

А.Н.Блеер, Д.А.Тышлер, А.Д.Мовшович

САМООБОРОНА

подручными
средствами

ТЕХНИКА
ТАКТИКА
ПСИХОЛОГИЯ

Т Е Р Р А  С П О Р Т

Олимпия  PRESS

МОСКВА 2006

ББК 75.715

Б 68

Художник *Е. С. Пермяков*

Блеер А.Н., Тышлер Д.А., Мовшович А.Д.

Б 68 Самооборона подручными средствами . — М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. — 144 с., ил.

ISBN 5-94299-098-0

В книге широко известных педагогов и ученых в области спортивных и прикладных единоборств – А.Блеера, Д.Тышлера и А.Мовшовича, обобщен опыт нескольких поколений специалистов фехтования по формированию техники и тактики армейского рукопашного боя и использования подручных средств. Изложена современная методика обучения спортсменов-единоборцев, адаптированная авторами для прикладной самообороны с ее тактическими и психологическими составляющими, эффективность которой многократно подтверждена победами на мировых чемпионатах и Олимпийских играх.

Впервые представлены теоретические и методические предпосылки формирования системы ведения прикладного боя холодным оружием и подручными средствами, приведен типовой состав приемов для самозащиты колющими и рубяще-колющими предметами, теоретические основы ведения рукопашного боя, систематизированные специальные термины.

Книга предназначена специалистам прикладных единоборств, а также для широкого круга любителей, интересующихся боевыми искусствами.

Издается в авторской редакции.

ББК 75.715

- © Блеер А.Н., Тышлер Д.А., Мовшович А.Д., текст, 2006
- © Издательство «Терра-Спорт», оформление, 2006
- © Издательство «Олимпия Пресс», издание, 2006

ISBN 5-94299-098-0

От авторов

Содержание аметодического пособия «Самооборона» предназначено для углубленного освоения приемов самозащиты с предметом. В нем, помимо техники, тактики и психологии ведения боя, изложены основы теории и практики овладения холодным оружием, ориентированные, прежде всего, на инструкторов, обучающих рукопашному бою. Однако для ускоренного освоения прикладного боя с предметом достаточен ограниченный состав приемов и специализирование лишь определенных качеств, чтобы их успешно применять в боестолкновениях.

Для овладения техникой и тактикой ведения боя с предметом средней длины (размер 50-90 см, в виде имитатора саперной лопатки, милицейской дубинки и др). необходимо освоить удары сверху (в голову) и диагональные справа и слева (по туловищу), три защиты (верхние) от ударов и уколов с наружной и внутренней сторон, а также и сверху. Кроме того, освоение защит должно проходить в условиях реагирования с выбором, а также с установками на формирование умения «не реагировать на угрозы замахом и ложные движения противника предметом (туловищем, головой)». В результате данный методики через 4-5 занятий обучаемый будет реагировать защитой лишь на реальные угрозы получения травмы, а, нападая, четко определять открытый сектор противника и наносить точно направленные удары. Занимающийся освоит маневрирование в различных направлениях и сохранение дистанции боя, обеспечивающей собственную безопасность и возможности овладения тактической инициативой для внезапных атак на противника.

Ускоренные курсы овладения техникой и тактикой ведения боя с длинным предметом (120-150см) и коротким пред-

метом (25-30см) формируются по тем же методическим принципам, выделяющим две верхние защиты (от нападений с внутренней и наружной сторон), а также атаки однотемповые уколом в открытый сектор и переводом. Дальнейшее совершенствование обучаемых направляется на освоение ложных коротких атак (для разведывания и отвлечения внимания противника), а также для ознакомления с ситуационными возможностями применения действий наступления и обороны.

В руках обученного человека даже карандаш, авторучка или расческа с острой торцевой частью могут стать оружием самообороны. Тем более, вполне реально использование автомобильной отвертки, малого гаечного ключа, сейфового ключа от металлической двери и др. Держать их нужно, упирая одним из концов в центр ладони. В этом случае, предмет, подхваченный пальцами с разных сторон становится как бы продолжением предплечья. Необходимо лишь, сохраняя самообладание, держать боевую стойку и за счет маневрирования создавать необходимую дистанцию и использовать ее для ответных нападений после безрезультатного завершения атаки противника. При этом следует наносить удары острым концом предмета в лицо, шею, незащищенную поверхность рук.

Следует иметь в виду, что приемы самозащиты вполне реально освоить каждому занимающемуся, вне зависимости от роста, веса, возраста, уровня общего физического развития и двигательной подготовленности. Предшествующий самообороне спортивный опыт (особенно приобретенный на занятиях различными единоборствами и играми) послужит лишь хорошим основанием для ускоренного освоения необходимого курса. Результатом тренировок явится также меняющийся личностный статус бойца, который выразится в новых самооценках и уверенности человека в способностях и возможностях обеспечивать собственную безопасность в неожиданных и экстремальных ситуациях.

Тактические и методические предпосылки к овладению приемами самозащиты с предметом

Рукопашные сражения на холодном оружии во всех войнах последних двух столетий, как и в современных вооруженных конфликтах, это, как правило, бои наступательные, а значит, скоротечные. Подобные поединки насыщены неожиданными действиями, и их исход чаще всего решает не количество освоенных участниками приемов. Более значимым становится ситуационное разнообразие подготовки и применения действий клинком (или его имитатором), их моментное и дистанционное соответствие возникшим ситуациям. Важна и способность регулировать длину и быстроту действий по ходу схваток.

С большей вероятностью победит в рукопашном поединке участник, имеющий преимущество в уровне специализированных умений, составляющих «чувство дистанции», «чувство оружия», «чувство боя». Ибо в них воплощены компоненты единоборства с предметом в руках, относящиеся к выбору момента и дистанции для начала атаки или защиты, определению сектора нападения или отражения удара или укола, переключению к повторному действию после неудавшихся попыток опередить противника и др.

В технике и тактике ведения рукопашного поединка объединены два неотъемлемых компонента противоборства. Основы первого среди них составляют действия предметом и, прежде всего, базовые атаки и отбивы нападений, способы маневрирования. Установки на овладение тактической инициативой за счет использования реальных угроз нанесения укола или удара вызывают у противника спешку при выборе оборонительных средств и, тем самым, раскрывают его и дают возможность успешно атаковать. Второй компонент включает ложные действия, применяемые для того, чтобы

сблизиться и вынудить противника первым сделать выпад. Создаваемые ситуации ближнего боя позволяют продолжить схватку отражением встречного нападения, а затем нанести удар или захватить вооруженную руку (предмет) противника свободной рукой и его обезоружить.

Обучая рукопашному бою, не следует делать акцент на овладение многочисленными приемами отражения уколов и ударов атакующих противников, разнообразие способов обезоруживания, держания рукояток и манипулирования ими между пальцами. В основном они интересны только профессиональным педагогам и бывают востребованы для индивидуализации оснащения конкретных обучаемых. Ведь подобные приемы часто взаимозаменяемы, а противодействия оружию противников составляют содержание в основном оборонительных схваток.

Оборонительные тактические установки на ведение рукопашного боя, описанные в книгах до настоящего времени, ориентированы для побед над менее опытными бойцами, которые, нападая, продвигают к противнику свой клинок, недооценивая опасности попадания в «ловушку». Ибо недостаточно маскируемые атаки обороняющийся легко отражает и переходит к захватам вооруженной руки, чтобы обезоружить противника или поразить. Вместе с тем оборонительная тактика рукопашного боя проигрышна в принципе при равных по силам участниках, так как спортивной практикой многократно доказано, что атака более эффективна, чем оборона. Ведь нападать можно в различные секторы, менять способы действий или их повторять, предугадать длину и быстроту которых противнику чаще всего не удастся. Следовательно, объемы изучаемых способов наступления и обороны при программировании обучения должны быть сбалансированы.

