любой руки.

Варианты встречных и контрударов кулаком:

- а) встречный удар прямым правой в голову;
- б) встречный удар прямым левой в голову;
- в) контрудар прямым правой в голову;
- г) контрудар боковым правой в голову.

Защита шагом вправо с разворотом туловища

В ответ на удар противника снизу левой в туловище отталкиваемся левой ногой и, разворачиваясь всем туловищем справа-налево, делаем шаг правой ногой вправо, стремясь поставить правую ногу на пол таким образом, чтобы правый носок, касаясь пола, был обращен в сторону противника (фото 454).

Завершая шаг правой ногой, переносим на нее полный вес тела, а левую ногу тут же, без промедления, подтягиваем к правой ноге.



Фото 454

Защита шагом вправо дает возможность для нанесения встречных ударов с правой руки.

После защиты шагом вправо удобно проводить контрудар или начинать контратаку с левой руки.

Варианты встречных и контрударов кулаком:

- а) встречный удар боковым правой в голову;
- б) контрудар боковым правой в туловище;
- в) контрудар снизу левой в голову.

Защита подставкой правого локтя

В ответ на удар противника снизу левой в туловище движением туловища влево переносим вес тела на левую ногу и одновременно с этим закрываем переднюю часть туловища правой рукой движением правого локтя влево, подставляя правую руку, согнутую в локте, под удар противника так, чтобы удар пришелся в правый локоть (фото 455).



Фото 455

После защиты подставкой правого локтя наиболее удобно нанести контрудар или начать контратаку с левой руки.

Варианты контрударов кулаком:

- а) контрудар боковым левой в голову;
- б) контрудар снизу левой в голову;
- в) контрудар снизу левой в туловище.

Защита отбивом правым предплечьем

В ответ на удар противника снизу левой в туловище «срываем» правый кулак от подбородка и, отбивая удар противника правым предплечьем (или ребром ладони) сверху-вниз, одновременно переносим вес тела (80 – 100%) на левую ногу (фото 456).



Фото 456

Контратакующие действия после защиты отбивом правым предплечьем от удара противника снизу левой в туловище

аналогичны контратакующим действиям после защиты подставкой правого локтя от удара противника снизу левой в туловище.

Варианты защиты от удара противника снизу правой в туловище

Защита шагом назад

В ответ на удар противника снизу правой в туловище отталкиваемся левой ногой и делаем шаг правой ногой назад. Как только правая нога получает опору, тут же подтягиваем к ней левую ногу, сохраняя боевую левостороннюю стойку.

Защита шагом назад дает возможность проведения самых различных ответных ударов, позволяя начать их выполнение с любой руки.

Варианты встречных и контрударов кулаком:

- а) встречный удар прямым правой в голову;
- б) встречный удар прямым левой в голову;
- в) контрудар прямым правой в голову;
- г) контрудар боковым правой в голову;
- д) контрудар прямым левой в голову.

Защита шагом влево с разворотом туловища.

В ответ на удар противника снизу правой в туловище отталкиваемся правой ногой и, разворачиваясь всем туловищем слева-направо, делаем шаг левой ногой влево, стремясь поставить левую ногу на пол таким образом, чтобы левый носок, касаясь пола, был обращен в сторону противника.

Завершая шаг левой ногой, переносим на нее полный вес тела, а правую ногу тут же подтягиваем к левой ноге.

Защита шагом влево позволяет проводить встречные удары с левой руки.

После защиты шагом влево удобно проводить контрудары или начинать контратаку с левой руки.

Варианты встречных и контрударов кулаком:

- а) встречный удар боковым левой в голову;
- б) контрудар прямым правой в голову;
- в) контрудар боковым правой в голову;
- г) контрудар снизу правой в голову.

Защита подставкой левого локтя

В ответ на удар противника снизу правой в туловище движением туловища вправо закрываем переднюю часть туловища левой рукой движением левого локтя вправо, подставляя левую руку, согнутую в локте, под удар противника так, чтобы удар пришелся в левый локоть (фото 457).



Фото 457

После защиты подставкой левого локтя наиболее удобно нанести контрудар или начать контратаку с правой руки.

Варианты контрударов кулаком:

- а) контрудар боковым правой в голову;
- б) контрудар снизу правой в голову;
- в) контрудар снизу правой в туловище.

Защита «накладкой левой руки»

В ответ на удар противника снизу правой в туловище, отталкиваясь левой ногой и разворачиваясь на ногах и туловищем слева-направо, жестким движением сверху-вниз накладываем свою левую руку на левую руку противника, защищаясь от его удара в туловище. Большая часть веса при такой защите переносится на правую ногу (фото 458).



Фото 458

После защиты накладкой удобно нанести контрудар или начать контратаку с правой руки.

Контратакующие действия после защиты «накладкой левой» руки от удара противника снизу правой в туловище ана-

логичны контратакующим действиям после защиты подставкой левого локтя от удара противника снизу правой в туловище.

Варианты защиты от удара противника кулаком (ребром ладони, локтем) наотмашь в голову

Защита шагом назад

В ответ на удар противника наотмашь в голову отталкиваемся левой ногой и делаем шаг правой ногой назад. Как только правая нога получает опору, тут же подтягиваем к ней левую ногу, сохраняя боевую левостороннюю стойку.

Защита шагом назад дает возможность проведения самых различных ответных ударов, позволяя начать их выполнение с любой руки.

Защита подставкой предплечий

В ответ на удар противника наотмашь в голову, поднимаем согнутые в локтях руки вверх, пальцами от себя. Закрываем лицо и переднюю часть туловища предплечьями.



Фото 459

Варианты защиты от удара противника ребром ладони (локтем) сбоку

Защита шагом назад, защита уклоном назад, защита подставкой предплечья

Техника данных защит аналогична защитам шагом назад, уклоном назад, подставкой предплечья от бокового удара кулаком в голову.

Варианты защиты от удара противника ребром ладони (кулаком) сверху

Защита шагом назад

Техника защиты шагом назад от удара противника ребром ладони (кулаком) сверху аналогична технике защиты шагом назад от прямого удара противника левой рукой (кулаком) в голову.

Защита подставкой предплечья

В ответ на удар противника ребром ладони (кулаком) сверху, поднимаем согнутую в локте левую руку вверх-вперед, разворачиваем предплечье пальцами от себя и напрягаем руку. Правая рука прикрывает голову и туловище от возможных ударов противника справа (фото 460).

После защиты защита подставкой предплечья удобно начать контратаку с правой руки.



Фото 460

5.8.2. Защита от ударов ногами

Варианты защиты от прямого удара противника правой ногой в туловище

Техника защит от ударов левой ногой является зеркальным отражением техники защит от ударов правой ногой.

Защита шагом (отскоком) назад

В ответ на прямой удар противника правой ногой в туловище отталкиваемся левой ногой и делаем шаг правой ногой назад. Как только правая нога получает опору, тут же подтягиваем к ней левую ногу, сохраняя боевую левостороннюю стойку. Аналогично, только толчком как одной, так и двумя ногами, можно выполнить защиту отскоком.

Защита отбивом левым предплечьем внутрь

В ответ на прямой удар противника правой ногой в туловище отталкиваемся правой ногой и делаем шаг левой ногой влево. Правая нога, свободная от веса тела, подтягивается к левой. Разворачиваясь на носках вправо, отбиваем опущенным вниз левым предплечьем ногу противника в сторону (фото 461). В момент отбива пальцы левой руки сжимаются в кулак. Правая рука защищает голову и туловище от возможных ударов противника руками. После защиты отбивом левым предплечьем внутрь удобно нанести контрудар или захватить ногу противника правой рукой (фото 462), с последующим переходом на сваливание противника.



Фото 461



Фото 462

Варианты защиты от бокового удара противника правой в бедро

Защита шагом (отскоком) назад аналогична защите шагом назад от прямого удара правой ногой в туловище.

Подставкой левой голени

В ответ на боковой удар противника правой ногой в бедро поднимаем левую ногу вверх и выполняем подставку – блок голенью.

Руки своего первоначального положения не меняют, защищая голову и туловище (фото 463).



Фото 463

Варианты защиты от бокового удара противника правой ногой в туловище

Защита подставкой левой голени

В ответ на боковой удар противника правой ногой в туловище поднимаем левую ногу вверх и выполняем подставку – блок голенью.

Левой рукой защищаем туловище и голову слева. Локоть максимально приближен к левому бедру. Правой рукой защищаем туловище и голову справа (фото 464).



Фото 464

Защита шагом (отскоком) назад аналогична защите шагом назад от прямого удара правой ногой в туловище.

Защита отклонением назад

В ответ на боковой удар противника правой ногой в туловище переносим вес тела на правую (сзади стоящую) ногу и отклоняем туловище (таз) назад. Руки своего первоначального положения не меняют, защищая голову и туловище.

Варианты защиты от бокового удара противника правой ногой в голову

Защита шагом (отскоком) назад, аналогична защите шагом назад от прямого удара правой ногой в туловище.

Защита отклонением назад

В ответ на боковой удар противника правой ногой в голову переносим вес тела на правую (сзади стоящую) ногу и отклоняем туловище назад.

Руки своего первоначального положения не меняют, защищая голову и туловище.

Защита подставкой предплечий

В ответ на боковой удар противника правой ногой в голову разворачиваем туловище влево и подставляем под удар предплечья. Вес тела переносим на правую ногу (фото 465).

После защиты подставкой предплечий можно захватить ногу (фото 466) и выполнить заднюю подножку (фото 467). Аналогичное действие можно предпринять после защиты подставкой голени от удара ногой в туловище.



Фото 465



Фото 466



Фото 467

Варианты защиты от удара правой ногой (подошвенной частью стопы) в сторону в туловище (голову)

Защита шагом (отскоком) назад аналогична защите шагом назад от прямого удара правой ногой в туловище.

Защита отклонением назад аналогична защите отклонением назад от бокового удара правой ногой в туловище.

Защита подставкой предплечий

В ответ на удар противника правой ногой в сторону в туловище (голову) подставляем под удар предплечья, немного выдвигая их навстречу удару. Для ослабления удара отклоняемся назад и переносим вес тела на правую (сзади стоящую) ногу (фото 468).



Фото 468

Варианты защиты от удара снизу подъемом стопы

Защита шагом (отскоком) назад аналогична защите шагом назад от прямого удара правой ногой в туловище.

Защита подставкой предплечий скрестно

Выполняется путём выставления наложенных друг на друга и напряжённых предплечий (пальцы с силой сжаты в кулак) вниз с одновременным отставлением ноги или отведением таза назад (фото 469).

После подставки предплечий скрестно можно захватить правой рукой ногу противника за пятку (фото 470), а левой рукой – за голень и выполнить сваливание атакующего скручиванием ноги внутрь (фото 471,472).



Фото 469



Фото 470



Фото 471



Фото 472

Защита подставкой подошвенной части стопы

Поворачиваясь боком к противнику встречным движением ноги, подставить подошвенную часть стопы под подъем бьющей ноги (фото 473).



Фото 473

5.8.3. Защита от ударов головой

Отметим, что парировать атаку головой очень нелегко, так как, с одной стороны, она неожиданна, а с другой стороны – применяется в ближнем бою. Атакующий часто усыпляет внимание противника своим разговором. Рассмотрим наиболее рациональные виды защит.

Защита от фронтального удара головой

Защита упреждающим ударом локтем

Согнуть максимально руку в локтевом суставе так, чтобы кулак был как можно ближе к уху одноименной руки. Возможны два варианта направления движения. Первый: снизу-вверх (местом приложения удара является челюсть противника) (фото 474). Второй: боковой удар локтем в голову (фото 475).

Защита подставкой лба

Наклоняясь подставить свой собственный лоб так, чтобы лицо противника ударилось об него сверху (фото 476).



Фото 474



Фото 475



Фото 476

Защита от удара головой назад

Вы рискуете получить задний удар головой, обхватывая противника сзади. Варианты защиты:

- а) Наклонить голову вперед и подставить свой лоб на-против затылка противника.
- б) Прижать свою голову к плечу противника.

Защита от удара головой в живот

Предостерегаем от ошибок, которые могут возникнуть при защите от данного удара. Если противник применяет

сильный и быстрый удар головой, да еще с разбега, не рекомендуется применять удар коленом снизу-вверх, так как в этом случае защищающийся будет находиться в неустойчивом положении на одной ноге, рискуя при этом упасть на затылок. Наиболее эффективен уход с линии атаки шагом левой (правой) ноги влево (вправо) с ударом левым (правым) локтем (кулаком или основанием ладони) сбоку в голову (фото 477).



Фото 477

Следом после этого движения следует контрудар ребром ладони по шее, правым коленом в корпус противника или правым локтем по спине противника. Далее следует задержание путем загиба руки за спину.

Защита от удара головой сзади

ша-
это

ки

Если есть возможность увернуться, уйти с линии атаки гом влево или вправо, то лучше и сделать. Затем нанести контрудар локтем правой руки назад сбоку в голову (фото 478) с последующим ударом коленом в корпус и переходом на загиб руки за спину



Фото 478

5.8.4. Защита от ударов в положении лежа

Служебная деятельность сотрудника милиции весьма многогранна и не исключает обстоятельств, при которых он может оказаться в положении лежа на земле, где подвергнется нападению со стороны правонарушителя. В данном случае ему следует удерживать противника на дистанции до тех пор, пока не будет возможности встать на ноги. Для этого необхо-

димо быстро развернуться к нападающему ногами и, постоянно двигаясь, уходить с линии ударов в сторону, подставлять под удары стопы, блокировать его удары руками, одновременно самому наносить ответные удары ногами. Особо ощутимыми для противника будут удары по голени, в колено, в том числе «шоркающие» удары каблуком. В подходящий момент можно выполнить сваливание противника подсечками, зацепками и т.п.

Если нападающий, пытаясь зайти со стороны, будет двигаться вокруг, тогда необходимо менять положение, вращаясь за ним на ягодицах, либо перекатываясь с боку на бок.

Если же ему удалось все-таки приблизиться вплотную, надо сделать все возможное, чтобы не оказаться под нападающим лицом вниз. В таком положении защищающийся окажется практически беспомощным. Здесь следует сгруппироваться так, чтобы согнутые в коленях ноги защищали грудь и живот, а руки – голову, при этом ни на секунду нельзя терять нападающего из виду. Необходимо встречать его ногами, вращаясь, уходить от него по кругу.

Приведем несколько вариантов защиты

В тот момент, когда нападающий приближается и готов нанести удар (фото 479), упереться руками (рукой) сзади и нанести противнику контрудар стопой (пяткой) в пах или по ногам (фото 480).



