

Методическое наставление  
армии



**ОБЕЗОРУЖИВАНИЕ  
И РУКОПАШНЫЙ БОЙ**

Боевые искусства

**Сергей Владимирович Самгин**  
**Обезоруживание**  
**и рукопашный бой.**  
**Боевые искусства**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=54297934](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=54297934)*  
*ISBN 9785449872180*

**Аннотация**

Методическое наставление было разработано в специальной школе армии США в годы Второй Мировой войны (1942 год). Содержит подробное описание простых и эффективных приемов и контрприемов, рекомендованных солдатам армии США для применения в рукопашном бою. Снабжено 200 фотографиями, иллюстрирующими каждый этап выполнения приема. На русский язык переведено впервые.

# Содержание

КРАТКИЙ КУРС	5
РАЗДЕЛ I. Общий	6
1. Введение	6
2. Цель тренировки	8
3. Методы обучения	9
4. Меры безопасности	10
5. Базовые принципы	11
6. Уязвимые точки	13
7. Нервные центры	14
8. Оборонительная позиция	16
РАЗДЕЛ II. Обезоруживание противника	18
Часть 1. Защита от укола штыком	18
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# **Обезоруживание и рукопашный бой Боевые искусства**

*Переводчик* Сергей Владимирович Самгин

© Сергей Владимирович Самгин, перевод, 2020

ISBN 978-5-4498-7218-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**КРАТКИЙ КУРС  
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ  
№GT-10  
1 ДЕКАБРЯ 1942  
ОБЕЗОРУЖИВАНИЕ  
И  
РУКОПАШНЫЙ БОЙ**

**Подготовлено  
в пехотной школе  
под руководством  
генерала сухопутных сил**

# РАЗДЕЛ I. Общий

## 1. Введение

А) Несмотря на то, что современная война по сути является войной оружия, тренированный солдат не окажется беспомощным, если обстоятельства оставили его безоружным. Этот учебный бюллетень дополняет FM<sup>1</sup> 21—150 Защита без оружия для американского солдата от 30 июня 1942 года. Он описывает методы, с помощью которых невооруженный солдат может обезоружить вооруженного противника или победить и вывести из строя противника в борьбе без оружия. Он не предназначен для глубокого изучения предмета. Изложенные здесь приемы являются базовыми и хорошо показали себя на практике. Они могут быть использованы в качестве основы для более углубленного изучения. Описаны только некоторые способы разоружения, тогда как остальные могут быть изучены в ходе практических занятий.

Б) При обучении учащихся в основной и офицерской полевых школах рекомендуется использовать нестроевую форму. Она же рекомендуется для занятий в учебных центрах на начальных этапах. Позже, когда солдат достигнет доста-

---

<sup>1</sup> FM (Field Manual) – Полевой Устав в армии США (прим. переводчика).

точного уровня подготовки, солдат можно обучать в полевой форме, включающей легкий рюкзак и элементы снаряжения (фляжку, котелок, кружку, противогаз).

## **2. Цель тренировки**

Основной целью обучения рукопашному бою является воспитание в солдате боевого духа и уверенности в способности победить вооруженного врага. Солдат, владеющий приемами обезоруживания противника и приемами рукопашного боя, не колеблясь идет на врага. Он уверен, что может справиться с любой ситуацией, которая может возникнуть в бою. Даже если ему не представится случай использовать эти навыки в бою, время, потраченное на обучение, будет использовано для повышения его физической ловкости, выносливости и сообразительности.

### 3. Методы обучения

Обучение приемам обезоруживания и рукопашного боя лучше всего проводить одновременно с обучением штыковому бою. Было установлено, что совместная система обучения является наиболее эффективной. Каждый шаг и движение сначала объясняются и показываются. Инструктор должен хорошо владеть приемами и иметь в своем распоряжении по крайней мере двух хорошо подготовленных помощников, заранее отрепетировавших демонстрируемые приемы. Различные приемы сначала показываются с обычной скоростью, потом замедленно и потом пошагово. Однако, подробное объяснение не должно подменять практические занятия. Группа выстраивается также, как для занятий по штыковому бою, парами по методу учитель-ученик. Пары выполняют приемы, которые были объяснены и показаны ранее, в то время как обученные помощники ходят между парами и поправляют их. Акцент делается в первую очередь на точности выполнения, а не на скорости. Практические занятия не должны длиться более тридцати минут без перерыва. Целесообразно поощрять солдат к практическим упражнениям в свободное время. Наилучшие результаты в бою будут обеспечены только тогда, когда каждая последовательность движений выполняется автоматически и инстинктивно.