При отборе средств для обучения самообороне с предметом следует четко ранжировать количество и содержание действий имитатором клинка и использование приемов, объединяемых под названием «восточные единоборства». Ведь формирование систем самообороны в Китае и Японии, начатое много веков назад, направлено было на ведение поединков, в которых действия предплечьями и ногами заменяли холодное оружие. Кроме того, движения клинками были мало описаны в странах Азии и их книги практически не содержали инфор-

мации о тактике ведения боев, тем более по методике технико-тактической подготовки обучаемых. Европейские специалисты всегда были впереди всех других национальных школ обучения искусству фехтования.

Разработанная в СССР и России система тренировки фехтовальщиков, позволившая опередить все общепризнанные веками мировые школы, в принципиальных положениях применима для овладения приемами самообороны с имитаторами клинков. Ведь в ее основе – специализирование двигательных и психических функций обучаемых при овладении стержневыми навыками и базовыми действиями, а также ситуационными разновидностями их подготовки и применения. Таким образом, сближаются требования к деятельности на тренировках и в прикладных поединках, создаются психологические предпосылки для формирования тактической инициативы и ускорения переноса освоенных на тренировках действий в условия реального противоборства.

Возникновение систем ведения боя холодным оружием

Представления о ведении боев на холодном оружии сложились у большинства людей на основе исторических сюжетов из прочитанных книг, увиденных фильмов и спектаклей. При этом действия участников гладиаторских сражений или дуэлей мушкетеров описываются и изображаются как вполне тактически осмысленные, предпринимаемые за счет хорошо изученных и многократно тренированных движений оружием и передвижений по полю боя.

Боевое фехтование, как и его изображение в театре и кино, это не игра. Ведь действия оружием, даже бутафорским, угрожают жизни каждому участнику поединка, а так же и для всех, находящихся на расстоянии взмаха клинком от сражающихся.

Овладение боевым искусством единоборства на холодном оружии довольно сложно. И причина в том, что в фехтовальном бою необходимо постоянно наблюдать за противником, координировать собственные движения оружием и маневри-

рование. Одновременно участниками принимаются, но в разной степени реализовываются, наступательные и оборонительные установки. Кроме того, каждый должен сохранять готовность противодействовать неожиданным нападениям противника.

Столь разноплановые требования к участникам поединков не позволяют быстро и хорошо освоить искусство фехтования только за счет упражнений со шпагой или саблей. И это было понятно профессиональным военным уже более 600 лет назад, что и вынудило их создавать системы владения холодным оружием и совершенствовать методики их освоения.

Чтобы научиться владеть холодным оружием, ощутить атмосферу боя, нужно «потренироваться», с минимальными при этом ушибами или ранениями. Избежать их было крайне сложно, так как требовались надежные защитные доспехи, маски и перчатки, а также и другие приспособления. Вынужденными мерами первоначально являлись вводимые условия, определяющие выбор оружия для тренировочных поединков и дуэлей, а также и другие ограничения в действиях участников.

Повышение уровня владения шпагами и кавалерийскими саблями, а также формирование методик эффективного обучения бою на холодном оружии становятся все более важными проблемами для правящего сословия средневековой Западной Европы. Ведь появление огнестрельного оружия, пробивавшего рыцарские доспехи, сделало их ненужными. И в результате наиболее хорошо вооруженная часть армий и их элита (дворяне, составлявшие тогда офицерский корпус) потеряли ранее имевшуюся защищенность и стали во много раз более уязвимыми в сражениях.

Создание системы владения легким холодным оружием, которым так виртуозно владели французские мушкетеры XVI века, если полагаться на описания Александра Дюма и современные фильмы, на самом деле заняло более 200 лет. На этом пути было немало трудных поисков и открытий. Менялись конструкции оружия, его вес и размеры, конфигурации клинка и гарды. Постепенно прекратилось одновременное применение шпаги вместе с дагой (кинжалом). Затем шпага колющая или рубяще-колющая становится личным (скорее домашним) оружием дворянина, так как в войнах он обычно участвовал верхом на лошади и с более тяжелым клинком.

Какие же **главные компоненты** определяют наличие системы в действиях участников боя, сохранившиеся и сегодня из опыта войн и дуэлей в поединках фехтовальщиков, да и в обучении рукопашному бою.

1. Движения холодным оружием становятся узнаваемыми и их можно многократно повторять в условиях тренировок, если встречающиеся в поединках действия получают начальные и конечные обозначения, основанные на положениях клинка по отношению к противнику или частям собственного тела.

Самыми поражаемыми целями в бою на холодном оружии являются туловище, голова и обе руки, но, прежде всего вооруженная. Выдвинутое вперед оружие делит части тела бойца на секторы нанесения ударов и уколов, определяя их как внутренний или наружный, нижний или верхний. В свою очередь, положения оружия, с острием в сторону противника, получили номерные обозначения и стали верхними позициями и защитами, или нижними позициями и защитами, закрывающими аналогичные секторы от нападений.

2. Оружие нападающего движется к телу противника прямо, по кратчайшему пути, когда между его клинком и поражаемой целью нет препятствий. Если этому мешает выставленное оружие или вооруженная рука противника, то для нанесения удара или укола необходим перевод (острие огибает это препятствия по пути к цели) или перенос (клинок обносит острие противостоящего клинка).

3. Клинок противника, направленный в сторону возможной атаки, мешает выполнить нападение, так как на острие можно наткнуться. Но его несложно отстранить своим клинком (сделав батман) и «поколебав» выиграть время для нанесения удара в открываемый сектор (удлинив также для противника путь последующего защитного движения).

4. Переместить выставленное впереди и «мешающее» оружие противника, чтобы тем самым открыть один из его секторов и совершить в него нападение, удастся применением финта. Угроза нанесения удара или укола может вызвать у противника защитную реакцию.

Неожиданный для противника батман может также вызвать защитное перемещение оружия и создать условия для нанесения удара в открывающийся сектор.

5. Для противодействия нападениям наиболее распространены два способа:

а) выдвижение оружия в позицию, в сторону или вверх, под удар или укол противника, или отбив оружия противника в момент его приближения.

б) нанесение опережающего удара или укола противнику в момент до завершения его атаки.

Поиск наиболее эффективных методик для освоения систем ведения боя на холодном оружии также имеет многовековую историю. Главной же проблемой, которую пришлось решать учителям фехтования, являлась необходимость избегать одновременных взаимных нападений в сражениях, а также ранений и ушибов в подобных ситуациях во время тренировок. А взаимные удары или уколы возможны в бою при неожиданном возникновении достаточно короткой дистанции для реального их нанесения. Собственно этого и добивается один из соперников, а иногда и оба. Создающееся критическое расстояние, позволяющее поразить противника, служит сигналом каждому из них для начала нападения. Подобная ситуация длится мгновение, что усложняет выбор или изменение тактического решения.

Чтобы обезопасить обучаемых в тренировочные поединки постепенно вводились определенные условности.

1. Поединок (естественно, тренировочный) велся участниками только на однородном оружии (колющем, или рубяще-колющем), что позволяло ограничить секторы для нанесения уколов или ударов и определить другие условия единоборства.

2. Вводится понятие «тактическая правота» для атак и защит с ответом в ситуациях нанесения взаимных ударов. Атакующим считается боец, первым начавший нападение (следовательно, и быстрое сближение), и получающий преимущество над противником, одновременно наносящим встречный удар. Преимущество получает также боец, отбивший оружием атаку противника, и нанесший ответный укол или удар одновременно с его повторным нападением.

