

# ЭНЦИКЛОПЕДИЯ САМОЗАЩИТЫ

КАК ВЫЖИТЬ В МИРЕ НАСИЛИЯ



**Юрий Александрович Шулика  
Бим Бэкман  
Энциклопедия самозащиты.  
Как выжить в мире насилия**

*Текст предоставлен издательством  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=182549](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182549)*

*Энциклопедия самозащиты. Как выжить в мире насилия: Феникс; Ростов н/Д; 2007  
ISBN 978-5-222-12037-8*

**Аннотация**

Все предлагаемые в специальной литературе приемы рукопашного боя и самозащиты известны давно, и в настоящее время новой и более эффективной может быть только система подготовки, в понятие которой входят:

- унификация содержания учебного материала;
- последовательность распределения учебного материала во времени;
- системность изложения учебного материала;
- правильно поставленная методика усвоения техники с нарастанием сложности условий;
- методика обеспечения психологической устойчивости в психострессорных условиях поединка.

# Содержание

|                                                                                                                                                    |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Часть I                                                                                                                                            | 4  |
| Предисловие                                                                                                                                        | 4  |
| Глава 1                                                                                                                                            | 6  |
| 1.1. Физическая культура и спорт – средство<br>нейтрализации техногенно-информационной<br>гиподинамии и социально-психологической<br>напряженности | 6  |
| 1.2. Функциональная характеристика видов деятельности<br>человека и физкультурно-спортивных упражнений                                             | 7  |
| 1.3. Представительство упражнений боевых искусств в<br>общем перечне физкультурно-спортивных упражнений и<br>характеристика единоборств            | 8  |
| 1.4. Краткая история и характеристика боевых искусств                                                                                              | 10 |
| 1.5. Проблема формирования технико-тактических<br>и функциональных кондиций в сфере подготовки к<br>действиям в криминогенных и военных ситуациях  | 14 |
| Глава 2                                                                                                                                            | 17 |
| 2.1. Вступление                                                                                                                                    | 17 |
| 2.2. Содержание техники атакующих действий бойца                                                                                                   | 18 |
| 2.3. Содержание приемов самозащиты без оружия                                                                                                      | 19 |
| 2.3.1. Защита от ударов ножом                                                                                                                      | 21 |
| 2.3.2. Защита от ударов рукой                                                                                                                      | 56 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                                                                                                  | 84 |

# **Ю. А. Шулика, Бим Бэкман**

## **Энциклопедия самозащиты.**

### **Как выжить в мире насилия**

#### **Часть I**

#### **Общие принципы самозащиты без оружия**

#### **Предисловие**

Увлечшись проблемой самозащиты и рукопашного боя с позиций собственной безопасности или выполнения специфических служебных обязанностей, необходимо иметь достаточно четкое представление о ней.

Обычно заинтересовавшийся этой проблемой человек ищет специальную литературу.

Однако многовековая трансформация терминов и понятий в боевых искусствах, которые перекочевывали с Востока на Запад и наоборот, привела к тому, что в настоящий момент довольно трудно четко обозначить, что есть что. Что такое ушу и чем оно отличается от кунг-фу? Чем отличается дзюдо от дзю-дзютсу (джиу-джитсу)? Появились смутные и тем привлекательные для большинства жаждущих виды, такие, как дзе син мон, вьет во дао, хапки-до, и многие другие.

Естественно, в источниках под этими экзотическими наименованиями хочется найти самую необыкновенную, самую эффектную и эффективную систему, которая сможет обеспечить наилучший результат по скорости усвоения и надежности применения.

Все предлагаемые в специальной литературе приемы рукопашного боя и самозащиты известны давно, и в настоящее время новой и более эффективной может быть только система подготовки, в понятие которой входят:

- унификация содержания учебного материала;
- последовательность распределения учебного материала по времени;
- системность изложения учебного материала;
- правильно поставленная методика усвоения техники с нарастанием сложности условий;
- методика обеспечения психологической устойчивости в психострессорных условиях поединка.

Многие начинающие чувствуют дискомфорт при слове «соревнование». Однако если втягиваться в соревновательную деятельность постепенно, в зависимости от индивидуальных психических качеств, можно забыть о ранее испытывавшемся ощущении.

Участие в соревнованиях, пусть самых низших рангов, просто необходимо, потому что многократное повторение атакующих и особенно защитных действий в условиях «нападения» твоего товарища, который не очень хочет тебя сильно ударить, может сыграть в настоящем бою злую шутку.

Особенно эта негативная сторона отработки самозащиты и бессоревновательного рукопашного боя заметна при подготовке показательных выступлений (шоу), когда вы, работая над действиями, которые будете совместно демонстрировать перед публикой, замечаете, что у противника нога подлетает вверх еще до того, как вы по ней ударили. Но в данном случае вы готовитесь к выполнению демонстрационно-артистических упражнений, а не проти-

воборствующим. Противник на соревнованиях по единоборствам такой любезности не позволит и тем окажет вам величайшую услугу, поставив вас на то место, где вы в настоящее время находитесь. Далее решать вам: устранять выявленные недостатки или пребывать в состоянии наркотического опьянения под воздействием умопомрачительного наименования системы, в которой вас угораздило заниматься в погоне за чем-нибудь необычным, с запугивающим названием. Что касается быстреего овладения чем-либо, то в противовес утверждению некоторых авторов работ по рукопашному бою, следует возразить со ссылкой на физиологические и психологические константы и заявить, что вряд ли при малых затратах можно достичь положительного результата.

В любом деле степень овладения умениями и навыками прямо пропорциональна затраченному времени и энергии.

А вот о том, какая из систем движений, методик обучения и тренировки эффективнее, следует иметь элементарное представление. Важно с самого начала усвоить: настоящий бой, не на жизнь, а на смерть, настолько ответственен, что владение многообразным техническим арсеналом может только помешать быстреему выбору адекватного действия.

Поэтому надо всегда помнить девиз бойца: «Минимумом технических действий выигрывать в максимуме возможных в бою ситуаций» (Ю.А. Шулика, 1988). Но это не значит, что с самого начала обучения надо изучать узкий набор приемов. Совсем наоборот. Надо изучить все возможное, чтобы путем проб и ошибок выбрать себе тот арсенал, который обеспечил бы успех минимумом своих технических действий. Даже если до минимума сократить индивидуальный технический арсенал, все равно он останется слишком объемным, потому что взаимоположений в бою и возможных действий противника очень много. Так что надо настраивать себя на тяжелый, но интересный и жизненно важный труд.

# **Глава 1**

## **Физическая культура и спорт как средство профессиональной подготовки**

### **1.1. Физическая культура и спорт – средство нейтрализации техногенно-информационной гиподинамии и социально-психологической напряженности**

В связи с достижениями научно-технического прогресса уже необходимо трансформировать тезис Ф. Энгельса о том, что «Жизнь – это особая форма существования белковых тел» в тезис о том, что «Жизнь – это расширенное воспроизводство высокомолекулярных самоадаптирующихся соединений».