Фото 479



Фото 480

При подходе противника сбоку (сзади) упереться руками спереди, встать на одно колено, другую ногу, согнутую в колене, подтянуть к груди (фото 481). Отталкиваясь руками, резко выпрямить ногу и нанести нападающему удар в живот или колено (фото 482).



Фото 481



Фото 482

В ситуации, когда нападающий оказался между ног атакуемого, защититься можно следующим образом: нанести противнику удар ногой в пах или живот, другой ногой подсечь его ноги (фото 483). После падения противника, нанести завершающий удар пяткой в живот (фото 484).



Фото 483



Фото 484

Нападающий стоит сбоку (фото 485).

Захватить его ближнюю ногу руками и резко потянуть ее на себя, одновременно нанести удар стопой в колено другой ноги (фото 486). После падения противника встать на ноги.



Фото 485



Фото 486

Нападающий стоит на ближней дистанции со стороны ног (фото 487).

Зацепить стопой его ногу сзади, за нижнюю часть голени, другой ногой нанести толчковый удар противнику в колено.



Фото 487



Фото 488

В тот момент, когда нападающий пытается нанести удар ногой в голову, блокировать удар, желательнее в начале движения ноги. Если этого сделать не удалось, то в конечной фазе удара, для снижения его силы, следует отстраниться назад, выполнить блок предплечьем с отбивом ноги противника в сторону (фото 489).



Фото 489

Если нападающий, оказался очень близко, можно захватить его за ногу (ноги) (фото 490), резко потянуть на себя и, нажимая плечом в колено или бедро, свалить его на спину (фото 491).



Фото 490



Фото 491

5.8.5. Защита от ударов ножом

Виды ударов ножом

По характеру поражающего воздействия, ножом можно нанести колотую или резаную рану.

В соответствии с этим, нападение ножом может быть выполнено колющим или режущим ударом, а также такими вариантами проведения данных ударов, как обводящие, замаскированные и комбинированные.

Колющие удары - сильные, короткие и размашистые удары по неизменяющейся траектории острием, направленным перпендикулярно к поражающей поверхности тела. Это удары: сверху, сверху-сбоку, сбоку, снизу, наотмашь в грудь или живот, тычком в грудь или живот.

Направление и траектория удара в данном случае во многом зависит от расположения ножа в руке.

Если нож зажат в руке лезвием, направленным от мизинца (фото 492), то наиболее реальным может быть удар сверху (фото 493), сверху-сбоку (фото 494), наотмашь (фото 495).



Фото 492



Фото 493



Фото 494



Фото 495

Если нож зажат в руке лезвием, направленным от большого пальца (фото 496), то наиболее реальным будет удар снизу (фото 497), сбоку (фото 498).



Фото 496



Фото 497



Фото 498



Фото 499

Если нож зажат в руке лезвием, направленным от большого пальца так, что является продолжением линии предплечья (фото 500) то наиболее вероятным будет удар тычком (фото 499), режущий удар.



Фото 500

Режущие удары – прямолинейные или круговые, короткие и размашистые удары перед собой по направлению: слева-направо или справа-налево; сверху-вниз или снизу-вверх; по диагонали; различные комбинации из этих направлений.

Режущая часть оружия при ударе направлена по касательной к поражаемой поверхности тела. Нож в руке располагается, как правило, лезвием от большого пальца (фото 500).

Обводящий удар – один из вариантов нанесения колющего удара, который предполагает хорошую технику владения ножом. Суть обводящего удара заключается в том, что нападающий обводит подставку защищающегося и наносит удар в открытую область тела. Делать это можно независимо от того, каким хватом нож располагается в руке.

Замаскированные удары – наиболее коварные, наносятся коротким сильным движением после проведения какого-нибудь отвлекающего действия или после сближения с противником. При этом нападающий прячет нож за спиной, маскируя хват ножа и не давая противнику заранее определить направление возможного удара. Хват ножа при атаке замаскированным ударом может быть любой.

Способы защиты от нападения с ножом

Подвергаясь нападению вооруженного ножом правонарушителя или сталкиваясь с ним, оказывающим сопротивление с применением холодного оружия, необходимо: защитить себя и окружающих; нейтрализовать правонарушителя.

Эти задачи можно решить двумя путями: поражением правонарушителя; сковыванием активных действий правонарушителя, оказывая на него болевое воздействие с последующим задержанием.

В зависимости от характера нападения и степени физической подготовленности, защититься можно подставками, отбивками, уклонами, перемещениями, упреждающими ударами, комбинированной защитой.

Защита подставками выполняется для остановки и блокирования бьющей руки, как правило, в область от запястья до середины предплечья. Подставки выполняются: одной рукой предплечьем вверх, вниз, в сторону; двумя предплечьями в сторону, или двумя скрещенными предплечьями вверх, вниз, в сторону.

Защита подставками наиболее целесообразна при проведении нападающим неожиданного, прямолинейного, размашистого, колющего удара. Одновременно с проведением подставки одной или двумя руками необходимо сделать шаг вперед и тем самым максимально уменьшить сектор встречной атаки, блокировать вооруженную руку в начальной фазе развития атаки, когда удар не набрал еще силы.

Защита отбивами, как правило, применяется от колющих ударов тычком в лицо, в грудь, в живот и выполняется предплечьем руки внутрь или наружу, а также ладонью внутрь или тыльной стороной ладони вверх.

Защита уклонами наиболее целесообразна против режущих ударов, но может быть применена и против колющих. Уклоны выполняются: вперед-вниз-в сторону, в сторону навстречу удару и назад. Защита уклоном вперед-вниз-в сторону может быть выполнена в ответ на удары сверху, сверху-сбоку, сбоку-наотмашь и тычком в голову, когда они проводятся с большой амплитудой. Уклон назад выполняется в том случае, если противник наносит удар с достаточно большой дистанции, не передвигаясь вперед. Корпус защищающегося не должен сильно прогибаться назад, а ноги в коленях должны быть слегка согнуты.

Защита перемещениями заключается в своевременном уходе с линии атаки назад или в сторону. Она наиболее приемлема при нанесении обводящих, замаскированных и комбинированных ударов. Такая защита наиболее целесообразна для анализа степени опасности и программирования своих последующих действий, в ситуации, когда нападающий фехтует ножом и выбирает момент для нанесения одного точного удара.

Защита упреждающим ударом – сильный акцентированный удар рукой или ногой в жизненно важную точку тела противника с целью поразить его, лишит координации движений, парализовать одну из конечностей или выбить оружие в момент, когда он уже изготовил его или только пытается достать, но еще не начал активных действий. Данная защита так же наиболее целесообразна в том случае, когда нападающий пытается нанести комбинированный или замаскированный удар или когда нападающих несколько.

Комбинированная защита – применение одновременно нескольких вариантов вышеуказанных приемов. Например: передвижение с отбивом, уклон с ударом, уклон с подставкой.

После выполнения защиты необходимо немедленно приступить к решению второй задачи – сковывание посредством активного болевого воздействия или поражения противника.

Поражение противника достигается сильным, акцентированным ударом рукой, ногой или головой в одну из жизненно важных точек тела; проведением броска с последующим нанесением удара рукой или ногой; ударом коленом, локтем или кулаком в локтевой сустав противника против его естественного сгиба.

Защиту от нападения с последующим поражением целесообразно применять в ситуациях, когда:

- известно, что противник дерзок, силен и не остановится ни перед чем, ему нечего терять;
- противник визуально превосходит вас в физической силе или явно видно - он спортсмен высокого класса;
- приходится противостоять не одному противнику, а группе;
- в результате предшествующего столкновения вы получили ранение или травму.

Техника выполнения приемов защиты от ударов ножом

Арсенал приемов защиты от ударов ножом очень богат. В подборе приемов, которые будут предложены для изучения, мы руководствовались тем, что в совершенстве овладеть всеми приемами защиты, обезоруживания и сковывания весьма сложно. Поэтому предложенные приемы основаны на использовании следующих приемов: *«рычаг руки внутрь»* и *«рычаг руки наружу»*. Как показывает практика, они универсальны и надежны, могут выполняться практически после всех видов защит (подставками, отбивами, уклонами, перемещениями), а также в ответ на все разновидности ударов ножом.

Отрабатывать защиту от ударов ножом необходимо с левой и правой стороны поочередно сериями по, 10-15 повторений, причем начинать необходимо в неудобную сторону (правша выполняет защиту от ударов левой рукой, левша – правой).

Во избежание травм и несчастных случаев необходимо:

- на первых этапах заранее обговаривать вариант атаки и способ защиты;
- приемы отрабатывать сначала без сопротивления, а потом с полусопротивлением;
- болевые захваты делать плавно, без рывков и по первому сигналу о сдаче или чрезмерном болевом ощущении немедленно расслабить захват;
- удары обозначать до легкого касания.

Защита от ударов ножом (предметом) подставками и отбивами

Защита от удара ножом сверху подставкой предплечья вверх с переходом на «рычаг руки внутрь» и загиб руки за спину, обезоруживание

1. И. П.: нападающий наносит удар ножом сверху в грудь (фото 501).

2. Сделать шаг левой ногой вперед с одновременной подставкой левого предплечья к середине предплечья вооруженной руки (фото 502).

3. Правой рукой захватить кисть вооруженной руки противника так, чтобы большой палец упирался в основание его указательного или большого пальца, и носком правой ноги нанести удар в голень или пах (фото 503).

4. Одновременно с разворотом туловища вправо, на 180 градусов, отставить правую ногу назад и рывком рук мимо себя вывести противника из равновесия (фото 504).

5. Выполнить «рычаг руки внутрь» (фото 505)

6. Дожимом и выкручиванием вооруженной кисти внутрь, обезоружить противника (фото 506 – 508,). Перейти на загиб руки за спину.

7. Подобрать нож в удобном для себя положении (фото 509).



Фото 501



Фото 502



Фото 503



Фото 504



Фото 505



Фото 506



Фото 507



Фото 508



Фото 509

Защита от удара ножом сбоку в верхнюю часть туловища подставкой предплечья с переходом на «рычаг руки внутрь», обезоруживание

Защита проводится аналогично защите, описанной в предыдущем приеме.

Существенным методическим замечанием является лишь то, что в фазе выполнения непосредственной защиты подставка левого предплечья под удар проводится с одновременным шагом левой ногой вперед-влево и разворотом туловища на вооруженную руку (фото 510 – 513).



Фото 510



Фото 511



Фото 512



Фото 513

Защита от удара ножом сверху или сверху-сбоку подставкой предплечья вверх с переходом на выкручивание ножа наружу

1. И.П.: нападающий наносит удар сверху в грудь (фото 514)

2. Выполнить шаг левой ногой вперед, одновременно подставить левое предплечье вверх под бьющую руку противника (фото 515).

3. Захватить левой рукой предплечье противника (фото 516,517).

4. Провести выкручивание захваченной руки по круговой траектории влево-сверху-вниз. В момент вращения, предплечьем своей руки выбить нож из руки противника (фото 518). После обезоруживания нападающего, нанести ему удар рукой или ногой и задержать его.



Фото 514



Фото 515



Фото 516



Фото 517



Фото 518

Защита от удара ножом сбоку подставкой предплечий скрещенных рук с переходом на «рычаг руки внутрь», обезоруживание

1. И. П.: нападающий наносит удар ножом сбоку в туловище в горизонтальной плоскости или с отклонением траектории удара вверх до 45° (фото 519).

2. Сделать шаг вперед-влево с разворотом туловища влево, на вооруженную руку. Подставить под удар скрещенные предплечья (правое – сверху), таким образом, чтобы левое предплечье, направленное вниз, защищало верхнюю часть туловища, а правое не позволяло вооруженной руке противника соскальзывать к шее (фото 520).

3. Свести предплечья и, уменьшив таким образом сектор защиты, сконцентрировать защитное усилие, удерживая вооруженную руку на безопасном расстоянии (фото 521).

4. Правой рукой захватить кисть противника так, чтобы большой палец лег на основание его указательного пальца, а левой рукой, приподнимая предплечье противника, обхватить его снизу (фото 522).

5. Нанести удар правой ногой в пах или голень противника (фото 523).

5. Вращая захваченную руку по кругу вверх, рывком мимо себя вывести противника из равновесия, а вес собственного тела перенести на правую ногу, отставленную назад (фото 524).

6. Провести «рычаг руки внутрь» (фото 525) и обезоруживание дожимом кисти и затем загиб руки за спину.

На основе данной техники можно выполнять защиту и от удара ножом снизу.

Подставка предплечий скрещенных рук тем хороша, что позволяет, не меняя расположения рук при защите, перекрывать весь сектор возможных ударов сбоку и снизу.



Фото 519



Фото 520



Фото 521



Фото 522



Фото 523



Фото 524



Фото 525

Защита от удара ножом снизу подставкой предплечий скрещенных рук с переходом на «рычаг руки наружу», обезоруживание

1. Нападающий наносит удар снизу. Сделать шаг левой ногой вперед-влево, одновременно выставить вперед-вниз подставку предплечьями скрещенных рук, левая рука сверху. Туловище необходимо наклонить вперед и одновременно втянуть живот, что способствует уменьшению вероятности поражения ножом (фото 526).

3. Подхватить руку противника снизу своей правой рукой и нанести удар в голень ближней ноги (фото 528).

4. Отшагивая вправо, провести «рычаг руки наружу» (фото 529).

5. Используя инерцию падения, перевернуть противника на живот, обходя его со стороны головы (фото 530).

6. Осуществляя болевое воздействие на руку, обезоружить противника (фото 531).



Фото 526



Фото 527



Фото 528



Фото 529



Фото 530



Фото 531

Защита от удара ножом наотмашь подставкой двух предплечий с переходом на «рычаг руки наружу»

1. И.П.: нападающий делает шаг правой ногой вперед и наносит удар ножом наотмашь. Выполнить шаг левой ногой вперед с одновременной подставкой двух предплечий навстречу удару (руки согнуты в локтях, предплечья направлены кулаками вверх) (фото 532).

2. Блокируя правым предплечьем вооруженную руку, левой – захватить кисть этой руки (фото 533).

3. Провести «рычаг руки наружу» (фото 534,535), после чего выполнить один из вариантов обезоруживания и сковывания возможного сопротивления болевым воздействием.