3. Вводится понятие «фехтовальный темп», составляющий продолжительность выполнения одного нападения движением вооруженной руки. Используется оно для оценки различий во времени между нанесенными ударами. В результате

боец, опередивший противника, получает преимущество, и его контратака или повторное нападение — «ремиз» считается своевременным.

Использование установленных правил для оценки результативности нападений, а также и внедрение разнообразной защитной экипировки, ускорило обучение бою на холодном оружии. Оно сделало его более безопасным, в том числе и за счет повышения уровня тактической обоснованности действий в поединках. В дальнейшем правила тренировочных боев совершенствуются, а критерии «тактической правоты» и «фехтовального темпа» становятся основой формирования спортивного фехтования. Значимы данные положения и для самообороны подручными средствами.

Техника самозащиты подручными средствами

Основные положения и специализированные движения

Держание имитатора холодного оружия. Практические занятия по овладению приемами самозащиты начинаются с демонстрации правильного держания имитатора оружия. Передавая затем предмет обучаемому, следует внимательно за учеником наблюдать. Важно установить, какой рукой ему удобно держать оружие и им манипулировать. Взять имитатор оружия начинающему следует той же рукой, которой он пишет, держит нож во время еды, бросает мяч. У большинства людей это правая рука, но некоторым более подходит держать предметы и передвигать их левой рукой. В этом случае легче той же рукой и вести бой, что в дальнейшем ускорит процесс обучения.

Вместе с тем имеется достоверная историческая информация, что отдельные западноевропейские школы учили всех занимающихся владеть холодным оружием обеими руками. Зафиксированы и случаи, когда боец перебрасывал оружие из одной руки в другую, тем самым, усложняя для противника ведение поединка. Однако опыт обучения фехтованию убе-

дил специалистов, что наиболее быстро им можно овладеть, манипулируя оружием одной рукой, причем, имеющей уже преимущественные навыки обращения с предметами.

Наблюдая за новичком, берущим в руки имитатор холодного оружия, можно убедиться, что он сожмет рукоятку в кулаке подобно тому, как взял бы молоток. При этом большой и указательный пальцы соединяются. И это движение естественно, так как воины аналогично держали меч, кавалерийскую саблю, палаш. Ведь им приходилось размахивать клинком с максимальной силой и амплитудой, которые были необходимы для перемещения оружия весом примерно 2 кг. Возникавшая инерция позволяла использовать подобное оружие в основном для нанесения ударов и в гораздо меньшей степени для защиты, которую обеспечивали маневр, щит или кольчуга.

Держание имитатора рубяще-колющего оружия определяют его габариты и вес. Если вес предмета в пределах 1,5–1,2 кг, то вполне реально совершать им быстрые и строго контролируемые взмахи. Причем, одинаково возможными становятся движения как для нанесения ударов или уколов, так и для применения защит возвратными перемещениями к собственному туловищу или голове. А для этого требуются изменения в положении пальцев на рукоятке имитатора оружия.

Удержание имитатора рубяще-колющего холодного оружия осуществляют в основном большой и указательный пальцы. Большой палец своей крайней фалангой накладывается сверху рукоятки (со стороны обуха клинка), и тем самым, регулирует движения вперед, делает их более точными. Фиксируют рукоятку указательный палец и мизинец, обхватывая ее снизу и сбоку, создавая углубление в центре ладони за счет сгибания крайних фаланг. Таким образом, располагается рукоятка как бы поперек ладони. Остальные пальцы (средний и безымянный) лишь легко касаются рукоятки, так как не имеют самостоятельных функций. В результате возникает положение, в котором движения предметом осуществляется преимущественно кистью.

Основными критериями для самооценки правильности соблюдения типовых положений при держании имитатора рубяще-колющей шпаги являются:

- а) тупой угол между предплечьем и предметом;

б) свободное пространство между ладонью и средней частью рукоятки.

Держание имитатора колющего оружия еще в большей степени отдалается от техники управления тяжелым клинком. Удерживаемая большим и указательным пальцами прямая рукоятка перемещается из положения «поперек ладони» в ложбинку вдоль ладони, а гайка – противовес, прижимается к предплечью, располагаясь по его длине. В этой технике держания имитатора оружия все пальцы участвуют в управлении им. Становятся доступными мелкие, но точно рассчитанные движения острием в различных направлениях, в том числе вращательные, крайне необходимые в атаках уколom, чтобы избежать при этом столкновений с защитой противника.

Техника держания имитатора колющего оружия не требует от ведущего бой мощного сжимания рукоятки, что позволяет избегать перенапряжений и утомления мышц руки и контролировать оружие противника при возникновении соединений. Только в моменты столкновений клинками рукоятка сжимается пальцами, акцентирующими свои усилия.

Строевая стойка. Используется при построениях группы с имитаторами оружия для занятий, парадов, а также при выходе перед началом упражнений. В строевой стойке боец держит предмет в опущенной невооруженной руке рукояткой вперед, подхватив его четырьмя пальцами снизу и большим сверху. Имитатора оружия находится в наклонном положении, острие сзади на уровне несколько ниже коленей.

Исходное положение перед тренировочным боем (началом упражнений). Оно предшествует принятию боевой стойки. Самостоятельно или по команде обучаемый делает полповорота в сторону, сохраняя лицо обращенным к противнику. Затем берет свободной рукой рукоятку имитатора оружия и, приставляя ближнюю к противнику ногу к пятке другой ноги, выносит его в выпрямленной вооруженной руке по направлению вперед и вниз.

Салют. Является обязательным перед началом упражнений между партнерами, так как символизирует не только уважение к противнику, но и обязательства к соблюдению правил его ведения и рыцарских норм поведения. Салют выполняется из исходного положения перед боем. Для выполнения салюта следует:

1) вытянутую в сторону противника и вниз вооруженную руку поднять до горизонтального положения, а острие имитатора оружия направить ему в лицо;

2) согнуть руку в локте (кисть вооруженной руки расположить перед подбородком), а острие имитатора оружия направить вверх;

3) выпрямить вооруженную руку в сторону противника с одновременным полуповоротом туловища и небольшим наклоном головы;

4) опустить руку в исходное положение.

Боевая стойка. Знакомить занимающихся с боевой стойкой следует на основе ее демонстрации, так как у боевой стойки участника рукопашного поединка много аналогов. Ведь готовность к началу активных действий требуется во всех видах единоборств (фехтование, бокс, борьба) и спортивных игр (баскетбол, волейбол, теннис).

В боевой стойке участники рукопашного поединка повернуты лицом к противнику, их ноги слегка расставлены и согнуты, имитатор оружия выдвинут вперед. Стопы бойца находятся обычно на расстоянии 30–40 см и располагаются по отношению друг к другу под прямым углом. Причем стопа впереди стоящей ноги направлена в сторону противника.

Туловище вертикально и вполоборота к противнику, а вооруженная рука с выдвинутым вперед имитатором оружия расположена вдоль наружной стороны туловища (предплечье, плечо) и головы. Невооруженная рука, согнутая в локте, отводится назад.

Важнейшей частью боевой стойки участника рукопашного поединка является положение вооруженной руки и имитатора клинка по отношению к ожидаемому противнику. И, как показывает практика обучения фехтованию, большинство изучаемых действий и схваток целесообразно начинать из 6-й позиции для колющего клинка, даже при изучении действий рубяще-колющим клинком.

Преимущество шестой позиции перед другими в упрощении контроля над положением вооруженной руки, а также в смещении локтя во внутреннюю сторону по отношению к кисти, что позволяет улучшить управление имитатором оружия. Особенно важна при этом быстрота переключений в технике держания рукояток от действий колющим предметом

к рубяще-колошущему. Кроме того, выдвинутый к противнику в 6-й позиции клинок, с направленным ему в грудь острием упрощает выполнение атак с батманом и защит за счет более точных представлений о последующих перемещениях клинков. Замена 6-й позиции на 3-ю для начала схваток замедляет динамику боя из-за усложнения техники столкновений клинками.