Первые слова свидетельствуют о первопричинности такого изобилия жизненных форм и их много численности, а последние два термина свидетельствуют о том, что, как оказалось, к размножению способны не только белковые тела и они способны приспосабливаться.

Таким образом, если для самосохранения субъекта как минимум необходимо прокормиться (воспроизвести себя), то для решения проблемы расширенного воспроизводства его деятельность оказывается намного сложнее, более проблемной и конфликтной.

Жизнь человека подчинена единым законам живой природы. Основными из них являются:

- борьба за собственное выживание, которая включает в себя добывание пищи, поддержание нормальной температуры тела и водного режима, сооружение жилища (укрытия), защита от агрессора (хищника);
- борьба за продолжение рода, которая включает в себя конкурентную борьбу за полового партнера;
- непосредственное продолжение рода, включая заботу о потомстве, охрану его жизни.

Технический прогресс снял значительную долю физических нагрузок на организм, что выдвинуло пагубную для человека как биологического существа проблему века – гиподинамию. Привыкший к незначительным нагрузкам человек не сможет вынести неожиданных физических нагрузок, которые окажутся для него дистрессорными (Г. Селье, 1979) и поэтому – гибельными.

Культурный человек, учитывая этот фактор, должен помимо основной производственной деятельности (особенно если она малоподвижна) заниматься физической культурой как средством, стимулирующим все функциональные структуры, перестраиваться к возможным более высоким нагрузкам (П.К. Анохин, 1978).

В этом аспекте физическая культура и спорт являются наиболее действенным средством в борьбе с гиподинамией (В.К. Бальсевич, 1996, и др.).

Каждому живому существу природой выделена избыточная адаптационная энергия для борьбы за самосохранение (поддержание внутреннего химического и температурного равновесия – гомеостазиса и ограждение себя от внешних разрушающих сил).

В условиях отсутствия естественных для дикой природы экстремальных социальных условий (беспощадная борьба за самку, борьба за жизненное пространство и жизнь потомства) у человека зачастую накапливается значительное количество не реализованной избыточной адаптационной энергии, которая, как правило, выплескивается в виде различных правонарушений, направленных против личности.

Участие человека в учебно-тренировочном процессе и в соревнованиях с их этическими нормами ставит физическую культуру, и особенно спорт, на первое место среди средств снятия социально-психологической напряженности и направления избыточной адаптационной энергии в безопасное и полезное для общества русло.

## 1.2. Функциональная характеристика видов деятельности человека и физкультурно-спортивных упражнений

Виды деятельности человека вообще и в том числе виды физкультурно-спортивной деятельности можно разделить на 5 основных групп с подгруппами (Г.Г. Наталов, 1976; Ю.А. Шулика, 1996) (схема 1).

Схема 1.1

### Классификация видов деятельности (в том числе видов спорта) (три первых иерархических уровня)

| Сфера | Мотивационная                   | Условий деятельности                                    | Функциональная                                                                      |
|-------|---------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | На преодоление                  | Программные                                             | Кондиционные: *<br>1. Скоростно-силовые;<br>2. Циклические (на выносливость)        |
| 2.    | На демонстрацию (артистичность) | Программные                                             | Координационные                                                                     |
| 3.    | На игру                         | Ситуационные:<br>— неконтактные;<br>— жестко-контактные | Сопряженные **<br>(кондиционно-координационные)                                     |
| 4.    | На единоборство                 | Ситуационные:<br>ударные и полноконтактные              | Сопряженные                                                                         |
| 5.    | На деятельность                 | Программно-ситуационные:                                | 1. Сопряженные<br>2. Координационно-операционные<br>3. Интеллектуально-операционные |

\* К кондиционным упражнениям относятся действия, измеряемые (фиксируемые) по системе CGS (в мерах веса, расстояния и времени).

\*\* К сопряженным — координационные с кондиционными.

Если обратить внимание на суть данной классификации, то станет ясно, что каждый вид бытовой, производственной, физкультурно-спортивной и развлекательной деятельности имеет в себе особенности ее пространственно-двигательного содержания, эмоционально-психологических и физических нагрузок. Причем на верхнем уровне данной классификации размещен признак, обуславливающий выбор данного вида деятельности

почти неосознанно, на генетическом уровне. Конечно, имеется в виду выбор, приведший к долгосрочной и эффективной деятельности.

### **1.3. Представительство упражнений боевых искусств в общем перечне физкультурно-спортивных упражнений и характеристика единоборств**

В трех перечисленных в § 1.1 биологических задачах большую роль играет защита себя и близких от прессинга более активных и агрессивных конкурентов. Такова биологическая сущность жизни без ее идеализации. Мы все участники «великого конкурса жизни» (А.Н. Бернштейн, 1991).

Бытует мнение, что материальное изобилие снимет эту проблему. Мнение это ошибочно. Избыточная адаптационная энергия, выданная природой каждому живому существу, все равно будет искать себе выход. Неспроста в благоденствующих и цивилизованных странах существует феномен спонтанного хулиганства в виде коллективных футбольных погромов с выездом в чужие страны.

В любой биологической популяции, независимо от уровня жизни, появляется определенный процент агрессоров – захребетников и даже каннибалов (В. Свинцов, 1994). Эта прослойка в человеческом обществе вступает в конфликт с его законами и представляет серьезную опасность для его членов.

Прессинг агрессивного конкурента, особенно в раннем возрасте, зачастую проявляется в физическом воздействии, что требует от объекта нападения определенных навыков защиты и функциональной готовности их реализовать.

Если женщине с присущим ей неистребимым инстинктом самовыражения умение защитить себя необходимо в основном в отношении назойливых и неэтичных поклонников или насильников, то мужчинам с присущим им инстинктом самоутверждения приходится защищать свою честь, честь своей девушки, свою жизнь и жизнь своих близких. Защищать себя и даже нападать ради самозащиты (превентивная защита) приходится задолго до перехода в юношеский возраст.

Всем известно на первый взгляд необъяснимое стремление к противоборству в детском и юношеском возрасте. У каждого человека этот инстинкт проявляется в разной мере и в разных формах. Наиболее действенными в плане реализации инстинкта противоборства (как одной из базальной потребности мужчины) являются боевые искусства.

Как видно на схеме, наиболее сложным видом деятельности являются единоборства, поскольку включают в себя не просто кондиционные и координационные показатели, но и необходимость реализовывать их в ситуациях жестко-контактного противоборства.

Чем же отличается термин «единоборство» от термина «боевые искусства»?

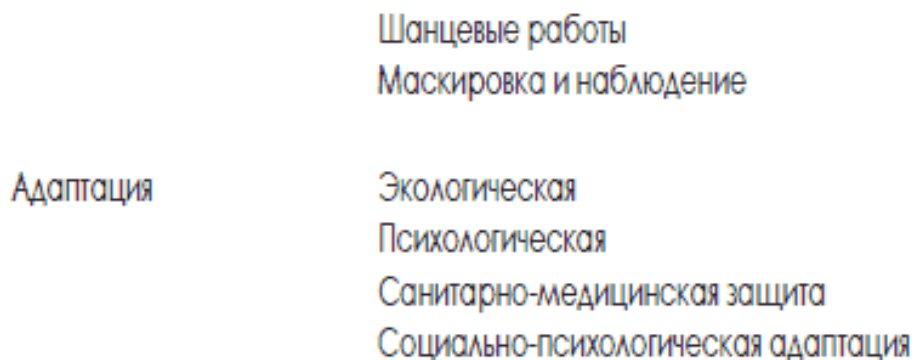
Во-первых, боевые искусства включают в себя более широкий круг деятельности, необходимой в бою (схема 2).



