

Чумак І. О., Олійник Н. А.

РУКОПАШНИЙ БІЙ

ПОВНИЙ КУРС РУКОПАШНОЇ ПІДГОТОВКИ

**ПІДРУЧНИК ДЛЯ
ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

**Рекомендовано
Вченою радою ВНАУ**

**Вінниця
ВНАУ
2018**

УДК 796.85.(075.8)

Ч-90

Рекомендовано Вченою радою
Вінницького національного аграрного університету
(наказ ВНАУ від №)

Підручник виданий за сприяння президента Вінницького національного аграрного університету, доктора економічних наук, професора Калетніка Григорія Миколайовича

Р е ц е н з е н т и: Є. М. Потапчук, доктор психологічних наук, професор, полковник запасу, завідувач кафедри психології та педагогіки (Хмельницький національний університет); В. М. Костюкевич, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, заслужений тренер України, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання та спорту (Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського); В. І. Мельницький, кандидат військових наук, доцент голова громадської організації звільнених військовослужбовців, генерал-майор запасу.

Демонстрація техніки рукопашного бою: Чумак І. О., Парінов Р.В.

Чумак І. О., Олійник Н. А.

Ч-90 Рукопашний бій: повний курс рукопашної підготовки: підручник для вищих навчальних закладів / Чумак І. О., Олійник Н. А. – Вінниця: ВНАУ, 2018. – 258 с.: іл.

ISBN

У посібнику подано рукопашний бій як бойову професійну систему для виживання офіцерів, солдатів і правоохоронців у реальному бою; викладені зразки прийомів нападу і захисту зі зброєю проти озброєного, без зброї проти озброєного і неозброєного; розкрита методика рукопашної підготовки.

Матеріал книги призначений для проведення занять із рукопашного бою у військових частинах і правоохоронних підрозділах, для самопідготовки військовослужбовців і правоохоронців, відпрацювання необхідних прийомів у секціях самозахисту, а також під час вивчення теми «Рукопашний бій» на заняттях із військової підготовки у вищих навчальних закладах.

Для кафедр військової підготовки вищих навчальних закладів, інструкторів з рукопашного бою та всіх бажаючих оволодіти технікою рукопашного бою.

УДК 796.85.(075.8)

ISBN

© Чумак І. О., Олійник Н. А., 2018.

© ВНАУ, 2018.



Держава вважається міцною тільки тоді, коли на її захисті стоїть навчений солдат – вчорашній мирний громадянин, який досконало зміг оволодіти дорученою йому новітньою військовою технікою, стрілецькою вогнепальною зброєю і прийомами рукопашного бою.

У підручнику «Рукопашний бій: повний курс рукопашної підготовки» матеріал з рукопашного бою призначений для військово-патріотичного виховання молоді та підготовки її до захисту Вітчизни.

Калетнік Григорій Миколайович,
доктор економічних наук, професор,
президент Вінницького національного аграрного
університету, дійсний член (академік) НААН
України, народний депутат України 4-го, 5-го,
6-го і 7-го скликань, відмінник народної освіти,
голова Комітету Верховної Ради України з
питань аграрної політики і земельних відносин,
заслужений економіст України,
лауреат Державної премії України в галузі науки і
техніки.



У підручнику «Рукопашний бій: повний курс рукопашної підготовки» проаналізовано розвиток і становлення рукопашного бою в Україні, наведено повну класифікацію прийомів рукопашного бою, детально описано та проілюстровано прийоми рукопашного бою з можливими варіантами їх виконання, розглянуто ударні поверхні та місця ураження тіла людини, подано методичку вивчення і оволодіння прийомами рукопашного бою на заняттях із рукопашної підготовки, зроблено огляд прийомів боротьби, які можуть застосовуватись у рукопашному бою.

Представлена робота показує незаперечну ефективність прийомів рукопашного бою в сутичці з ворожим солдатом і злочинцем.

Викладені у посібнику навчальні, методичні та практичні матеріали дають можливість ефективно проводити заняття з рукопашного бою у військових частинах і правоохоронних підрозділах, самостійно тренуватись, оволодівати прийомами самозахисту, а також вивчати рукопашний бій під час військової підготовки в навчальних закладах.

Олександр Миколайович Макаров,
*президент Вінницької обласної федерації
з рукопашного бою (1996-2002 рр),
майстер спорту СРСР з вільної боротьби,
майстер спорту України з рукопашного
бою (1-й дан)*



У підручнику «Рукопашний бій: повний курс рукопашної підготовки», схваленому методичною радою тренінгового центру Головного управління Національної поліції у Вінницькій області (протокол № 9 від 27.07. 2018 року), подано повне уявлення про рукопашний бій як єдину бойову систему, викладено прийоми нападу і захисту, розкрито методику рукопашної підготовки.

Сергій Васильович Мерзлікін,
підполковник поліції,
начальник тренінгового центру Головного управління
Національної поліції у Вінницькій області,
кандидат у майстри спорту України з самбо та дзюдо



«Рукопашний бій: повний курс рукопашної підготовки» – найбільш повний підручник, що дає чіткі рекомендації щодо вивчення і застосування прийомів рукопашного бою як у повсякденній службовій діяльності правоохоронців, так і під час ведення військового бою.

Всі прийоми добре описані, проілюстровані, мають посилання на джерела походження, показані послідовні дії знищення і затримання супротивника.

Програми тренувань дають можливість здійснювати рукопашну підготовку служб і підрозділів правоохоронних органів і Збройних Сил, спеціальних підрозділів, а також засвоїти необхідні прийоми самозахисту.

Руслан Валерійович Парінов,
капітан поліції,
старший інспектор тренінгового центру Головного
управління Національної поліції у Вінницькій області,
викладач з тактики самозахисту,
майстер спорту України з карате,
3-й дан карате Шотокан (WSKF)



Для сучасної людини насамперед, потрібна висока фізична і морально-психологічна підготовка. Дієвим засобом для цього є рукопашний бій. Вміння та навички рукопашного бою надають можливість бути впевненішими у своїх силах, підвищують емоційно-вольовий настрій, покращують дисципліну, тобто мають величезний виховний момент. А це і підвищення психологічної стійкості до впливу несприятливих чинників зовнішнього середовища, і використання резервних можливостей організму, і розвиток спритності, здатності прийняття нестандартних рішень. З цієї точки зору заняття рукопашним боєм стають незамінними.

Олійник Наталія Анатоліївна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання
Вінницького національного аграрного
університету



Чумак Ігор Олексійович
полковник міліції (поліції) запасу

Пройшов службу в органах внутрішніх справ на посадах середнього і старшого начальницького складу. Протягом 10 років командував спеціальним батальйоном судової міліції «Грифон» УМВС України у Вінницькій області. Має великий досвід бойової (спеціальної, вогневої та рукопашної) підготовки особового складу. Під його керівництвом протягом 2005-2015 років здійснено більше тисячі успішних заходів щодо забезпечення безпеки свідків. Учасник бойових дій у зоні антитерористичної операції.

«Рукопашний бій завжди був, залишається і завжди буде бойовою системою нападу і захисту зі зброєю і без зброї для знищення, полонення і затримання супротивника. У ближньому бою для виживання воїн використовує всі можливі прийоми, які він опанував під час вогневої та рукопашної підготовки, – постріли зі стрілецької зброї на відстані та впритул, удари зброєю і без зброї, захист зброєю від ударів зброєю, захист без зброї від ударів зброєю, захист без зброї від ударів без зброї, а в окремих випадках – кидки, удавлення і больові прийоми з боротьби дзюдо і самбо.

Рукопашний бій, що практикує способи вбивства супротивника в рукопашній сутичці, не може розглядатися як спортивне єдиноборство, не можуть проводитися змагання з рукопашного бою, тому що не існує правил змагань, які б давали можливість оцінити технічні дії супротивників із використанням нерівноцінної зброї для знищення один одного».

Ігор Чумак

ЗМІСТ

Передмова	13
 РОЗДІЛ І. БОЙОВА СИСТЕМА НАПАДУ І ЗАХИСТУ ЗІ БРОЄЮ І БЕЗ ЗБРОЇ	
Тема 1. Загальні відомості з рукопашного бою	17
1.1. Рукопашний бій – військова дисципліна	17
1.2. Бойові мистецтва і єдиноборства – джерело прийомів	23
1.3. Прийоми рукопашного бою	29
1.4. Навчання прийомам рукопашного бою	30
1.5. Оволодіння прийомами рукопашного бою	33
1.6. Екіпіровка та інвентар для рукопашного бою	34
Тема 2. Ураження тіла людини ударними поверхнями	38
2.1. Будова людини	38
2.2. Ураження людини ударами без зброї	41
2.3. Ураження людини ударами зброї	47
 РОЗДІЛ ІІ. ПРИЙОМИ РУКОПАШНОГО БОЮ	
Тема 3. Готовність до бою	55
3.1. Стійки	55
3.2. Переміщення	58
Тема 4. Удари	61
4.1. Удари руками	62
4.2. Удари ногами	78
4.3. Удари автоматом (гвинтівкою)	87
4.4. Удари піхотною лопаткою (палицею)	91
4.5. Удари ножом	94
4.6. Удари пістолетом	98
Тема 5. Захист від ударів і пострілів упритул	99
5.1. Захист без зброї від ударів руками і ногами	100
5.2. Захист автоматом (гвинтівкою) від ударів автоматом (гвинтівкою), піхотною лопаткою (палицею)	115
5.3. Захист піхотною лопаткою (палицею) від ударів автоматом (гвинтівкою), піхотною лопаткою (палицею)	119
5.4. Захист без зброї від ударів автоматом (гвинтівкою), піхотною лопаткою (палицею), ножом, пістолетом; попередження пострілів упритул	123
Тема 6. Прийоми боротьби для рукопашного бою (огляд)	126
6.1. Кидки, задушення, больові	126
6.2. Звільнення від захоплень лежачи і попередження захоплень лежачи	136
6.3. Затримання	136
Тема 7. Звільнення від захоплень	140
7.1. Звільнення тіла від захоплень	140

7.2. Звільнення зброї від захоплень	150
Тема 8. Спеціальні прийоми	152
8.1. Метання ножа і піхотної лопатки	152
8.2. Зняття чатового	152
8.3. Таємне захоплення в полон	153
 РОЗДІЛ ІІІ. РУКОПАШНА ПІДГОТОВКА	
Тема 9. Тренування ударів	157
9.1. Тренування ударів руками і ногами	157
9.2. Тренування ударів зброєю	171
Тема 10. Тренування захисту і контрударів	174
10.1. Базові поєдинки без зброї проти незброєного	174
10.2. Базові поєдинки зі зброєю проти озброєного	206
10.3. Базові поєдинки без зброї проти озброєного	214
Тема 11. Тренування інших прийомів	232
11.1. Тренування прийомів боротьби	232
11.2. Тренування прийомів звільнення від захоплень	233
11.3. Тренування спеціальних прийомів	234
Тема 12. Тренування бою на комплексній смугі перешкод	235
12.1. Подолання комплексної смуги перешкод	235
12.2. Оцінювання подолання комплексної смуги перешкод	236
Тема 13. Організація тренувань	237
13.1. Програми тренувань	237
13.2. Розклад занять	240
 Додатки	242
Додаток 1. Прийоми карате	242
Додаток 2. Прийоми боксу	246
Додаток 3. Розминка	249
Додаток 4. Силлові вправи	250
 Примітки	251
Література	255

Передмова

Протягом всієї своєї історії людство пережило більше 15 тисяч війн, у яких загинуло близько 3,5 мільярда чоловік (XVIII століття – 5,5 мільйона, XIX століття – 16 мільйонів, XX століття – 100 мільйонів чоловік; за 10 років у новому тисячолітті вже загинуло понад мільйон людей). У Першій світовій війні брали участь 38 країн (1,5 мільярда населення), загинуло 20 мільйонів людей, у Другій світовій війні – 61 країна (80% населення), загинуло більше 65 мільйонів людей.

Сьогодні зусилля розвинених демократичних країн і світової спільноти направлені на недопущення Третьої світової війни, яка може втягнути країни в ядерне протистояння і знищити все людство. У той же час збройні конфлікти, які відбуваються на окремих територіях, змушують постійно нарощувати військовий потенціал, вдосконалювати бойову підготовку солдата¹.

У сучасному військовому бою застосування рукопашних прийомів виникає вкрай рідко, однак, щоб вижити і знищити ворога, воїн має бути завжди готовим до вогневої і рукопашної сутички. У ближньому бою супротивники знищують один одного швидкими пострілами на відстані та впритул, а в разі відсутності набоїв чи можливості направити дуло у бік супротивника – ударами багнета стрілецької вогнепальної зброї, виступаючими частинами стрілецької вогнепальної зброї, піхотною лопаткою, ножом, руками і ногами.

Рукопашний бій – це спеціальна дисципліна з виконання прийомів нападу і захисту зі зброєю і без зброї для знищення, полонення чи затримання супротивника.

Навчання прийомам рукопашного бою та їх оволодіння відбувається на заняттях із *рукопашної підготовки*.

Арсенал прийомів рукопашного бою, який дає можливість ефективного нападу та захисту з сучасними видами стрілецької і холодної зброї та без зброї проти озброєного чи незброєного супротивника, складає *рукопашну бойову систему*.

Всі можливі способи виконання прийому, зведені до єдиного, найбільш ефективного способу його виконання у рукопашному бою, вважаються *зразком виконання прийому рукопашного бою*.

У посібнику проаналізовано розвиток і становлення рукопашного бою в Україні, наведена повна класифікація прийомів рукопашного бою, детально описані та проілюстровані всі зразки прийомів рукопашного бою, вказані джерела їх походження, наведені можливі варіанти виконання; розглянуті ударні поверхні та місця ураження тіла людини; подається методика вивчення і оволодіння прийомами рукопашного бою на заняттях з рукопашної підготовки.

Для аналізу техніки ударів і прийомів захисту рукопашного бою з іншими техніками посібник доповнено додатками «Прийоми карате» і «Прийоми боксу». У додатках «Розминка» і «Силові вправи» наведені вправи для розігріву тіла і розвитку фізичної сили.

Мета посібника – подати рукопашний бій як бойову професійну систему для виживання офіцерів, солдатів і правоохоронців у реальному бою, викласти зразки прийомів нападу і захисту зі зброєю проти озброєного, без зброї проти озброєного і неозброєного, розкрити методику рукопашної підготовки, а також розвіяти міфи про раніше існуючі суперсистеми рукопашного бою², відділити рукопашний бій від непридатних до реального бою новаторських систем самозахисту і систем фольклорно-бойового напрямку («Слов'янський стиль самозахисту»³, «Російський рукопашний бій»⁴, «Бойовий гопак»⁵ тощо), які подаються сучасними авторами за найкращі системи рукопашного бою.

Матеріал книги призначений для підготовки та проведення занять із рукопашного бою у військових частинах і правоохоронних підрозділах, для самопідготовки військовослужбовців і правоохоронців, оволодіння необхідними прийомами у секціях самозахисту, а також вивчення теми «Рукопашний бій» на заняттях із військової підготовки в навчальних закладах.

Автори висловлюють подяку за підтримку у виданні підручника: Калетніку Григорію Миколайовичу, доктору економічних наук, професору, президенту Вінницького національного аграрного університету; Макарову Олександрю Миколайовичу, майстру спорту СРСР з вільної боротьби та майстру спорту України з рукопашного бою; Мерзлікіну Сергію Васильовичу, начальнику тренінгового центру Головного управління Національної поліції у Вінницькій області.

Особлива подяка Парінову Руслану Валерійовичу, майстру спорту України з карате, старшому інспектору тренінгового центру Головного управління Національної поліції у Вінницькій області, викладачу з тактики самозахисту, за консультації та участь у демонстрації техніки рукопашного бою.

Р О З Д І Л І.

БОЙОВА СИСТЕМА НАПАДУ І ЗАХИСТУ ЗІ ЗБРОЄЮ І БЕЗ ЗБРОЇ

«Нічого не завдає більшої шкоди суспільству, ніж військові мистецтва, які не приносять користі у реальному бою».

1926 р.

*Мотобу Тьокі,
майстер карате-дзюцу,
автор книги «Окінавське
кулачне мистецтво
карате-дзюцу»*

«Для того, щоб зрозуміти, що таке рукопашний бій, необхідно познайомитися з реальним серйозним боєм, з усіма його особливостями і з різноманітністю обстановки на практиці».

1930 р.

*Ніл Ознобишин,
автор книги «Мистецтво
рукопашного бою»*

Тема 1. Загальні відомості з рукопашного бою

1.1. Рукопашний бій – військова дисципліна

Історія свідчить, що рукопашний бій завжди присутній там, де війни. З розвитком суспільства в деяких країнах він був доведений до рівня бойового мистецтва. Сьогодні, разом з вогневою підготовкою, рукопашний бій входить до єдиної системи бойової підготовки армійських і правоохоронних підрозділів.

У своєму «Тлумачному словнику» письменник і етнограф Володимир Іванович Даль (1801-1872) дає таке визначення рукопашного бою: **«Рукопаш, рукопашна, рукопашний бій – бійка, сутичка, ручний бій холодною зброєю чи палицями і кулаками»**.

Рукопашний бій як навчальна дисципліна сформувався в середині ХХ століття. Термін «рукопашний бій» вперше з'явився під час Першої світової війни, до цього часу у старій царській армії існував інший термін «багнетний бій» і були розроблені правила та керівництва бою багнетом (фото 1-4).



Фото 1. Правила для навчання застосування у бою багнета і приклада 1857 р.



Фото 2. Правила для навчання застосування у бою багнета 1861 р.

Після падіння царського режиму в Російській імперії та країнах, які входили до її складу, оборонним відомством Радянського Союзу протягом ХХ століття було видано ряд нормативних документів і навчально-методичних матеріалів, що регламентують рукопашну підготовку в армії:

- 1924 р. – керівництво «Физическая подготовка Рабоче-Крестьянской Красной Армии и допризывной молодежи (ФПРККАиДМ)» (фото 5). Шостий розділ першої частини керівництва подає прийоми володіння шаблею, друга частина – прийоми володіння гвинтівкою, у дев'ятому розділі описані прийоми французької боротьби, боксу та дзю-дзюцу (джиу-джитсу).



Фото 3. Керівництво фехтуванням на багнетах 1905 р.



Фото 4. Навчання бою на багнетах 1907 р.

- 1938 р. – «Наставление по подготовке к рукопашному бою РККА (НПРБ-38)» (фото 6). Четвертый розділ настанови «Приемы и действия в рукопашном бою (техника)» складається з підрозділів: володіння холодною зброєю, способи переміщення, способи подолання перешкод. До прийомів володіння холодною зброєю увійшли: прийоми бою на багнетах, прийоми бою гвинтівкою без багнета, прийоми бою малою лопаткою, прийоми бою великою лопатою, прийоми бою незброєного з озброєним. Остання тема розділу належить Галковському Миколі Михайловичу (1911-1992, фото 7), який вивчав дзюдо під керівництвом Ощепкова Василя Сергійовича (див. «дзюдо» у підрозділі 1.2).



Фото 5. ФПРККАиДМ



Фото 6. НПРБ-38



Фото 7. Галковський Микола Михайлович

- 1941 р. – «Руководство по подготовке к рукопашному бою Красной Армии (РБКА-41)» (фото 8) містило ті самі розділи, що й «НПРБ-38», але обсяг було зменшено вдвічі. Практично без змін залишились прийоми бою

на багнетах, гвинтівкою без багнета, великою лопатою та малою лопаткою. Четвертий розділ керівництва «Приемы боя невооруженного с вооруженным» був написаний Сагателяном Бабкеном Аршаковичем (1910-1995, фото 9), учнем Василя Ощепкова. Прийоми проти револьвера та гвинтівки з багнетом закінчувались ударами, характерними саме для рукопашного бою. До прийому проти ножа зверху, що був викладений в «НПРБ-38», він додав прийоми з дзюдо від ударів ножом збоку, навідліг і знизу.

- 1942 р. – «Руководство по подготовке к рукопашному бою Красной Армии (РБКА-42)» (фото 10) містило ті самі прийоми, що й «РБКА-41», однак підхід до їх вивчення був змінений – прийоми виконувались з подоланням смуги перешкод і метанням гранат, що забезпечувало більш якісну підготовку бійців до сутичок із ворогом в умовах фронту Другої світової війни.



Фото 8. РБКА-41



Фото 9. Сагателян Бабкен
Аршакович

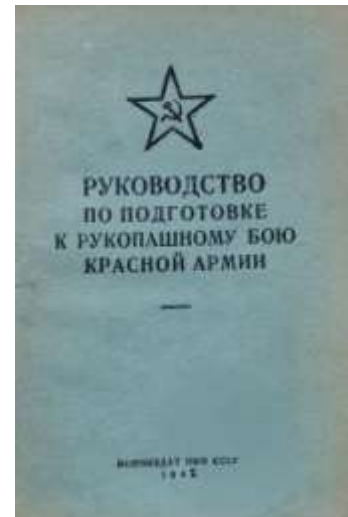


Фото 10. РБКА-42

- 1948 р. – «Наставление по физической подготовке Вооруженных Сил Союза ССР (НФП-48)» передбачало підготовку з рукопашного бою та окремо з подолання смуги перешкод. Такий підхід військового керівництва був помилковим, і це призвело до того, що солдати були не підготовлені до рукопашних сутичок.

- 1954 р. – «Наставление по физической подготовке Советской Армии и Военно-Морских Сил (НФП-54)» (фото 11). Шостий розділ настанови «Преодоление препятствий, метание гранат и рукопашный бой» повернув комплексну підготовку військовослужбовців до дій у рукопашних сутичках. До п'ятого підрозділу «Рукопашный бой» цього розділу входили: прийоми бою карабіном (гвинтівкою, автоматом), армійським ножом, піхотною лопаткою, удари кулаком і ногою, захоплення і кидки. Вперше настановою передбачено вивчення

боксерських ударів кулаком і захист від цих ударів, а також найпростіші удари носком уперед, каблуком убік і назад, захоплення і кидки з боротьби самбо.

- 1959 р. – «Наставление по физической подготовке Вооруженных Сил Союза ССР (НФП-59)» (фото 12). До шостого розділу настанови «Рукопашный бой» четвертого підрозділу «Передвижение, преодоление препятствий и рукопашный бой» додалися прийоми обеззброєння. У рукопашному бою з'явився ряд нових прийомів самозахисту з самбо: захист підставкою рук, задушливе захоплення, кидок через стегно, кидок через спину, загин руки за спину, важіль руки всередину, вивільнення від захоплення рук, вивільнення від захоплення корпусу, вивільнення від захоплення ніг, обеззброєння при загрозі пістолетом ззаду, зв'язування супротивника.

- 1966 р. – «Наставление по физической подготовке Вооруженных Сил Союза ССР (НФП-66)» (фото 13). Тринадцятий розділ настанови «Нападение и самозащита» присвячений рукопашному бою. До прийомів нападу ввійшли розділи: прийоми бою автоматом і малою лопаткою, удари ножом, рукою, ногою, больові прийоми у стійці і задушливі захоплення, кидки і больові прийоми лежачи. До прийомів самозахисту ввійшли розділи: відбиви, захист від ударів рукою і ногою, вивільнення від захоплень, прийоми обеззброєння. Настановою було дещо скорочено прийоми бою з автоматом та додано ряд нових прийомів самозахисту без зброї: важіль руки назовні, вузол руки нагорі, важіль ліктя на плечі, кидок підхопленням, кидок через голову, вивільнення від захоплення за горло спереду, вивільнення від захоплення за горло ззаду.



Фото 11. НФП-54



Фото 12. НФП-59



Фото 13. НФП-66

- 1978 р. – «Наставление по физической подготовке Советской Армии и Военно-Морского Флота (НФП-78)» (фото 14). У настанові кількість прийомів розділу «Рукопашный бой» третього підрозділу

«Учебные занятия» дещо скорочено, був прийнятий новий принцип вивчення прийомів, а усі прийоми розподілені на два комплекси – загальновійськовий і для десантних військ.



Фото 14. НФП-78



Фото 15. НФП-87

- 1987 р. – «Наставление по физической подготовке Советской Армии и Военно-Морского Флота (НФП-87)» (фото 15). Параграф 43 «Упражнения рукопашного боя» третього розділу «Содержание физической подготовки» цієї настанови включає в себе три комплекси: РБ-1 для всіх родів військ, РБ-2 для повітряно-десантних військ і морської піхоти, РБ-3 для розвідувальних підрозділів. Перший і другий комплекси включали удари і контрудари, третій – спеціальні прийоми боротьби самбо.

Поряд із розвитком і становленням рукопашного бою в армії і створенням у 1924 році спортивного товариства «Динамо⁶» в правоохоронній сфері розвивалась бойова система і спортивна боротьба самбо. Значний вплив бойового самбо на рукопашний бій спостерігається в настановах з фізичної підготовки в армії, починаючи з 1938 року, особливо багато прийомів самбо увійшло в настанови 1959 і 1966 років, які згодом стали використовуватись настановами 1978 і 1987 років.

Рукопашний бій як навчальна дисципліна розглядається в 1954 році у підручнику «Преодоление препятствий, метание гранат и рукопашный бой» під редакцією Нечаєва А.Б. і підручниках з рукопашного бою 1979 року під редакцією Чихачева Ю.Т. на основі «НФП-78» та 1990 року під редакцією Блажко Ю.І. на основі «НФП-87».

У 60-х роках ХХ століття в СРСР⁷ з'являються перші відомості про карате. 1978 року була відкрита перша масова школа карате під керівництвом Штурміна О.Б. (1947 р.н.) і Касьянова Т.Р. (1938 р.н.) (фото 16). У цей же час протягом кількох місяців у Москві інструктори з

фізичної і бойової підготовки КДБ⁸ навчаються прийомам карате (стиль Дзьосінмон⁹) у кубинських спеціалістів Домінго Родрігес Окендо (1934-2011, відомий як «Рауль Рісо», фото 17) і Раміно Чіріно (1949-2002). 1982 року карате в СРСР було офіційно заборонено, а з 1983 року змінено назву на «рукопашний бій». У 1989 році була зареєстрована Всесоюзна Федерація Рукопашного бою (спортивний варіант, що включав прийоми самозахисту з самбо для першого туру змагань і прийоми кікбоксингу для поєдинку), були зняті всі заборони на карате.



Фото 16. Штурмін Олексій Борисович (зліва),
Касьянов Тадеуш Рафаїлович (справа)



Фото 17. Домінго Родрігес
Окендо

З розпадом Радянського Союзу 1991 року в Україні і країнах, які раніше входили до його складу, зникли заборони на східні бойові мистецтва, впали завіси таємничості на рукопашний бій і бойове самбо, отримали подальший розвиток у спортивних секціях різні стилі карате, кікбоксингу і тайського боксу.

2009 року в Збройних Силах України була введена в дію «Настанова з фізичної підготовки (НФПУ-2009)», у якій розділ «Рукопашний бій» був віднесений до вправ спеціальної (військово-прикладної) спрямованості і складався з семи підрозділів: вправа 43 – прийоми бою з автоматом, вправа 44 – прийоми бою з піхотною лопаткою, вправа 45 – прийоми бою з ножом, вправа 46 – прийоми бою без зброї, вправа 47 – больові прийоми, вправа 48 – кидки, вправа 49 – прийоми для спеціальних і розвідувальних підрозділів. Прийоми ударного характеру у вправах 43-46 належать до рукопашного бою і завершуються комплексами умовного бою проти кількох супротивників. Прийоми вправ 47-49 належать до розділу самозахисту самбо.

Таким чином, аналіз розвитку і становлення рукопашного бою показує, що рукопашний бій завжди був, залишається і завжди буде бойовою системою нападу і захисту зі зброєю і без зброї для знищення, полонення і затримання супротивника. У ближньому бою для виживання

воїн використовує всі можливі прийоми, які він опанував під час вогневої та рукопашної підготовки, – постріли зі стрілецької зброї на відстані та впритул, удари зброєю і без зброї, захист зброєю від ударів зброєю, захист без зброї від ударів зброєю, захист без зброї від ударів без зброї, а в окремих випадках – кидки, удушення і больові прийоми з боротьби дзюдо і самбо.

1.2. Бойові мистецтва і єдиноборства – джерело прийомів

Ще донедавна до бойових мистецтв¹⁰ належали метання списа, стрільба з лука, фехтування на мечях, кулачний бій¹¹. На сучасному етапі на зміну списам, лукам і мечам прийшла високоточна швидкострільна вогнепальна зброя, а із старовинних бойових мистецтв утворилася бойова система – рукопашний бій, яка для знешкодження супротивника використовує удари зброєю і без зброї, захист зброєю від ударів зброєю, захист без зброї від ударів зброєю і захист без зброї від ударів без зброї і необхідні прийоми з боротьби. Паралельно зі становленням рукопашного бою, кулачний бій, що практикувався у народі, а також східні види бойових єдиноборств¹², що стали відомими у XX столітті, дали поштовх до становлення різних видів спортивних єдиноборств¹³.

Карате – (пер. з яп. «китайська рука», з 1935 р. карате-до «шлях пустої руки», додаток 1) японське повноконтактне бойове мистецтво, в якому безпосередній контакт між учасниками сутички мінімальний, а для знищення супротивника використовуються потужні точні удари руками і ногами по життєво важливих точках його тіла.

У Японію карате потрапило з острова Окінава в 30-х роках XX століття. У середні віки на Окінаві існувало незалежне королівство Рюкю, яке було підкорено японцями в 1879 році.

У другій половині XIX століття на Окінаві склалися два стилі бою руками і ногами, відмінні один від одного. Стиль *Сюрі-те* (назва від міста Сюрі – столиці держави Рюкю XIV-XIX століть) заснував Мацумура Сокон (1809-1901, мал. 1), поклавши в основу принцип японської школи фехтування Дзіген-рю – «одним ударом – наповал». Стиль *Наха-те* (назва від міста Наха держави Рюкю) заснував Хігаонна Канре (1853-1915, фото 18) на основі кемпо¹⁴, якому він навчався в Китаї.

1890 року Ітосу Анко (1830-1915, фото 19), який навчався у багатьох майстрів карате на Окінаві, у тому числі його наставником був Асато Анко (1828-1906, фото 20), – найкращий учень Сокона Мацумури, розпочинає на Окінаві активну роботу по систематизації техніки карате, створює нові версії старовинних комплексів (ката), формує методику групового навчання карате. У квітні 1901 року Ітосу Анко починає викладати нове спортивно-прикладне карате Сьорін-рю у загальній

початковій школі м. Сюри. На недосконалість карате Ітосу йому вказав Асато Анко: «своїм потужним ударом кулака ти можеш рознести в тріски будь-який предмет, але мене ти не зможеш навіть торкнутися». Із смертю Асато Анко перестає існувати стиль Сюри-те, але принцип «одним ударом – наповал» закріпився за карате. Створені Ітосу ката Пінан Сьодан, Пінан Нідан, Пінан Сандан, Пінан Йодан, Пінан Годан, модернізовані – Найханчі Сьодан, Найханчі Нідан, Найханчі Сандан, Бассай Дай, Бассай Сьо, Косокун Дай, Косокун Сьо, Сіхо Косокун увійшли до багатьох стилів карате і вивчаються до сьогодні.



Мал. 1. Мацумура Сокоґун



Фото 18. Хігаонна Канре



Фото 19. Ітосу Анко

Вперше карате заявляє про себе в Японії у 1921 році, коли майстер окінавського карате Мотобу Тьокі (1870-1944, фото 21) переїхав у Японію і виграв у місті Кіото поєдинок проти американського боксера.



Фото 20. Асато Анко



Фото 21. Мотобу Тьокі



Фото 22. Мабуні Кенва

У 30-ті роки ХХ століття Всеяпонською асоціацією бойових мистецтв було зареєстровано чотири основні стилі японського карате: в 1930 р. *Сіто-рю* (засновник Мабуні Кенва (1890-1952), фото 22), в 1933 р. *Годзю-рю* (засновник Міягі Тьодзюн (1888-1945), фото 23), в 1936 р. *Шотокан* (засновник Фунакоші Гітін (1868-1957) та його син Йосітакі (1906-1945), фото 24), в 1939 р. *Вадо-рю* (засновник Оцука Хіронорі

(1892-1982), фото 25). У 1935 році Фунакоші Йосітакі систематизує техніку карате, вводить нові прийоми і перетворює його на японське карате-до.



Фото 23. Міягі Тьодзюн



Фото 24. Фунакоші Йосітакі (зліва) і Фунакоші Гітін (справа)



Фото 25. Оцука Хіронорі

У 1933 році вийшов з підпілля *Пангайун-рю* (засновник на Окінаві Уеті Камбун (1877-1944), фото 26, навчався кемпо у китайського майстра Чжоу Цзихе (1874-1926), з 1949 року названий Уеті-рю), а в 1971 році *Рюей-рю* (засновник на Окінаві Норісато Накаїма (1850-1927)).

Усупереч існуючим спортивно-прикладним стилям карате, Ояма Масутацу (1923-1994, фото 27) засновує в 1956 році стиль *Кьокусінкай*.



Фото 26. Уеті Камбун



Фото 27. Ояма Масутацу

Кожен наступний майстер, бажаючи вписати своє ім'я в історію, засновує свою школу карате: так з'являються в 1980 році *Ашіхара* (засновник Хідеюкі Ашіхара (1944-1995)) і *Фудокан* (засновник Іл'я Йорг (1940 р.н.)), в 1981 році *Кудо* (засновник Такасі Адзума (1949 р.н.)) тощо.

Основу карате складають *ката* – оформлена послідовність виконання прийомів від нападу кількох супротивників. Усі зразки ката окінавського «те» увійшли до різних стилів японського карате (таблиця 1). Сьогодні у карате більше 50-ти ката – у різних стилях різна кількість. Є

стилі, які мають однакові ката, є такі, де ката сильно відрізняються від ката інших стилів, а також такі, що практикують зовсім інші ката.

Таблиця 1. Ката окінавського «те», які увійшли до японського карате

КАТА	Сіто-рю	Годзю-рю	Шотокан	Вадо-рю
Сюри-те				
Кушанку	+		+	+
Пассай	+		+	+
Усейсі (Годзюсіхо)	+		+	
Чінте	+		+	
Наха-те				
Санчін	+	+		
Сейенчін	+	+		
Сайфа	+	+		
Сейсан	+	+	+	+
Сансеру	+	+		
Супарімпей	+	+		
Шисочін	+	+		
Сейпай	+	+		
Курурунфа	+	+		
Томарі-те				
Уншу	+		+	
Нісейші	+		+	+
Соочін	+		+	
Найфанчі	+		+	+
Томарі-те / Сюри-те				
Дзіон	+		+	+
Дзітте	+		+	
Дзіін	+		+	
Лорей (Рохай)	+		+	+
Ванкан (Мацукадзе)	+			
Ваншу	+		+	+
Чінто	+		+	+

Ката виконуються самостійно, зразки прийомів із ката відпрацьовуються в парі з одним та кількома партнерами, удари – на маківарах¹⁵.

1948 року була створена Японська асоціація карате (ЖКА) на чолі з Фунакоші Гітіном, яка об'єднала провідних фахівців цього виду єдиноборств. З того часу карате стало розвиватися більше як вид спорту і самозахисту.

У спортивному карате рівень майстерності визначається на змаганнях щодо якості самостійного виконання ката і спортивних поєдинків між двома партнерами.

Бокс (додаток 2) – це повноконтактний вид спортивного єдиноборства, в якому спортсмени проводять між собою бій на рингу в декілька раундів, завдаючи один одному ударів руками і ногами.

Англійський бокс (бокс) – міжнародне спортивне єдиноборство, в якому спортсмени завдають один одному ударів руками, захищеними боксерськими рукавицями, в передню частину голови і тулуба. Заснований бокс у 1867 році журналістом та членом клубу атлетів Джоном Грехем Чемберсом (1843-1883, фото 28) та дев'ятим маркізом Куінсбері Джоном Шолто Дугласом (1844-1900, фото 29).



Фото 28. Джон Грехем Чемберс



Фото 29. Джон Шолто Дуглас

Кікбоксинг – міжнародне спортивне єдиноборство, в якому використовується боксерська техніка ударів руками і найбільш придатна для спортивних поєдинків техніка ударів ногами з карате і тайського боксу. У 1974 році під час перших міжконтинентальних змагань з карате усіх стилів «Європа-США», які проходили у Берліні, спортивний менеджер Георг Брюкнер (Германія) вперше придумав назву «кікбоксинг», де слово «боксинг» означає завдавання ударів руками по техніці англійського боксу, «кік» – удари ногами з карате. У 1977 році ним була створена Всесвітня організація професійного кікбоксингу, що фактично стало народженням американського і європейського кікбоксингу як виду спортивного єдиноборства.

Тайський бокс – тайландське спортивне єдиноборство і бойове мистецтво, в якому спортсмени завдають один одному ударів кулаками, ліктями, колінами, гомілками та стопами по всьому тілу. Тайський бокс як бойова система зародився у XV столітті, а спортивним єдиноборством став у 1929 році з введенням правил поєдинків.

Боротьба – це спеціальні технічні та тактичні дії двох спортсменів у стійці й партері¹⁶ за певними правилами, з використанням прийомів для подолання взаємного опору.

Класична (греко-римська) боротьба – це міжнародний вид спортивного єдиноборства, оснований на боротьбі двох спортсменів у стійці й партері без дій ногами і захоплень нижче пояса, у якій перемога присуджується по балах за три раунди по три хвилини.

Вільна боротьба – це міжнародний вид спортивного єдиноборства, у якому до прийомів класичної боротьби додаються захоплення за ноги, підніжки, в партері допускається переверт на спину з використанням будь-яких захоплень і дій ногами.

Дзюдо – (пер. з яп. «мистецтво гнучкості») японська систематизована спортивна боротьба і система самозахисту, заснована у 1882 році Дзигоро Кано (1860-1938, фото 30) на основі перегляду існуючих японських стилів дзю-здюцу¹⁷. Боротьба проходить між двома спортсменами в стійці й партері. Перемога присуджується за проведення прийомів у поєдинку. Усі прийоми дзюдо записані в 7-ми ката: Рендорі но Ката – зразки вільних вправ (Наге но Ката (зразки кидків), Катаме но Ката (зразки утримань), Гоносен но Ката (зразки контрприйомів)), Кіме но Ката (зразки рішучості), Кодокан Госін Дзюцу (зразки самозахисту Кодокан), Дзю но Ката (зразки м'якості), Іцуцу но Ката (п'ять зразків принципів), Косікі но Ката (старі зразки), Сейрюоку Дзенйо кокумін Тайку но Ката (ката максимально ефективного національного фізичного виховання).

Під керівництвом Дзигоро Кано навчався дзюдо Ощепков Василь Сергійович (1892-1937, фото 31) – перший росіянин і третій європеець, який отримав другий майстерський дан по дзюдо.

Самбо – спортивна боротьба (для населення) і система самозахисту (для правоохоронців), заснована на протидії дзюдо Харлампієвим Анатолієм Аркадійовичем (1906-1979, фото 32) у 1938 році в Радянському Союзі. Його наставником із боротьби був Ощепков В.С., який, викладаючи в Державному центральному інституті фізичної культури, на основі дзюдо, багнетного бою на рушницях, національних видів боротьби фактично створив прикладну систему рукопашного бою, але не зміг її оформити у зв'язку зі своїм арештом і загибеллю в катівні НКВС.

Бойові мистецтва і єдиноборства є невичерпним джерелом прийомів для рукопашного бою. Фахівці з рукопашного бою і рукопашної підготовки повинні бути добре обізнані з усіма видами бойових мистецтв і єдиноборств, постійно аналізувати можливість застосування прийомів у рукопашному бою, вміти протидіяти цим приемам.

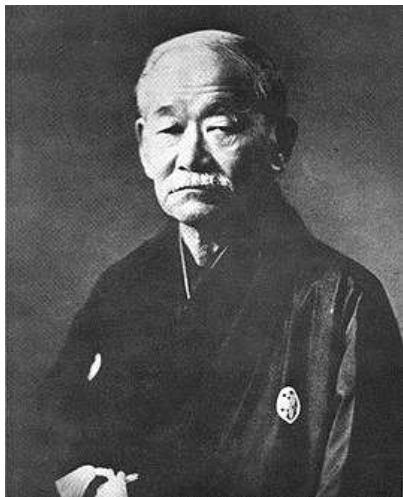


Фото 30. Дзігоро Кано



Фото 31. Ощепков Василь Сергійович



Фото 32. Харлампієв Анатолій Аркадієвич

Рукопашний бій, практикуючи способи вбивства супротивника в рукопашній сутичці, не може розглядатися як спортивне єдиноборство, не можуть проводитись змагання з рукопашного бою, тому що не існує правил змагань, які б давали можливість оцінити технічні дії супротивників із використанням нерівноцінної зброї для знищення один одного.

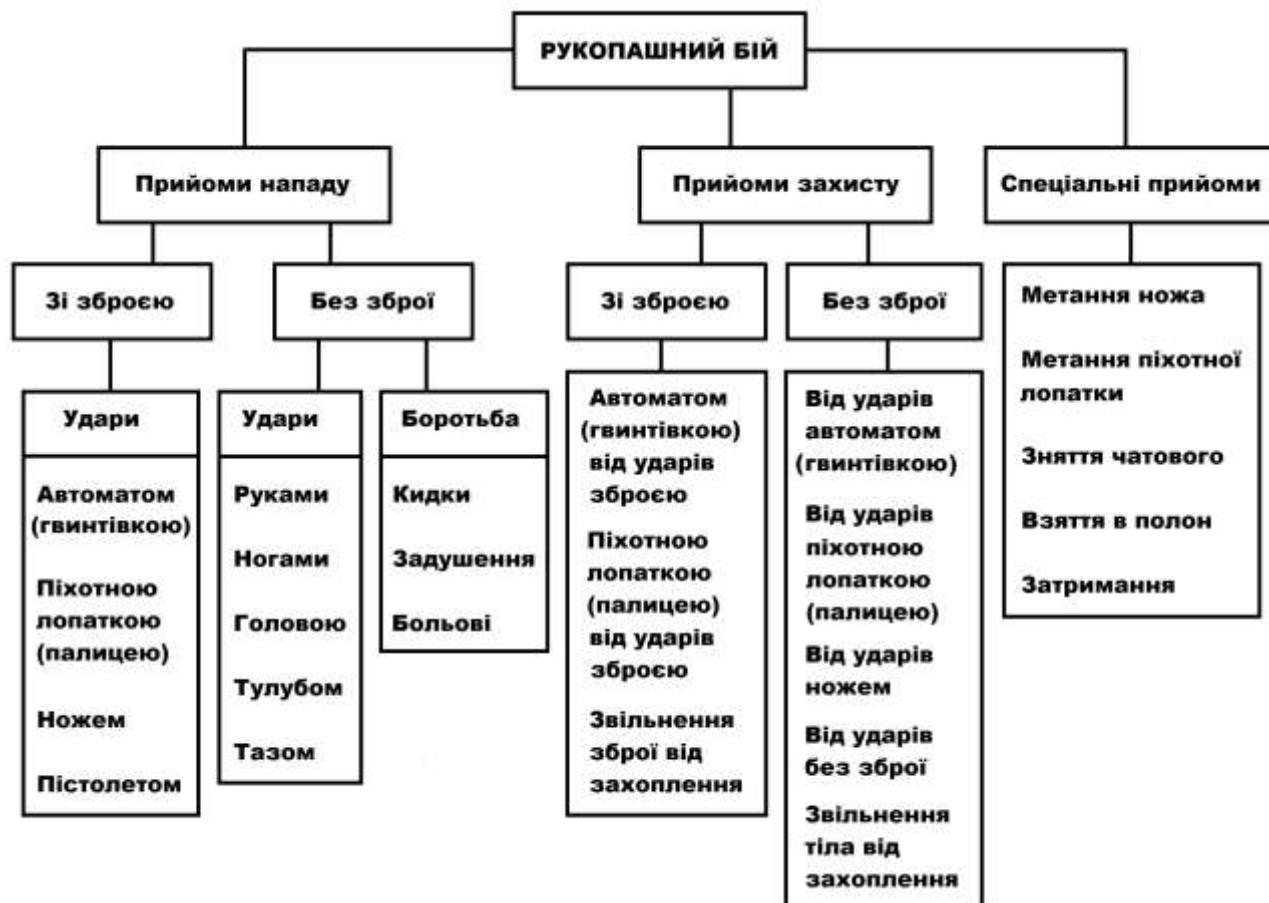
1.3. Прийоми рукопашного бою

Прийоми рукопашного бою класифікуються за видом застосування (прийоми нападу, захисту, спеціальні прийоми), озброєння (зі зброєю, без зброї) та виконання (ударні, борцівські) (мал. 2).

Ударні прийоми за технікою виконання поділяються на прямолінійні удари (прямий удар рукою, ногою, багнетом-ножем автомата тощо), криволінійні удари (рукою, ногою, зброєю по дузі чи кривій траєкторії).

Прийоми нападу і захисту поділяються на прийоми зі зброєю і без зброї. За технікою виконання всі прийоми захисту класифікують на прості (підставки, відбиви, відходи, ухили, нирки) та комбіновані прийоми (два і більше поєднаних простих прийомів).

Окремо необхідно виділити прийоми пострілу зі стрілецької зброї (автомата, гвинтівки, пістолета) впритул по супротивнику під час рукопашної сутички. Стрілецька зброя наводиться в бік супротивника по найкоротшій траєкторії і робиться постріл. На відстані кількох метрів від такого нападу захисту не існує, бронежилет не рятує. Ці прийоми більше відносяться до прийомів швидкісної стрільби зі стрілецької зброї та обов'язково повинні відпрацьовуватись разом із прийомами рукопашного бою на комплексній смузі перешкод.



Мал. 2. Класифікація прийомів рукопашного бою

1.4. Навчання прийомам рукопашного бою

Навчання прийомам рукопашного бою включає: *ознайомлення з прийомом, вивчення прийому, тренування прийому.*

Ознайомлення з прийомом має створити правильне уявлення про прийом, техніку його виконання і застосування. Для ознайомлення з прийомом використовується демонстративний метод – тренер (інструктор) демонструє виконання прийому і повідомляє про варіанти його застосування.

Вивчення прийому проводиться *способом цілісного виконання*, якщо прийом простий і вивчати його інакше неможливо, чи *виконання по частинах*, якщо прийом складний і його можна виконати із зупинками, не порушуючи структуру руху. При поділі цілісного прийому на частини кожна частина має бути логічно завершеною. Після вивчення прийому по частинах необхідно перейти до виконання його в цілому: спочатку повільно, а потім швидко. Прийом вважається вивченим, якщо він швидко і правильно виконується.

Тренування прийому полягає в багаторазовому його повторенні з доведенням рухів до автоматизму. Удари тренуються на боксерських мішках, великих настінних та малих ручних лапах. Захист від удару

тренується спочатку в *обумовлених поєдинках* – один партнер завдає оголошеного удару, інший партнер захищається і завдає оголошеного контрудару, з досвідом переходять до тренувань у *вільних поєдинках* – напад, захист і контрудар не оголошуються.

Навчання прийомам рукопашного бою відбувається під час навчально-тренувальних занять із рукопашної підготовки, які проводить тренер (інструктор) із рукопашного бою.

Заняття складається з *підготовчої, основної та заключної частини*.

Підготовча частина заняття (до 10 хвилин) – розминка (додаток 3), направлена на загальне зміцнення організму, розвиток витривалості, тренування дихальної системи, підготовку м'язів та суглобів до виконання вправ основної частини заняття.

Основна частина заняття (до 70 хвилин) призначена для безпосереднього навчання прийомам рукопашного бою та їх тренуванню. Вона проходить у кілька етапів:

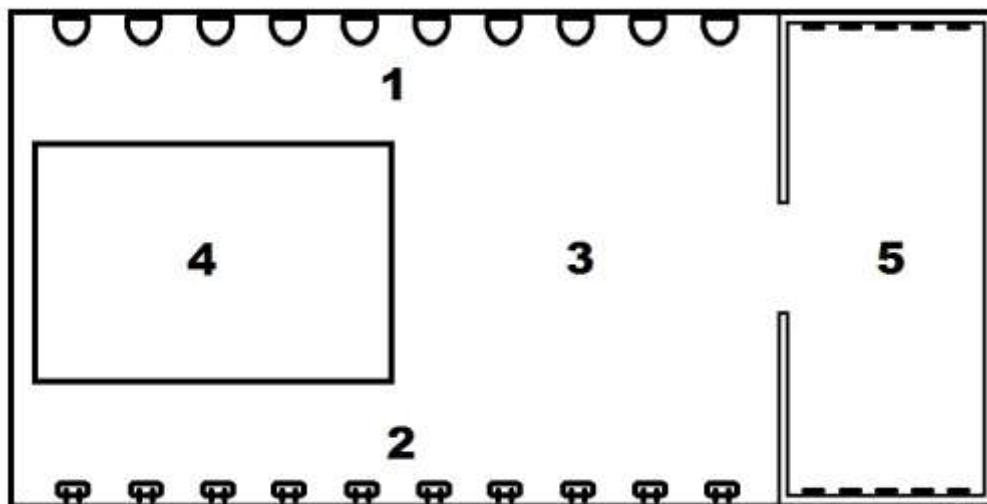
1. Вивчення нових прийомів.
2. Тренування ударів руками і ногами по настінній подушці, ударів зброєю – по спеціальних мішенях.
3. Тренування захисту і контрударів у базових поєдинках (без зброї проти незброєного, зі зброєю проти озброєного, без зброї проти озброєного).
4. Тренування прийомів боротьби (кидки, задушення, больові).
5. Тренування прийомів звільнення від захоплень (звільнення тіла від захоплень, звільнення зброї від захоплень).
6. Тренування спеціальних прийомів (метання ножа і піхотної лопатки, затримання, обшук, одягання кайданок, зв'язування).