## **4. Меры безопасности**

Приемы, описанные на страницах ниже, предназначены для нанесения травм в бою, и потому должны практиковаться с особой осторожностью. Мужчины, не умеющие дозировать применение силы, могут забыть, что даже небольшое давление в нужном месте может привести к болезненной травме. Это нужно объяснить и следить за чрезмерным энтузиазмом.

## 5. Базовые принципы

А) После того, как основы обезоруживания освоены, нет необходимости продолжать практические занятия, следуя порядку, изложенному в этом бюллетене. Рукопашный бой зависит от физической силы, гибкости и координации человека. То, что один солдат выполнит быстро и легко, другой может делать с трудом. Поэтому этот бюллетень составлен максимально гибко, предлагая альтернативные приемы и методы. Инструктор должен уделить особое внимание базовым методам, разрешая солдатам самостоятельно определять эффективную последовательность действий в соответствующей ситуации.

В) В рукопашном бою следует внушить солдатам, что противник не побежден до тех пор, пока он физически не сможет продолжать сражаться. Спорту нет места на войне. Вырывание волос, укусы, царапание, удары ногами и выламывание пальцев могут быть использованы в соответствующих случаях.

С) Следующие основные правила должны быть в центре внимания: 1) не работать против движения противника, а использовать его для подсечки или нанесения ему ранения. 2) не показывайте ваши движения, проводите их неожиданно. 3) постарайтесь вывести вашего противника из равновесия, используя скорость и неожиданность. 4) помните, что суста-

вы рук, ног и пальцев ограничены в подвижности и давление на них в нехарактерном направлении чрезвычайно болезненно и лишает противника возможности к сопротивлению.

Д) В нижеследующих описаниях рукопашного боя часто используются указания на конкретные части тела. Например, правая нога, левая рука и т. п. Это дает возможным более подробный разбор, однако следует помнить, что почти во всех случаях приемы одинаково эффективны при перемене правых и левых частей тела.

## **6. Уязвимые точки**

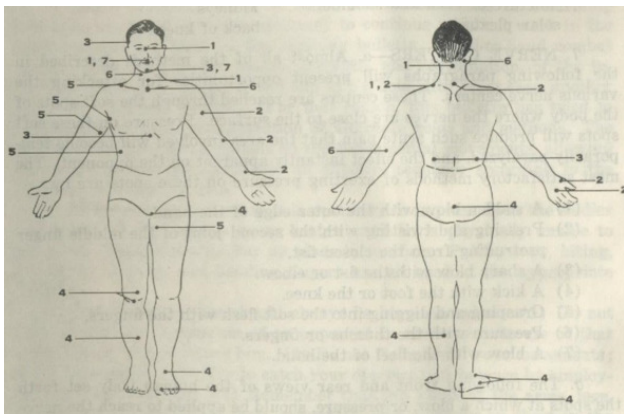
В любом рукопашном бою следует помнить о жизненно важных зонах человеческого тела, которые наиболее уязвимы для атаки. Своевременный удар или правильное нажатие на одну из этих зон или точек делают противника беспомощным на время, достаточное для того, чтобы разоружить его и вывести из строя. Наиболее важными из этих уязвимых зон являются глаза и пах (промежность). Глаза нежные и легко достигаются, не следует упускать возможность атаковать их пальцами и выдавить. Пах очень чувствителен и даже слабый удар ногой, коленом или кулаком будет эффективен. Удар, направленный или демонстрирующий готовность атаковать, на эти места, заставит человека инстинктивно защищать их, что откроет его для других атак. Другие уязвимые места: висок, боковые стороны и тыльная часть запястья, уши, пальцы, под челюстью, голень, глотка, плюсны стопы, кадык, боковые стороны и задняя часть шеи, место соединения шеи и плеч, почки, солнечное сплетение, задняя часть колена.