## Схема 1.2

### Классификация видов и упражнений боевых искусств

| Виды действий                   | Упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Одиночные имитационные          | Имитационно-демонстрационные (ката в карате, таолу в ушу и др.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Неконтактные                    | Неконтактные единоборства (неконтактные упражнения карате, ушу и др.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Непосредственное взаимодействие | <p>Условно-контактные (самозащита и рукопашный бой), в которых в силу возможной неравной вооруженности или неравного количества противников исключено соревновательное упражнение.</p> <p>Ударные (все виды руконожного боя как единоборства).</p> <p>Ударно-орудийные (все фехтования, включая штыковой бой).</p> <p>Полноконтактные (все виды борьбы как единоборства).</p> <p>Ударно-контактные (ударные с борьбой как единоборства).</p> <p>Орудийно-контактные (фехтования с борьбой как единоборства).</p> |
| Дистанционное воздействие       | <p>Метание холодного оружия и подручных средств</p> <p>Стрельба из холодного оружия</p> <p>Стрельба из огнестрельного оружия</p> <p>Метание взрывных устройств</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Маневрирование                  | <p>Передвижения на местности</p> <p>Преодоления различных препятствий</p> <p>Управление различными видами транспорта</p> <p>Десантирование</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |



В них кроме непосредственного взаимодействия с противником включаются: стрельба из различных видов оружия, боевые передвижения с использованием технических средств и без них, шанцевые работы и маскировка, система выживания.

Во-вторых, кроме ударных (все виды боя руками и ногами), фехтований и контактных единоборств (виды спортивной и национальной борьбы), в боевые искусства входят упражнения условно-контактные (специальные разделы самбо, дзюдо, карате-до, ушу), которые относятся к разделу деятельностных, программно-ситуационных упражнений.

В-третьих, к боевым искусствам относятся и одиночные, демонстрационные упражнения (ката всех стилей карате-до, таолу различных стилей ушу и др.).

Поскольку среди желающих заниматься боевыми искусствами наибольший интерес и путаницу в оценке эффективности вызывают виды, связанные с непосредственным воздействием на противника, необходимо будет внести ясность в эти понятия, тем более что до сих пор имеет место неправомерное использование ряда терминов (например, «рукопашный бой»). Для большей ясности и по традиции целесообразно начать с краткой истории развития боевых искусств и их характеристики с позиции боевого применения.

## 1.4. Краткая история и характеристика боевых искусств

Ограниченный объем настоящей работы не позволяет в полной мере осветить данный вопрос, тем более что это и не входит в ее задачи. Поэтому мы вынуждены вкратце коснуться только принципиальных вопросов истории и характеристики видов боевых искусств.

Боевые искусства как вид физических упражнений использовались человеком с различными целями. Прежде всего они были необходимы в военной подготовке дружин и ополчения. Кроме того, они включались в спортивные состязания, что позволяло попутно использовать их в качестве развлечения и утоления инстинкта самоутверждения, неудовлетворение которого приводит зачастую к серьезным конфликтам внутри какой-либо общины.

Имеются документальные данные о том, что борьба и кулачный бой, поединки с различными видами оружия имели место еще в III тысячелетии до н. э. в Месопотамии, Египте, Индии (Л. Кун, 1982).

Исторически сложилось так, что направленность боевых искусств на Востоке значительно отличается от их направленности на Западе. Если на Востоке они облечены больше в философскую, оздоровительно-физкультурную форму, то на Западе они имели и имеют военно-прикладную и спортивную направленность, т. е. относятся к единоборствам.

В Древней Греции борьба и кулачный бой входили в состав Олимпийских игр. Условия состязаний предусматривали доведение противника до невозможности сопротивляться. Вся система обеспечивала задачу подготовки к ведению боевых действий и, в частности, к пленению противника.

В Древнем Риме единоборства постепенно стали объектом зрелища для патрициев и плебеев. Для этого существовали школы рабов-гладиаторов, демонстрировавших кровавые зрелища в виде неравновооруженного единоборства или группового боя с использованием различного оружия.

В ранний феодальный период в Европе единоборства культивировались в основном в виде турниров среди рыцарей с использованием тяжелого оружия и защитных средств. Экипировать себя таким образом могли только рыцари. Простое население развлекалось боями на палках и другими, более мирными единоборствами. С появлением огнестрельного оружия роль холодного постепенно снижалась, и аристократия от тяжелого оружия перешла к массовому увлечению фехтованием на более легких шпагах и саблях. В некоторых случаях имели место бои с использованием шпаги и кинжала (М. Лукашев, 1994).

В более поздний период раннего капитализма аристократия во Франции явилась инициатором второго рождения спортивной борьбы, а английская – второго рождения кулачного боя в виде бокса.

В начале XX века в Северной Америке со свойственной ей новаторской жилкой несколько ограниченная в действиях французская (впоследствии классическая) борьба трансформируется в вольно-американскую, в которой разрешалось воздействие на ноги руками и ногами. Однако увлечение борьбой и фехтованием было уделом довольно узкого круга лиц, обладавших врожденными качествами противоборцев.

Люди, далекие от желания попробовать себя в соревновательных боях на фехтовальной дорожке, боксерском ринге или борцовском ковре, больше тяготели к таинственной джиуджитсу, обещавшей полную защищенность.

Литература с фрагментами восточных систем самозащиты наводнила Европу и Америку (M. Dampel, 1935; Hancock H.I., Higashi K., 1908; Katsuguma N., Higashi K., 1922; Manuel Pratique de JIUJITSU, 1935; Uyenishi S.K., 1912).

В отличие от западных боевых искусств, направленных на быстрое достижение способности к ведению боя, восточные – ориентировались на религиозные философии дзэн-буддизма и синтоизма («У-шу», 1990; «Феномен карате-до», 1989). Согласно их учениям боец должен ориентироваться не столько на единоборство, сколько на борьбу с самим собой. Это, в свою очередь, стимулирует рост индивидуального формализованного искусства. Восточные системы подготовки в боевых искусствах позволяют постепенно, в щадящем режиме, втягиваться в более интенсивный режим и заниматься ими более продолжительно.

Боевые искусства с использованием оружия и с элементами защиты невооруженного проникли из Индии в Китай, где нашли благодатную почву для развития в монастырях.

Весь комплекс технической, физической и психологической подготовки, включающей в себя одиночные оздоровительные и общеразвивающие упражнения, фехтования с различными видами деревянного и металлического оружия, защита против вооруженного противника составили китайскую систему ушу, совершенное владение которой именуется термин кунг-фу.