Контролировать правильность боевой стойки эффективнее всего, повернувшись в фас у зеркала. Не следует при этом наклоняться вниз для уточнения или исправления расположения стоп, чтобы не нарушить полупрофильного положения туловища и направления головы в сторону воображаемого противника.

Приемы передвижений по полю боя

Шаги вперед, назад, в стороны. Маневрируют бойцы в основном вперед и назад. Передвижения в сторону или по диагонали поля боя используются реже.

В передвижениях шагами важно поочередно переставлять стопы в пределах 20-30 см. При этом техника шагов во время боя существенно отличается от обычной ходьбы, привычной для человека. Прежде всего, стопа не перекачивается с пятки на носок, а соприкасается с опорой как бы полным следом, чтобы перемещаться максимально прямолинейно и не создавать для противника дополнительных сигналов.

Первоначальной установкой при передвижении шагами является сохранение типового расстояния между стопами в боевой стойке после каждого шага. При этом новичкам удастся избежать движений туловищем в стороны и заметных колебаний центра тяжести в вертикальной плоскости, если они смогут представить себя во время передвижений с предметом на голове (лучше даже с сосудом, наполненной водой), который стремятся не уронить на пол. Шаги могут быть с последовательной перестановкой ног и скрестными.

Шаг вперед с последовательной перестановкой ног выполняется плавным толчком сзади стоящей ноги, в результате которого туловище ведущего поединка перемещается в сторону противника. Впереди стоящая нога, разгибаясь в колене,

выставляется вперед и становится пяткой на пол с последующим приземлением на всю стопу. Затем сзади стоящая нога немедленно переставляется вперед, восстанавливая расстояние между стопами в боевой стойке.

Шаг назад начинается сзади стоящей ногой, которая переставляется на длину стопы, а впереди стоящая восстанавливает расстояние между ними в боевой стойке.

Шаги в стороны могут иметь различную последовательность в движениях ногами, но чаще всего их начинают с перемещения впереди стоящей ноги.

Непрерывность движений между отдельными шагами для новичка не обязательна, так как важнее подчеркивать законченность выполнения каждого из них. Главное, чтобы для занимающихся была понятной необходимость сохранения фиксированного угла между голенью и стопой. Выполняются шаги обязательно без зрительного самоконтроля, чтобы избежать наклонов головы и других искажений техники боевой стойки.

Выпад. Движения, напоминающие выпад фехтовальщика, встречаются в быту, когда нужно взять предмет на расстоянии, несколько превышающем длину руки. В этом случае наклон туловища сопровождается выдвиганием ноги, чтобы избежать падения, после чего следует возврат в первоначальное положение. Следовательно, основой выпада являются перестановка в сторону противника впереди стоящей ноги и наклон туловища. Однако выпад лишь часть атаки. Ведущий ее компонент — это скоростное перемещение имитатора оружия для нанесения удара или укола. Самым сложным является координирование звеньев тела при выполнении выпада. Одновременно стартует сзади стоящая нога (толчком сдвигая вперед центр тяжести), и начинает выдвигание вооруженная рука разгибанием в плечевом и локтевом суставах. Затем ускоряется движение оружием на удар или укол, «вытягивая» за собой вперед туловище и впереди стоящую ногу.

Начиная выпад, очень важно соизмерить силу толчка, чтобы не заваливаться вперед или, наоборот, не закончить его с согнутой сзади стоящей ногой. Вместе с тем многократно повторять выпад без оружия не имеет смысла. Гораздо лучше изучать выпад, имитируя удар в голову или укол прямо, фиксируя выпрямление сзади стоящей ноги.

Самостоятельным элементом выпада является приземление на опору, которое обязательно должно состояться на пятку и тем самым «погасить» инерцию продвижения вперед. Чтобы начинающий четко мог представить себе пространственные контуры конечного положения выпада, в отдельных упражнениях целесообразно его кратковременно фиксировать (1-2 сек.). Лишь затем, самостоятельно или по команде, начинать закрытие назад в боевую стойку.

Уход (закрытие) с выпада. Он не требует акцентированных и резких движений туловищем назад (особенно вращательных). Усилиями ног, толчком впереди стоящей и сгибанием сзади стоящей, восстанавливается первоначальное расстояние между ними, а затем и другие типовые положения боевой стойки.

Наклон туловища в выпаде, как и сам выпад, должны выполняться без особых усилий. И, прежде всего для того, чтобы не возникали перенапряжения, особенно мышц плеча и шеи.

Независимо от очевидной еще несогласованности между отдельными компонентами выпада целесообразно начать опробование комбинации шага вперед и выпада. Важно при этом избегать дополнительных движений во время шага, а, убыстряя его, непрерывно переходить к началу выпада.

Скрестные шаги вперед и назад. Скрестный шаг вперед начинается сзади стоящей ногой. Она проносится вперед перед впереди стоящей ногой с внутренней стороны, в результате чего при постановке ее на пол ноги скрещиваются. Затем впереди стоящая нога выставляется вперед и восстанавливается боевая стойка.

Скрестный шаг назад начинается впереди стоящей ногой. Она проносится назад за сзади стоящей ногой, в результате чего при постановке ее на пол ноги скрещиваются. Затем сзади стоящая нога переставляется назад, восстанавливая боевую стойку.

Скачки вперед, назад, в стороны. Применяются для быстрых и внезапных сближений с противником и длинных отступлений.

Скачок вперед имеет схему шага с мощным толчком сзади стоящей ногой, что позволяет оторваться обеими ногами от пола.

Скачок назад может выполняться по схеме скрестного шага и по схеме обычного шага.

В скачке назад, выполняемом по схеме скрестного шага с одновременным толчком обеих ног, у бойца возникает фаза полета. Впереди стоящая нога обгоняет сзади стоящую и приземляется на носок с последующим переходом на всю стопу. Затем приземляется сзади стоящая нога.

Скачок назад по схеме обычного шага начинается толчком впереди стоящей ногой, разгибающейся в колене, с последующим приземлением на сзади стоящую ногу или на обе ноги одновременно.

Скачки в стороны выполняются одновременным толчком двух ног и приземлением сразу на обе стопы.

Поворот в боевой стойке кругом, поворот вправо или влево. Необходимы в групповом бою, в частности, при возникновении опасности нападения противника со спины или сбоку. Повороты в боевой стойке осваиваются на уроке самообороны по командам преподавателя или партнера, например, «противник сзади», «противник справа (слева)». По технике выполнения повороты напоминают скрестный шаг вперед, в котором первоначально выносятся сзади стоящая нога, затем совершается поворот со стороны спины за счет вращения на пятках обеих ног.

Упражнения для тренировки приемов передвижений

Упражнение 1. Исходное положение – боевая стойка. Глубокие приседания, приподнимая пятки и разводя в стороны колени.

Упражнение 2. Исходное положение – боевая стойка. Переступания на месте с максимальной частотой, переходящие в прыжки с высоким подниманием бедер.

Упражнение 3. Исходное положение – боевая стойка, пятки слегка приподняты. Серии шагов вперед и шагов назад на расстояние 10-15 м. при активных движениях обеих стоп.

Упражнение 4. Исходное положение – боевая стойка. Серии шагов вперед и шагов назад с высоким подниманием бедер при сохранении горизонтального продвижения общего центра тяжести.

Упражнение 5. Исходное положение – боевая стойка. Короткий выпад за счет быстрого продвижения тазового пояса вперед толчком сзади стоящей ногой.

Упражнение 6. Исходное положение – выпад. Покачивание тазом вниз с одновременным наклоном туловища вперед (плечи расположены горизонтально).