Заключна частина заняття (до 10 хвилин) призначена для закріплення навиків ведення рукопашного бою. Вона складається з вільних поєдинків проти одного супротивника (партнери розміщуються один проти одного і по черзі завдають один одному ударів, захищаються і контратакують, потім партнери змінюються – і все повторюється) та проти декількох супротивників (партнери нападають із різних боків).

В окремі дні, коли відсутні заняття з рукопашного бою, проводяться тренування м'язів шляхом виконання силових вправ (додаток 4).

Для навчання прийомам рукопашного бою використовується спортивний зал із розподіленими навчальними місцями (мал. 3) чи спортивний майданчик у літній період.

Місце для навчання ударам руками і ногами (1) облаштовується настінними подушками 75x40x24 см (фото 33). Подушки розміщуються на одній стіні, відстань між ними 2,5 метри, кількість подушок – 10.



Мал. 3. Схема з розподіленими місцями для навчання прийомам рукопашного бою і метанню холодною зброєю в спортзалі: 1 – місце для навчання ударам руками і ногами; 2 – місце для навчання ударам зброєю; 3 – місце для навчання захисту від ударів; 4 – місце для навчання боротьби; 5 – місце для метання холодної зброї



Фото. 33. Настінна подушка для навчання ударам руками і ногами

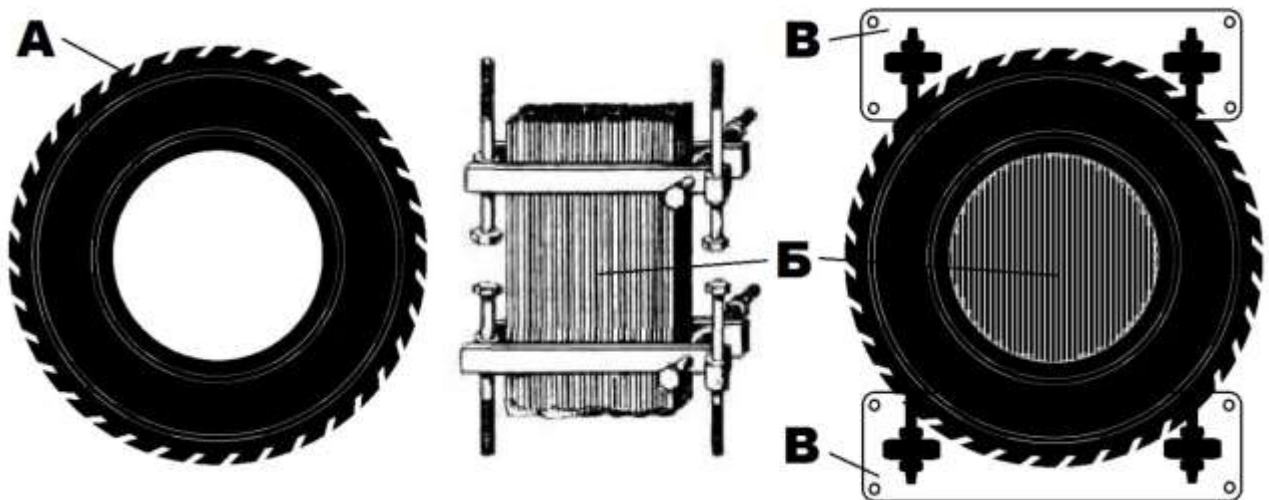
Місце для навчання ударам зброєю (2) облаштовується на протилежній стіні мішенями для уколів багнетом, ударів автоматом і ножом (мал. 4). Мішень складається з шини легкового автомобіля (А), в середині якої за допомогою болтів кріпиться наповнювач (Б) з лози чи поліетиленового волокна діаметром 3-4 мм. Конструкція кріпиться до стіни на металевій рамі (В), яка утримує одночасно шину і наповнювач. Відстань між мішенями 2,5 м, кількість мішеней – 10.

Місцем для навчання захисту від ударів (3) є майданчик залу 10х15 м без покриття.

Місцем для навчання боротьби (4) є застелений матами майданчик залу 10х15 м.

Обидва майданчики використовуються як місця для проведення поєдинків.

Місце для метання холодної зброї (5) в цілях безпеки розташовується у кінці спортивного залу за межами навчальних місць із рукопашного бою. Стіни приміщення для метання холодної зброї обшиті дерев'яними колодами і облаштовані мішенями з дерев'яних колод. Відстань до мішені 5-12 м, кількість мішеней – 10.



Мал. 4. Мішень для навчання ударам зброєю: А – шина; Б – наповнювач шини; В – рама для кріплення мішені на стіні

1.5. Оволодіння прийомами рукопашного бою

Оволодіння прийомами рукопашного бою проходить на комплексній смузі перешкод, яка створює для військових тренувальні умови, наближені до бойових дій під час ведення військової операції з наступу чи оборони, де одночасно випробовується вогнева, рукопашна і фізична підготовка.

Комплексна смуга перешкод дає можливість оцінити підготовленість кожного військовослужбовця індивідуально і у складі бойової групи (відділення) до подолання перешкод, ведення вогневого і рукопашного бою в умовах, наближених до бойових дій.

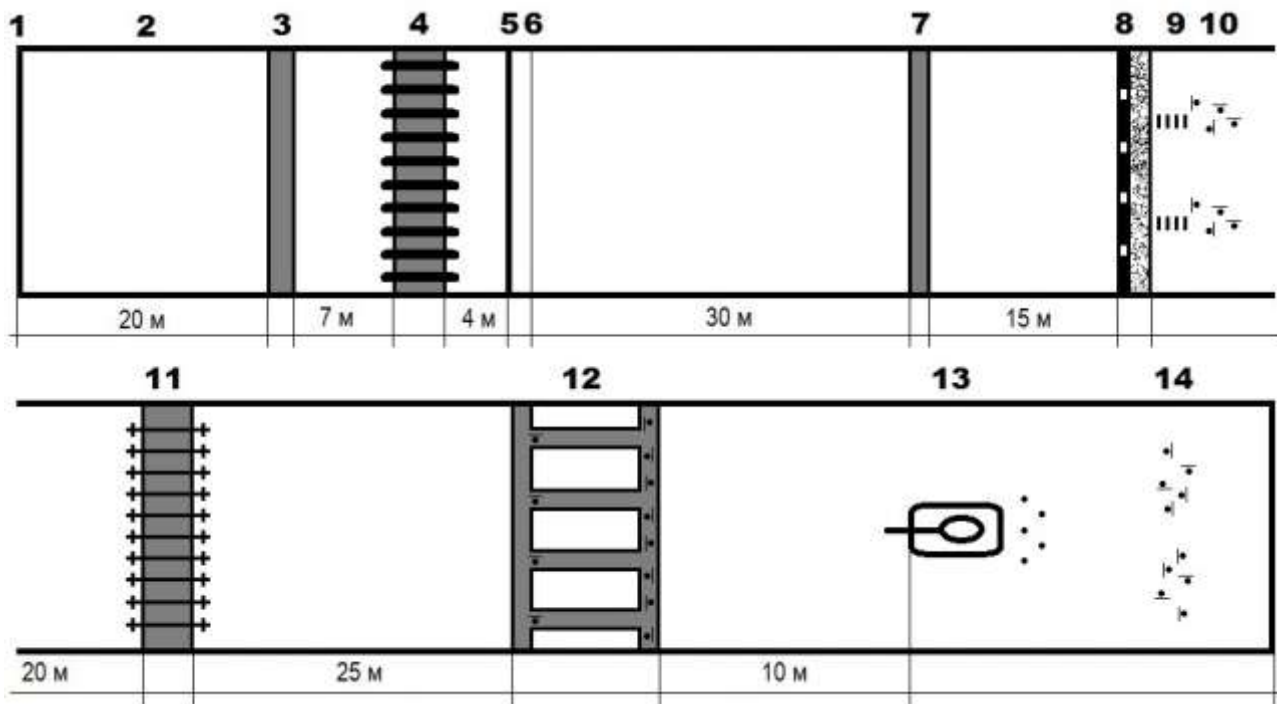
До проходження смуги перешкод допускаються військовослужбовці, які пройшли індивідуальне навчання з вогневої, рукопашної та фізичної підготовки і мають оцінку не нижчу ніж «задовільно» з кожного виду підготовки.

Вправи з фізичної підготовки на смузі: переповзання по канатній мотузці через рів, проходження по балці через рів, перестрибування рову, подолання 2-х метрової стіни самотійно, подолання 2,5-метрової стіни за допомогою партнера, повзання по землі, вискакування з траншеї, зіскакування в траншею, швидкісний біг на коротку відстань.

Вправи з вогневої підготовки на смузі: прицільна стрільба зі стрілецької зброї по супротивнику, метання гранат у траншею, у вікно будівлі, по машині.

Вправи з рукопашної підготовки на смузі: знищення супротивника пострілами впритул, уколами й ударами автомата та саперної лопатки, захист від подібних пострілів і ударів супротивника з переходом у контратаку.

Комплексна смуга перешкод має загальну довжину 200 м. Вона складається з чотирнадцяти ділянок (мал. 5), які треба пройти одну за одною.



Мал. 5. Комплексна смуга перешкод: **1** – лінія початку смуги; **2** – ділянка для швидкісного бігу (20 м); **3** – рів шириною 2,5 м і глибиною 1 м; **4** – рів шириною 4 м і глибиною 1 м з прокладеною балкою шириною 40 см; **5** – паркан висотою 2 м і товщиною 25 см; **6** – лінія метання гранат; **7** – траншея шириною 1,5 м і глибиною 1,5 м; **8** – цегляна стіна висотою 3,5 м і товщиною 40 см з вікном 1,5х1,5 м на висоті 2,5 м і підлогою за вікном на висоті 2 м; **9** – двоє зруйнованих сходів від підлоги донизу шириною 2 м, з висотою сходинок 1,8 м, 1,5 м, 1,2 м, 0,8 м і відстанню між ними 1,2 м; **10** – 4 асистенти на кожні сходи для рукопашного бою з шестами-мішенями; **11** – рів шириною 4 м і глибиною 1 м з натягнутим канатом товщиною 2,5 см; **12** – сітка траншей шириною 1,5 м і глибиною 1,5 м, кількість асистентів з шестами-мішенями відповідає кількості виконавців; **13** – макет танка; **14** – асистенти з шестами-мішенями

1.6. Екіпіровка та інвентар для рукопашного бою

Для попередження і уникнення травмування в рукопашних поєдинках учасники забезпечуються захисною екіпіровкою (фото 34).



Фото 34. Захисна екіпіровка для участі в поєдинках: 1 – боксерський шолом; 2 – боксерські рукавиці; 3 – захисний жилет; 4 – пахвова раковина; 5 – щитки на ноги

Інвентар для рукопашної підготовки (фото 35) складається з макетів зброї, пейнтбольного маркера і захисного спорядження до нього.



Фото 35. Інвентар для рукопашної підготовки: 1 – макет автомата АК гумовий; 2 – макет пістолета ПМ гумовий; 3 – макет піхотної лопатки гумовий; 4 – макет ножа гумовий; 5 – піхотна лопатка; 6 – багнет-ніж; 7 – пейнтбольна граната Ф-1 і макет гранати РКГ; 8 – пейнтбольний маркер і навчальний автомат АК; 9 – захисна маска; 10 – бронежилет; 11 – рукавиці

Заняття проводяться у форменому одязі. Для навчання прийомам рукопашного бою використовують гумові макети автомата, пістолета, піхотної лопатки і ножа. Для оволодіння прийомами рукопашного бою під час проходження комплексної смуги перешкод військовий екіпірується макетами двох гранат Ф-1 і однієї гранати РКГ, пейнтбольним маркером АК з пристібнутим багнетом-ножем, захисною маскою, бронежилетом, рукавицями, макетом піхотної лопатки.

Кількість інвентаря для рукопашної підготовки розраховується від кількості навчальних місць для оволодіння прийомами рукопашного бою (таблиця 2).

Таблиця 2. Перелік навчального інвентаря для рукопашної підготовки роти (50 чол.)

№ пп	Назва	Місце використання	Кількість, шт.
	Настінна подушка для ударів без зброї	Спортзал, місце 1	10
	Мішень для ударів зброєю	Спортзал, місце 2	10
	Мішень для метання холодної зброї	Спортзал, місце 5	10
	Макет автомата АК гумовий	Спортзал, місце 3	20
	Макет пістолета гумовий	Спортзал, місце 3, 4	20
	Макет піхотної лопатки гумовий	Спортзал, місце 3	20
	Макет ножа гумовий	Спортзал, місце 3, 4	20
	Пейнтбольна граната Ф-1	Смуга перешкод	20
	Макет гранати РКГ	Смуга перешкод	10
	Піхотна лопатка	Спортзал, місце 2, 5	20
	Багнет-ніж	Спортзал, місце 2, 5	20
	Навчальний автомат АК	Спортзал, місце 2	20
	Пейнтбольний маркер АК	Смуга перешкод	30
	Захисна маска	Смуга перешкод	50
	Бронежилет	Смуга перешкод	30
	Рукавиці тактичні (ліва, права)	Смуга перешкод	50
	Шест-мішень	Смуга перешкод	30
	Боксерський шолом	Спортзал, місце 3, 4	50
	Боксерські рукавиці (ліва, права)	Спортзал, місце 3, 4	50
	Рукавиці-краги (ліва, права)	Спортзал, місце 3, 4	50
	Захисний жилет	Спортзал, місце 3, 4	30
	Пахвова раковина	Спортзал, місце 3, 4	50
	Щитки на гомілку і стопу (лівий, правий)	Спортзал, місце 3, 4	30

Контрольні запитання та завдання

1. Назвіть причини виникнення рукопашного бою.

2. *Визначте місце рукопашного бою в системі військових дисциплін.*
3. *Проаналізуйте основні періоди формування рукопашного бою.*
4. *Обґрунтуйте, чому потребою на сьогодні для військовослужбовця актуальною є підготовка з рукопашного бою?*
5. *Охарактеризуйте найбільш відомі бойові мистецтва та спортивні єдиноборства, їх вплив на рукопашний бій.*
6. *Що являє собою сучасний рукопашний бій? Які його характеристики та завдання?*
7. *Як класифікують прийоми рукопашного бою?*
8. *Що включає в себе навчання прийомам рукопашного бою?*
9. *Як облаштовуються місця для вивчення прийомів рукопашного бою?*
10. *Визначте різницю між оволодінням прийомами рукопашного бою і навчанням прийомам рукопашного бою.*
11. *Що входить в екіпіровку для участі в поєдинках із рукопашного бою?*
12. *Який інвентар використовується для рукопашної підготовки?*

Тема 2. Ураження вразливих місць тіла людини ударними поверхнями

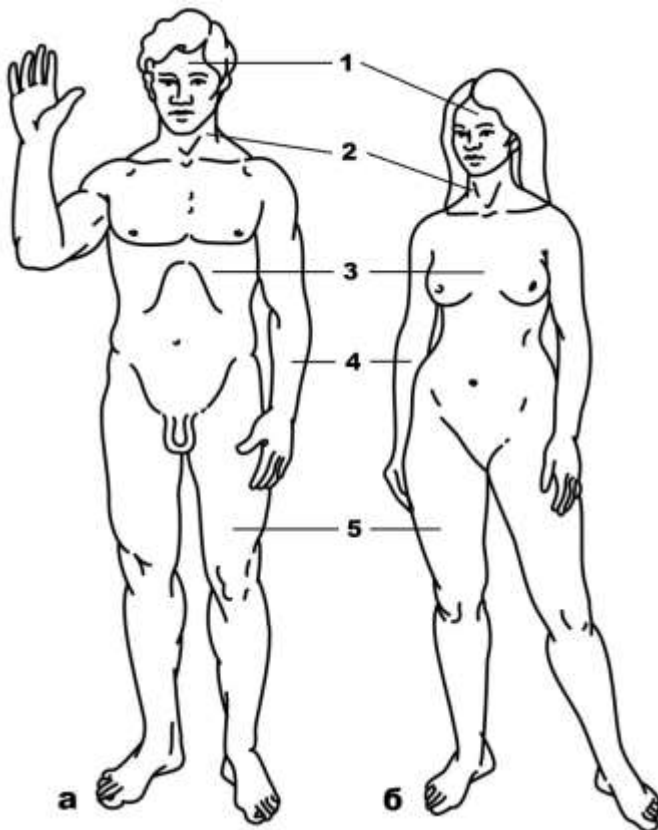
2.1. Будова людини

Для того, щоб швидко знищити супротивника в рукопашному бою, необхідно знати сильні і слабкі місця будови його тіла.

Людина – це розумна жива істота, яка володіє мисленням, мовленням, наділена особистим психоемоційним станом, здатна створювати знаряддя праці і користуватися ними. За статевими ознаками люди поділяються на чоловіків і жінок (мал. 6).

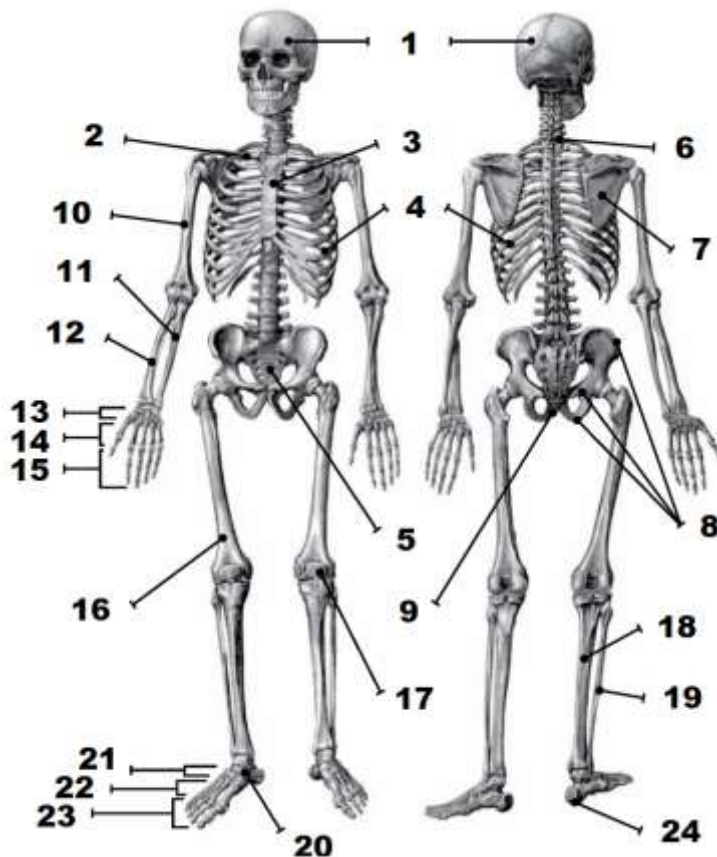
Тіло людини утворено приблизно тридцятьма трильйонами клітин, які оточені міжклітинною речовиною, що забезпечує їх механічну підтримку і здійснює транспорт хімічних речовин.

Людське тіло – це організм, який складається з органів. *Орган* – це частина організму, яка має свою форму, будову і виконує певну функцію. Органи, об'єднані за виконанням певних фізіологічних функцій, складають *фізіологічні системи організму людини*.



Мал. 6. Будова тіла людини:
а – чоловік; б – жінка;
1 – голова; 2 – шия;
3 – тулуб; 4 – верхні
кінцівки – руки;
5 – нижні кінцівки – ноги.

Система органів руху складається з кількості кісток, що утворюють скелет (мал. 7), до якого прикріплюються м'язи (мал. 8). Вони надають тілу визначеної форми, захищають внутрішні органи, забезпечують опору і рух.



Мал. 7. Скелет людини: 1 – череп;
2 – ключиця; 3 – грудина;
4 – ребра; 5 – крижі;
6 – хребтовий стовп;
7 – лопатка; 8 – тазові
кістки; 9 – куприк;
10 – плечова кістка;
11 – променева кістка;
12 – ліктьова кістка;
13 – зап'ясток; 14 – п'ясток;
15 – фаланги; 16 – стегнова
кістка; 17 – надколінок;
18 – великогомілкова кістка;
19 – малогомілкова кістка;
20 – надп'ясткова кістка;
21 – зап'яско; 22 – плесно;
23 – фаланги; 24 – п'ясткова
кістка.

Дихальна система (мал. 9), що включає носову порожнину, носоглотку, гортань, трахею і легені, бере участь у забезпеченні організму киснем і у звільненні його від вуглекислого газу.

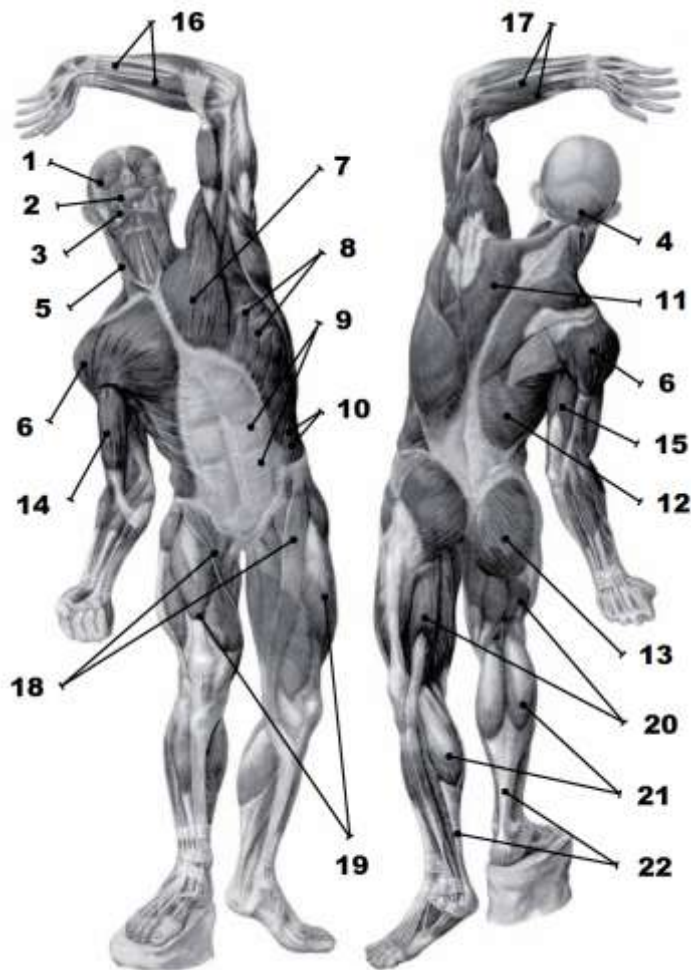
Травна система (мал. 9) включає органи ротової порожнини (язик, зуби, слинні залози), глотку, стравохід, шлунок, кишечник, печінку, підшлункову залозу; їхня спільна робота забезпечує надходження в організм їжі та її переробку. Утворені поживні речовини, необхідні для нормальної життєдіяльності клітин і тканин, надходять до них із кров'ю.

Видільну систему (мал. 9) утворюють нирки, сечоводи, сечовий міхур, сечівник. Вона виконує функцію виділення з організму кінцевих продуктів обміну речовин, надлишку води, солей, органічних сполук і отруйних речовин.

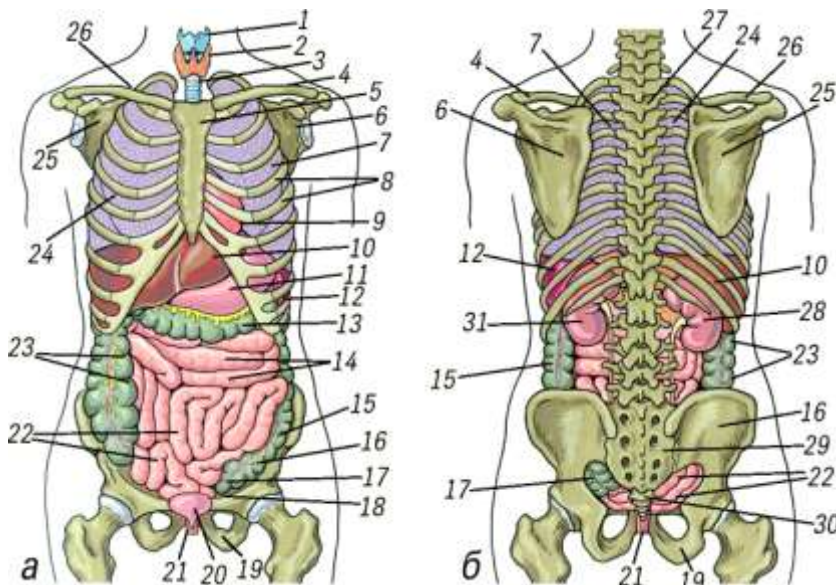
До складу *кровоносної системи* (мал. 10) входять серце і кровоносні судини, їхня робота забезпечує процес кровообігу, в результаті якого здійснюється постійний приплив кисню і необхідних речовин до клітин і тканин та виведення з них кінцевих продуктів обміну.

Статева система забезпечує функцію розмноження. До органів чоловічої статеві системи відносяться сім'яники, мошонка, передміхурова залоза, пеніс. До органів жіночої статеві системи – яєчники, матка, піхва, зовнішні жіночі статеві органи.

Ендокринна система включає різні залози внутрішньої секреції, що виробляють особливі хімічні речовини – гормони, які беруть участь у регуляції функцій усіх органів.

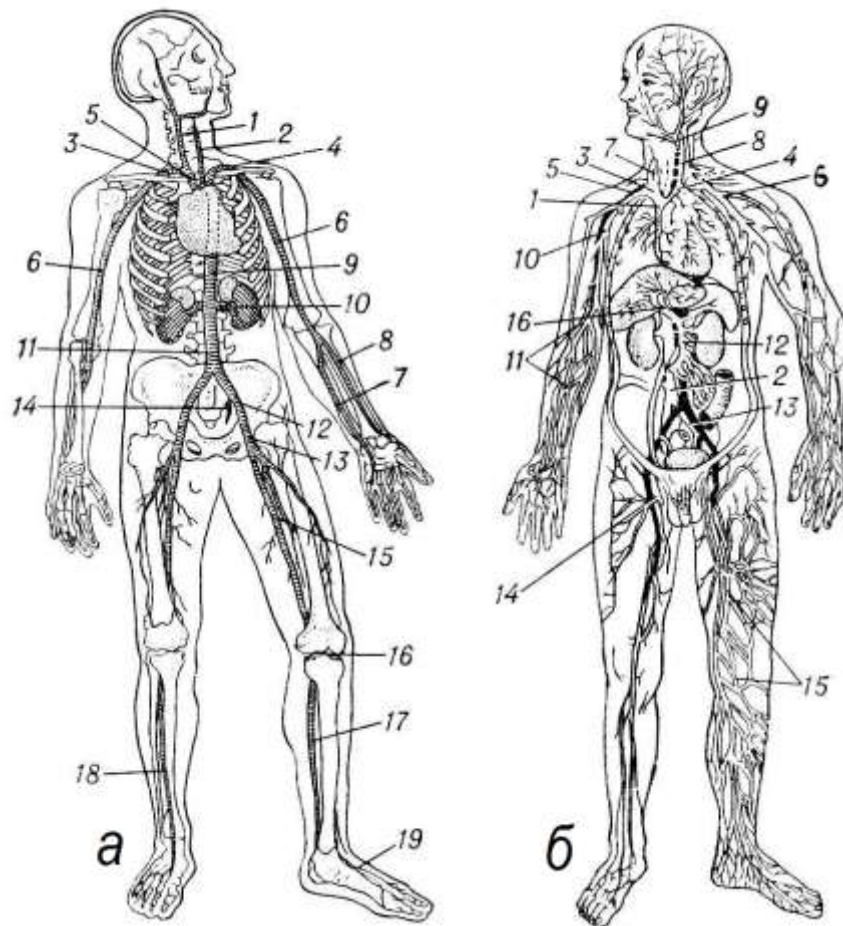


Мал. 8. М'язи людини: 1 – коловий м'яз ока; 2 – коловий м'яз рота; 3 – жувальні м'язи; 4 – потиличний м'яз; 5 – грудино-ключично-соскоподібний м'яз; 6 – дельтоподібний м'яз; 7 – великий грудний м'яз; 8 – зубчастий м'яз; 9 – прямий м'яз живота; 10 – косий м'яз живота; 11 – трапецієподібний м'яз; 12 – найширший м'яз спини; 13 – великий сідничний м'яз; 14 – двоголовий м'яз плеча; 15 – триголовий м'яз плеча; 16 – згиначі кисті і пальців; 17 – розгиначі кисті і пальців; 18 – кравецький м'яз; 19 – чотириголовий м'яз; 20 – двоголовий м'яз стегна; 21 – литковий м'яз; 22 – п'яткові (ахіллесові) сухожилки.



Мал. 9. Схема внутрішніх органів людини (а – вигляд спереду; б – вигляд ззаду): 1 – щитоподібний хрящ; 2 – щитоподібна залоза; 3 – дихальне горло (трахея); 4 – ліва ключиця; 5 – груднина; 6 – ліва лопатка; 7 – ліва легеня; 8 – ребра; 9 – серце; 10 – печінка; 11 – шлунок; 12 – селезінка; 13 – поперечна ободова кишка; 14 – петлі тонкої

кишки; 15 – низхідна ободова кишка; 16 – клубова кістка; 17 – сигмоподібна ободова кишка; 18 – лобкова кістка; 19 – сіднична кістка; 20 – сечовий міхур; 21 – пряма кишка; 22 – петлі клубової кишки; 23 – висхідна ободова кишка; 24 – права легеня; 25 – права лопатка; 26 – права ключиця; 27 – хребет; 28 – права нирка; 29 – крижі; 30 – куприк; 31 – ліва нирка.



Мал. 10. Кровоносна системи людини:
 а – артерії: 1 – права загальна сонна;
 2 – ліва загальна сонна; 3 – права підключична; 4 – ліва підключична;
 5 – безіменна;
 6 – плечова;
 7 – ліктьова;
 8 – променева;
 9 – грудна аорта;
 10 – ниркова;
 11 – черевна аорта;
 12 – загальна клубова;
 13 – зовнішня клубова;
 14 – підчеревна;
 15 – стегнова;
 16 – підколінна;
 17 – задня великоберцева;

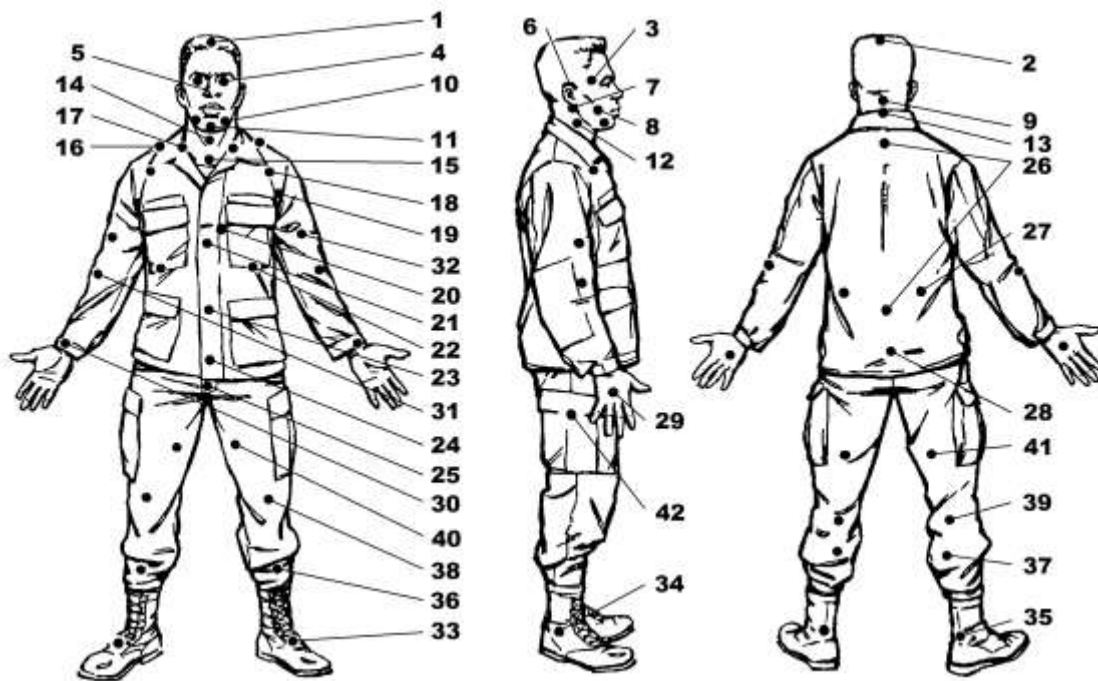
18 – передня великоберцева; 19 – тильна стопи; б – вени: 1 – верхня порожниста; 2 – нижня порожниста; 3 – права безіменна; 4 – ліва безіменна; 5 – права підключична; 6 – ліва підключична; 7 – права внутрішня яремна; 8 – ліва внутрішня яремна; 9 – загальна лицьова; 10 – плечова; 11 – підшкірні руки; 12 – верхня брижова; 13 – ліва загальна клубова; 14 – стегнова; 15 – підшкірні ноги; 16 – комірні печінки.

Нервова система утворена нервовою тканиною, що пронизує всі тканини й органи. Вона регулює і узгоджує діяльність усіх інших систем, забезпечуючи функціонування організму як єдиного цілого в його постійній взаємодії з зовнішнім середовищем.

2.2. Ураження людини ударами без зброї

Знання будови тіла людини, а особливо системи органів руху, розміщення внутрішніх органів, проходження артерій і вен в організмі, дає можливість ефективно вражати життєво важливі місця тіла супротивника (мал. 11), щоб вивести його з бою. Знищення, а рідше травмування військового, проводиться сильними ударами зброї чи кінцівок та інших частин тіла у його вразливі місця тіла.

У разі втрати особистої стрілецької та холодної зброї, для завдання ударів у вразливі місця тіла супротивника у рукопашному бою, використовуються різноманітні ударні поверхні тіла (мал. 12).

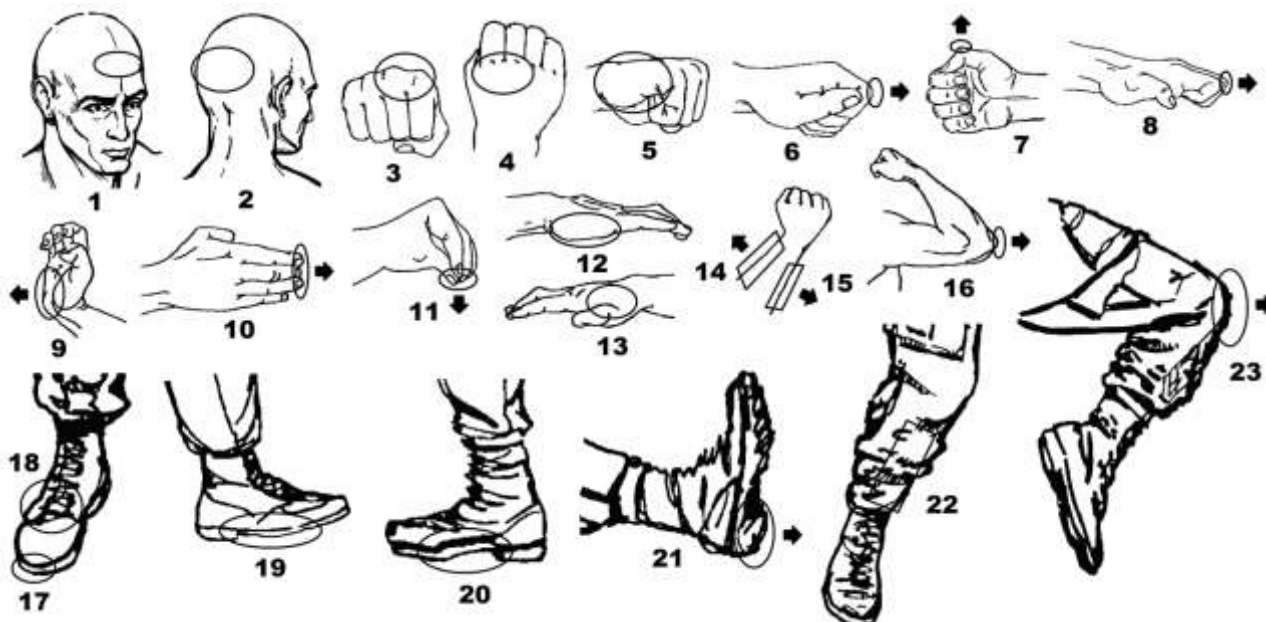


Мал. 11. Вразливі місця тіла людини: 1 – голова зверху спереду; 2 – голова зверху ззаду; 3 – клиновидна западина голови; 4 – око; 5 – ніс; 6 – вухо; 7 – підвшна западина; 8 – міжщелепний суглоб; 9 – потилиця; 10 – нижня щелепа; 11 – підборіддя; 12 – шия збоку; 13 – шия ззаду; 14 – горло; 15 – міжключична западина; 16 – западина над ключицею; 17 – ключиця; 18 – лінія «дельта-груди»; 19 – пахвова западина; 20 – серце; 21 – сонячне сплетіння; 22 – нижні ребра; 23 – живіт; 24 – пах; 25 – статевий орган; 26 – хребет; 27 – нирки; 28 – куприк; 29 – кисть зверху; 30 – зап'ясток; 31 – променево-п'ястковий нерв; 32 – біцепс; 33 – підйом стопи; 34 – кісточка; 35 – ахіллесове сухожилля; 36 – гомілка; 37 – ікри; 38 – коліно; 39 – коліно ззаду; 40 – стегно зсередини; 41 – стегно ззаду; 42 – стегно ззовні.

Точність ураження вразливого місця тіла людини ударами без зброї напряму залежить від вміння безпомилково визначати розташування цього місця на тілі супротивника і уміння точно завдати удари ударними поверхнями кінцівки чи інших частин тіла.

Наслідки ураження вразливого місця тіла людини (таблиця 3) ударною поверхнею кінцівки чи іншої частини тіла будуть залежати від точності ураження вразливого місця і сили удару у точці прикладення до цього місця.

Якщо супротивник у військовому бою має бути знищений, то правоохоронцям при затриманні злочинця, а особливо правопорушника, слід застосовувати легкі удари чи удари середньої сили у вразливі місця тіла, ураження яких не призведе до смерті.



Мал. 12. Ударні поверхні тіла людини: 1 – лоб; 2 – тил голови; 3 – передня поверхня кулака; 4 – тильна поверхня кулака (п'ястково-фалангові суглоби); 5 – основа кулака; 6 – висунутий другий суглоб вказівного пальця кулака (проксимальний міжфаланговий суглоб); 7 – висунутий суглоб великого пальця кулака (дистальний між фаланговий суглоб); 8 – висунуті другі суглоби зімкнутих пальців кисті (проксимальні міжфалангові суглоби); 9 – основа долоні; 10 – кінчики зімкнутих пальців розгорнутої кисті; 11 – зібрані разом кінчики пальців кисті; 12 – ребро долоні; 13 – зворотне ребро долоні (п'ястково-фаланговий суглоб вказівного пальця і проксимальний міжфаланговий суглоб великого пальця); 14 – внутрішня поверхня передпліччя; 15 – зовнішня поверхня передпліччя; 16 – лікоть; 17 – носок стопи; 18 – підйом стопи; 19 – ребро стопи; 20 – внутрішнє ребро стопи; 21 – п'ята стопи; 22 – гомілка; 23 – коліно.

Таблиця 3. Ураження вразливого місця тіла людини без зброї

Вразливе місце	Використання ударної поверхні по супротивнику, що знаходиться попереду	Наслідки удару 1 – легкий, 2 – середньої сили, 3 – сильний
1	2	3
Голова		
Голова зверху попереду	Основа кулака, лікоть	2 – струс мозку, втрата свідомості; 3 – перелом черепа, смерть
Голова зверху ззаду	Основа кулака, лікоть	2 – струс мозку, втрата свідомості; 3 – перелом черепа, смерть
Клиновидна западина голови	Тильна поверхня кулака, висунутий перший суглоб великого пальця кулака	2 – больовий шок, струс мозку, втрата свідомості; 3 – перелом клиновидної кістки, смерть

1	2	3
Око	Висунутий другий суглоб вказівного пальця кулака, кінчики зімкнутих пальців розгорнутої кисті	1 – гострий біль; 2, 3 – больовий шок, втрата зору;
Ніс	Лоб, тил голови (супротивник ззаду), передня поверхня кулака, тильна поверхня кулака, основа кулака, основа долоні	1 – біль, слъозоточіння; 2 – гострий біль, тимчасова втрата зору; 3 – перелом носової кістки, больовий шок, можлива втрата свідомості
Вухо	Долоня складена човником	2 – сильний біль; 3 – розрив барабаних перетинок, сильна кровотеча, больовий шок, втрата свідомості
Підвушна западина	Висунутий перший суглоб великого пальця кулака	2 – гострий біль, пошкодження лицьового нерва, спотворення обличчя
Міжщелепний суглоб	Передня поверхня кулака, тильна поверхня кулака, основа кулака, висунутий перший суглоб великого пальця кулака, ребро долоні, зворотне ребро долоні, лікоть	2 – гострий біль; 3 – гострий біль, пошкодження лицьового нерва
Потилиця	Передня поверхня кулака, основа кулака, ребро долоні, лікоть	1 – біль; 2 – втрата свідомості; 3 – перелом шийних хребців, смерть
Нижня щелепа	Передня поверхня кулака, тильна поверхня кулака, основа кулака, основа долоні, лікоть	2 – гострий біль; 3 – зміщення чи перелом нижньої щелепи, больовий шок, втрата свідомості
Підборіддя	Передня поверхня кулака, основа долоні, лікоть	1 – сильний біль, головокружіння з розладом рівноваги; 2 – больовий шок, втрата свідомості; 3 – зміщення хребців, смерть
Шия		
Шия збоку	Ребро долоні, зворотне ребро долоні, внутрішня і зовнішня поверхні передпліччя	1 – гострий біль; 2 – больовий шок, втрата свідомості; 3 – спазми в легенях і серці, смерть
Шия ззаду	Ребро долоні, зворотне ребро долоні	2 – гострий біль, можлива втрата свідомості; 3 – зміщення хребців, задуха, смерть

1	2	3
Горло (Адамове яблуко)	Передня поверхня кулака, висунуті другі суглоби зімкнутих пальців кисті; супротивник боком – ребро долоні, зворотне ребро долоні, внутрішня і зовнішня поверхні передпліччя	1 – задуха, втрата свідомості; 2, 3 – розірвання щитовидного хряща, повільна з муками смерть
Міжключична западина (трахея)	Кінчики зімкнутих пальців розгорнутої кисті	1 – задуха, втрата свідомості; 2, 3 – розірвання трахеї, смерть
Тулуб		
Западина над ключицею	Зібрані разом кінчики пальців кисті	1 – сильний біль; 2 – параліч плеча і руки; 3 – пошкодження підключичної артерії, смерть
Ключиця	Основа кулака, лікоть	3 – перелом ключиці, сильний біль
Лінія «дельта- груди»	Висунуті другі суглоби зімкнутих пальців кисті, лікоть	2 – сильний біль; 3 – больовий шок, параліч плеча і руки
Пахвова западина	Передня поверхня кулака, висунутий другий суглоб вказівного пальця кулака, висунуті другі суглоби зімкнутих пальців кисті, кінчики зімкнутих пальців розгорнутої кисті	2 – різкий біль, заніміння і тимчасовий параліч руки; 3 – больовий шок, ураження лімфатичних вузлів, м'язові спазми руки
Серце	Передня поверхня кулака, основа долоні, лікоть	2 – різкий біль, задушення, зниження ритму серця; 3 – розрив серця, смерть
Сонячне сплетіння	Передня поверхня кулака, висунутий другий суглоб вказівного пальця кулака, висунуті другі суглоби зімкнутих пальців кисті, кінчики зімкнутих пальців розгорнутої кисті, лікоть	2 – зупинка дихання, втрата свідомості; 3 – легеневий спазм, можлива зупинка серця – і смерть
Нижні ребра	Передня поверхня кулака; під нижні ребра – висунуті другі суглоби зімкнутих пальців кисті (долоня догори), кінчики зімкнутих пальців розгорнутої кисті (долоня догори); мис стопи, ребро стопи, п'ята стопи, гомілка, коліно	2 – різкий біль, викид крові з печінки; 3 – больовий шок, можливий перелом ребер, розрив печінки – і протягом 20- 30 хвилин смерть з муками у разі відсутності своєчасної медичної допомоги

1	2	3
Живіт	Передня поверхня кулака, мис стопи, ребро стопи, п'ята стопи, коліно	2 – сильний біль, нудота, блювальні спазми; 3 – больовий шок, розрив підшлункової залози, смерть
Пах	Мис стопи, підйом стопи, ребро стопи, п'ята стопи, коліно	2 – сильний біль; 3 – больовий шок, розрив сечового міхура, можлива смерть у разі відсутності своєчасної медичної допомоги, інвалідність
Статевий орган	Основа кулака, ребро долоні, зворотне ребро долоні, мис стопи, підйом стопи, коліно	2 – сильний біль; 3 – больовий шок, роздавлення яєчок, можлива смерть у разі відсутності медичної допомоги, інвалідність
Хребет	Передня поверхня кулака, лікоть, п'ята стопи, коліно	2 – втрата свідомості, параліч нижніх кінцівок; 3 – перелом хребта на рівні сьомого виступаючого хребця призводить до миттєвої смерті, перелом хребта на рівні попереку призводить до смерті з муками
Нирки	Передня поверхня кулака, основа кулака, лікоть, п'ята стопи, коліно	2 – сильний біль; 3 – больовий шок, можливий перелом ребер, розрив нирки – і протягом 20-30 хвилин смерть з муками у разі відсутності своєчасної медичної допомоги
Куприк	Мис стопи, п'ята стопи, коліно	2 – сильний біль, слабкість у нижніх кінцівках; 3 – больовий шок, перелом куприка, втрата свідомості, тимчасовий чи безповоротний параліч нижніх кінцівок
Руки		
Кисть зверху	Тильна поверхня кулака, основа кулака, основа долоні	2, 3 – різкий біль
Зап'ясток	Ребро долоні	2, 3 – різкий біль, заніміння руки
Променево-п'ястковий нерв	Основа кулака, ребро долоні, лікоть	2, 3 – різкий біль, заніміння руки, можливий частковий параліч
Біцепс	Передня поверхня кулака, основа кулака, ребро долоні зовнішня поверхня передпліччя, лікоть	2, 3 – сильний біль, заніміння руки, тимчасовий параліч руки
Ноги		
Підйом стопи	П'ята стопи (супротивник ззаду)	3 – сильний біль, перелом підйому стопи

1	2	3
Кісточка	Мис стопи, ребро стопи, внутрішнє ребро стопи, п'ята стопи	2, 3 – сильний біль
Ахіллесове сухожилля	Ребро стопи, внутрішнє ребро стопи, п'ята стопи	3 – сильний біль, розрив сухожилля
Гомілка	Ребро стопи, внутрішнє ребро стопи	3 – різкий біль, можливий перелом гомілки
Ікри	Ребро стопи, внутрішнє ребро стопи	3 – різкий біль, параліч нижньої частини ноги
Коліно	Носок стопи, ребро стопи, внутрішнє ребро стопи, п'ята стопи	3 – больовий шок, розірвання зв'язок, спазм
Коліно ззаду (западина)	Ребро стопи, внутрішнє ребро стопи	3 – больовий шок, розірвання зв'язок, спазм
Стегно зсередини	Гомілка	3 – сильний біль, спазм м'язів стегна
Стегно ззовні	Гомілка	3 – сильний біль, спазм м'язів стегна
Стегно ззаду	Гомілка	3 – сильний біль, спазм м'язів стегна

2.3. Ураження людини ударами зброї

Швидка смерть від ударів зброєю настає безпосередньо від несумісних із життям ушкоджень, наприклад, при розчленуванні та розім'ятті тіла, ушкодженнях життєво важливих органів – головного мозку, серця, печінки тощо.

Частими безпосередніми причинами смерті при ушкодженнях є кровотеча, шок, здавлення життєво важливих органів кров'ю чи повітрям, емболії, аспірація крові, рефлекторна зупинка серця.