Из Китая боевые искусства проникают в Японию, сформировавшись в систему джиуджитсу, и на Окинаву, сформировавшись в систему окинава-те.

В конце XIX века джиуджитсу (дзю-дзютсу – гибкое искусство) было трансформировано Д. Кано в методическую систему дзюдо (гибкий путь) с разделением приемов на спортивные (борьба дзюдо) и специальные (Д.Кано, 2000; Г. Пархомович, 1993).

Дзюдо в милитаристской Японии получило мощную государственную поддержку и было введено специальным предметом в школах и институтах.

Дзюдо составило основу традиционных боевых искусств Японии – КЭМПО (И.Б. Линдер, И.В. Оранский, 1992).

Окинава-те постепенно распространилось на Японских островах и стало называться карате-дзютсу. Оно разделилось на множество стилей, каждый из которых характеризуется жесткими или мягкими блоками, преимущественной работой руками или ногами, длинными или короткими ударами.

Впоследствии боевые искусства, преимущественно в виде ударных единоборств, распространились и в Корее, сформировавшись в тхэквондо (О.Г. Эпов, 1999); в Таиланде, превратившись в самое серьезное ударное единоборство муай-тай (О. Терехов, С. Заяшников, 1992).

Дзюдо стало распространяться на Запад уже 30-х годах XX столетия. В частности, попав в СССР, оно трансформировалось в новый вид борьбы и системы самозащиты – самбо (А.А. Харлампиев, 1949, 1964; 1971; 1995). После 2-й мировой войны в Японии были запрещены любые военизированные организации, в том числе культивирование дзюдо и карате. Однако уже в 50-х годах, сформировавшись на мировой спортивной арене в устойчивое спортивное движение (Т. Inogai, R. Habersetzer, 1983; E. Domini, 1964; H. Wolf, 1957; 1983), дзюдо входит в состав Олимпийских игр 1964 г.

Карате-до также получает всемирный статус (R. Habersetzer, 1969; M. Oyama, 1965; A. Pfluger, 1966; B. Tegner, 1964), но многообразие его стилей не позволяет достигнуть такого устойчивого положения.

Широкое развитие во всех странах получило айкидо (F. Galla, 1969; C. Denise, 1968; A. Tabashi, J.L. Zin, 1958; K. Tomici, 1969), однако отсутствие в нем соревновательного противоборства не гарантирует способности реализовать полученные умения и навыки в настоящем бою.

Ниже приведенный систематизированный перечень ударно-контактных упражнений (схема 3) свидетельствует о том, что их задачи, состав технических действий и условия для реализации этих специфических действий весьма многообразны.

### Схема 1.3

## Классификация ударно-контактных упражнений боевых искусств

| Степень контакта     | Вооруженность           | Условия и содержание действий                             |                               | Представительство в боевых искусствах                   |                                             |
|----------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Демонстрационные     | Без оружия              | Имитация ударов и защит                                   |                               | Ушу, карате-до                                          |                                             |
|                      | С оружием               | Имитация боевых действий                                  |                               | Ушу (кунг-фу), ба-до, нуннаки, бо-до и др.              |                                             |
| Неконтактные         | Без оружия              | Атака — защита в парах без контакта                       |                               | Ушу, карате-до (различные стили)                        |                                             |
|                      | С оружием               | Атака — защита с касанием оружия по оружию                |                               | Ушу, ба-до, бо-до, нуннаки и др.                        |                                             |
| Условно-контактные   | Без оружия              | Условная атака одного или нескольких противников — защита |                               | Айкидо, ушу, спецраздел самбо, дзюдо, карате-до         |                                             |
|                      | Один с оружием          | То же, но один вооружен                                   |                               | То же                                                   |                                             |
|                      | Оружие неравноценно     | То же, но оба неравноценно вооружены                      |                               | Рукопашный бой (условный)                               |                                             |
| Ударные              | Без оружия (руконожные) | Удары в туловище и голову руками                          |                               | Бокс                                                    |                                             |
|                      |                         | Удары в голову, туловище (ноги) руками и ногами           |                               | Кик-бокс, сават, тэквондо, муай-тай, стили ушу и карате |                                             |
|                      | С оружием (фехтования)  | Удары в секторы тела                                      | Оружие в каждой руке          | Сай-до, рето-дзукэй, эспада и дага и др.                |                                             |
|                      |                         |                                                           | Двуручно                      | Двуручный меч (кэн-до), штыковой бой, палка и др.       |                                             |
| Одноручно            |                         |                                                           | Шпага, сабля, рапира, дубинка |                                                         |                                             |
| Контактно-борцовские | Без оружия              | Без одежды                                                | Без воздействия на ноги       | Броски, перевороты                                      | Греко-римская борьба                        |
|                      |                         |                                                           |                               | Броски, сбивания                                        | Сумо                                        |
|                      |                         | В одежде                                                  | С воздействием на ноги        | Броски, перевороты                                      | Вольная борьба, кэч                         |
|                      |                         |                                                           |                               | Броски, сбивания                                        | Чидооба, кох, хореш и др. национальные виды |
|                      |                         |                                                           |                               | Броски, болевые                                         | Борьба самбо                                |
|                      |                         |                                                           |                               | То же и удушения                                        | Борьба дзюдо                                |
| Ударно-контактные    | Без оружия              | Удары, броски                                             |                               | Бросковый бой                                           |                                             |
|                      |                         | Удары, броски, борьба лежа                                |                               | Ударная борьба (рукопашный бой без правил), кэч         |                                             |
|                      | С оружием               | Удары оружием, броски                                     |                               | Рукопашный бой                                          |                                             |
|                      | Оружие неравноценно     | Удары руками, ногами, неравноценным оружием и броски      |                               | Рукопашная схватка                                      |                                             |

Каждый желающий может включиться в них через тот раздел, который наиболее близок к нему в настоящий момент.

Постепенно, знакомясь с другими видами боевых искусств, можно в щадящем режиме войти в режим другого, более тяжелого вида деятельности.

Следует иметь в виду, что наиболее действенной частью боевых искусств являются единоборства, поскольку они обеспечивают реализацию приобретенных умений и навыков в боевых, жестко-контактных, психострессорных ситуациях.

Путь к овладению единоборствами долгий и трудный. Особенно трудно усваивается способность преодолевать страх и неуверенность.

Более агрессивные лица сразу выбирают единоборства. Менее агрессивным приходится потратить на приобретение способности к эффективной деятельности в единоборствах больше времени, но это окупается с лихвой.

Оппоненты боевых искусств, ссылаясь на наличие огнестрельного оружия, пытаются принизить роль контактных и ударных боевых искусств в настоящее время. Однако опыт действий армии и войск МВД, участвующих в качестве сил быстрого реагирования, свидетельствует о важной роли самозащиты и рукопашного боя, не говоря уже об их роли в бытовых условиях.

Практика уличных боев армейских формирований и полиции свидетельствует о том, что скоротечность ситуаций, наличие разнообразных укрытий в городских условиях и в лесу затрудняют ведение прицельного огня. Постоянная нехватка боеприпасов при неэффективной стрельбе вынуждает ввязываться в рукопашный бой или использовать самозащиту без оружия, в случае необходимости брать противника живым.