Фото 532



Фото 533



Фото 534



Фото 535

Защита от удара ножом наотмашь подставкой двух предплечий с переходом на «рычаг руки внутрь»

1. И.П.: нападающий делает левой ногой шаг вперед и наносит удар наотмашь. Выполнить шаг левой ногой вперед с одновременной подставкой двух предплечий навстречу удару (руки согнуты в локтях, предплечья направлены кулаками вверх) (фото 536).

2. Блокируя правым предплечьем вооруженную руку, левой рукой захватить локтевой сустав противника, прижав его к своей груди и, шагая левой ногой вперед, вывести противника из равновесия (фото 537).

3. Правой рукой захватить кисть противника снизу и провести «рычаг руки внутрь» (фото 538).

4. Выполнить обезоруживание дожимом кисти (фото 539) и загиб руки за спину.



Фото 536



Фото 537



Фото 538



Фото 539

Защита от удара ножом прямо (тычком) в грудь отбивом ладонью (предплечьем) приподнятой руки внутрь с переходом на «рычаг руки наружу» или «рычаг руки внутрь»

1. И.П.: нападающий наносит удар тычком в грудь (фото 540).

2. Выполнить шаг левой ногой вперед-влево с одновременным разворотом туловища на 90° вправо, уйти таким образом с линии возможного поражения. Предплечьем или ладонью левой руки выполнить отбив вооруженной руки противника вправо-вниз и проконтролировать ее движение до полной остановки. Противник при этом как бы проваливается в пустоту (фото 541).

3.левой рукой захватить запястье противника, а основанием правой ладони, одновременно с шагом вперед, выбить нож ударом по тыльной стороне кисти противника (фото 542).

4. Независимо от того удалось выбить оружие или нет, перейти на «рычаг руки наружу» (фото 543) или «рычаг руки внутрь» (фото 544), с последующим изъятием оружия и задержанием.



Фото 540



Фото 541



Фото 542



Фото 543



Фото 544

Защита от удара ножом прямо (тычком) в живот отбивом предплечьем опущенной руки внутрь с переходом на «рычаг руки наружу» или «рычаг руки внутрь»

Защита выполняется аналогично описанной в предыдущем приеме. Существенным отличием является лишь то, что непосредственно отбив вооруженной руки осуществляется опущенным вниз предплечьем левой руки.

Способы обезоруживания правонарушителя

Конечная цель защиты от нападения противника, вооруженного холодным оружием, – это изъятие оружия (обезоруживание) и задержание нападающего.

Выполнив защиту перемещением, подставкой, уклоном, упреждающим ударом или комбинированную защиту, необходимо моментально контратаковать и обезоружить противника каким-либо способом (на выбор, в зависимости от ситуации).

Варианты обезоруживания:

1. После проведения различных защит с последующим переходом на «рычаг руки внутрь» обезоруживание осуществляется «дожимом» кисти, как показано на фотографиях 505-508.

2. После проведения различных защит с последующим переходом на «рычаг руки наружу» обезоруживание осуществляется способом, как показано на фотографии 531, либо следующими вариантами:

а) сгибанием кисти с нажимом голенью на плечевой сустав руки, удерживающей оружие (фото 545 – 547).



Фото 545



Фото 546



Фото 547

б) «рычагом локтя через бедро стоя» (фото 548,549)



Фото 548



Фото 549

3. После защиты подставкой предплечья от удара ножом снизу и последующего проведения загиба руки за спину рывком (фото 550 – 552), обезоруживание осуществляется дожимом кисти к предплечью (фото 553).



Фото 550



Фото 551



Фото 552



Фото 553

4. После проведения защит уклоном, отбивом и т. п. осуществляется выбивание оружия ударом основанием ладони по тыльной стороне кисти (фото 554).



Фото 554

6. При попытке нападающего достать оружие из сапога, поднять оружие с земли, при изготровке противника к удару можно выбить оружие ударом по запястью стопой.

5.9. ЗАЩИТА ОТ УГРОЗЫ ПРИМЕНЕНИЯ ОРУЖИЯ НА БЛИЗКОМ РАССТОЯНИИ

Под угрозой огнестрельным и вообще любым оружием подразумевается воздействие оружием на психику человека и подчинение его своей воле, без применения оружия по своему прямому назначению.

Чаще всего угроза оружием применяется с целью принуждения выполнить какое-либо конкретное действие. Характерным состоянием при угрозе оружием является психическое напряжение не только у того, кому угрожают, но и у того, кто это делает. В этом случае применение оружия по прямому назначению является крайне нежелательным для использующего его и, как правило, бывает спровоцировано самой “жертвой”, главным образом, её неумелыми действиями.

Успех же защитных действий от угрозы оружием основывается, в первую очередь, на том, что угрожающий им, находясь в состоянии психического напряжения, подчас недостаточно контролирует свои действия и окружающую обстановку. Однако если противник опытен и ничем в своих действиях не стеснен, обезоружить его чрезвычайно сложно. В подобных ситуациях обезоруживание может быть результатив-

ным только в том случае, когда противник допустил ошибку: неправильно выбрал дистанцию, замешкался в действиях, занял неудобную позицию, неправильно расположил руки, ноги, туловище. Все эти моменты сотрудник должен видеть и уметь использовать. Разумеется, это становится возможным при условии хорошей физической подготовки, владения боевыми приемами борьбы и абсолютного хладнокровия.

Поэтому не следует начинать обезоруживание правонарушителя до тех пор, пока не станет очевидным, что он способен применить оружие по его прямому назначению (выстрелить на поражение), а также если внимание правонарушителя не отвлечено. Например, внимание можно отвлечь легким поворотом головы, взмахом руки, движением глаз, резким изменением тембра голоса и т.п.

Учитывая изложенное выше, следует помнить, что многие, носящие при себе огнестрельное оружие, не умеют им пользоваться. При обычной стрельбе можно выполнить за 12 секунд около 6 выстрелов, и за это время обычный человек, спасаясь от опасности, может пробежать дистанцию 80-100 метров, т.е. будет неуязвимым для последних трех и более выстрелов, к тому же наиболее удачный выстрел – первый, а остальные уже будут трудны для попадания.

Любое оружие дает его обладателю чувство превосходства. Особенно это касается огнестрельного оружия. Используя оружие, многие преступники чувствуют себя довольно уверенно, в результате этого у них снижается готовность к отражению внезапной контратаки.

Перечислим некоторые особенности тактики защиты от угрозы огнестрельным оружием:

- убедить противника отказаться от использования огнестрельного оружия и добровольно подчиниться законным требованиям сотрудников милиции;

- усыпить бдительность противника, добиться того, чтобы он опустил оружие или отвел его в сторону, лишь только тогда можно неожиданно выполнить один из приемов или ударов;

- обороняясь с целью отражения нападения, необходимо уйти с линии выстрела, одновременно отвести руку с оружием в сторону. Оказавшись вне зоны поражения, следует быстро и решительно контратаковать;

- нельзя поступать необдуманно, необходимо действовать стремительно, заставить противника изменить направление ствола оружия, сковать его, нанося удары руками, локтями, ногами;

- уклоняясь от выстрелов, следует бежать не слева-направо, а справа-налево, т.к. плохо тренированный стрелок всегда берет прицел влево, и это увеличивает шансы на спасение. Также надо стараться поместить между собой и противником всевозможные препятствия, которые попадутся на пути. Стрельба в движении также затрудняет попадание;

- при контратаках следует маневрировать сообразно обстановке;

- выполняя приемы обезоруживания оружие, на себя не направлять;

- если противник не был обезоружен по ходу выполнения приема, оружие необходимо изъять в конечном положении, используя болевое воздействие на захваченную руку;

- после обезоруживания противника, его необходимо задерживать, надеть наручники (связать), подобрать оружие.

- при выполнении приемов обезоруживания, необходимо стремиться к тому, чтобы количество перехватов за руку противника, в которой находится оружие, было минимальным;

В процессе обучения необходимо, чтобы во время отработки приемов занимающиеся пользовались оружием, похожим на настоящее, привыкая к весу и своеобразию его формы. Разучивание проводить с постепенным увеличением скорости, направляя оружие в упор в различные части тела и несколько изменяя дистанцию. При обучении следует учитывать, что огнестрельное оружие может быть использовано для ударов и уколов.

Ниже приводятся различные варианты защиты и обезоруживания при угрозе противника с использованием пистолета, а так же длинноствольного оружия (автомата, карабина).

Защита и обезоруживание при попытке противника поднять оружие с земли

Первый вариант

Если сотрудник милиции успевает первым подойти к оружию, следует ногой отбросить оружие в сторону (фото

555, 556) и нанести нападающему удар ногой по руке, в голову или туловище.



Фото 555



Фото 556

Второй вариант

Если правонарушитель первым успевает дотянуться до оружия, необходимо нанести сильный удар на поражение, по руке, в которой находится оружие, или точно попасть в любое другое уязвимое место (фото 557). После чего незамедлительно продолжить атаку и задержать правонарушителя, подобрать (изъять) оружие.



Фото 557

Защита и обезоруживание при попытке противника извлечь оружие из кармана брюк

1. С шагом левой ногой вперед пропустить свою разноименную руку между правым предплечьем и туловищем правонарушителя ниже локтевого сгиба, заблокировав, таким образом, его руку в кармане (фото 558).



Фото 558

2. Правую руку перенести выше локтя и соединить пальцы в «замок» (фото 559), одновременно нанести удар ногой в пах или голень (фото 560).

3. Рывком потянуть противника на себя, нажимая предплечьем своей правой руки на его плечо вниз, а левой – вверх, поворачиваясь направо, положить его на живот и провести загиб руки за спину (фото 561). Изъять (подобрать) оружие, надеть наручники (связать).



Фото 559



Фото 560



Фото 561

Защита и обезоруживание при попытке противника извлечь оружие из нагрудного кармана (кобуры скрытого ношения пистолета)

В основном подобная ситуация может возникнуть во время проверки документов, когда подозреваемый, имитируя попытку достать документы, резко выхватывает оружие. Для того, чтобы правонарушителю было сложнее направить оружие на сотрудника, а так же, чтобы сам сотрудник мог заметить оружие на более ранней стадии атаки, ему необходимо занять более выгодную позицию перед началом проверки. Для чего необходимо встать справа-спереди от задерживаемого.

1. В момент попытки правонарушителя вытащить оружие, захватить его руку за запястье сверху (фото 562).

2. Нанести удар правой ногой в пах или по голени и подхватить кисть противника правой рукой так, чтобы ваш большой палец упирался в основание мизинца, а остальные пальцы удерживали ребро ладони. Оружие направить вверх (фото 563).

3. С шагом левой ногой назад согнуть кисть к предплечью и, продолжая выкручивать руку наружу, разворачиваясь влево, потянуть нападающего на себя (фото 564), свалить противника на землю и провести обезоруживание одним из вариантов, описанных ниже.



Фото 562



Фото 563



Фото 564

Первый вариант

1. Следуя инерции движения, не распуская захвата, обойти противника со стороны головы, продолжая при этом выполнять болевое воздействие на захваченную руку противника (фото 565). Если оружие осталось в руке у правонарушителя, необходимо следить, чтобы оно постоянно было направлено в сторону от себя.

2. Протаскивая противника вперед за руку, перевернуть его на живот и, нажав коленом ему на спину зафиксировать его в этом положении (фото 566). Если оружие осталось в руке у правонарушителя, болевым воздействием на руку заставить противника его бросить, либо, удерживая кисть одной рукой, другой рукой изъять оружие.

3. Выполнить загиб руки за спину (фото 567), подобрать оружие.



Фото 565



Фото 566



Фото 567

Второй вариант

Выполняется аналогично предыдущему, но в момент переворота правонарушителя на живот, нажать ему коленом (голенью) на плечевой сустав, тем самым, заставить его перевернуться (фото 568 – 571).



Фото 568



Фото 569



Фото 570



Фото 571

Третий вариант

1. Выполнив «рычаг руки наружу» (фото 572), не выпуская захвата, опустить кисть вниз-влево и нажать голенью противнику на плечевой сустав. Болевым воздействием на захваченную руку заставить противника бросить оружие (фото 573). Провести загиб руки за спину и подобрать оружие.



Фото 572



Фото 573

Защита и обезоруживание при угрозе пистолетом в упор спереди в голову

Противник угрожает пистолетом в упор спереди (фото 574).

1. Резко отвести вооружённую руку противника движением своей левой руки внутрь с одновременным поворотом туловища направо и шагом левой ногой вперед-влево. Захватив запястье противника левой рукой, сильно ударить основанием правой ладони в тыльную сторону кисти противника, стремясь выбить оружие (фото 575).

2. Независимо от того, выбито оружие или нет, захватить руку противника обеими руками левой за кисть сверху, а правой – снизу; нанести удар ногой в пах и, наложив большие

пальцы обеих рук на кисть противника снаружи, провести «рычаг руки наружу» (фото 576), свалить его на землю. Обезоружить одним из описанных выше способов.



Фото 574



Фото 575



Фото 576

Защита и обезоруживание при угрозе пистолетом в упор спереди в голову (грудь)

Противник угрожает пистолетом в упор спереди (фото 577).

1. Резко отвести вооружённую руку противника движением своей левой руки внутрь с одновременным поворотом туловища направо и шагом левой ногой вперед-влево.

2. Захватить руку противника обеими руками: левой за запястье сверху, а правой за кисть снизу (фото 578).

3. Надавливая правой рукой противнику на кисть снаружи, согнуть ее к предплечью и зажать пистолет вместе с пальцами в своей ладони (фото 579).

4. Забрать оружие, выкрутив его в сторону большого пальца правой руки противника (фото 580). Нанести удар ру-

кой или ногой и, в зависимости от ситуации, провести задержание под угрозой оружия либо болевыми приемами.



Фото 577



Фото 578



Фото 579



Фото 580

Защита и обезоруживание при угрозе пистолетом, представленным к животу): отбивом предплечьем в сторону – внутрь и переходом на рычаг руки наружу, обезоруживание

Противник угрожает пистолетом в упор в живот (фото 581).

1. С поворотом туловища отбить руку с оружием движением опущенного левого предплечья внутрь (фото 582).

2. Захватить запястье противника руками так, чтобы большие пальцы оказались на тыльной стороне его кисти, нанести удар ногой в голень и одновременно выполнить «рычаг руки наружу» (фото 583).



Фото 581



Фото 582



Фото 583

Можно после отведения руки противника выбить оружие или забрать его (выкрутить), как указано в приемах, описанных выше.

Защита и обезоруживание при угрозе пистолетом в упор спереди (сбоку) в голову

Противник угрожает пистолетом в упор спереди (фото 584).