Гостра крововтрата є найбільш частою безпосередньою причиною смерті при травмах. *Кровотеча* може бути зовнішньою і внутрішньою. Смертельною вважається втрата крові, що дорівнює 4-4,5 % маси тіла, чи 40-50 % крові, яка є в організмі. Таким чином, втрата у дорослої людини 2-2,5 л крові, як правило, призводить до смерті.

Настання смерті зумовлюється не тільки кількістю втраченої крові, але і швидкістю крововтрати. При ранах крупних кровоносних судин (аорти, сонних і стегнових артерій) смерть може настати при швидкій втраті менше як 1 л крові, що пов'язано не стільки з загальним знекровленням організму, скільки з різким падінням артеріального тиску та анемізацією головного мозку.

При повільних кровотечах можливе виживання навіть при значній крововтраті, яка досягає 2,5-3 л.

Шоком називають тяжкий стан організму, який виникає у відповідь на різноманітні подразники і характеризується, в першу чергу, тяжкими

розладами діяльності серцево-судинної системи. При ранній смерті від шоку на розтині найчастіше виявляють малу кількість крові в порожнинах серця і великих судин, рідкий стан крові, повнокрів'я капілярів внутрішніх органів, крапкові крововиливи в шкіру і слизові оболонки.

Нерідко безпосередньою причиною смерті є *здавлення головного мозку, серця і легенів*. Смертельне здавлення головного мозку гематомами настає вже при виливі в порожнину черепа близько 100 мл крові. Звичайно, це здавлення ускладнюється набряком мозку, що починає розвиватися. Для епідуральних гематом через поступовий їх розвиток характерний так званий “світлий проміжок”, тобто період відносно доброго стану між травмою і появою симптомів здавлення мозку, який продовжується від кількох годин до кількох днів.

Емболія – це патологічний стан, що гостро розвивається і пов'язаний із попаданням у кров'яне русло повітря (газу), жиру, маленьких шматочків тканин та інших часточок.

Повітряна емболія спостерігається при пораненнях великих вен ший та інших ділянок тіла. Повітря, яке потрапило у вени, потоком крові заноситься в праву половину серця і легені. Для смерті від повітряної емболії достатньо швидкого надходження в кров'яні судини невеликої кількості повітря, що призводить до фібриляції шлуночків і зупинки серця.

Артеріальна повітряна емболія виникає при пораненнях легенів і серця.

Жирова емболія виникає, як правило, при переломах довгих трубчастих кісток і широких розім'яттях клітковини, що призводить до смерті на 3-5 день після травми.

Аспірація крові як причина смерті може спостерігатися при пораненнях органів ший, переломах основи черепа, що призводить до потрапляння крові в дихальні шляхи, бронхи та альвеоли.

Удари тупими частинами зброї у рефлекторні зони (серце, сонячне сплетіння, промежина і т. ін.) призводять до швидкої, майже миттєвої смерті, яка настає в результаті *рефлекторної зупинки серця*.

Удари завдаються багнетом-ножем автомата і тупими поверхнями автомата, гвинтівки (фото 36), пістолета (фото 37), гострими поверхнями саперної лопатки (фото 38) і ножа (фото 39).

Найнебезпечнішими для життя є рубуючі удари саперною лопаткою, різані і колоті удари ножем (таблиця 4).

Захисне спорядження солдата (мал. 13) (захисний шолом, бронежилет, захисні щитки на лікті та коліна) значно підвищує рівень захисту його основних життєво важливих органів. Наприклад, удар у тулуб, захищений бронежилетом, практично ніякої шкоди йому не завдасть, удар зверху по шолому також буде неефективним.



Фото 36. Ударні поверхні автомата Калашнікова:
1 – багнет-ніж; 2 – ствол;
3 – магазин; 4 – приклад



Фото 37. Ударні поверхні пістолета:
1 – ствол; 2 – рукоятка;
3 – верхня поверхня затвора



Фото 38. Ударні поверхні піхотної лопатки: 1 – вістря полотна;
2 – лезо полотна



Фото 39. Багнет-ніж: 1 – вістря клинка;
2 – лезо клинка

Таблиця 4. Ураження вразливого місця тіла людини ножем

Вразливе місце	Вид удару	Наслідки удару
1	2	3
Голова		
Обличчя	Зверху чи збоку ріжучий удар лезом клинка	Сильна кровотеча, біль
Око	Зверху колючий удар вістрям клинка прямо в око	Пошкодження мозку, швидка смерть
Слуховий прохід у вуха	Зверху чи збоку колючий удар вістрям клинка у напрямку вушного отвору	Пошкодження мозку, швидка смерть
Потилиця (западина на з'єднанні черепа з шиєю ззаду)	Зверху чи збоку колючий удар вістрям клинка у напрямку до центра голови	Пошкодження довгастого мозку, швидка смерть

1	2	3
Шия		
Шия спереду	Глибоке розрізання лезом клинка від лівого вуха до правого вуха між нижньою щелепою і горлом (кадиком)	Пошкодження сонних артерій та яремних вен, велика кровотеча, смерть за 1 хвилину
Шия збоку	Зверху чи збоку колючий удар вістрям клинка чи збоку ріжучий удар лезом клинка	Пошкодження сонної артерії та яремної вени, велика кровотеча, смерть за 2 хвилини
Міжключична западина (трахея)	Зверху колючий удар вістрям клинка під кутом 15° донизу	Пошкодження трахеї та блукаючого нерва, швидка смерть
Тулуб		
Западина над ключицею	Зверху колючий удар вістрям клинка	Пошкодження підключичної артерії та нерва, параліч руки, велика кровотеча – і смерть за 2 хвилини
Легеня	Зверху чи збоку колючий удар тонким вістрям клинка між ребра	Гострий біль, задишка, кров з рота з мимовільним кашлем, смерть через 10-60 хвилин
Серце	Знизу колючий удар під нижнє ліве ребро під кутом 30-45° догори чи під ліву лопатку	Смерть за 3 хвилини
Сонячне сплетіння	Прямо, збоку чи знизу колючий удар вістрям клинка у верхню частину живота під кутом 15-30° догори	Пошкодження черевної аорти та блукаючого нерва, параліч дихання і миттєва смерть; велика внутрішня кровотеча – і смерть за 2 хвилини
Печінка	Знизу колючий удар вістрям клинка під праве нижнє ребро під кутом 30° догори	Пошкодження комірних вен печінки, шлунково-кишкова внутрішня кровотеча, кровотеча з рота, смерть через 5 хвилин
Живіт	Знизу колючий удар вістрям клинка	При глибокому пораненні, що буває зрідка, пошкоджується черевна аорта – і смерть через кілька хвилин, при менш глибокому – настає больовий шок, перетоніт і смерть через декілька днів у разі відсутності медичної допомоги
Пах	Знизу колючий удар вістрям клинка	Пошкодження стегнової артерії, велика кровотеча, смерть за 2 хвилини
Статевий орган	Знизу догори ріжучий удар лезом клинка	Велика кровотеча і біль, повільна смерть у разі відсутності своєчасної медичної допомоги

1	2	3
Нирка	Знизу збоку колючий удар вістрям клинка в поясницю	Пошкодження ниркової артерії, больовий шок, велика внутрішня кровотеча, смерть за 5 хвилин
Руки		
Плече	Ріжучий удар лезом клинка по внутрішній поверхні передпліччя	Пошкодження плечової артерії, велика кровотеча, смерть за 2 хвилини
Передпліччя, зап'ясток	Ріжучий удар лезом клинка по внутрішній поверхні передпліччя	Пошкодження ліктьової та променевої артерій, велика кровотеча, смерть через 15-60 хвилин
Ноги		
Стегно	1. Колючий удар вістрям клинка під сидницю; 2. Колючий удар вістрям клинка у внутрішню частину верхньої третини стегна	1. Пошкодження стегнового нерва, параліч ноги; 2. Пошкодження стегнової артерії, велика кровотеча, смерть за 2 хвилини
Коліно	Ріжучий удар лезом клинка під коліном	Пошкодження стегнової артерії та стегнового нерва, велика кровотеча, смерть за 5 хвилин
Гомілка	Ріжучий удар лезом клинка	Пошкодження великоберцевої артерії, кровотеча, смерть через 15-60 хвилин



Мал. 13. Озброєний військовослужбовець (солдат) в захисному спорядженні

Контрольні запитання та завдання

1. Охарактеризуйте будову людини та фізіологічні системи її організму.
2. Які вразливі місця для ударів має тіло людини? Як їх можна уразити в рукопашному бою?
3. Перерахуйте ударні поверхні тіла людини.
4. Визначте наслідки ураження вразливих місць тіла людини ударними поверхнями кінцівок.
5. Назвіть причинами смерті у разі ушкодження тіла людини ударами зброї.
6. При пораненнях яких крупних судин може настати швидка смерть від крововтрати?
7. Що таке шоківий стан людини?
8. Здавлення яких життєво важливих органів кров'ю чи повітрям є для людини смертельно небезпечним.
9. Коли настає емболія, аспірація крові, рефлексорна зупинка серця?
10. Перерахуйте ударні поверхні зброї. Яка зброя є найнебезпечнішою в рукопашному бою?
11. До яких наслідків призводить ураження тіла людини ударами зброї?
12. З чого складається захисне спорядження солдата? Яке його призначення?

Р О З Д І Л ІІ.

ПРИЙОМИ РУКОПАШНОГО БОЮ

«Найбільша відстань вимагає застосування вогнепальної зброї; ближча – багнета; ще ближче – шабля або палиця, потім – нога (французький і китайський бокс); потім – англійський бокс і, нарешті, положення «тіла до тіла» вимагає знання прийомів боротьби».

1934 р.

*Василь Ощепков,
майстер дзюдо, II дан*

«Опановуючи карате, ви повинні зробити свої ноги і руки вістрями списів і лезами мечів».

Біля 1905 р.

*Асато Анко,
майстер Дзіген-рю,
майстер Сюри-те*

Тема 3. Готовність до бою

3.1. Стійки

Прийняття перед боєм положення відносно супротивника з готовністю до здійснення атакуючих чи захисних дій називається *бойовою стійкою*.

Фронтальна стійка – стопи на ширині плеч, ноги напівзігнуті в колінах, живіт злегка втягнутий, руки опущені вздовж тулуба, голова трохи нахилена вперед, погляд направлений у груди супротивника.

Бойова (лівобічна) стійка без зброї (фото 40) – ліва нога стоїть попереду тулуба – *передня нога*, права нога стоїть позаду тулуба – *задня нога*, відстань між стопами в довжину складає півкроку, відстань між стопами в ширину – ширину стегон, ноги напівзігнуті у колінах, вага тіла рівномірно розподілена на ноги, тулуб трохи нахилений вперед і напіврозвернутий лівим боком вперед, живіт злегка втягнутий, ліва рука зігнута у лікті перед тулубом – *передня рука*, права рука зігнута у лікті перед тулубом ззаду передньої руки – *задня рука*, лікті опущені і прикривають область серця, сонячного сплетіння і печінки, кисті, розгорнуті чи стиснуті кулаки, розміщені на рівні підборіддя, голова нахилена трохи вперед, погляд з-під лоба направлений у груди супротивника.

Правобічна стійка приймається симетрично лівобічній стійці.



Фото 40. Лівобічна бойова стійка

Бойова стійка з автоматом (фото 41) – у лівобічній стійці автомат утримується лівою рукою за цівку і ствольну накладку і правою рукою за шийку приклада перед тулубом стволом догори під кутом 45° так, щоб приклад вільно рухався знизу вліво чи вправо.



Фото 41. Бойова стійка з автоматом

Бойова (лівобічна) стійка з піхотною лопаткою (поліцейською палицею) (фото 42) – у лівобічній стійці піхотна лопатка утримується правою рукою за держак перед тулубом вістрям полотна догори чи вперед.

У правобічній стійці піхотна лопатка утримується правою рукою.



Фото 42. Лівобічна бойова стійка з піхотною лопаткою

Бойова (лівобічна) стійка з ножем – у лівобічній стійці ніж утримується правою рукою зверху перед тулубом за рукоятку вістрям клинка від мізинця (фото 43) чи знизу перед тулубом вістрям клинка від великого і вказівного пальців (фото 44).

У правобічній стійці ніж утримується правою рукою.

Бойова (лівобічна) стійка з пістолетом (фото 45) – у лівобічній стійці пістолет утримується правою рукою за рукоятку перед тулубом.

У правобічній стійці пістолет утримується правою рукою.



Фото 43. Лівобічна бойова стійка з ножем (клинок від мізинця)



Фото 44. Лівобічна бойова стійка з ножем (клинок від великого пальця)

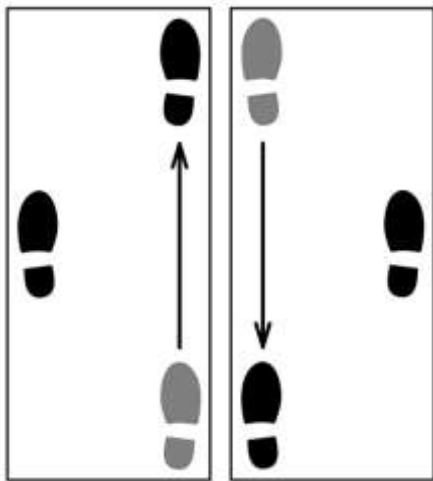


Фото 45. Лівобічна бойова стійка з пістолетом

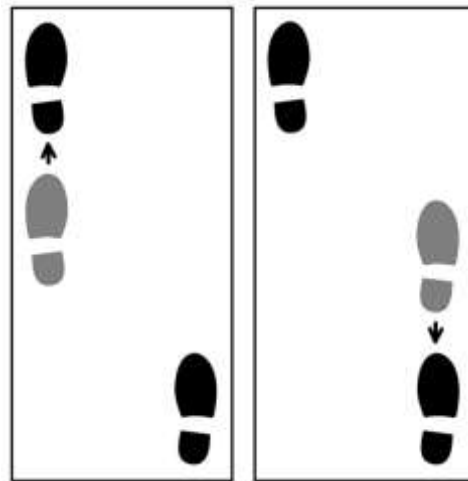
3.2. Переміщення

Крок уперед (назад) – це переміщення тіла вперед (назад) на середню відстань (біля 40 см) за рахунок переставлення однієї ноги вперед (назад) з опиранням на другу ногу чи переміщення тіла вперед на велику відстань (біля 80 см) за рахунок переставлення задньої (передньої) ноги вперед (назад) з опиранням на другу ногу (мал. 14). Нога, на яку під час кроку здійснюється опирання тіла, називається *опорною ногою*. У першому випадку стійка змінюється з фронтальної на лівобічну чи правобічну, у другому випадку з кожним кроком стійка змінюється на протилежну – лівобічна на правобічну і навпаки. Переміщення здійснюється на напівзігнутих ногах без стрибків угору чи донизу, підошва переміщається над самою землею.

Випад уперед (назад) (мал. 15) – це переміщення тіла вперед (назад) на малу відстань (до 20 см) за рахунок переставлення у бойовій стійці передньої (задньої) ноги вперед (назад).



Мал. 14. Крок уперед, назад

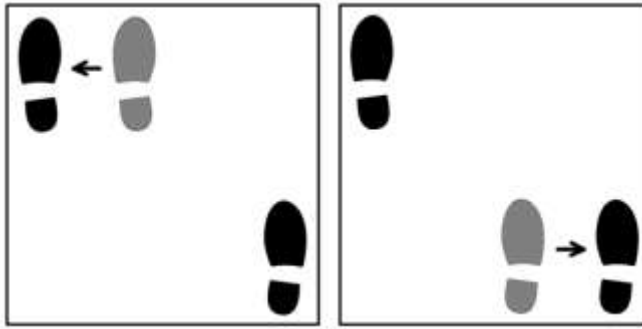


Мал. 15. Випад вперед, назад

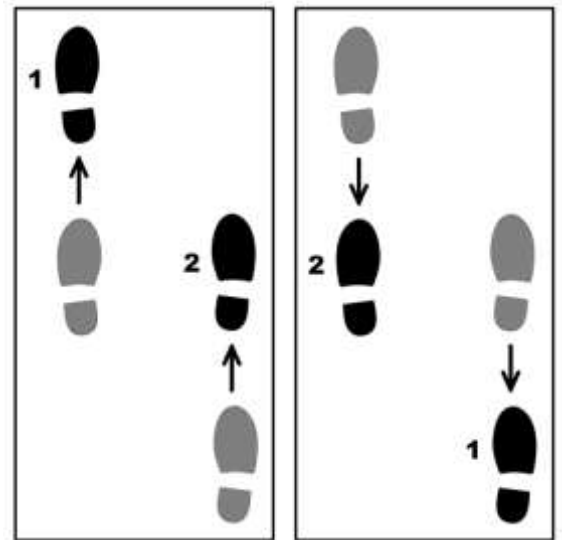
Випад убік (мал. 16) – це переміщення тіла убік на малу відстань за рахунок переставлення у бойовій стійці передньої чи задньої ноги в однойменний бік.

Ковзання вперед (назад) (мал. 17) – це переміщення тіла вперед (назад) на малу відстань за рахунок послідовних переставлень уперед (назад) у бойовій стійці на однакові відстані обох ніг – випад уперед (назад) і підкрок уперед (назад).

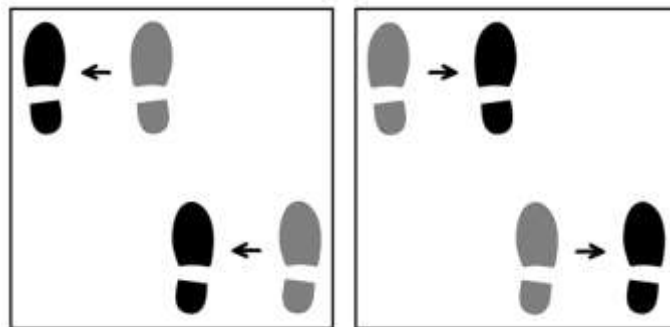
Ковзання убік (мал. 18) – це переміщення тіла убік на малу відстань за рахунок послідовних переставлень у бойовій стійці на однакові відстані обох ніг – випад передньої (задньої) ноги в однойменний бік і підкрок задньої (передньої) ноги в протилежний бік.



Мал. 16. Випад убік

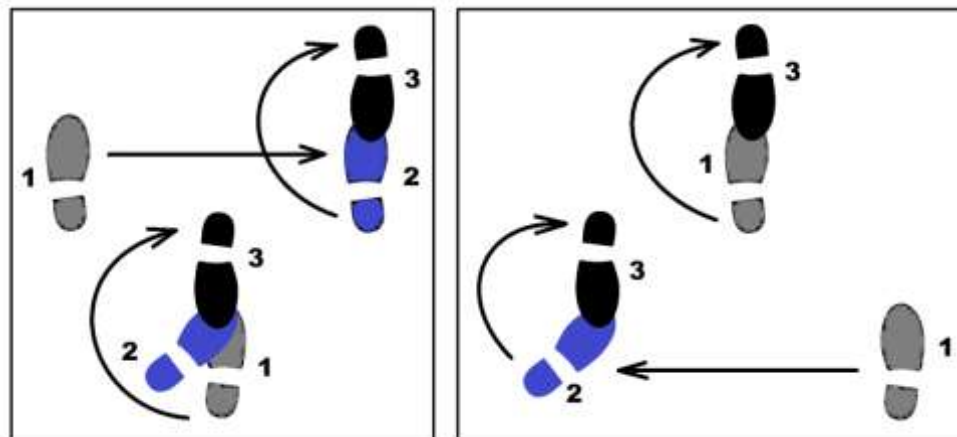


Мал. 17. Ковзання вперед, назад



Мал. 18. Ковзання убік

Поворот назад (мал.19) у бойовій стійці виконується з кроком передньою чи задньою ногою у протилежний бік та обертанням на стопах навколо.



Мал. 19. Поворот із кроком передньою, задньою ногою

Стрибок – це переміщення з одного місця на інше за рахунок відштовхування однією чи двома ногами від опори та приземлення на одну чи дві ноги.

Контрольні запитання та завдання

1. Дайте визначення поняття «бойова стійка». Які види бойової стійки ви знаєте?

2. Опишіть і продемонструйте бойову стійку без зброї.

3. Що є базою для прийняття бойової стійки зі зброєю? Пропридемонструйте бойову стійку з автоматом, саперною лопаткою, ножем, пістолетом.

4. Охарактеризуйте загальні принципи пересування в бойовій стійці.

5. Пропридемонструйте пересування кроком, випадом, ковзанням.

6. Як здійснюються повороти назад? Пропридемонструйте повороти у бойовій стійці зі зброєю.

7. Пропридемонструйте варіанти стрибка в рукопашному бою.

Тема 4. Удари

Прицільне переміщення кінцівки чи зброї ударною поверхнею у вразливе місце тіла супротивника за можливо короткий проміжок часу називається **ударом**.

Удари зброєю в рази потужніші за удари кінцівками, не потребують таких ретельних тренувань, як удари кінцівками, і майже завжди призводять супротивника до загибелі чи важкого травмування. Для знищення супротивника у воєнних рукопашних сутичках використовуються удари багнетом-ножем автомата чи гвинтівки, автоматом чи гвинтівкою (стволом, магазином, прикладом), піхотною лопаткою, від'єднаним багнетом-ножем, ножем, пістолетом (стволом, затвором, рукояткою) та будь-якими підручними предметами, якими можна завдати руйнівного для тіла людини удару.

Удари руками і ногами застосовуються при втраті зброї, як крайня міра, щоб вижити. Сильний точний удар повинен зразу ж вивести супротивника з бою, а у військовому бою знищити його. Для цього удари кінцівками виконуються по найкоротшій траєкторії в найближче вразливе місце тіла супротивника, а удари зброєю у будь-яке найближче місце його тіла.

Неймовірна швидкість удару рукою чи ногою досягається за рахунок відсутності напруження м'язів протягом всього удару. У кінцевий момент удару швидкість переходить у силу, яка досягається шляхом її концентрації у точці удару – різкий видих із криком, напруження всіх м'язів тіла, вкладення в удар ваги тіла за рахунок її зміщення в напрямку удару. Удар рукою додатково підсилюється за рахунок одночасного відведення другої руки назад до тулуба, а удар ногою – за рахунок відведення обох рук назад і взутої ноги. Після удару настає фаза розслаблення і ударна кінцівка на великій швидкості повертається назад до тулуба чи посилається в ударну кінцівку супротивника для відбиття її чи блокування.

Схема нарощування сили при ударі рукою: стопа → гомілка → стегно → таз → тулуб → плече → передпліччя → кисть → вразлива точка на тілі супротивника.

Схема нарощування сили при ударі ногою: стопа опорної ноги → гомілка опорної ноги → стегно опорної ноги → таз → стегно ударної ноги → гомілка ударної ноги → стопа ударної ноги → вразлива точка на тілі супротивника.

Удари поділяються на атакуючі та контрудари.

Атакуючий удар – це удар по відкритому вразливому місцю на тілі супротивника.

Контрудар – це удар у відповідь по супротивнику після його атаки чи удар на попередження його удару.

Удар у відповідь виконується після захисту від удару супротивника.

Попередити удар супротивника можна випередженням чи зустріччю.

Випереджаючий удар виконуються в момент, передуючий атакуючому удару супротивника.

Зустрічний удар виконується безпосередньо під час атакуючого удару супротивника.

4.1. Удари руками

Прямий удар передньою рукою (бокс – «Джеб»)

Подібні удари: карате – «Кізамі-Цукі»¹⁷.

Ударні поверхні: передня поверхня кулака, висунутий другий суглоб вказівного пальця кулака, висунуті другі суглоби зімкнутих пальців кисті, долоня, кінчики зімкнутих пальців розгорнутої кисті.

Техніка виконання: у бойовій стійці з перенесенням більшої частини ваги тіла на передню ногу і поворотом тулуба вперед боком, однойменним передній руці, передня рука, розгинаючись, викидається прямо вперед ударною поверхнею кисті в голову чи тулуб супротивника; в кінцевий момент удару кисть обертається долонею донизу.

Удар може виконуватися в тулуб від бокових ребер середньої частини тулуба, як у карате «Кізамі-Цукі», у випадку відведення передньої руки назад до тулуба при ударі чи захисті задньою рукою.

Варіанти:

- прямий удар лівою рукою в лівобічній стійці (фото 46);
- прямий удар правою рукою в правобічній стійці;



Фото 46. Прямий удар лівим кулаком у лівобічній стійці

- прямий удар лівою рукою з випадом чи ковзанням уперед у лівобічній стійці;
- прямий удар правою рукою з випадом чи ковзанням уперед у правобічній стійці.

Прямий удар задньою рукою (бокс – «Панч»)

Подібні удари: карате – «Г'яку-Цукі»¹⁸.

Ударні поверхні такі, як у попередньому ударі.

Техніка виконання: у бойовій стійці з перенесенням більшої частини ваги тіла на передню ногу і поворотом тулуба вперед боком, однойменним задній руці, задня рука, розгинаючись, викидається прямо вперед ударною поверхнею кисті в голову чи тулуб супротивника; в кінцевий момент удару кисть обертається долонею донизу.

Удар може виконуватися в тулуб від бокових ребер середньої частини тулуба, як у карате «Г'яку-Цукі», у випадку відведення задньої руки назад до тулуба при ударі чи захисті передньою рукою.

Варіанти:

- прямий удар правою рукою в лівобічній стійці (фото 47);
- прямий удар лівою рукою в правобічній стійці;
- прямий удар правою рукою з випадом чи ковзанням уперед у лівобічній стійці;
- прямий удар лівою рукою з випадом чи ковзанням уперед у правобічній стійці.



Фото 47. Прямий удар правим кулаком у лівобічній стійці

Прямий удар рукою з кроком уперед (карате – «Ої-Цукі»)

Ударні поверхні: передня поверхня кулака, висунутий другий суглоб вказівного пальця кулака, висунуті другі суглоби зімкнутих пальців кисті, кінчики зімкнутих пальців розгорнутої кисті.

Техніка виконання: у бойовій стійці відвести задню руку кулаком назад до однойменного боку тулуба, обернувши кулак пальцями догори; з кроком задньою ногою вперед задня рука, розгинаючись, викидається прямо вперед ударною поверхнею в голову чи тулуб супротивника; в кінцевий момент удару задня рука змінює положення на передню руку, її кисть обертається долонею донизу, а її енергія концентрується в точці удару, тулуб повернений вперед боком, однойменним цій руці; при ударі у тулуб висунутими другими суглобами зімкнутих пальців кисті чи кінчиками зімкнутих пальців розгорнутої кисті задня кисть обертається ребром долоні донизу.

Варіанти:

- прямий удар правою рукою з кроком уперед із фронтальної чи лівобічної стійки в правобічну стійку (фото 48);

- прямий удар лівою рукою з кроком уперед із фронтальної чи правобічної стійки в лівобічну стійку.



Фото 48. Прямий удар правим кулаком із кроком уперед

Прямий удар рукою знизу (карате – «Ура-Цукі»)

Подібні удари: бокс – «Аперкот»¹⁹.

Ударні поверхні: передня поверхня кулака, кінчики зімкнутих пальців розгорнутої кисті.

Техніка виконання: у бойовій стійці відвести ударну (передню, задню) руку до однойменного боку тулуба, обернувши розгорнуту кисть чи кулак долонею догори, а другу руку витягнути вперед (імітує виконання удару чи захисту); з поворотом тулуба вперед боком, однойменним ударній руці, ударна рука, розгинаючись, викидається прямо вперед ударною поверхнею кисті в тулуб чи голову супротивника; протягом всього удару ударна кисть повернена долонею догори і в кінцевий момент удару її енергія концентрується в точці удару.

Варіанти:

- прямий удар лівою рукою знизу в лівобічній стійці (фото 49);
- прямий удар правою рукою знизу в лівобічній стійці (фото 50);



Фото 49. Прямий удар лівим кулаком знизу в лівобічній стійці



Фото 50. Прямий удар правим кулаком знизу в лівобічній стійці

- прямий удар правою рукою знизу в правобічній стійці;
- прямий удар лівою рукою знизу в правобічній стійці;
- прямий удар лівою рукою з випадом чи ковзанням уперед у лівобічній стійці;
- прямий удар правою рукою з випадом чи ковзанням уперед у лівобічній стійці;
- прямий удар правою рукою з випадом чи ковзанням уперед у правобічній стійці;

- прямий удар лівою рукою з випадом чи ковзанням уперед у правобічній стійці.

Боковий удар внутрішньою поверхнею руки (карате – «Гамен-Хайто-Учи»²⁰, «Гамен-Оджаджубі-Учи»²¹)

Подібні удари: бокс – «Свінг»²², «Хук»²³.

Ударні поверхні: зворотне ребро долоні, висунутий перший суглоб великого пальця кулака.

Техніка виконання: у бойовій стійці відвести ударну (передню, задню) руку до однойменного боку тулуба, обернувши розгорнуту кисть чи кулак долонею догори, а другу руку витягнути вперед (імітує виконання удару чи захисту); з поворотом тулуба з ударною рукою в протилежний їй бік ударна рука, розгинаючись майже повністю, викидається по дузі в протилежний їй бік ударною поверхнею кисті в голову чи тулуб супротивника; в кінцевий момент удару кисть обертається долонею донизу, а її енергія концентрується в точці удару.

Варіанти:

- боковий удар лівою рукою в лівобічній стійці (фото 51);
- боковий удар правою рукою в лівобічній стійці (фото 52);



Фото 51. Боковий удар зворотним ребром лівої долоні в лівобічній стійці

- боковий удар правою рукою в правобічній стійці;
- боковий удар лівою рукою в правобічній стійці;
- боковий удар лівою рукою з випадом чи ковзанням уперед у лівобічній стійці;
- боковий удар правою рукою з випадом чи ковзанням уперед у лівобічній стійці;
- боковий удар правою рукою з випадом чи ковзанням уперед у правобічній стійці;

- боковий удар лівою рукою з випадом чи ковзанням уперед у правобічній стійці.



Фото 52. Боковий удар зворотним ребром правої долоні в лівобічній стійці

Боковий удар зовнішньою поверхнею руки (карате – «Гамен-Тетцуї-Учи»²⁴, «Гамен-Шуто-Учи»²⁵)

Ударні поверхні: ребро долоні, основа кулака.

Техніка виконання: у бойовій стійці відвести задню руку до однойменного боку голови долонею назовні, а другу руку витягнути вперед (імітує виконання удару чи захисту); з поворотом тулуба з ударною рукою в протилежний їй бік ударна рука, розгинаючись повністю, викидається по дузі в протилежний їй бік ударною поверхнею кисті в голову чи тулуб супротивника; в кінцевий момент удару кисть обертається долонею догори, а її енергія концентрується в точці удару.

Варіанти:

- боковий удар правою рукою в лівобічній стійці (фото 53);



Фото 53. Боковий удар ребром правої долоні в лівобічній стійці

- боковий удар лівою рукою в правобічній стійці;
- боковий удар правою рукою з випадом чи ковзанням уперед у лівобічній стійці;
- боковий удар лівою рукою з випадом чи ковзанням уперед у правобічній стійці;
- боковий удар правою рукою з кроком уперед із фронтальної чи лівобічної стійки в правобічну стійку (фото 54);
- боковий удар лівою рукою з кроком уперед із фронтальної чи правобічної стійки в лівобічну стійку.



Фото 54. Боковий удар ребром правої долоні з кроком уперед

Удар рукою навідліг (карате – «Джокомен-Уракен-Учі»²⁶, «Джокомен-Тетсуї-Учі»²⁷, «Джокомен-Шуто-Учі»²⁸)

Ударні поверхні: тильна поверхня кулака, основа кулака, ребро долоні.

Техніка виконання: у бойовій стійці відвести передню руку до протилежного боку голови долонею до голови, а другу руку витягнути вперед (імітує виконання удару чи захисту); з поворотом тулуба з ударною рукою в однойменний їй бік ударна рука, розгинаючись повністю, викидається по дузі в однойменний їй бік ударною поверхнею кисті в голову чи тулуб супротивника; в кінцевий момент удару кисть обертається долонею донизу, а її енергія концентрується в точці удару.

Варіанти:

- удар лівою рукою навідліг у лівобічній стійці (фото 55);
- удар правою рукою навідліг у правобічній стійці;
- удар правою рукою навідліг із кроком лівою ногою вправо і правою ногою вперед із поворотом вправо з лівобічної стійки в правобічну стійку;
- удар лівою рукою навідліг із кроком правою ногою вліво і лівою ногою вперед із поворотом вліво з правобічної стійки в лівобічну стійку;

- удар правою рукою навідліг назад із кроком назад із фронтальної чи лівобічної стійки в правобічну стійку і поворотом назад;
- удар лівою кистю навідліг назад із кроком назад із фронтальної чи правобічної стійки в лівобічну стійку і поворотом назад.



Фото 55. Удар ребром лівої долоні навідліг у лівобічній стійці

Удар рукою зверху (карате – «Шомен-Уракен-Учі»²⁹, «Шомен-Тетсуї-Учі»³⁰, «Шомен-Шуто-Учі»³¹)

Ударні поверхні: тильна поверхня кулака, основа кулака, ребро долоні.

Техніка виконання: у бойовій стійці з поворотом тулуба вперед боком, однойменним задній руці, задня рука, розгинаючись, викидається вперед по дузі знизу догори і донизу ударною поверхнею кисті в голову чи верхню частину тулуба супротивника; в кінцевий момент удару енергія кисті концентрується в точці удару.

Варіанти:

- удар правою рукою зверху в лівобічній стійці (фото 56);



Фото 56. Удар основою правого кулака зверху в лівобічній стійці

- удар лівою рукою зверху в правобічній стійці;
- удар правою рукою зверху з випадом чи ковзанням уперед у лівобічній стійці;
- удар лівою рукою зверху з випадом чи ковзанням уперед у правобічній стійці;
- удар правою рукою зверху з кроком уперед із фронтальної чи лівобічної стійки в правобічну стійку (фото 57);
- удар лівою рукою зверху з кроком уперед із фронтальної чи правобічної стійки в лівобічну стійку.



Фото 57. Удар основою правого кулака зверху з кроком уперед

Удар внутрішньою чи задньою поверхнею руки знизу (карате – «Гедан-Хайто-Учі»³², «Гедан-Тейшо-Учі»³³)

Ударні поверхні: зворотне ребро долоні, долоня.

Техніка виконання: у бойовій стійці опустити задню руку донизу (імітує виконання захисту знизу), а другу руку витягнути вперед (імітує виконання удару чи захисту); з поворотом тулуба вперед боком, однойменним задній руці, задня рука викидається знизу вперед ударною поверхнею кисті в пах супротивника; в кінцевий момент удару енергія кисті концентрується в точці удару.

Варіанти:

- удар правою рукою знизу в лівобічній стійці (фото 58);
- удар лівою рукою знизу в правобічній стійці;
- удар правою рукою знизу з випадом чи ковзанням уперед у лівобічній стійці;
- удар лівою рукою знизу з випадом чи ковзанням уперед у правобічній стійці.



Фото 58. Удар зворотним ребром правої долоні знизу в лівобічній стійці

Удар зовнішньою поверхнею руки знизу (карате – «Гедан-Тетсуї-Учі»³⁴, «Гедан-Шуто-Учі»³⁵)

Ударні поверхні: основа кулака, ребро долоні.

Техніка виконання: у бойовій стійці з поворотом тулуба вперед боком, однойменним передній руці, передня рука, розгинаючись майже повністю донизу, викидається вперед ударною поверхнею кисті в пах супротивника; в кінцевий момент удару енергія кисті концентрується в точці удару.

Варіанти:

- удар лівою рукою знизу в лівобічній стійці (фото 59);
- удар правою рукою знизу в правобічній стійці;
- удар лівою рукою знизу з випадом чи ковзанням уперед у лівобічній стійці;



Фото 59. Удар основою лівого кулака знизу в лівобічній стійці

- удар правою рукою знизу з випадом чи ковзанням уперед у правобічній стійці.

Прямий удар ліктем (карате – «Має-Емпі-Учі»³⁶, «Йоко-Емпі-Учі»³⁷, «Ушіро-Емпі-Учі»³⁸)

Техніка виконання: у бойовій стійці відвести ударну (передню, задню) руку до однойменних бокових ребер тулуба, обернувши розгорнуту кисть чи кулак долонею догори, а другу руку витягнути у бік супротивника (імітує виконання удару чи захисту); з поворотом тулуба боком із ударною рукою вперед, у бік чи назад ударна рука, згинаючись у лікті, викидається прямо вперед, у бік чи назад вістря ліктя в голову чи тулуб супротивника; в кінцевий момент удару енергія ліктя концентрується в точці удару.

Варіанти:

- прямий удар лівим ліктем уперед у лівобічній стійці (фото 60);



Фото 60. Прямий удар лівим ліктем уперед у лівобічній стійці

- прямий удар лівим ліктем вліво в лівобічній стійці;
- прямий удар правим ліктем вправо в лівобічній стійці;
- прямий удар правим ліктем назад у лівобічній стійці (фото 61);
- прямий удар правим ліктем уперед у правобічній стійці;
- прямий удар правим ліктем вправо в правобічній стійці;
- прямий удар лівим ліктем вліво в правобічній стійці;
- прямий удар лівим ліктем назад у правобічній стійці;
- прямий удар лівим ліктем уперед із випадом уперед у лівобічній стійці;
- прямий удар лівим ліктем вліво із випадом вліво в лівобічній стійці;

- прямий удар правим ліктем вправо із випадом вправо в лівобічній стійці;
- прямий удар правим ліктем назад із випадом назад у лівобічній стійці;
- прямий удар правим ліктем уперед із випадом уперед у правобічній стійці;
- прямий удар правим ліктем вправо із випадом вправо в правобічній стійці;
- прямий удар лівим ліктем вліво із випадом вліво в правобічній стійці;
- прямий удар лівим ліктем назад із випадом назад у правобічній стійці.



Фото 61. Прямий удар правим ліктем назад у лівобічній стійці

Боковий удар ліктем (тайський бокс «Сок Дтад»)

Подібні удари: карате – «Маваші-Емпі-Учі»³⁹.

Техніка виконання: у бойовій стійці з поворотом тулуба з ударною рукою в протилежний їй бік ударна (передня, задня) рука, згинаючись у лікті, викидається по дузі в протилежний їй бік вістря ліктя в голову чи тулуб супротивника; в кінцевий момент удару енергія ліктя концентрується в точці удару.

Варіанти:

- боковий удар лівим ліктем у лівобічній стійці (фото 62);
- боковий удар правим ліктем у лівобічній стійці (фото 63);
- боковий удар правим ліктем у правобічній стійці;
- боковий удар лівим ліктем у правобічній стійці;
- боковий удар лівим ліктем із випадом чи ковзанням уперед у лівобічній стійці;



Фото 62. Боковий удар лівим ліктем у лівобічній стійці



Фото 63. Боковий удар правим ліктем у лівобічній стійці

- боковий удар правим ліктем із випадом чи ковзанням уперед у лівобічній стійці;
- боковий удар правим ліктем із випадом чи ковзанням уперед у правобічній стійці;
- боковий удар лівим ліктем із випадом чи ковзанням уперед у правобічній стійці;
- боковий удар правим ліктем із кроком уперед із лівобічної стійки в правобічну стійку;
- боковий удар лівим ліктем із кроком уперед із правобічної стійки в лівобічну стійку.

Удар ліктем навідліг (карате – «Джокомен-Емпі-Учі»)

Техніка виконання: у бойовій стійці відвести ударну (передню, задню) руку до протилежного боку голови, повернувши кулак пальцями до голови, а другу руку витягнути у бік супротивника (імітує виконання удару чи захисту); з поворотом тулуба з ударною рукою в однойменний їй бік ударна рука, згинаючись у лікті, викидається по дузі в однойменний їй бік вістрям ліктя в голову чи тулуб супротивника; в кінцевий момент удару енергія ліктя концентрується в точці удару.

Варіанти:

- удар лівим ліктем навідліг у лівобічній стійці (фото 64);
- удар правим ліктем навідліг назад у лівобічній стійці;
- удар правим ліктем навідліг у правобічній стійці;
- удар лівим ліктем навідліг назад у правобічній стійці;
- удар правим ліктем навідліг із кроком лівою ногою вправо і правою вперед із поворотом вправо з лівобічної стійки в правобічну стійку;
- удар лівим ліктем навідліг із кроком правою ногою вліво і лівою вперед із поворотом вліво з правобічної стійки в лівобічну стійку;
- удар правим ліктем навідліг назад із кроком назад із фронтальної чи лівобічної стійки в правобічну стійку і поворотом назад;
- удар лівим ліктем навідліг назад із кроком назад із фронтальної чи правобічної стійки в лівобічну стійку і поворотом назад.



Фото 64. Удар лівим ліктем навідліг у лівобічній стійці

Удар ліктем знизу (тайський бокс «Сок Нгад»)

Подібні удари: карате – «Аге-Емпі-Учі»⁴⁰.

Техніка виконання: у бойовій стійці з поворотом тулуба вперед боком, однойменним ударній (передній, задній) руці, ударна рука, згинаючись у лікті, викидається вперед по дузі знизу догори вістрям ліктя в голову чи тулуб супротивника; в кінцевий момент удару енергія ліктя

концентрується в точці удару.

Варіанти:

- удар лівим ліктем знизу в лівобічній стійці (фото 65);
- удар правим ліктем знизу в лівобічній стійці (фото 66);



Фото 65. Удар лівим ліктем знизу в лівобічній стійці



Фото 66. Удар правим ліктем знизу в лівобічній стійці

- удар правим ліктем знизу в правобічній стійці;
- удар лівим ліктем знизу в правобічній стійці;
- удар лівим ліктем знизу з випадом чи ковзанням уперед у лівобічній стійці;
- удар правим ліктем знизу з випадом чи ковзанням уперед у лівобічній стійці;
- удар правим ліктем знизу з випадом чи ковзанням уперед у правобічній стійці;

- удар лівим ліктем знизу з випадом чи ковзанням уперед у правобічній стійці;
- удар правим ліктем знизу з кроком уперед із лівобічної стійки в правобічну стійку;
- удар лівим ліктем знизу з кроком уперед із правобічної стійки в лівобічну стійку.

Удар ліктем зверху (тайський бокс «Сок Саб»)

Подібні удари: карате – «Отоші-Емпі-Учі»⁵⁰.

Техніка виконання: у бойовій стійці підвести ударну (передню, задню) руку догори і з поворотом тулуба вперед боком, однойменним ударній руці, ударна рука, згинаючись у лікті, викидається вперед по дузі зверху донизу вістрям ліктя в голову чи тулуб супротивника; в кінцевий момент удару енергія ліктя концентрується в точці удару.

Варіанти:

- удар лівим ліктем зверху в лівобічній стійці (фото 67);



Фото 67. Удар лівим ліктем зверху в лівобічній стійці

- удар правим ліктем зверху в лівобічній стійці (фото 68);
- удар правим ліктем зверху в правобічній стійці;
- удар лівим ліктем зверху в правобічній стійці;
- удар лівим ліктем зверху з випадом чи ковзанням уперед у лівобічній стійці;
- удар правим ліктем зверху з випадом чи ковзанням уперед у лівобічній стійці;
- удар правим ліктем зверху з випадом чи ковзанням уперед у правобічній стійці;
- удар лівим ліктем зверху з випадом чи ковзанням уперед у правобічній стійці.

- удар правим ліктем зверху з кроком уперед із лівобічної стійки в правобічну стійку;
- удар лівим ліктем зверху з кроком уперед із правобічної стійки в лівобічну стійку.



Фото 68. Удар правим ліктем зверху в лівобічній стійці

4.2. Удари ногами

Прямий удар ногою (карате – «Мае-Гері-Кекомі», кікбоксинг – «Фронт кік»)

Ударні поверхні: носок стопи, п'ята стопи.

Техніка виконання: з бойової стійки, з перенесенням ваги тіла на одну ногу, ударна (передня, задня) нога, згинаючись у коліні, піднімається спереду тулуба коліном догори і, розгинаючись, викидається прямо вперед ударною поверхнею стопи в живіт чи пах супротивника; в кінцевий момент удару енергія стопи концентрується в точці удару.

Варіанти:

- прямий удар лівою ногою з лівобічної стійки (фото 69);
- прямий удар правою ногою з лівобічної стійки (фото 70);
- прямий удар правою ногою з правобічної стійки;
- прямий удар лівою ногою з правобічної стійки;
- прямий удар лівою ногою з підкроком уперед із лівобічної стійки;
- прямий удар правою ногою з підкроком уперед із правобічної стійки.

Прямий удар ребром стопи знизу (карате – «Сокуто-Гері-Кекомі »)

Техніка виконання: з бойової стійки, з перенесенням ваги тіла на задню ногу, передня нога, згинаючись у коліні, підноситься стопою до коліна опорної ноги і, розгинаючись, викидається вперед прямо ребром

стопи в коліно чи гомілку передньої ноги супротивника; в кінцевий момент удару енергія стопи концентрується в точці удару.

Варіанти:

- прямий удар ребром лівої стопи знизу з лівобічної стійки (фото 71);
- прямий удар ребром правої стопи знизу з правобічної стійки.



Фото 69. Прямий удар лівою ногою з лівобічної стійки



Фото 70. Прямий удар правою ногою з лівобічної стійки

Прямий удар внутрішнім ребром стопи знизу (карате – «Сокутей-Гері-Кекомі »)

Техніка виконання: з бойової стійки, з перенесенням ваги тіла на передню ногу, задня нога, згинаючись у коліні, піднімається п'ятою до внутрішньої поверхні гомілки опорної ноги і, розгинаючись, викидається вперед прямо внутрішнім ребром стопи в гомілку передньої ноги супротивника; в кінцевий момент удару енергія стопи концентрується в

точці удару.

Варіанти:

- прямий удар внутрішнім ребром правої стопи знизу з лівобічної стійки (фото 72);
- прямий удар внутрішнім ребром лівої стопи знизу з правобічної стійки.



Фото 71. Прямий удар ребром лівої стопи знизу з лівобічної стійки



Фото 72. Прямий удар внутрішнім ребром правої стопи знизу з лівобічної стійки

Прямий удар ногою убік (карате – «Йоко-Гері-Кекомі», кікбоксинг – «Сайд кік»)

Техніка виконання: з бойової стійки, з перенесенням ваги тіла на передню ногу, задня нога, згинаючись у коліні, піднімається стопою до внутрішньої поверхні коліна опорної ноги і, розгинаючись, викидається прямо в однойменний бік ребром стопи в живіт чи пах супротивника; в кінцевий момент удару енергія стопи концентрується в точці удару.

Варіанти:

- прямий удар ребром правої стопи вправо з фронтальної чи лівобічної стійки (фото 73);
- прямий удар ребром лівої стопи вліво з фронтальної чи правобічної стійки.



Фото 73. Прямий удар ребром правої стопи вправо з лівобічної стійки

Прямий удар ногою назад (карате – «Ушіро-Гері-Кекомі», кікбоксинг – «Бек-хілл кік»)

Техніка виконання: з бойової стійки, з перенесенням ваги тіла на задню ногу, передня нога, згинаючись у коліні, піднімається стопою до внутрішньої поверхні коліна опорної ноги і, розгинаючись, викидається прямо в однойменний бік п'ятою в живіт чи пах супротивника; в кінцевий момент удару енергія стопи концентрується в точці удару.

Варіанти:

- прямий удар лівою ногою назад із фронтальної стійки чи вліво з лівобічної стійки (фото 74);
- прямий удар правою ногою назад із фронтальної стійки чи вправо з правобічної стійки.

Боковий удар ногою (кікбоксинг – «Раундхауз кік»⁵¹, «Лоу кік»⁵²)

Подібні удари: карате – «Маваші-Гері»⁵³,

Ударні поверхні: носок стопи, гомілка.

Техніка виконання: з бойової стійки, з перенесенням ваги тіла на одну ногу і поворотом тулуба в однойменний їй бік, ударна (передня, задня) нога, згинаючись у коліні, виноситься коліном уперед і, розгинаючись, викидається по дузі в протилежний їй бік ударною поверхнею в тулуб чи стегно супротивника; в кінцевий момент удару енергія стопи концентрується в точці удару.

Варіанти:

- боковий удар лівою ногою з лівобічної стійки (фото 75);
- боковий удар правою ногою з лівобічної стійки (фото 76);
- боковий удар правою ногою з правобічної стійки;
- боковий удар лівою ногою з правобічної стійки;
- боковий удар лівою ногою з підкроком уперед із лівобічної стійки;
- боковий удар правою ногою з підкроком уперед із правобічної стійки.



Фото 74. Прямий удар лівою ногою назад вліво з лівобічної стійки



Фото 75. Боковий удар лівою ногою з лівобічної стійки



Фото 76. Боковий удар правою ногою з лівобічної стійки

Удар ногою знизу (карате – «Має-Гері-Кеаге»)

Ударні поверхні: гомілка, підйом стопи, носок стопи.