Поэтому независимо от собственной вооруженности и вооруженности вероятного противника необходимо обеспечить свою защищенность в рукопашном бою и впоследствии постоянно ее поддерживать, ибо она со временем уходит.

### **1.5. Проблема формирования технико-тактических и функциональных кондиций в сфере подготовки к действиям в криминогенных и военных ситуациях**

Возвращаясь к тезису о том, что наиболее действенным средством боевой подготовки являются единоборства, следует отметить, что не только единоборства различных континентов, но и бессоревновательные системы боевых искусств претендуют на свою исключительность. Однако следует отметить тот факт, что ни одно из них не может обеспечить всесторонней боевой подготовки.

Единоборства, обеспечивая успешную помехоустойчивость бойца и его физическую подготовленность, в определенной степени ограничивают круг дозволенных приемов и обедняют его технический арсенал.

Специальные разделы самбо, дзюдо, карате-до, ушу и приемы айкидо, имея на вооружении действительно боевые и эффективные с биомеханической точки зрения приемы, не могут в отдельности обеспечить защищенность и боеготовность в силу невозможности их использования в соревновательных условиях, наиболее близких по психострессорным нагрузкам (Т. Т. Дзамгаров, 1979; Л. А. Китаев-Смык, 1983; R. E. Farmer, L. H. Monahan, 1980).

Именно поэтому в свое время Дзигаро Кано разделил набор приемов дзю-дзютсу на соревновательные и специальные, в результате чего возникла стройная педагогическая система дзюдо (Кано Дзигаро, 2000). Эту же систему стали использовать и в карате-дзютсу, превратив ее в карате-до. Самбо основано на этой же системе и разделено на борьбу самбо и специальный раздел самбо. Таким образом, только занимаясь параллельно двумя разделами, можно рассчитывать на успех и в соревнованиях, и в бою.

Несколько обособленно функционирует система русского стиля рукопашного боя (А.А. Кадочников, 1993). Согласно ее теории, «соревнования по единоборствам являются вредными для бойца», «в бою не может быть правил». В то же время по каким-то неведомым причинам совершенно легкие приемы этого стиля обеспечивают победу над более сильным врагом. И тренироваться не надо слишком долго, и можно даже быть несколько больным? (М. Колесников, 1994). Мы пока не имеем подтверждений того, чтобы эта система была чем-либо знаменита, поскольку в соревнованиях ее бойцы не участвуют, а статистика органов МВД по объективным причинам умалчивает факты эффективного использования данного стиля в поединках с преступниками. Ради объективности следует отметить факт использования соревнований в методической системе РОСС А. Ретюнского.

Другое дело – школа Я. Коблева (Я.К. Коблев и др., 1987; 1990; 1995), давшая нашей стране чемпионов мира и Олимпийских игр по борьбе дзюдо (пример использования только спортивной подготовки в связи с особенностями поставленных задач).

Существует школа рукопашного боя Т. Касьянова (С. Иванов, Т. Касьянов, 1990), в основе которой лежит система, близкая к карате стиля шотокан со спортивным и специальным разделами. Ее ученики занимаются по двум разделам и обязательно участвуют в соревнованиях по рукопашному бою.

Это можно назвать школой, поскольку в ней могут использоваться данные педагогического контроля в виде результатов участия в соревнованиях для оценки деятельности ученика и его тренера. В противном же случае знаменитость возникает только за счет необузданной саморекламы, что, надо признать, дает неплохой коммерческий результат.

Пропагандируется система УНИБОС (А.Н. Медведев, 1992; А.Н. Медведев, С.А. Богачев, 1993). Ее суть мало отличается от системы А. Кадочникова, с тем лишь нюансом, что в ней предполагается доведение технико-тактических действий до автоматизма за счет многократных повторений.

В отличие от них предлагается система «Боевая машина» (А. Тарас, 1997), согласно которой число технических действий сводится до минимума, возрастают требования к физической подготовке и предполагаются жестокие бои, почти без правил, что возвращает нас к истокам джиу-джитсу, от которой отказалась Япония и с чем согласились все страны цивилизованного мира.

Повторяем, целью подготовки в боевых искусствах (в частности, в единоборствах) является способность минимумом технических действий выигрывать (побеждать) в максимуме возможных в бою ситуаций.

Однако для этого необходимо ознакомление со всем объемом техники и тактики, используемых при этом. В противном случае рецепты узких арсеналов могут оказаться непригодными для большого круга обучаемых лиц. Каждый индивид, пройдя базовый цикл технико-тактической подготовки, сам определит для себя путь к сужению своего технико-тактического арсенала.

В специальной методической литературе по боевым искусствам в основном разговор ведется о содержании, последовательности обучения в одном, конкретном виде единоборств.

Однако даже рукопашный бой без использования оружия по армейской или милицмейской версии совмещает в себе технику ударных и контактных единоборств, в связи с чем возникает проблема корректирования техники для условий правостороннего борца и праворукого боксера, поскольку первый стоит в правосторонней стойке, а второй – в левосторонней. Как каждому из них совместить ударную и бросковую технику?

Другой сложный вопрос: как организовать подготовку прибывших из разных мест и прошедших обучение по различным видам единоборств служащих для участия в соревнованиях по рукопашному бою?

Таких вопросов уже возникло много, и они еще будут возникать.

В связи с этим целесообразно упорядочить содержание некоторых терминов:

1. Рукопашный бой – бой, ведущийся в условиях различных количественных соотношений и неравноценной вооруженности противных сторон. Эти факторы пока не позволяют в процессе подготовки к бою смоделировать соревновательные условия.

2. Самозащита – система подготовки к защите против превосходящего по количеству и вооруженности противника и в условиях правовых ограничений. Подготовка к ней по тем же причинам может вестись только в условном, несоревновательном режиме. Практически оба термина по содержанию техники мало отличаются друг от друга.

3. Руконожный бой – собирательное понятие, включающее в себя все виды ударных единоборств без использования оружия, с применением ударов руками и ногами по различным вариантам правил соревнований (С. Заяшников, 1991; А. Иванов, 1995; А. Тарас, 1997; О. Терехов, С. Заяшников, 1992; Цой Хон Хи, 1993).

4. Фехтования – ударные единоборства, ведущиеся с использованием равноценного оружия, что позволяет применять соревновательные упражнения.

5. Бросковый бой – соединение руконожного боя с бросками в соревновательном режиме.

6. Ударная борьба – соединение руконожного боя с бросками и борьбой лежа (то, что используется в современных соревновательных видах рукопашного боя по милицмейской и военной версиям).

7. Бросковое фехтование – соединение фехтования с бросками в условиях возникновения полного контакта.

8. Рукопашная схватка – соединение рукожного, броскового боя и фехтования в условиях неравной вооруженности противников. Эти факторы пока также не позволяют смоделировать соревновательные условия.

