

**МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН  
ШКОЛА ПОДГОТОВКИ СЕРЖАНТОВ ЮЗОВО**

**ЗИЁНЕТ**

**ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ МЕТАНИЯ НОЖЕЙ**

Автор: А. Хайдаров

г. Карши 2016

## ГЛАВА 1. ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ МЕТАНИЯ НОЖЕЙ

### 1.1 Метание ножей в древнем мире

История возникновения метательного оружия восходит к глубокой древности. Древние египтяне, римляне, индийцы, японцы и китайцы, веками совершенствовали технику использования метательных снарядов. Возможно, прообраз техники метание ножа возник еще в каменном веке, когда первобытный человек оценил эффект от брошенного заточенного каменного рубила, который был гораздо значительнее броска необработанного камня.

Постепенно, параллельно с эволюцией человека шла эволюция его вооружения. Человек научился делать и применять в бою короткие копья, специальные топоры, созданные по типу томогавка, каменные и свинцовые шары, используемые пращниками, боевые диски, метательные дубинки (бумеранги), и многие другие виды оружия, в том числе и ножи. По мнению некоторых авторов, в литературных памятниках практически любого народа можно найти упоминание об использовании метательного оружия. Его популярность объясняется тем, что боевой прием метания ножа дает воину сразу несколько преимуществ: во-первых, при броске проникающая сила клинка значительно превосходит эффективность поражения цели при ударе; во-вторых, поражение цели происходит на расстоянии; и в-третьих, метальщик ножей выигрывает время у противников и может успеть поразить несколько целей до схода в рукопашном бою. Поэтому считается, что многие древние армии содержали отряды специально обученных воинов, забрасывающих в стычках противников боевыми ножами (или кинжалами). Кроме того на испытаниях воинов метание ножа в цель было подтверждением их высшего искусства.

Однако, несмотря на широкое распространение этого вида боевого искусства в древнем мире, исследования, посвященные истории техники метания ножей, отсутствуют. В большинстве работ описываются виды метательных ножей, прослеживается эволюция техники их изготовления, формы, проводится сравнительный анализ метательного оружия разных народов, о чем будет упомянуто ниже.

В некоторых источниках упоминается о том, что в средние века умение владеть холодным оружием включало в себя, в том числе, и умение метать его. Рыцари метали даже мечи, а также даги (так называемый “кинжал милосердия” (мизерикордия)). Однако, при этом отмечается, что специально для метания кинжалы не приспособивались – например, у них отсутствовал необходимый для метательного оружия перевес к острию. Тем не менее, уже в то время для поражения противника на расстоянии изготавливались специальные метательные ножи, которые представляли собой, по сути, отточенные полоски металла. У них отсутствовали лезвия, гарда и рукоятка, поскольку они становились лишними. При достаточно большом весе такого ножа (от 300 граммов) его можно было метнуть на дистанцию 15-20 метров.

Однако, требовался очень точный прицел, поскольку в полете нож совершал вращательные движения, а порзить цель мог, только при попадании в нее под небольшим углом к нормали. Некоторые авторы упоминают о том, что метание ножей в средневековой Европе не плучило широкого распространения как боевая техника, а служило скорее способом самообороны в обыденной жизни.

Исключение составляет Испания, на культуру которой значительное влияние оказало арабо-берберское господство (VII- XIII вв.). Мавры, как называли арабов и берберов в Европе, принесли свои единоборства, воинские упражнения и игры, к числу которых относятся: борьба вольного стиля, фехтование на мечах и саблях, метание ножа, палочное фехтование и т.д.

С конца XV века в Испании начали появляться теоретические работы, посвященные искусству обращения с холодным оружием. Более того, на Пиренейском полуострове возникла самобытная школа боя на ножах, известная под названием «Наваха». Она получила свое название от наименования большого складного ножа с рукоятью, которая сужалась и была загнута к концу. Во многих случаях у этого ножа было два лезвия, в разные стороны выходящие из рукояти. Поскольку население Испании характеризуется разнообразием этнических групп (испанцы, баски, каталонцы, галисийцы), в разных областях этой страны складывались свои региональные традиции ножевого боя и, соответственно, свои школы. В частности, были известны наваррская, андалузская, севильская, малагская и другие школы.

Однако, распространение к XV веку металлических доспехов, в которых воины были практически неуязвимы для метательного оружия, привело к его существенным изменениям. Наиболее широкое распространение получили те виды метательного холодного оружия, которыми удобнее было наносить уколы, так как воина легче было поразить, проникая острием клинка в щели между пластинами лат. Именно в связи с этим обстоятельством оружейные мастера стали при изготовлении холодного оружия сужать его клинок к острию, что в результате, привело к появлению шпаги. Начиная со второй половины XVI века она вытеснила меч и существенно ограничила применение металлических ножей.

Тем не менее, это искусство продолжало развиваться в рамках школ ножевого боя, и 1849 г. происходит первая кодификация испанской ножевой техники в книге «Manual del Baratero», в котором описывались основные техники стойки и передвижения, а также использование трости, ножниц и других подручных средств.

Испанское искусство боя на ножах, включающее в себя и приемы метания, получило дальнейшее развитие в Новом Свете, особенно в Мексике. Традиционная испанская техника соединилась здесь техникой аборигенов-индейцев, в результате чего возникло множество оригинальных школ.