1. Шагом правой ногой вперед-вправо уйти с линии прицеливания, одновременно захватить левой рукой пистолет и кисть противника за пальцы снизу. Отвести руку в сторону (фото 585).

2. Воздействуя на кисть и пистолет большим пальцем изнутри, а остальными четырьмя снаружи, опустить руку противника вниз, разгибая ее в лучезапястном суставе. Пистолет направить вверх. При этом подвергается болевому воздействию

вию указательный палец противника, который застревает в спусковой скобе и разгибается (фото 586,587).

3. Потянуть пистолет к себе и таким образом обезоружить противника (фото 588). Нанести удар правой ногой снизу в пах, по голени или в живот. Задержать правонарушителя.



Фото 584



Фото 585



Фото 586



Фото 587



Фото 588

Защита и обезоруживание при угрозе пистолетом в упор сзади в голову

Противник угрожает пистолетом в упор сзади в голову (фото 589).

1. С продвижением спиной на противника, быстро повернуться кругом через правое плечо, уходя с линии прицеливания в сторону (фото 590).

2. Захватив запястье правой рукой, левой нанести удар противнику в голову (фото 591).

3. Обхватить руку с оружием левой рукой сверху, потянуть противника на себя обеими руками и, шагая левой ногой

вперед, вывести противника из равновесия, перейти на «рычаг руки внутрь» (фото 592).

4. Сгибая правой рукой захваченную руку противника в лучезапястном суставе, заставить его бросить оружие (фото 593). Провести загиб руки за спину, надеть наручники (для этого можно положить противника на живот), подобрать оружие.



Фото 589



Фото 590



Фото 591



Фото 592



Фото 593

После поворота кругом и захвата руки противника, в которой находится оружие, можно перейти на «рычаг руки наружу», выбить, либо изъять оружие, выкручивая его из кисти, как указано в приемах» описанных выше.

Защита и обезоруживание при угрозе пистолетом в упор сзади в спину

Противник угрожает пистолетом в упор сзади в спину (фото 594).

1. С продвижением спиной на противника быстро повернуться кругом через правое плечо, уходя с линии прицелива-

ния в сторону, одновременно отвести правым плечом или предплечьем вооруженную руку и захватить ее за запястье сверху левой рукой так, чтобы большой палец упирался в основание безымянного пальца (фото 595).

2. Сгибая и поворачивая наружу захваченную кисть левой рукой, правой надавить сверху на локтевой сгиб и зажать вооруженную руку между плечом и предплечьем (фото 596).

Вызывая болевое ощущение в лучезапястном суставе, бросить противника на спину и изъять оружие, либо выполнить «рычаг руки наружу»; забрать оружие, выкручивая его из кисти.



Фото 594



Фото 595



Фото 596

Защита и обезоруживание при угрозе ружьем (автоматом) в упор спереди

Противник угрожает ружьем (автоматом) в упор спереди (фото 597).

1. С поворотом туловища направо отвести левым предплечьем или ладонью оружие внутрь (фото 598).

2. Приблизившись к противнику, захватить оружие двумя руками и, разворачиваясь к противнику боком, с ударом стопой (каблуком) в колено или пах вырвать оружие (фото 599).



Фото 597



Фото 598



Фото 599

При попытках противника продолжить агрессивные действия, следует нанести ему прямой тычковый удар дульной частью ствола отобранного оружия в туловище.

Защита и обезоруживание при угрозе ружьем (автоматом) в упор сзади

Противник угрожает ружьем (автоматом) в упор сзади (фото 600).

1. С движением спиной на противника повернуться кругом и, уходя с линии прицеливания, отвести левым предплечьем или плечом оружие внутрь (фото 601).

2. Захватить оружие двумя руками и, разворачиваясь к противнику боком, с ударом стопой (каблуком) в колено или пах вырвать оружие (Фото 602).



Фото 600



Фото 601



Фото 602

5.10. СИЛОВОЕ ОБЕЗВРЕЖИВАНИЕ ПРАВОНАРУШИТЕЛЯ

Силовое обезвреживание правонарушителя применяется в ситуациях, когда правонарушитель оказывает сопротивление, либо существует высокая вероятность, что он его может оказать при задержании. С целью предотвращения или пресечения сопротивления правонарушителя, его задержание необходимо выполнять быстро, решительно и, желательно, внезапно. Чтобы он не мог разгадать ваши истинные намерения, лучше подойти сзади. Рассмотрим некоторые варианты силового задержания и обезвреживания правонарушителя.

Задержание и обезвреживание правонарушителя с использованием удара

Все удары следует наносить в уязвимые места на теле противника. Целесообразно применять только те удары, которыми вы в совершенстве владеете, при этом следует соблюдать меры предосторожности, чтобы не травмировать бьющую конечность. Удары ногами желательно наносить не выше пояса противника, так как в противном случае есть риск потерять равновесие, особенно на скользкой поверхности. Для высоких ударов требуется соответствующая подготовка, предварительная разминка и удобная одежда, а при неумелом выполнении высоких ударов ногами противник может легко захватить высоко поднятую ногу.

При необходимости в процессе задержания можно применить не один, а серию (комбинацию) ударов руками, ногами, головой, в этом случае удары следует наносить по различным уровням (в голову, туловище, ноги противника) в любой удобной последовательности.

После нанесения удара противник определенное время не способен оказывать активное сопротивление, этим необходимо незамедлительно воспользоваться и провести задержание правонарушителя сваливанием, броском или болевыми приемами стоя (их применение описано в соответствующих разделах пособия) в зависимости от ситуации. Далее болевым воздействием заставить противника лечь на живот и завести руки за спину. Затем надеть наручники или связать задержанного.

Задержание и обезвреживание правонарушителя с использованием задней подножки

Данный прием проводится в тех случаях, когда для этого сложились благоприятные условия (техника задней подножки подробно описана в соответствующей главе 5.4). Благоприятные условия можно создать за счет своих перемещений, выведения из равновесия противника, ударов и т.п.



Фото 603



Фото 604



Фото 605

После проведения задней подножки (фото 603-605) целесообразно нанести удар и выполнить загиб руки за спину одним из следующих способов:

а – «забеганием».

1. Захватить руку противника за кисть так же, как и при «рычаге руки наружу» (фото 606), сгибая кисть к предплечью и разворачивая захваченную руку противника вправо, обойти противника со стороны головы (фото 607).

2. Протаскивая противника вперед за руку, перевернуть его на живот и нажать коленом ему на спину, зафиксировать его в этом положении (фото 608).

3. Удерживая своей правой рукой правую руку противника за кисть, упереться левой рукой в локоть захваченной руки и, убирая колено со спины, произвести загиб руки за спину (фото 609).



Фото 606



Фото 607



Фото 608



Фото 609

б – «толчком».

1. Захватить правую руку противника за тыльную сторону кисти и пальцы своей правой рукой. Сгибая кисть захваченной руки, надавить левой ладонью на локоть вперед-вниз (фото 610).



Фото 610

2. Положить нападающего на живот (фото 611).

3. Перешагнув через него, провести загиб руки за спину (фото 612).



Фото 611



Фото 612

В – «нажимом коленом на плечевой сустав противника»

1. Захватить руку противника за кисть так же, как и при «рычаге руки наружу», сгибая кисть к предплечью и разворачивая захваченную руку противника вправо, выполнить шаг левой ногой вперед за голову противника (фото 613).

3. Надавливая голенью правой ноги на плечевой сустав захваченной руки, положить противника на живот (фото 614).

4. Сгибая кисть правой руки противника (его рука в локтевом суставе должна быть выпрямлена), повернуться направо и нажать левым коленом ему на спину (фото 615).



Фото 613



Фото 614



Фото 615



Фото 616

5. Удерживая своей правой рукой правую руку противника за кисть, упереться левой рукой в локоть захваченной руки и, убирая колено со спины, произвести загиб руки за спину (фото 616).

После проведения загиба руки за спину болевым воздействием заставить противника завести свободную руку за спину. Затем надеть наручники или связать задержанного.

Перечисленные выше способы загиба руки за спину можно применять не только после броска задней подножкой, но и после таких бросков, как: передняя подножка, передняя подсечка, бросок через спину, бросок через бедро. Данные броски, как и любые сваливания противника, необходимо выполнять только при благоприятных условиях, в комбинации с различными ударами, защитами и перемещениями, причем желательно применять те броски, которыми вы владеете на высоком уровне.

Задержание и обезвреживание правонарушителя с использованием броска захватом ног сзади

Данный прием проводится в тех случаях, если противник находится спиной к вам и его внимание отвлечено.

1. Выполнить бросок захватом ног сзади (617-619)



Фото 617



Фото 618



Фото 619



Фото 620



Фото 621

2. Удерживая ногу противника за голень, перенести через нее свою ногу (фото 620).

3. Расположить свою голень как можно глубже в подколенный сгиб захваченной ноги противника, надавливая своим левым бедром ему на голень, согнуть ногу и выполнить «ущемление икроножной мышцы» (фото 621).

Под воздействием данного болевого приема заставить противника завести руки за спину и сплести пальцы. Затем захватить его пальцы и, удерживая руки противника за спиной, отпустить ногу и сесть ему на спину (фото 622). Сидя верхом, провести связывание, либо надеть наручники. После этого повернуть задержанного на бок, заставить подтянуть колени к животу и помочь ему встать на ноги.



Фото 622

5.11. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С НАПАРНИКОМ ПРИ ОБЕЗВРЕЖИВАНИИ ПРАВОНАРУШИТЕЛЯ И ЕГО СОПРОВОЖДЕНИИ

В большинстве случаев задержание и обезвреживание правонарушителя осуществляется несколькими сотрудниками милиции. Такой способ задержания, в отличие от задержания правонарушителя в одиночку, является более надежным, безопасным и результативным. Основным принципом группового задержания и обезвреживания правонарушителя является согласованность действий всех участников задержания. Как правило, при задержании один сотрудник милиции осуществляет помощь другому (ассистирует ему).

Приемы задержания применяются из различных положений: сзади, спереди, сбоку, (но предпочтительно задерживать правонарушителя, подходя к нему сзади). Варианты помощи при задержании также различны.

Задержание и обезвреживание правонарушителя вдвоем с напарником с использованием броска захватом ног сзади

И.П.: один сотрудник милиции находится за спиной у правонарушителя, второй – перед ним.

Сотрудник, стоящий за спиной, выполняет бросок захватом ног сзади (фото 623).



Фото 623



Фото 624



Фото 625

Второй сотрудник в это время сокращает, выбирает оптимальную дистанцию и после падения правонарушителя выполняет загиб руки за спину (техника загиба аналогична технике загиба руки за спину «рывком») (фото 624). После того, как он завел руку противника за спину и крепко ее удерживает, другой сотрудник милиции (выполнивший бросок) загибает за спину свободную руку правонарушителя (фото 625). Далее следует надеть задержанному наручники, положить его на бок, заставить согнуть ноги и помочь встать на ноги.

Задержание и обезвреживание правонарушителя вдвоем с напарником с использованием загиба рук за спину «толчком»

Первый вариант

И.П.: оба сотрудника милиции находится за спиной у правонарушителя.

Сблизившись с правонарушителем, они одновременно захватывают его за запястье, каждый со своей стороны одноименной рукой (фото 626), выполняют загиб рук за спину «толчком» (фото 627).



Фото 626



Фото 627

Второй вариант

И.П.: оба сотрудника милиции находится за спиной у правонарушителя.

Сблизившись с правонарушителем, они одновременно захватывают его за запястье, каждый со своей стороны одноименной рукой (фото 628). Один сотрудник выполняет загиб

правой руки за спину «толчком», второй сотрудник ассистирует ему, блокируя другую (левую) руку правонарушителя (плотно ее захватывает и при этом тянет вниз) (фото 629). Дождавшись, когда напарник завершит загиб, он тоже переходит на загиб за спину захваченной руки (фото 630).



Фото 628



Фото 629



Фото 630

Задержание и обезвреживание правонарушителя вдвоем с напарником сваливанием на живот с нажимом ногой в подколенный сгиб

И.П.: оба сотрудника милиции находится за спиной у правонарушителя.

Сблизившись с правонарушителем, они одновременно захватывают его за запястье, каждый со своей стороны одноименной рукой (фото 631).

Один из сотрудников нажимает ногой (стопой) в подколенный сгиб ноги задерживаемого, подталкивая его вперед-вниз. Второй сотрудник, продолжая удерживать запястье ле-

вой руки правонарушителя, другой рукой захватывает одежду на его плече и толкает вперед (фото 632). В случае необходимости, он тоже может дополнить сваливание нажимом стопой в подколенный сгиб левой ноги правонарушителя.

Далее следует, удерживая правонарушителя за одежду и руки (страхуя его, таким образом, при падении), положить его на живот и выполнить загиб рук за спину (фото 633). Надеть наручники, поднять и произвести конвоирование.



Фото 631



Фото 632



Фото 633

5.12. Помощь сотруднику (гражданину) при нападении на него

5.12.1. Тактика помощи

При несении службы работниками милиции возникают ситуации, когда необходимо быстро оказать помощь гражданину или сотруднику милиции, подвергшемуся нападению.

Тактика оказания помощи сотрудником милиции состоит в том, чтобы в динамично текущих реальных условиях суметь правильно выбрать способ предотвращения нападения и последующего задержания правонарушителя.

Основные тактические приемы при помощи можно разделить на 3 вида: 1 - помощь воздействием на нападающего; 2 - помощь устранением поражающего фактора; 3 - помощь воздействием на объект нападения.

Помощь воздействием на нападающего

Данный тактический прием состоит в оказании помощи воздействием на нападающего (применить оружие или спецсредства, нанести поражающий удар, провести захват, выполнить болевой прием, задержание и т.п.).

Схватка часто начинается на сравнительно длинной дистанции от сотрудника, оказывающего помощь. В таком случае наиболее приемлемым средством оказания помощи является огнестрельное оружие. При этом необходимо соблюдать правила безопасности для лица, которому оказывается помощь. Ни в коем случае нельзя применять оружие, когда это лицо находится на линии выстрела.

Если по тем или иным причинам применение огнестрельного оружия невозможно, сотрудник должен всеми способами (подойти незаметно или под каким-то благовидным предлогом к нападающему, совершить рывок к нему, окрикнуть его и т.п.) сократить дистанцию и нанести ему удар ногой, палкой, другими подручными средствами. Эти удары можно наносить на сравнительно большой дистанции (в 2-3 шага). Кроме того, оказывающему помощь неизвестны физические возможности злоумышленника, поэтому сильные удары палкой или обутых ног будут в этой ситуации наиболее эффективным приемом помощи.