Упражнение 7. Исходное положение – короткий выпад. Закрыться вперед в положение приседа (пятки приподняты), затем выполнить выпад.

Упражнение 8. Исходное положение – короткий выпад. Серия непрерывных коротких выпадов.

Упражнение 9. Исходное положение – боевая стойка. Серия скачков вперед начиная движение махом впереди стоящей ноги максимальной длины.

Упражнение 10. Исходное положение – боевая стойка. Серия скачков назад начиная движение махом сзадистоящей ноги максимальной длины.

Упражнение 11. Исходное положение – боевая стойка. Последовательное (с большой частотой) постукивание ногами с опорой на переднюю часть стоп (2-3 раза каждой ногой).

Упражнение 12. Исходное положение – боевая стойка. Выпад с промежуточным касанием дорожки передней частью стопы впереди стоящей ноги, последующим удлинением выпада и ее постановкой на опору.

Упражнение 13. Исходное положение – боевая стойка. Короткий шаг (скачок) вперед с минимальным (20-30 см) продвижением сзади стоящей ноги и короткий выпад с максимальным ускорением.

Упражнение 14. Исходное положение – боевая стойка. Серия скачков вперед, начиная движение махом впередистоящей ноги максимальной длины.

Упражнение 15. Исходное положение – боевая стойка. Серия скачков назад, начиная движение махом сзадистоящей ноги максимальной длины.

Упражнение 16. Серия шагов назад и выпад.

Упражнение 17. Серия шагов вперед, скачок вперед и выпад.

Упражнение 18. Шаг (скачок) вперед, скачок вперед и выпад.

Упражнение 19. Шаг (скачок) вперед и выпад, повторный выпад.

Упражнение 20. Выпад, скачок вперед и выпад.

Упражнение 21. Шаг (скачок) вперед и выпад, скачок вперед и выпад.

Упражнение 22. Бег вперед и выпад.

Упражнение 23. Бег назад и выпад.

Техника самозащиты колющим предметом (длина от 80 до 100 см)

Позиции верхние

Позиция — это положение вооруженной руки и имитатора оружия по отношению к поражаемым секторам ведущего поединка. В верхних позициях имитатор клинка, направленный острием в противника, отклонен от горизонтали слегка вверх и расположен вдоль одной из сторон туловища.

Позиция шестая. Предохраняет верхний сектор от уколов с наружной стороны. Предплечье и имитатор клинка несколько отведены в наружную сторону от вертикальной проекции туловища, предплечье параллельно полу, а острие направлено вперед и слегка вверх, в сторону противника. Ладонь вооруженной руки обращена вверх и слегка во внутреннюю сторону.

Позиция четвертая. Предохраняет верхний сектор от уколов с внутренней стороны. Предплечье и имитатор клинка находятся вдоль его края и отведены к вертикальной проекции туловища. Предплечье параллельно полу, а острие направлено вперед и слегка вверх, в сторону противника. Ладонь вооруженной руки обращена во внутреннюю сторону

Соединения верхние

Соединение — это соприкосновение клинков перед началом или в процессе схватки. В верхних соединениях клинок, направленный острием в противника, отклонен от горизонтали слегка вверх. Его боковое расположение может быть различным, от промежуточного (нейтрального), до края, ограниченного проекцией туловища.

Соединение шестое. Оружие соединено наружными сторонами имитаторов клинков, находящихся в шестых позициях.

Соединение четвертое. Оружие соединено внутренними сторонами имитаторов клинков, находящихся в четвертых позициях.

Перемены верхних позиций и соединений

Перемещения оружия из одной позиции в другую могут быть прямыми и полукруговыми, которые выполняются за счет усилий кисти с участием пальцев и предплечья при различной амплитуде движений имитатором клинка. Перемены позиций включают различные их сочетания, выполняемые, стоя на месте, и с передвижениями.

При перемене верхних соединений острое имитатора клинка обводит сильную часть клинка противника снизу, а вход в верхнее соединение может быть прямым, полукруговым и круговым.

Упражнение 1.

Перемены позиций — из шестой позиции в четвертую.

Упражнение 2.

Перемены позиций — из четвертой позиции в шестую.

Упражнение 3.

Перемены позиций, выполняемые сериями — из шестой позиции в четвертую, из четвертой позиции в шестую.

Упражнение 4.

Перемены соединений, выполняемые сериями — из шестого соединения в четвертое, из четвертого соединения в шестое.

Имитации атак уколom прямо или тычком торцевой частью предмета

Освоение укола прямо начинается с выдвигания вооруженной руки вперед и посылка торцевой части предмета в направлении туловища противника. При этом рука выпрямляется без перенапряжения, а боец постоянно контролирует направление движения острия имитатора клинка. Имитация укола прямо из шестой позиции выполняются прямолинейным посылом острия, с сохранением положения имитатора в конечной фазе укола, в котором ладонь вооруженной руки полуразвернута вверх.

Имитация укола прямо из четвертой позиции также выполняется прямолинейным посылком острия имитатора клинка в туловище противника. В конечной фазе укола ладонь вооруженной руки направлена во внутреннюю сторону.

Индивидуальные упражнения с колющим предметом

Упражнение 1.

Верхняя позиция. Показ укола прямо с фиксацией выпрямленной вооруженной руки.

Упражнение 2.

Исходное положение — вооруженная рука выпрямлена, острое клинка направлено вперед:

а) одиночные быстрые и непрерывные покачивания вниз и вверх острием клинка (10–15 см);

б) серийные покачивания вниз и вверх острием клинка (8–10 раз)

Упражнение 3.

Исходное положение — показ укола:

а) круговые движения острием клинка с малой амплитудой (10–15 см);

б) круговые движения острием клинка с большой амплитудой (30–40 см).

Упражнение 4.

Верхняя позиция:

а) имитация укола переносом вертикальным движением клинка;

б) имитация укола переносом диагональным движением клинка (сверху слева, сверху справа).

Атаки уколом или тычком прямо в туловище торцевой частью предмета

Уколы прямо из верхних соединений выполняются быстрыми и непрерывными движениями руки и имитатора оружия по кратчайшему пути к туловищу противника с сохранением контакта между предметами самообороны. Важно добиться прямолинейного ведения острия к цели, которое регулируется его сильной частью.

В уколах из шестого и четвертого соединений следует действовать имитатором оружия с минимальной амплитудой, без перенапряжения вооруженной руки, изменяя положение предмета самообороны небольшим перемещением кисти в сторону при нанесении укола.

В момент укола имитатор клинка является продолжением вытянутой вооруженной руки, составляя с ней почти прямую линию. Положение кисти в конечной фазе укола аналогично исходной позиции.

Упражнение 1.

Атака уколom прямо в туловище с выпадом из шестого соединения, партнер с опозданием реагирует шестой прямой защитой.

Упражнение 2.

Атака уколom прямо в туловище с выпадом из четвертого соединения, партнер с опозданием реагирует четвертой прямой защитой.

Атаки переводом в туловище

Перевод необходим в ситуациях, когда оружие и рука противника преграждают путь для нанесения укола в открытый сектор. В нем сочетаются два одновременно выполняемых движения оружием — обведение сильной части клинка или имитатора и вооруженной руки противника и поступательное движение острия к туловищу.

Перевод из шестого соединения в верхний внутренний сектор включает выдвигание вперед вооруженной руки с одновременным перемещением острия вниз и вверх, выводящим его на цель. Движение выполняется усилиями кисти и пальцев. В конечной фазе укола вооруженная рука вытянута и находится на уровне плеча.

Перевод из четвертого соединения в верхний наружный сектор или в бок начинается быстрым движением острия под кисть и вооруженную руку противника, направляющим его в проекцию открытого сектора. Далее следует выпрямление руки, выводящее предмет самообороны на цель.