Огромной популярностью пользовались испанские школы ножевого боя на юге США – в Новом Орлеане. Она послужила основой для создания таких стилей, как Арнис, Кали, Эскрима на Филиппинах, Новоорлеанский бой ножом Боуи в США, техники спецназа США и Англии, разработанные офицерами спецподразделений Эплгейтом, Фэйрберном, Стийерсом и Бидлсом.

Следует отметить, что искусство метания ножа развивалось, изменялось, пополнялось различными техниками и приемами бросков в течение нескольких веков. Однако, с появлением пороха и огнестрельного оружия все виды оружия метательного стремительно отошли на второй план либо вовсе перестали применяться, или же превратились в вид спорта. Что касается метания ножей, то у них осталась еще одна сфера применения – эта техника включается в курс рукопашного боя в диверсионно-разведывательных войсках специального назначения.

Таким образом, метание ножей начало развиваться с древних времен, однако, работы, посвященные его истории, практически отсутствуют. В единичных публикациях указывается на активное развитие ножевой техники в Испании, а затем – в Южной Америке. Также имеются сведения о том, что эти школы стали основой для развития современных методик метания ножей. Однако, с появлением и широким распространением огнестрельного оружия, метание ножей отошло на второй план как боевая техника и все чаще развивается в рамках спорта, либо циркового искусства.

## **1.2 Исторический обзор метательных ножей**

Приступая к обсуждению истории метательных ножей, следует сразу оговориться, что они не получили широкого распространения в странах Европы. Это обусловлено, как уже упоминалось выше, частым использованием металлических доспехов – пробивная сила ножа была недостаточна против самого легкого доспеха. Кроме того, по сравнению с другими метательными снарядами нож летел недалеко, неточно и слишком медленно. Также следует помнить и о том, что стоимость метательных ножей, несмотря на простую конструкцию, была довольно высока.

В этой связи упоминания о метательных орудиях, в том числе и ножах, почти всегда связаны с Китаем и теми странами Азии, где велико было культурное влияние этой страны – в первую очередь, с Японией. В средние века в Китае производилось намного больше железных орудий, чем в Европе, поскольку низкая стоимость металла и длительные безвоенные периоды позволяли китайцам уделять много внимания развитию гражданского оружия.

Так, довольно распространенным видом метательного оружия в Китае был бяньдао (летающий нож). Он представляет собой остро отточенное с одного конца лезвие в виде полумесяца. С другой стороны лезвия два боковых или центральный изогнутый шип, используемые для удобного

захвата и метания по горизонтали. Длина лезвия около 20 см, ширина -10 см. Центр тяжести был смещен к одному из концов, что позволяло совершать мощный бросок.

Аланские кассетные ножи – использовались у жителей (предположительно) Северного Кавказа для метания и представляли собой классический вариант комплектных ножей, обычно до шести штук, хранились в спаренных и строенных ножнах. Судя по археологическим находкам, такие ножи мели в длину около 30 см, клинок плавно сужался к нижнему концу.

Кучил – разновидность африканского метательного ножа с клинком, замысловатых форм и изгибов, иногда до нескольких изломов под 90 градусов. Применялся не только для метания, но и являлся ритуальным ножом для принесения жертвы богам.

Куйтса – индийский метательный нож, округлой или серповидной формы с узким клинком, комплект составляет от 5 до 10 ножей. Применялся при знаменитом восстании сикхов, как тайное оружие, прятался в обмотку чалмы. Козука – боевой нож, используется для метания и хозяйственных работ. Обычно делался одним и тем же мастером, как вспомогательное оружие для меча. Применялся и как метательное и как колющее оружие, а также для бытовых целей. Еще одним видом метательной пластины является индийская «чакра» или «чакрам», оружие сикхов. Представляет собой плоское стальное кольцо, заточенное по внешнему краю до остроты бритвы. Диаметр «чакры» - 12-30 см. Самые маленькие «чакры» метали, зажимая между большим и указательным пальцами руки, предварительно придав им вращение вокруг оси, но в отличие от «сякенов», только по горизонтали. «Чакры» средних размеров перед броском раскручивались над головой на указательном пальце, большие – на выпрямленных указательном и среднем пальцах. После 3-4 мощных оборота вокруг пальцев дальность полета «чакры» составляет около 25- 30 м.

Ядзири – японский метательный нож, использовался также для бытовых целей: вырезания иероглифов и как напильник для резки металла. Как и все представители этого вида оружия, был без ограничителя, обычно узкой формы с заостренным концом.

Африканские метательные ножи – имеют, как правило, довольно причудливую форму в виде широкой бронзовой пластины, глубоко рассеченной на пять концов: четыре серповидно изогнутых и отточенных, к пятому, крепится короткая роговая рукоятка.

Размеры этих ножей довольно велики – достигают 40х30см, благодаря чему могли использоваться в качестве секиры в ближнем бою.

Однако, наиболее распространенными метательными ножами сегодня являются скиннеры (SKINNER- разделочный нож) «скелетной» конструкции. Длина метательных ножей варьируется от 10 до 30см. заточку они могут иметь как полную (до рукоятки), так и частичную (только острия), что не влияет на проникающие свойства, но ограничивает возможности лезвия лишь уколом. Толщина лезвия достигает 5-8 мм, в отличие от обыкновенных ножей с толщиной 3-4 мм

Таким образом, форма, размеры и другие особенности метательного ножа претерпевали значительные изменения на протяжении всей истории его развития. Особенно большой вклад в развитие этого метательного оружия внесли народы Востока и жители Китая. Многие из их идей были использованы при разработке метательных ножей на современном этапе. В настоящее время используются несколько видов ножей, причем их разновидности зависят от сферы применения - в боевых условиях, для спортивного метания и т.д.

