

Станислав Махов

Штурмовой бой ГРОМ. ТЕХНИКА

учебно-методическое пособие



Станислав Юрьевич Махов

Штурмовой бой ГРОМ. Техника

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9081940

Штурмовой бой ГРОМ. Техника / С. Ю. Махов: МАБИВ; Орел; 2014

Аннотация

Необходимость в безопасности была и есть актуальна во все времена. Человек живёт в условиях, где опасность для него слишком велика, особенно когда инстинкт самосохранения приглушён ложной иллюзией безопасности созданной мифом о цивилизованности общества. Поэтому человек желающий обезопасить себя и своих родных должен владеть навыками штурмового боя ГРОМ, обеспечивающего личную безопасность в любой экстремальной ситуации.

Штурмовой бой ГРОМ – уникальная методика боевого выживания. Это эффективное оружие самообороны, представляющее собой результат слияния научных знаний, практических методик, реального опыта рукопашных боев. Здесь нет секретных приемов и боевой магии, есть ЗНАНИЯ, ПРАКТИКА, ОПЫТ. Штурмовой бой ГРОМ является наиболее практичной, эффективной и боеспособной системой обеспечения безопасности человека при любом агрессивном нападении.

Предназначено в качестве профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов всех специальностей,

в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по дисциплине «Физическая культура», а также для широкого круга лиц, заинтересованных в приобретении практических умений и навыков личной безопасности и штурмового боя ГРОМ.

Содержание

Раздел 1	5
Тема 1	5
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Станислав Махов

Штурмовой бой

ГРОМ. Техника

Учебно-методическое пособие

Раздел 1

Структура штурмового боя гром

Тема 1

Технические приемы

Все средства штурмового боя ГРОМ можно структурно разделить на технические приемы и боевые действия для того, чтобы более четко понять как смысловые, так и двигательные компоненты боевой деятельности бойца.

Технические приемы – это специализированные положения и движения бойца, отличающиеся характерной двигательной структурой, взятые вне тактической ситуации. При-

емы составляют основу техники штурмового боя ГРОМ. В арсенал технических приемов штурмового боя ГРОМ входят основные положения бойца, удары руками, ногами, локтями, коленями, броски, защиты и освобождения от захватов. Технические приемы различаются пространственными, временными, силовыми, инерционными и ритмическими характеристиками. Определенные сочетания приемов составляют взаимосвязанные двигательные компоненты – приемы выполнения атак, контратак, защит.

Боевые действия – это действия бойца, применяемые для решения тактических задач в конкретном поединке.

Тактические задачи – это деятельность, направленная на подготовку и применение средств ведения боя.

В тактические задачи, выражающие зависимость между намерениями бойцов и их двигательной деятельностью, входят: боевое назначение средств (атака, защита, контратака), особенности их применения на различных этапах развития поединка (атаки основные, встречные, ответные, контратаки). Тактические задачи, в которых выражен диапазон вариантов действий, определяют возможности применения средств штурмового боя ГРОМ – простых, комбинированных, с наступлением или отступлением, на месте. На тактическую модель боя оказывают влияние задачи овладения пространством боя, инициативой ведения боя, удержания завоеванного преимущества, сдерживание активности противника и ряд других.

Боевая позиция. Первое, с чего начинается обучение бойца, – боевая позиция. Это понятие в известной мере условно: в бою боец всегда находится в движении, он не стоит на одном месте. Между тем, если рассматривать боевую позицию, как исходное положение, из которого боец начинает каждое свое движение и в которое возвращается, выполнив тот или иной прием или маневр, то принятый термин не должен вызывать опасений – он правилен по существу. А при изучении техники все удары, защиты и соединения их постоянно разучиваются из неподвижной боевой позиции, как исходного положения. Это кажущееся несоответствие реальной боевой обстановке не должно смущать тренера. Боевая позиция – это и сознательная, произвольная физическая установка организма, выражающаяся в приспособлении всех органов человека к наилучшему восприятию.

Боевой позицией называется любое положение бойца, отражающее его готовность к двигательной деятельности в процессе поединка, и достигается наиболее полное и оптимальное использование технических действий. Боевая позиция должна быть естественной, в которой боец ощущает себя свободно и уверенно. К ней нельзя приспособливаться, ее нужно подгонять под себя. Привязанность к какой-либо стойке лишает бойца *непредсказуемости* в действиях. А ведь именно непредсказуемость превращает спортивное состязание в реальное столкновение. Неудобной позиции в бою нет.

Скорее, нет умения использовать преимущества данной позиции. Из любого положения, даже не очень удобного, боец должен наносить максимум урона противнику. В штурмовом бою ГРОМ существует следующее правило: атакуй и защищайся из любого положения, учись драться, не принимая боевой стойки. Помни – принять стойку в бою – слишком большая роскошь.