Техніка виконання: з бойової стійки, з перенесенням ваги тіла на одну ногу, ударна (передня, задня) нога виноситься стопою до гомілки опорної ноги і, розгинаючись, викидається вперед знизу догори ударною поверхнею в пах чи гомілку супротивника; в кінцевий момент удару енергія ноги концентрується в точці удару.

Варіанти:

- удар лівою ногою знизу з лівобічної стійки (фото 77);
- удар правою ногою знизу з лівобічної стійки (фото 78);
- удар правою ногою знизу з правобічної стійки;
- удар лівою ногою знизу з правобічної стійки;
- удар лівою ногою знизу з підкроком уперед із лівобічної стійки;
- удар правою ногою знизу з підкроком уперед із правобічної стійки.



Фото 77. Удар лівою ногою знизу з лівобічної стійки



Фото 78. Удар правою ногою знизу з лівобічної стійки

Удар ногою назад знизу (карате – «Ушіро-Гері-Кеаге»)

Ударні поверхні: п'ята стопи, підшва стопи.

Техніка виконання: з фронтальної стійки, з перенесенням ваги тіла на одну ногу, друга нога, згинаючись назад у коліні, викидається назад знизу догори ударною поверхнею стопи в пах супротивника; в кінцевий момент удару енергія стопи концентрується в точці удару.

Варіанти:

- удар правою ногою назад знизу з фронтальної стійки (фото 79);
- удар лівою ногою назад знизу з фронтальної стійки.



Фото 79. Удар правою ногою назад знизу

Удар ногою зверху (карате – «Фумікомі»)

Техніка виконання: з фронтальної стійки, з перенесенням ваги тіла на одну ногу, друга нога, згинаючись у коліні, підноситься стопою догори

на висоту гомілки і, розгинаючись, викидається зверху донизу п'ятою в підйом стопи супротивника; в кінцевий момент удару енергія стопи концентрується в точці удару.

Варіанти:

- удар правою п'ятою зверху з фронтальної стійки (фото 80);
- удар лівою п'ятою зверху з фронтальної стійки.



Фото 80. Удар правою п'ятою зверху

Прямий удар коліном (тайський бокс – «Кхао Дтронг»)

Подібні удари: карате – «Має-Хідза-Гері»⁴.

Техніка виконання: з бойової стійки, з перенесенням ваги тіла на одну ногу і переміщенням тазу вперед, ударна (передня, задня) нога, згинаючись у коліні, викидається прямо вперед вістрям коліна в живіт, пах чи стегно супротивника; в кінцевий момент удару енергія коліна концентрується в точці удару.

Варіанти:

- прямий удар лівим коліном із лівобічної стійки (фото 81);
- прямий удар правим коліном із лівобічної стійки (фото 82);
- прямий удар правим коліном із правобічної стійки;
- прямий удар лівим коліном із правобічної стійки;
- прямий удар лівим коліном із підкроком уперед із лівобічної стійки;
- прямий удар правим коліном із підкроком уперед із правобічної стійки.



Фото 81. Прямий удар лівим коліном із лівобічної стійки



Фото 82. Прямий удар правим коліном із лівобічної стійки

Боковий удар коліном (тайський бокс – «Кхао Дтад»)

Подібні удари: карате – «Маваші-Хідза-Гері»⁵⁵.

Техніка виконання: з бойової стійки, з перенесенням ваги тіла на одну ногу і поворотом тулуба з тазом в однойменний їй бік, ударна (передня, задня) нога, згинаючись у коліні, викидається вістрям коліна по дузі в протилежний їй бік – у тулуб, пах чи стегно супротивника; в кінцевий момент удару енергія коліна концентрується в точці удару.

Варіанти:

- боковий удар лівим коліном із лівобічної стійки (фото 83);
- боковий удар правим коліном із лівобічної стійки (фото 84);
- боковий удар правим коліном із правобічної стійки;
- боковий удар лівим коліном із правобічної стійки.



Фото 83. Боковий удар лівим коліном із лівобічної стійки



Фото 84. Боковий удар правим коліном із лівобічної стійки

4.3. Удари автоматом (гвинтівкою)

Прямий удар (укол) вістрям багнета-ножа (кінцем ствола) автомата

Техніка виконання: в лівобічній стійці послати автомат вістрям багнета вперед прямо в голову чи тулуб супротивника.

Варіанти:

- прямий удар вістрям багнета-ножа автомата в лівобічній стійці (фото 85);

- прямий удар вістрям багнета-ножа автомата з випадом чи ковзанням уперед у лівобічній стійці.

- прямий удар вістрям багнета-ножа автомата з кроком уперед із лівобічної стійки в правобічну стійку.



Фото 85. Прямий удар вістрям багнета-ножа автомата в лівобічній стійці

Прямий удар магазином автомата

Техніка виконання: в лівобічній стійці послати автомат горизонтально магазином уперед прямо в голову чи тулуб супротивника.

Варіанти:

- прямий удар магазином автомата в лівобічній стійці (фото 86);
- прямий удар магазином автомата з випадом чи ковзанням уперед у лівобічній стійці.
- прямий удар магазином автомата з кроком уперед із лівобічної стійки в правобічну стійку.



Фото 86. Прямий удар магазином автомата в лівобічній стійці

Боковий удар прикладом автомата

Техніка виконання: в лівобічній стійці лівою рукою на себе і правою рукою від себе послати автомат гострим кутом приклада по дузі справа наліво в голову супротивника.

Варіанти:

- боковий удар прикладом автомата в лівобічній стійці (фото 87);
- боковий удар прикладом автомата з випадом чи ковзанням уперед у лівобічній стійці;
- боковий удар прикладом автомата з кроком уперед із лівобічної стійки в правобічну стійку.



Фото 87. Боковий удар прикладом автомата в лівобічній стійці

Удар прикладом автомата знизу

Техніка виконання: в лівобічній стійці лівою рукою на себе і правою рукою від себе послати автомат гострим кутом приклада вперед догори у тулуб супротивника.

Варіанти:

- удар прикладом автомата знизу в лівобічній стійці (фото 88);
- удар прикладом автомата знизу з випадом чи ковзанням уперед у лівобічній стійці;
- удар прикладом автомата знизу з кроком уперед із лівобічної стійки в правобічну стійку.

Прямий удар прикладом автомата

Техніка виконання: в лівобічній стійці підняти автомат догори стволом назад над лівим плечем і послати прикладом (стороною для упора в плече) вперед прямо в голову чи тулуб супротивника; не піднімаючи автомат догори, можна завдати прямого удару прикладом назад чи, розвернувши – вперед.

Варіанти:

- прямий удар прикладом автомата в лівобічній стійці (фото 89);
- прямий удар прикладом автомата з випадом чи ковзанням уперед у лівобічній стійці;
- прямий удар прикладом автомата з кроком уперед із лівобічної стійки в правобічну стійку.



Фото 88. Удар прикладом автомата знизу в лівобічній стійці



Фото 89. Прямий удар прикладом автомата в лівобічній стійці

Удар лезом багнета-ножа автомата

Техніка виконання: в лівобічній стійці послати автомат лезом багнета-ножа справа наліво (зліва направо), зверху донизу (знизу догори), навскоси справа наліво (зверху донизу чи знизу догори) або зліва направо (зверху донизу чи знизу догори) по відкритій частині тіла супротивника.

Варіанти:

- удар лезом багнета-ножа автомата в лівобічній стійці;

- удар лезом багнета-ножа автомата з випадом чи ковзанням уперед у лівобічній стійці;
- удар лезом багнета-ножа автомата з кроком уперед із лівобічної стійки в правобічну стійку.

4.4. Удари піхотною лопаткою (палицею)

Удар лезом піхотної лопатки зверху

Техніка виконання: у бойовій стійці замахнутись піхотною лопаткою догори і послати лезом полотна вперед зверху донизу по відкритій частині тіла супротивника.

Варіанти:

- удар лезом піхотної лопатки зверху в лівобічній стійці (фото 90);
- удар лезом піхотної лопатки зверху в правобічній стійці (фото 91);



Фото 90. Удар лезом піхотної лопатки зверху в лівобічній стійці



Фото 91. Удар лезом піхотної лопатки зверху в правобічній стійці

- удар лезом піхотної лопатки зверху з кроком уперед із лівобічної стійки в правобічну стійку.

Боковий удар лезом піхотної лопатки

Техніка виконання: у бойовій стійці замахнутись піхотною лопаткою догори і послати лезом полотно по дузі справа наліво донизу по відкритій частині тіла супротивника.

Варіанти:

- боковий удар лезом піхотної лопатки в лівобічній стійці (фото 92);
- боковий удар лезом піхотної лопатки в правобічній стійці (фото 93);
- боковий удар лезом піхотної лопатки з кроком уперед із лівобічної стійки в правобічну стійку.



Фото 92. Боковий удар лезом піхотної лопатки в лівобічній стійці



Фото 93. Боковий удар лезом піхотної лопатки в правобічній стійці

Удар лезом піхотної лопатки навідліг

Техніка виконання: у бойовій стійці замахнутись піхотною лопаткою зліва від голови і послати лезом полотна справа наліво по відкритій частині тіла супротивника.

Варіанти:

- удар лезом піхотної лопатки навідліг у лівобічній стійці (фото 94);
- удар лезом піхотної лопатки навідліг у правобічній стійці (фото 95);
- удар лезом піхотної лопатки навідліг із кроком уперед із лівобічної стійки в правобічну стійку.



Фото 94. Удар лезом піхотної лопатки навідліг у лівобічній стійці



Фото 95. Удар лезом піхотної лопатки навідліг у правобічній стійці

Прямий удар (укол) вістрям піхотної лопатки

Техніка виконання: у бойовій стійці послати піхотну лопатку вістрям полотна вперед прямо у голову чи тулуб супротивника.

Варіанти:

- прямий удар вістрям піхотної лопатки в лівобічній стійці (фото 96);
- прямий удар вістрям піхотної лопатки в правобічній стійці (фото 97);
- прямий удар вістрям піхотної лопатки з кроком уперед із лівобічної стійки в правобічну стійку.



Фото 96. Прямий удар вістрям піхотної лопатки в лівобічній стійці



Фото 97. Прямий удар вістрям піхотної лопатки в правобічній стійці

4.5. Удари ножем

Удар (укол) вістрям ножа зверху

Техніка виконання: у бойовій стійці (клинок від мізинця) замахнутись догори і послати ніж вістрям клинка вперед зверху донизу в шию (відкриту частину тіла) супротивника.

Варіанти:

- удар вістрям ножа зверху в лівобічній стійці (фото 98);

- удар вістрям ножа зверху з випадом уперед у лівобічній стійці.



Фото 98. Удар вістрям ножа зверху в лівобічній стійці

Удар (укол) вістрям ножа навідліг

Техніка виконання: у бойовій стійці (клинок від мізинця) замахнутись ножом вліво від голови і послати вістрям клинка зліва направо в шию (відкриту частину тіла) супротивника.

Варіанти:

- удар вістрям ножа навідліг у лівобічній стійці (фото 99);
- удар вістрям ножа навідліг у правобічній стійці (фото 100);
- удар вістрям ножа навідліг із кроком уперед із лівобічної стійки в правобічну стійку.



Фото 99. Удар вістрям ножа навідліг у лівобічній стійці



Фото 100. Удар вістрям ножа навідліг у правобічній стійці

Удар (укол) вістрям ножа знизу

Техніка виконання: у бойовій стійці (клинок від великого і вказівного пальців) послати ніж вістрям клинка знизу догори вперед у тулуб супротивника.

Варіанти:

- удар вістрям ножа знизу в лівобічній стійці (фото 101);
- удар вістрям ножа знизу з випадом уперед у лівобічній стійці.



Фото 101. Удар вістрям ножа знизу в лівобічній стійці

Боковий (укол) удар вістрям ножа

Техніка виконання: у бойовій стійці (клинок від великого і вказівного пальців) послати ніж вістрям клинка справа наліво в шию чи тулуб супротивника.

Варіанти:

- боковий удар вістрям ножа в лівобічній стійці (фото 102);



Фото 102. Боковий удар вістрям ножа в лівобічній стійці

- боковий удар вістрям ножа з випадом уперед у лівобічній стійці.

Прямий (укол) удар вістрям ножа

Техніка виконання: у бойовій стійці (клинок від великого і вказівного пальців) послати ніж вістрям клинка вперед прямо в тулуб супротивника.

Варіанти:

- прямий удар вістрям ножа в лівобічній стійці (фото 103);
- прямий удар вістрям ножа з випадом уперед у лівобічній стійці;



Фото 103. Прямий удар вістрям ножа в лівобічній стійці

Удар лезом ножа

Техніка виконання: у бойовій стійці (клинок від великого і вказівного пальців) послати ніж лезом клинка справа наліво (зліва

направо), зверху донизу (знизу догори), навскоси справа наліво (зверху донизу чи знизу догори) або зліва направо (зверху донизу чи знизу догори) по відкритій частині тіла супротивника.

Варіанти:

- удар лезом ножа в лівобічній стійці;
- удар лезом ножа в правобічній стійці;
- удар лезом ножа з кроком уперед із лівобічної стійки в правобічну стійку.

4.6. Удари пістолетом

Удар пістолетом зверху завдається рукояткою в голову супротивника, техніка виконання така ж, як удару ножем зверху.

Удар пістолетом навідліг завдається рукояткою в голову супротивника, техніка виконання така ж, як удару ножем навідліг.

Боковий удар пістолетом завдається затвором в голову супротивника, техніка виконання така ж, як бокового удару ножем.

Прямий удар пістолетом завдається кінцем ствола в голову чи тулуб супротивника, техніка виконання така ж, як прямого удару ножем.

Контрольні запитання та завдання

1. *Дайте визначення удару, атакуючого удару, контрудару.*
2. *Коли застосовуються в рукопашному бою удари кінцівками?*
3. *Як поєднується швидкість, дихання і сила при завдаванні удару кінцівкою?*
4. *Продemonструйте техніку завдавання прямих ударів руками.*
5. *Продemonструйте техніку завдавання бокових ударів руками.*
6. *Продemonструйте техніку завдавання ударів руками навідліг.*
7. *Продemonструйте техніку завдавання ударів руками зверху.*
8. *Продemonструйте техніку завдавання ударів руками знизу.*
9. *Продemonструйте техніку завдавання ударів ліктями.*
10. *Продemonструйте техніку завдавання прямих ударів ногами.*
11. *Продemonструйте техніку завдавання бокових ударів ногами.*
12. *Продemonструйте техніку завдавання ударів ногами знизу.*
13. *Продemonструйте техніку завдавання удару ногою зверху.*
14. *Продemonструйте техніку завдавання ударів коліном.*
15. *Продemonструйте техніку завдавання ударів автоматом (гвинтівкою).*
16. *Продemonструйте техніку завдавання ударів піхотною лопаткою (палицею).*
17. *Продemonструйте техніку завдавання ударів ножем і пістолетом.*

Тема 5. Захист від ударів і пострілів упритул

Захист від удару – це відхилення удару супротивника від цілі, зупинка удару супротивника на шляху до цілі, забирання тіла з-під удару супротивника або ж комбінація цих дій з метою збереження життя і здоров'я.

Простий захист (підставка, відбив, блок, відхід, ухил, нирок) дає можливість завдати у відповідь на дії супротивника удари у відповідь і зустрічні удари. Комбінований захист дозволяє проводити тільки удари у відповідь.

Підставка – це захист практично від будь-якого удару (прямого, бокового, зверху, знизу) перепиненням удару на шляху до цілі найменш чутливою до болю частиною тіла чи зброєю. Після підставки виконується удар у відповідь.

Відбив – це захист ударом руки, ноги чи зброєю (догори, назовні, всередину, донизу) по руці, нозі або зброї супротивника для відхилення її з траєкторії до цілі. Сильний відбив кінцівки супротивника може спричинити її травмування і неспроможність далі вести бій. Після відбиву виконується удар у відповідь.

Блок – це відбив удару супротивника в момент його зародження – стопорячий відбив, де удар супротивника блокується ще на замаху.

Ухил – це захист від прямих ударів і ударів зверху чи знизу в голову, забирання з-під удару голови нахилом тулуба вліво вперед, вправо вперед, вліво, вправо, назад, вліво назад, вправо назад, не сходячи з лінії атаки супротивника. Ухили дають у бою перевагу, так як зберігається відстань, і руки вільні для проведення зустрічних ударів. Як правило, ухил вліво вперед чи вліво виконується із зустрічним ударом правою рукою в голову або тулуб, вправо вперед чи вправо – лівою рукою в голову чи тулуб. Після ухилу назад, вліво назад, вправо назад виконується удар у відповідь.

Відхід – це захист практично від будь-якого удару (прямого, бокового, зверху, знизу) розриванням відстані чи сходженням із траєкторії удару супротивника випадом назад, вліво назад, вправо назад, вліво, вправо, вліво вперед, вправо вперед. Як правило, відхід вліво вперед чи вліво виконується із зустрічним ударом правою рукою в голову або тулуб, вправо вперед чи вправо – лівою рукою в голову або тулуб. Після відходу назад, вліво назад, вправо назад виконується удар у відповідь.

Нирок – це захист від бокових ударів у голову присіданням з незначним нахилом тулуба вперед і перенесенням ваги тіла на ногу у бік удару так, щоб цей удар пройшов над головою. Після нирка під час випрямлення виконується боковий удар чи удар знизу.

При захисті без зброї застосовують удари на випередження, зустрічні удари, відбиви і блоки; при захисті без зброї проти озброєного – відбиви, блоки, відходи, ухили, нирки; при захисті зі зброєю проти озброєного – підставки, відбиви, блоки, відходи, ухили, нирки.

5.1. Захист без зброї від ударів руками і ногами

ВІДБИВ, ПІДСТАВКА

Відбив рукою догори

Застосовується для захисту від прямого удару лівою (правою) рукою в голову, від удару зверху лівою (правою) рукою в голову чи верхню частину тулуба.

Подібний захист: карате – «Аге-Уке»⁵⁶.

Ударні поверхні: ребро долоні, передпліччя.

Техніка виконання: у бойовій стійці з поворотом тулуба вперед боком, однойменним захисній (передній, задній) руці, захисна рука викидається вперед знизу догори ударною поверхнею в зап'ясток чи передпліччя ударної руки супротивника, відхиляючи її догори від голови з нажимом уперед; у кінцевий момент відбиву енергія руки концентрується в точці відбиву.

Відбив виконується рукою від середньої частини тулуба, як у карате, у випадку відведення її назад до тулуба при ударі чи захисті другою рукою.

Варіанти:

- відбив лівою рукою догори в лівобічній стійці (фото 104);
- відбив правою рукою догори в правобічній стійці;
- відбив лівою рукою догори з випадом назад у лівобічній стійці;



Фото 104. Відбив лівою рукою догори в лівобічній стійці

- відбив правою рукою догори з випадом назад у правобічній стійці;
- відбив лівою рукою догори з випадом уперед у лівобічній стійці;
- відбив правою рукою догори з випадом уперед у правобічній стійці;
- відбив лівою рукою догори з кроком назад із фронтальної стійки в лівобічну стійку;
- відбив правою рукою догори з кроком назад із фронтальної стійки в правобічну стійку.

Відбив рукою назовні

Застосовується для захисту від прямого і бокового удару лівою (правою) рукою чи ногою в голову.

Подібний захист: карате – «Учі-Уке»⁵⁷, «Шуто-Уке»⁵⁸, «Каке-Уке»⁵⁹.

Ударні поверхні: ребро долоні, передпліччя.

Техніка виконання: у бойовій стійці з поворотом тулуба вперед боком, однойменним захисній (передній, задній) руці, захисна рука викидається вперед по дузі в однойменний їй бік ударною поверхнею в зап'ясток чи передпліччя ударної руки супротивника, відхиляючи її убік від голови з нажимом уперед; у кінцевий момент відбиву енергія руки концентрується в точці відбиву.

Відбив виконується рукою від середньої частини тулуба, як у карате, у випадку відведення її назад до тулуба при ударі чи захисті другою рукою.

Варіанти:

- відбив лівою рукою вліво в лівобічній стійці (фото 105);
- відбив правою рукою вправо в лівобічній стійці (фото 106);



Фото 105. Відбив лівою рукою вліво в лівобічній стійці



Фото 106. Відбив правою рукою вправо в лівобічній стійці

- відбив правою рукою вправо в правобічній стійці;
- відбив лівою рукою вліво в правобічній стійці;
- відбив лівою рукою вліво з випадом вправо в лівобічній стійці;
- відбив правою рукою вправо з випадом вліво в лівобічній стійці;
- відбив правою рукою вправо з випадом вліво в правобічній стійці;
- відбив лівою рукою вліво з випадом вправо в правобічній стійці;
- відбив лівою рукою вліво з кроком назад вправо з фронтальної стійки в лівобічну стійку;
- відбив правою рукою вправо з кроком назад вліво з фронтальної стійки в правобічну стійку.

Відбив рукою всередину

Застосовується для захисту від прямого удару лівою (правою) рукою в голову чи тулуб, лівою (правою) ногою в тулуб.

Подібний захист: карате – «Сото-Уке»⁶⁰.

Ударні поверхні: ребро долоні, долоня (при захисті голови); передпліччя (при захисті тулубу).

Техніка виконання: у бойовій стійці з поворотом тулуба вперед боком, однойменним передній руці, передня рука викидається вперед по дузі в протилежний їй бік ударною поверхнею в зап'ясток чи передпліччя ударної руки супротивника, відхиляючи її у бік від голови чи тулуба; в кінцевий момент відбиву енергія руки концентрується в точці відбиву.

Відбив виконується рукою від середньої частини тулуба, як у карате, у випадку відведення її назад до тулуба при ударі чи захисті другою рукою.

Варіанти:

- відбив лівою рукою вправо в лівобічній стійці (фото 107);

- відбив правою рукою вліво в правобічній стійці;
- відбив лівою рукою вправо з випадом вліво в лівобічній стійці;
- відбив правою рукою вліво з випадом вправо в правобічній стійці;
- відбив лівою рукою вправо з кроком вліво вперед із фронтальної стійки в лівобічну стійку;
- відбив правою рукою вліво з кроком вправо вперед із фронтальної стійки в правобічну стійку.



Фото 107. Відбив лівою рукою вправо в лівобічній стійці

Відбив передпліччям всередину знизу

Застосовується для захисту від прямого удару лівою (правою) рукою чи ногою в тулуб або живіт.

Подібний захист: карате – «Уде-Барай»⁶¹.

Техніка виконання: у бойовій стійці опустити передню руку донизу; з поворотом тулуба вперед боком, однойменним передній руці, передня опущена рука викидається вперед по дузі знизу в протилежний їй бік передпліччям у зап'ясток чи передпліччя ударної руки супротивника, відхиляючи її убік від тулуба; в кінцевий момент відбиву енергія передпліччя концентрується в точці відбиву.

Варіанти:

- відбив лівим передпліччям вправо знизу в лівобічній стійці (фото 108);
- відбив правим передпліччям вліво знизу в правобічній стійці;
- відбив лівим передпліччям вправо знизу з випадом вліво в лівобічній стійці;
- відбив правим передпліччям вліво знизу з випадом вправо в правобічній стійці;
- відбив лівим передпліччям вправо знизу з кроком вліво вперед із фронтальної стійки в лівобічну стійку;

- відбив правим передпліччям вліво знизу з кроком вправо вперед із фронтальної стійки в правобічну стійку.



Фото 108. Відбив лівим передпліччям вправо знизу в лівобічній стійці

Відбив рукою донизу

Застосовується для захисту від прямого (бокового) удару лівою (правою) рукою чи ногою в тулуб (живіт), від удару знизу лівою або правою рукою в живіт.

Подібний захист: карате – «Гедан-Барай»⁶², «Хараї-Отоші-Уке»⁶³.

Ударні поверхні: долоня, ребро долоні, основа кулака, передпліччя.

Техніка виконання: у бойовій стійці з поворотом тулуба вперед боком, однойменним захисній (передній, задній) руці, захисна рука викидається вперед по дузі зверху донизу в однойменний бік ударною поверхнею в зап'ясток чи передпліччя ударної руки супротивника, відхиляючи її донизу і убік від тулуба.

Варіанти:

- відбив лівою рукою донизу в лівобічній стійці (фото 109);
- відбив правою рукою донизу в лівобічній стійці (фото 110);
- відбив правою рукою донизу в правобічній стійці;
- відбив лівою рукою донизу в правобічній стійці;
- відбив лівою рукою донизу з випадом назад у лівобічній стійці;
- відбив правою рукою донизу з випадом назад у правобічній стійці;
- відбив лівою рукою донизу з кроком назад із фронтальної стійки в лівобічну стійку;
- відбив правою рукою донизу з кроком назад із фронтальної стійки в правобічну стійку.



Фото 109. Відбив лівою рукою донизу в лівобічній стійці



Фото 110. Відбив правою рукою донизу в лівобічній стійці

Підставка схрещених рук догори (карате – «Джодан-Джуджі-Уке»)

Застосовується для захисту від удару зверху лівою (правою) рукою в голову чи верхню частину тулуба.

Техніка виконання: у бойовій стійці руки викидаються вперед знизу догори зап'ястками навхрест (рука, однойменна задній нозі, накриває руку, однойменну передній нозі) в зап'ясток чи передпліччя ударної руки супротивника, зупиняючи її на шляху до голови.

Варіанти:

- підставка схрещених рук догори в лівобічній стійці (фото 111);
- підставка схрещених рук догори в правобічній стійці;
- підставка схрещених рук догори з випадом уперед у лівобічній стійці;

- підставка схрещених рук догори з випадом уперед у правобічній стійці;
- підставка схрещених рук догори з кроком уперед із фронтальної стійки в лівобічну стійку;
- підставка схрещених рук догори з кроком уперед із фронтальної стійки в правобічну стійку.



Фото 111. Підставка схрещених рук догори в лівобічній стійці

Підставка схрещених рук донизу (карате – «Гедан-Джуджі-Уке»)

Застосовується для захисту від удару знизу лівою (правою) рукою чи ногою в живіт.

Техніка виконання: у бойовій стійці руки викидаються вперед зверху донизу зап'ястками нахрест (рука, однойменна задній нозі, накриває руку, однойменну передній нозі) у зап'ясток чи передпліччя ударної руки або гомілку ближче до стопи супротивника, зупиняючи її на шляху до тулуба.

Варіанти:

- підставка схрещених рук донизу в лівобічній стійці (фото 112);
- підставка схрещених рук донизу в правобічній стійці;
- підставка схрещених рук донизу з випадом назад у лівобічній стійці;
- підставка схрещених рук донизу з випадом назад у правобічній стійці;
- підставка схрещених рук донизу з кроком назад із фронтальної стійки в лівобічну стійку;
- підставка схрещених рук донизу з кроком назад із фронтальної стійки в правобічну стійку.



Фото 112. Підставка схрещених рук донизу в лівобічній стійці

Підставка паралельних рук

Застосовується для захисту від бокового удару рукою (ногою) в голову чи тулуб.

Техніка виконання: у бойовій стійці з поворотом тулуба до удару супротивника обидві паралельні руки викидаються вперед долонями, ребрами долонь чи передпліччями в зап'ясток і передпліччя біля ліктя ударної руки супротивника, зупиняючи її на шляху до голови або тулуба.

Варіанти:

- підставка паралельних рук у лівобічній стійці (фото 113);



Фото 113. Підставка паралельних рук у лівобічній стійці

- підставка паралельних рук у правобічній стійці;
- підставка паралельних рук із випадом уперед у лівобічній стійці;
- підставка паралельних рук із випадом уперед у правобічній стійці;

- підставка паралельних рук із кроком уперед із фронтальної чи лівобічної стійки в правобічну стійку;
- підставка паралельних рук із кроком уперед із фронтальної чи правобічної стійки в лівобічну стійку.

Підставка гомілки назовні (карате – «Учі-Хітцуї-Уке»)

Застосовується для захисту від бокового удару ногою по зовнішній стороні стегна.

Техніка виконання: з бойової стійки, з перенесенням ваги тіла на задню ногу і поворотом тулуба з тазом у протилежний їй бік, передня нога, згинаючись у коліні, викидається гомілкою по дузі в однойменний їй бік у гомілку ударної ноги супротивника, зупиняючи її на шляху до стегна.

Варіанти:

- підставка лівої гомілки вліво з лівобічної стійки (фото 114);
- підставка правої гомілки вправо з правобічної стійки.



Фото 114. Підставка лівої гомілки вліво з лівобічної стійки

Відбив гомілкою всередину (карате – «Сото Хітцуї-Уке»)

Застосовується для захисту від прямого удару ногою в пах чи бокового удару ногою по внутрішній стороні стегна.

Техніка виконання: з бойової стійки, з перенесенням ваги тіла на задню ногу і поворотом тулуба з тазом в однойменний їй бік, передня нога, згинаючись у коліні, викидається гомілкою по дузі в протилежний їй бік у гомілку ударної ноги супротивника, відхиляючи її убік від паха чи зупиняючи на шляху до стегна.

Варіанти:

- відбив лівою гомілкою вправо з лівобічної стійки (фото 115);
- відбив правою гомілкою вліво з правобічної стійки.



Фото 115. Відбив лівою гомілкою вправо з лівобічної стійки

УХИЛ, ВІДХІД, НИРОК (техніка боксу)

Ухил назад (фото 116)

Застосовується для захисту від бокового удару і удару знизу лівою чи правою рукою в голову.

Техніка виконання: у лівобічній стійці з перенесенням більшої частини ваги тіла на праву ногу і ухилом тулуба назад прибрати голову з траєкторії бокового удару так, щоб він пройшов спереду від голови.



Фото 116. Ухил назад

Ухил вліво назад із поворотом тулуба вправо (фото 117)

Застосовується для захисту від прямого удару, удару знизу лівою чи правою рукою в голову.

Техніка виконання: у лівобічній стійці з перенесенням більшої частини ваги тіла на ліву ногу, поворотом тулуба вправо і нахилом вліво назад прибрати голову з траєкторії прямого удару так, щоб він пройшов справа від голови.



Фото 117. Ухил вліво назад із поворотом тулуба вправо

Ухил вправо назад із поворотом тулуба вліво (фото 118)

Застосовується для захисту від прямого удару, удару знизу лівою чи правою рукою в голову.

Техніка виконання: у лівобічній стійці з перенесенням більшої частини ваги тіла на праву ногу, поворотом тулуба вліво і нахилом вправо назад прибрати голову з траєкторії прямого удару так, щоб від пройшов зліва від голови; руки прикривають голову і тулуб.



Фото 118. Ухил вправо назад із поворотом тулуба вліво

Ухил вліво вперед із поворотом тулуба вліво (фото 119)

Застосовується для захисту від прямого удару лівою чи правою рукою в голову, бокового удару лівою рукою в голову.

Техніка виконання: у лівобічній стійці з перенесенням більшої частини ваги тіла на ліву ногу, поворотом тулуба вліво і нахилом вліво вперед прибрати голову з траєкторії прямого удару так, щоб він пройшов справа від голови; руки прикривають голову і тулуб.



Фото 119. Ухил вліво вперед із поворотом тулуба вліво

Ухил вправо вперед із поворотом тулуба вправо (фото 120)

Застосовується для захисту від прямого удару лівою чи правою рукою в голову, бокового удару правою рукою в голову.

Техніка виконання: у лівобічній стійці з перенесенням більшої частини ваги тіла на праву ногу, поворотом тулуба вправо і нахилом вправо вперед прибрати голову з траєкторії прямого удару так, щоб він пройшов зліва від голови; руки прикривають голову і тулуб.



Фото 120. Ухил вправо вперед із поворотом тулуба вправо

Випад вліво з поворотом тулуба вправо (фото 121)

Застосовується для захисту від прямого удару, удару знизу лівою чи правою рукою в голову чи тулуб.

Техніка виконання: у лівобічній стійці з випадом вліво і поворотом тулуба вправо зійти з траєкторії прямого удару вліво так, щоб він пройшов справа від голови; руки прикривають голову і тулуб.



Фото 121. Випад вліво з поворотом тулуба вправо

Випад вправо з поворотом тулуба вліво (фото 122)

Застосовується для захисту від прямого удару, удару знизу лівою (правою) рукою в голову чи тулуб.

Техніка виконання: у лівобічній стійці з випадом вправо і поворотом тулуба вліво зійти з траєкторії прямого удару вправо так, щоб він пройшов зліва від голови; руки прикривають голову і тулуб.



Фото 122. Випад вправо з поворотом тулуба вліво

Випад вліво вперед із поворотом тулуба вліво (фото 123)

Застосовується для захисту від прямого удару лівою (правою) рукою в голову.

Техніка виконання: у лівобічній стійці з випадом вліво вперед, поворотом тулуба вліво і нахилом вліво вперед зійти з траєкторії прямого удару вліво так, щоб він пройшов справа від голови; руки прикривають голову і тулуб.



Фото 123. Випад вліво вперед із поворотом тулуба вліво

Крок вправо вперед із поворотом тулуба вправо (фото 124)

Застосовується для захисту від прямого удару лівою чи правою рукою в голову.

Техніка виконання: з кроком вправо вперед, із лівобічної стійки в правобічну стійку, поворотом тулуба вправо і нахилом вправо вперед зійти з траєкторії прямого удару вправо так, щоб він пройшов зліва від голови; руки прикривають голову і тулуб.



Фото 124. Крок вправо вперед із поворотом тулуба вправо

Нирок вліво вперед (фото 125)

Застосовується для захисту від бокового удару правою рукою в голову.

Техніка виконання: у лівобічній стійці з випадом вліво вперед присісти і нахилити голову і тулуб вперед так, щоб боковий удар правою рукою пройшов над головою; руки прикривають голову і тулуб.



Фото 125. Нирок вліво вперед

Нирок вправо вперед (фото 126)

Застосовується для захисту від бокового удару лівою рукою в голову.

Техніка виконання: з кроком вправо вперед із лівобічної стійки в правобічну стійку присісти і нахилити голову і тулуб уперед так, щоб боковий удар лівою рукою пройшов над головою; руки прикривають голову і тулуб.



Фото 126. Нирок вправо вперед

5.2. Захист автоматом (гвинтівкою) від ударів автоматом (гвинтівкою), піхотною лопаткою (палицею)

Підставка автомата догори

Застосовується для захисту від удару зверху автоматом, рушницею, піхотною лопаткою, палицею в голову чи тулуб.

Техніка виконання: у лівобічній стійці автомат підноситься догори і підставляється поперек під багнет-ніж (ствол) автомата супротивника, зупиняючи його на шляху до голови чи тулуба.

Варіанти:

- підставка автомата догори в лівобічній стійці (фото 127);
- підставка автомата догори з випадом уперед у лівобічній стійці;
- підставка автомата догори з випадом назад у лівобічній стійці.



Фото 127. Підставка автомата догори в лівобічній стійці

Підставка автомата донизу

Застосовується для захисту від удару знизу автоматом, рушницею, піхотною лопаткою, палицею, ногою в пах.

Техніка виконання: у лівобічній стійці автомат опускається донизу і підставляється поперек під багнет-ніж (ствол) автомата супротивника, зупиняючи його на шляху до паха.

Варіанти:

- підставка автомата донизу в лівобічній стійці (фото 128);
- підставка автомата донизу з випадом уперед у лівобічній стійці;
- підставка автомата донизу з випадом назад у лівобічній стійці.



Фото 128. Підставка автомата донизу в лівобічній стійці

Підставка автомата вліво

Застосовується для захисту від удару зліва автоматом, рушницею, піхотною лопаткою, палицею, ногою в голову чи тулуб.

Техніка виконання: у лівобічній стійці автомат підноситься вліво стволом догори і підставляється поперек під багнет-ніж (ствол) автомата супротивника, зупиняючи його зліва на шляху до голови чи тулуба.

Варіанти:

- підставка автомата вліво в лівобічній стійці (фото 129);
- підставка автомата вліво з випадом уперед у лівобічній стійці;
- підставка автомата вліво з випадом назад у лівобічній стійці.



Фото 129. Підставка автомата вліво в лівобічній стійці

Підставка автомата вправо

Застосовується для захисту від удару справа автоматом, рушницею, піхотною лопаткою, палицею, ногою в голову чи тулуб.

Техніка виконання: у лівобічній стійці автомат підноситься вправо стволом догори і підставляється поперек під ствол автомата супротивника, зупиняючи його справа на шляху до голови чи тулуба.

Варіанти:

- підставка автомата вправо в лівобічній стійці (фото 130);
- підставка автомата вправо з випадом уперед у лівобічній стійці;
- підставка автомата вправо з випадом назад у лівобічній стійці.



Фото 130. Підставка автомата вправо в лівобічній стійці

Відбив стволом автомата вліво

Застосовується для захисту від прямого удару багнетом-ножем (стволом) автомата, піхотною лопаткою, палицею в голову чи груди.

Техніка виконання: у лівобічній стійці автомат посилається вліво стволом у багнет-ніж (ствол) автомата супротивника, відхиляючи його вліво від голови чи грудей.

Варіанти:

- відбив стволом автомата вліво в лівобічній стійці (фото 131);
- відбив стволом автомата вліво з випадом уперед у лівобічній стійці;
- відбив стволом автомата вліво з випадом назад у лівобічній стійці.



Фото 131. Відбив стволем автомата вліво в лівобічній стійці

Відбив стволем автомата вправо

Застосовується для захисту від прямого удару багнетом-ножем (стволом) автомата, піхотною лопаткою, палицею в голову чи груди.

Техніка виконання: у лівобічній стійці з випадом назад автомат посилається вправо стволем у багнет-ніж (ствол) автомата супротивника, відхиляючи його вправо від голови чи грудей.

Варіанти:

- відбив стволем автомата вправо в лівобічній стійці (фото 132);
- відбив стволем автомата вправо з випадом уперед у лівобічній стійці;
- відбив стволем автомата вправо з випадом назад у лівобічній стійці.

Відбив стволем автомата донизу вправо

Застосовується для захисту від прямого удару багнетом-ножем (стволом) автомата, піхотною лопаткою, палицею в живіт.

Техніка виконання: у лівобічній стійці автомат посилається донизу вправо стволем у багнет-ніж (ствол) автомата супротивника, відхиляючи його вправо від живота.

Варіанти:

- відбив стволем автомата донизу вправо в лівобічній стійці (фото 133);
- відбив стволем автомата донизу вправо з випадом уперед у лівобічній стійці;
- відбив стволем автомата донизу вправо з випадом назад у лівобічній стійці.



Фото 132. Відбив стволом автомата вправо в лівобічній стійці



Фото 133. Відбив стволом автомата донизу вправо в лівобічній стійці

5.3. Захист піхотною лопаткою (палицею) від ударів автоматом (гвинтівкою), піхотною лопаткою (палицею)

Відбив піхотною лопаткою догори

Застосовується для захисту від удару зверху автоматом, рушницею, піхотною лопаткою, палицею в голову чи тулуб.

Техніка виконання: у правобічній стійці піхотна лопатка посилається догори лезом полотна (держак) поперек у багнет-ніж (ствол) автомата супротивника, зупиняючи його на шляху до голови чи тулуба.

Варіанти:

- відбив піхотною лопаткою догори в правобічній стійці (фото 134);
- відбив піхотною лопаткою догори з випадом назад у правобічній стійці;

- відбив піхотною лопаткою догори з кроком назад із лівобічної стійки в правобічну стійку.



Фото 134. Відбив піхотною лопаткою догори в правобічній стійці

Відбив піхотною лопаткою вліво

Застосовується для захисту від прямого удару, удару зліва багнетом-ножем (стволом) автомата, піхотною лопаткою, палицею в голову чи тулуб.

Техніка виконання: у правобічній стійці піхотна лопатка посилається вліво лезом полотна (держак) поперек у багнет-ніж (ствол) автомата супротивника, відхиляючи його вліво від голови (тулуба) або зупиняючи зліва на шляху до голови (тулуба).

Варіанти:

- відбив піхотною лопаткою вліво в правобічній стійці (фото 135);
- відбив піхотною лопаткою вліво з випадом назад у правобічній стійці;
- відбив піхотною лопаткою вліво з кроком назад із лівобічної стійки в правобічну стійку.

Відбив піхотною лопаткою вправо

Застосовується для захисту від прямого удару, удару справа багнетом-ножем (стволом) автомата, піхотною лопаткою, палицею в голову чи тулуб.

Техніка виконання: у правобічній стійці піхотна лопатка посилається вправо лезом полотна (держак) поперек у багнет-ніж (ствол) автомата супротивника, відхиляючи його вправо від голови (тулуба) або зупиняючи справа на шляху до голови (тулуба).

Варіанти:

- відбив піхотною лопаткою вправо в правобічній стійці (фото 136);

- відбив піхотною лопаткою вправо з випадом назад у правобічній стійці;
- відбив піхотною лопаткою вправо з кроком назад із лівобічної стійки в правобічну стійку.



Фото 135. Відбив піхотною лопаткою вліво в правобічній стійці



Фото 136. Відбив піхотною лопаткою вправо в правобічній стійці

Відбив піхотною лопаткою донизу вправо

Застосовується для захисту від прямого удару, удару знизу, удару справа багнетом-ножем (стволом) автомата, піхотною лопаткою, пальцею в живіт.

Техніка виконання: у правобічній стійці піхотна лопатка посилається донизу вправо лезом полотна (держак) поперек у багнет-ніж (ствол) автомата супротивника, відхиляючи його вправо від живота чи зупиняючи справа на шляху до живота.

Варіанти:

- відбив піхотною лопаткою донизу вправо в правобічній стійці (фото 137);
- відбив піхотною лопаткою донизу вправо з випадом назад у правобічній стійці;
- відбив піхотною лопаткою донизу вправо з кроком назад із лівобічної стійки в правобічну стійку.



Фото 137. Відбив піхотною лопаткою донизу вправо в правобічній стійці

Відбив піхотною лопаткою донизу вліво

Застосовується для захисту від прямого удару, удару знизу, удару зліва багнетом-ножем (стволом) автомата, піхотною лопаткою, палицею в живіт.

Техніка виконання: у правобічній стійці піхотна лопатка посилається донизу вліво лезом полотна (держак) поперек у багнет-ніж (ствол) автомата супротивника, відхиляючи його вліво від живота чи зупиняючи зліва на шляху до живота.

Варіанти:

- відбив піхотною лопаткою донизу вліво в правобічній стійці (фото 138);
- відбив піхотною лопаткою донизу вліво з випадом назад у правобічній стійці;
- відбив піхотною лопаткою донизу вліво з кроком назад із лівобічної стійки в правобічну стійку.



Фото 138. Відбив піхотною лопатою донизу вліво в правобічній стійці

5.4. Захист без зброї від ударів автоматом (гвинтівкою), піхотною лопаткою (палицею), ножем, пістолетом; попередження пострілів уприутул

Від прямого удару (уколу) багнетом-ножем (стволом) автомата, саперною лопаткою (кінцем палиці), ножем у тулуб, пострілу впритул зі стрілецької вогнепальної зброї спереду необхідно зійти з траєкторії удару чи пострілу й одночасно відхилити цей удар або направлений ствол рукою від цілі на тілі.

Удар зверху, знизу чи збоку зупиняється відбивом або підставкою руки під зап'ясток руки зі зброєю з випадом (кроком) до супротивника у момент, коли він тільки замахнувся. В іншому разі необхідно відійти від траєкторії удару назад чи вбік і, як тільки зброя пройде мимо, швидко наблизитись до супротивника, заблокувати зброю і знищити його ударами; а у разі необхідності затримати його, захопити руками за ствольну накладку, цівку і шийку приклада автомата, держак піхотної лопатки, зап'ясток руки з ножем, завдати контрудару і відібрати зброю больовим прийомом.

Для захисту від прямого удару багнетом-ножем (стволом) автомата, піхотною лопаткою (палицею), вістрям ножа, пістолетом у голову, тулуб чи живіт, пострілу автоматом або пістолетом уприутул спереду застосовуються раніше розглянуті відбив рукою всередину, відбив передпліччям всередину знизу, відбив рукою донизу з випадом (кроком) і поворот тулуба:

- відбив лівою долонею чи передпліччям вправо з поворотом тулуба вправо і випадом вліво в лівобічній стійці чи з кроком вліво вперед із фронтальної стійки в лівобічну стійку;

- відбив лівим передпліччям знизу вправо з поворотом тулуба вправо і випадом вліво в лівобічній стійці чи з кроком вліво вперед із фронтальної стійки в лівобічну стійку;

- відбив лівою долонею донизу з поворотом тулуба вліво і випадом вправо в лівобічній стійці чи з кроком вправо назад із фронтальної стійки в лівобічну стійку.

Для захисту від удару зверху чи зліва багнетом-ножем (стволом) автомата, лезом полотна піхотної лопатки (палицею), вістрям ножа, пістолетом у голову чи тулуб застосовуються раніше розглянуті *відбив рукою догори, вліво*:

- як тільки супротивник замахнувся, відбити ребром лівої долоні догори (вліво) зап'ясток правої руки з випадом уперед у лівобічній стійці або з кроком уперед із фронтальної стійки в лівобічну стійку.

Для захисту від удару справа багнетом-ножем (стволом) автомата, лезом полотна піхотної лопатки (палицею), вістрям ножа, пістолетом у голову чи тулуб застосовується раніше розглянута *підставка паралельних рук*:

- як тільки супротивник замахнувся, підставити паралельні руки – праву кисть під зап'ясток і ліву кисть під передпліччя біля ліктя правої руки супротивника з випадом уперед у лівобічній стійці чи з кроком вліво вперед із фронтальної стійки в лівобічну стійку.

Для захисту від удару знизу вістрям ножа, пістолетом у живіт застосовується раніше розглянутий *відбив рукою донизу*:

- відбив ребром лівої долоні донизу зап'ястка правої руки з випадом вправо назад у лівобічній стійці чи з кроком вправо назад із фронтальної стійки в лівобічну стійку.

- відбив ребром правої долоні донизу зап'ястка правої руки з випадом вліво назад у лівобічній стійці чи з кроком вліво назад із фронтальної стійки в правобічну стійку.

Для попередження пострілів автоматом чи пістолетом упритул ззаду застосовується раніше розглянутий *відбив рукою назовні і поворот на правій нозі кругом*:

- відбив ребром правої долоні вправо з поворотом вправо з фронтальної стійки в лівобічну стійку.

Контрольні запитання та завдання

1. Дайте визначення захисту від удару. Що таке простий і комбінований захист?

2. Визначте призначення підставки, відбиву, блоку, відходу, ухилу та нирка.

3. Які ви знаєте відбиви і підставки від ударів руками і ногами? Продемонструйте їх.

4. Які ви можете назвати ухили, відходи та нирки від ударів руками? Продемонструйте їх.

5. Які вам відомі підставки і відбиви автоматом (гвинтівкою) від ударів автоматом (гвинтівкою), піхотною лопаткою (палицею)? Продемонструйте їх.

6. Які ви знаєте відбиви піхотною лопаткою (палицею) від ударів автоматом (гвинтівкою), піхотною лопаткою (палицею)? Продемонструйте їх.

7. Які прийоми використовуються при захисті без зброї від ударів автоматом (гвинтівкою), піхотною лопаткою (палицею), ножем, пістолетом?

Тема 6. Прийоми боротьби для рукопашного бою (огляд)

6.1. Кидки, задушення, больові

Рукопашний бій завжди швидкоплинний, супротивників може бути одночасно декілька, життю і здоров'ю постійно загрожує небезпека, тому основу бою складають постріли зі стрілецької зброї на відстані і упритул, удари зброєю, а в разі її втрати – удари руками і ногами, при наближенні упритул можуть бути використані кидки, захоплення і задушення з боротьби дзюдо і самбо. Прийоми боротьби застосовуються тільки тоді, коли неможливо завдати ударів.

Кидки⁶⁴ (дзюдо, самбо) в рукопашному бою:

- *кидки вперед* (коли супротивник штовхає, нахиляється вперед): передня підніжка (дзюдо – «Таї-Отосі») (мал. 20), кидок через голову (дзюдо – «Томое-Наге») (мал. 21), передня підсічка (дзюдо – «Сосае-Цурі-Комі-Асі») (мал. 22), кидок через плече (дзюдо – «Сеої-Наге») (мал. 23), кидок через стегно (дзюдо – «О-Госі», «Укі-Госі») (мал. 24), кидок через плечі (дзюдо – «Ката-Гурума») (мал. 25);

- *кидки назад* (коли супротивник тягне на себе, відхиляється назад): задня підніжка (мал. 26), зачіп зсередини (дзюдо – «О-Уті-Гарі») (мал. 27), підсічка зсередини (дзюдо – «Ко-Уті-Гарі») (мал. 28), охоплення (дзюдо – «О-Сото-Гарі») (мал. 29), кидок захопленням двох ніг (мал. 30), задня підсічка (Ко-Сото-Гарі) (мал. 31);

- *кидки вбік* (коли супротивник заходить убік, нахиляється вбік): бокова підсічка (дзюдо – «Де-Асі-Бараї») (мал. 32).