В заключение необходимо сказать: еще нет системы, позволяющей за счет одного вида деятельности овладеть способностью вести бой в различных условиях и при различных задачах. Мы всегда будем стремиться к этому, но предела совершенству нет, а особенности задач, стоящих перед представителями различных профессий и перед каждым индивидуумом, будут способствовать сохранению различных видов боевых искусств и единоборств.

В связи с вышеизложенным в настоящей работе будут представлены виды боевых искусств, в которых сконцентрированы наиболее характерные черты разделов контактных, ударных и условно-контактных боевых искусств, представленных в их классификации.



## **Глава 2**

# **Самозащита без оружия – специальный раздел дзюдо, самбо, карате-до, тхэквондо**

### **2.1. Вступление**

Самозащита без оружия как специальный раздел самбо, включает в себя практически всю технику условного рукопашного боя.

Как термин самозащита без оружия сформировалась в недрах НКВД. Декретом ВЦИК от 22 апреля 1918 года создается Всеобуч – орган военного обучения и физического воспитания трудящихся. В июле 1918 года для подготовки специалистов открываются краткосрочные курсы инструкторов спорта, впоследствии преобразованные в военную школу физического воспитания, по программе которой курсанты изучали дисциплину «защита и нападение без оружия». Одним из преподавателей в ней был В.А. Спиридонов. Обучение борьбе, боксу, джиу-джитсу проводилось на Московских курсах инструкторов спорта и допризывной молодежи.

Созданное в 1923 году спортивное общество «Динамо», объединив в своих рядах чекистов, пограничников и работников милиции, приняло на себя основную работу по выполнению этих задач. Обществу предстояло сформировать такую специфическую спортивно-прикладную дисциплину, как самозащита без оружия.

В 1924 году инструкторы спорта получили методическое руководство «Физическая подготовка РККА и допризывной молодежи», в котором излагались способы защиты и нападения без оружия (борьба, бокс, джиу-джитсу). Однако приемы джиу-джитсу, описанные в руководстве, не представляли практического интереса и потому не получили широкого распространения. Тем не менее они сыграли положительную роль в определении содержания и методики обучения приемам рукопашного боя. Потребность в специалистах по физической подготовке среди сотрудников ВЧК и милиции, членов общества «Динамо» была велика. В 1925 году во Владивостоке для подготовки инструкторов физкультуры были организованы курсы дзюдо. Занятия на этих курсах проводил В.С. Ощепков, закончивший еще до революции Кодокан-дзюдо. Преподавая борьбу дзюдо, Ощепков и его многочисленные ученики настолько изменили и модернизировали ее, что она развивалась своим, оригинальным путем. Борьба, которой занимались советские спортсмены, уже стала похожей на будущую борьбу самбо.

Известный русский борец Н.Н. Ознобишин, находясь за границей, выполнил огромную научно-методическую работу. Изучение английского и французского бокса, системы самозащиты лондонской, парижской и берлинской полиции, американской тренировочной школы, средневековой системы самозащиты позволило ему создать свою систему самозащиты и изложить ее в книге «Искусство рукопашного боя». Пособие предназначалось для обучения сотрудников ОГПУ и милиции действиям, связанным с оперативной работой этих органов. В зависимости от дистанции соприкасающихся сторон Ознобишин рекомендовал за 4–5 шагов использовать револьвер, за 3–4 шага – удары тростью, палкой, за 1–2 шага – удары руками, а при непосредственном соприкосновении с преступником в стойке или лежа на земле применять приемы дзюдо. Данное руководство являлось значительным шагом в совершенствовании системы самозащиты и содержало в себе еще неизвестные тогда алгоритмы приемов в ответ на типовые (стандартные) взаимоположения сотрудника милиции и его противника (Н.Н. Ознобишин, 1930).

В марте 1947 года в Ленинграде состоялся сбор специалистов по вольной борьбе под руководством А.А. Харлампиева. По окончании сборов было принято решение о переименовании вольной борьбы в борьбу самбо (самозащита без оружия).

Современное самбо стало состоять из двух связанных между собой разделов: прикладного (самозащита без оружия) и спортивного (борьба самбо).

В прикладной раздел были отнесены такие элементы, как защита и контрприемы против ударов руками, ногами, головой, ножом и другими предметами (видами оружия). Эти приемы должны были отрабатываться на тренировках и применяться только при выполнении оперативных задач. Общими для обоих разделов являются броски и болевые приемы. Учитывая тот факт, что броски и болевые приемы, реализуемые в стрессовой ситуации соревновательной схватки, становятся коронными приемами для каждого бойца, они практически становятся основной базой для реализации специальных (боевых) приемов раздела самбо, поскольку последние могут отрабатываться только в условном режиме и обеспечить полную помехоустойчивость не в состоянии.

Учитывая целесообразность постепенного втягивания в физические и психострессорные нагрузки, подготовку в боевых искусствах лучше начинать с условно-контактных упражнений – самозащиты без оружия.

Не следует стремиться овладеть большим количеством приемов (особенно равных по назначению). Следует овладеть таким комплексом, который позволял бы выйти победителем в различных ситуациях боя. То есть суть не в объеме техники, а в ее целесообразном содержании.

## **2.2. Содержание техники атакующих действий бойца**

Первоочередное ознакомление с атакующими действиями необходимо хотя бы потому, что противник должен при имитации нападения проводить его технически правильно.

Тем не менее условность нападения не требует особой скоростно-силовой специальной подготовки.

Поэтому техника атаки в разделе самозащиты без оружия будет представлена поверхностно, без иллюстраций, только путем перечисления, с расчетом на более серьезное овладение ею в дальнейшем.

**Удары рукой (отдельно из одноименной и разноименной стоек, ближней и дальней к противнику рукой).**

1. Прямой (уколом): кулаком, концами пальцев («копьем»).
2. Сбоку (рубящим): подушкой кулака, торцом предплечья, ребром ладони.
3. Наотмашь (рубящим): подушкой кулака, торцом предплечья, ребром ладони, локтем.
4. Сверху (рубящим): подушкой кулака, торцом предплечья, ребром ладони, локтем.
5. Круговой – наотмашь (рубящим): подушкой кулака, торцом предплечья, ребром ладони, локтем.

**Удары ногой (отдельно из одноименной и разноименной стоек, ближней и дальней к противнику ногой).**

1. Прямой «уколом»: носком стопы, ребром стопы, пяткой.
2. Боковой «уколом»: носком стопы, ребром стопы, пяткой.
3. Задний, прямой: пяткой (все три удара по траектории идентичны, и поэтому их парирование имеет общие основы).
4. Сбоку «рубящим»: носком стопы, подъемом стопы.
5. Наотмашь: пяткой, подъемом стопы.

6. Круговой – наотмашь (рубящим): пяткой, наружным ребром стопы.

**Удары ножом.**

1. Колющие: снизу, прямые.
2. Рубящие: сверху, наотмашь.

**Рубящие удары коротким холодным оружием (сабля, дубинка, топор, малая саперная лопата).**

1. Сбоку, сверху – сбоку, сверху.
2. Наотмашь: сбоку, сверху – сбоку.
3. Колющие (тычки).