Тактика помощи, как при защите от нападения, так и при помощи в задержании правонарушителя, основана на сковывании действий нападающего в момент атаки. Выполняя сковывание действий нападающего, оказывающий помощь применяет всевозможные захваты, ограничивающие действия нападающего, что создает условия для его задержания. Например, захваты за оружие, обхваты туловища, удушение нападающего сзади и т.п.

При малой дистанции можно просто оттолкнуть нападающего, бросившись на него своим телом, стремясь при этом сохранить свое равновесие.

Существует также ряд способов психологического воздействия на нападающего, используемых в случаях невозможности быстрого сближения с ним и его задержания. Эти способы основаны на отвлечении внимания нападающего от объекта атаки. Приемы отвлечения внимания могут быть различными: например, резкий окрик «Стой!», который можно сочетать с броском в нападающего (желательно в голову) шапки, фуражки, камня и т.п.

Помощь устранением поражающего фактора

Оказать помощь жертве нападения можно за счет устранения поражающего фактора (задержать удар, остановить или отвести оружие и выбить его, освободить от удушения или захвата и т.д.).

Для оказания эффективной помощи при нападении с использованием предметов (палки, молотка, топора, ножа и т.п.), необходимо различать разные временные фазы нападения: замах, остановку оружия после замаха («мертвая точка»), удар.

Чем тяжелее предмет, тем медленнее начальная стадия замаха, тем больше времени уходит на «мертвую точку» из-за преодоления силы инерции оружия, тем сильнее наносимый удар.

Общие правила помощи при ударах предметами, равно как и холодным оружием, зависят от ситуации, в которой оказывается помощь:

- на начальной стадии нападения – стремительное приближение к противнику в момент замаха и «мертвой точки» и сковывание нападающего. Даже если впоследствии не прово-

дить какого-либо приема, все равно сильного удара атакующий нанести не сможет;

- в момент нанесения удара отвести оружие, желательно вместе с нападающим, с линии атаки, оттолкнув в сторону или назад. Помощь при нападении с использованием огнестрельного оружия желательно оказывать в момент обнаружения, обнажения, наведения оружия нападающим;

- при невозможности уклонения нападающего с линии атаки, работать по направлению движения оружия или предмета, стараясь при проведении приема не «ломать» рисунок атаки, а изменить направление движения, используя при этом инерцию нападающего.

Помощь воздействием на объект нападения

При оказании помощи работник милиции может находиться вне пределов досягаемости нападающего, но иметь с ним визуальный контакт. Например, стоя лицом к лицу, разговаривать с гражданином, на которого осуществляется нападение сзади. Тактически верным будет вывести объект нападения с линии атаки, оттолкнув его в сторону для вывода из зоны поражения, стараясь не попасть в эту зону самому. Это наименее эффективный способ оказания помощи, поскольку правонарушитель имеет возможность продолжить свои противоправные действия.

5.12.2. Технические приемы помощи

Опасные ситуации, требующие оказания помощи, возникают тогда, когда преступник захватывает (обхватывает) сотрудника за руки, туловище, одежду, душит его, наносит удары. В данном случае используется тактика воздействия на нападающего ударами рукой или ногой, болевыми или удушающими приемами.

Помощь сотруднику (гражданину) при нападении на него и удушении, избиении в положении лежа

Первый вариант

Подойти сзади к правонарушителю, захватить его за шею и провести удушающий прием плечом и предплечьем (фото 634), затем развернуть правонарушителя в сторону и провести загиб руки за спину.

Второй вариант

Подойти сзади к правонарушителю и нанести ему удар ногой или рукой в уязвимое место (фото 635). Затем свалить его в сторону и провести загиб руки за спину одним из известных способов, на выбор, в зависимости от ситуации.

Третий вариант

Подойти сзади к правонарушителю, захватить голову противника одной рукой за подбородок, второй упереться в затылок и, поворачивая ее, свалить нападающего в сторону (фото 636), освободить сотрудника, далее перейти на задержание по ситуации.



Фото 634



Фото 635



Фото 636

Помощь сотруднику (гражданину) при угрозе ему пистолетом

Экстренного реагирования требует ситуация, когда противник угрожает пистолетом. В данном случае используется тактика устранения поражающего фактора.

Первый вариант

Подойти сзади к правонарушителю, нанести резкий удар ногой (рукой) снизу по запястью противника, выбить пистолет. Нанести противнику удар на поражение, провести задержание

Второй вариант

Подойти сзади к противнику (фото 637), захватить его руку с оружием и отвести в сторону, нанести удар, затем провести «рычаг руки наружу» (638) или «рычаг руки внутрь», выполнить обезоруживание и задержание правонарушителя.



Фото 637

Фото 638

Помощь при угрозе ножом

Тактика помощи различается в зависимости от фазы нападения. Желательно оказывать помощь на фазе замаха или «мертвой точки».

Противник пытается нанести удар ножом снизу

Сотрудник, оказывающий помощь, находится сзади - справа от него. Захватить на замахе вооруженную руку противника и, взаимодействуя с напарником, провести обезоруживание и задержание нападающего (фото 639).



Фото 639

Противник пытается нанести удар ножом сверху

Оказывающий помощь находится сзади-справа от нападающего (фото 640). Остановить правым предплечьем вооруженную руку противника, подставив внутреннюю сторону предплечья. Захватить руку, нажать стопой в подколенный сгиб ноги нападающего (фото 641) и выполнить сваливание назад. Далее провести обезоруживание (способы обезоруживания подробно описаны в главе 5.8.4) и задержание нападающего.



Фото 640



Фото 641

В ситуациях, когда сотрудник милиции не в состоянии дотянуться до руки нападающего, в которой находится оружие, он может оказать помощь за счет резкого выведения нападающего из равновесия: толкая его руками или нанося толчковый удар ногой. Однако в этом случае противник может остаться вооруженным и способен оказать дальнейшее сопротивление.

5.13. Тактика применения боевых приемов борьбы

Под тактикой понимается специфический способ мышления относительно применения технических средств, обеспечивающих сотруднику автоматический выбор наиболее эффективных действий с учетом места и времени, погоды, дистанции, возможностей в противоборстве с различными по стилю и манере правонарушителями.

Главная задача тактики – наиболее целесообразное использование сил, особенностей местности, подручных средств и возможностей для победы над правонарушителями.

Тактическое умение позволяет сотруднику более эффективно применять базовую технику, физическую и морально-волевую подготовленность, знания и опыт в борьбе с разными правонарушителями в различных условиях.

Методика обучения тактике рукопашного боя строится в соответствии с принципом постепенности. Сначала идет разучивание задуманных комбинаций по частям, а затем - в целом.

Главное средство обучения тактике – повторное выполнение приемов, связки приемов, комбинаций по задуманному

плану. Например, использование одного из разученных вариантов контратаки в ответ на предусмотренную ситуацию и отработка ее не менее 5 тыс. раз для устойчивой «мышечной памяти», позволяющей надежно провести защиту в критический момент.

Тактика рукопашного боя включает:

- морально-психологическую подготовку к ведению боя;
- тактику применения технических действий, способов рукопашного боя, оружия, специальных и подручных средств;
- тактику ведения боя различных видов (одиночного, группового, одиночно-группового).

5.13.1. Морально психологическая подготовка при задержании правонарушителя

Умение противостоять правонарушителю тесно связано с морально-психологической подготовкой сотрудников. Испуг, робость, тревога, подавленность, смятение могут помешать реализовать техническое мастерство при задержании преступников.

Основу морально-психологической подготовки сотрудников составляет развитие волевых качеств: целеустремленности, инициативности, решительности, смелости, силы воли, способности противостоять противнику в реальном бою, преодолевать трудности в период тренировочного процесса.

Целеустремленность заключается в желании достичь поставленных целей и выработать твердые принципы поведения в повседневной жизни, а также в экстремальных условиях.

Инициативность проявляется в способности самостоятельно ставить цель и организовывать действия для ее достижения. В период тренировочного процесса необходимо создавать разные ситуации и самостоятельно находить выход из них. К основным условиям проявления инициативы относятся понимание сути ситуации, составление плана действий, видение последствий данных действий, решимость на самостоятельные действия.

Решительность характеризуется, как способность в сложной ситуации самостоятельно принимать ответственные решения и неуклонно проводить их в жизнь.

Для проявления решительности необходимо ясно представлять себе цели своих действий и считать достижение их,

безусловно, необходимым и важным делом. Однако следует учитывать, что сотрудник не может проявить решительность, если:

- не знает, как надо действовать в экстремальной ситуации;
- не может технически правильно выполнить изучаемые приемы задержания и рукопашного боя.

Поэтому способность к проявлению решительности необходимо воспитывать в процессе практического овладения базовой техникой рукопашного боя и отработкой поведения в экстремальных ситуациях.

Смелость и стойкость характеризуются способностью затрачивать необходимые волевые качества в процессе деятельности, связанной с сознанием той или другой опасности.

При ведении противоборства с правонарушителем необходимо погасить свои отрицательные эмоции и проявить выдержку, способность переносить боль, большие напряжения, противостоять чувству усталости.

Волевые качества необходимо воспитывать в процессе тренировок комплексно, сочетая физическую и психологическую сторону. Техническая и физическая подготовленность, проведение учебных поединков, прыжки с разной высоты, прыжки через препятствия, работа с оружием и другие упражнения вырабатывают инициативу, смелость, решительность и другие качества. Однако следует учитывать, что от страха, волнения, нервных реакций в экстремальных ситуациях не спасет одна техническая и физическая сторона подготовки.

5.13.2. Правила поведения при угрозе одного противника

1. Необходимо оценить обстановку: а) определить, где вы находитесь, что у вас под ногами; б) определить расстояние до противника, может ли он нанести удар или провести захват. Если расстояние позволяет противнику захватить вас или нанести удар, сделайте шаг назад.

2. Принять левостороннюю (правостороннюю) стойку ожидания.

3. Сохранять хотя бы внешнее спокойствие. Если вы очень взволнованы, сделайте для успокоения одно из приведенных ниже упражнений.

Упражнение 1. После выдоха задержать дыхание на 6-8 с. Повторить несколько раз до успокоения.

Упражнение 2. Плотно сжать губы и медленно описать дугу языком по нёбу. Выполните 10-15 раз.

4. Для сбивания агрессивного настроения противника завести с ним разговор. Делайте все, чтобы уладить конфликт мирным путем.

5. Не провоцировать противника на бой (драку). Если на вас кричат, оскорбляют, угрожают, отвечайте тихо и уверенно, с достоинством, тоном, не вызывающим сомнений в вашей правоте. Помните, что оскорбления, угрозы должны вызывать у вас улыбку, а не отрицательные эмоции, как у большинства неопытных бойцов, а ваш внешний вид уверенного человека может предотвратить развитие конфликта.

6. Всегда смотреть противнику прямо в глаза (в бою - в грудь, в солнечное сплетение), контролируя при этом обстановку вокруг.

7. Во всех случаях, определяя противника по внешним данным, манере поведения, считайте, что он опасен, и будьте готовы к возможной схватке.

8. Если видите, что боя не избежать, действуйте следующим образом:

- если хорошо владеете болевыми приемами и бросками, постарайтесь незаметно сблизиться с противником и упредить его действия;

- если владеете ударом, сделайте ложный, отвлекающий замах рукой и нанесите удар ногой в голень (колени, пах).

9. Помните, что внезапный и точный удар в болевую точку, сочетающийся с правилами базовой техники, всегда эффективнее мощного, но неточного удара.

10. Не оставляйте противника без контроля после проведения удара (болевого приема, броска). Помните, что противник опасен всегда.

5.13.3. Правила поведения при угрозе группы противников

1. При угрозе группы противников частично руководствуйтесь правилами поведения бойца в экстремальной ситуации при угрозе одного противника (см. выше).

1. Оцените место действия:

а) определите, где вы находитесь, что у вас под ногами, есть ли возможность использовать подручные средства (кирпич, палку, бутылку, металлический прут);

б) определите количество противников, их возраст, физическое состояние, место и время посягательства, наличие оружия;

в) определите расстояние до ближайшего противника, может ли он нанести удар или провести захват. Предположим, расстояние позволяет противнику захватить или ударить. Сделайте шаг назад и, если действие происходит в комнате – займите позицию рядом с предметами, которые можно использовать, как подручные средства;

- на лестнице - займите ступеньку выше и ближе к стене по сравнению с вашими противниками;

- на улице - в солнечный день, займите положение, чтобы солнце светило вам в затылок, а противникам в лицо;

- стены (забора) - станьте спиной к стене так, чтобы невозможно было зайти к вам со стороны спины.

2. Заранее определите пути возможного отступления, а если вас окружили, то пути прорыва. Имитировав ложные действия в одном направлении, резко атакуйте в направлении отступления.

3. При создании угрожающей обстановки необходимо атаковать первым:

- выбрать, на ваш взгляд, самого сильного противника и, сделав ложный выпад к менее сильному, резко изменить направление, нанести неожиданный удар самому сильному противнику, а затем тому, кто находится рядом;

- вернуться к сильному и провести добивание. Если чувствуете, что не в силах справиться со всей группой - отступайте. Однако отступление должно быть построено следующим образом:

- убегая из квартиры (подъезда), используйте входную дверь для нейтрализации бегущего за вами противника;

- выбежав из подъезда, по возможности постарайтесь укрыться за дверью, если ее нет, убегайте так, чтобы рассеять группу на две и более. Например, убежать сперва в левую сторону (по ходу движения), а затем резко повернуть в правую, что вынудит преследователей разделиться на несколько групп.

Используйте окружающую местность так, чтобы не оставаться в поле зрения преследователей;

- если группа разделилась, необходимо снизить скорость бега и, когда противник приблизится, резко остановиться и с шагом назад нанести удар ногой назад (пяткой) в живот убегающему;

- продолжая отступать, нейтрализуйте противников по мере преследования ими вас.

5.13.4. Применение тактических действий и способов ведения рукопашного боя

Применение изученных технических действий зависит от индивидуальных особенностей сотрудника, его способностей планировать свои действия, варьировать ими в различных ситуациях.

Тактическое мастерство сотрудника проявляется в способности нейтрализовать сильные стороны противника и использовать слабые, одновременно применять индивидуальную манеру боя.

Тактические действия по направлениям подразделяются на:

- **подготовительные**, предшествующие непосредственному нападению и обороне;

- **наступательные**, состоящие из подготовительных действий и действий непосредственного нападения;

- **оборонительные**.