На занятиях для правильного и качественного изучения технических приемов, используют базовые боевые позиции. Они позволят бойцу, соединить движения отдельных участков тела в единое целое. Эти базовые позиции необходимы для оптимального применения технических приемов.

Различают левую и правую боевую позицию. Боевая позиция предполагает такое положение бойца, которое наиболее выгодно для ведения боя, т. е. одинаково удобно как для наступательных действий, так и для обороны и маневрирования. От правильности освоения боевой позиции во многом зависит и освоение остальных движений.

В левой позиции левая нога находится впереди. Правая нога ставится на ширину плеч назад, при этом пятка слегка отрывается от земли. Расстояние между стопами равно примерно ширине плеч. Данное расстояние между ногами обеспечивает достаточную устойчивость и в то же время высокую подвижность. Носок левой ноги обращен вперед, носок правой – под углом 30–40 градусов вправо. Ноги слегка согнуты в коленях и пружинят, улучшая равновесие. Вес тела

распределен на обе ноги равномерно, что дает возможность быстро и эффективно атаковать и защищаться с любой стороны. Туловище обращено левым боком и слегка грудью к противнику и чуть наклонено вперед. Это позволит закрыть уязвимые зоны, обеспечит подвижность и хорошую подготовку ваших атак. Таз несколько поджат под себя и подан вперед для удержания естественного баланса. Голова слегка наклонена вперед, подбородок опущен вниз. Руки расслаблены и подняты вверх, раскрытые ладони находятся на уровне виска, локти опущены вниз и защищают туловище.

Типичные ошибки при изучении боевой позиции:

1. Перегруженность правой или левой ноги.
2. Ноги не согнуты в коленях.
3. Ноги широко расставлены.
4. Расставленные в стороны локти.
5. Голова поднята.

По мере роста мастерства боевая позиция может несколько изменяться с учетом индивидуальных особенностей бойца, его тактических предпочтений, однако ее общий принцип сохраняется полностью.

Бойцы активные и решительные, использующие агрессивную наступательную тактику, в боевой позиции вес тела смещают на переднюю ногу. Это дает возможность быстро войти в ближний бой, увеличить силу удара дальней рукой или локтем и концентрированно провести удар ногой или коленом. Бойцы, предпочитающие вязкую манеру боя или использую-

щие контратаки, стараются вес тела перенести на заднюю ногу. В этом тоже есть свои преимущества. Расстояние до противника несколько увеличится, что дает возможность более спокойно оценить ситуацию.

Совершенствуя боевые позиции, необходимо максимально использовать их преимущества. Долго не оставайтесь в одной позиции. Старайтесь чаще менять позиции, оставаясь для противника непредсказуемым.

Передвижения. В штурмовом бою ГРОМ бойцам все время приходится маневрировать. Это происходит потому, что в различные моменты боя бойцу выгодно находиться то ближе, то дальше от противника. Возникает борьба за выгодную для себя дистанцию, которая и выражается в передвижениях бойцов вперед, назад и в стороны.

В штурмовом бою ГРОМ обороне выделяются основные виды передвижений: шаг, поворот, прыжок. Они могут применяться как в чистом виде, так и в комбинациях между собой. При передвижении на любое расстояние используется естественная длина шага. Даже при дальних прыжках необходимо заднюю ногу подтягивать к передней еще в воздухе, чтобы после приземления, ноги находились на средней длине шага. Это позволит быстро и уверенно сочетать низкие стабилизирующие стойки с легкими и маневренными передвижениями.

Шаги являются основным приемом маневрирования. Ша-

ги вперед, назад и в стороны, в зависимости от необходимости, могут выполняться большей или меньшей величины. Следует следить за упругостью и мягкостью движений в коленных суставах. При перемещениях не должно быть раскачиваний, наклонов, следует сохранять прямое положение туловища, как бы независимое от выполняемых передвижений.

Шаг вперед применяется для сближения с противником при атаке или для сохранения защитной дистанции. Он выполняется естественным перемещением впередистоящей ноги вперед примерно на длину ступни и подставлением сзади стоящей ноги в положение боевой позиции. Шаг вперед можно начинать и с правой ноги, переставляя ее вперед на некоторое расстояние или вплотную к левой, после чего левая нога выставляется вперед на соответствующее расстояние для сохранения боевой стойки. Цель такого шага – сохранить расстояние незаметно для противника. В зависимости от тактического назначения шага вперед меняется и его выполнение.