**Удары длинным двуручным оружием (карабин со штыком, шест, двуручный меч) (отдельно из одноименной и разноименной стоек).**

1. Рубящие сверху – сбоку.
2. Колющие:
  - короткие (без подшага передней ногой);
  - длинные (с подшагом передней ногой);
  - сверхдлинные (с подшагом и скольжением оружия).

**Удары цепным оружием (маховые).**

## **2.3. Содержание приемов самозащиты без оружия**

В многочисленной литературе по самозащите без оружия и рукопашному бою, не полностью перечисленной в § 1.4, предлагается большое число приемов защиты от однотипных нападений, однако практика показывает, что чем меньшим числом приемов против однотипного нападения владеет боец, тем быстрее и точнее он реагирует на атаку. Поэтому в данной работе будут представлены унифицированная защита и унифицированные технико-тактические действия в случае типового сопротивления противника в ответ на первые защитные действия.



Рисунок 2.3.А. Парирование при защите от удара ножом снизу



Рисунок 2.3.Б. Фиксация локтя атакующей руки одноименной сверху



Рисунок 2.3.В. Нейтрализация противника: действие, позволяющее осуществить полный контроль над противником

В связи с тем, что наиболее распространенной, опасной и неожиданной угрозой является нападение с ножом, целесообразно нарушить принцип «от простого – к сложному» и начать изучение самозащиты от атаки с ножом, с тем чтобы в дальнейшем за счет повторения пройденного материала при освоении других тем этот раздел был отработан до автоматизма.

Следует предварительно уточнить термины технических действий в фазах приема, которые в дальнейшем будут часто использоваться в разделе самозащиты без оружия (на примере загиба руки за спину против удара ножом снизу).

Парирование атаки: остановка атакующей руки или предмета жестким блоком (в данном случае – разноименным предплечьем) (рис. 2.3.А).

Фиксация: захват угрожающей конечности (в данном случае – локтя сверху) свободной рукой с целью пресечения отдергивания ее назад для повторной атаки (рис. 2.3.Б).<sup>1</sup>

### **2.3.1. Защита от ударов ножом**

#### **1. Защита от ударов ножом снизу, прямых, в грудь, шею (рис. 2.3.1.1)**

Парирование (остановка) правой руки противника левым (разноименным) предплечьем вниз. Фиксация локтя правой рукой сверху. Удар ногой – загиб руки за спину. Освободившейся рукой сзади надавить на горло противника (захватить за волосы, глазные впадины).

---

<sup>1</sup> Для полного контроля необходим дополнительный захват противника за дальнее плечо сзади или за горло, волосы, глаза.







(рис. 2.3.1.1)

## **2. Защита от удара ножом сверху рычагом локтя грудью сверху (рис. 2.3.1.2)**

Парирование (остановка) разноименным предплечьем вверх (изнутри). Фиксация предплечья атакующей руки одноименной рукой хватом снизу. Удар ногой. Захватить запястье обеими руками и протянуть противника мимо себя. Предплечьем разноименной руки накрыть атакующее плечо противника и надавить вниз грудью на локоть атакующей руки.









(рис. 2.3.1.2)

### **3. Защита от удара ножом наотмашь в нижний сектор рычагом локтя грудью сверху (рис. 2.3.1.3)**

Парирование (остановка) одноименным предплечьем снаружи вниз. Фиксация другой рукой атакующего предплечья. Развернуть вверх ладонь одноименной руки так, чтобы можно было захватить атакующую руку у запястья. Протянуть противника мимо себя и провести рычаг локтя грудью вниз.







(рис. 2.3.1.3)

#### **4. Защита от ударов ножом наотмашь в верхний сектор рычагом локтя грудью сверху с помощью двойного блока предплечьями (рис. 2.3.1.4)**

Парирование (остановка) обеими предплечьями снаружи, от себя. Фиксация обеими кистями атакующего предплечья. Протягивание противника мимо себя – рычаг локтя грудью вниз.









(рис. 2.3.1.4)

### **5. Техничко-тактические действия в ответ на сопротивление нападающего «загибу руки за спину» (рис. 2.3.1.5)**

Парирование разноименным предплечьем вниз – изнутри. Фиксация локтя атакующей руки сверху одноименной рукой. От отвлекающего удара ногой – попытка загиба руки за спину. При сопротивлении – перехват одноименной рукой кисти снизу, надавливание большими пальцами на впадины оснований между указательным и средним, мизинцем и безымянным пальцами. Мизинцами своих пальцев надавить на запястье вниз на себя, а большими пальцами – на кисть от себя.









(рис. 2.3.1.5)

#### **6. Техничко-тактические действия в ответ на сопротивление нападающего «дожиму» кисти (рис. 2.3.1.6)**

При дожиме кисти от неудавшегося загиба руки за спину провести отвлекающий удар ногой. С отшагиванием от противника провести рычаг локтя грудью сверху.







(рис. 2.3.1.6)

#### **7. Техничко-тактические действия в ответ на сопротивление нападающего «рычагу локтя грудью сверху» (рис. 2.3.1.7)**

При сопротивлении противника рычагу локтя грудью сверху провести отвлекающий удар ногой. Протянуть захваченную руку вверх и затем повторить попытку рычага локтя грудью вниз.









(рис. 2.3.1.7)

#### **8. Техничко-тактическое действие против удара ножом снизу с соскальзыванием атакующей руки вверх (рис. 2.3.1.8)**

При отбиве атакующей руки, наносящей удар ножом снизу, рука противника может соскальзывать вверх по блокирующему предплечью. В этом случае кисть блокирующей руки разворачивается ладонью вверх большим пальцем наружу так, чтобы захватить им предплечье изнутри.

Свободной рукой обхватить руку противника сверху – снизу так, чтобы впоследствии наложить ее на предплечье своей руки, держащей руку противника у запястья. Одновременно с этим провести боковую подножку так, чтобы противник был растянут вдоль опоры.

Рычаг локтя через предплечье при соскальзывании руки вверх в процессе загиба руки за спину.







(рис. 2.3.1.8)

### **9. Техничко-тактическое действие против удара ножом сверху с соскальзыванием атакующей руки вниз (рис. 2.3.1.9)**

При отбиве атакующей руки, наносящей удар ножом сверху, рука противника может соскальзывать вниз по блокирующему предплечью. В этом случае блокирующей рукой с поворотом кисти большим пальцем вниз захватить атакующее предплечье. Свободной рукой обхватить руку противника снизу у локтя. Одновременно с этим отшагнуть в сторону свободной руки противника и провести проворот «выходом», положив локоть его руки себе на плечо, или в сгиб локтя. В случае сопротивления противника рычагу через плечо развернуться в противоположную сторону и провести рычаг локтя через сгиб локтя с боковой подножкой (рис. 2.3.1.10).