### **1.3 Современный этап развития метания ножей**

В настоящее время метание ножей развивается в трех основных направлениях: зрелищные номера (цирк, шоу), боевое метание ножей и спортивное ножевое метание.

В зрелищных номерах используются преимущественно 4 стандартных типа бросков, которые используют все артисты этого жанра:

1. прямой нож – используется для вонзания в панель мишени ровно и прямо;
2. падающий нож – используется для вонзания вплотную к мишени с опущенной рукояткой;
3. поднимающийся нож – используется для вонзания вплотную к мишени с поднятой рукояткой;
4. мощный нож – метается с большой силой с целью прямого максимального вонзания в панель мишени.

Как правило, наиболее часто из перечисленных приемов используется «прямой нож».

Что касается использования метания ножей в подготовке бойцов спецподразделений, то в действительности боевое применение ножа броском при выполнении спецзаданий – случаи крайне редкие, единичные. Тем не менее, занятия по метанию ножей все еще используются в подготовке курсантов военных учебных заведений.

Таким образом, в настоящее время метание ножей развивается в 3 основных направлениях – зрелищное (цирковые и эстрадные номера), подготовка бойцов отрядов специального назначения и спортивное метание

ножей. В каждом из этих направлений имеется своя специфика, продиктованная целями и задачами ножеметания.

## **ГЛАВА 2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МЕТАНИЯ НОЖЕЙ**

### **2.1 Выбор ножа для метания**

Приступая к обсуждению выбора ножа для метания, следует сразу оговориться, что не каждый нож можно использовать с этой целью. Соответствующее сочетание длины, веса и баланса определяет насколько подходит нож для этой задачи, вне зависимости от того — для какого хвата он спроектирован (за рукоятку или клинок). При этом основным правилом является соблюдение правильного баланса для метания. Если нож сконструирован для броска за рукоятку острием вперед, то клинок должен быть более тяжелым - так, чтобы точка равновесия находилась примерно в середине его длины или не далее 2,5 см от него. При такой конструкции ножа он будет делать один, два или более оборотов, чтобы войти в цель острием. Если нож предназначен для метания в цель за клинок, то клинок у него будет относительно узкий, сходящийся к острию. В такой конструкции центр тяжести должен располагаться в пределах 2,5 см (в любую сторону) от гарды или начала рукоятки. При таком типе конструкции нож должен совершать половину, полтора, два с половиной и т.д. оборота, чтобы войти острием в цель.

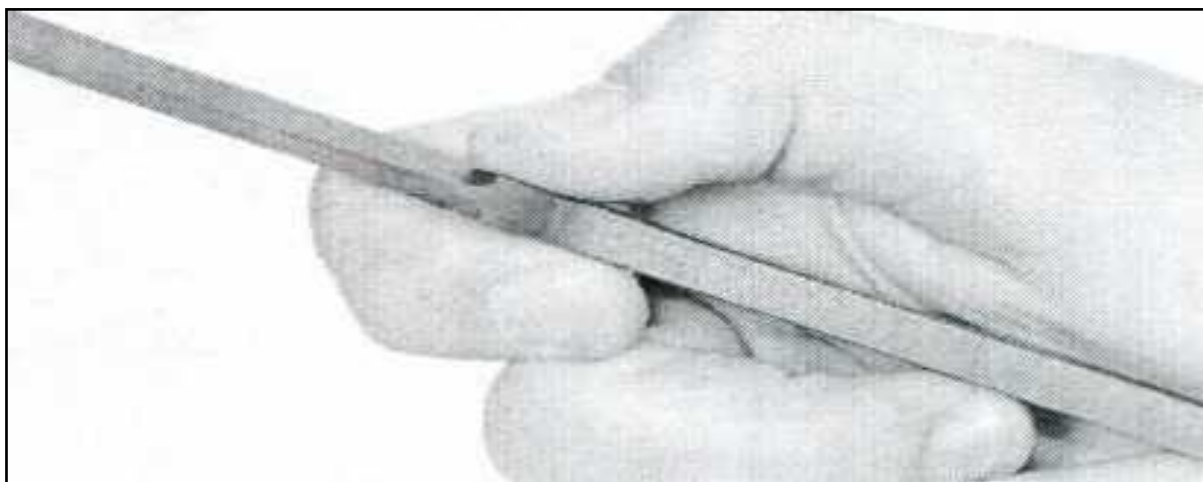
Следующим по важности фактором идет вес ножа в соответствующем сочетании с балансом и длиной, поскольку нож должен иметь достаточную массу, чтобы пробить мишень и воткнуться в нее. И, наконец, он должен быть достаточно длинным, чтобы метатель мог в достаточной степени контролировать бросок. Г.К. Макивой предлагает использовать следующее эмпирическое правило для метания ножа – вес одного сантиметра длины ножа должен составлять примерно 11 гр. Рекомендуемая длина для наиболее эффективного применения составляет 25-30 см при соответствующем весе 280-450 гр. Для ножей, предназначенных для спортивного метания нижняя граница веса находится на отметке 180-200 гр., а верхняя- 300 гр. ножи с меньшим весом будут с меньшей точностью попадать в цель на больших дистанциях (7 и 9 м), а более тяжелые вызывают затруднение в технике метания и требуют достаточно большой силы кисти.

Таким образом, для метания не обходимо подобрать специально сконструированный нож. При этом особое значение будут иметь такие его характеристики, как сбалансированность, вес и соответствующая длина.