## 7. Нервные центры

Почти все методы, описанные ниже, предоставляют возможность для атаки на разные нервные центры. Эти центры находятся в мягких тканях там, где нервы расположены рядом с кожей. Давление на эти мягкие точки вызовет такую боль, что атакуемая область окажется временно парализованной, что немедленно отразится на противнике. Наиболее эффективны будут нажимы следующим способом:

- 1) внезапный удар ребром ладони.
- 2) нажатие и прокручивание вторым суставом среднего пальца, выступающего из сжатого кулака.
- 3) резкий удар кулаком или локтем.
- 4) удар ногой или коленом.
- 5) захват и углубление в мягкую ткань с помощью пальцев.
- 6) нажатие большим пальцем или пальцами.
- 7) удар основанием ладони.

На рисунках передней и задней частей человеческого тела показаны точки, нажимая или ударяя по которым, можно попасть в нервные центры. Цифры указывают на способ, которым можно добиться наибольшего эффекта из семи указанных выше.



Нервные центры.

## **8. Оборонительная позиция**

Безоружный солдат, готовящийся защититься от вооруженного противника, принимает предупреждающую, хорошо сбалансированную стойку. Он немного согнулся, след глазами за оружием оппонента. Обе руки перед корпусом, ладони обращены друг к другу, пальцы выпрямлены и соединены. Локти приближены к телу. Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Ноги расставлены так, как если бы они сделали короткий шаг и встретили сопротивление.



Оборонительная позиция.

# РАЗДЕЛ II. Обезоруживание противника

## Часть 1. Защита от укола штыком

**9. А. Первый способ.** Исходная позиция (рис. 9 (1)). Отбейте укол влево, сбив штык открытой правой ладонью движением справа налево. Будьте осторожны, чтобы не захватить клинок штыка. Если солдат принял правильную позицию с локтями, прижатыми к телу, как описано в п. 8, правое предплечье коснется клинка штыка и отобьет его от тела, если ладонь соскользнет (рис. 9 (2)).

Левой рукой с ладонью, поднятой вверх, захватите левую руку противника вместе с винтовкой снизу. Затем поверните корпус влево перед корпусом противника, переместив правую ногу справа налево (рис. 9 (3)).

Правой рукой, ладонь вниз, захватите левую руку противника с винтовкой сверху, выверните винтовку и протяните противника через правое бедро. Одновременно нажмите своим правым локтем на внешнюю сторону левой руки и локтя противника (рис. 9 (4)). Достаточное давление на локоть противника с одновременным выкручиванием и протягиванием винтовки противника с руками сломает противни-

ку локоть, и на тренировке следует соблюдать осторожность, чтобы избежать травмы.

Завершите скручивающее движение, протащив противника через бедро полностью и бросив его на землю (рис. 9 (5) и 9 (6)).

Заканчивая прием возьмитесь правой рукой за винтовку недалеко от шейки приклада повернитесь влево и примите защитную стойку перед противником (рис. 9 (7)). Выполняя укол, противник движется с высокой скоростью, и описанный выше обезоруживающий прием должен выполняться так, чтобы еще больше увеличить ее. Не следует пытаться заблокировать движение вперед, эффективнее использовать его для поворота и обезоруживания.

Если противник останавливается или замедляет движение, следует принять меры для обеспечения выполнения обезоруживающего приема. Нанесите ему удар ногой или коленом в пах перед тем, как пронести правую ногу справа налево (рис. 9 (8)).

Переходя к позиции, показанной на рис. 9 (3), можно сломать маленькие косточки подъема ноги противника, если энергично ударить своей пяткой по подъему его передней ноги (рис. 9 (9)).

Переходя к позиции, показанной на рис. 9 (4), если скорости противника не хватает для того, чтобы протащить его через бедро, обезоруживающий может нанести ему удар в гор-

ло или лицо локтем правой рукой ударом назад (рис. 9 (10)).

***Б. Противодействие.*** Начинайте с позиции, показанной на рис. 9 (4). Как только обезоруживающий начал выкручивать винтовку и протаскивать вперед, нажмите бедром или коленом на тыльную часть его правого колена (рис. 9 (11)).

Одновременно отпустите правой рукой винтовку и, схватив ею правую лодыжку противника, потяните ее вверх и вперед (рис. 9 (12)).

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.