



## ТЕМА 5. Рукопашный бой.

**Занятие 1. Подготовительные упражнения рукопашного боя. Занятие 2. Приемы атаки. Подготовка к бою. Разучивание нанесения удара руками прямо, слева, справа, сверху и снизу**



TIAME





**Рукопашный бой**  
рациональное применение грубой  
физической силы с  
использованием специальных  
приёмов борьбы, ударной  
техники.



**Армейский рукопашный бой (АРБ)** — универсальная система обучения приёмам защиты и нападения, соединившая в себе многие функциональные элементы из арсенала мировых видов единоборств (ударная техника руками, ногами, головой, борцовская техника, болевые приёмы).

## Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).





Система АРБ включает четыре основных раздела:

- 1) подготовительные приемы;
- 2) приемы нападения;
- 3) приемы защиты;
- 4) специальные приемы и действия.

Подготовительные приемы включают:

- 1) положения (стойки -- фронтальная учебная, фронтальная боевая, боковая; а так же изготовки к бою -- без оружия, с автоматом, с малой лопатой, с ножом).
- 2) передвижения (шагом, скачком, бегом).
- 3) приемы самостраховки (кувырки вперед, назад, через плечо; падения вперед, назад, на бок).



### Приемы нападения включают:

- 1) приемы с оружием (уколы штыком, прикрепленным к автомату или карабину -- без выпада и с выпадом; удары автоматом -- тычок стволом вперед, удар прикладом сбоку, затыльником приклада, магазином, стволом; удары ножом -- сверху, снизу, слева наотмашь; удары малой лопатой справа, слева, сверху, тычок вперед);
- 2) приемы без оружия:
  - а) удары руками: основанием кулака, основанием кулака, ребром ладони, основанием ладони; тычок пальцами; удары предплечьем и локтем;
  - б) удары ногами: носком, подъемом, ребром стопы, каблуком, коленом снизу;
  - в) болевые приемы: загиб руки за спину, рычаг руки внутрь, рычаг руки наружу, узел руки наверху, рычаг локтя на плече или через предплечье;
  - г) удушения: стоя сзади, лежа после броска, с помощью подручных средств (ремень, палка);
  - д) броски: захватом ног сзади, задняя подножка, через спину, через голову упором ноги в живот.



## ***ТЕХНИКА УДАРОВ РУКАМИ***

*Удары руками, выполняются жесткой связкой кисть-предплечье-плечо-корпус и основываются на развороте корпусом относительно его вертикальной оси, что дает возможность вложить в удар большую силу, нежели при нанесении «волновых» ударов.*

***Прямые удары** – наносится прямолинейным выбросом руки — толчком корпусом, разворотом его относительно вертикальной оси. При этом в движении кисть разворачивается в атакующее положение, а в конечный момент основание ладони выгибается в ударную форму.)*



**Удары сверху** – наносятся выбросом руки по дуге сверху-вниз, в вертикальной плоскости (траектория таких ударов напоминает контур вытянутой капли: от руки в исходной позиции — к голове противника), толчком корпусом — разворотом его относительно вертикальной оси. При этом в движении кисть разворачивается в атакующее положение, а в конечный момент основание ладони выгибается в ударную форму