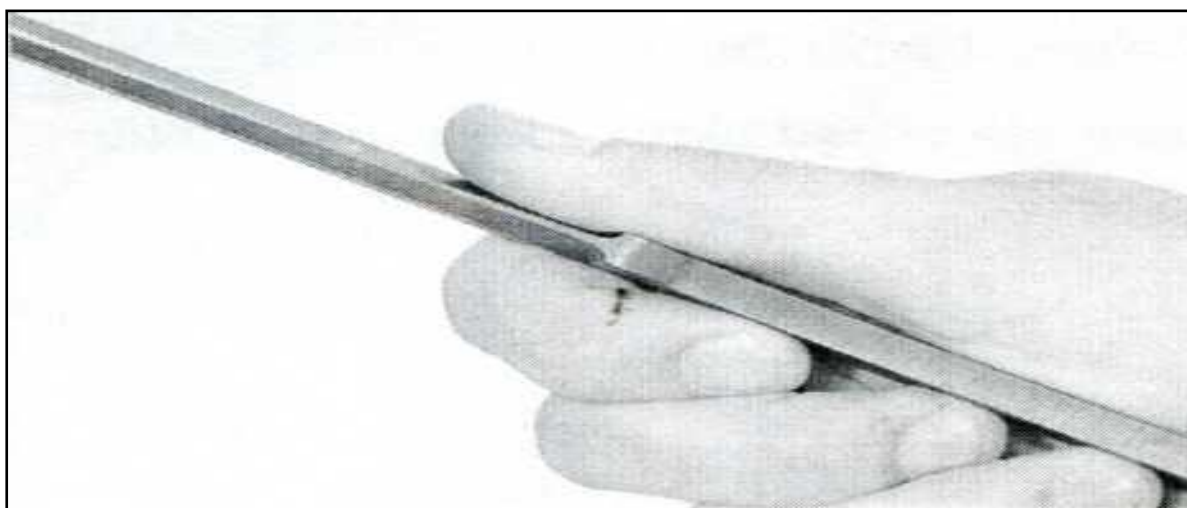
### 2.2.1 Техника хвата и бросков при метании ножей

Прежде чем приступить к отработке техники метания ножей необходимо обучиться правильному хвату. В зависимости от выбранного стиля можно использовать хват за рукоятку или за клинок. Поскольку бросок из хвата за рукоятку считается более простым, приведем его описание первым.

Нож держится в руке таким образом: лезвие направлено в сторону стенда или противника, рукоятка находится в ладони, четыре пальца удерживают рукоятку снизу, являясь как бы направляющей дорожкой для вылета ножа из руки. Большой палец, с обязательно согнутой под углом  $45^\circ$  фалангой, лежащей на ноже, никогда не должен выходить за линию согнутого указательного пальца и плоско лежать на ноже (фото 1).



Правильно



Неправильно

Фото 1. Хват ножа за рукоятку



## **ГЛАВА 3. ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ МЕТАНИЯ НОЖЕЙ**

### **3.1 Применение метания ножей в специальных подразделениях силовых структур**

Одним из специальных приемов рукопашного боя, которому обучают бойцов специальных подразделений, является метание холодного оружия и подручных предметов с целью поражения противника на расстоянии от 5 до 12 м. основными задачами, которые боец может решить броском боевого ножа, являются следующие:

1.уничтожение противника на расстоянии. Чаще всего метание ножей используется для бесшумного снятия часовых и поражения убегающего от преследования противника, когда нет другой возможности эффективно на него воздействовать. Как правило, решение этой задачи достигается поражением жизненно важных центров. Для этого надо попасть с достаточной силой в очень небольшие по площади участки тела противника. Однако, основная проблема метания заключается в том, чтобы нож пронзил тело противника. Поскольку полете нож вращается, необходимо сделать это вращение управляемым, что и является главной проблемой метания, преследующего уничтожение неприятеля.

2.точный и сильный удар рукояткой или ножом плашмя может остановить или сбить с ног приближающегося (убегающего) противника.

3.возможна более травмирующая техника метания, когда нож, натываясь на противника рукояткой или гардой, начинает вести себя подобно пуле со смещенным центром тяжести.

4.иногда нож используют для отвлечения или, наоборот, привлечения внимания. Например, даже обычный замах в сторону противника может заставить его укрыться и предоставить, тем самым, бойцу несколько мгновений для выхода из зоны поражения. А точное попадание, например, в металлическую бочку или оконное стекло может заменить сигнал тревоги.

5.выведение из строя технических средств противника - путем метания ножа можно перерубить линии электроснабжения или связи, вывести из строя радиостанцию или навигационные приборы, разбить лобовое стекло или прожектор, заклинить вращение механизма или авиационной турбины.

Способов поражения противника метательными средствами очень много. Практически у каждого народа в зависимости от национальных традиций и культуры существуют свои секреты метания различных видов оружия. Тем не менее, имеют место способы метания ножа, которые присущи большинству воинских традиций независимо от национальных особенностей. Эти способы универсальны по причине эффективности поражения к манере выполнения броска. Рассмотрим некоторые из них, применявшиеся при обучении бойцов НКВД, а в дальнейшем - российских силовых структур.

### *Метание ножа сверху.*

Исходное положение: левосторонняя стойка. Для замаха правая рука отводится вверх-назад, не сгибая запястья. С толчком правой ноги и поворотом корпуса влево движением руки нож посылается в цель рукояткой вперед и выпускается его в момент полного выпрямления руки, когда она направлена точно в цель (фото2).

