

РУКОПАШНЫЙ БОЙ

Книга 1 **Основы рукопашного боя**

ЧАСТЬ I

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РУКОПАШНОГО БОЯ

ГЛАВА 1

ПРЕДПОСЫЛКИ И ЗАРОЖДЕНИЕ РУКОПАШНОГО БОЯ

Под термином «рукопашный бой», который пришел к нам из глубины веков, нужно понимать боевое единоборство двух или нескольких невооруженных противников или единоборство безоружных противников против вооруженных.

В Толковом словаре В. Даля написано: «рукопаш, рукопашка, рукопашье, рукопашный бой – драка, схватка, ручной бой холодным оружием или дубинками и кулаками».

В Толковом словаре С. Ожегова, изданном в 1955 году, дано такое определение: «рукопашный бой – бой (схватка), производимый холодным оружием, штыками и прикладами».

В схватках такого рода наступательные и оборонительные функции, судя по названию, выполняют в основном верхние конечности тела.

Впоследствии к двум первым формам ведения боя добавились понятия единоборства вооруженных бойцов против невооруженных.

Но если рассматривать этот раздел в чистом виде, когда бой происходит с применением любого холодного оружия, взятого в руки, то это неправильно, нужно говорить: «штыковой бой», «бой на ножках», «бой на саблях» и т. д.

Если же бойцы используют во время поединков не только основные приемы владения холодным оружием, но и другие вспомогательные технические действия: удары, броски, удушающие или болевые приемы, то тогда термин «рукопашный бой» приобретает правильное значение.

Условное разделение на основные и вспомогательные действия объясняется очень легко. В боевых условиях, к примеру в штыковой атаке, борьба между противниками ведется не на жизнь, а на смерть, и бойцы должны твердо стоять на ногах и не выпускать из рук оружие, которым осуществляются основные действия.

Если же в сложившейся ситуации штык использовать неудобно, а разумнее и быстрее применить бросок или удар любыми частями тела, то для достижения победы нужно не задумываясь переключиться на эти технические действия.

Современный рукопашный бой можно условно разделить на армейский, в котором не существует правил и победа достигается любыми средствами, и спортивный, на основе которого проводятся соревнования по различным правилам,

К последнему можно отнести Федерацию рукопашного боя и традиционного каратэ, возглавляемую заслуженным тренером России Т. Касьяновым, Федерации спортивного и боевого самбо, возглавляемые С. Елисеевым и В. Волостных, Всемирную молодежную общественную организацию, созданную А. Шенгелия вместе с чемпионом мира по боям без правил О. Тахтаровым.

Умные наблюдательные люди давно заметили, что праздный образ жизни (пьянство, разврат) были причиной гибели не только отдельных личностей, но целых народов и государств. Поэтому многие прогрессивные деятели в различных странах не только задумывались, но и пытались приобщить молодое поколение своих сограждан к физическим и боевым упражнениям. Это было понятно, так как только здоровые, крепкие и обученные