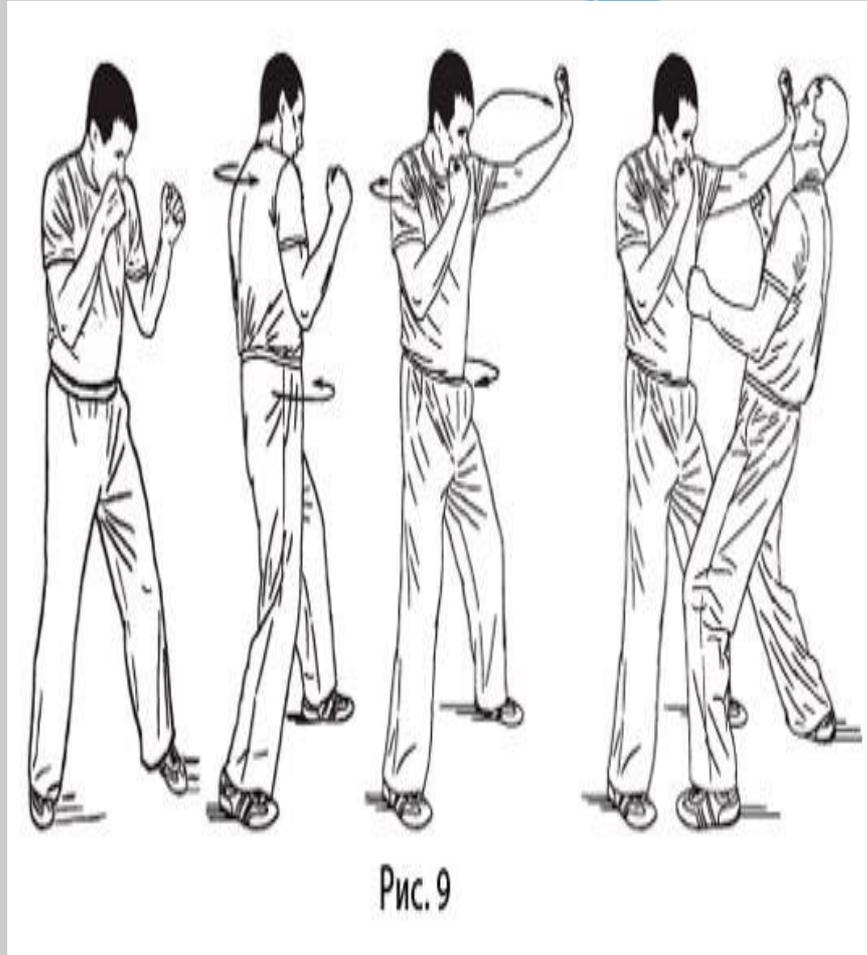


Рис. 9

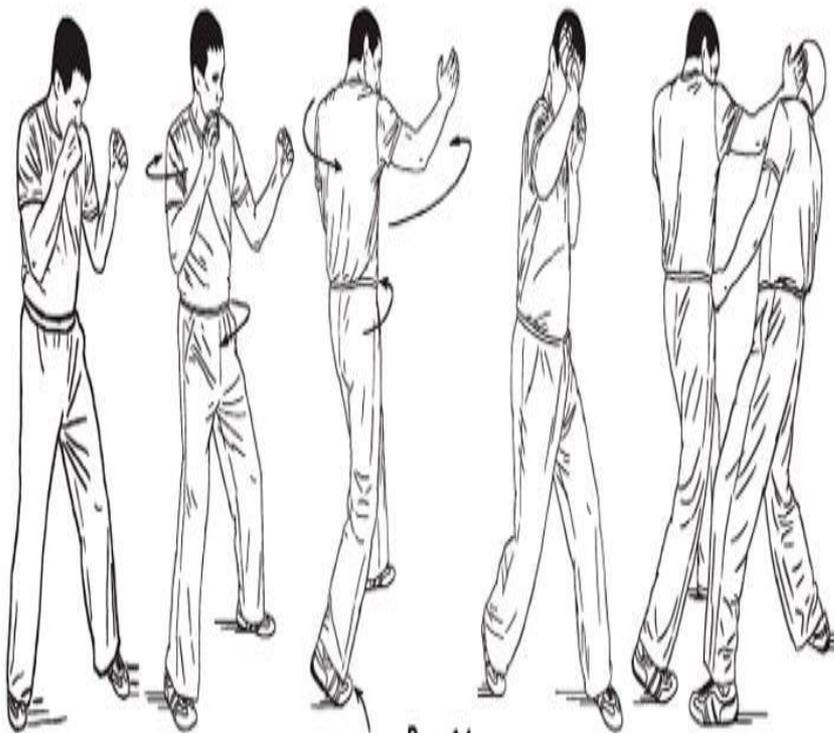


Рис. 14

**Боковые удары** – наносятся выбросом согнутой в локте руки — по дуге в горизонтальной или диагональной плоскости под углом не более  $30^{\circ}$ , к вертикальной оси — разворотом корпусом относительно его вертикальной оси. При этом в движении кисть разворачивается в атакующее положение, а в конечный момент основание ладони выгибается в ударную форму.