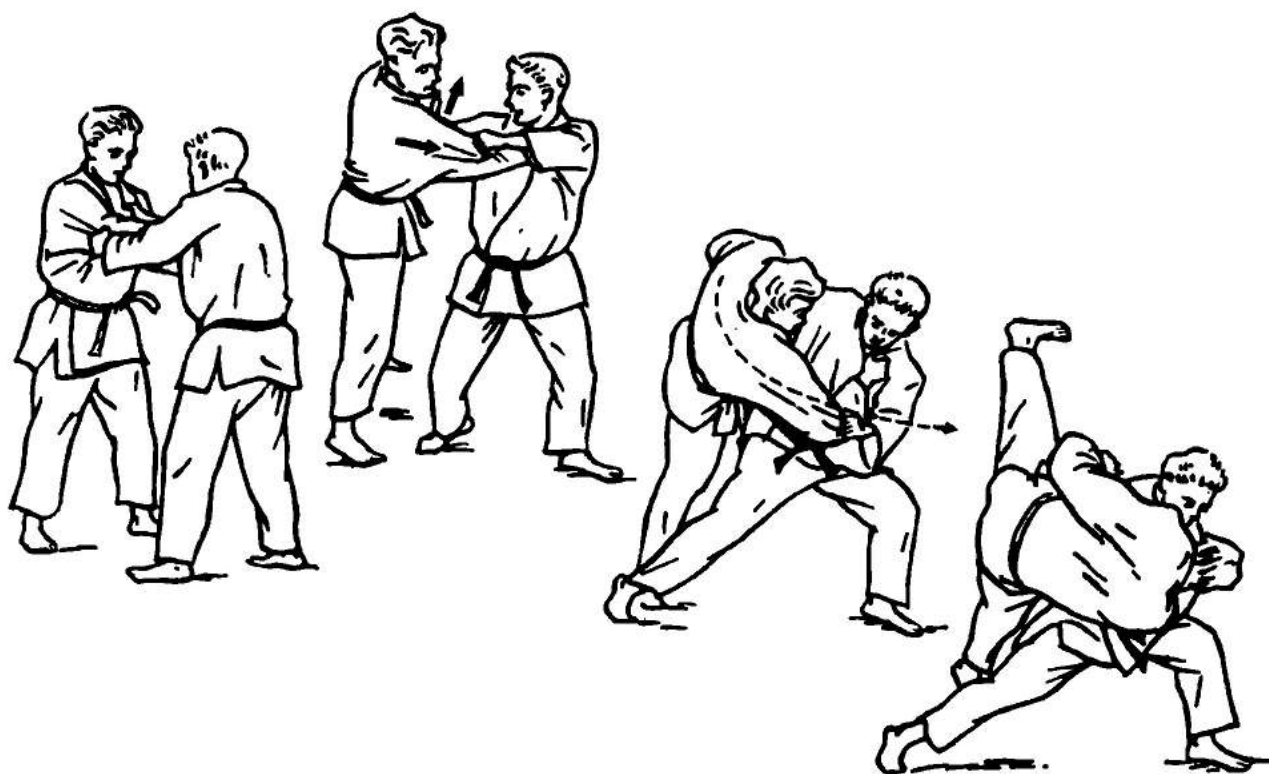
Задушення⁶⁵ (дзюдо, самбо) в рукопашному бою: задушення передпліччям спереду (дзюдо – «Ката-Дзюдзі-Дзіме») (мал. 33), задушення коміром спереду (мал. 34), задушення коміром ззаду (дзюдо – «Окурі-Ері-Дзіме») (мал. 35), задушення плечем і передпліччям ззаду (дзюдо – «Хадака-Дзіме») (мал. 36), задушення навхрест (дзюдо – «Г'яку-Йоку-Дзюдзі-Дзіме») (мал. 37).

Больові⁶⁶ (дзюдо, самбо) в рукопашному бою:

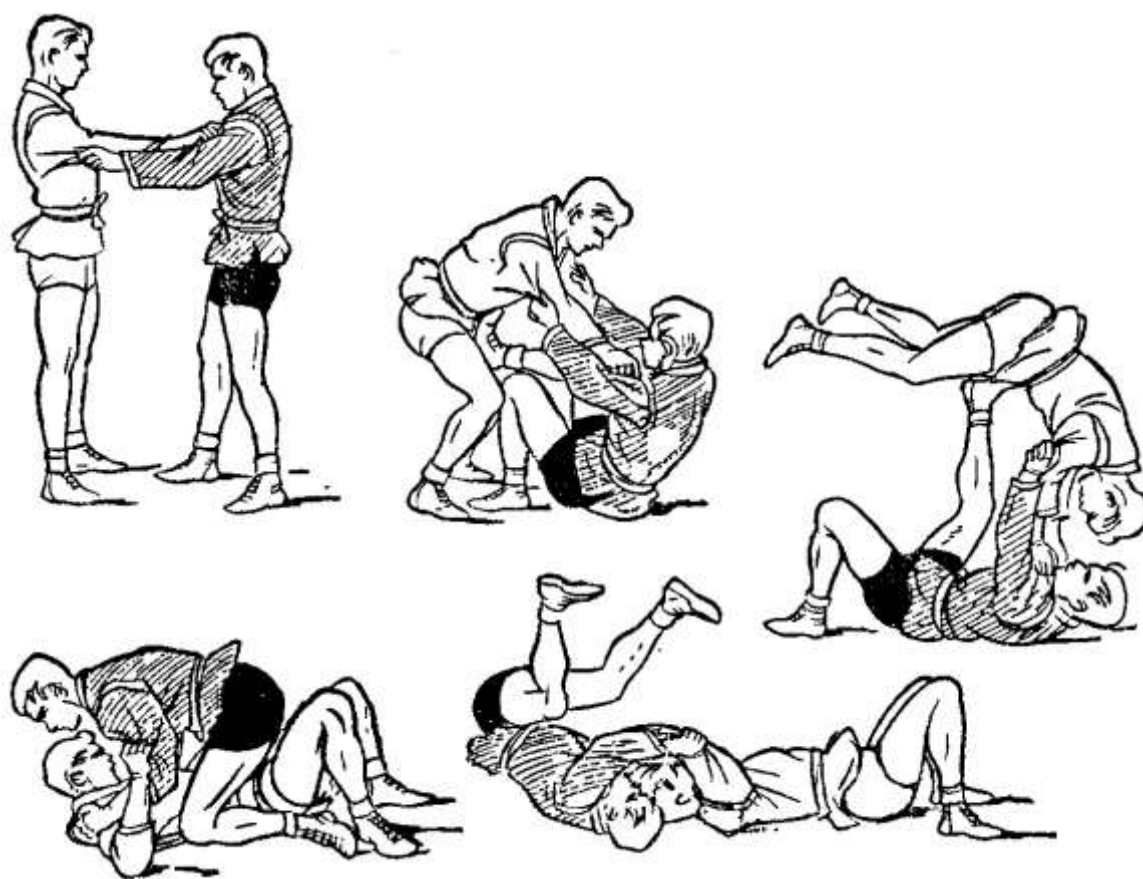
- *на суглоби лежачи*: важіль руки всередину (дзюдо – «Вакі-Гатаме») (мал. 38), вузол руки поперек (дзюдо – «Уде-Гарамі») (мал. 39), важіль ліктя (дзюдо – «Уде-Хісігі-Дзюдзі-Гатаме») (мал. 40);

- *на суглоби стоячи*: важіль руки всередину (мал. 41), важіль руки назовні (мал. 42), вузол руки нагорі (мал. 43), важіль ліктя через передпліччя (плече, плечі) (мал. 44);

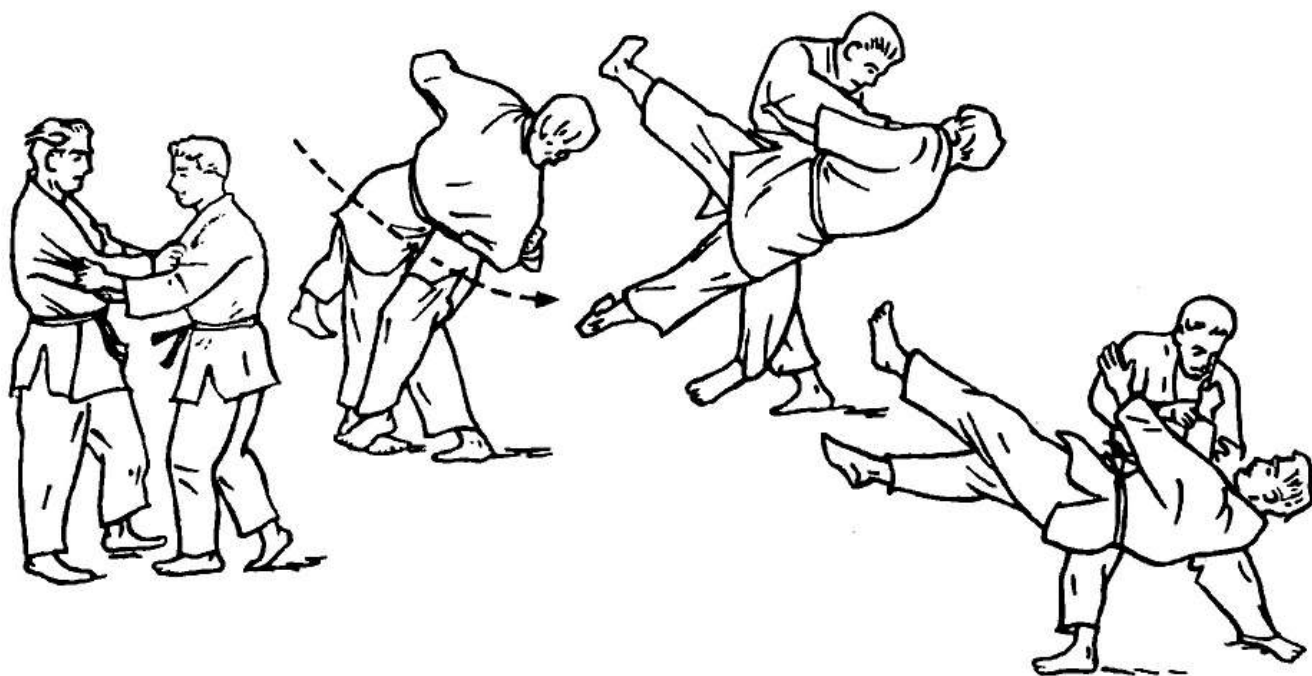
- *стискання і натискання*: натискання на основу носа (мал. 45), натискання на підвушні западини (мал. 46), стискання нижньої губи (мал. 47), стискання грудинно-ключично-соскоподібного м'яза (мал. 48);



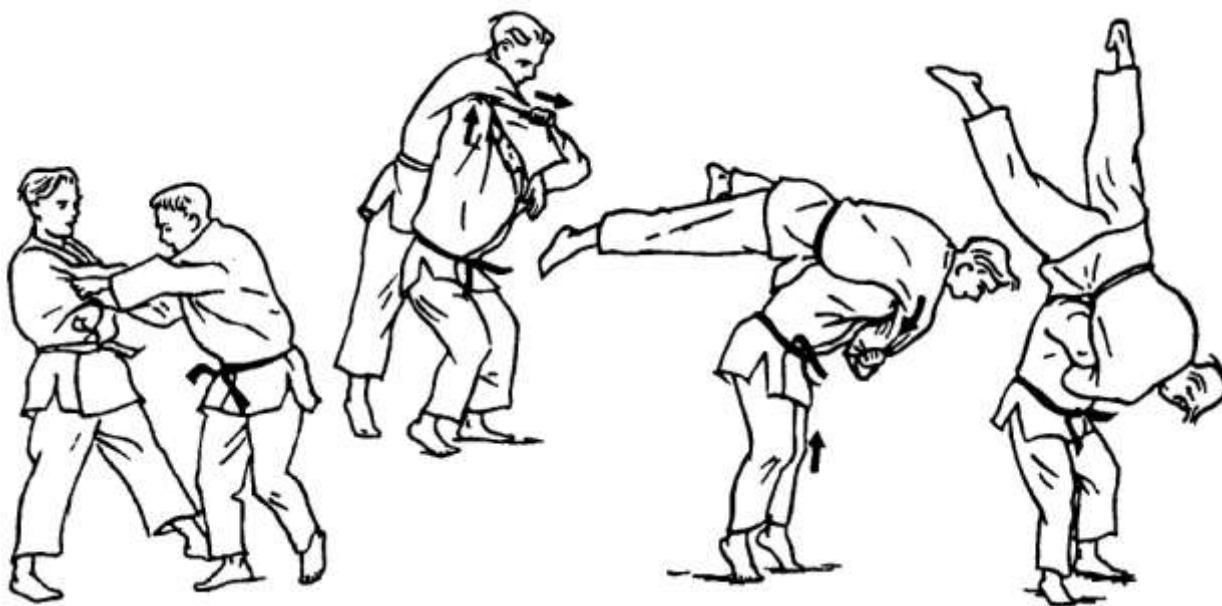
Мал. 20. Передня підніжка



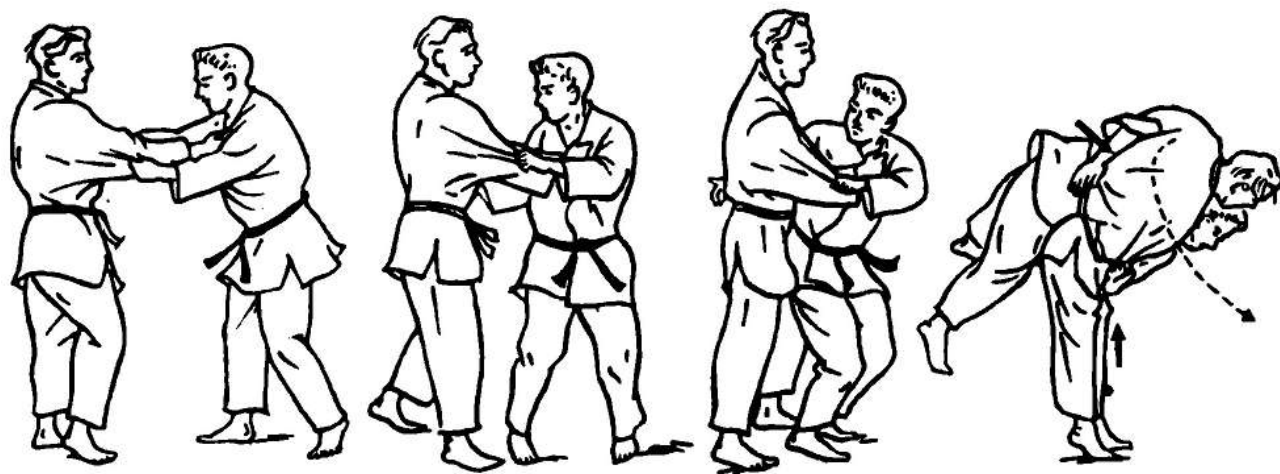
Мал. 21. Кидок через голову



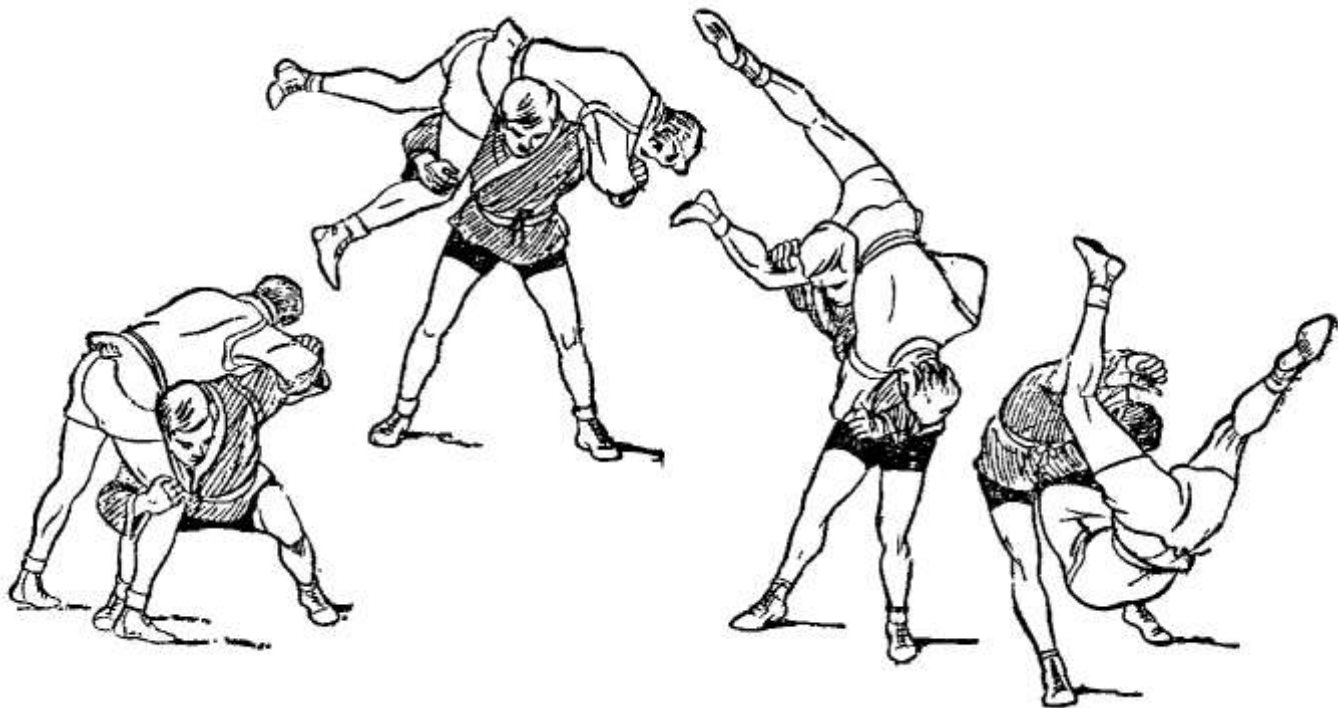
Мал. 22. Передня підсічка



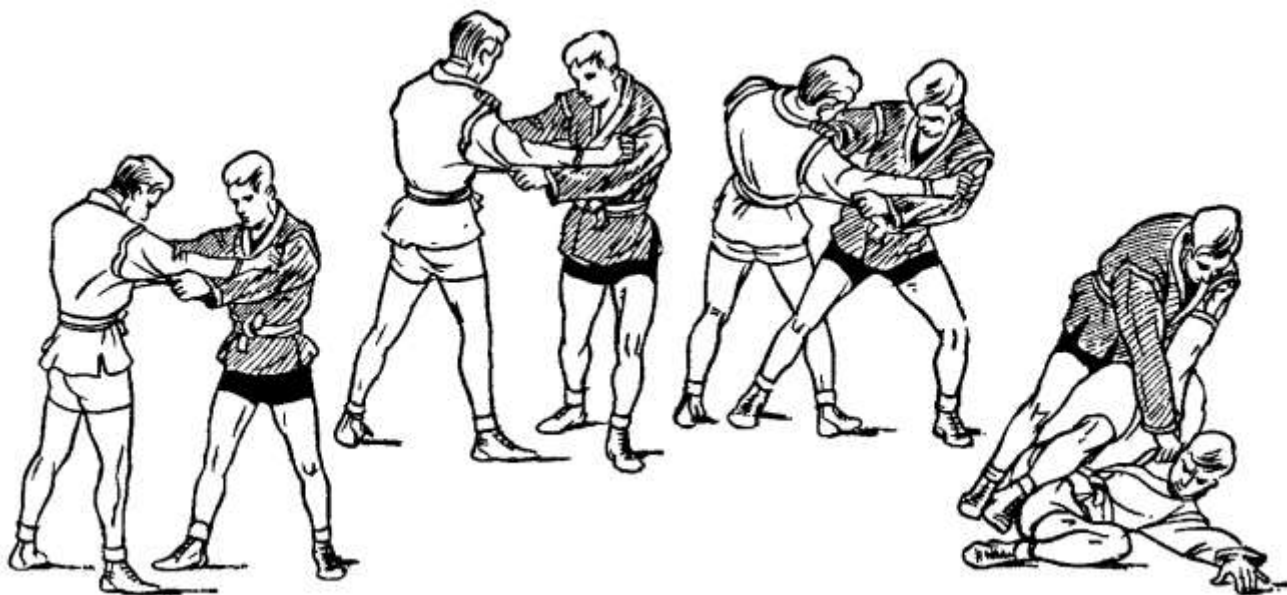
Мал. 23. Кидок через плече



Мал. 24. Кидок через стегно



Мал. 25. Кидок через плечі



Мал. 26. Задня підніжка



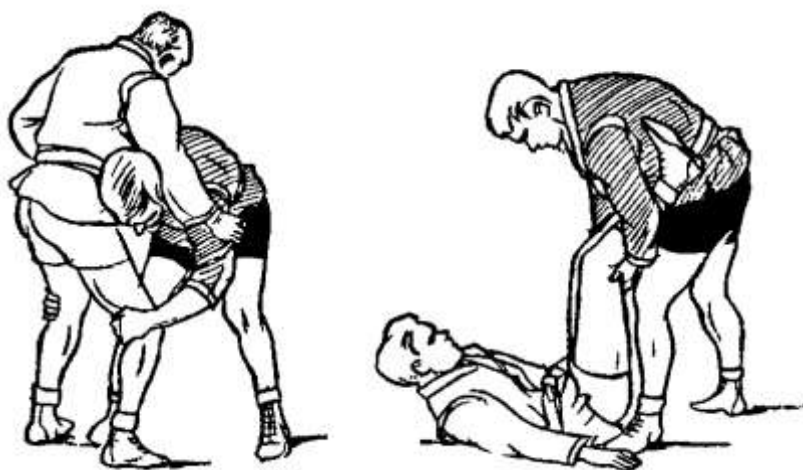
Мал. 27. Зачіп зсередини



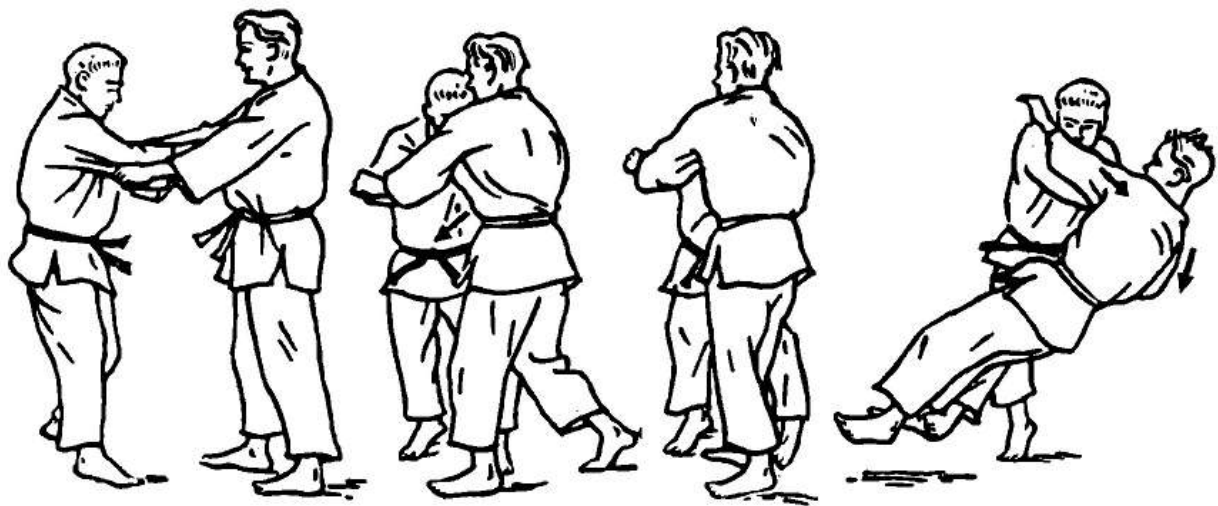
Мал. 28. Підсічка зсередини



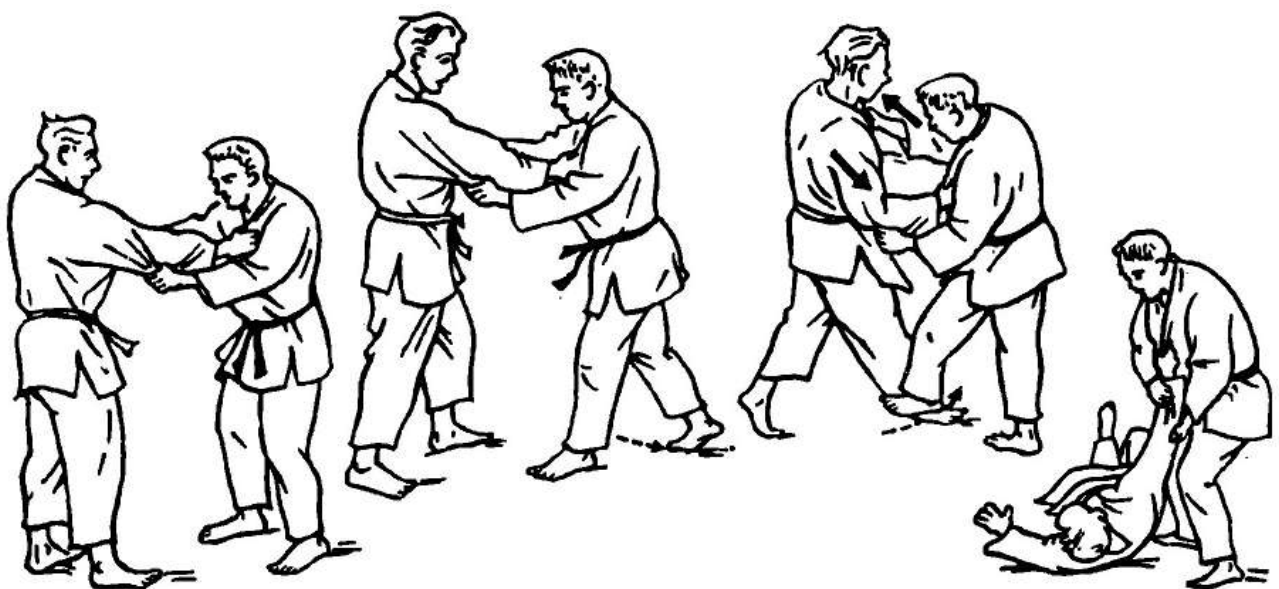
Мал. 29. Охоплення



Мал. 30. Кидок захопленням двох ніг



Мал. 31. Задня підсічка



Мал. 32. Бокова підсічка

натискання на очі (мал. 49), захоплення за статевий орган (мал. 50), стискання статевого органу коліном (мал. 51);

- *переломування хребта*: розривання міжхребцевих хрящів (мал. 52), перелом шийних хребців (мал. 53), скручування шийних хребців (мал. 54).



Мал. 33. Задущення передпліччям спереду



Мал. 34. Задущення коміром спереду



Мал. 35. Задущення коміром ззаду



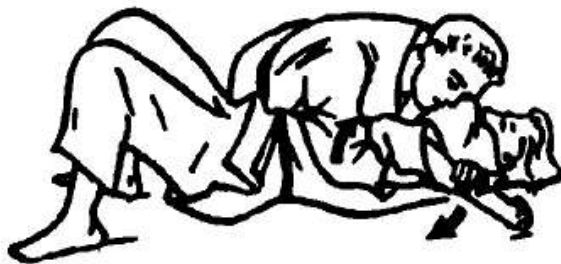
Мал. 36. Задущення плечем і передпліччям ззаду



Мал. 37. Задущення навхрест



Мал. 38. Важіль руки всередину



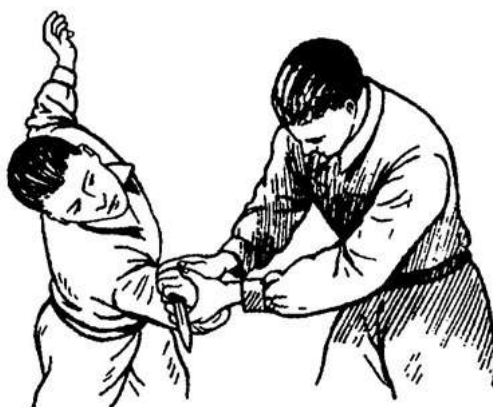
Мал. 39. Вузол руки поперек



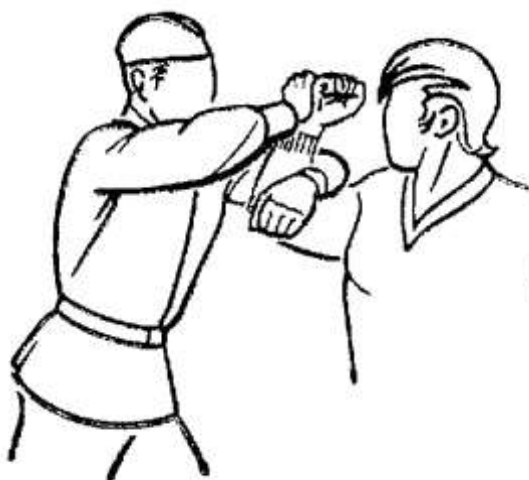
Мал. 40. Важіль ліктя



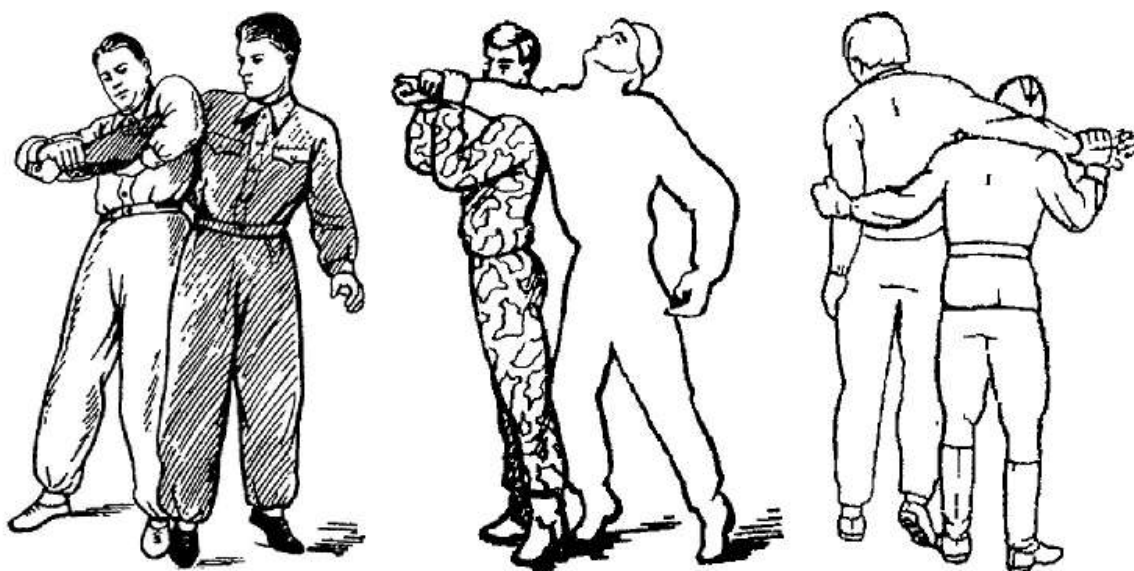
Мал. 41. Важіль руки всередину



Мал. 42. Важіль руки назовні



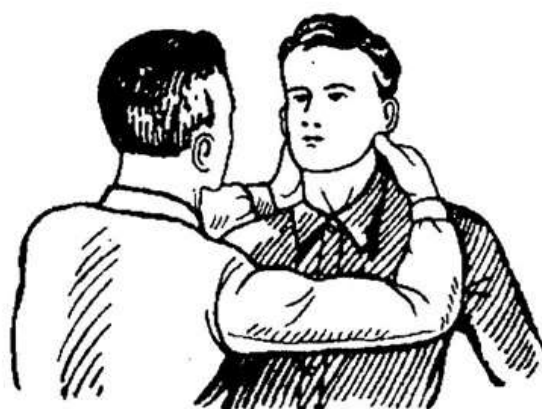
Мал. 43. Вузол руки нагорі



Мал. 44. Важіль ліктя через передпліччя, плече, плечі



Мал. 45. Натискання на основу носа



Мал. 46. Натискання на підвусні западини



Мал. 47. Стискання нижньої губи



Мал. 48. Стискання грудинно-ключично-соскоподібного м'яза



Мал. 49. Натискання на очі



Мал. 50. Захоплення за статевий орган



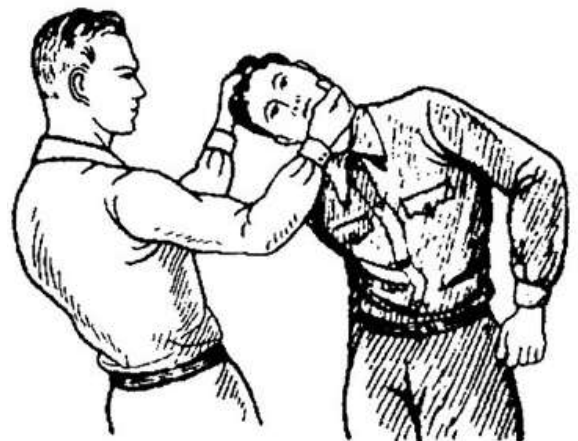
Мал. 51. Стискання статевого органу



Мал. 52. Розривання міжхребцевих хрящів
коліном



Мал. 53. Перелом шийних хребців



Мал. 54. Скручування шийних хребців

6.2. Звільнення від захоплень лежачи і попередження захоплень лежачи

При боротьбі лежачи необхідно уникнути удару зверху, задушення чи больового. Якщо супротивник після кидка накрив своїм тілом, необхідно швидко вийти з захоплення і встати на ноги у бойову стійку.

Для попередження захоплення лежачи, як тільки супротивник намагається захопити, необхідно завдати йому удару рукою чи ногою, перекотитись далі від нього і швидко встати, а у разі захоплення – завдати удару в око, горло, по шиї, в голову чи іншим місцям тіла, захопити і стиснути статевий орган, застосувати задушення, больовий на суглоб, стискання і натискання, скрутити шию.

6.3. Затримання

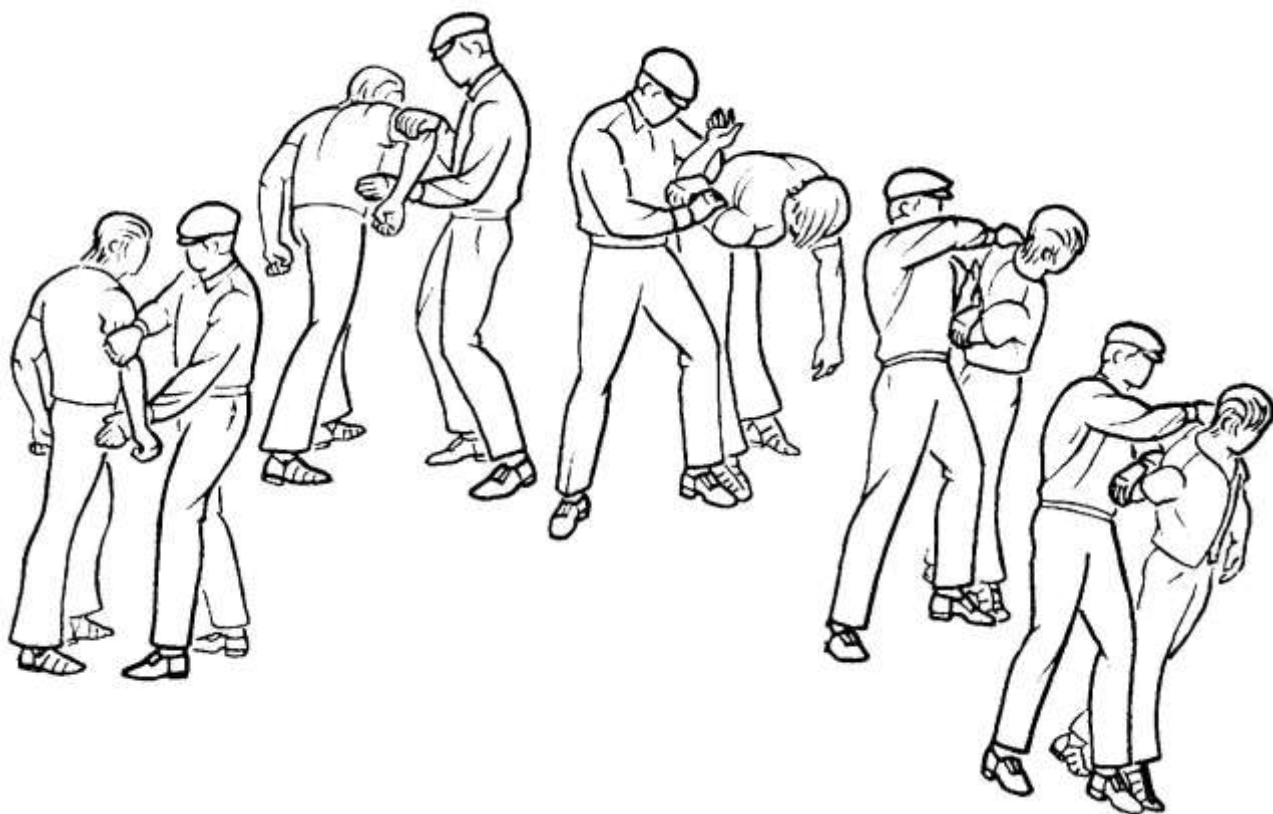
Прийоми затримання застосовують поліцейські, оперативники та співробітники спеціальних підрозділів правоохоронних органів до осіб, які підозрюються у вчиненні злочину, а також до осіб, які вчиняють правопорушення і не виконують законних вимог щодо його припинення.

Затримання⁶⁷ проводиться одним із прийомів: загин руки за спину при підході ззаду (мал. 55), загин руки за спину ривком при підході спереду (мал. 56), загин руки за спину замком при підході спереду (мал. 57), загин руки за спину нирком при підході спереду (мал. 58), важіль ліктя через передпліччя при підході спереду (збоку, ззаду, через плече, плечі) (мал. 59).

З метою попередження можливого опору, застосування прихованої зброї проводять обшук затриманої особи в положенні лежачи (мал. 60), стоячи на колінах (мал. 61), стоячи (мал. 62), стоячи з опорою на стіну (мал. 63) і одягають кайданки на руки.



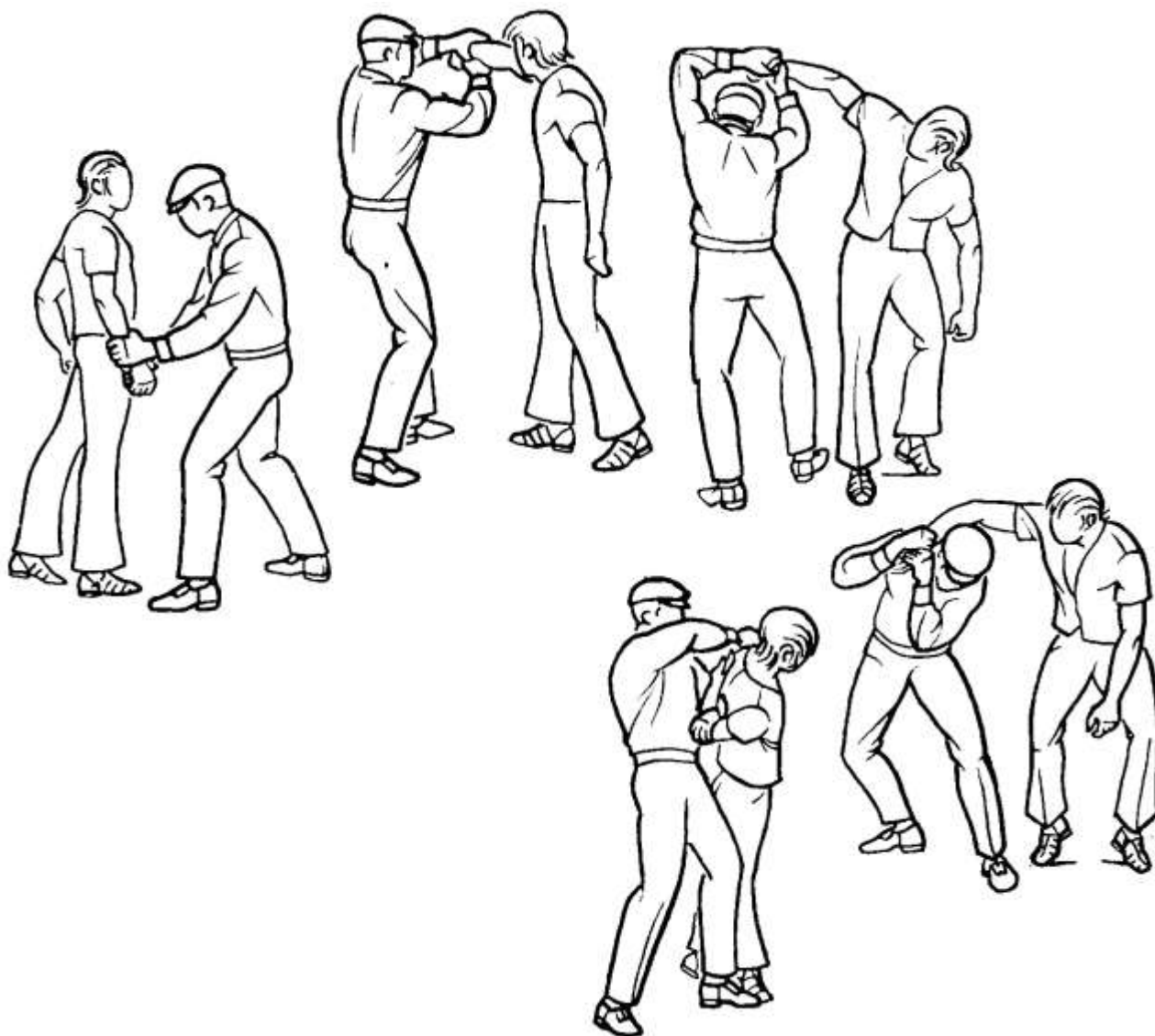
Мал. 55. Загин руки за спину при підході ззаду



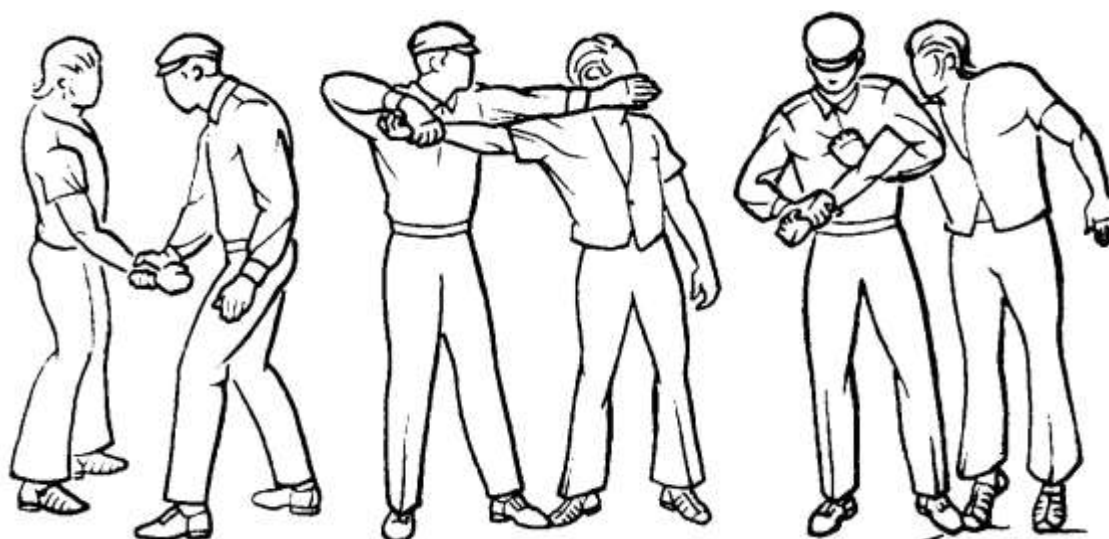
Мал. 56. Загин руки за спину ривком при підході спереду



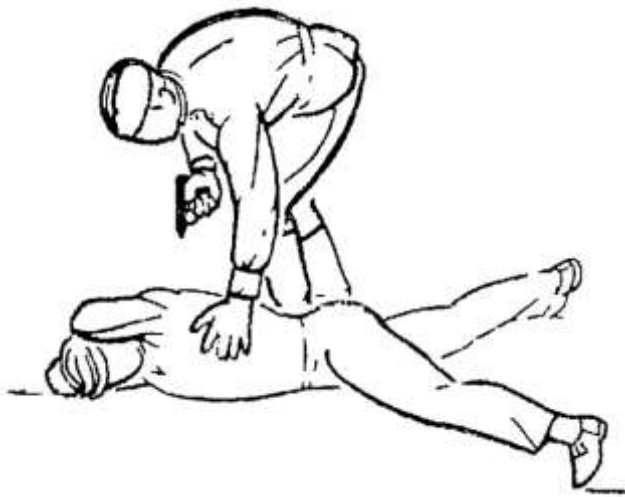
Мал. 57. Загин руки за спину замком при підході спереду



Мал.58. Загин руки за спину нирком при підході спереду



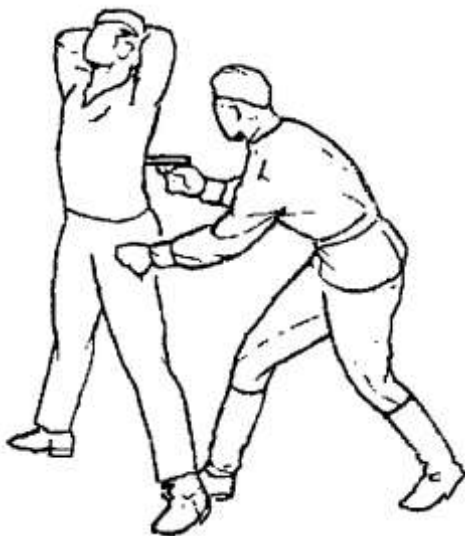
Мал. 59. Важіль ліктя через передпліччя при підході спереду



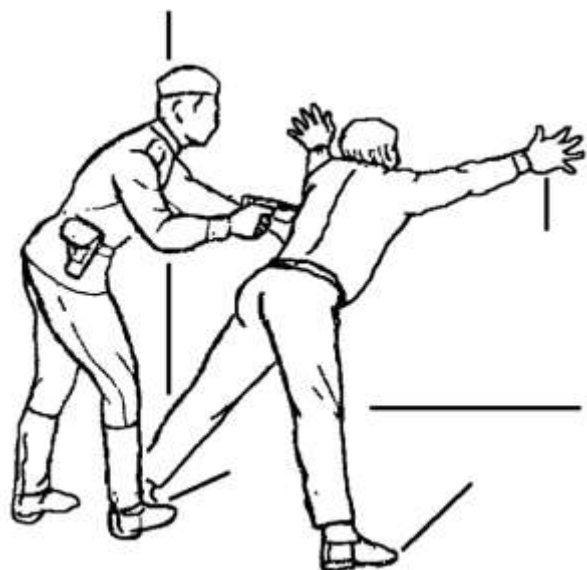
Мал. 60. Обшук в положенні лежачи



Мал. 61. Обшук в положенні стоячи на колінах



Мал. 62. Обшук в положенні стоячи



Мал. 63. Обшук в положенні стоячи з опорою на стіну

Контрольні запитання та завдання

1. Які прийоми боротьби використовуються в рукопашному бою?
2. Охарактеризуйте кидки за напрямком їх виконання.
3. Які ви знаєте прийоми задушення?
4. Які є види больових прийомів?
5. Як швидко звільнитись від захоплення лежачи? Як його попередити?
6. Які ви знаєте види затримання, хто їх застосовує?
7. Опишіть проведення обшуку затриманої особи.

Тема 7. Звільнення від захоплень

Захоплення у бою за зброю, частину тіла чи одяг на тілі допускати вкрай небезпечно, оскільки це призведе до подальших знищуючих дій (удар, больовий, задушення). Зближення з супротивником, яке дає можливість йому здійснити захоплення, крім випадків його захоплення, повинно постійно контролюватися випереджаючими і зустрічними ударами, а захоплення, яке він почав проводити, повинно швидко ліквідуватися до його завершення.

7.1. Звільнення тіла від захоплень

Звільнення зап'ястків рук від захоплення спереду

Техніка виконання 1 (дзюдо – Кіме но Ката «Роуте-Дорі»⁶⁸) (мал. 64): розвести руки в сторони з одночасним ударом носком правої стопи в пах супротивника; поставивши праву ногу на підлогу, захопити правою рукою лівий зап'ясток супротивника знизу і, повертаючись на правій нозі вліво, провести важіль лівої руки всередину.