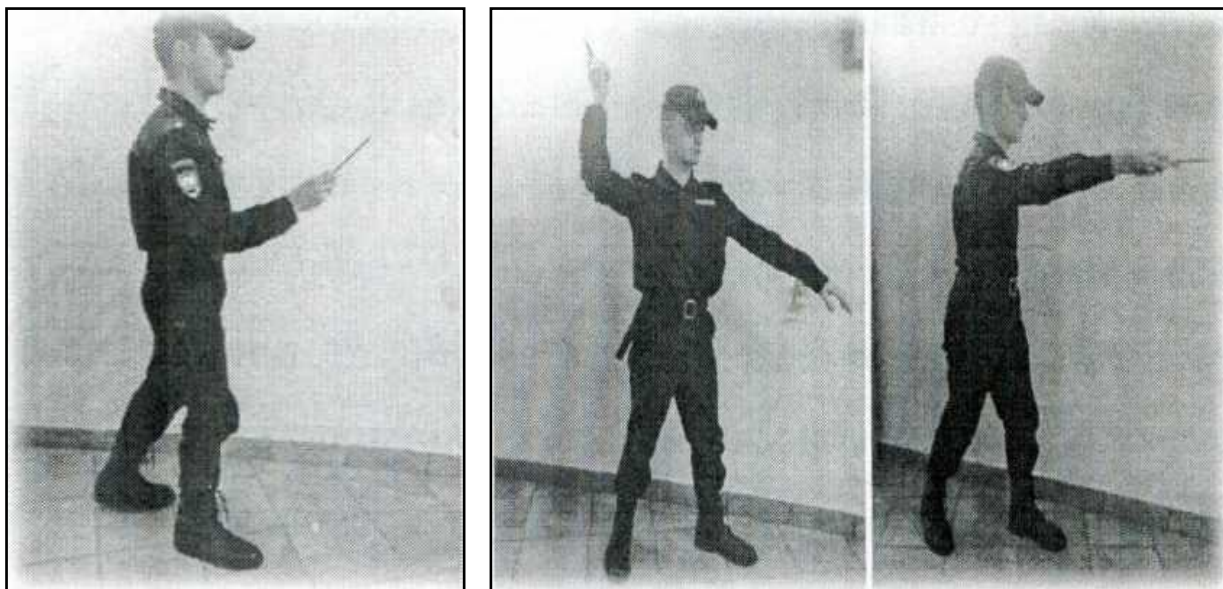


Фото 2. Метание ножа сверху

Основные требования при метании ножа данным способом: обязательна фиксация кисти в лучезапястном суставе. Ось оружия должна являться продолжением оси предплечья. Это необходимо для избежания дополнительного разгибательного движения кисти в момент выпуска оружия, которое приводит к беспорядочному вращению ножа в полете. Также следует избегать чрезмерного напряжения пальцев и закрепощения руки в локтевом и плечевом суставах.

При выпуске оружия следует как бы целиться в мишень ногтем большого пальца и не допускать хлеста кисти, а также не «проваливать» вниз руку ниже уровня цели после выпуска ножа. При выпуске нож должен скользить по большому пальцу в направлении цели.

Последовательность разучивания метания ножа данным способом следующая:

изучить способы держания ножа и исходное положение перед метанием;  
изучить замах и технику метания ножа без выпуска его из рук;  
метание ножа с места в цель (увеличивая дистанцию);  
метание ножа в движении.

### *Метание ножа снизу*

Для метания ножа способом снизу необходимо принять левостороннюю боевую стойку. Полусогнутая левая рука располагается перед грудью. Большое значение приобретает правильный хват ножа. Для дальнего броска (7—10 м) нож берут за рукоять острием в сторону плеча. При метании ножа на близкое (5—7 м) расстояние хват осуществляется за клинок.

Необходимо, чтобы в опущенной правой руке лезвие ножа, направленное рукоятью вниз, принималось сзади четырьмя пальцами к ладони (режущей частью от ладони), а большой палец руки фиксировал его спереди (в сторону броска).

При этом важно, чтобы нож составлял одну ось с предплечьем, для чего кисть руки нужно несколько отвести назад книзу.

Для метания ножа следует отвести правую руку назад вверх, несколько развернув корпус вправо назад. Затем, не сгибая в локте руку с ножом, плавно качнуть корпус вперед и осуществить снизу вверх вперед мах рукой, не захлестывая кистью. В момент, когда предплечье с ножом образует прямую линию до цели, выпустить кинжол. При этом нож делает пол-оборота. Нож выпускают таким образом, чтобы в момент вылета лезвие скользило сверху по пальцам руки (фото3).