**Удары сбоку** – наносятся выбросом согнутой в локте руки по дуге в горизонтальной или диагональной плоскости, под углом не более  $30^{\circ}$ , к вертикальной оси — разворотом корпуса относительно его вертикальной оси.

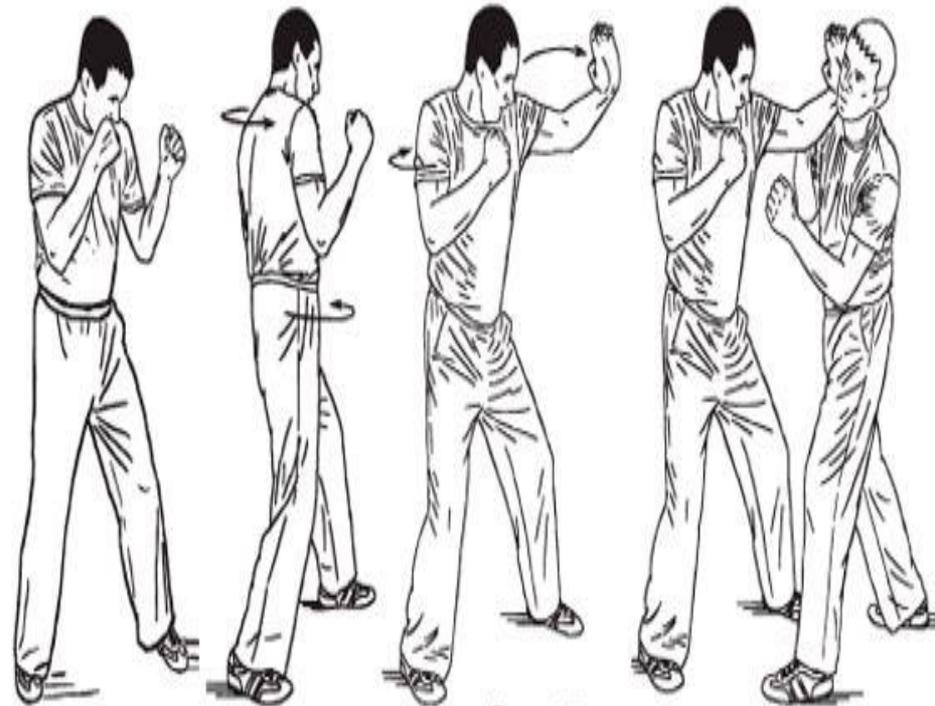


Рис. 17

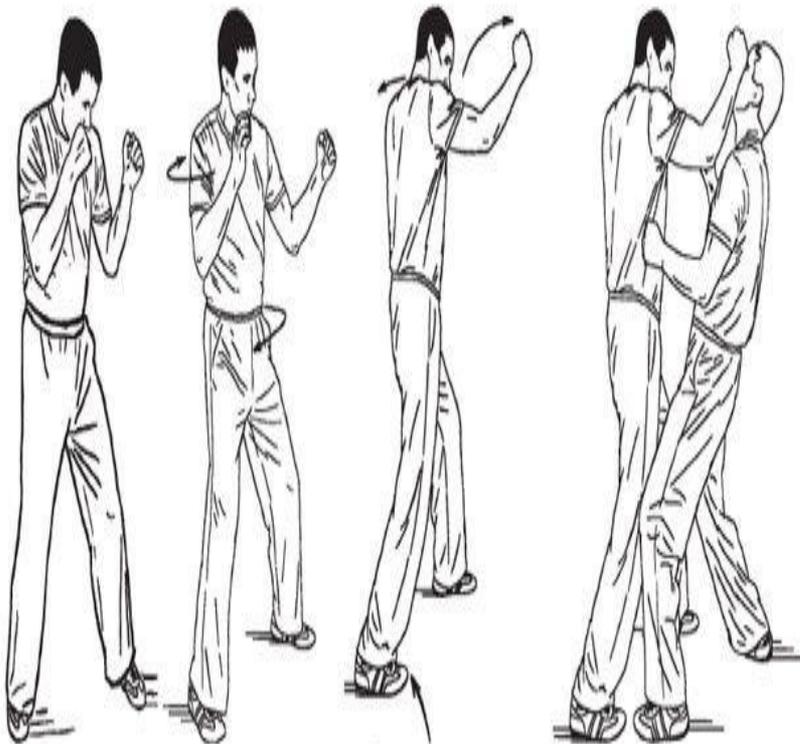
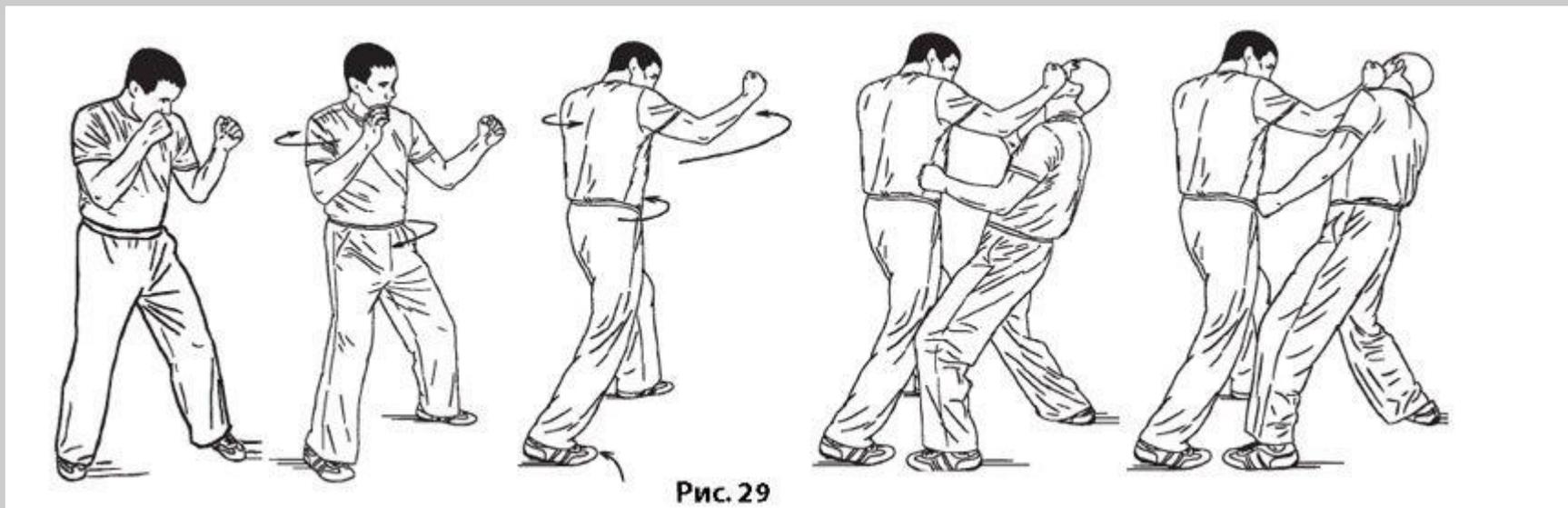


Рис. 27

**Удар основанием кулака сверху** – выполняется выбросом согнутой в локте руки по дуге в вертикальной плоскости (траектория таких ударов напоминает контур вытянутой капли от руки в исходной позиции к голове противника) — разворотом корпусом относительно его вертикальной оси.



**Удар основанием кулака сбоку** – выполняется выбросом согнутой в локте руки по дуге в горизонтальной плоскости, движением снаружи-внутри – разворотом корпусом относительно его вертикальной оси. (рис. 29)



**Задание на дом**  
**Повторить технику удара руками**