Мал. 64. Звільнення зап'ястків від захоплення спереду
(дзюдо – Кіме но Ката «Роуте-Дорі»)

Техніка виконання 2 (самбо): при захопленні знизу підняти руки догори (мал. 65), при захопленні зверху опустити руки донизу (мал. 66) і, розводячи їх у сторони, у момент, коли пальці рук супротивника почнуть розтискатися, у першому випадку захопити одну з його кистей знизу так, щоб великі пальці рук вперлися в її тильну поверхню, і провести важіль захопленої руки назовні і загин її за спину; у другому випадку захопити один із його зап'ястків зверху одною рукою і знизу за кисть другою рукою і провести важіль захопленої руки всередину і загин її за спину.

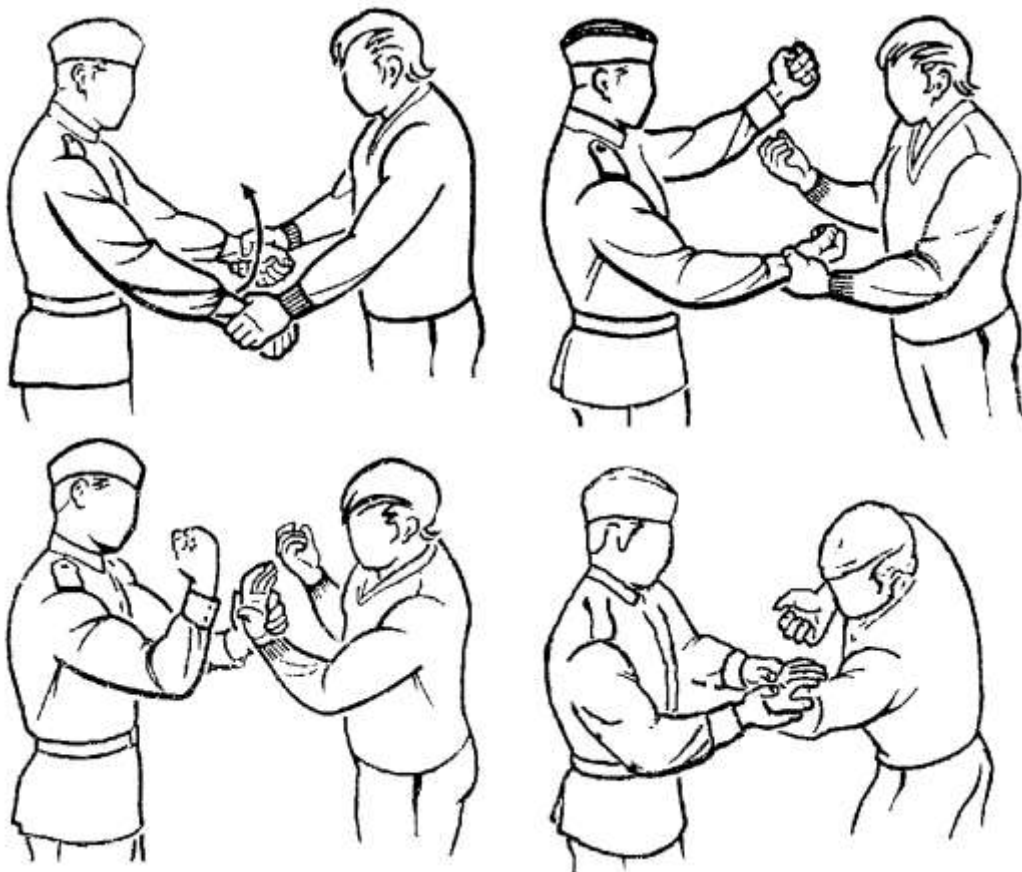
Звільнення тулуба від захоплення спереду

Техніка виконання 1 (фото 139): упертися долонями в підборіддя супротивника, завдати прямого удару коліном у пах і розірвати захоплення.

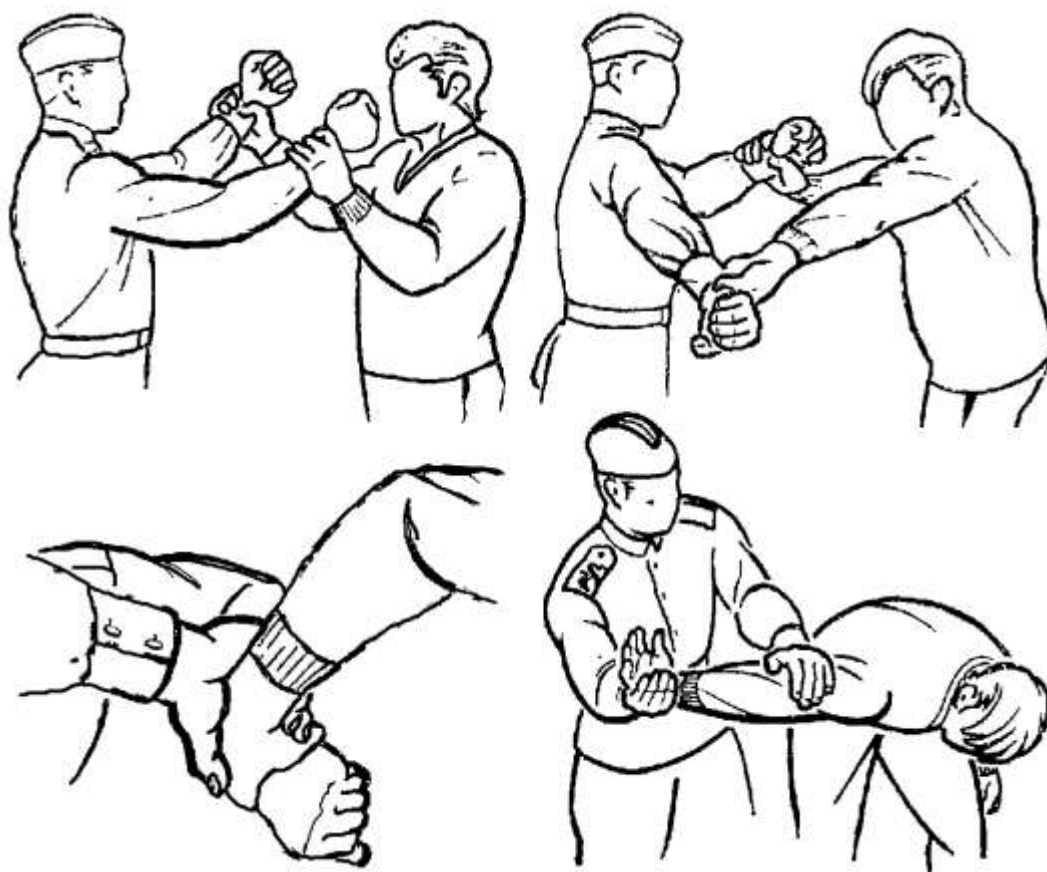
Техніка виконання 2 (самбо) (мал. 67): натиснути великими пальцями рук на основу носа, очі чи підвусні западини супротивника; як тільки супротивник розчепить свої руки, захопити його праву руку і провести загин її за спину.

Звільнення тулуба від захоплення з руками спереду (самбо) (мал. 68)

Техніка виконання: удар лобом у ніс і руками знизу в пах супротивника; вивільнивши руки, ударом долонями в обличчя і коліном у пах розірвати захоплення; як тільки супротивник розчепить свої руки, захопити його праву руку і провести загин її за спину.



Мал. 65. Звільнення зап'ястків від захоплення спереду знизу (самбо)



Мал. 66. Звільнення зап'ястків від захоплення спереду зверху (самбо)



Фото 139. Звільнення тулуба від захоплення спереду



Мал. 67. Звільнення тулуба від захоплення спереду (самбо)

Звільнення тулуба від захоплення ззаду (самбо) (мал. 69)

Техніка виконання: утримуючи праву руку супротивника правою рукою під лікоть і лівою рукою зверху кисті, завдати удару правою п'ятою по підйому його правої стопи; з поворотом на правій нозі вправо, різко натиснувши лівою долонею донизу на кисть і правою догори на лікоть правої руки супротивника, розірвати захоплення і провести загин її за спину.



Мал. 68. Звільнення тулуба від захоплення з руками спереду (самбо)

Мал. 69. Звільнення тулуба від захоплення ззаду (самбо)

Звільнення тулуба від захоплення з руками ззаду

Техніка виконання 1 (самбо) (мал. 70): удар п'ятою правої стопи донизу по підйому правої ноги супротивника; з півкроком правою ногою вперед різко підняти руки в сторони і розірвати захоплення; завдати удару лівим ліктем у тулуб чи лівою п'ятою в пах супротивника або, захопивши праву руку супротивника, провести загин її за спину нирком.



Мал. 70. Звільнення тулуба від захоплення з руками ззаду (самбо)

Техніка виконання 2 (дзюдо – Кіме но Ката «Усіро-Дорі»⁶⁹) (мал. 71): розвести руки в сторони; захопити руками праву руку супротивника; опуститись на праве коліно і кинути супротивника через спину; завдати удару правою рукою по лежачому супротивнику.



Мал. 71. Звільнення тулуба від захоплення з руками ззаду (дзюдо – Кіме но Ката «Усіро-Дорі»)

Звільнення ший чи одягу на грудях від захоплення спереду

Техніка виконання 1 (фото 140): з кроком правою ногою назад вліво і поворотом вправо завдати бокового удару лівим передпліччям по зап'ясткам рук супротивника; розірвавши захоплення, завдати удару ребром лівої долоні по горлу чи в голову, удару правою долонею знизу в пах, удару ребром лівої долоні зверху по потилиці.

Техніка виконання 2 (фото 141): скласти долоні разом, завести їх знизу догори між передпліччя супротивника, розвести руки в сторони і розірвати захоплення супротивника; захопити передпліччя супротивника ближче до його ліктів і, потягнувши на себе, завдати прямого удару правим коліном йому в пах.

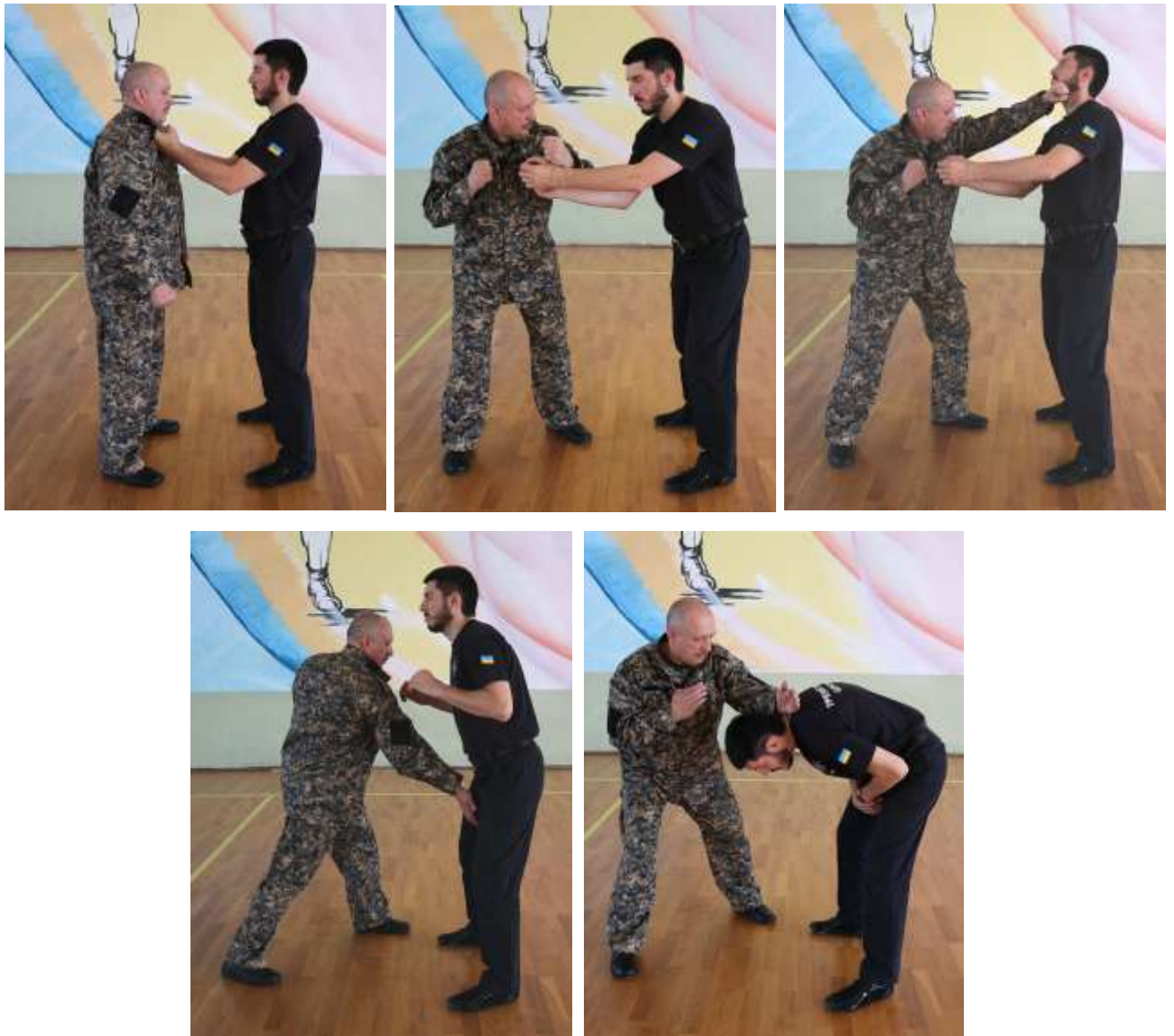
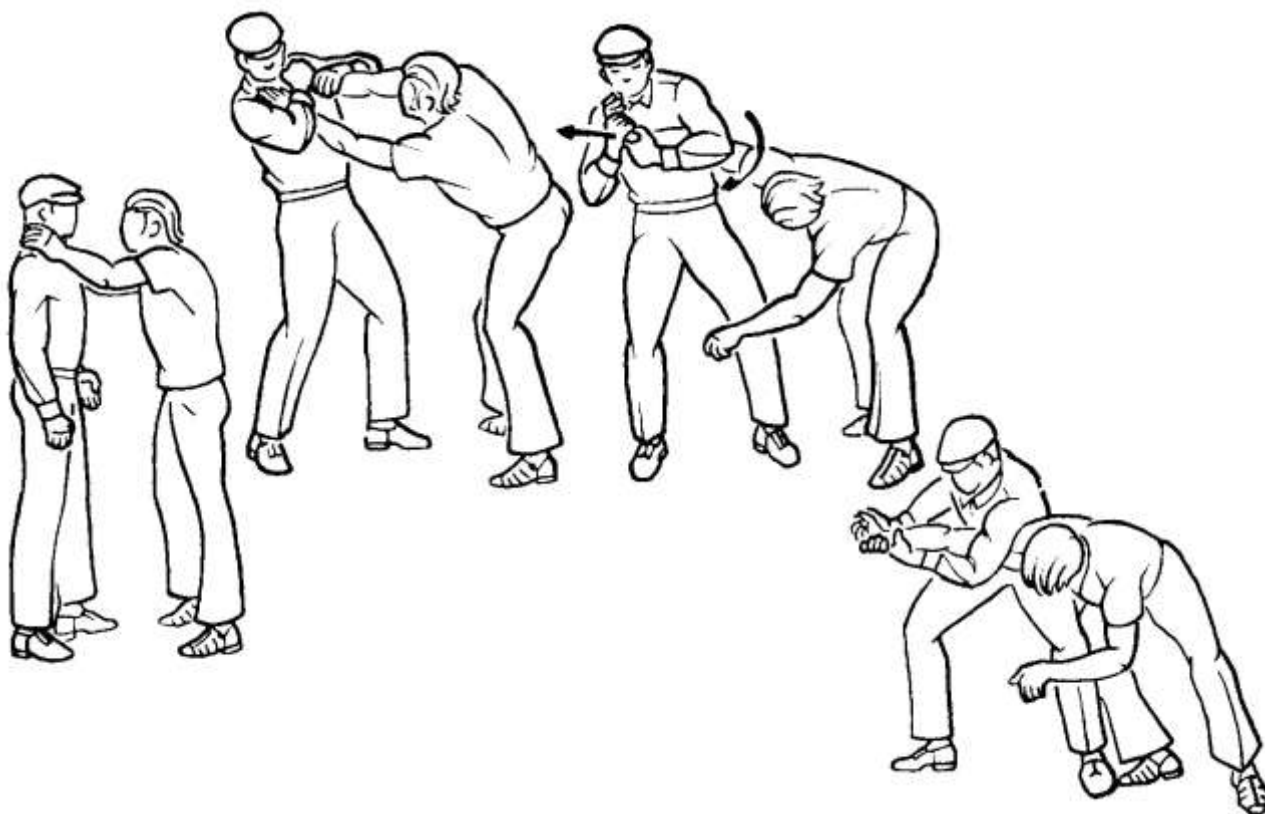


Фото 140. Звільнення шиї чи одягу на грудях від захоплення спереду (техніка 1)



Фото 141. Звільнення шиї чи одягу на грудях від захоплення спереду (техніка 2)

Техніка виконання 3 (самбо) (мал. 72): захопити руками (правою зверху, лівою знизу) кисть лівої руки супротивника; завдати удару носком правої стопи в пах; поставивши праву ногу назад вліво і повернувшись вправо, провести важіль лівої руки супротивника всередину і загин її за спину.



Мал. 72. Звільнення шиї чи одягу на грудях від захоплення спереду (самбо)

Звільнення шиї від захоплення плечем і передпліччям ззаду

Техніка виконання 1 (самбо) (мал. 73): захопити лівою рукою від себе праву руку супротивника і відсунути її від горла, одночасно завдати удару донизу ребром правої долоні в пах; захопити правою рукою зверху праве передпліччя супротивника і завдати удару правою п'ятою зверху донизу по підйому стопи чи назад по гомілці супротивника; з поворотом вліво і кроком лівою ногою назад різко потягнути руку супротивника донизу і, нирнувши під неї, звільнити шию, провести загин правої руки супротивника за спину.

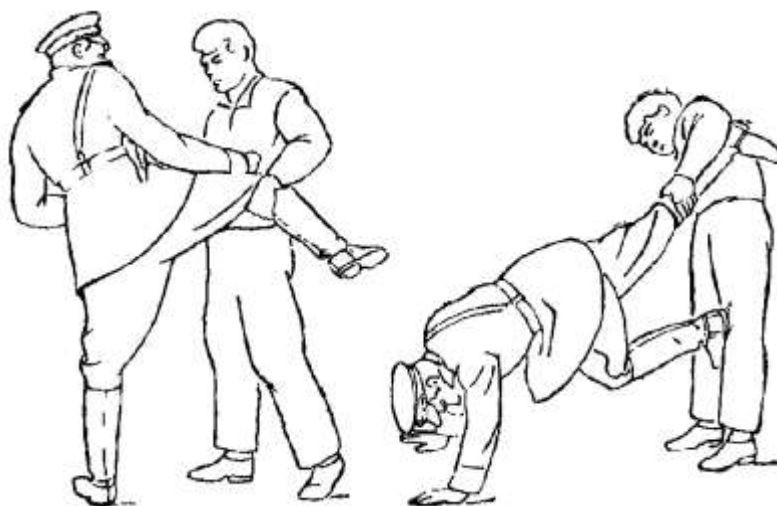
Техніка виконання 2 (дзюдо – Кіме но Ката «Усіро-Дорі») (мал. 71): захопити руку супротивника, що на шиї, за кисть і біля ліктя руками; опуститись на праве коліно і кинути супротивника через спину; завдати удару правою рукою по лежачому супротивнику.



Мал. 73. Звільнення шії від захоплення плечем і передпліччям ззаду (самбо)

Звільнення піднесеної ноги від захоплення спереду (самбо)
(мал. 74)

Техніка виконання: розвернувшись до підлоги, упасти вперед на напівзігнуті руки і завдати прямого удару п'ятою вільної ноги назад по коліну чи в пах супротивника.



Мал. 74. Звільнення піднесеної ноги від захоплення спереду (самбо)

Звільнення ноги (ніг) від захоплення спереду

Техніка виконання 1 (фото 142): удар ліктем зверху донизу в голову чи по хребту супротивника; розірвавши захват, завдати прямого удару коліном у голову супротивника.



Фото 142. Звільнення ноги (ніг) від захоплення спереду

Техніка виконання 2 (самбо) (мал. 75): захопити голову супротивника однією рукою за підборіддя, а другою за потилицю і, різко повернувши обличчям догори, скрутити шийні хребці.

Техніка виконання 3 (самбо) (мал. 76): захопити знизу горло супротивника передпліччям, а потилицю зверху пахвою і, потягнувши догори, змусити його відпустити ноги; провести загин руки за спину ривком.



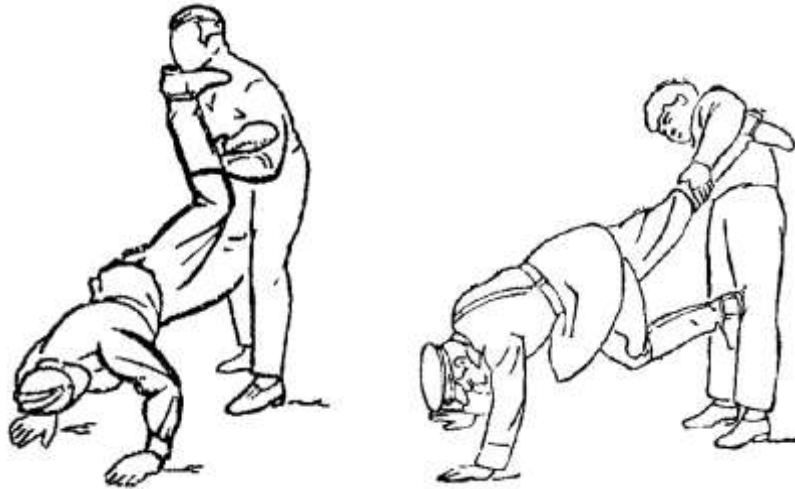
Мал. 75. Звільнення ноги від захоплення спереду (самбо)



Мал. 76. Звільнення ніг від захоплення спереду (самбо)

Звільнення ніг від захоплення ззаду (самбо) (мал. 77)

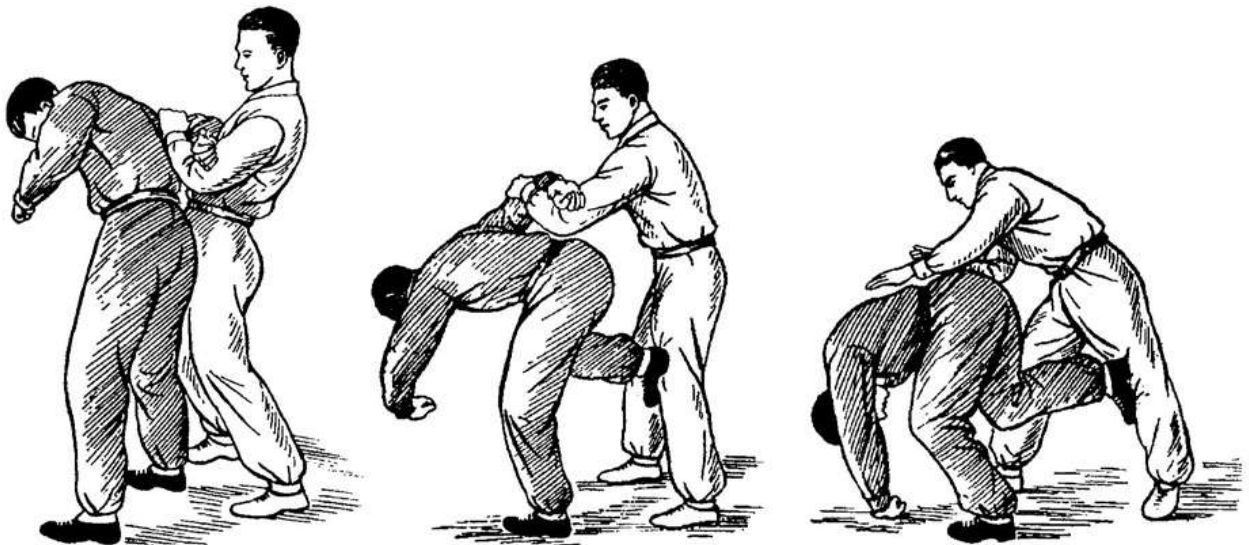
Техніка виконання: упастися вперед на напівзігнуті руки, різко витягнути одну ногу з захоплення і завдати прямого удару п'ятою назад у голову, пах чи коліно супротивника.



Мал. 77. Звільнення ніг від захоплення ззаду (самбо)

Звільнення від загику руки за спину (самбо) (мал. 78)

Техніка виконання: з кроком лівою ногою вперед нахилитись вперед і завдати супротивнику удару ребром правої стопи чи п'ятою в коліно; розірвавши захоплення, завдати удару ребром правої долоні по потилиці.



Мал. 78. Звільнення від загику руки за спину (самбо)

7.2. Звільнення зброї від захоплень

Звільнення автомата (гвинтівки) від захоплення

Техніка виконання 1 (фото 143): супротивник захопив автомат справа; повернути автомат стволом вправо донизу та вивільнити від захоплення; завдати прямого удару стволом автомата в голову чи тулуб.

Техніка виконання 2 (фото 144): супротивник захопив автомат зліва; повернути автомат стволом вліво донизу та вивільнити від захоплення; завдати прямого удару прикладом автомата в голову.



Фото 143. Звільнення автомата від захоплення (техніка 1)



Фото 144. Звільнення автомата від захоплення (техніка 2)

Звільнення пістолета від захоплення

При захопленні зап'ястка руки з пістолетом звільнитись від захоплення одним із описаних способів звільнення зап'ястків.

Контрольні запитання та завдання

1. Які ви знаєте види звільнень від захоплень?
3. Продемонструйте техніку звільнення зап'ястків рук від захоплення спереду.
4. Продемонструйте техніку звільнення тулуба від захоплення спереду.
5. Продемонструйте техніку звільнення тулуба від захоплення з руками спереду.
6. Продемонструйте техніку звільнення тулуба від захоплення ззаду.
7. Продемонструйте техніку звільнення тулуба від захоплення з руками ззаду.
8. Продемонструйте техніку звільнення шиї чи одягу на грудях від захоплення спереду.
9. Продемонструйте техніку звільнення автомата (гвинтівки) від захоплення.
10. Продемонструйте техніку звільнення пістолета від захоплення.

Тема 8. Спеціальні прийоми

До спеціальних прийомів рукопашного бою відносяться прийоми метання холодної зброї, зняття чатового, таємне захоплення в полон, затримання злочинця чи правопорушника.

8.1. Метання ножа і піхотної лопатки

Прийоми метання ножа і піхотної лопатки застосовуються бійцями армійських спецпідрозділів для таємного знищення супротивника чи попередження його пострілу на відстані метання, якщо іншими способами цього зробити неможливо.

Метання ножа здійснюється на відстані 3-10 метрів до цілі.

Для метання ножа у ціль прийняти лівобічну стійку, взяти правою рукою ніж за клинок лезом від долоні і рукояткою вперед від вказівного і великого пальців. Великий палець руки знаходиться на верхній площині клинка, а чотири інші пальці – на нижній площині. Чим більша відстань до цілі, тим ближче хват до рукоятки. Прогинаючись у попереку, замахнутись ножом догори назад над плечем і, різко випрямляючись у попереку і розгинаючи праву руку вперед, випустити клинок з долоні і пальців так, щоб він ковзав до останнього моменту по великому пальцю руки. Клинок має вийти від великого пальця тоді, коли око, ніж і ціль знаходяться на одній лінії. Під час польоту до цілі ніж має здійснити півоберта і в кінці встрянути в ціль вістрям клинка.

Основні помилки при метанні ножа – це згинання кисті в момент випускання ножа і провалювання руки нижче цілі.

Метання піхотної лопатки здійснюється на відстані 5-7 метрів до цілі.

Для метання піхотної лопатки у ціль прийняти лівобічну стійку, взяти лопатку рукою за верхню третину держака і, розвертаючись направо, замахнутись догори назад за голову. Повертаючи тулуб вліво і різко розгинаючи праву руку вперед, випустити держак з долоні так, щоб він по ній ковзав до останнього моменту, коли рука випрямиться і вістря полотна буде направлено у ціль. Під час польоту до цілі лопатка має здійснити один оберт і в кінці встрянути в ціль вістрям полотна.

Основна помилка при метанні лопатки – це згинання кисті в момент випускання лопатки.

8.2. Зняття чатового

Проникнення на об'єкт, що охороняється, здійснення диверсій на

життєво важливому об'єкті у тилу ворога можливе після безшумного знищення чатового.

Прийоми і способи зняття чатового (патруля, секрету) обумовлені конкретними умовами обстановки, в якій діють бійці. Напад на чатового здійснюється із засідки при зближенні з ним. Засідкою може бути будь-який рельєф місцевості (дерево, кущ, канава і т.п.), частина будівлі (кут стіни, дверний отвір і т.п.), транспортний засіб і т.п.

Усі способи зняття чатового повинні ретельно відпрацьовуватись на заняттях і інструктажах перед їх застосуванням.

Для знищення чатового необхідно безшумно підійти до його маршруту патрулювання, засісти у засідці і чекати, поки він не наблизиться. Коли чатовий підійшов до засідки, використовуючи вигідне положення, несподівано з'явиться перед ним, захопити його лівою рукою за праве плече чи одяг на грудях і швидко з силою ударити вістрям ножа під нижнє лівє ребро під кутом 30-45° догори у серце чи сонячне сплетіння під кутом 15-30°, повернути клинок вліво чи вправо і витягнути його з тіла. Якщо чатовий захищений бронежилетом, удар завдається зверху в западину над ключицею чи в міжключичну западину у трахею, а також знизу в пах.

Якщо чатовий пройшов засідку і рухається далі чи сидить, треба тихо і швидко підкрастись до нього ззаду, затулити лівою рукою (ганчіркою, рукавицею) йому рота і завдати колючого удару ножем під ліву лопатку у серце чи, відхиливши голову назад, перерізати йому горло.

8.3. Таємне захоплення в полон

З метою отримання таємної інформації про позиції та плани ворога здійснюється захоплення супротивника в полон. Для цього вивчається місцевість, можливі шляхи прихованого і безшумного підходу і відходу до позицій ворога, готується і направляється на виконання завдання спеціальна група.

Щоб захопити супротивника зненацька, найбільш зручно здійснювати напад на нього ззаду. Коли супротивник повернувся спиною до засідки і нічого не очікує, необхідно без шуму наблизитись до нього і швидко завдати сильного удару автоматом по руці, якою він утримує зброю, і в цей же час затулити рукою (ганчіркою, рукавицею) йому рота, щоб не встигнув крикнути, захопити плечем і передпліччям горло і придушити його (протягом 1,5-2 хвилин задушення супротивник втрачає свідомість). Цю операцію здійснює одночасно кілька бійців. Після цього супротивнику затуляють рот кляпом, фіксують кляп пов'язкою, обшукують його, зв'язують і транспортують до своїх позицій.

Контрольні запитання та завдання

- 1. Розкрийте техніку метання ножа і піхотної лопатки.*
- 2. Назвіть прийоми зняття чатового з поста.*
- 3. Як проводиться таємне захоплення в полон?*

Р О З Д І Л І ІІ.

РУКОПАШНА ПІДГОТОВКА

«Очі дивляться на всі боки, вуха чують все навкруги. Гострий погляд, швидкі рухи. У бою головне – швидкість! У реальному бою є лише два бійці – «швидкий» і «мертвий».

Біля 1900 р.

Чжоу Цзихе,
*майстер китайського
кулачного бою Пангайнун
(кит. Баньганжоу)*

«При зближенні з супротивником, атакуй його швидко і різко наскільки можливо. Атакувати супротивника до того як він вирішив що робити і є уразити «одним махом». Безутомно тренуйся щоб вміти наносити удар в одне моргання ока».

1645 р.

Міямото Мусасі,
*засновник школи бою
на двох мечях «Ніто-іті»,
автор трактату «Книга
П'яти Кілець»*

Тема 9. Тренування ударів

Метою тренувань є вивчення і відпрацювання ударів до вміння застосовувати їх у реальному рукопашному бою.

Складові частини тренування ударів:

- завдання поодиноких ударів руками і ногами по настінній подушці;
- завдання серій ударів по боксерській подушці (боксерських лапах), що утримує партнер: руками, ногами, рукою і ногою, ногою і рукою;
- завдання поодиноких ударів зброєю по спеціальній настінній мішені для ударів зброєю: автоматом (гвинтівкою), піхотною лопатою (палицею), ножем, пістолетом;
- завдання ударів по партнеру під час базових поєдинків;
- нанесення ударів по партнеру під час вільних поєдинків.

Кожна складова ударів вводиться в тренування залежно від її засвоєння і продовжується при подальших тренуваннях.

9.1. Тренування ударів руками і ногами

Поодинокі удари:

Рукою

1. Прямий удар лівим кулаком (висунутими другими суглобами зімкнутих пальців лівої кисті [карате], кінчиками зімкнутих пальців розгорнутої лівої кисті [карате]) у голову в лівобічній стійці (фото 145).



Фото 145. Прямий удар лівим кулаком у голову в лівобічній стійці

2. Прямий удар правим кулаком (висунутими другими суглобами зімкнутих пальців правої кисті [карате], кінчиками зімкнутих пальців розгорнутої правої кисті [карате]) у голову в правобічній стійці.

3. Прямий удар правим кулаком (висунутими другими суглобами зімкнутих пальців правої кисті [карате], кінчиками зімкнутих пальців розгорнутої правої кисті [карате]) у голову в лівобічній стійці (фото 146).



Фото 146. Прямий удар правим кулаком у голову в лівобічній стійці

4. Прямий удар лівим кулаком (висунутими другими суглобами зімкнутих пальців лівої кисті [карате], кінчиками зімкнутих пальців розгорнутої лівої кисті [карате]) у голову в правобічній стійці.

5. Прямий удар лівим кулаком у тулуб у лівобічній стійці (фото 147).



Фото 147. Прямий удар лівим кулаком у тулуб у лівобічній стійці

6. Прямий удар правим кулаком у тулуб у правобічній стійці.

7. Прямий удар правим кулаком у тулуб у лівобічній стійці (фото 148).

8. Прямий удар лівим кулаком у тулуб у правобічній стійці;



Фото 148. Прямий удар правим кулаком у тулуб у лівобічній стійці

9. Прямий удар лівим кулаком (кінчиками зімкнутих пальців розгорнутої лівої вертикальної кисті, висунутим другим суглобом вказівного пальця лівого кулака) у тулуб у лівобічній стійці [карате] (фото 149).



Фото 149. Прямий удар лівим кулаком у тулуб у лівобічній стійці [карате]

10. Прямий удар правим кулаком (кінчиками зімкнутих пальців розгорнутої правої вертикальної кисті, висунутим другим суглобом вказівного пальця правого кулака) у тулуб у правобічній стійці [карате].

11. Прямий удар правим кулаком (кінчиками зімкнутих пальців розгорнутої правої вертикальної кисті, висунутим другим суглобом вказівного пальця правого кулака) у тулуб у лівобічній стійці [карате] (фото 150).



Фото 150. Прямий удар правим кулаком у тулуб у правобічній стійці [карате]

12. Прямий удар лівим кулаком (кінчиками зімкнутих пальців розгорнутої лівої вертикальної кисті, висунутим другим суглобом вказівного пальця лівого кулака) у тулуб у правобічній стійці [карате].

13. Прямий удар лівим кулаком (кінчиками зімкнутих пальців розгорнутої лівої кисті) знизу в тулуб у лівобічній стійці [карате] (фото 151).



Фото 151. Прямий удар лівим кулаком знизу в тулуб у лівобічній стійці [карате]

14. Прямий удар правим кулаком (кінчиками зімкнутих пальців розгорнутої правої кисті) знизу в тулуб у правобічній стійці [карате].

15. Прямий удар правим кулаком (кінчиками зімкнутих пальців розгорнутої правої кисті) знизу в тулуб у лівобічній стійці [карате] (фото 152).



Фото 152. Прямий удар правим кулаком знизу в тулуб у правобічній стійці [карате]

16. Прямий удар лівим кулаком знизу (кінчиками зімкнутих пальців розгорнутої лівої кисті) в тулуб у правобічній стійці [карате].

17. Боковий удар зворотним ребром лівої долоні по шиї в лівобічній стійці (фото 153).



Фото 153. Боковий удар зворотним ребром лівої долоні по шиї в лівобічній стійці

18. Боковий удар зворотним ребром правої долоні по шиї в правобічній стійці.

19. Боковий удар зворотним ребром правої долоні по шиї в лівобічній стійці (фото 154).

20. Боковий удар зворотним ребром лівої долоні по шиї в правобічній стійці.

21. Удар ребром лівої долоні навідліг по шиї в лівобічній стійці (фото 155).



Фото 154. Боковий удар зворотним ребром правої долоні по шиї в лівобічній стійці



Фото 155. Удар ребром лівої долоні навідліг по шиї в лівобічній стійці

22. Удар ребром правої долоні навідліг по шиї в правобічній стійці.

23. Боковий удар ребром правої долоні по шиї в лівобічній стійці (фото 156).

24. Боковий удар ребром лівої долоні по шиї в правобічній стійці.

Ногою

25. Прямий удар правим носком у живіт із лівобічної стійки (фото 157).

26. Прямий удар лівим носком у живіт із правобічної стійки.

27. Прямий удар ребром правої стопи вправо в живіт із лівобічної стійки (фото 158).

28. Прямий удар ребром лівої стопи вліво в живіт із правобічної стійки.



Фото 156. Боковий удар ребром правої долоні по шиї в лівобічній стійці



Фото 157. Прямий удар правим носком у живіт із лівобічної стійки



Фото 158. Прямий удар ребром правої стопи вправо в живіт із лівобічної стійки

29. Прямий удар лівою п'ятою вліво в живіт із лівобічної стійки (фото 159).



Фото 159. Прямий удар лівою п'ятою вліво в живіт із лівобічної стійки

30. Прямий удар правою п'ятою вправо в живіт із правобічної стійки.

31. Боковий удар правим носком у живіт із лівобічної стійки (фото 160).



Фото 160. Боковий удар правим носком у живіт із лівобічної стійки

32. Боковий удар лівим носком у живіт із правобічної стійки.

Серії ударів:

Руками

33. Серія 1 (фото 161): 1) прямий удар лівим кулаком у голову з



1.1



1.2



2



3



4



5

Фото 161. Серія ударів руками 1 (1-5)

випадом уперед у лівобічній стійці; 2) прямий удар правим кулаком у голову з підкроком уперед у лівобічній стійці; 3) прямий удар лівою долонею в голову з випадом уперед у лівобічній стійці; 4) удар правою долонею чи зворотним ребром правої долоні знизу в пах у лівобічній стійці; 5) удар ребром лівої долоні зверху по потилиці з поворотом вправо з лівобічної стійки в правобічну стійку.

34. Серія 2: 1) прямий удар правим кулаком у голову з випадом уперед у правобічній стійці; 2) прямий удар лівим кулаком у голову з підкроком уперед у правобічній стійці; 3) прямий удар правою долонею в голову з випадом уперед у правобічній стійці; 4) удар лівою долонею чи зворотним ребром лівої долоні знизу в пах у правобічній стійці; 5) удар ребром правої долоні зверху по потилиці з поворотом вліво з правобічної стійки в лівобічну стійку.

35. Серія 3 (фото 162): 1) удар тильною поверхнею правого кулака зверху в ніс (основою кулака в голову) із кроком уперед із лівобічної стійки в правобічну стійку; 2) удар основою правого кулака (ребром долоні) знизу в пах у правобічній стійці; 3) боковий удар лівим ліктем у голову в правобічній стійці; 4) удар правим ліктем знизу в голову в правобічній стійці.

36. Серія 4: 1) удар тильною поверхнею лівого кулака зверху в ніс (основою кулака в голову) із кроком уперед із правобічної стійки в лівобічну стійку; 2) удар основою лівого кулака (ребром долоні) знизу в пах у лівобічній стійці; 3) боковий удар правим ліктем у голову в лівобічній стійці; 4) удар лівим ліктем знизу в голову в лівобічній стійці.

37. Серія 5 (фото 163): 1) удар ребром лівої долоні навідліг назад по шиї з кроком назад і поворотом назад із фронтальної стійки в лівобічну стійку; 2) удар правим ліктем навідліг у голову з кроком назад і поворотом назад із лівобічної стійки в правобічну стійку; 3) прямий удар лівим ліктем назад із кроком назад із правобічної стійки в лівобічну чи фронтальну стійку.

38. Серія 6: 1) удар ребром правої долоні навідліг назад по шиї з кроком назад і поворотом назад із фронтальної стійки в правобічну стійку; 2) удар лівим ліктем навідліг у голову з кроком назад і поворотом назад із правобічної стійки в лівобічну стійку; 3) прямий удар правим ліктем назад із кроком назад із лівобічної стійки в правобічну чи фронтальну стійку.

Ногами

39. Серія 7 (фото 164): 1) прямий удар ребром лівої стопи знизу в коліно правої передньої ноги з лівобічної стійки; 2) прямий удар правим носком у пах із лівобічної стійки.



1.1



1.2



3



4



5

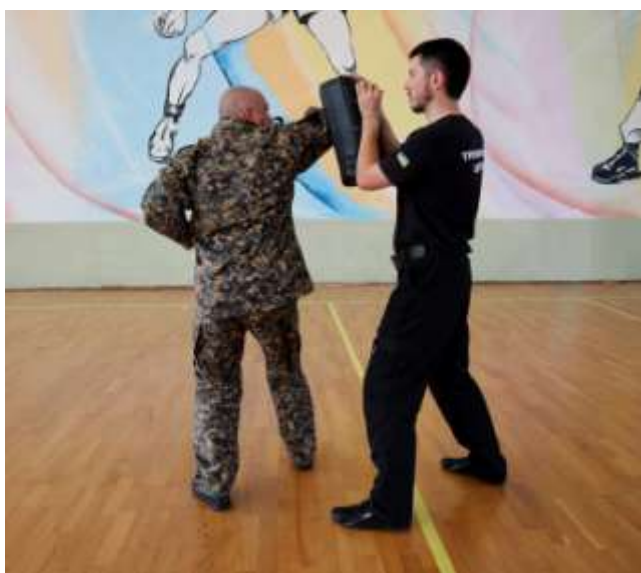
Фото 162. Серія ударів руками 3 (1-5)



1.1



1.2



2



3

Фото 163. Серія ударів руками 5 (1-3)



Фото 164. Серія ударів ногами 7

40. Серія 8: 1) прямий удар ребром правої стопи знизу в коліно лівої передньої ноги з правобічної стійки; 2) прямий удар лівим носком у пах із правобічної стійки.

41. Серія 9 (фото 165): 1) боковий удар лівою гомілкою по стегні передньої ноги з лівобічної стійки; 2) боковий удар правою гомілкою по стегні передньої чи задньої ноги з лівобічної стійки.



Фото 165. Серія ударів ногами 9

42. Серія 10 (фото 166): 1) захопити зверху за одяг і завдати прямого удару правим коліном у пах із лівобічної стійки; 2) прямий удар лівим коліном у пах із правобічної стійки.



Фото 166. Серія ударів ногами 10

Рукою і ногою

43. Серія 11 (фото 167): 1) прямий удар лівим кулаком у голову в лівобічній стійці; 2) прямий удар правим носком у пах із лівобічної стійки.



Фото 167. Серія ударів рукою і ногою 11

44. Серія 12: 1) прямий удар правим кулаком у голову в правобічній стійці; 2) прямий удар лівим носком у пах із правобічної стійки.

45. Серія 13 (фото 168): 1) прямий удар правим кулаком у голову в лівобічній стійці; 2) захопити зверху за одяг і завдати прямого удару правим коліном у пах із лівобічної стійки.



Фото 168. Серія ударів рукою і ногою 13

46. Серія 14: 1) прямий удар лівим кулаком у голову в правобічній стійці; 2) захопити зверху за одяг і завдати прямого удару лівим коліном у пах із правобічної стійки.

Ногою і рукою

47. Серія 15 (фото 169): 1) прямий удар правим носком у пах із лівобічної стійки; 2) удар зверху тильною поверхнею правого кулака в голову в правобічній стійці.



Фото 169. Серія ударів ногою і рукою 15

48. Серія 16: 1) прямий удар лівим носком у пах із правобічної стійки; 2) удар зверху тильною поверхнею лівого кулака в голову в лівобічній стійці.

49. Серія 17 (фото 170): 1) прямий удар ребром правої стопи вправо в живіт із лівобічної стійки; 2) удар навідліг вправо ребром правої долоні по шиї з фронтальної стійки.

50. Серія 18: 1) прямий удар ребром лівої стопи вліво в живіт із правобічної стійки; 2) удар навідліг вліво ребром лівої долоні по шиї з фронтальної стійки.

9.2. Тренування ударів зброєю

Поодинокі удари:

Автоматом

51. Прямий удар вістрям багнета-ножа чи стволом у шию з випадом уперед у лівобічній стійці.

52. Прямий удар магазином у голову з випадом уперед у лівобічній стійці.

53. Боковий удар прикладом у голову з кроком уперед із лівобічної стійки в правобічну стійку.

54. Удар прикладом знизу в пах із кроком уперед із лівобічної стійки в правобічну стійку.

55. Прямий удар прикладом зверху в голову з кроком уперед із лівобічної стійки в правобічну стійку.

Піхотною лопаткою

56. Удар лезом полотна зверху із кроком уперед із лівобічної стійки в правобічну стійку.



1.1



1.2



2

Фото 170. Серія ударів ногою і рукою 17 (1-2)

57. Боковий удар лезом полотна із кроком уперед із лівобічної стійки в правобічну стійку.

58. Удар лезом полотна навідліг із кроком уперед із лівобічної стійки в правобічну стійку.

59. Прямий удар вістрям полотна з кроком уперед із лівобічної стійки в правобічну стійку.

Ножем

60. Удар вістрям клинка зверху в міжключичну западину з випадом уперед у лівобічній стійці.

61. Удар вістрям клинка навідліг у шию чи під нижні ребра з кроком уперед із лівобічної стійки в правобічну стійку.

62. Удар вістрям клинка знизу в пах із випадом уперед у лівобічній стійці.

63. Боковий удар вістрям клинка в шию чи під нижні ребра з випадом уперед у лівобічній стійці.

64. Прямий удар вістрям клинка в шию чи сонячне сплетіння (без бронезилета) з випадом уперед у лівобічній стійці.

Пістолетом

65. Удар рукояткою зверху в голову з випадом уперед у лівобічній стійці.

66. Удар рукояткою навідліг у голову з випадом уперед у лівобічній стійці.

67. Боковий удар затвором у голову з випадом уперед у лівобічній стійці.

68. Прямий удар кінцем ствола в голову з випадом уперед у лівобічній стійці.

Контрольні запитання та завдання

1. Назвіть складові частини тренування ударів.

2. Продемонструйте виконання поодиноких ударів руками і ногами по настінній подушці.

3. Продемонструйте виконання серій ударів руками, ногами, рукою і ногою, ногою і рукою по боксерських лапах.

4. Продемонструйте виконання ударів автоматом, піхотною лопаткою, ножем, пістолетом по спеціальних настінних мішенях.

Тема 10. Тренування захисту і контрудару

Своєчасний перехід від удару до захисту чи від захисту до контратаки є основою ведення рукопашного бою. Автоматичне застосування необхідних прийомів проти дій супротивника виробляється протягом тривалого періоду базових тренувань, а з натренованістю – і вільних поєдинків.

Кожен базовий поєдинок виконується з партнером один раз повільно без застосування сили і щонайменше один раз у бойовому режимі – швидко і з силою в момент ураження супротивника. Партнери по черзі виконують роль нападника і того, хто захищається від нападу.

За відсутності захисного спорядження базові поєдинки проводяться в легкому дозованому контакті. Для попередження нещасних випадків у надвразливі незахищені місця тіла (очі, горло і т.д.) удар імітується: зупиняється на відстані кількох сантиметрів від цілі.

Вільні поєдинки відрізняються тим, що партнери самостійно обирають напад, захист і контратаку – відсутній алгоритм дій, прописаний у базових поєдинках. У цих поєдинках застосовуються всі можливі одиночні прийоми, серії прийомів і напрацьована техніка з базових поєдинків. Вони проводяться обов'язково в захисному спорядженні, в повному контакті, під наглядом тренерів (інструкторів) і лікарів.

10.1. Базові поєдинки без зброї проти незброєного

Базовий поєдинок проти прямого удару лівим чи правим кулаком у голову з випадом супротивника вперед у лівобічній стійці

69. Базовий поєдинок 1 (фото 171)

Захист: відбити лівою рукою догори з випадом назад у лівобічній стійці.

Контратака, варіанти:

- прямий удар правим кулаком у голову чи тулуб (супротивник без бронежилета), ковзаючи вперед у лівобічній стійці;
- прямий чи боковий удар лівим носком у пах чи живіт із лівобічної стійки;
- прямий удар правим носком у пах чи ліву гомілку з лівобічної стійки.