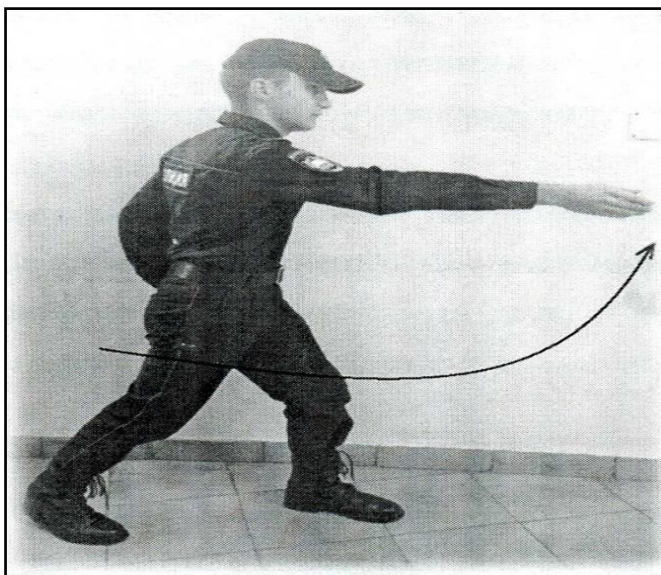


Фото 3. Метание ножа способом снизу

### *Метание ножа сбоку*

Прием осуществляется из левосторонней стойки и требует длительной отработки. Хват ножа своеобразный - клинок помещается на ладони рукоятью от руки. Лезвие прижимается к ладони большим пальцем. Для метания ножа необходимо отвести руку с ножом вбок назад, несколько развернув в этом же направлении корпус. Повернув корпус в сторону броска, сделать прямой рукой дугообразное движение сбоку вперед и метнуть нож в цель. Лезвие ножа в момент вылета должно скользить по ладони, как по направляющей. При этом на расстоянии 7—9 м нож делает пол-оборота до цели.

Наиболее распространенной ошибкой при этом способе метания является затяжка броска. Нож в таком случае летит мимо цели, влево.

### *Метание ножа наотмашь*

Метание ножа наотмашь является одним из наиболее сложных способов. Трудность, с одной стороны, заключается в достижении меткости броска таким способом. Для преодоления этого препятствия поначалу тренируются в попадании по цели броском любого предмета наотмашь. С другой стороны, трудность состоит в слабости броска. Поэтому требуется тренировка руки.

Метание производится из правосторонней стойки. Хват ножа аналогичен хвату для броска сверху. Рука с ножом располагается перед грудью локтем в сторону цели. Нож с предплечьем должен составлять прямую линию. Хлест кистью во время броска не допускается. Для метания необходимо повернуть корпус и руку с ножом влево и, осуществив рывок туловища вправо в сторону противника, резко выпрямив предплечье, выпустить нож в цель. При вылете из ладони нож должен скользить боковой поверхностью лезвия по большому пальцу. Бросок таким способом очень неожиданный, нож делает пол-оборота.

Помимо описанных способов, существуют другие возможности поражения противника метанием ножа. Один из них — бросок ножа без оборотов до цели. Для этого используется специальный нож. От обычных ножей он отличается тем, что у него утяжеленное к острию лезвие, а рукоять изготовлена в виде оперенья. Такой нож всегда летит лезвием вперед.

Метание осуществляется на расстояние до 20 м. Бросок производится внезапно, с любого положения, наиболее целесообразным способом, в том числе на полном скаку лошади.

Этот способ характерен для среднеазиатского региона.

### *Метание ножа из-за укрытия*

Для снятия часового, а также в ходе выполнения других специальных заданий применяется поражение противника из-за укрытия. В данном случае преследуются главные цели — скрытность и внезапность. Как правило, при этом используют два основных способа метания ножа: сверху и сбоку. Более доступным способом надежного поражения цели является метание ножа сверху. Это связано, прежде всего с тем, что в данном случае метаящийся на несколько секунд появляется из-за укрытия. Во время этого он достаточно точно определяет расстояние до цели и силу броска. Очень важно, чтобы в момент выполнения приема правая рука уже была в боевом положении (т. е. рука перед грудью), либо появление из-за укрытия и бросок ножа должны совпадать - в зависимости от ситуации.

Однако, может возникнуть обстановка, когда появление из-за укрытия невозможно. В таком случае, предварительно определив местоположение цели, осуществляют метание сбоку. Метание ножа из-за укрытия доступно только при хорошем освоении простых и сложных способов метания ножа.

### *Метание ножа из положения лёжа*

Из положения лёжа выполняют метание несколькими способами. Наиболее распространенные из них: из-за головы и лежа на боку.

Для метания из-за головы хват ножа осуществляется как при метании сверху. Взяв нож таким образом, необходимо несколько приподнять туловище над землей, слегка облокотившись на левую руку. Затем, сделав замах правой рукой с ножом вверх назад, одновременно опуская туловище и выпрямляя правую руку, поразить цель. Выпуск ножа совершается в момент, когда нож и рука составляют вместе с целью прямую линию. Расстояние до цели и количество оборотов ножа выбираются индивидуально. Эффективнее всего в таком случае пользоваться специальным ножом, который летит до цели без оборотов.

Хват ножа для метания на боку такой же, как при метании сбоку. Данный бросок более неожиданный, чем в первом случае. Для выполнения броска необходимо лечь на левый бок, левую руку положив ладонью на землю перед грудью. Тело должно лежать таким образом, чтобы левая нога была прямой, а правая — согнутая в колене, упиралась в землю. Правая рука с ножом должна быть вытянута вдоль туловища, а плечо на 15—20 см приподнято над землей. Для поражения цели на расстоянии 5—7 метров и более необходимо резко сбоку по дуге послать руку в сторону цели,

выпуская нож в тот момент, когда прямая рука и нож составят прямую линию до противника. При вылете из руки нож должен скользить по пальцам. Ни в коем случае не допускать хлеста кистью. Это противопоказано при любых способах метания ножа.

### *Метание ножа в кувырке*

При поражении цели в кувырке, как правило, применяется метание ножа сверху. Для отработки этого приема следует вначале хорошо отработать сам кувырок. Затем надо научиться без прыжка в кувырке через голову метнуть нож. Тренировка в освоении этого приема осуществляется в несколько этапов.