Для того чтобы незаметно приблизиться к противнику, шаг выполняется мягко, почти без отрыва ступни от пола. Если же боец хочет вызвать противника на контратаку или отступление, то шаг вперед нужно выполнять умышленно заметно, с приподнятой стопой левой ноги, с шумной постановкой ее на пол.

Шаг назад в основном предназначен для разрыва дистан-

ции и сохранения боевой позиции. Он производится плавным толчком левой ногой и одновременным переставлением правой ноги назад на длину ступни, затем левая нога переставляется назад на такое же расстояние.

Шаг влево выполняется переставлением левой ноги влево на длину ступни, затем правая нога переставляется влево на такое же расстояние.

Шаг вправо выполняется переставлением правой ноги вправо на длину ступни, затем левая нога переставляется вправо на такое же расстояние.

Важным приемом маневрирования являются *повороты*, которые служат для изменения боевой позиции в зависимости от передвижений противника. Поворот осуществляется вращением тела вокруг опорной ноги с одновременным шагом другой ногой. Конечным положением ног является положение боевой позиции.

Поворот влево выполняется вращением тела вокруг левой ноги с одновременным шагом правой ногой влево.

Поворот вправо выполняется вращением тела вокруг левой ноги с одновременным шагом правой ногой вправо.

Скачок вперед применяется в атаках с дальней дистанции. По выполнению похож на шаг вперед, отличаясь от него лишь тем, что вследствие резкого толчка правой ногой боец оказывается какое-то мгновение в отрыве обеими ногами от пола.

Скачок назад выполняется толчком обеих ног одновре-

менно, левая нога в момент полета обгоняет правую и приземляется первой на носок с последующим переходом на всю ступню. Затем приземляется правая нога на основание пальцев так же с переходом в опору на всю ступню. Как правило, скачок назад сочетается с последующим ударом левой ногой.

Передвижение скачком назад производится только на небольшое расстояние (не более полушага), так как его основное тактическое назначение – уточнение ударной позиции.

Боевые дистанции. В штурмовом бою ГРОМ существуют три основные дистанции: дальняя, средняя и ближняя. Бойцу необходимо знать их для того, чтобы лучше ориентироваться и действовать в боевой обстановке, так как условия боя на этих дистанциях различны.

В начале обучения штурмовому бою ГРОМ осваивают все технические приемы, применяемые в бою на *дальней дистанции*. Эта дистанция определяется расстоянием, с которого боец, находящийся в боевой стойке, сделав шаг вперед, может достать противника ударом.

Расчет дистанции в быстром темпе боя – один из самых трудных навыков, приобретаемых только постоянной практикой в тренировочных боях. У бойца, умеющего рассчитывать дистанцию для своих ударов, всегда больше возможностей наносить их точно и с нужной силой.

В бою боец избирает дальнюю дистанцию в тех случаях,

когда стремится облегчить себе защиту, в большей степени обезопасить себя от ударов противника и использовать свое превосходство в скорости передвижений. Дальняя дистанция определяется каждым бойцом индивидуально, соответственно длине его рук и ног, росту и длине шага. В расчете дистанции имеет значение быстрота реакции и движений бойца, а также правильная оценка тактики противника.

Средняя дистанция – это такое расстояние до противника, находясь на котором можно, не делая предварительного шага вперед, наносить удары ногами, длинные удары руками и доставать ими противника. На этой дистанции, не подходя к противнику вплотную, можно инициативно вести бой, с полной силой, применяя одиночные и двойные удары и сочетания их в сериях. Однако, в сфере ударов, когда боец не соприкасается с противником, создается обстановка постоянной угрозы удара и защищаться на этой дистанции труднее, чем на дальней и ближней. Поэтому постоянно действовать на средней дистанции может только очень ловкий, решительный и инициативный боец, имеющий отличную физическую подготовку и умеющий сочетать удары с точной защитой.

Ближняя дистанция. Это такое положение бойцы, в котором они, находясь в боевой стойке, имеют возможность наносить лишь короткие удары руками, а также удары локтями, коленями. При этом бойцы могут соприкасаться какими-либо частями тела.

Бой на ближней дистанции как одна из форм ведения боя, занимает значительное место в штурмовом бою ГРОМ. Многие бойцы используют ее в основе своей тактики. После изучения техники основных положений бойца приступают к изучению техники ударов, защит и контрударов.

Глухая локтевая защита. Данный вид защиты есть наследие русской школы кулачного боя, принесенное в штурмовой бой ГРОМ в виде защитных элементов жесткого боя без перчаток. Во избежание увечий под шквалом самых жестоких ударов, чтобы остановить атаку яростного противника, боец был вынужден подставлять под голые кулаки противника самые прочные и менее чувствительные к боли части своего тела (локти) с целью повреждение кулаков атакующего противника.

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.