Подготовительные действия сотрудника при задержании направлены на:

- получение данных о противнике о его физических качествах, манере ведения боя;

- сокрытие своих замыслов с помощью обманных движений;

- вызов противника на неподготовленную атаку. Наступательные действия направлены на проведение атаки и контратаки.

Атака - это лучшее тактическое средство единоборства для достижения победы. Атаки проводятся с дальней, средней и ближней дистанции.

Учитывайте, что успех будет зависеть от расстояния между сотрудником и правонарушителем. Чем короче боевая дистанция, тем быстрее и незаметнее удар доходит до цели и

тем труднее защищаться от него. Наоборот, чем длиннее дистанция, тем легче защититься от удара.

При проведении атаки сотрудник должен:

- не атаковать противника прямолинейно, а двигаться вокруг него, используя уходы влево, вправо, сложные перемещения с заходом за спину;

- не атаковать очень длинными ударами с переносом веса на впереди стоящую ногу, что приводит к потере равновесия, а проводить контратаку уходом вниз с последующей передней (задней) подсечкой;

- атаковать сериями ударов на разных уровнях, чтобы раскрыть оборону противника и нанести решающий удар с последующим болевым приемом или броском;

- атаковать высокого противника на средней и близкой дистанции, используя локти, голову, колено, а низкого - на длинной дистанции, используя длину рук и ног.

Рассмотрим некоторые особенности ведения боя, в зависимости от дистанции.

При ведении дальнего боя следует хорошо передвигаться, наносить удары, главным образом ногами, а защиту проводить руками. Учитывайте, что перед атакой нужно отвлечь внимание противника ложными действиями, так как большое расстояние позволяет ему видеть начало атаки и своевременно принять защитные действия. Например, находясь в левосторонней универсальной стойке, выполните демонстративный ложный замах правой рукой вверх (противник обязательно на доли секунды среагирует на этот жест) и одновременно нанесите восходящий прямой удар левой ногой в пах (колено, голень) с последующей серией ударов руками: правой в голову (солнечное сплетение), левой в голову, правой в голову; затем, если противник отклонился назад, нужно нанести правой ногой прямой удар в грудь, если наклонился вперед - захватить за голову и ударить ею о правое колено, а затем нанести удар левым локтем сверху-вниз в позвоночник. При необходимости проведите силовое задержание.

Средняя дистанция предъявляет повышенные требования к скорости реакции и движений сотрудника. В напряженной обстановке сотрудник должен обладать высокой устойчивостью внимания, уметь моментально переключать внимание от удара к защите и наоборот.

Для техники боя на средней дистанции характерна борьба в боевой универсальной стойке и проведение серии ударов руками в сочетании с нырками, уклонами, блоками, бросками, болевыми приемами.

Необходимо учитывать, что бой на средней дистанции может развиваться, если противник не оказывает сопротивление или если сотрудник активно противодействует нападающему.

Особенностью тактических действий на средней дистанции является стремление сотрудника опередить контратаку противника серией ударов, а если это не удалось, провести серию защит нырком, уклонами, блоками с ответной контратакой.

Ближняя дистанция – та, где сотрудник и правонарушитель находятся почти вплотную друг к другу.

Тактическая задача – занять удобное для ударов или броска положение. Особенностью тактических действий является применение колена, локтей, головы, а также проведение бросков.

Бои на ближней дистанции должны навязывать крепкие, низкорослые сотрудники, применяющие короткие удары коленом, локтем, хорошо владеющие ударами сбоку и бросками.

Контратака – это активное средство обороны и нападения. Необходимо помнить, что эффективно контратаковать можно лишь, когда сотрудник уверенно владеет защитными приемами в виде блоков, уклонов, нырков, уходов, подставок, хорошо передвигается, создает себе в процессе боя положение, выгодные для нанесения эффективных ударов или для болевых приемов, бросков.

Контратаку можно проводить на любой дистанции. Ее подготавливают ложными атаками, чтобы раскрыть защиту противника, а также выжиданием, вызывая этим противника на атаку. При малейшей оплошности противника необходимо точно контратаковать, воздействуя на наиболее уязвимые места с последующим проведением болевого приема или броска.

Оборонительные действия сотрудника направлены на быструю защиту и контратаку. Их применяют, когда нет возможности атаковать. Необходимо учитывать, что сочетание защиты с передвижением является средством активного сближения с противником с целью выхода в наиболее выгодное положение.

ние для контратаки. Оборонительные действия могут быть преднамеренными и непреднамеренными.

Преднамеренные – это действия, заранее планируемые и отработанные в процессе тренировок.

Непреднамеренные – действия сотрудника, застигнутого врасплох и проводящего защиту непроизвольно, вследствие мышечной памяти.

Необходимо помнить, что оборонительные действия должны быть непродолжительными, так как они не могут принести победу. Победу в основном приносит атака или контратака.

При проведении обороны сотрудник должен придерживаться следующих правил:

- при атаке противника проводить блок, уход, уклон, нырок с уходом с линии атаки;
- после ухода, блока, уклона немедленно должна следовать контратака;
- использовать круговые передвижения вокруг противника;
- не поддаваться на ложные действия противника, следить, чтобы изменения положения рук не раскрыли защиту;
- не определив подготовительными действиями возможности противника, проводить выжидательную тактику с последующей контратакой.

Главное при проведении атаки и обороны - не стоять на месте, двигаться, в этом ваш успех.

Способы ведения боя

Основным способом ведения боя является нападение. В ходе боя учитывайте следующее:

1. Передвижения должны быть мягкими и пластичными, мышцы рук и ног расслаблены.
2. Внимание следует сосредотачивать на противнике. При этом взгляд направлен на его грудь (область солнечного сплетения), что позволяет периферийным зрением видеть начало удара рукой и ногой.
3. Нужно находиться в левосторонней (правосторонней) боевой универсальной стойке. Она очень удобна как для проведения атаки, так и для защиты.

Тактические действия, позволяющие создать благоприятную ситуацию для атаки, следующие:

- подавление инициативы противника путем использования более совершенной базовой техники, силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости, а также психологической подготовки;

- маневрирование, осуществляющееся путем перемещений, уклонов, нырков;

- маскировка, осуществляемая путем создания ситуации, вынуждающей противника атаковать или защищаться в нужном для сотрудника направлении.

Главные тактические принципы ведения боя включают:

- расчет времени;

- знание местности и умение с выгодой для себя использовать ее;

- маскировку своих намерений;

- молниеносную быстроту действий;

- сочетание уставных действий и умелого маневрирования;

- отвлечение;

- дезориентацию;

- использование недостатков и просчетов противника;

- воздействие на психику противника, его волю и разум;

- навязывание противнику своего плана ведения боя, перехват инициативы, мощный натиск с прорывом обороны в слабом месте, стремительный завершающий удар;

- избежание прямого столкновения, использование силы и инерции движения противника, обращение их против него самого за счет своевременного ухода, обхода, «обвивания», «обтекания»;

- любое действие, ведущее к победе, залогом которой является сочетание правильного боя и маневра, быстроты, концентрации и мощи.

Тактические маневры при ведении рукопашного боя, таковы:

- при атаке рукой на верхнем уровне проведение ложной атаки ногой на нижнем уровне в колено (голень, пах), а при атаке на нижнем уровне - ложной атаки рукой в голову;

- применение угрожающих действий (демонстрация боевых стоек, движений, угроза оружием);

отвлечение внимания окриком или «ослеплением». Под «ослеплением» понимают действия, позволяющие лишить противника зрительного контроля окружающей обстановки на

незначительное время. В частности, плевков в глаза, бросок головного убора или другого предмета в лицо, засыпка глаз песком, табаком, перцем;

- применение подручных средств (палки, бутылки, камня, кресла и др.).

5.13.5. Тактика боя против одного более сильного противника

В поединке против более сильного противника решающими факторами являются учет роста, веса, физической силы противника. Главное оружие слабейшего - умение обратить силу противника против него самого. В бою с более сильным противником следует придерживаться следующей тактики:

1. Оставаться на дальней дистанции, выматывая противника маневрами и финтами, не позволяя ему приблизиться на расстояние полноценного удара.

2. Ни в коем случае не атаковать «в лоб», только с флангов.

3. Пытаться вывести противника из равновесия подсечками, подножками, подкатами.

4. Любой ценой стараться выйти противнику за спину, применяя сложные тактические комбинации, чтобы нанести решающий удар сзади.

5. Не давать противнику загнать вас в угол или прижать к стене.

6. Не пытаться проводить сложные захваты и броски, бороться с противником в партере, проводить удушающие приемы.

7. Использовать в боевой обстановке любые подручные предметы, особенности рельефа, мебель и т. п., чтобы нейтрализовать силу противника.

8. Выявить излюбленную технику противника путем осторожной разведки. Когда же мощный удар противника поразит пустоту, мгновенно нанести ответный удар в уязвимую точку.

5.13.6. Тактика боя против группы противников

При изучении тактических действий необходимо придерживаться следующих правил:

- разворот спиной к неатакованному противнику недопустим;

- атакующие действия выполняйте с уходом с линии атаки, ставя противника на время в неудобное положение;

- во время атаки одновременно выполняйте блок, уход и удар;

- при проведении атаки удары должны быть направлены в различные уровни;

- при обороне используйте круговые перемещения вокруг противника или уходы с линии атаки под различными углами;

- при обороне смещайтесь, по возможности, к крайнему противнику, прикрываясь им от остальных. Боковым зрением проверяйте пространство за спиной;

- старайтесь перемещаться в бою так, чтобы ставить противников на одну линию, тогда они будут мешать друг другу;

- после проведения ухода или блока мгновенно проводите контратаку;

- не схватывайтесь с одним из противников, быстро освобождайтесь от захватов. Ваше спасение в передвижениях, в точных ударах и подсечках;

- по-возможности не теряйте противников из виду. Перед нанесением удара всячески отвлекайте их и не смотрите в ту сторону, куда бьете;

- никогда не исполняйте приемов, которыми не владеете в полной мере;

- во время проведения боя умейте расслабляться и отдыхать.

В поединке с несколькими противниками применяйте следующую тактику:

1. Осуществляйте выход (прорыв) из круга противников, используя кувырок вперед прыжком, передвижением от одного из атакующих противников для защиты им от других, а либо для атакующих действий против остальных нападающих.

2. После выхода из круга рассекайте атакующих на группы, прибегнув к плановому отступлению, чтобы разобщить их действия и выйти на оперативный простор.

3. При плановом отступлении частично нейтрализуйте атакующих или полностью выводите их из строя.

5.13.7. Обстоятельства, которые необходимо учитывать перед задержанием и доставлением лиц, подозреваемых в совершении преступления (правонарушения)

1. Оперативную обстановку перед задержанием, в момент его осуществления и после.

2. Характер преступления (правонарушения), его тяжесть, количество лиц, причастных к нему.

3. Личность задерживаемого, его физические и психологические данные, характер поведения. В том числе:

- психическое состояние: тревога, страх, гнев, возмущение и т.д;

- опасные состояния: алкогольное или наркотическое опьянение, болезненные состояния;

- черты характера: агрессивность, вспыльчивость, импульсивность, жестокость, решительность, доверчивость, внушаемость, легкомыслие;

- умения и навыки;

- особенности восприятия, мышления, воображения. Возможное снижение слуха и зрения (глухота, близорукость);

- особенности внимания (сконцентрированное, рассредоточенное, обостренное, ослабленное);

- физическая подготовка (сила, степень координации движений, быстрота и ловкость);

- интеллект (очень сообразителен, сообразителен, мало-сообразителен);

- культура поведения и речи;

- преобладающие жизненные интересы;

- в обязательном порядке учитывается возможная причастность к уголовной среде (Авторитет. Вор в законе. Низкий статус в воровской среде. Преступная квалификация и специализация. Число судимостей. Участие в преступных организациях).

4. Возможность оказания сопротивления. Учитывается физическая подготовка, владение приемами рукопашного боя, психическое состояние, черты характера.

5. Возможность вооруженного нападения (сопротивления). Учитываются признаки наличия холодного и огнестрельного оружия, наличие подручных средств, которые могут быть использованы как для нападения, так и для укрытия оружия, готовность к применению оружия против граждан и сотрудника милиции.

6. Вероятные осложнения при задержании, которые могут возникнуть, если со стороны сочувствующих (сообщников) будет оказано сопротивление.

7. Наличие посторонних граждан.

8. Расположение зданий, улиц, стоящего автотранспорта. Необходимо заранее выбирать такое место остановки, где вы будете иметь преимущества при контакте. Сознательно избегать враждебных территорий (например, парковка перед баром). Если это возможно, выбирать места с минимальными путями отхода, а в ночное время - с максимальным освещением, в противном случае этот выбор может сделать подозреваемый, если он поймет, что вы собираетесь его остановить.

9. Возможные пути побега.

10. Возможные опасные последствия, которые могут возникнуть после его задержания (находится около автодороги, на мосту, в многолюдном месте).

11. Основания и порядок применения оружия, специальных средств и физической силы.

Предварительные действия

1. При выявлении подозрительных лиц установить за ними наблюдение, не привлекая внимание.

2. Перед принятием решения о задержании и доставлении четко уяснить правомерность своих действий.

3. Исходя из складывающихся обстоятельств, определить свои возможности, оценить имеющиеся силы и средства.

4. Наметить план задержания (действий по лишению человека возможности скрыться или оказать вам противодействие, сопротивление) и сопровождения.

5. Определить наиболее удобный момент задержания, пути скрытных подходов к задерживаемому лицу.

6. Использовать тактические приемы задержания (задержание преступника под предлогом нарушения правил дорожного движения, отсутствия регистрации, спросить время, закурить, как пройти в определенное место и т.д.).

7. Продумать и соблюдать правила личной безопасности.

8. Выявить свидетелей.

9. Перед задержанием преступников и лиц, подозреваемых в совершении преступлений, привести в готовность оружие (ст. 146 Устава ППСМ):

- кобуру передвинуть в удобное для извлечения оружия положение;

- пистолет спускается с предохранителя;

- патрон досылается в патронник.

10. При задержании группы дополнительно:

- запросить помощь;

- по возможности обеспечить поддержку среди граждан;

- при отсутствии помощи стараться задержать хотя бы одно лицо, подозреваемое в совершении преступления;

11. Перед началом задержания доложить дежурному.

5.13.8. Тактика преследования «по горячим следам» лиц, подозреваемых в совершении преступления

1. Установить место преступления.