При выполнении перевода с выпадом целесообразно начинать перемещение клинка чуть раньше начала выдвигания впереди стоящей ноги, и лишь затем выпрямлять вооруженную руку и завершать выпад.

Техника выполнения и продолжительность переводов могут меняться в зависимости от расстояния до противника перед атакой. В частности, чем ближе дистанция, тем раньше должен быть закончен посыл острия в цель и, чем дальше дистанция, тем продолжительнее может быть начальная фаза перевода.

Упражнение 1.

Атака переводом во внутренний сектор туловища с выпадом из шестого соединения, партнер реагирует четвертой прямой защитой.

Упражнение 2.

Атака переводом в наружный сектор туловища с выпадом из четвертого соединения, партнер реагирует шестой прямой защитой.

Упражнение 3.

Атака переводом в бок из четвертого соединения, партнер с опозданием реагирует шестой прямой защитой.

Упражнение 4.

Атака переводом в бедро (голень, стопу) из шестой позиции (шестого соединения), партнер реагирует шагом назад и убираем впереди стоящей ноги назад.

Атаки переносом в туловище

Наносятся в открытый (или открывающийся) сектор быстрым и непрерывным движением предмета к собственному туловищу перед торцевой частью предмета противника, позволяющим избежать столкновения с ним. Обычно переносы используются в атаках, начинаемых из верхних соединений, или предполагая со стороны противника применения верхней защиты.

Упражнение 1.

Атака переносом во внутренний сектор туловища из шестого соединения, партнер с опозданием реагирует четвертой прямой защитой.

Упражнение 2.

Атака переносом в наружный сектор туловища из четвертого соединения, партнер с опозданием реагирует шестой прямой защитой.

Защиты верхние прямые

Начинается освоение защит с четвертой и шестой при одиночном выполнении, стоя на месте, и без ответного укола.

Защита четвертая прямая выполняется из шестой позиции или из шестого соединения с целью отбива укола противника в верхний внутренний сектор. Имитатор оружия перемещается до вертикальной проекции туловища. Его торцевая часть при этом проходит немного большее расстояние, чем кисть. При движении предплечье вооруженной руки слегка поворачивается в локтевом суставе, который при этом практически остается на месте. Движение завершается четкой остановкой предмета и руки после отражения имитатора клинка противника, отведенного сильной частью в сторону.

Защита шестая прямая выполняется из четвертой позиции или четвертого соединения с целью отбива нападения противника в верхний наружный сектор. Имитатор оружия перемещается до вертикальной проекции туловища. Торцевая часть его в конечном положении защиты выходит немного в сторону за наружную линию головы, а кисть слегка приподнимается. Движение имитатора оружия совмещается с перемещением полусогнутой в локте руки в плечевом суставе. Кисть поворачивается и фиксирует свое положение ладонью вверх внутрь.

Защиты верхние серией

После ознакомления с техникой выполнения четвертой и шестой защит их следует повторять сериями. При этом защита от атаки обычно сочетается с отступлением и, чаще всего, с шагом назад. Поэтому серии верхних защит целесообразно многократно повторять синхронно с шагами назад. Конечные положения защит при этом кратковременно фиксируются.

Упражнение 1.

Защита четвертая прямая из шестой позиции (соединения), партнер атакует во внутренний сектор туловища.

Упражнение 2.

Защита шестая прямая из шестого соединения (четвертой позиции, четвертого соединения), партнер атакует в наружный сектор туловища.

Упражнение 3.

Серия защит (прямых четвертой и шестой, шестой и четвертой), партнер серийно атакует переводами во внутренний и наружный секторы туловища.

Защиты круговые верхние

Защиты шестая и четвертая, предназначенные для отбива нападений в открытый сектор круговым движением оружия в противоположную к прямой защите сторону. Круговые защитные движения клинком напоминают эллипс, с диаметром перемещения острия в пределах 50 см и минимальными колебаниями кисти. Выполнение защиты шестой круговой проще, чем четвертой круговой, поэтому ее применение превалирует в поединках.

Упражнение 1.

Защита шестая круговая из шестой позиции (из четвертого соединения), партнер атакует во внутренний сектор туловища.

Упражнение 2.

Серия защит круговых, четвертой и шестой, из верхних соединений, партнер атакует прямо в верхний сектор туловища.

После выполненной защиты, как правило, следует ответный укол. При соблюдении основ техники защит, а также точном реагировании на атаку противника, выполнение ответного укола прямо не представляет больших затруднений.

Техника ответов уколом прямо принципиально не отличается от уколов в атаках. Главной особенностью ответов является их ритмическая связь с движениями вооруженной рукой при выполнении защит, объединяя защиту и ответ для реализации общего тактического намерения.

Ответы переводом выполняются на противника, бурно реагирующего прямой защитой после неудавшейся атаки. В этой ситуации ответ начинается перемещением торцевой части предмета в открывающийся сектор вокруг кисти противника. При этом чаще всего ответ переводом выполняется с выпадом, к тому же он будет чуть медленнее, чем ответ прямо, так как потребуется время на обведение препятствия в виде предмета противника.

В ответах необходимо регулировать напряжение кисти и пальцев, участвующих в движении и обеспечивающих четкость защиты и избранное направление для укола.

Упражнение 1.

Защита четвертая прямая, стоя на месте, из шестой позиции (шестого соединения) и ответ прямо, партнер атакует во внутренний сектор туловища.

Упражнение 2.

Защита шестая прямая, стоя на месте, из шестого соединения и ответ прямо, партнер атакует в наружный сектор.

Упражнение 3.

Защита четвертая прямая с шагом назад из шестой позиции (шестого соединения) и ответ прямо с выпадом, партнер атакует во внутренний сектор.

Упражнение 4.

Защита шестая прямая с шагом назад из четвертой позиции (четвертого соединения) и ответ прямо в туловище с выпадом, партнер атакует в наружный сектор.

Упражнение 5.

Защита шестая круговая с шагом назад из шестой позиции (шестого соединения) и ответ прямо в туловище с выпадом, партнер атакует во внутренний сектор.

Контрзащиты верхние и контрответы

Контрзащиты круговые верхние, шестая и четвертая, существенно не отличаются по технике выполнения от защит с ответом. Однако точность и необходимые ритмические характеристики движений предметом самообороны в контрзащитах достижимы при условии, что оба партнера не оказывают длительного давления на имитатор оружия противника.

Контрзащиты, выполняемые после атак, характерны несколько более высоким положением имитатора клинка по отношению к туловищу (в пределах 10-15 см), чем контрзащиты от ответов противника.

Упражнение 1.

Защита четвертая прямая и ответ прямо в туловище с выпадом, четвертая прямая реконтрзащита, закрываясь назад, и реконтрответ прямо в туловище с выпадом. Партнер атакует

во внутренний сектор и, попав в защиту, реагирует четвертой прямой контрзащитой и контрответом прямо.

Упражнение 2.

Защита шестая круговая и ответ прямо в туловище с выпадом, шестая прямая реконтрзащита, закрываясь вперед, и ре-контрответ прямо в туловище с выпадом. Партнер атакует во внутренний сектор и, попав в защиту, реагирует шестой прямой контрзащитой и контрответом прямо.

Позиции и соединения нижние

Позиция восьмая. Предохраняет нижний сектор туловища и бок от нападений с наружной стороны. Предплечье вооруженной руки параллельно полу, а торцевая часть предмета направлена вперед и слегка вниз, в сторону противника. Ладонь вооруженной руки обращена вверх и во внутреннюю сторону.

Позиция седьмая. Предохраняет нижний сектор туловища от нападений с внутренней стороны. Предплечье вооруженной руки параллельно полу и направлено слегка внутрь, а торцевая часть предмета вперед вниз, в сторону противника. Ладонь вооруженной руки обращена вверх и во внутреннюю сторону.