Первый этап.

Необходимо присесть таким образом, чтобы левая рука пальцами касалась пола, а правая с ножом была перед грудью согнута в локте. Отвести туловище несколько назад, оторвав левую руку от пола и выполнив замах, затем качнуться вперед и метнуть нож. После выпуска ножа правая рука продолжает двигаться вниз по дуге, становясь опорой для кувырка. После кувырка через голову принять исходное положение. По мере отработки приема условия его выполнения усложняются.

На втором этапе необходимо совершить кувырок вперед с метанием из положения стоя.

Затем между целью и исходным, рубежом необходимо поставить небольшое препятствие - например, табуретку или стул. При этом расстояние от препятствия до цели должно соответствовать количеству шагов гарантированного попадания в цель. Совершается короткий разбег (4—5 шагов). Во время прыжка, а именно в момент максимального отрыва туловища от земли выполнить метание ножа в цель. Сгруппировавшись, выполнить кувырок через голову.

Сложность выполнения данного приема заключается в том, что сознание ученика в процессе разбега сосредоточивается не на метании ножа в цель, а именно на выполнении кувырка. Зачастую метатель либо не успевает бросить нож, либо делает это слишком поздно. В каждом случае цель остается не пораженной. По мере отработки приема прыжок должен быть все более коротким. Затем он варьируется от преимущественно высокого до прыжка в длину.

### *Метание ножа на вспышку и на звук*

Необходимо сразу оговориться, что овладение этими приемами требует долгой тренировки. При этом, помимо настойчивости, силы воли и терпения, необходимо обладать отличной реакцией, быстротой и интуицией. Чаще всего для поражения цели используют специальный нож, который летит без оборотов.

Вначале, применяя специальный тренажер, учатся просто попадать в источник звука или света. Начинают выполнять это упражнение с небольшого расстояния (3—5 м), стоя лицом к тренажеру в темноте. После уверенного попадания в цель (из 10 раз, 9—10 показаний) к тренажеру поворачиваются правым, левым боком, продолжая попадать в цель. Только после этого начинают метать нож.

Следует подчеркнуть, что поражать цель необходимо мгновенно с любого положения и любым способом (сверху, снизу, сбоку, наотмашь, в прыжке и т. д.). То есть речь идет о мастерстве очень высокого класса.

Таким образом, метание ножей используется в подготовке бойцов специальных подразделений, поскольку с помощью данного приема можно решить многообразные боевые задачи. Техника метания ножей основана на различных народных приемах метания боевых орудий, которые были переработаны и суммированы в универсальные. В зависимости от условий выполнения боевых задач используются различные техники метания ножей, для каждой из которых присущ специфический хват, стойка и выполнение броска.

### **3.2 Техника спортивного метания ножей**

Как уже упоминалось выше, одним из современных направлений развития метания ножей является спортивное метание. При этом используются различные техники, некоторые из которых мы приведем в данном разделе работы.

Спортивная (американская, вертикальная, самарская) техника метания.

При использовании этой техники нож удерживается вертикально, за рукоять или за клинок (фото 4).

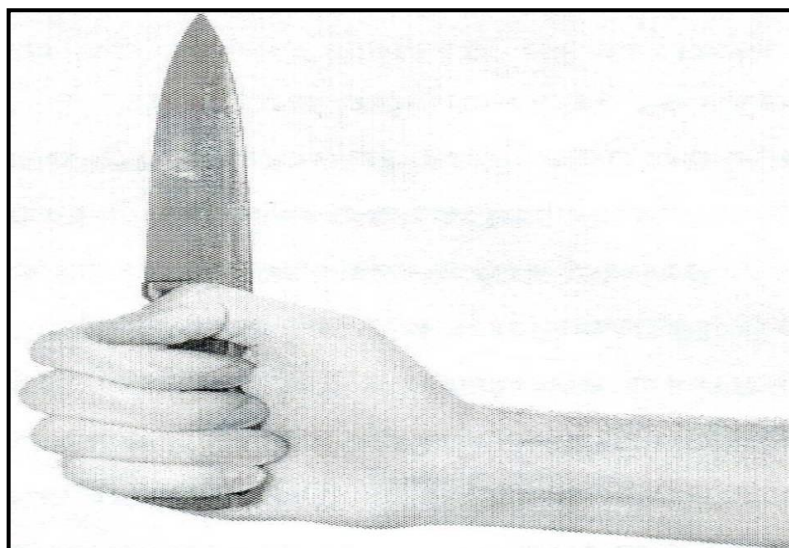


Фото 4. Удержание ножа в спортивной технике метания

При этом используются следующие спортивные хваты: щипковый - большим и указательным пальцами, универсальный - тремя пальцами, глубокий - нож в ладони, молотковый - нож удерживается в кулаке, длинный хват - большой палец на обухе ножа, обратный - хват за клинок.

Могут также использоваться вертикальные хваты - например, молотковый. Рукоять ножа может обхватываться полностью, частично или за клинок. При броске, рука освобождает нож в вертикальном положении, которое указано на рисунке. Данный хват используется при метании ножей значительных размеров. Встречается у американских метателей.

Данная техника может быть рекомендована начинающим метателям. При данном хвате вырабатывается навык вертикального схода (опускания) руки. Рукоять плотно удерживается всеми пальцами, что важно для контроля ножа для юных спортсменов. Молотковый хват при метании ножа удобен на дистанциях 3, 5, 7 метров. Однако, он не пользуется популярностью у спортсменов.