2. Немедленно проследовать на место с заявителем. Если преступление вне зоны поста (патруля), сообщить дежурному. На автопатруле дать команду водителю следовать в указанное место.

3. По ходу движения узнать количество подозреваемых лиц.

4. Определить направление, в котором скрылись подозреваемые.

5. Установить приметы, вооруженность. Вначале установить наиболее броские приметы, которые можно рассмотреть на значительном расстоянии (цвет и модель верхней одежды, головной убор), затем более мелкие детали одежды, рост, телосложение, возраст, волосы, лицо, особые приметы.

6. Узнать приметы похищенного (украденного).

7. Сообщить полученную информацию дежурному и соседним нарядам. Сообщение передается четко, громким голосом, так как на его дублирование дежурной частью уходит дополнительное время, что недопустимо при преследовании «по горячим следам».

Обычно после получения дежурный по ОВД вводит в действие план операции «Квартал». Каждый наряд получает определенный квартал под кодовым номером для последующей отработки на предмет выявления лиц, подозреваемых в совершении преступления. После проверки наряд докладывает дежурному и получает указание об обследовании нового квартала. План города с номерами кварталов должен находиться в каждом автопатруле.

8. Обследовать путь отхода преступника с целью его выявления и задержания.

В соответствии со ст. 135 Устава ППСМ преследование преступников «по горячим следам» ведется до тех пор, пока они не будут задержаны и обезврежены. Наряды во время преследования должны действовать самоотверженно и инициативно. Соблюдать правила личной безопасности. При необходимости обращаться за помощью к должностным лицам и представителям общественности.

Если в преследовании убегающих лиц принимает участие собака, остальному наряду следовать позади кинолога.

В ряде городов страны успешно используется метод преследования лиц, совершивших грабеж, получивший условное наименование «Спираль», т.е. автопатруль совместно со свидетелем или потерпевшим начинает поиск преступника по принципу раскручивающейся спирали (эксцентрически).

9. Обеспечить охрану места происшествия на период преследования преступников соседними нарядами или привлечением граждан.

10. Установить свидетелей.

11. Узнать фамилию, имя, отчество и адрес заявителя, потерпевшего.

12. Ожидать приезда следственно-оперативной группы.

13. По окончании доложить рапортом.

5.13.9. Тактика задержания лица, подозреваемого в совершении преступления

При выявлении лица, подозреваемого в совершении преступления, учитывая сложившиеся обстоятельства, и после проведения необходимых предварительных действий, осуществить задержание в следующем порядке:

1. Обнажить и привести в готовность огнестрельное оружие, приготовить к применению специальные средства (наручники, резиновую палку, слезоточивый газ и т.д.).

2. Для обеспечения внезапности незаметно приблизиться к задерживаемому (желательно сзади).

При приближении на автомашине необходимо заранее выключить двигатель, свет.

3. Выбрать момент, когда задерживаемый менее всего готов к оказанию сопротивления.

Как правило, хотя подозреваемый не ожидает немедленного задержания, все же он находится в состоянии эмоционального напряжения. Поэтому проводить задержание удобнее, когда внимание лица будет чем-то отвлечено. Например, подозреваемый в магазине, ресторане или зрелищном учреждении занят расчетом или изучает меню, по просьбе сидящих с ним за столом передает какие-либо предметы и т.д. В это время его внимание слегка отвлекается (рассеивается).

4. Подать команду: «Руки вверх! Милиция!»

Нельзя дать подозреваемому возможность двигаться. При наличии у задерживаемого оружия, других предметов подается команда: «Милиция! Не двигаться!»

Группа захвата в общественном месте должна состоять не менее, чем из четырех сотрудников милиции. В момент задержания двое из них берут подозреваемое лицо под руки, третий проводит обыск, а четвертый наблюдает за окружением.

Группа сотрудников, производящих задержание в толпе, должна состоять не менее, чем из 5-6 человек. Между ними заранее должны быть распределены обязанности:

- двое производят задержание;
- один – изъятие оружия;
- двое или трое страхуют от вмешательства соучастников или посторонних, не осмысливших ситуацию или сочувствующих людей.

5. Объявить о задержании, а при наличии достаточных оснований – о применении оружия, спецсредств. (Во избежание сопротивления в некоторых случаях задерживаемым лицам не сообщаются действительные основания задержания, а используются отвлекающие предлоги: нарушение общественного порядка, переход улицы в неположенном месте, проверка паспортного режима, карантин и т.п. В этом случае команда «Руки вверх!» не подается).

6. При необходимости на законных основаниях применить физическую силу (боевые приемы борьбы), спецсредства, в крайнем случае, огнестрельное оружие.

При необходимости в схватке с вооруженным преступником можно применить эффект «Броска». Резким движением бросить головной убор (любой попавший под руку предмет) в лицо преступника, затем провести задержание, применяя бое-

вые приемы борьбы. Любые подручные средства бросаются в лицо без размаха резким движением кисти.

7. Надеть наручники, провести наружный осмотр. (В зависимости от обстоятельств наружный осмотр провести немедленно или в более удобный момент, когда можно получить помощь от других сотрудников милиции или граждан).

8. Немедленно изъять обнаруженное оружие и другие предметы, которые могут быть использованы для оказания сопротивления, нападения на наряд или побега.

9. Постоянно быть готовым к отражению нападения, использовать все возможные меры предосторожности (правила личной безопасности).

10. Следить, чтобы задерживаемый не выбросил и не передал кому-либо вещественные доказательства.

11. Принять меры к доставлению задерживаемого, при наличии законных оснований применить наручники (подручные средства связывания).

(Если лицо подозревается в преступлении с применением огнестрельного оружия и у вас имеется возможность обследовать подозреваемого на наличие следов выстрела, то не давайте подозреваемому мыть руки, оберните их бумажными пакетами.)

5.13.10. Тактика доставления лица, подозреваемого в совершении преступления

1. Надеть наручники, провести наружный осмотр доставляемого лица.

Рекомендуется как можно быстрее увезти (увести) правонарушителей с места задержания, чтобы избежать вмешательства в ситуацию посторонних лиц.

2. Доставление пешим порядком осуществляется, как правило, двумя и более сотрудниками милиции. Один должен идти рядом с задерживаемым лицом и вести его. Второй сотрудник находится сзади, страхует напарника и наблюдает за окружающей обстановкой.

3. Если доставление производится одним сотрудником милиции, он должен следовать сзади в двух-трех шагах или рядом с задерживаемым с правой стороны, придерживая ему правую руку левой рукой, оставляя свою правую руку свободной. Однако доставление правонарушителя одним сотрудником яв-

ляется не безопасным. В учебном пособии ГУВО МВД РФ под редакцией Куликова А.Н., 1995г, вообще «запрещается доставление правонарушителя в дежурную часть одним сотрудником».

4. Если доставление осуществляется со служебной собакой, сотрудник следует за задерживаемым лицом в 3-4 метрах сзади с собакой без намордника и на коротком поводке. Собаке подаются команды: «Рядом!», «Охраняй!» Между доставляемым лицом и собакой не должно быть людей. (Один сотрудник с собакой может доставлять несколько задерживаемых лиц).

5. При доставлении следует избегать многолюдных проходных дворов, парков, лесных массивов.

6. При доставлении на автомашине:

1) Производить доставку в специально оборудованном для перевозки людей транспорте (запрещается использовать для доставления лиц, подозреваемых в совершении преступления, общественный транспорт, транспорт с открытым кузовом, транспорт, принадлежащий дипломатическим и консульским представительствам).

2) При доставлении на заднем сидении в автопатруле наручники надеть на руки задерживаемого лица за спиной и желательно пропустить через брючный ремень.

3) Осмотреть салон.

4) Поместить лицо в машину с соблюдением мер предосторожности (обоюдной).

5) Первым в автомашину должен садиться страхующий сотрудник и занимать место позади водителя. Второй сотрудник сопровождает задерживаемое лицо на заднее сиденье рядом (справа) со страхующим милиционером и затем садится сам на правое заднее сидение.

6) При наличии в машине ремней безопасности пристегнуть доставляемое лицо.

7) Если доставление осуществляется с собакой то ее необходимо расположить в месте, откуда удобнее вести наблюдение и быстро применять собаку при попытке побега.

8) В машине включить освещение до момента доставления в ОВД.

9) Страхующий сотрудник садится, повернувшись направо и положив правую руку на спинку сиденья за затылком (спиной) правонарушителя, а левую - на подголовник водите-

ля. Данное положение позволяет вести постоянное наблюдение за задержанным лицом (особенно его руками), своевременно защитить водителя от нападения со стороны доставляемого лица (удара головой). Оружие при этом предохранено от попытки завладения, так как зажимается между туловищем и сиденьем, либо кобура перемещается немного назад.

10) Не допускать порчи задерживаемыми лицами автомашины.

11) Проверить состояние замков, надежность дверей.

12) Постоянно следить, чтобы доставляемый не совершил побег, не смог выбраться из машины или упасть, сбросить вещественные доказательства либо помешать управлению транспортным средством.

13) Перевозку осуществлять по хорошо освещенным улицам.

14) По прибытии выходить из автомашины в обратной последовательности.

15) После вывода задерживаемого осмотреть кузов (салон).

7. Следить, чтобы задерживаемое лицо не выбросил или не передал кому-либо вещественные доказательства и не принял от соучастников оружие и другие средства нападения, побега.

8. В случае просьбы задерживаемого воспользоваться туалетом, следует предварительно осмотреть помещение, окно, ящик для мусора, все другие места, где может быть спрятаано оружие. Оставить дверь туалета приоткрытой. Наручники не снимать.

9. После доставления обратить внимание принимающих сотрудников (наряда дежурной части) на особенности поведения задерживаемого лица.

10. Составить рапорт.

В соответствии со ст. 152 Устава ППСМ в рапорте указываются: фамилия, имя, отчество доставленного, время, место, обстоятельства и причины доставления, фамилия или адрес свидетелей, а также лиц, оказавших содействие в задержании и доставлении.

5.13.11. Тактика задержания вооруженного преступника

1. После получения сообщения оценить обстановку.

2. Постоянно об изменении обстановки докладывать дежурному.

3. Дополнительно уточнить вид оружия, которым вооружен преступник.

4. Путем наблюдения принять меры к обнаружению подозреваемого лица (преступника).

5. Постараться определить, где у него оружие.

У лиц, подозреваемых в совершении преступления, наличие оружия можно определить по следующим признакам:

1) Асимметричная походка.

Человек делает более короткий шаг со стороны, на которой находится оружие. Пистолет может находиться в кармане или заткнут за пояс (с правой или левой стороны). Например: пистолет, заткнутый за пояс с правой стороны, будет стеснять движения правой ноги, поэтому шаг правой ногой становится короче шага левой ногой.

2) Стесненный взмах руки.

Стесненный взмах руки возможен со стороны пистолета. Рука инстинктивно располагается ближе к телу, как бы охраняя оружие.

3) Круговое движение руки.

При подъеме по лестнице или в гору пистолет в кармане или за поясом может изменить положение. В связи с этим человек, имеющий оружие, старается быстрым круговым движением руки привести пистолет в исходное состояние.

4) Прижимание кармана рукой.

Чтобы оружие не выпало и не мешало быстрому передвижению, человек, прячущий пистолет, при беге старается придерживать его рукой.

5) Попытка скрыть оружие.

Когда вооруженного человека останавливает наряд милиции, то он старается повернуться так, чтобы оружие оказалось подальше от остановивших его сотрудников. Это может проявиться и в едва заметном движении бедра или легком повороте. Одновременно рука инстинктивно делает движение туда, где спрятано оружие, которое может быть скрыто в портфеле, сумке, дипломате или просто в руке, прикрытое газетой, курткой, свитером, длинным рукавом.

6. При возможности незаметного сближения с подозреваемым лицом (преступником) внезапно провести задержание, используя боевые приемы борьбы и изъять оружие.

7. Если сблизиться с подозреваемым лицом (преступником) невозможно необходимо постоянно вести наблюдение и ожидать приезда группы захвата.

8. Если вооруженный (преступник) скрылся в помещении:

1) Определить место нахождения. Для этого не обязательно входить в подъезд. Можно наблюдать за движением человека через окна подъезда. Особенно это удобно в ночное время. О входе человека в квартиру можно судить по включенному свету.

2) Блокировать его.

3) Удалить посторонних граждан.

4) Выяснить план помещения.

5) Установить данные подозреваемого лица.

6) Выявить лиц, знающих подозреваемое лицо (преступника), а также способных оказать воздействие на преступника.

9. При попытке скрыться применять на основании закона оружие, спецсредства, физическую силу, в том числе боевые приемы борьбы.

10. По приезду группы захвата действовать по указанию старшего группы.

11. Составить рапорт.

ГЛАВА 6

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ

Обучение боевым приемам борьбы основывается на общих педагогических принципах. Занятия по освоению техники боевых приемов борьбы направлены на формирование навыков самозащиты, обезвреживания и задержания лиц, угрожающих общественному порядку или личной безопасности граждан, на воспитание смелости, решительности, инициативы и находчивости.

Занятия проводятся как в зале со специальным покрытием (борцовский ковер, татами), оборудованном тренажерами, борцовскими и боксерскими снарядами, так и на специально подготовленной яме с песком и опилками, на местности, а также в условиях, моделирующих определенную оперативную обстановку, специфическую для служебной деятельности каждого подразделения (улица, квартира, камера, вагон поезда и т.п.)

Во избежание травматизма при обучении особое внимание уделяется подготовке мест занятий. Болевые приемы при изучении выполняются плавно, без рывков и по сигналу партнера (хлопками по телу или голосом «есть») немедленно прекращаются. Броски производят от середины к краю ковра. Разучивание приемов страховки и само страховки осуществляется на первых занятиях. В дальнейшем приемы совершенствуются. Приемы и действия, связанные с выполнением ударов, бросков и болевых приемов, изучаются и совершенствуются в обе стороны, сначала в медленном, а затем в быстром темпе. Удары рукой и ногой отрабатываются на специальных тренажерах и боксерских снарядах. При обучении приемам обезоруживания на занятиях используют макеты ножей, пистолетов, ружей и других предметов.

Последовательность обучения приемам

В процессе обучения отдельному приему или действию можно выделить ряд относительно завершенных этапов, которым соответствует определенная степень формирования дви-

гательного навыка. К ним относятся: ознакомление, разучивание, тренировка.

Практика показывает, что наибольшую часть времени занимает тренировка. Разучивание, как правило, осуществляется на первом занятии, а на ознакомление с приемом отводится всего несколько минут.