70. Базовий поєдинок 2 (фото 172)

Захист: відбити правою рукою догори з випадом назад у правобічній стійці.



1



2



3



4



5



6

Фото 171. Базовий поєдинок 1 (1 – готовність, 2 – захист, 3-6 – варіанти контрудару)



1



2



3



4



5

Фото 172. Базовий поєдинок 2 (1 – готовність, 2 – захист, 3-5 – варіанти контрудару)

Контратака, варіанти:

- прямий удар лівим кулаком у голову чи тулуб (супротивник без бронезилета), ковзаючи вперед у правобічній стійці;
- прямий удар ребром правої стопи в ліву гомілку чи коліно з правобічної стійки;
- прямий удар лівим носком у пах чи живіт із правобічної стійки.

71. Базовий поєдинок 3 (фото 173)

Захист: відбити лівою рукою вліво з випадом вправо в лівобічній стійці.

Контратака, варіанти:

- прямий удар правим кулаком у голову чи тулуб (супротивник без бронезилета) із випадом уперед у лівобічній стійці;
- прямий удар правим кулаком знизу під нижні ребра в лівобічній стійці (супротивник без бронезилета);
- боковий удар правою гомілкою в ліве стегно з лівобічної стійки.

72. Базовий поєдинок 4

Захист: відбити правою рукою вправо з випадом вліво в правобічній стійці.

Контратака, варіанти:

- прямий удар лівим кулаком у голову чи тулуб (супротивник без бронезилета) із випадом уперед у правобічній стійці;
- прямий удар лівим кулаком знизу під нижні ребра в правобічній стійці (супротивник без бронезилета);
- боковий удар лівою гомілкою в ліве стегно з правобічної стійки.

73. Базовий поєдинок 5 (фото 174)

Захист: відбити лівою рукою вправо з випадом вліво в лівобічній стійці.

Контратака, варіанти:

- прямий удар правим кулаком у голову чи тулуб (супротивник без бронезилета) у лівобічній стійці;
- прямий удар правим кулаком знизу під нижні ребра в лівобічній стійці (супротивник без бронезилета);
- прямий чи боковий удар правим коліном по нижніх ребрах із лівобічної стійки.

74. Базовий поєдинок 6

Захист: відбити правою рукою вліво з випадом вправо в правобічній стійці.



1



2



3



4



5

Фото 173. Базовий поєдинок 3 (1 – готовність, 2 – захист, 3-5 – варіанти контрудару)



1



2



3



4



5

Фото 174. Базовий поєдинок 5 (1 – готовність, 2 – захист, 3-5 – варіанти контрудару)

Контратака, варіанти:

- прямий удар лівим кулаком у голову чи тулуб (супротивник без бронежилета) у правобічній стійці;
- прямий удар лівим кулаком знизу під нижні ребра в правобічній стійці (супротивник без бронежилета);
- прямий чи боковий удар лівим коліном по нижніх ребрах із правобічної стійки.

75. Базовий поєдинок 7 (фото 175)

Захист: ухилитися вліво назад із поворотом тулуба вправо в лівобічній стійці.

Контратака: прямий удар правим кулаком у голову з випадом уперед у лівобічній стійці.



1



2



3

Фото 175. Базовий поєдинок 7 (1 – готовність, 2 – захист, 3 – контрудар)

76. Базовий поєдинок 8 (фото 176)

Захист: ухилитися вправо назад із поворотом тулуба вліво в лівобічній стійці.

Контратака: прямий удар лівим кулаком у голову з випадом уперед у лівобічній стійці.



1



2



3

Фото 176. Базовий поєдинок 8 (1 – готовність, 2 – захист, 3 – контрудар)

77. Базовий поєдинок 9 (фото 177)

Захист: ухилитися вліво вперед із поворотом тулуба вліво в лівобічній стійці.

Контратака: зустрічний прямий удар правим кулаком у голову чи тулуб.



1



2

Фото 177. Базовий поєдинок 9 (1 – готовність, 2 – захист і контрудар)

78. Базовий поєдинок 10 (фото 178)

Захист: ухилитися вправо вперед із поворотом тулуба вправо в лівобічній стійці.

Контратака: зустрічний прямий удар лівим кулаком у голову чи тулуб.



1



2

Фото 178. Базовий поєдинок 10 (1 – готовність, 2 – захист і контрудар)

79. Базовий поєдинок 11 (фото 179)

Захист: випад вліво з поворотом тулуба вправо в лівобічній стійці.

Контратака: зустрічний прямий удар лівим кулаком у голову.

80. Базовий поєдинок 12 (фото 180)

Захист: випад вправо з поворотом тулуба вліво в лівобічній стійці.

Контратака: зустрічний прямий удар правим кулаком у голову.



1



2

Фото 179. Базовий поєдинок 11 (1 – готовність, 2 – захист і контрудар)



1



2

Фото 180. Базовий поєдинок 12 (1 – готовність, 2 – захист і контрудар)

81. Базовий поєдинок 13 (фото 181)

Захист: випад вліво вперед із поворотом тулуба вліво в лівобічній стійці.

Контратака: зустрічний прямий удар правим кулаком у голову чи тулуб.

82. Базовий поєдинок 14 (фото 182)

Захист: крок вправо вперед із поворотом тулуба вправо в лівобічній стійці.

Контратака: зустрічний прямий удар лівим кулаком у голову чи тулуб.



1



2

Фото 181. Базовий поєдинок 13 (1 – готовність, 2 – захист і контрудар)



1



2

Фото 182. Базовий поєдинок 14 (1 – готовність, 2 – захист і контрудар)

Базовий поєдинок проти прямого удару лівим чи правим кулаком у тулуб із випадом супротивника вперед у лівобічній стійці

83. Базовий поєдинок 15 (фото 183)

Захист: відбити лівою рукою донизу з випадом назад у лівобічній стійці.

Контратака: прямий удар правим кулаком у голову, ковзаючи вперед у лівобічній стійці.



1



2



3

Фото 183. Базовий поєдинок 15 (1 – готовність, 2 – захист, 3 – контрудар)

84. Базовий поєдинок 16

Захист: відбити правою рукою донизу з випадом назад у правобічній стійці.

Контратака: прямий удар лівим кулаком у голову, ковзаючи вперед у правобічній стійці.

85. Базовий поєдинок 17 (фото 184)

Захист: відбити лівою рукою донизу з кроком уперед із лівобічної стійки в правобічну стійку.

Контратака: зустрічний удар тильною поверхнею правого кулака в голову в правобічній стійці.



1



2

Фото 184. Базовий поєдинок 17 (1 – готовність, 2 – захист і контрудар)

86. Базовий поєдинок 18

Захист: відбити правою рукою донизу з випадом уперед у лівобічній стійці.

Контратака: зустрічний удар тильною поверхнею лівого кулака в голову в лівобічній стійці.

87. Базовий поєдинок 19 (фото 185)

Захист: відбити лівою рукою вправо з випадом вліво в лівобічній стійці.

Контратака: прямий удар правим кулаком у голову в лівобічній стійці.

88. Базовий поєдинок 20

Захист: відбити правою рукою вліво з випадом вправо в правобічній стійці;

Контратака: прямий удар лівим кулаком у голову в правобічній стійці.

89. Базовий поєдинок 21 (фото 186)

Захист: відбити лівим передпліччям знизу вправо з випадом вліво вперед із фронтальної стійки в лівобічну стійку.

Контратака: прямий удар правим кулаком у голову в лівобічній стійці.



1



2



3

Фото 185. Базовий поєдинок 19 (1 – готовність, 2 – захист, 3 – контрудар)

90. Базовий поєдинок 22

Захист: відбити правим передпліччям знизу вліво з випадом вправо вперед із фронтальної стійки в правобічну стійку.

Контратака: прямий удар лівим кулаком у голову в правобічній стійці.

Базовий поєдинок проти бокового удару правим кулаком у голову з випадом супротивника вперед у лівобічній стійці

91. Базовий поєдинок 23 (фото 187)

Захист: відбити лівою рукою вліво в лівобічній стійці.

Контратака: діяти, як у базовому поєдинку 1 проти прямого удару кулаком у голову.



1



2



3

Фото 186. Базовий поєдинок 21 (1 – готовність, 2 – захист, 3 – контрудар)



1



2

Фото 187. Базовий поєдинок 23 (1 – готовність, 2 – захист)

92. Базовий поєдинок 24 (фото 188)

Захист: відбити лівою рукою вліво в правобічній стійці.

Контратака, варіанти:

- прямий удар правим кулаком у голову чи тулуб (супротивник без бронежилета), ковзаючи вперед у правобічній стійці;
- прямий удар ребром правої стопи в ліву гомілку чи коліно з правобічної стійки;
- прямий удар лівим носком у пах чи живіт із правобічної стійки.

93. Базовий поєдинок 25 (фото 189)

Захист: нирок вліво вперед з випадом вліво вперед у лівобічній стійці.

Контратака: прямий удар лівим кулаком у голову в лівобічній стійці.

Базовий поєдинок проти бокового удару лівим кулаком у голову з випадом супротивника вперед у лівобічній стійці

94. Базовий поєдинок 26 (фото 190)

Захист: відбити правою рукою вправо в лівобічній стійці.

Контратака, варіанти:

- прямий удар лівим кулаком у голову чи тулуб (супротивник без бронежилета), ковзаючи вперед у лівобічній стійці;
- прямий чи боковий удар лівим носком у пах чи живіт із лівобічної стійки;
- прямий удар правим носком у пах чи в ліву гомілку з лівобічної стійки.

95. Базовий поєдинок 27 (фото 191)

Захист: відбити правою рукою вправо в правобічній стійці.

Контратака: діяти, як у базовому поєдинку 2 проти прямого удару кулаком у голову.

96. Базовий поєдинок 28 (фото 192)

Захист: нирок вправо вперед з випадом вправо із лівобічної стійки в правобічну стійку.

Контратака: прямий удар правим кулаком у голову в правобічній стійці.



1



2



3



4



5

Фото 188. Базовий поєдинок 24 (1 – готовність, 2 – захист, 3-5 – варіанти контрудару)



1



2



3

Фото 189. Базовий поєдинок 25 (1 – готовність, 2 – захист, 3 – контрудар)

**Базовий поєдинок проти бокового удару правим кулаком у тулуб
чи удару лівою або правою рукою знизу в живіт із випадом
супротивника вперед у лівобічній стійці**

97. Базовий поєдинок 29 (фото 193)

Захист: відбити лівою рукою донизу в лівобічній стійці.

Контратака: прямий удар правим кулаком у голову в лівобічній стійці.

98. Базовий поєдинок 30 (фото 194)

Захист: відбити лівою рукою донизу в правобічній стійці.

Контратака: прямий удар правим кулаком у голову в правобічній стійці.



1



2



3



4



5

Фото 190. Базовий поєдинок 26 (1 – готовність, 2 – захист, 3-5 – варіанти контрудару)



1



2

Фото 191. Базовий поєдинок 27 (1 – готовність, 2 – захист)



1



2



3

Фото 192. Базовий поєдинок 28 (1 – готовність, 2 – захист, 3 – контрудар)



1



2



3

Фото 193. Базовий поєдинок 29 (1 – готовність, 2 – захист, 3 – контрудар)

**Базовий поєдинок проти бокового удару лівим кулаком у тулуб
чи удару лівою або правою рукою знизу в живіт із випадом
супротивника вперед у лівобічній стійці**

99. Базовий поєдинок 31

Захист: відбити правою рукою донизу в лівобічній стійці.

Контратака: прямий удар лівим кулаком у голову в лівобічній стійці.

100. Базовий поєдинок 32

Захист: відбити правою рукою донизу в правобічній стійці.

Контратака: прямий удар лівим кулаком у голову в правобічній стійці.



1



2



3

Фото 194. Базовий поєдинок 30 (1 – готовність, 2 – захист, 3 – контрудар)

Базовий поєдинок проти удару лівою чи правою рукою зверху в голову з випадом супротивника вперед у лівобічній стійці

101. Базовий поєдинок 33 (фото 195)

Захист: відбити лівою рукою догори з випадом уперед у лівобічній стійці.

Контратака, варіанти:

- прямий удар правим кулаком у голову чи тулуб (супротивник без бронежилета) із підкроком уперед у лівобічній стійці;
- захопити зверху за одяг і завдати прямого удару правим коліном у пах.



1



2



3



4

Фото 195. Базовий поєдинок 33 (1 – готовність, 2 – захист, 3-4 – варіанти контрудару)

102. Базовий поєдинок 34

Захист: відбити правою рукою догори з випадом уперед у правобічній стійці.

Контратака, варіанти:

- прямий удар лівим кулаком у голову чи тулуб (супротивник без бронежилета) із підкроком уперед у правобічній стійці;
- захопити зверху за одяг і завдати прямого удару лівим коліном у пах.

103. Базовий поєдинок 35 (фото 196)

Захист: підставити схрещені руки догори з випадом уперед у лівобічній стійці.



1



2



3



4



5

Фото 196. Базовий поєдинок 35 (1 – готовність, 2 – захист, 3-5 – варіанти контрудару)

Контратака, варіанти:

- удар ребром лівої долоні знизу в пах у лівобічній стійці;
- удар ребром лівої долоні навідліг по нижніх ребрах (супротивник без бронежилета) у лівобічній стійці;
- прямий удар лівим ліктем у тулуб (супротивник без бронежилета) із випадом уперед у лівобічній стійці.

104. Базовий поєдинок 36

Захист: підставити схрещені руки догори з випадом уперед у правобічній стійці.

Контратака, варіанти:

- удар ребром правої долоні знизу в пах у правобічній стійці;
- удар ребром правої долоні навідліг по нижніх ребрах (супротивник без бронежилета) у правобічній стійці.
- прямий удар правим ліктем у тулуб (супротивник без бронежилета) із випадом уперед у правобічній стійці.

Базовий поєдинок проти удару лівою чи правою рукою знизу в живіт із випадом супротивника вперед у лівобічній стійці або проти удару лівою чи правою ногою знизу в пах

105. Базовий поєдинок 37 (фото 197)

Захист: підставити схрещені руки донизу з випадом назад у лівобічній стійці.

Контратака: удар ребром правої долоні навідліг по шиї чи основою правого кулака в голову з кроком уперед із лівобічної стійки в правобічну стійку.

106. Базовий поєдинок 38

Захист: підставити схрещені руки донизу з випадом назад у правобічній стійці.

Контратака: удар ребром лівої долоні навідліг по шиї чи основою лівого кулака в голову з кроком уперед із правобічної стійки в лівобічну стійку.

Базовий поєдинок проти прямого удару лівою чи правою ногою в живіт

107. Базовий поєдинок 39 (фото 198)

Захист: відбити лівою рукою донизу з випадом назад у лівобічній стійці.



1



2



3

Фото 197. Базовий поєдинок 37 (1 – готовність, 2 – захист, 3 – контрудар)

Контратака, варіанти:

- прямий удар правим кулаком у голову, ковзаючи вперед у лівобічній стійці;
- прямий удар правим носком у пах із лівобічної стійки (відбита права нога);
- боковий удар правою гомілкою в ліве стегно з лівобічної стійки (відбита ліва нога).

108. Базовий поєдинок 40

Захист: відбити правою рукою донизу з випадом назад у правобічній стійці.



1



2



3



4



5



6

Фото 198. Базовий поєдинок 39 (1 – готовність; 2, 5 – захист; 3-4, 6 – варіанти контрудару)

Контратака, варіанти:

- прямий удар лівим кулаком у голову, ковзаючи вперед у правобічній стійці;
- прямий удар лівим носком у пах із правобічної стійки (відбита ліва нога);
- боковий удар лівою гомілкою в праве стегно з правобічної стійки (відбита права нога).

109. Базовий поєдинок 41 (фото 199)

Захист: відбити лівим передпліччям вправо знизу з кроком вліво вперед із фронтальної стійки в лівобічну стійку.

Контратака, варіанти:

- прямий удар правим кулаком у голову в лівобічній стійці;
- захопити зверху за одяг і завдати бокового удару правим коліном по ребрах із лівобічної стійки (відбита ліва нога).



1



2



3



4

Фото 199. Базовий поєдинок 41 (1 – готовність, 2 – захист, 3-4 – варіанти контрудару)

110. Базовий поєдинок 42

Захист: відбити правим передпліччям вліво знизу з кроком вправо вперед із фронтальної стійки в правобічну стійку.

Контратака, варіанти:

- прямий удар лівим кулаком у голову в правобічній стійці;
- захопити зверху за одяг і завдати прямого удару лівим коліном по ребрах із правобічної стійки (відбита права нога).

Базовий поєдинок проти прямого удару лівою чи правою ногою в пах

111. Базовий поєдинок 43 (фото 200)

Захист: відбити лівою гомілкою вправо з лівобічної стійки.

Контратака: прямий удар ребром лівої стопи в ліве коліно.



1



2



3

Фото 200. Базовий поєдинок 43 (1 – готовність, 2 – захист, 3 – контрудар)

112. Базовий поєдинок 44

Захист: відбити правою гомілкою вліво в правобічній стійці.

Контратака: прямий удар ребром правої стопи в ліве коліно.

Базовий поєдинок проти бокового удару правою ногою в стегно

113. Базовий поєдинок 45 (фото 201)

Захист: підставити ліву гомілку вліво з лівобічної стійки.

Контратака: прямий удар правим носком у пах із лівобічної стійки.



1



2



3

Фото 201. Базовий поєдинок 45 (1 – готовність, 2 – захист, 3 – контрудар)

114. Базовий поєдинок 46 (фото 202)

Захист: відбити правою гомілкою вліво в правобічній стійці.

Контратака: прямий удар правою п'ятою назад у пах.



1



2



3

Фото 202. Базовий поєдинок 46 (1 – готовність, 2 – захист, 3 – контрудар)

Базовий поєдинок проти бокового удару лівою ногою в стегно

115. Базовий поєдинок 47

Захист: підставити праву гомілку вправо з правобічної стійки.

Контратака: прямий удар лівим носком у пах із правобічної стійки.

116. Базовий поєдинок 48

Захист: відбити лівою гомілкою вправо в лівобічній стійці.

Контратака: прямий удар лівою п'ятою назад у пах.

Базовий поєдинок проти удару лівою чи правою ногою знизу в коліно, гомілку чи пах

117. Базовий поєдинок 49 (фото 203)

Захист, варіанти:

- зустрічний удар ребром лівої стопи в праву гомілку з лівобічної стійки;
- зустрічний удар внутрішнім ребром правої стопи в ліву гомілку з лівобічної стійки.



1



2



3

Фото 203. Базовий поєдинок 49 (1 – готовність, 2 – захист, 3 – контрудар)

118. Базовий поєдинок 50

Захист, варіанти:

- зустрічний удар ребром правої стопи в ліву гомілку з правобічної стійки;
- зустрічний удар внутрішнім ребром лівої стопи в праву гомілку з правобічної стійки.

10.2. Базові поєдинки зі зброєю проти озброєного

Базовий поєдинок автоматом проти удару автоматом чи піхотною лопаткою

119. Базовий поєдинок 1: проти удару зверху в голову (фото 204)



1



2



3

Фото 204. Базовий поєдинок зі зброєю 1 (1 – готовність, 2 – захист, 3 – контрудар)

Захист: підставити автомат догори в лівобічній стійці.

Контратака: прямий удар прикладом у голову з кроком уперед із лівобічної стійки в правобічну стійку.

120. Базовий поєдинок 2: проти удару знизу в пах (фото 205)

Захист: підставити автомат донизу в лівобічній стійці.

Контратака: боковий удар прикладом у голову з випадом уперед у лівобічній стійці.



1



2

Фото 205. Базовий поєдинок зі зброєю 2 (1 – захист, 2 – контрудар)

121. Базовий поєдинок 3: проти удару зліва в голову чи тулуб (фото 206)

Захист: підставити автомат вліво в лівобічній стійці.

Контратака: удар прикладом знизу в пах із випадом уперед у лівобічній стійці.



1



2

Фото 206. Базовий поєдинок зі зброєю 3 (1 – захист, 2 – контрудар)

122. Базовий поєдинок 4: проти удару справа в голову чи тулуб (фото 207)

Захист: підставити автомат вправо в лівобічній стійці.

Контратака: прямий удар вістрям багнета-ножа (стволом) в горло з випадом уперед у лівобічній стійці.



1



2

Фото 207. Базовий поєдинок зі зброєю 4 (1 – захист, 2 – контрудар)

123. Базовий поєдинок 5: проти уколу в голову чи груди (фото 208)

Захист: відбити стволом вліво з випадом назад у лівобічній стійці.

Контратака: прямий удар вістрям багнета-ножа (стволом) в горло чи тулуб (супротивник без бронежилета), ковзаючи вперед у лівобічній стійці.

124. Базовий поєдинок 6: проти уколу в голову чи груди (фото 209)

Захист: відбити стволом вправо з випадом назад у лівобічній стійці.

Контратака: прямий удар вістрям багнета-ножа (стволом) в горло чи тулуб (супротивник без бронежилета), ковзаючи вперед у лівобічній стійці.

125. Базовий поєдинок 7: проти уколу в живіт (фото 210)

Захист: відбити стволом донизу вправо з випадом назад у лівобічній стійці.

Контратака: прямий удар вістрям багнета-ножа (стволом) в горло чи тулуб (супротивник без бронежилета), ковзаючи вперед у лівобічній стійці.



1



2



3

Фото 208. Базовий поєдинок зі зброєю 5 (1 – готовність, 2 – захист, 3 – контрудар)



1



2

Фото 209. Базовий поєдинок зі зброєю 6 (1 – захист, 2 – контрудар)



1 2
Фото 210. Базовий поєдинок зі зброєю 7 (1 – захист, 2 – контрудар)

126. Базовий поєдинок 8: проти уколу зліва в голову чи тулуб (фото 211)

Захист: відбити автоматом вліво з поворотом вліво на лівій нозі в лівобічній стійці.

Контратака: боковий удар стволом у голову з випадом уперед у лівобічній стійці.



1 2
Фото 211. Базовий поєдинок зі зброєю 8 (1 – захист, 2 – контрудар)

Базовий поєдинок піхотною лопаткою проти удару автоматом чи піхотною лопаткою

127. Базовий поєдинок 9: проти удару зверху (фото 212)

Захист: відбити піхотною лопаткою догори з кроком назад із

лівобічної стійки в правобічну стійку.

Контратака: удар лезом полотна зверху по голові з випадом уперед у правобічній стійці.



1



2

Фото 212. Базовий поєдинок зі зброєю 9 (1 – захист, 2 – контрудар)

128. Базовий поєдинок 10: проти уколу в голову, груди чи удару зліва в голову (фото 213)

Захист: відбити піхотною лопаткою вліво з кроком назад із лівобічної стійки в правобічну стійку.

Контратака: удар лезом полотна навідріг по голові з випадом уперед у правобічній стійці.



1



2

Фото 213. Базовий поєдинок зі зброєю 10 (1 – захист, 2 – контрудар)

129. Базовий поєдинок 11: проти уколу в голову чи груди або удару справа в голову (фото 214)

Захист: відбити піхотною лопаткою вправо з кроком назад із лівобічної стійки в правобічну стійку.

Контратака: боковий удар лезом полотна по голові з випадом уперед у правобічній стійці.



1

2

Фото 214. Базовий поєдинок зі зброєю 11 (1 – захист, 2 – контрудар)

130. Базовий поєдинок 12: проти уколу спереду в живіт чи удару справа в живіт (фото 215)

Захист: відбити піхотною лопаткою донизу вправо з кроком назад із лівобічної стійки в правобічну стійку.

Контратака: прямий удар вістрям полотна в горло чи тулуб (супротивник без бронежилета) із випадом уперед у правобічній стійці.

131. Базовий поєдинок 13: проти уколу спереду в живіт чи удару зліва в живіт (фото 216)

Захист: відбити піхотною лопаткою донизу вліво з випадом назад у правобічній стійці.

Контратака: прямий удар вістрям полотна в горло чи тулуб (супротивник без бронежилета) із випадом уперед у правобічній стійці.



1



2



3

Фото 215. Базовий поєдинок зі зброєю 12 (1 – готовність, 2 – захист, 3 – контрудар)



1



2

Фото 216. Базовий поєдинок зі зброєю 13 (1 – захист, 2 – контрудар)

10.3. Базові поєдинки без зброї проти озброєного

Базовий поєдинок без зброї проти удару автоматом, проти пострілу впритул автоматом чи пістолетом

132. Базовий поєдинок 1: проти уколу багнетом-ножем (стволом) автомата чи пострілу впритул спереду автоматом у тулуб (фото 217)

Захист: відбити лівою долонею чи передпліччям вправо з випадом вліво в лівобічній стійці і поворотом тулуба вправо.

Контратака: захопити автомат правою рукою знизу за цівку і завдати удару тильною поверхнею лівого кулака навідліг у голову; захопити лівою рукою зверху за приклад і з поворотом вліво в лівобічну стійку і кроком назад в правобічну стійку підняти приклад і обернути автомат стволом до супротивника, потягнути до себе і відібрати його; прямий удар вістрям багнета-ножа (стволом) автомата в горло чи тулуб (супротивник без бронежилета) із випадом уперед у правобічній стійці.

133. Базовий поєдинок 2: проти уколу багнетом-ножем (стволом) автомата чи пострілу впритул у ліву частину тулуба.

Захист: відбити правою долонею чи передпліччям вліво з випадом вправо вперед у правобічній стійці і поворотом тулуба вліво.

Контратака: захопити автомат лівою рукою знизу за цівку і завдати удару тильною поверхнею правого кулака навідліг у голову; захопити автомат правою рукою зверху за приклад і з поворотом вправо в правобічну стійку і кроком назад в лівобічну стійку підняти приклад і обернути автомат стволом до супротивника, потягнути до себе і відібрати його; прямий удар вістрям багнета-ножа (стволом) автомата в горло чи тулуб (супротивник без бронежилета) із випадом уперед у лівобічній стійці.

134. Базовий поєдинок 3: проти уколу багнетом-ножем (стволом) автомата чи пострілу впритул спереду автоматом у тулуб (фото 218)

Захист: відбити лівим передпліччям знизу вправо з кроком вліво вперед із фронтальної стійки в лівобічну стійку і поворотом тулуба вправо.

Контратака: підняти ствол лівою рукою догори, захопити правою рукою за приклад, опустити ствол вліво донизу, а приклад вправо догори та відібрати автомат; прямий удар прикладом у голову з кроком уперед із лівобічної стійки в правобічну стійку.



1



2



3



4



5



6

Фото 217. Базовий поєдинок проти озброєного 1 (1 – готовність, 2 – захист, 3-6 – контратака)



1



2



3



4



5

Фото 218. Базовий поєдинок проти озброєного 3 (1 – готовність, 2 – захист, 3-5 – контратака)

135. Базовий поєдинок 4: проти уколу багнетом-ножем (стволом) автомата чи пострілу впритул під ліве нижнє ребро грудної клітки чи живіт.

Захист: відбити правим передпліччям знизу вліво з кроком вправо вперед із фронтальної стійки в правобічну стійку і поворотом тулуба вліво.

Контратака: підняти ствол правою рукою догори, захопити лівою рукою за приклад, опустити ствол вправо донизу, а приклад вліво догори та відібрати автомат; прямий удар прикладом у голову з кроком уперед із правобічної стійки в лівобічну стійку.

136. Базовий поєдинок 5: проти пострілу пістолетом упритул спереду в голову (фото 219)

Захист: з кроком вліво вперед із фронтальної стійки в лівобічну стійку ударом лівої долоні по тильній поверхні кисті та правої долоні по внутрішній поверхні зап'ястка правої руки супротивника вибити пістолет з руки.

Контратака: удар ребром правої долоні навідліг по шії; захопити руками зверху за одяг і завдати прямого удару правим коліном у пах; поставивши праву ногу назад на підлогу, з поворотом вправо завдати удару ребром лівої долоні зверху по потилиці.

137. Базовий поєдинок 6: проти пострілу пістолетом упритул спереду в живіт (фото 220)

Захист: з кроком вліво вперед із фронтальної стійки в лівобічну стійку ударом лівої долоні по тильній поверхні кисті та правої долоні по внутрішній поверхні зап'ястка правої руки супротивника вибити пістолет з руки.

Контратака: боковий удар зворотним ребром правої долоні по горлу чи в голову; боковий удар зворотним ребром лівої долоні по потилиці; удар правим ліктем знизу в голову.

138. Базовий поєдинок 7: проти пострілу пістолетом упритул спереду в тулуб (фото 221)

Захист: відбити лівим передпліччям знизу вправо з кроком вліво вперед з фронтальної стійки в лівобічну стійку і поворотом вправо в правобічну стійку.

Контратака: удар ребром правої долоні зверху по променево-п'ястковому нерву правої руки; далі діяти, як у базовому поєдинку 6 проти пістолета.

139. Базовий поєдинок 8: проти пострілу автоматом чи пістолетом упритул ззаду (фото 222)



1



2



3



4



5

Фото 219. Базовий поєдинок проти озброєного 5 (1 – готовність, 2 – захист, 3-5 – контратака)



1



2



3



4



5

Фото 220. Базовий поєдинок проти озброєного 6 (1 – готовність, 2 – захист, 3-5 – контратака)



1



2



3



4



5



6

Фото 221. Базовий поєдинок проти озброєного 7 (1 – готовність, 2 – захист, 3-6 – контратака)



1



2



3



4



5



6

Фото 222. Базовий поєдинок проти озброєного 8 (1 – готовність, 2 – захист, 3-6 – контратака)

Захист: відбити ребром правої долоні вправо з поворотом на правій нозі вправо з фронтальної стійки в лівобічну стійку.

Контратака: захопити автомат правою рукою знизу за цівку і завдати удару основою лівого кулака навідліг у голову; далі діяти, як у базовому поєдинку 1 проти автомата; проти пістолета діяти, як у базовому поєдинку 6 проти пістолета.

Базовий поєдинок без зброї проти удару піхотною лопаткою

140. Базовий поєдинок 9: проти удару лезом полотна піхотної лопатки зверху чи зліва (фото 223)

Захист: відбити ребром лівої долоні догори чи вліво зап'ясток правої руки з випадом уперед у лівобічній стійці чи з кроком уперед із фронтальної стійки в лівобічну стійку.

Контратака: захопити лівою рукою зап'ясток правої руки супротивника і одночасно завдати бокового удару основою правого кулака чи правим ліктем у голову з кроком уперед із лівобічної стійки в правобічну стійку; захопити правою рукою за держак лопатки і з кроком правою ногою назад із правобічної стійки в лівобічну стійку вирвати лопатку з руки супротивника; завдати бокового удару лезом полотна піхотної лопатки по голові в лівобічній стійці.

141. Базовий поєдинок 10: проти удару лезом полотна піхотної лопатки навідліг справа (фото 224)

Захист: підставити паралельні руки – праву кисть під зап'ясток і ліву кисть під передпліччя біля ліктя правої руки супротивника з випадом уперед у лівобічній стійці чи з кроком вліво вперед із фронтальної стійки в лівобічну стійку.

Контратака: прямий удар ребром правої стопи вправо в праве коліно; удар ребром правої долоні навідліг по шиї в правобічній стійці.

Базовий поєдинок без зброї проти удару ножем

142. Базовий поєдинок 11: проти уколу ножем у горло чи сонячне сплетіння (фото 225)

Захист: відбити лівою долонею чи передпліччям вправо з випадом вліво в лівобічній стійці чи з кроком вліво вперед з фронтальної стійки в лівобічну стійку.

Контратака, варіанти:

- удар правою долонею знизу в пах; удар ребром лівої долоні зверху по потилиці з кроком правою ногою вправо і поворотом вправо з лівобічної стійки в лівобічну стійку;



1



2



3



4



5

Фото 223. Базовий поєдинок проти озброєного 9 (1 – готовність, 2 – захист, 3-5 – контратака)



1



2



3



4

Фото 224. Базовий поєдинок проти озброєного 10 (1 – готовність, 2 – захист, 3-4 – контратака)

- прямий удар правою ногою в пах; поставивши праву ногу спереду, завдати удару ребром правої долоні навідліг по шиї.

Затримання: після удару правою рукою чи ногою в пах захопити руками праву кисть супротивника так, щоб великі пальці впирались у тильну її поверхню, провести важіль правої руки назовні і загин її за спину.

143. Базовий поєдинок 12: проти уколу ножом у сонячне сплетіння чи живіт

Захист: діяти, як у базовому поєдинку 7 проти пістолета

Контратака: діяти, як у базовому поєдинку 7 проти пістолета.

Затримання: після удару ребром долоні по правій руці затримати супротивника, як у базовому поєдинку 11 проти ножа.



1



2



3



4



5



6



7



8

Фото 225. Базовий поєдинок проти озброєного 11 (1 – готовність, 2 – захист, 3-4 – контратака, 5-6 – контратака, 7-8 – затримання)

144. Базовий поєдинок 13: проти уколу ножом зверху чи зліва в голову або шию (фото 226)

Захист: відбити лівим ребром долоні догори чи вліво зап'ястка правої руки з випадом уперед у лівобічній стійці чи з кроком уперед із фронтальної стійки в лівобічну стійку.

Контратака, варіанти:

- прямий удар правим кулаком у голову в лівобічній стійці;
- прямий удар правою ногою в пах.

Затримання, варіанти:

- після удару рукою чи ногою захопити правою рукою зверху і лівою рукою знизу правий зап'ясток, провести важіль правої руки всередину і загин її за спину;
- на замаху провести вузол правої руки догори і загин її за спину.

145. Базовий поєдинок 14: проти уколу ножом навідліг справа по шиї (фото 227)

Захист: підставити паралельні руки – праву кисть під зап'ясток і ліву кисть під передпліччя біля ліктя правої руки супротивника з випадом уперед у лівобічній стійці чи з кроком вліво вперед із фронтальної стійки в лівобічну стійку.

Контратака: прямий удар ребром правої стопи вправо в праве коліно з лівобічної стійки; удар лівим ліктем зверху по хребті.

Затримання: захистившись, захопити правою рукою зверху правий зап'ясток, провести важіль правої руки всередину і загин її за спину.



1



2



3



4



5



6

Фото 226. Базовий поєдинок проти озброєного 13 (1 – готовність, 2 – захист, 3-4 – варіант контратаки, 5-6 – варіант затримання)



1



2



3



4



5

Фото 227. Базовий поєдинок проти озброєного 14 (1 – готовність, 2 – захист, 3-4 – контратака, 5-6 – затримання)



1



2



3



4



5



6

Фото 228. Базовий поєдинок проти озброєного 15 (1 – готовність, 2 – захист, 3-4 – контратака, 5 – контратака, 6 – затримання)

146. Базовий поєдинок 15: проти удару ножом знизу чи знизу зліва в живіт (фото 228)

Захист: відбити ребром лівої долоні донизу зап'ясток правої руки з випадом назад у лівобічній стійці чи з кроком назад із фронтальної стійки в лівобічну стійку.

Контратака, варіанти:

- прямий удар правим кулаком (долонею) у голову в лівобічній стійці; захопити правою рукою зверху за одяг біля правого боку шиї і завдати прямого удару правим коліном у пах;
- прямий удар правим носком в пах.

Затримання: після удару рукою чи носком захопити правою рукою зверху правий лікоть супротивника і провести загин правої руки за спину ривком.



1



2



3



4

Фото 229. Базовий поєдинок проти озброєного 16 (1 – готовність, 2 – захист, 3-4 – контратака)

147. Базовий поєдинок 16: проти удару ножем знизу справа в живіт (фото 229)

Захист: відбити ребром правої долоні донизу зап'ясток правої руки з кроком назад із лівобічної чи фронтальної стійки в правобічну стійку.

Контратака: удар ребром правої долоні по шії; удар зворотним ребром правої долоні чи передпліччям по шії.

Затримання: після удару ребром долоні затримати супротивника, як у базовому поєдинку 11 проти ножа.

Контрольні запитання та завдання

1. Продемонструйте базові поєдинки проти прямого удару кулаком у голову з випадом супротивника вперед у лівобічній стійці.

2. Продемонструйте базові поєдинки проти прямого удару кулаком у тулуб із випадом супротивника вперед у лівобічній стійці.

3. Продемонструйте базові поєдинки проти бокового удару кулаком у голову з випадом супротивника вперед у лівобічній стійці.

4. Продемонструйте базові поєдинки проти бокового удару кулаком у тулуб чи удару рукою знизу в живіт із випадом супротивника вперед у лівобічній стійці.

5. Продемонструйте базові поєдинки проти удару рукою зверху в голову з випадом супротивника вперед у лівобічній стійці.

6. Продемонструйте базові поєдинки проти удару рукою знизу в живіт із випадом супротивника вперед у лівобічній стійці або проти удару ногою знизу в пах.

7. Продемонструйте базові поєдинки проти прямого удару ногою в живіт.

8. Продемонструйте базові поєдинки проти прямого удару ногою в пах.

9. Продемонструйте базові поєдинки проти бокового удару ногою в стегно.

10. Продемонструйте базові поєдинки проти удару ногою знизу в коліно, гомілку чи пах.

11. Продемонструйте базові поєдинки автоматом проти удару автоматом чи піхотною лопаткою.

12. Продемонструйте базові поєдинки піхотною лопаткою проти удару автоматом чи піхотною лопаткою.

13. Продемонструйте базові поєдинки без зброї проти удару автоматом, проти пострілу впритул автоматом чи пістолетом.

14. Продемонструйте базові поєдинки без зброї проти удару піхотною лопаткою.

15. Продемонструйте базові поєдинки без зброї проти удару ножем.

Тема 11. Тренування інших прийомів

11.1. Тренування прийомів боротьби

Кидки виконуються обов'язково на обидва боки.

Больові виконуються з дозуванням прикладеної сили і без різких рухів, які можуть спричинити травмування партнера.

Задушення, стискання, натискання і переломування хребта виконуються на манекені і **категорично забороняється виконувати на партнері.**

Кидки:

- 148. Передня підніжка.
- 149. Кидок через голову.
- 150. Переднє підсікання.
- 151. Кидок через плече.
- 152. Кидок через стегно.
- 153. Кидок через плечі.
- 154. Задня підніжка.
- 155. Зачіп зсередини.
- 156. Підсікання зсередини.
- 157. Охоплення.
- 158. Кидок захопленням двох ніг.
- 159. Заднє підсікання.
- 160. Бокове підсікання.

Задушення:

- 161. Задушення передпліччям спереду.
- 162. Задушення коміром спереду.
- 163. Задушення плечем і передпліччям ззаду.
- 164. Задушення коміром ззаду.
- 165. Задушення навхрест.

Больові:

Лежачи

- 166. Важіль руки всередину.
- 167. Вузол руки поперек.
- 168. Важіль ліктя.

Стоячи

- 169. Важіль руки всередину.
- 170. Важіль руки назовні.
- 171. Вузол руки нагорі.
- 172. Важіль ліктя через передпліччя.
- 173. Важіль ліктя через плече.

174. Важіль ліктя через плечі.

Стискання і натискання:

175. Натискання на основу носа.

176. Натискання на підвшні западини.

177. Стискання нижньої губи.

178. Стискання грудино-ключично-соскоподібного м'яза.

179. Натискання на очні западини.

180. Захоплення за статевий орган.

181. Стискання статевого органу коліном.

Переломування хребта:

182. Розрив міжхребетних хрящів.

183. Перелом шийних хребців.

184. Скручування шийних хребців.

11.2. Тренування прийомів звільнення від захоплень

Звільнення тіла від захоплень:

185. Звільнення зап'ястків рук від захоплення спереду, техніка 1 (дзюдо – Кіме но Ката «Роуте-Дорі»).

186. Звільнення зап'ястків рук від захоплення спереду, техніка 2 (самбо).

187. Звільнення тулуба від захоплення спереду, техніка 1.

188. Звільнення тулуба від захоплення спереду, техніка 2 (самбо).

189. Звільнення тулуба від захоплення з руками спереду (самбо).

190. Звільнення тулуба від захоплення ззаду (самбо).

191. Звільнення тулуба від захоплення з руками ззаду, техніка 1 (самбо).

192. Звільнення тулуба від захоплення з руками ззаду, техніка 2 (дзюдо – Кіме но Ката «Усіро-Дорі»).

193. Звільнення шиї чи одягу на грудях від захоплення спереду, техніка 1.

194. Звільнення шиї чи одягу на грудях від захоплення спереду, техніка 2.

195. Звільнення шиї чи одягу на грудях від захоплення спереду, техніка 3 (самбо).

196. Звільнення шиї від захоплення плечем і передпліччям ззаду, техніка 1 (самбо).

197. Звільнення шиї від захоплення плечем і передпліччям ззаду, техніка 2 (дзюдо – Кіме но Ката «Усіро-Дорі»).

198. Звільнення піднесеної ноги від захоплення спереду (самбо).

199. Звільнення ніг від захоплення спереду, техніка 1.

200. Звільнення ніг від захоплення спереду, техніка 2 (самбо).

- 201. Звільнення ніг від захоплення спереду, техніка 3 (самбо).
- 202. Звільнення ніг від захоплення ззаду (самбо).
- 203. Звільнення від загину руки за спину (самбо).

Звільнення зброї від захоплень:

- 204. Звільнення автомата від захоплення, техніка 1.
- 205. Звільнення автомата від захоплення, техніка 2.
- 206. Звільнення пістолета від захоплення.

11.3. Тренування спеціальних прийомів

Метання:

- 207. Метання ножа.
- 208. Метання піхотної лопатки.

Затримання:

- 209. Загин руки за спину при підході ззаду.
- 210. Загин руки за спину ривком при підході спереду.
- 211. Загин руки за спину замком при підході спереду.
- 212. Загин руки за спину нирком при підході спереду.
- 213. Важіль ліктя через передпліччя при підході спереду (збоку).
- 214. Важіль ліктя через плече при підході спереду (збоку).
- 215. Важіль ліктя через плечі при підході збоку (ззаду).

Обшук:

- 216. В положенні лежачи.
- 217. Стоячи на колінах.
- 218. Стоячи.
- 219. Стоячи з опорою на стіну.

Одягання кайданок на руки чи зв'язування:

- 220. В положенні лежачи.
- 221. Стоячи на колінах.
- 222. Стоячи.

Контрольні запитання та завдання

- 1. Продемонструйте кидки.
- 2. Продемонструйте прийоми задушення.
- 3. Продемонструйте больові прийоми.
- 4. Продемонструйте стискання і натискання.
- 5. Продемонструйте переломування хребта.
- 6. Продемонструйте звільнення тіла від захоплень.
- 7. Продемонструйте звільнення зброї від захоплень.
- 8. Продемонструйте метання ножа та піхотної лопатки.
- 9. Продемонструйте затримання, проведення обшуку, одягання кайданок і зв'язування.

Тема 12. Тренування бою на комплексній смузі перешкод

12.1. Подолання комплексної смуги перешкод

Порядок подолання комплексної смуги перешкод (мал. 5):

- за командою «Вперед» (одночасно виконує 10 солдат, кожен озброєний пейнтбольним маркером АК з багнетом, чотирма магазинами набоїв, трьома гранатами, саперною лопаткою) з вихідного положення (1), лежачи перед лінією старту, якомога швидше пробігти відстань 20 м (2) і перестрибнути рів (3);

- пробігти 7 м і перейти по балці рів (4);

- пробігти 4 м і перелізти через паркан (5) будь-яким способом;

- зупинитись на лінії метання гранат (6) і метнути макет гранати Ф-1 у траншею (7) на відстань 30 м (кількість гранат, що не влучили у траншею, визначають кількість супротивників, які ведуть постріли на ураження з пейнтбольного маркера АК);

- лежачи знешкодити супротивника в траншеї (7) пострілами з пейнтбольного маркера АК і якомога швидше пробігти відстань 30 м, зіскочити в траншею (7), метнути макет гранати Ф-1 у чотири вікна стіни зруйнованого будинку (8) на відстань 15 м (якщо в одне з вікон не влучила жодна граната, з цього вікна супротивник веде вогонь на ураження з пейнтбольного маркера АК);

- з траншеї (7) знешкодити супротивника у вікні стіни (8) пострілами з пейнтбольного маркера АК або, ведучи вогонь, не дати йому можливості вести вогонь, якомога швидше прибігти до стіни (8) і за допомогою товариша залізти у вікно, яке було уражено гранатою (у разі ураження супротивника пострілами чи подолання вікна, супротивник вважається знищеним);

- двома зруйнованими сходами (9) залишити зруйнований будинок і вступити в рукопашний бій з чотирма супротивниками (10), відбиваючи удар автоматом і вражаючи уколом багнета чи ударом приклада (кожен асистент при наближенні до нього завдає укол палицею, військовий відбиває укол і завдає укол чи удар у відповідь по мішені й переходить до другого асистента);

- якнайшвидше пробігти 20 м і перелізти по натягнутому канату рів (11); якнайшвидше пробігти 25 м, стрибнути у траншею (12) і провести зачистку всіх суміжних ходів траншеї, вражаючи супротивника пострілами чи ударами багнетом чи прикладом пейнтбольного маркера АК;

- метнути макет гранати РКГ з траншеї (12) по танкові (13) на відстань 10 м (кількість невлучених гранат визначає кількість супротивників, які, ховаючись за танк, ведуть вогонь з пейнтбольного маркера АК) і з пейнтбольного маркера АК знешкодити супротивників біля танка;

- прибігти до супротивника (14) і знешкодити його у рукопашному бою макетом піхотної лопатки.

12.2. Оцінювання подолання комплексної смуги перешкод

I. Відділення

- «відмінно» – виконано всі контрольні вправи смуги, втрачено 20% особового складу;

- «добре» – виконано всі контрольні вправи смуги, втрачено 50% особового складу;

- «задовільно» – виконано всі контрольні вправи, втрачено 80% особового складу;

- «незадовільно» – виконано всі контрольні вправи смуги, втрачено 100% особового складу.

II. Військовослужбовця

- «відмінно» – пройшов всі ділянки контрольної смуги перешкод, при цьому відділення отримало оцінку не нижче ніж «відмінно»;

- «добре» – пройшов 1-12 ділянку контрольної смуги перешкод, вибув на 13-й ділянці, при цьому відділення отримало оцінку не нижче ніж «добре»;

- «задовільно» – пройшов 1-11 ділянку контрольної смуги перешкод, вибув на 12-й ділянці, при цьому відділення отримало оцінку не нижче ніж «задовільно»;

- «незадовільно» – пройшов 1-10 ділянку контрольної смуги перешкод, вибув на 11-й ділянці.

Примітка: військовослужбовець при повторному складанні іспиту на комплексній смузі перешкод з оцінкою «незадовільно» переводиться до нової тренувальної групи для подолання комплексної смуги перешкод.

Контрольні запитання та завдання

1. Що являє собою комплексна смуга перешкод?

2. Продемонструйте подолання комплексної смуги перешкод у складі відділення.

3. Оцініть готовність відділення і свою готовність до ведення вогневого і рукопашного бою в умовах, наближених до бойових дій.

Тема 13. Організація тренувань

13.1. Програми тренувань

Програма тренувань № 1

для підготовки військовослужбовців усіх видів і родів військ
Збройних Сил

1. Удар автоматом №№ 51 – 53 (по 1 разу).
2. Базовий поєдинок автоматом проти удару автоматом чи піхотною лопаткою №№ 119 – 126 (по 2 рази).
3. Удари піхотною лопаткою №№ 56 – 59 (по 1 разу).
4. Базовий поєдинок піхотною лопаткою проти удару автоматом чи піхотною лопаткою №№ 127 – 131 (по 3 рази кожен).
5. Удар рукою, ногою №№ 1 – 8, 13 – 32 (по 5 раз).
6. Базовий поєдинок без зброї проти неозброєного №№ 69 – 74, 83, 84, 87 – 110 (по 2 рази).
7. Базовий поєдинок без зброї проти удару автоматом, проти пострілу впритул автоматом, пістолетом №№ 132 – 139 (по 2 рази).
8. Базовий поєдинок без зброї проти удару піхотною лопаткою №№ 140, 141 (по 2 рази).
9. Базовий поєдинок без зброї проти удару ножем (без затримання) №№ 142 – 147 (по 2 рази).
10. Кидки №№ 148, 149, 151 – 154, 158 (по 1 разу).
11. Задушення №№ 161, 163 (по 1 разу).
12. Звільнення тіла від захоплень (без затримання) №№ 186, 187, 189 – 194, 197, 199, 202 (по 1 разу).
13. Звільнення зброї від захоплень №№ 204 – 206 (по 1 разу).
14. Обшук №№ 216 – 218 (по 1 разу).
15. Зв'язування №№ 220 – 222 (по 1 разу).