При данных хватах и верной технике метания, нож всегда летит и входит в стенд вертикально, либо под углом, который задает метатель. Эти хваты используются при метании поверх плеча, имеют преимущества в дальности и точности попадания. Их недостатками является зависимость от расстояния до цели и неудобство при метании боевых ножей из-за режущей кромки, объёмной рукояти и несбалансированности боевого ножа.

Прикладной (горизонтальный, свободный, плоский) хват. Нож удерживается подушечками пальцев. Обух ножа упирается в ладонь. Большой палец может быть согнут, либо полностью лежать на ноже (фото 5).



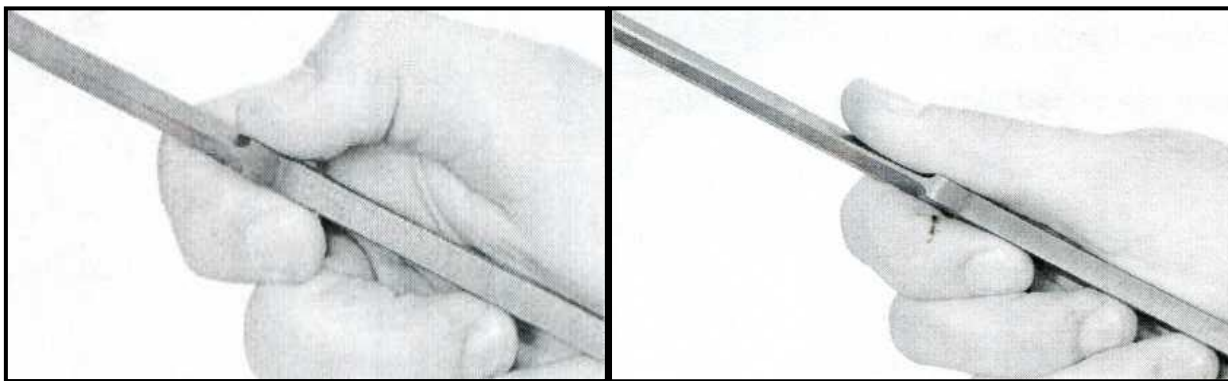


Фото 5. Прикладной хват

При метании данным хватом нож входит в стенд, как вертикально, так и горизонтально, то есть хаотично. Попадать по желанию метателя вертикально либо горизонтально нож может только у опытных мастеров. Данный хват может быть использован при метании поверх плеча, снизу, сбоку. Для метания данным хватом можно рекомендовать ножи, имеющие зауженный клинок. Как видно из рисунка нож является продолжением предплечья, в отличие от американского хвата, когда нож можно удерживать перпендикулярно предплечью. Кисть при броске не разжимается, как при молотковом хвате. Нож выходит из кисти как из ножен. Хват эффективен на дистанции от 3 до 5 метров. При увеличении дальности прикладной хват не может конкурировать со спортивным в точности попадания. Одной из причин этого являются аэродинамические свойства плоского ножа. Хват для метания снизу (фото 6), может применяться для метания поверх плеча, от плеча.

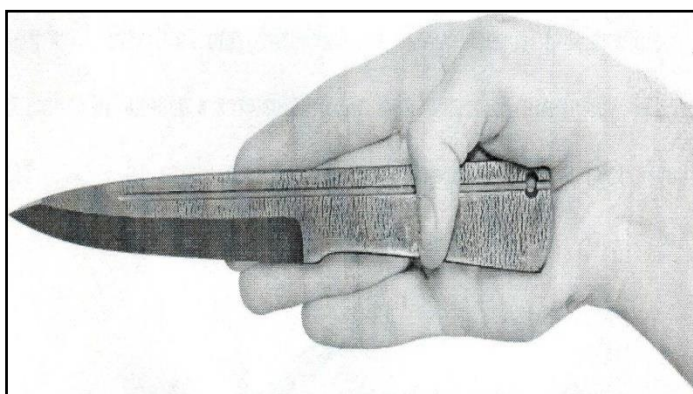


Фото 6. Хват для метания снизу

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Метание ножей является довольно древним приемом ведения боя самообороны. В настоящее время интерес к этому искусству возрождается, поскольку оно получило свое развитие не только в подготовке профессиональных бойцов, но также в качестве вида спорта, который становится все более популярным. В то же время, несмотря на интерес к метанию ножей, ощущается недостаток разработок в данной области – как по вопросам техники метания, классификации ножей, методик тренировки, так и по прикладным вопросам использования метания ножей в подготовке бойцов специальных подразделений.

При изучении теоретических аспектов метания ножей было установлено, что для этого необходимы специально изготовленные ножи, причем наиболее важным условием является их балансировка. Также следует принимать во внимание соотношение длины и веса ножа.

В метании ножей используется два основных хвата, каждый из которых подразумевает особую технику броска. Среди основных техник выделяют обратную и безоборотную. Способы метания различаются в зависимости от избранной техники, дистанции до мишени.

В практическом аспекте метание ножей позволяет решить многообразные боевые задачи. В зависимости от условий их выполнения используются различные техники метания ножей, для каждой из которых используется свой хват, стойка и выполнение броска.

Таким образом, древнее искусство метания ножей сегодня получило развитие и практическое применение. Более того, с течением времени оно становится все более популярным среди населения – в качестве вида рекреации, что стимулирует дальнейшие разработки как в области техники метания, так и конструкции ножей.