Ознакомление с приемом. Цель ознакомления с приемом создать у обучаемых правильное представление о разучиваемом приеме и рациональном способе его выполнения. Для ознакомления с приемом необходимо:

- назвать прием;
- образцово показать прием в целом (в боевом темпе);
- разъяснить практическое применение (дать тактическое обоснование приема);
- показать, если это необходимо, прием по частям или по разделениям, с попутным объяснением техники выполнения;
- указать на главное в технике выполнения данного приема.

На этапе ознакомления применяются преимущественно методы рассказа и показа. Они должны помочь обучающимся осознать цель и значение изучаемого приема, вызвать у них живой интерес и желание осваивать технику его выполнения. В зависимости от сложности приема, ознакомление проводится, как правило, в течение одной-двух минут.

Правильное название изучаемого приема способствует повышению общетеоретического уровня, усвоению терминологии приемов. Кроме того, при назывании приема у занимающихся создается определенное начальное представление о нем, которое в ходе дальнейшего ознакомления дополняется и конкретизируется.

Перед тактическим обоснованием применения приема необходимо образцово показать его. Показ приема должен быть четким, проводиться в боевом темпе и создавать ясное зрительное представление о приеме в общем виде.

Показ может проводиться не только руководителем занятия, но и наиболее подготовленным учеником. Этот метод демонстрации, как правило, применяется в том случае, когда необходимо сосредоточить внимание обучаемых на отдельных элементах техники выполнения наиболее сложных приемов. Для правильного восприятия показываемого приема сущест-

венное значение имеет ракурс, под которым обучаемые видят демонстрацию этого приема.

Разучивание приема. Задача разучивания приема – формирование у занимающихся новых двигательных навыков. Главное при этом - добиться правильной техники выполнения приема.

В зависимости от уровня подготовленности занимающихся, структуры и сложности приема, разучивание осуществляется методом целостного разучивания, методом разучивания по разделениям (частям) и методом разучивания с помощью подготовительных (подводящих) упражнений.

Метод целостного разучивания применяется в том случае, если прием прост, доступен обучаемым для выполнения его в целом.

Сущность метода целостного обучения состоит в том, что разучивание приема проводится путем многократного его выполнения в целом (без разделений и остановок) – вначале в медленном темпе без разделений и остановок, а затем в постепенно ускоряющемся и боевом темпе в разнообразных условиях и обстановке как по команде руководителя занятий, так и самостоятельно.

Метод разучивания приемов по разделениям (частям) широко используется в процессе обучения и применяется в том случае, если прием сложный для разучивания в целом. Особенность его состоит в том, что в ходе обучения осуществляется последовательная фиксация определенных положений (частей) двигательного акта. Она обеспечивает, с одной стороны, правильное представление обучаемых о том, какое положение занимают части тела в данный момент, с другой - постоянный контроль, устранение ошибок и уточнение техники выполнения руководителем занятий.

Разучивание приема по разделениям (частям) проводится по следующей схеме. Вначале объясняется, что делать на тот или иной счет, а затем подается команда «Делай – РАЗ» и т.д.

Например: «На счет «РАЗ», с шагом вперед захватить руками ноги противника сзади ниже колен – делай РАЗ; на счет «ДВА», рвануть ноги на себя, толкнуть плечом под ягодицы и, удерживая ноги, бросить противника на землю – делай ДВА; на счет «ТРИ», обозначить удар ногой в болевую точку – де-

лай ТРИ». По разделениям прием выполняется три-четыре раза.

При последующих выполнениях приема предварительные команды могут не отдаваться, а подаются лишь команды «Делай – РАЗ», «Делай – ДВА» и т.д.

Основное внимание на заключительном этапе разучивания следует обращать на закрепление навыков в выполнении приемов путем многократного их повторения. С этой целью необходимо широко использовать метод самостоятельной работы обучаемых под постоянным контролем руководителя занятий.

Совершенствование техники выполнения приемов борьбы. Совершенствование техники приема – это систематическое многократное выполнение разученного приема в постепенно усложняющихся условиях. На данном этапе достигается качественное (автоматизированное) овладение двигательным навыком в процессе его практического применения, а также высокий уровень развития физических, волевых и специальных качеств.

Для качественного овладения приемом целесообразно максимально усложнять обстановку. Это достигается:

- изменением начальных и заключительных положений;
- выполнением приема на точность;
- увеличением количества повторений, скорости и дистанции передвижения;
- применением внезапно изменяющихся условий (действий по внезапным сигналам, командам, в зависимости от поведения «реального противника» и т.п.);
- выполнением приема в комплексе с ранее изученными приемами на фоне значительной физической и психической нагрузки как на специально подготовленных местах, так и на различной местности;
- выполнением некоторых приемов в условиях ограниченной подвижности (в узких местах и проходах, на уменьшенной площади опоры, на высоте и т.п.), слабой видимости и в средствах индивидуальной защиты;
- включением в тренировку соревновательного метода.

Разнообразные действия позволяют довести выполнение изученного приема до автоматизма в любой быстро меняю-

щейся обстановке, что крайне необходимо для профессионального применения навыка.

Дальнейшее совершенствование приемов осуществляется в комплексной тренировке, которая проводится в конце основной части каждого занятия. Она может проводиться двумя способами:

- путем последовательного выполнения изученных приемов в процессе различных скоростных передвижений;
- в форме учебной схватки с запланированными и внезапными действиями.

При проведении комплексной тренировки предусматривается постепенное увеличение сложности упражнений, возрастание сочетания приемов, изменение условий их выполнения.

Таким образом, заключительный этап тренировки характеризуется органическим слиянием процессов совершенствования техники выполнения приемов с развитием высокого уровня физических, волевых и специальных качеств обучающихся.

ГЛАВА 7

ПРАКТИКА ПРАВОМЕРНОГО ПРИМЕНЕНИЯ СОТРУДНИКАМИ ОВД СИЛОВОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ПРАВОНАРУШИТЕЛЯ

Устав патрульно-постовой службы милиции (ст.164) и Российский закон «О милиции» (ст.12,13,14,15,16 и 24) определяют основания, порядок и правомерность применения физической силы, спецсредств и огнестрельного оружия. Боевые приемы борьбы являются одной из форм проявления применения физической силы. Основным назначением боевых приемов борьбы является самозащита и защита граждан от преступных посягательств, связанных с насилием, либо с непосредственной угрозой насилия, пресечение правонарушений и задержание (захват) лиц, совершивших правонарушение, то есть принуждение выполнять законные требования сотрудника ОВД.

Основными приемами защиты являются: защита от ударов, освобождение от захватов, обхватов и других опасных положений, защита с применением резиновой палки (ПР), подручных средств и огнестрельного оружия.

Пресечение сопротивления и задержание (захват) могут осуществляться с применением ударов руками и ногами, ударов ПР и подручных средств, болевых и удушающих приемов, с использованием холодного и огнестрельного оружия.

Применение боевых приемов борьбы допускает нанесение травм и даже поражение задерживаемого, однако, если это осуществляется без превышения пределов необходимой обороны (ст. 24 закона «О милиции»).

Таким образом, применение силы с использованием приемов самозащиты является одной из исключительных мер, используемых для пресечения или предупреждения противоправных действий лиц, угрожающих общественному порядку и личной безопасности граждан, отказывающихся подчиниться законным требованиям власти.

Необходимо помнить, что «применение приемов самозащиты при задержании преступника возможно, как правило, при условии крайней необходимости. Причинение вреда задержанному, не вызывающееся крайней необходимостью или явно не соответствующего опасности посягательства и обста-

новке задержания классифицируется как превышение необходимой обороны» (ст. 108 и ст. 114 УК РФ).

Состояние необходимой обороны уголовный закон рассматривает как обстоятельство, полностью исключающее наказуемость деяния, если при этом не было допущено превышения пределов необходимой обороны, т.е. посягательство должно быть:

- объективно общественно опасным;
- наличным, т.е. уже началось и еще не закончилось;
- реальным, а не воображаемым.

Применение и использование боевых приемов борьбы в качестве аргумента при охране общественного порядка и обеспечения общественной безопасности предъявляют повышенные требования к физической подготовке сотрудников милиции, на что особо обращает внимание МВД России.

Нормативные акты МВД России определили порядок применения физической силы сотрудниками органов внутренних дел. Так, наряды милиции при применении физической силы обязаны:

- предупредить правонарушителей о намерении использовать физическую силу, предоставив при этом им достаточно времени для выполнения его требований, за исключением тех случаев, когда промедление в применении физической силы создает непосредственную опасность жизни и здоровью граждан и сотрудников милиции, может повлечь иные тяжкие последствия или когда такое предупреждение в создавшейся обстановке является неуместным или невозможным;

- стремиться в зависимости от характера и степени опасности правонарушения и лиц, его совершивших, и силы оказываемого противодействия к тому, чтобы любой ущерб, причиняемый при этом, был минимальным;

- обеспечить лицам, получившим телесные повреждения, предоставление доврачебной медицинской помощи и уведомление в возможно короткий срок их родственников;

- доложить рапортом дежурному по органу милиции с указанием когда, где, против кого и при каких обстоятельствах применены боевые приемы борьбы.

Боевые приемы борьбы (физическая сила) применяются только в тех случаях, когда ненасильственные способы не обеспечивают выполнения возложенных на сотрудника мили-

ции обязанностей. Без предупреждения они могут применяться лишь при нападении преступника.

Боевые приемы борьбы применяют в случаях:

- защиты от нападения хулиганов и других лиц, угрожающих жизни и здоровью граждан или работников милиции;
- задержания преступников, оказывающих сопротивление;
- физического сопротивления лица;
- физического сопротивления при законном производстве обыска, выемки, административном выселении.

Запрещается применять боевые приемы борьбы с применением телесных повреждений (за исключением случаев вооруженного нападения) в отношении:

- беременных женщин;
- лиц, не достигших 16-летнего возраста;
- инвалидов с явными признаками инвалидности;
- лиц, доставленных в органы милиции за действие, влекущее ответственность в административном порядке;
- лиц, имеющих дипломатическую неприкосновенность.

За незаконное применение боевых приемов борьбы, превышения пределов необходимой обороны или крайней необходимости работник милиции несет ответственность по закону.

О каждом случае применения боевых приемов борьбы сотрудники милиции докладывают оперативному дежурному отдела внутренних дел.

Таким образом, при применении физической силы в любой конфликтной ситуации от сотрудника милиции требуется выдержка, умение действовать четко и правомерно.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агафонов, Э.В. Борьба самбо : учебное пособие / Э.В.Агафонов, В.А.Хориков. – Красноярск, 1998.
2. Атилов, А.А. Кик-боксинг Лоу-Кик / А.А.Атилов, Е.И.Глебов. – Ростов-на-Дону, 2002.
3. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Е.Н.Захаров, А.В.Карасев, А.А.Сафонов. – М., 1994.
4. Захаров, Е.Н. Ударная техника рукопашного боя / Е.Н.Захаров, А.В.Карасев, А.А.Сафонов. – М., 2003.
5. Куликов, А.Н. Кик-боксинг / А.Н.Куликов. – М., 1998.
6. Михеев, П.П. Самозащита без оружия / П.П.Михеев. – Брянск, 1993.
7. Муай-тай – свободный бой : методическое пособие / О.Л.Артеменко [и др.]. – Мн., 2001.
8. Мороз, В.В. Приемы борьбы стоя и лежа : учебное пособие / В.В.Мороз. – Хабаровск, 1996.
9. Миленин, В.М. Первоначальная подготовка по боевым приемам борьбы : учебно-методическое пособие / В.М.Миленин. – М., 2001
10. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : учебник для ин-тов физ. культуры / Л.П.Матвеев. – М., 1991.
11. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федеральный закон от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ.
12. О милиции : Закон РСФСР от 18 апреля 1991 г.
13. Об утверждении наставления по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел : приказ МВД РФ от 29 июля 1996 г. № 412.
14. О внесении изменений и дополнений в наставление по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел, утвержденное приказом МВД РФ от 29 июля 1996 г. № 412 : приказ МВД РФ от 15 мая 2001 г. № 510.
15. Об утверждении наставления по организации профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел : приказ МВД РФ от 8 октября 2002 г. № 965.

16. Попов, Е.В. Боевые приемы борьбы : учебно-методическое пособие / Е.В.Попов [и др.]. – Домодедово, 2003.
17. Ситников, Е.Ю. Боевые приемы борьбы : методическое пособие / Ю.Е.Ситников, В.Е.Ситников. – Красноярск, 1997.
18. Серебрянников, В.А. Защита от ударов ножом : учебное пособие / В.А.Серебрянников, В.С.Кшевин. – Хабаровск, 1997.
19. Тарас, А.Е. Рукопашный бой СМЕРШ : практическое пособие / Е.А.Тарас. – Мн., 2004.
20. Физическая подготовка : учебное пособие. – М.: ИМЦ ГУК МВД России, 2003.
21. Физическая подготовка : примерная программа для образовательных учреждений МВД России. – М., 2005.
22. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – изд. 2-е, испр. и доп. – М., 2001.
23. Чумаков, Е.М. 100 уроков борьбы самбо / Е.М.Чумаков. – М., 1988.
24. Чернышов, А.Ю. Специальная подготовка сотрудников органов внутренних дел : учебник / А.Ю.Чернышов, В.Г.Белоус. – Архангельск, 2003.
25. Шулика, Ю.А. Боевое самбо и прикладные единоборства / Ю.А.Шулика. – Ростов-на-Дону, 2004.
26. Шабето, М.Ф. Боевое самбо. Самозащита безоружного против палки, ножа, пистолета / М.Ф.Шабето. – Мн., 2003.
27. Щитов, В.К. Бокс для начинающих / В.Щитов. – М., 2003.

Вне плана издания

Андрей Иванович Кравчук,
Евгений Валентинович Панов

БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ

Учебно-методическое пособие

Редактор Т.Ю.Яковлева
Технический редактор М.Н.Киценко

СЭЗ № 24.49.07.953 П 000315.07.03 от 21.07.2003

Подписано в печать _____
Формат Р 60х84. Бумага типографская. Гарнитура Таймс.
Печать офсетная. Усл.печ. листов 17,5 (авт. л. 8,7).
Тираж _____ экз. Заказ _____.

Организационно-научный и редакционно-издательский отдел.
Сибирский юридический институт МВД России.
660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20.

Отпечатано на участке оперативной полиграфии
Сибирского юридического института МВД России.
660050, г. Красноярск, ул. Кутузова, 6