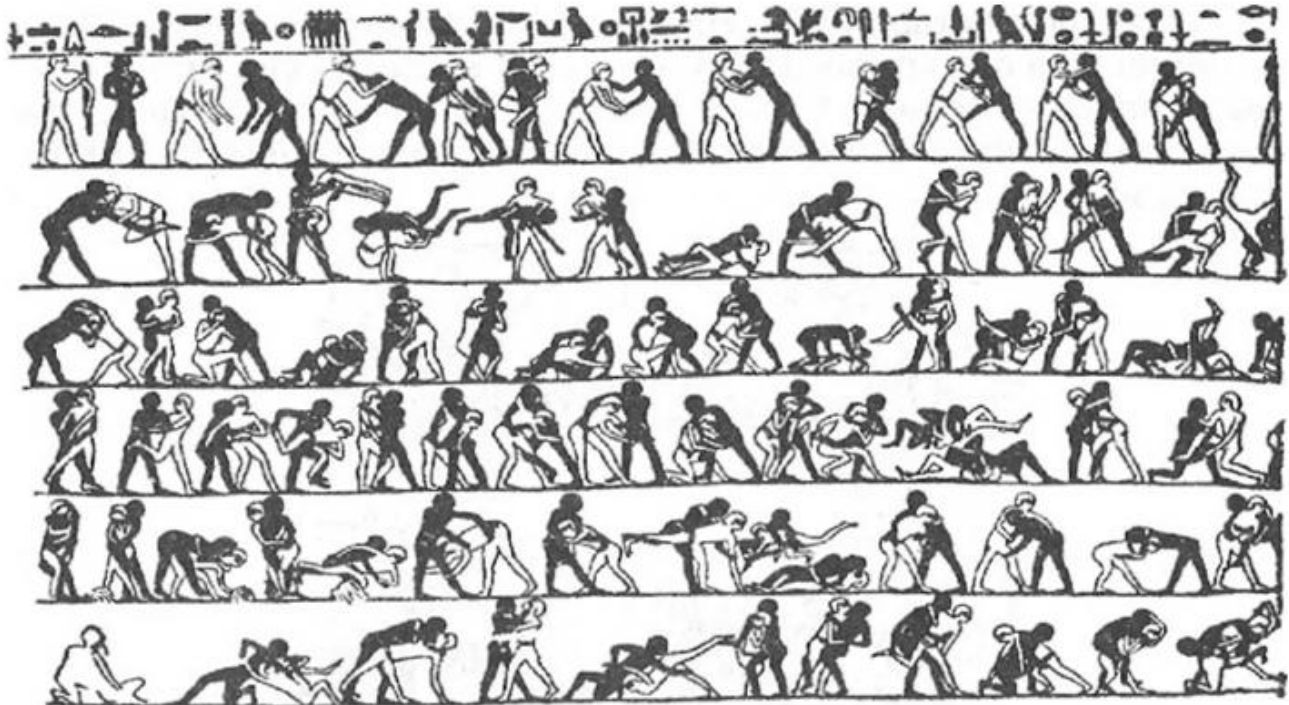
приемам единоборств люди могли защитить от порабощения свое государство и оставить после себя здоровое потомство.

Первые попытки представить сведения по рукопашному бою дошли до нас из глубокой древности в форме наскальных рисунков, изображений на предметах культа и быта.

Наиболее известными являются изображения различных приемов борьбы на стене гробницы Фиоххотена в Саккаре, которая была построена в Египте в конце III тысячелетия до нашей эры.

В Древнем Риме (IV–V вв. н. э.) историком Вегецием был написан трактат «Краткое изложение военного дела», в котором приемы рукопашного боя включены в содержание военно-прикладной физической подготовки.

Одна из форм рукопашного боя – кулачный бой.



Изображение приемов борьбы на стене египетской гробницы

В статье «Заочная школа бокса», напечатанной в 1934 году в журнале «Физкультура и спорт», мы читаем: «Первые сведения дает нам история Древней Греции, где кулачный бой был одним из наиболее популярных видов спорта».

Характер кулачного боя в Греции освещается данными археологических раскопок, изображениями античных художников

и произведениями поэтов тех времен. Точно восстановить всю сущность и характер боя по этим источникам трудно.

В этом отношении много проливает света на бокс в античные времена работа Гардинера, отвечающая всем требованиям научной критики.

ХАРАКТЕР БОЯ

Вся история древнего бокса может быть подразделена на три периода.

1-й период. Употребление мягких ремней, которые использовались от времен Гомера до конца IV века до нашей эры. Эта форма вооружения состояла из длинных тонких ремней, обмотанных вокруг кулаков. Ремни делались из мягкой сыромятной кожи. В дейс-

ОГЛАВЛЕНИЕ

ЧАСТЬ I Теоретические основы рукопашного боя.....	6
Глава 1 Предпосылки и зарождение рукопашного боя.....	6
Глава 2 Из истории развития рукопашного боя в России.....	17
Глава 3 Место воспитания в педагогической системе.....	50
Глава 4 Методика обучения рукопашному бою.....	58
Глава 5 Принципы программирования и организации тренировочного процесса.....	68
Глава 6 Развитие физических качеств.....	72
Глава 7 Противобоевое укрепление конечностей и различных участков тела.....	89
Глава 8 Основы тактического мастерства.....	93
Глава 9 Классификация техник, входящих в систему рукопашного боя.....	102
ЧАСТЬ II Практический курс рукопашного боя.....	121
Глава 1 Специальные подготовительные упражнения.....	121
Глава 2 Упражнения первого года обучения.....	138
Глава 3 Упражнения второго года обучения.....	352
Глава 4 Упражнения третьего года обучения.....	568
Глава 5 Упражнения четвертого года обучения.....	806
Глава 6 Упражнения пятого года обучения.....	1029
Оглавление.....	1260