Програма тренувань № 2

для підготовки усіх служб і підрозділів правоохоронних органів

1. Удар рукою, ногою №№ 1 – 8, 13 – 32 (по 5 раз).
2. Базовий поєдинок без зброї проти неозброєного №№ 69 – 74, 83, 84, 87 – 110 (по 2 рази).
3. Удари поліцейською палицею (за технікою піхотної лопатки) №№ 56 – 59 (по 1 разу).
4. Базовий поєдинок поліцейською палицею проти удару палицею (за технікою піхотної лопатки) №№ 127 – 131 (по 2 рази).

5. Базовий поєдинок без зброї проти удару гвинтівкою (за технікою проти автомата), проти пострілу впритул гвинтівкою (за технікою проти автомата), пістолетом №№ 132 – 139 (по 2 рази).

6. Базовий поєдинок без зброї проти удару палицею (за технікою піхотної лопатки) №№ 140, 141 (по 2 рази).

7. Базовий поєдинок без зброї проти удару ножем (із затриманням) №№ 142 – 147 (по 2 рази).

8. Кидки №№ 148, 150 – 152, 154 – 157, 159, 160 (по 1 разу).

9. Задушення №№ 163 (по 1 разу).

10. Звільнення тіла від захоплень (із затриманням) №№ 186, 188, 189 – 191, 195, 196, 198, 200 – 202 (по 1 разу).

11. Звільнення зброї від захоплень № 206 (по 1 разу).

12. Затримання №№ 209 – 215 (по 2 рази).

13. Больові №№ 166 – 174 (по 1 разу).

14. Обшук №№ 216 – 219 (по 1 разу).

15. Одягання кайданок №№ 220 – 222 (по 1 разу).

Програма тренувань № 3

для підготовки десантних військ, сил спеціальних операцій, спеціальних правоохоронних підрозділів швидкого реагування, інструкторів із рукопашного бою

У програмі тренувань № 3 кожна частина тренувань проводиться в окремі дні з використанням усіх прийомів, передбачених відповідними розділами і підрозділами теми.

І частина тренувань «Рукопашний бій без зброї»

1. Удар рукою, ногою (по 5 раз).

2. Серії ударів: руками, ногами, рукою і ногою, ногою і рукою (по 3 рази).

3. Базовий поєдинок без зброї проти озброєного (по 3 рази).

II частина тренувань «Рукопашний бій зі зброєю проти озброєного, без зброї проти озброєного»

1. Удар автоматом (по 1 разу).

2. Базовий поєдинок автоматом проти удару автоматом чи піхотною лопаткою (по 3 рази).

3. Базовий поєдинок без зброї проти удару автоматом, проти пострілу впритул автоматом, пістолетом (по 3 рази).

4. Удари піхотною лопаткою (по 1 разу).

5. Базовий поєдинок піхотною лопаткою проти удару автоматом чи піхотною лопаткою (по 3 рази).

6. Базовий поєдинок без зброї проти удару піхотною лопаткою (по 3 рази).
7. Удари ножем (по 1 разу).
8. Базовий поєдинок без зброї проти удару ножем (по 3 рази).
9. Удари пістолетом (по 1 разу).
10. Звільнення зброї від захоплення (по 2 рази).

III частина тренувань «Прийоми боротьби, спеціальні прийоми»

1. Кидки (по 3 рази).
2. Задушення (по 2 рази).
3. Больові (по 2 рази).
4. Стискання і натискання (по 1 разу).
5. Переломування хребта (по 1 разу).
6. Звільнення тіла від захоплень (по 3 рази).
7. Затримання (по 3 рази).
8. Обшук (по 1 разу).
9. Одягання кайданок, зв'язування (по 1 разу).
10. Метання ножа, піхотної лопатки (по 10 раз).

Програма тренувань № 4 для підготовки з самозахисту населення

1. Удар рукою, ногою №№ 1 – 32 (по 5 раз).
2. Серії ударів руками, ногами, рукою і ногою, ногою і рукою №№ 33 – 50 (по 3 рази).
3. Базовий поєдинок без зброї проти незброєного №№ 69 – 118 (по 2 рази).
4. Базовий поєдинок без зброї проти удару ножем (без затримання) №№ 142 – 147 (по 2 рази).
5. Удари палицею (за технікою піхотної лопатки) №№ 56 – 59 (по 1 разу).
6. Базовий поєдинок палицею проти удару палицею (за технікою піхотної лопатки) №№ 127 – 131 (по 2 рази).
7. Базовий поєдинок без зброї проти удару палицею (за технікою піхотної лопатки) №№ 140, 141 (по 2 рази).
8. Базовий поєдинок без зброї проти удару гвинтівкою (за технікою проти автомата), проти пострілу впритул гвинтівкою (за технікою проти автомата), пістолетом №№ 132 – 139 (по 2 рази).
9. Кидки №№ 148 – 160 (по 1 разу).
10. Звільнення тіла від захоплень (без затримання) №№ 185 – 203 (по 2 рази).

13.2. Розклад занять

	Вогнева підготовка	Рукопашна підготовка	Фізична підготовка
Загальний рівень підготовки			
ПН		Рукопашний бій 11.00-12.20	Гімнастика 16.30-17.00
ВТ	Стрільба з автомата Стрільба з пістолета 09.00-11.00		Силові вправи 16.00-17.00
	Комплексна смуга перешкод (1-й тиждень) 10.00-12.00		
СР			Крос (10.00-11.00) Марш-кидок (3-й тиждень, 09.00-12.00)
ЧТ		Рукопашний бій 11.00-12.20	Гімнастика 16.30-17.00
ПТ			Силові вправи 16.00-17.00
Високий рівень підготовки			
ПН	Стрільба з автомата Стрільба з пістолета 09.00-11.00	I частина тренувань «Рукопашний бій без зброї» 11.00-12.00	Гімнастика 11.00-11.45
ВТ		II частина тренувань «Рукопашний бій зі зброєю проти озброєного, без зброї проти озброєного» 11.00-12.00	Силові вправи 16.00-17.20
	Комплексна смуга перешкод (1-й і 3-й тиждень) 10.00-14.00		
СР			Крос (10.00-11.00) Марш-кидок (4-й тиждень, 09.00-12.00)
ЧТ	Стрільба з автомата Стрільба з пістолета 09.00-11.00	I частина тренувань «Рукопашний бій без зброї» 11.00-12.00	Гімнастика 11.00-11.45
ПТ		III частина тренувань «Прийоми боротьби, спеціальні прийоми, реанімація» 11.00-12.00	Силові вправи 16.00-17.20
СБ		Змагання зі змішаних єдиноборств: боксу [руками і ногами] і боротьби [джюдо і самбо] (2-й тиждень) 11.00-12.00	Крос Плавання (3-й тиждень) 10.00-11.00

Позначення: ПН – понеділок; ВТ – вівторок; СР – середа; ЧТ – четвер; ПТ – п'ятниця;
СБ – субота.

Контрольні запитання та завдання

1. Які є програми тренувань із рукопашного бою?

2. Чому не може бути єдиної програми тренування з рукопашного бою для військових, правоохоронців і населення?

3. Охарактеризуйте вимоги до загального і високого рівнів рукопашної підготовки.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Прийоми карате



Прямий удар передньою рукою «Кізамі-Цукі»
Прямий удар рукою з кроком уперед «Ої-Цукі»



Прямий удар задньою рукою «Г'яку-Цукі»



Прямий удар рукою знизу «Ура-Цукі»



Боковий удар зворотним ребром долоні
«Гамен-Хайто-Учі»



Боковий удар ребром долоні «Гамен-Шуто-Учі»



Боковий удар основою кулака
«Гамен-Тетцуї-Учі»



Удар тильною поверхнею кулака навідліг
«Джокомен-Уракен-Учі»



Удар ребром долоні навідліг
«Джокомен-Шуто-Учі»



Удар основою кулака навідліг «Джокомен-Тетсуї-Учі»



Удар тильною поверхнею кулака зверху «Шомен-Уракен-Учі»



Удар основою кулака зверху «Шомен-Тетсуї-Учі»



Удар долонею знизу «Гедан-Тейшо-Учі»



Удар основою кулака знизу «Гедан-Тетсуї-Учі»



Боковий удар ліктем «Маваші-Емпі-Учі»



Удар ліктем догори «Аге-Емпі-Учі»



Удар ліктем донизу «Отоші-Емпі-Учі»



Удар ліктем у бік «Йоко-Емпі-Учі»



Удар ліктем назад «Ушіро-Емпі-Учі»



Прямий удар ногою «Має-Гері-Кекомі»



Удар ногою знизу «Має-Гері-Кеаге»



Прямий удар ногою у бік «Йоко-Гері-Кекомі»



Прямий удар ногою назад «Ушіро-Гері-Кекомі»



Удар ногою назад знизу «Ушіро-Гері-Кеаге»



Боковий удар ногою «Маваші-Гері»



Прямий удар коліном «Має-Хідза-Гері»



Боковий удар коліном «Маваші-Хідза-Гері»



Блок рукою догори «Аге-Уке»



Блок рукою назовні «Учі-Уке»



Блок ребром долоні «Шуто-Уке»



Блок рукою всередину «Сото-Уке»



Блок рукою знизу «Уде-Барай»



Блок рукою донизу «Гедан-Барай, Хараї-Отоші-Уке»

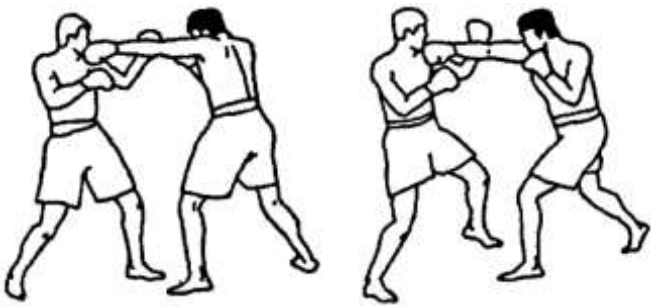


Блок хрестом догори «Джодан-Джуджі-Уке»

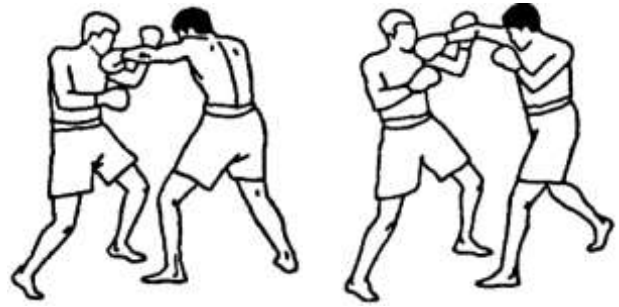


Блок хрестом донизу «Гедан-Джуджі-Уке»

Прийоми боксу



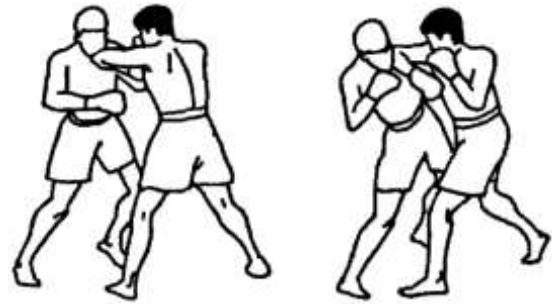
Прямий удар передньою рукою «Джеб»
Прямий удар задньою рукою «Панч»



Боковий удар рукою «Свінг», «Хук»



Удар рукою знизу «Аперкот»



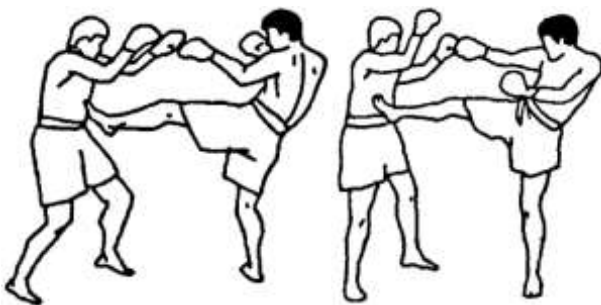
Боковий удар ліктем «Сок Дтад»



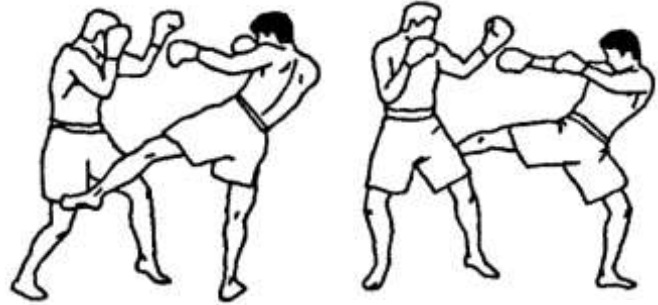
Удар ліктем знизу «Сок Нгад»



Удар ліктем зверху «Сок Саб»



Прямий удар ногою «Фронт кік»



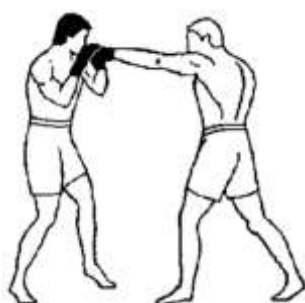
Боковий удар ногою «Раундхауз кік», «Лоу кік»



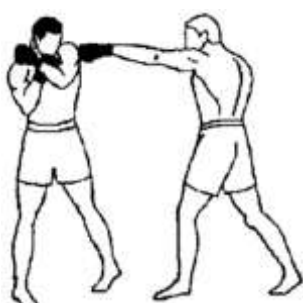
Прямий удар коліном «Кхао Дтронг»



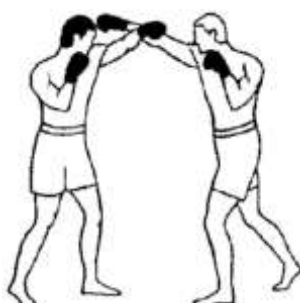
Боковий удар коліном «Кхао Дтад»



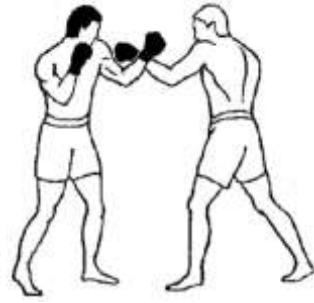
Підставка правої долоні



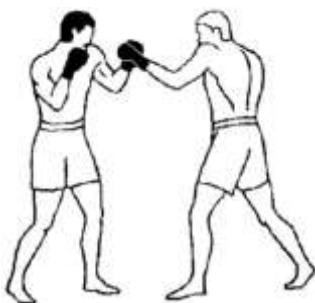
Підставка лівого плеча



Відбив лівою догори



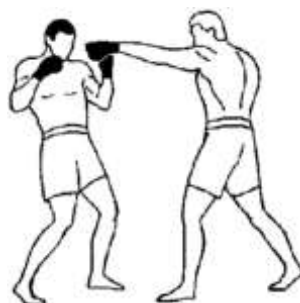
Відбив лівою вліво



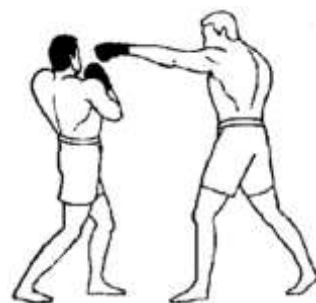
Відбив лівою вправо



Відбив правою вліво



Ухил вліво назад



Ухил вправо назад



Ухил вліво вперед



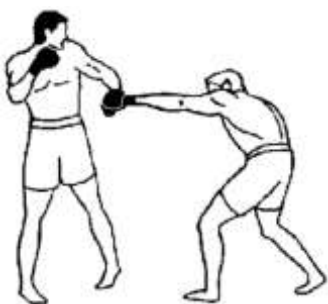
Ухил вправо вперед



Підставка лівого ліктя



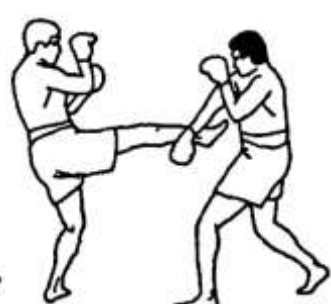
Підставка правого ліктя

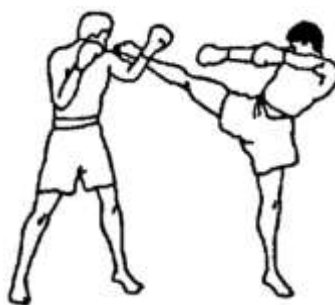
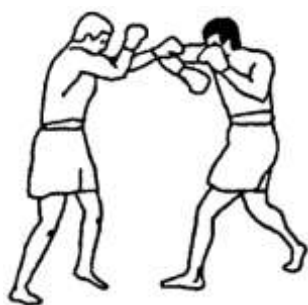
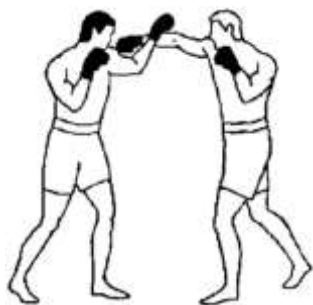


Відбив лівою донизу

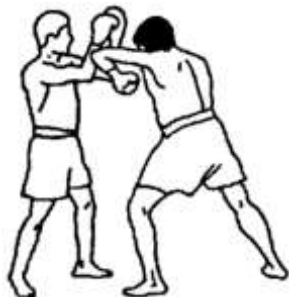


Відбив правою донизу

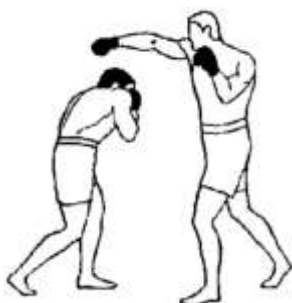




Підставка лівого передпліччя



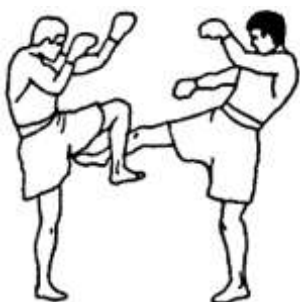
Підставка правого передпліччя



Нирок вліво вперед



Нирок вправо вперед



Підставка гомілки назовні



Підставка гомілки всередину



Підставка лівого коліна



Підставка правого коліна

Розминка

1. Переміщення бігом уперед, бігом уперед спиною, бігом уперед із обертанням на 360°, гусячим кроком уперед, стрибками вперед.

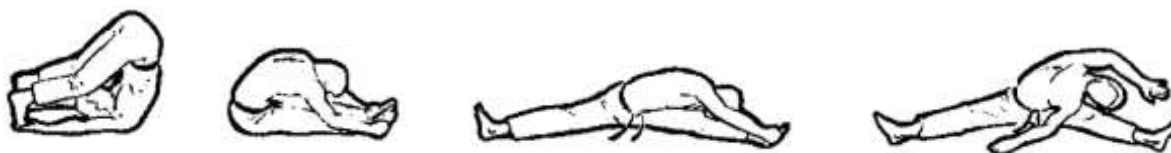
2. Кругові обертання кистями, передпліччями, руками, тулубом, тазом, колінями, ногами, гомілками, стопами:



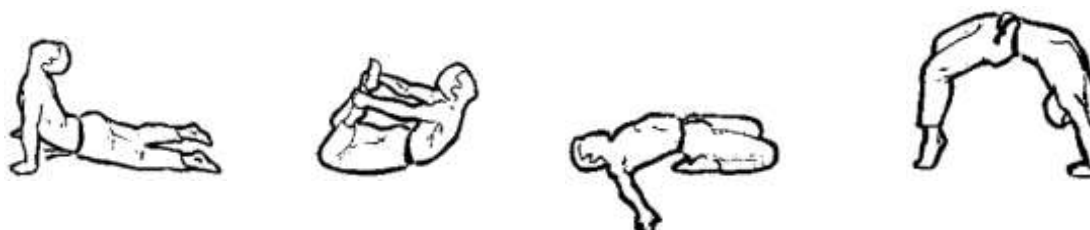
3. Присідання на одну ногу, сидіння на широко розставлених ногах, розведення колін:



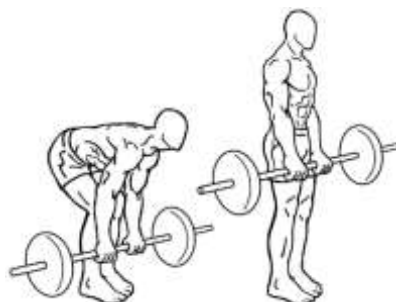
4. Прогинання вперед із закинутими ногами, нахилившись уперед сидячи, до розставлених ніг, прогинання у бік спиною до ноги:



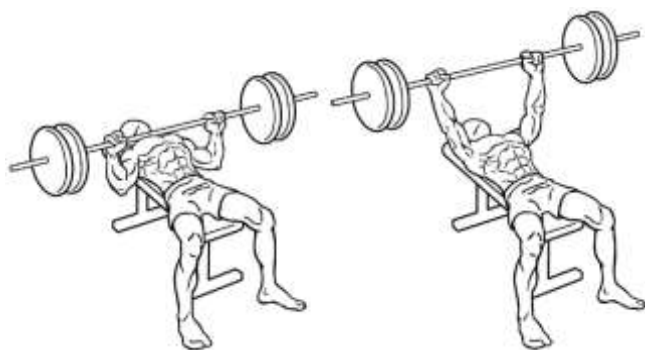
5. Пригинання назад із розгинанням рук лежачи, лежачи на животі і утримуючи ноги руками, лежачи на спині і зігнутих у колінах ногах, у положенні «міст»:



Силові вправи

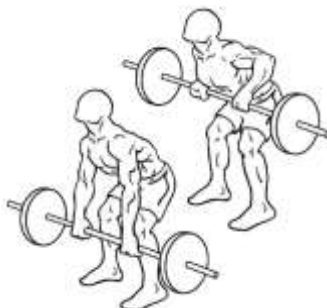
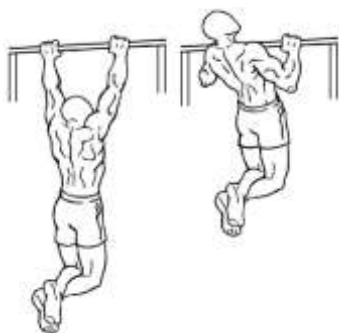


1. Присідання зі штангою чи станова тяга штанги (50кг/8раз/4підходи)



2. Жим штанги лежачи (50кг/10раз; 50/10; 60/8; 70/6; 80/6)

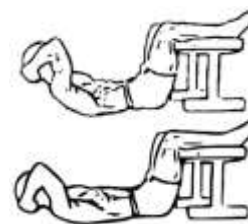
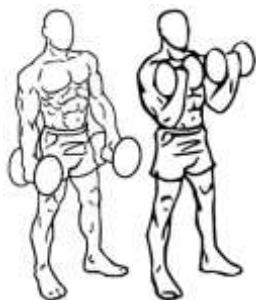
3. Віджимання від брусь (8раз/4підх)



4. Підтягування на турніку (8/4)

5. Тяга штанги у нахилі (40/10; 40/10; 50/8; 60/6)

6. Жим штанги сидячи (30/10; 30/10; 40/8; 50/6)



7. Підйом гантель стоячи 2x10кг/15раз

8. Віджимання від полу 20 раз

9. Зворотне скручування 15/2

10. Скручування 30/2

Гімнастичні вправи на турніку: підйом перевертанням, підйом силою, підйом розгинанням.
Гімнастичні вправи на брусах: підйом махом уперед, підйом махом назад.

ПРИМІТКИ

¹ Основою бойової підготовки кожного солдата є вогнева підготовка з особистої зброї (автомата, кулемета, снайперської гвинтівки і ручного гранатомета) та рукопашна підготовка.

² Зі всесвітньої історії та історії України відомо, що руські ратні воїни набували майстерності убивати мечем і списом у походах; примітивні поєдинки з боротьби «покласти на лопатки» і кулачних боїв «хто встоє на ногах» проводились слов'янами під час розваг; запорізькі козаки використовували примітивну вогнепальну зброю і набували навиків володіння шаблею у боях, а боротьба і кулачні бої були як розвага. Будь-які відомості про слов'янські, українські та російські стилі рукопашного бою, яким організовано навчали у слов'янському і козацькому війську, в історичних документах відсутні.

³ Слов'янський стиль самозахисту заснований доцентом Московського державного технічного університету ім. Баумана Романичевим Олександром Івановичем (1948 р.н.) у 2003 році.

⁴ Назва «Російський рукопашний бій» довгий час була пов'язана з ім'ям Кадочнікова Олексія Олексійовича (1935 р.н.), який з 1983 року під час роботи в Краснодарському вищому військовому училищі ракетних військ нібито розробив свій стиль рукопашного бою на основі «Самоз» Спірідонова Віктора Афанасійовича (1882-1944). Сьогодні у Росії до російського рукопашного бою відносять розділ бойового самбо, який був представлений у першій половині минулого століття Харлампієвим Анатолієм Аркадійовичем.

⁵ «Бойовий гопак» був створений у 1994 році дослідником української культури і експериментатором бойових мистецтв Пилатом Володимиром Степановичем (1955 р.н.).

⁶ З метою розвитку фізичної культури і спорту серед правоохоронців у квітні 1923 року в Москві було створене Пролетарсько-Спортивне товариство «Динамо». На засіданні Центральної Міжвідомчої Комісії у справах товариств і спілок при НКВС, що відбулося 31 жовтня 1924 року, було затверджено Положення про Всеукраїнську Раду Пролетарсько-Спортивних товариств «Динамо».

⁷ СРСР – союзна держава – Союз Радянських Соціалістичних Республік, існувала з 1922 по 1991 рік.

⁸ КДБ (рос. КГБ) – комітет державної безпеки, створений у 1954 році в СРСР.

⁹ Дзьосінмон – стиль карате, заснований Ікеда Хосю (1942 р.н.) у м. Токіо (Японія) у 1969 році на основі окінаських стилів Сьорін-рю і Сьоріндзі-рю.

¹⁰ Бойові мистецтва – це різноманітні системи тренувань із різними видами зброї і без зброї для знищення в реальному бою сильнішого супротивника чи декількох супротивників.

¹¹ Кулачний бій – це завдавання ударів кулаками в голову і тулуб та найпростіших ударів ногами в пах і живіт, а також захист від подібних ударів.

¹² Бойове єдиноборство – це протистояння в ближньому бою двох супротивників із нерівноцінною зброєю, озброєного з озброєним і незброєним з метою знищення один одного.

¹³ Спортивне єдиноборство – це протистояння за спортивними правилами у ближньому бою двох спортсменів однієї вагової категорії, з однаковою зброєю чи без зброї для виявлення переможця.

¹⁴ Кемпо (яп. Цюань-фа) – це традиційна назва китайських стилів рукопашного бою, які включають в себе способи володіння зброєю, руками і ногами.

¹⁵ Маківара – це тренажер для відпрацювання ударів, що складається з дошки, вкопаної в землю, на верхній частині якої закріплений сніп соломи, по якому завдаються удари.

¹⁶ Партер (фр. *parterre* – на землі) використовується в різних видах боротьби і є боротьбою, коли один із борців знаходиться в положенні лежачи (на боці, на спині, на грудях), стоїть навколішки, знаходиться в положенні «міст» або «півміст».

¹⁷ Дзю-дзюцу (європ. джиу-джитсу) – («дзю» – «м'якість, поступливість»; «дзюцу» – «мистецтво, практика») система нападу з використанням кидків, ударів руками і ногами, тичкових і рубаючих ударів, удавлень, викручування суглобів, утримання супротивника і захист від подібних атак, побудована на принципі поступливості супротивнику для отримання над ним остаточної перемоги; розвинулась у феодальній Японії в період з 1603 по 1868 роки.

¹⁷ «Кізамі-Цукі» – удар передньою рукою з місця від середньої частини тулуба з поворотом тулуба вперед боком, однойменним передній руці; в кінцевий момент удару кисть обертається навколо довгастої осі руки на 180° і її енергія концентрується в точці удару; при ударі в тулуб висунутими другими суглобами зімкнутих пальців кисті чи кінчиками зімкнутих пальців розгорнутої кисті вона обертається на 90°.

¹⁸ «Г'яку-Цукі» – удар задньою рукою з місця від середньої частини тулуба з поворотом тулуба вперед боком, однойменним задній руці; в кінцевий момент удару кисть обертається навколо довгастої осі руки на 180° і її енергія концентрується в точці удару; при ударі в тулуб висунутими другими суглобами зімкнутих пальців кисті чи кінчиками зімкнутих пальців розгорнутої кисті вона обертається на 90°.

¹⁹ «Аперкот» (пер. з англ. «знизу догори») – удар кулаком знизу догори; виконується кулаком передньої чи задньої руки від тулуба боксера в голову чи тулуб супротивника з невеликим нахилом тулуба вперед і перенесенням більшої частини ваги тіла на передню ногу.

²⁰ «Гамен-Хайто-Учи» – боковий удар зворотним ребром долоні «Хайто».

²¹ «Гамен-Оджаджубі-Учи» – боковий удар висунутим першим суглобом великого пальця кулака «Оджаджубі».

²² «Свінг» – боковий удар кулаком із далекої відстані; виконується по дузі в протилежний ударній руці бік з неповним розгинанням передньої чи задньої ударної руки від голови боксера в голову чи тулуб супротивника з одночасним поворотом тулуба вперед боком, однойменним ударній руці, нахилом тулуба вперед і перенесенням більшої частини ваги тіла на протилежну ударній руці ногу.

²³ «Хук» (пер. з англ. «крюк») – боковий удар кулаком на короткій відстані; виконується по дузі в протилежний ударній руці бік передньою чи задньою зігнутою у лікті ударною рукою від голови боксера в голову чи тулуб супротивника з поворотом тулуба вперед боком, однойменним ударній руці, невеликим нахилом тулуба у бік удару і перенесенням більшої частини ваги тіла на протилежну ударній руці ногу.

²⁴ «Гамен-Тетцуї-Учи» – боковий удар основою кулака «Тетцуї».

²⁵ «Гамен-Шуто-Учи» – боковий удар ребром долоні «Шуто».

²⁶ «Джокомен-Уракен-Учі» – удар навідліг тильною поверхнею кулака «Уракен».

²⁷ «Джокомен-Тетсуї-Учі» – удар навідліг основою кулака «Тетсуї».

- ²⁸ «Джокомен-Шуто-Учі» – удар навідліг ребром долоні «Шуто».
- ²⁹ «Шомен-Уракен-Учі» – удар зверху тильною поверхнею кулака «Уракен».
- ³⁰ «Шомен-Тетсуї-Учі» – удар зверху основою кулака «Тетсуї».
- ³¹ «Шомен-Шуто-Учі» – удар зверху ребром долоні «Шуто».
- ³² «Гедан-Хайто-Учі» – удар знизу зворотним ребром долоні «Хайто».
- ³³ «Гедан-Тейшо-Учі» – удар знизу основою долоні «Тейшо».
- ³⁴ «Гедан-Тетсуї-Учі» – удар знизу основою кулака «Тетсуї».
- ³⁵ «Гедан-Шуто-Учі» – удар знизу ребром долоні «Шуто».
- ³⁶ «Має-Емпі-Учі» – прямий удар уперед ліктем «Емпі».
- ³⁷ «Йоко-Емпі-Учі» – прямий удар убік ліктем «Емпі».
- ³⁸ «Ушіро-Емпі-Учі» – прямий удар назад ліктем «Емпі».
- ³⁹ «Маваші-Емпі-Учі» – боковий удар ліктем «Емпі» виконується передньою чи задньою рукою від середньої частини тулуба з поворотом тулуба вперед боком, однойменним ударній руці.
- ⁴⁰ «Аге-Емпі-Учі» – удар знизу догори ліктем «Емпі» виконується передньою чи задньою рукою від середньої частини тулуба з поворотом тулуба вперед боком, однойменним ударній руці.
- ⁵⁰ «Отоші-Емпі-Учі» – удар зверху ліктем «Емпі» виконується із зниженням центру ваги тіла.
- ⁵¹ «Раундхауз кік» – боковий удар носком стопи в тулуб.
- ⁵² «Лоу кік» – боковий удар гомілкою в стегно чи коліно.
- ⁵³ «Маваші-Гері» – круговий удар подушечкою стопи «Коші» чи підйомом стопи «Хайзоку» з винесенням ноги збоку з одночасним розгинанням у коліні.
- ⁵⁴ «Має-Хідза-Гері» – прямий удар коліном «Хідза», взятий з тайського боксу.
- ⁵⁵ «Маваші-Хідза-Гері» – боковий удар коліном «Хідза», взятий з тайського боксу.
- ⁵⁶ «Аге-Уке» – блок догори виконується ребром долоні «Шуто» чи зовнішньою стороною передпліччя «Гайван» від середньої частини тулуба з поворотом тулуба вперед боком, однойменним захисній руці.
- ⁵⁷ «Учі-Уке» – блок назовні виконується внутрішньою стороною передпліччя «Найван» від середньої частини тулуба з поворотом тулуба вперед боком, однойменним захисній руці.
- ⁵⁸ «Шуто-Уке» – рубаючий блок виконується ребром долоні «Шуто» від протилежної сторони голови з поворотом тулуба вперед боком, однойменним захисній руці.
- ⁵⁹ «Каке-Уке» – зачіпляючий блок виконується ребром долоні «Шуто» від середньої частини тулуба з поворотом тулуба вперед боком, однойменним захисній руці.
- ⁶⁰ «Сото-Уке» – блок всередину виконується зовнішньою стороною передпліччя «Гайван» від середньої частини тулуба з поворотом тулуба вперед боком, однойменним захисній руці.
- ⁶¹ «Уде-Барай» – нижній блок всередину виконується зовнішньою стороною опущеного донизу передпліччя «Гайван» з поворотом тулуба вперед боком, однойменним захисній руці.
- ⁶² «Гедан-Барай» – блок донизу виконується зовнішньою стороною передпліччя «Гайван» від протилежної сторони голови з поворотом тулуба вперед боком, однойменним захисній руці.
- ⁶³ «Хараї-Отоші-Уке» – круговий блок донизу виконується зовнішньою стороною передпліччя «Гайван» від верхньої частини тулуба з поворотом тулуба

вперед боком, однойменним захисній руці.

⁶⁴ використані малюнки та опис виконання кидків:

Волф Х. Джуд / Преведе от немски Станко Д. С. – София: Медицина и физкултура, 1980. – 120 с.: фиг. [с. 47, 48, 51-71, 76-79];

Харлампиев А. А. Борьба самбо: Учеб. пособие: В 3 ч. Ч. 1. – М.: Военное издательство военного Министерства Союза ССР, 1952. – 184 с.: ил. [с. 43-87].

⁶⁵ використані малюнки та опис виконання задушень:

Волф Х. Джуд / Преведе от немски Станко Д. С. – София: Медицина и физкултура, 1980. – 120 с.: фиг. [с. 94-96];

Иван Т., Кавамура Т., Канеко С. и др. Дзюдо / Скор. перекл. з япон. Силина В. И. – М.: «Физкультура и спорт», 1977. – 104 с., ил. [с. 61-62];

Харлампиев А. А. Самбо: Учеб. пособие: В 3 ч. Ч. 3 (Специальные приемы). – М.: Военное издательство Министерства обороны Союза ССР, 1953. – 88 с.: ил. [с. 39-54].

⁶⁶ використані малюнки та опис виконання больових:

Волф Х. Джуд / Преведе от немски Станко Д. С. – София: Медицина и физкултура, 1980. – 120 с.: фиг. [с. 96-98];

Иван Т., Кавамура Т., Канеко С. и др. Дзюдо / Скор. перекл. з япон. Силина В.И. – М.: «Физкультура и спорт», 1977. – 104 с., ил. [с. 37-38];

Прудов А.В., Самойлов В.И., Соболев С.Н. Техника выполнения приемов рукопашного боя: Методическая разработка для инструкторского состава по физической подготовке. – М.: ЦС «Динамо», 1986. – 68 с., ил. [с. 4-9];

Харлампиев А. А. Борьба самбо: Учеб. пособие: В 3 ч. Ч. 1. – М.: Военное издательство военного Министерства Союза ССР, 1952. – 184 с.: ил. [с. 117-128];

Харлампиев А. А. Самбо: Учеб. пособие: В 3 ч. Ч. 2 (Боевые приемы). – М.: Военное издательство военного Министерства Союза ССР, 1953. – 88 с.: ил. [с. 24, 26, 45-50].

Харлампиев А. А. Самбо: Учеб. пособие: В 3 ч. Ч. 3 (Специальные приемы). – М.: Военное издательство Министерства обороны Союза ССР, 1953. – 88 с.: ил. [с. 55-63].

⁶⁷ використані малюнки та опис виконання затримань і обшуку:

Михалев А., Виноградов В., Сулейманов Х., Климович Б. Приемы нападения и самозащиты: учебное пособие для сотрудников МВД и КГБ. – М.: Главное управление внутренних войск МВД СССР «Организационно-методический комитет при президиуме ЦС «Динамо» по физической подготовке сотрудников МВД и КГБ», 1975. – 130 с.: ил. [с. 31 – 41, 111-115]

⁶⁸ Пархомович Г. П. Основы классического дзюдо. (Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов). Пермь: «Урал-Пресс Лтд», 1993. – 304 с., ил., [с. 255, 257].

⁶⁹ Пархомович Г. П. Основы классического дзюдо. (Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов). Пермь: «Урал-Пресс Лтд», 1993. – 304 с., ил., [с. 259-260].

Література

1. Бишоп М. Окинавское каратэ: учителя, стили, тайные традиции и секретная техника школ воинского искусства / Пер. с англ. А. Кратенкова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 304 с.: ил.
2. Варакин А. П., Харламов Н. И. Преодоление препятствий, метание гранат и рукопашный бой: Учебник для слушателей института. – Л.: Воениздат, 1954. – 301 с.: ил.
3. Воинские искусства Японии – Додзё. Научно-популярный методический журнал. – М.: «Будо-спорт», выпуск 4/2000.
4. Воинские искусства Японии – Додзё. Научно-популярный методический журнал. – М.: «Будо-спорт», выпуск 1/2002.
5. Воинские искусства Японии – Додзё. Научно-популярный методический журнал. – М.: «Будо-спорт», выпуск 3/2002.
6. Волф Х. Джудо / Преведе от немски Станко Д. С. – София: Медицина и физкултура, 1980. – 120 с.: фиг.
7. Градополов К. В. Бокс. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 340 с., ил.
8. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.: ил.
9. Делкур Ж. Техника каратэ: полная методика подготовки мастеров с квалификацией «Черный Пояс» / Пер. с франц. – М.: Изд-во МАИ, 1994 с.: ил.
10. Динамика каратэ / Масатоши Накаяма. – Пер. с англ. А. Куликова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 304 с.: ил.
11. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А. В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.: ил
12. Есио Сидзато. Каратэ Годзю-рю (Практическое руководство). – Харьков. СПДФЛ Дудукчан И. М., 2006. – 240 с.: ил.
13. Иван Т., Кавамура Т., Канэко С. и др. Джудо / Скор. пер. с япон. Силина В.И. – М.: «Физкультура и спорт», 1977. – 104 с.: ил.
14. Иванов А. П. Кикбоксинг – К.: «Air Land». – 1994. – 310 с.: ил.
15. Иванов С. А., Касьянов Т. Р. Основы рукопашного боя. – М.: Терра. Спорт, 1998. – 368 с.: ил.
16. Кодокан дзюдо / Дзигоро Кано. – Ростов н/Д. Феникс, 2000. – 448 с.: ил.
17. Люгаррь А. Руководство фехтованія на штыкахъ. – Санктпетербургъ: В. Березовскій – коммисіонеръ военно-учебныхъ заведеній, 1905. – 22 с.: ил.
18. Маланичев В.И. Гимнастика: Учебно-методическое пособие. – М.: Воениздат, 1985. – 70 с.: ил.

19. Мисакян М. А. Каратэ Киокушинкай: Самоучитель / Мисак Арцрунович Мисакян. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 400 с.: ил.
20. Михалев А., Виноградов В., Сулейманов Х., Климович Б. Приемы нападения и самозащиты: учебное пособие для сотрудников МВД и КГБ. – М.: Главное управление внутренних войск МВД СССР «Организационно-методический комитет при президиуме ЦС «Динамо» по физической подготовке сотрудников МВД и КГБ», 1975. – 130 с.: ил.
21. Наставление по подготовке к рукопашному бою РККА (НПРБ-38). – М.: Воениздат, 1938. – 232 с.: ил.
22. Наставление по физической подготовке Советской Армии и Военно-морских сил. – М.: Воениздат, 1955. – 528 с.: ил.
23. Наставление по физической подготовке Вооруженных Сил Союза ССР (НФП-48). – М.: Воениздат Министерства обороны Союза ССР. – 1948. – 336 с.: ил.
24. Наставление по физической подготовке Советской Армии и Военно-морских сил (НФП-54) – М., Воениздат Министерства обороны Союза ССР. – 1954. – 528 с.: ил.
25. Наставление по физической подготовке Вооруженных сил Союза ССР (НФП-59). – М., Воениздат Министерства обороны Союза ССР. – 1959. – 447 с.: ил.
26. Наставление по физической подготовке Вооруженных Сил СССР (НФП-66). – М., Воениздат Министерства обороны Союза ССР. – 1966. – 351 с.: ил.
27. Наставление по физической подготовке Советской Армии и Военно-морского флота (НФП-78). – М.: Воениздат, 1979. – 248 с.: ил.
28. Наставление по физической подготовке в Советской Армии и Военно-морском флоте (НФП-87). – М.: Воениздат, 1987. – 320 с.: ил.
29. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України, затверджена наказом Міністра оборони України № 865 від 30.12.2009 р.
30. Основы техники бокса / В. К. Щитов. – Ростов н/Д. Феникс, 2007. – 234 с.: ил.
31. Особая подготовка подразделений спецназа: учебное пособие / М. В. Гатальский, С. В. Малиновский, Э. Ю. Янпалтис и др. – Мн.: изд. Скаун, 1998. – 416 с.: ил. – (Специальные войска)
32. Обученіє штыковому бою. – Санктпетербургъ: Военная Типографія, 1907. – 8 с.: ил.
33. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо: учебно-методическое пособие для трениров и спортсменов. – Пермь: «Урал-Пресс ЛТД», 1993. – 304 с.: ил.
34. Подготовка войскового разведчика / Поповских П. Я., Кукушкин А. В., Астанин В. Н. и др. – М.: Воениздат, 1991. – 336 с.: ил.
35. Правила для обученія употребленію въ бою штыка и приклада. –

Санкт-Петербург: Печатано в Военной Типографии, 1857.

36. Правила для обучения употреблению в бою штыка. – Санкт-Петербург: Печатано в Военной Типографии, 1861. – 25 с.: ил.

37. Прудов А. В., Самойлов В. И., Соболев С. Н. Техника выполнения приемов рукопашного боя: Методическая разработка для инструкторского состава по физической подготовке. – М.: ЦС «Динамо», 1986. – 68 с.: ил.

38. Ричард Л. Брук. Тайландский бокс Муай-Тай – Пер. с англ. Пархоменко Ю. А. – М.: ДиФ, 1998. – 120 с.: ил.

39. Рукопашный бой: Учебник для курсантов и слушателей Института / Блажко Ю. И., Андрейчук В. И., Кузьмин В. А. и др. – Л.: Воениздат, 1990. – 330 с.: ил.

40. Руководство по подготовке к рукопашному бою Красной Армии. – М.: Воениздат, 1941. – 127 с.: ил.

41. Руководство по подготовке к рукопашному бою Красной Армии. – Свердловск: Воениздат, 1942. – 127 с.: ил.

42. Синельников Р. Д., Синельников Я. Р., Синельников А. Я. Атлас анатомии человека: Учеб. пособие: В 4 т. Т. 1. – 7-е изд., перераб. – М.: РИА «Новая волна»: Издатель Умеренков, 2009. – 344 с.: ил.

43. Синельников Р. Д., Синельников Я. Р., Синельников А. Я. Атлас анатомии человека: Учеб. пособие: В 4 т. Т. 2. – 7-е изд., перераб. – М.: РИА «Новая волна»: Издатель Умеренков, 2009. – 248 с.: ил.

44. Синельников Р. Д., Синельников Я. Р., Синельников А. Я. Атлас анатомии человека: Учеб. пособие: В 4 т. Т. 3. – 7-е изд., перераб. – М.: РИА «Новая волна»: Издатель Умеренков, 2010. – 216 с.: ил.

45. Синельников Р. Д., Синельников Я. Р., Синельников А. Я. Атлас анатомии человека: Учеб. пособие: В 4 т. Т. 4. – 7-е изд., перераб. – М.: РИА «Новая волна»: Издатель Умеренков, 2010. – 312 с.: ил.

46. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): учебник для институтов физической культуры / Под общей редакцией Н. М. Галковського, А. З. Катулина. – М.: «Физкультура и спорт», 1968. – 584 с.: ил.

47. Становление Сито-рю каратэ-до / Горбылёв А.М. – М.: ООО «Будо-спорт», 2003. – 272 с.: ил.

48. Тайский бокс: учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры / Под общей редакцией Заяшникова С. И., Терехова О. Я. – М.: Олимпия Пресс, 2006. – 192 с.: ил.

49. Учебник сержанта военно-воздушных десантных войск: часть 1 / Полковник Жигульский П. Г., полковник Тавгазов Г. Ф. и др. / Под руководством генерал-лейтенанта Пикаускаса О. М. – М.: Военное издательство, 1989. – 272 с.: ил.

50. Учебник сержанта войсковой разведки / Полковник Иванов Г. А.,

полковник Олейник А. П. и др. – М.: Военное издательство, 1989. – 360 с.: ил.

51. Українець Л. М. Рукопашний бій. – Житомир: ПРЕС-ФОРУМ ЛІМЕКС, 1994. – 288 с.: ил.

52. Физическая подготовка Рабоче-Крестьянкой Красной Армии и допризывной молодежи. Книга 8. Способы защиты и нападения без оружия. – М.: Государственное военное издательство, 1925. – 58 с.: ил.

53. Харлампиев А. А. Борьба самбо: Учеб. пособие: В 3 ч. Ч. 1. – М.: Военное издательство военного Министерства Союза ССР, 1952. – 184 с.: ил.

54. Харлампиев А. А. Самбо: Учеб. пособие: В 3 ч. Ч. 2 (Боевые приемы). – М.: Военное издательство военного Министерства Союза ССР, 1953. – 88 с.: ил.

55. Харлампиев А. А. Самбо: Учеб. пособие: В 3 ч. Ч. 3 (Специальные приемы). – М.: Военное издательство Министерства обороны Союза ССР, 1953. – 88 с.: ил.

56. Харлампиев А.А. Самозащита без оружия САМБО: учебное пособие для работников милиции. – М.: Главное управление милиции МВД СССР «Отдел служебной и боевой подготовки», 1958. – 180 с.: ил.

57. Харлампиев А. А. Борьба САМБО. – М.: «Физкультура и спорт», 1964. – 388 с., ил.

58. Чумак И. А. Боевая и физическая подготовка: практическое руководство для военнослужащих и сотрудников силовых структур: прак. пособ. / Чумак И. А. – К.: ПАЛИВОДА А. В., 2016. – 244 с.: ил.

59. Шехов В. Г. Тайский бокс в свое удовольствие (Практическое пособие) / Под ред. А. Е. Тараса. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2000. – 384 с.: ил.

60. Ширяев А. Г. Бокс и кикбоксинг: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. Г. Ширяев, В. И. Филимонов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 240 с.: ил.

61. Щитов В. К. Бокс для начинающих. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 448 с.: ил.

62. Ямагучи Н. Госэй. Фундаментальное каратэ / Пер. с англ. А. М. Подчеколдина. – М.: Агентство «ФАИР», 1988. – 224 с.: ил.

63. Combatives (FM 21-150) / Army general Gordon R. Sullivan. – Washington: U.S. Government Printing Office, 1992. – 288 p.

64. František Šebej. Karate. – Šport, Bratislava, 1983. – 288 str.

65. František Šebej. Karate kata. – Šport, Bratislava, 1986. – 312 str.

66. Gogen Yamaguchi. Goju Ryu Karat Do Kyohan. – USA Lexington, 2014. – 330 p.

67. Hidetaka Nishiyama, Richard C. Brown. Karate the art of «empty hend» fighting. Periplus Editione (HK) Ltd, USA, 2014. – 252 p.

Навчальне видання

ЧУМАК Ігор Олексійович, ОЛІЙНИК Наталія Анатоліївна

**РУКОПАШНИЙ БІЙ:
ПОВНИЙ КУРС РУКОПАШНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Підручник для вищих навчальних закладів

**Рекомендовано Вченою радою
Вінницького національного аграрного університету**

Технічний редактор, комп'ютерна верстка
Редактор, коректор *Лавренчук Оксана Василівна*
Художній редактор *Гузь Світлана Ігорівна*
Дизайн обкладинки *Чумак Віра Ананіївна*
Фотографи *Гузь Світлана Ігорівна, Бойчук Оксана Миколаївна*

Підп. до друку
Формат
Ум. друк. арк.

Папір
Друк
Гарнітура

Зам. №
Наклад 100 пр.

Видавець

Віддруковано в друкарні