Соединение восьмое. Соприкосновение имитаторов оружия наружными сторонами, находящихся в восьмых позициях.

Соединение седьмое. Соприкосновение имитаторов оружия внутренними сторонами, находящихся в седьмых позициях.

В нижних позициях и соединениях имитатор клинка, направленный торцевой частью в противника, отклонен от горизонтали слегка вниз. При перемене нижних соединений торцевая часть имитатора оружия обводит сильную часть предмета противника сверху, а вход в нижние соединения может быть прямым, полукруговым и круговым.

Упражнение 1.

Перемены позиций — из восьмой позиции в седьмую, из седьмой позиции в восьмую.

Упражнение 2.

Перемены позиций — из шестой позиции в восьмую, из восьмой позиции в шестую.

Упражнение 3.

Перемены соединений — из восьмого соединения в седьмое, из седьмого соединения в восьмое.

Атаки уколom в ногу

Техника нападений торцевой частью имитатора в ногу отличается от нападений в туловище лишь небольшим опусканием предплечья и плеча. Амплитуда перемещений вооруженной руки зависит от направленности нападения — в бедро или в стопу противника.

Защиты (контрзащиты) нижние и ответы

Нижними защитами и контрзащитами от нападений тычком являются восьмая и седьмая. При этом техника защит и контрзащит принципиально не отличается.

Защита восьмая предназначена для отбива нападений в нижний сектор туловища, бок и бедро с наружной стороны. В момент выполнения защиты предплечье вооруженной руки и имитатор несколько выведены за пределы наружного сектора. Предплечье параллельно полу, а торцевая часть имитатора направлена вперед и слегка вниз, в сторону противника. Ладонь вооруженной руки обращена вверх и во внутреннюю сторону.

Защита седьмая предназначена для отбива нападений в нижний сектор туловища и бедро с внутренней стороны. В момент выполнения защиты предплечье вооруженной руки параллельно полу и направлено слегка внутрь, а торцевая часть имитатора вперед и вниз и несколько выведена во внутреннюю сторону за проекцию туловища. Ладонь вооруженной руки обращена вверх и во внутреннюю сторону.

Освоение нижних защит следует начинать в ситуациях противодействия атакам партнера в бедро или голень. И в этом случае тактическая целесообразность применения полукруговой нижней защиты является очевидной для обучаемых. А наиболее легко выполнимыми ответами являются нападения переводом в верхний сектор туловища после восьмой защиты и ответ прямо во внутренний сектор туловища после седьмой защиты. Лишь затем следует опробовать применение полукруговых нижних защит от атак в туловище.

Освоение нижних контрзащит и контрответов гораздо сложнее, чем защит и ответов. Поэтому начинать его следует с серий одноименных прямых нижних защит с ответом прямо и прямых нижних контрзащит с контрответом прямо. Например, седьмая прямая защита из восьмой позиции от атаки в бедро и ответ прямо в бедро, затем седьмая контрзащита от ответа в бедро и контрответ прямо в бедро. Аналогично строится и схватка с использованием восьмой защиты и восьмой контрзащиты.

Атаки с батманом (захватом) и уколом или тычком торцевой частью предмета

Воздействовать на оружие противника удастся толчком, нажимом или отведением, чтобы переместить в сторону его острие, угрожающее атакующему.

Батман. Выполняется энергичным толчком средней или даже слабой части предмета атакующего в слабую или среднюю часть предмета обороняющегося с целью его поколебать и вывести острие за пределы проекции собственного туловища, чтобы совершить нападение в открываемый сектор.

Захват. Выполняется нажимом средней или сильной части имитатора клинка атакующего на среднюю часть предмета защищающегося с целью вывести его торцевую часть за проекцию собственного туловища, чтобы совершить нападение в открываемый сектор. В процессе захвата предмет атакующего входит в соединение с предметом обороняющегося и слегка продвигается вперед, сохраняя кратковременный силовой контакт.

Атаки с батманом и нападением, а также и атаки с захватом выполняются как единое и непрерывное действие.

Батманы и захваты имеют три технических разновидности:

— прямые, выполняемые из верхней позиции или соединения в верхнее соединение, из нижней позиции или соединения в нижнее, при горизонтальных перемещениях предмета самообороны;

— полукруговые, выполняемые из верхней позиции или соединения в нижнее соединение, из нижней позиции или соединения в верхнее;

— круговые, выполняемые из верхней позиции или соединения в верхнее соединение, из нижней позиции или соединения в нижнее.

Завязывание. Выполняется непрерывно следующими захватами из одного соединения в другое при сохранении постоянного силового контакта между предметами нападающего и обороняющегося.

Завязывания имеют технические разновидности, например:

— захват прямой в шестое соединение и полукруговой захват в седьмое соединение;

— захват прямой в четвертое соединение и полукруговой захват в восьмое соединение.

Действия на имитатор оружия противника (батман или захват) с последующей попыткой нападения переводом или переносом применяются с целью вызвать у него защитную реакцию, открывающую определенный сектор.

Атаки с финтом и уколom

Финт — это ложное (обманное) движение атакующего имитатором клинка в открытый сектор противника, угрожающие поражением обороняющемуся, выполняемое с целью вызвать у него защитную реакцию для последующего нападения в открытый сектор.

Упражнение 1.

Атака с финтом прямо из шестой позиции во внутренний сектор туловища и перевод в наружный сектор туловища в ситуации применения обороняющимся четвертой прямой (или четвертой полукруговой) защиты.

Упражнение 2.

Атака с финтом прямо из верхней позиции (переводом из верхнего соединения) во внутренний сектор туловища и нападение тычком в ногу (бедро или голень) в ситуации применения обороняющимся прямой (полукруговой) верхней защиты.

Упражнение 3.

Атака двойными переводами из верхних соединений в ситуациях применения обороняющимся прямыми верхними защит.

Тренировка атак с двумя или несколькими финтами в боевых ситуациях не целесообразна, так как техника их выполнения и тактические мотивы применения требуют дополнительного обоснования и длительного освоения.

Ситуационные разновидности атак

Виды атак, применяемых в боях на колющем оружии или с использованием его имитатора, имеют существенные отличия, связанные с ситуационными и моментными особенностями взаимоперемещений участников поединков, анализ которых позволяет среди них выделить, например:

- атаки, используемые для начала схваток;
- атаки повторные;
- атаки ответные;
- атаки на подготовку.

Атаки, используемые для начала схваток, являются наиболее распространенными нападениями. Выполняются на противников, бездействующих оружием, или маневрирующих с целью выбора благоприятного момента для начала собственной атаки.

Атаки повторные выполняются на противников, отразивших атаку и не сделавших попытки совершить ответное нападение, а также на отступающих от атак и бездействующих предметом. Нападавший, не прерывая схватку после безрезультатной атаки, может закрыться с выпада вперед и атаковать вновь.

Атаки ответные выполняются после отступлений от атак противника или их отражения защитой в дистанции, с которой затруднено нанесение быстрого ответного нападения, но реально начать атаку.

Атаки на подготовку выполняются на противников, начавших действие предметом или сближение для перехода в атаку с дальней дистанции. Их применение возможно лишь после длительного предварительного освоения, так как взаимное сближение участников схваток и быстрое приближение торцевых частей предметов к их лицам создают при замедленных реакциях реальную угрозу травматизма.

Техника самозащиты рубяще-колющим предметом (длина от 50 до 90 см)

Позиции и соединения для применения нападений ударом

Подготовка к нанесению и отражению ударов включает в основном применение трех верхних позиций (третьей, четвертой, пятой), а так же значительно реже двух нижних позиций (первой и второй). Среди соединений перед началом схваток наиболее распространены два верхних (третье и четвертое) и одно нижнее (второе).