Рисунок 2.3.1.9. Рычаг локтя через плечо проворотом при соскальзывании атакующей руки вниз в процессе отбива руки при ударе ножом сверху





Рисунок 2.3.1.10. Рычаг локтя через сгиб локтя при сопротивлении рычагу локтя через плечо

## **10. Унифицированное парирование ударов ножом снизу, прямых в грудь, шею или ударов сверху**

В последнее время в литературе по боевым искусствам много внимания уделяется фехтованию ножом (Лян И Сюань, 1994 и др.). Поэтому возможны не только прямолинейные атаки ножом, но и неожиданные нападения ножом с любой руки, снизу или сверху. Наиболее опасен прямой удар ножом в грудь (шею). С этой целью необходимо овладеть унифицированной защитой с расчетом на то, что наиболее неожиданный и короткий удар наносится лезвием от большого пальца (прямой). При атакующем движении любой руки противника снизу круговым движением развернуть руки ладонями вверх – в стороны и поднять их до уровня своей шеи. Развернув ладони вниз, опускать их до встречи с атакующей рукой. Ладони должны перекрывать друг друга с тем, чтобы не допустить атаки с неожиданной стороны. В том случае, когда атакующая снизу рука противника выходит на атаку сверху (лезвием от мизинца), руки, готовившиеся к защите от удара снизу, разворачиваются ладонями вверх и блокируют атаку сверху (рис. 2.3.1.11).









Рисунок 2.3.1.11. Унифицированная защита против любых ударов ножом

## **2.3.2. Защита от ударов рукой**

### **Понятие об исходной взаимной стойке при ведении боя в положении стоя**

Биомеханические (пространственные, силовые и временные) характеристики атакующих и защитных действий во многом зависят от исходной позиции обоих противников. Одной из таких основных позиций является взаимная стойка в проекции на горизонтальную плоскость (Ю.А. Шулика, 1982). Если атакующий и его противник стоят в правосторонней или в левосторонней стойке, такая взаимная стойка называется одноименной. Если атакующий стоит в правосторонней, а его противник – в левосторонней стойке, взаимная стойка называется разноименной. В зависимости от взаимной стойки формируется и тактика использования атакующей и защитной техники.

#### **1. Защита от прямых ударов ближней рукой при одноименной стойке (рис. 2.3.2.1)**

Отклониться от удара назад, отбить дальней от противника рукой предплечье его ближней атакующей руки внутрь, подшагнуть передней ногой к передней ноге противника.



Обхватить ближней рукой его шею и после подшагивания дальней ногой провести «наклон опорным отхватом».











Рисунок 2.3.2.1. «Наклон опорным отхватом» против прямого удара ближней рукой при одноименной стойке

## **2. Защита от прямых ударов дальней рукой при одноименной стойке (рис. 2.3.2.2)**

Прикрывая дальней рукой лицо, провести широкий размах ближней ногой с поворотом к противнику боком. С наклоном туловища захватить передней рукой ближнюю ногу противника снаружи (обратным хватом) и, перенося вес тела на дальнюю ногу, выдернуть ногу противника вверх, мимо себя.











Рисунок 2.3.2.2. «Наклон одноименным зацепом снаружи» против прямого удара дальней рукой при одноименной стойке

### **3. Защита от прямых ударов ближней (дальней) рукой при одноименной стойке (рис. 2.3.2.3)**

Отклониться от удара назад, отбить ближней к противнику рукой предплечье атакующей руки внутрь, подшагнуть передней ногой к передней ноге противника. Обхватить ближней рукой его шею, а дальней рукой – плечо изнутри и, надавливая на захваченную руку, провести «наклон одноименным зацепом снаружи».





Рисунок 2.3.2.3. Выпад с уклоном, запрокидывание обратным выхватом ноги двумя при одноименной стойке

#### **4. Защита от прямых ударов ближней рукой при разноименной стойке (рис. 2.3.2.4)**

Отклониться наружу и с подшагиванием повернуться к противнику. Одновременно отбить ближней рукой атакующую руку внутрь, перехватить дальней рукой предплечье изнутри и прижать к груди. От отвлекающего удара ногой по ноге отшагнуть от противника и с выставлением другой ноги отбить ближнюю ногу противника за счет выпрямления в коленном суставе.

Протянуть противника мимо себя и, надавливая предплечьем сверху, провести сдергивание опорным отбивом.









(рис. 2.3.2.4)

### **5. Защита от прямых ударов дальней рукой при разноименной стойке (рис. 2.3.2.5)**

Отклониться от удара назад, отбить дальней от противника рукой предплечье атакующей руки внутрь, ближней рукой подстраховать возможный удар ближней, подшагнуть передней ногой к передней ноге противника. Обхватить ближней рукой его шею, а дальней рукой – плечо и провести «проворот подножкой» (возможно с повторением).











Рисунок 2.3.2.5. «Проворот подножкой» против прямого удара дальней рукой при разноименной стойке

### **6. Защита от прямых ударов дальней (ближней) рукой при разноименной стойке (рис. 2.3.2.6)**

При атаке противника дальней рукой из разноименной стойки сделать с отклонением назад широкий подшаг к противнику снаружи его передней ноги (вес тела на передней ноге) и обхватить обратным хватом его ближнюю ногу за бедро и подколенный сгиб. Перенеся вес тела с ближней ноги на дальнюю, потянуть ноги противника вдоль опоры.

Этот прием можно с успехом проводить против прямых ударов любой рукой из любой стойки, но при этом необходимо во время выпада вперед закрывать дальней от противника рукой свою голову и не поднимать ее до конца протягивания ног противника мимо себя. При исходной одноименной стойке после нырка противник может попытаться обхватить вашу шею под плечо. В этом случае нельзя поднимать противника. Надо вырывать его ноги вдоль опоры и мимо себя.





Рисунок 2.3.2.6. «Запрокидывание обратным выхватом» против прямых ударов ближней (дальней) рукой при разноименной стойке

### **7. Унифицированная защита от прямых ударов ближней рукой при одноименной стойке (рис. 2.3.2.7)**

С одновременным подшагом ближней ногой к ближней ноге противника отбив атакующей ближней руки противника ближней рукой снаружи – наружу. Подшагнуть дальней ногой – наклон опорным отхватом.







Рисунок 2.3.2.7. Отбив ближней рукой наружу – наклон опорным отхватом

#### **8. Унифицированная защита от прямых ударов дальней рукой при одноименной стойке (рис. 2.3.2.8)**

Отбив дальней атакующей руки ближним предплечьем наружу с одновременным парированием дальней рукой возможной атаки противника ближней рукой. Прыжком сблизиться с противником и провести проворот зацепом одноименной голенью снаружи.

#### **9. Унифицированная защита от прямых ударов ближней рукой при разноименной стойке (рис. 2.3.2.9)**

Отбив ближней атакующей руки ближним предплечьем наружу с одновременным парированием дальней рукой внутрь возможной атаки противника дальней рукой. С обхватом головы проворот подножкой от отбива изнутри.







Рисунок 2.3.2.9. Отбив ближней рукой наружу – проворот подножкой от отбива изнутри

### **10. Унифицированная защита от прямых ударов дальней рукой при разноименной стойке (рис. 2.3.2.10)**

Отбив ближней рукой удара дальней руки противника снаружи – наружу (со страховочным блоком дальней внутрь). С подшагом – проворот отбивом ноги изнутри.

## **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.