Позиции верхние

Позиция третья. Имитатор оружия расположен по боковой наружной стороне туловища. Торцевая часть предмета обязательно выше кисти. Вооруженная рука слегка согнута и выдвинута впереди туловища. Пальцы обращены вниз.

Позиция четвертая. Имитатор оружия расположен по боковой внутренней стороне туловища. Вооруженная рука слегка согнута и выдвинута впереди туловища. Торцевая часть предмета слегка выведена за границы внутреннего сектора и находится на уровне плеча или подбородка. Пальцы обращены во внутренний сектор.

Позиция пятая. Имитатор оружия расположен над головой. Кисть с наружной стороны головы, а торцевая часть предмета выдвинута вперед во внутренний сектор.

Перемены верхних позиций

Все части имитатора оружия при переменах позиций — из третьей позиции в четвертую, из четвертой позиции в третью, движутся одновременно. Вертикальные колебания предмета исключаются. Типовое расположение имитатора оружия по отношению к туловищу, с торцевой частью выше кисти, сохраняется обязательно.

Выпад с имитацией удара в голову

Предназначен для начала схваток и выполнения ложных нападений. В выпаде боец перемещается вперед толчком сзадистой ноги и выносом вперед маховой ноги. Заканчивается выпад опорой на пятку, а затем на всю стопу. Туловище в конечной фазе выпада слегка наклонено вперед, сохраняя полупрофильное положение. Стопа сзадистой ноги полностью соприкасается с опорой.

Выпад с имитацией удара в голову следует делать минимальной длины с высоким конечным положением и небольшим наклоном туловища вперед.

Закрытие с выпада назад не требует резких движений туловищем, особенно вращательных. Лишь усилиями ног восстанавливается первоначальное расстояние между ними, а затем и другие типовые положения боевой стойки. Движение туловищем в выпаде, как и сам выпад, должны выполняться без особых усилий. И, прежде всего, для того, чтобы не возникали перенапряжения мышц, особенно плеча и шеи.

Атаки ударом в туловище

Удары в туловище традиционно называются ударом по правому боку и ударом по левому боку. Выполняются они обычно в открытый сектор, чаще всего переносом, чтобы избежать столкновения с предметом самообороны противника.

Атака переносом с выпадом выполняется как единое и непрерывное действие, в котором торцевая часть предмета атакующего, несколько увеличивая амплитуду замаха, перемещается назад и вперед в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Усилием кисти имитатор клинка избегает столкновения с предметом партнера и завершает удар в туловище.

Движение предметом в процессе переноса имеет достаточно большую амплитуду и не сковывается продвижением вооруженной руки вперед. В момент завершения удара в туловище положение вооруженной руки напоминает удар в голову (кисть на уровне плеча с наружной стороны туловища). Лишь в нападении по левому боку ударная поверхность направлена по диагонали вниз и во внутреннюю сторону, а по правому

боку или плечу вооруженной руки противника — точно в наружную сторону.

Освоению переноса способствует серийное выполнение ударов в голову, по внутренней и наружной сторонам туловища. Внимание занимающегося первоначально концентрируется на непрерывности движения вооруженной рукой при ударе в голову, а затем на сохранение аналогичной техники перемещения кисти при ударах в туловище. Переносы акцентируются широкими движениями имитатора клинка за счет преимущественных усилий кистью.

Атаки ударом в голову

Для выполнения удара в голову из третьей позиции нужно совершить замаховое движение имитатором клинка, которое быстро и непрерывно завершится ударом сверху в вертикальной плоскости. Замах в направлении сектора выполняемого удара необходим, так как имитатор оружия имеет обычно существенный вес, и эффективно действовать им иначе не представляется возможным. Требуется также умеренное ускорение движений вооруженной рукой и имитатором оружия, а в конечном положении удара рука выпрямлена, кисть на уровне плеча по внешней стороне туловища.

Атаковать ударом в голову следует первоначально с выпадом минимальной длины, выдвигая впереди стоящую ногу лишь на 30-40 см. Затем выпад несколько удлинится, в отдельных атаках возможно даже до уровня прямого угла в коленном суставе. Бедро в этом случае будет параллельно полу, а туловище немного наклонено вперед. Конечное положение удара в голову в атаке с выпадом кратковременно фиксируется (1-2 сек.). При этом быстрое закрытие назад следует самостоятельно, без сигнала партнера или преподавателя.

Индивидуальные упражнения с рубящим предметом

Упражнение 1.

Верхняя позиция. Имитация ударов и возвращения в исходную позицию: удар с замахом в голову, удар с замахом по правому боку, удар с замахом по левому боку. Конечные положения оружия в ударах фиксируются.



1. Боевая стойка.
Позиция третья



2. Боевая стойка. Позиция верхняя



3. Боевая стойка.
Позиция вторая



4. Боевая стойка. Позиция нижняя



5. Удар сверху с выпадом



6. Защита третья



7. Защита четвёртая



8. Защита вторая



9. Защита с уклонением влево



10. Защита со сближением



11. Защита от удара в голову



12. Укол в кисть с выпадом



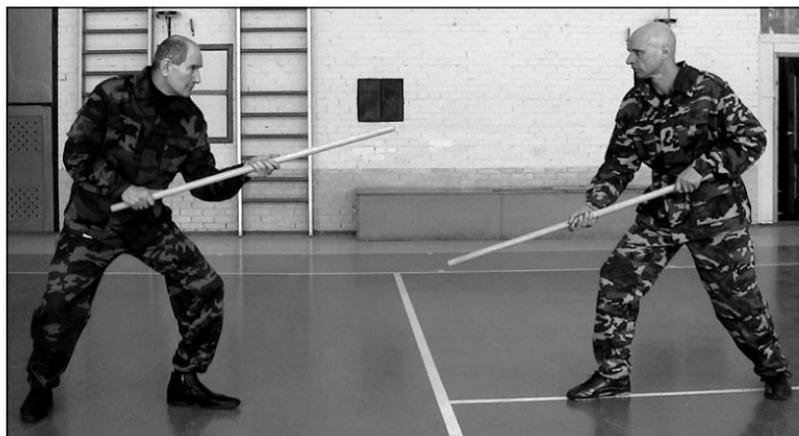
13. Укол в бедро



14. Боевая стойка.
Позиция верхняя



16. Защита от удара в туловище
с уклонением в сторону



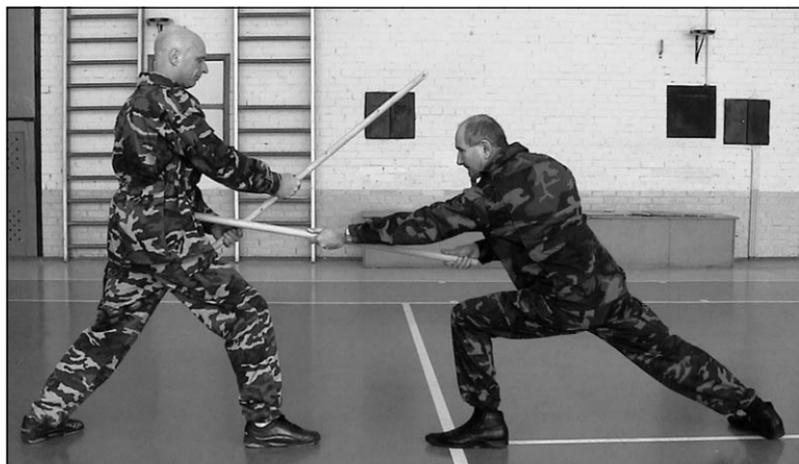
15. Боевые стойки. Позиции верхняя и нижняя.



17. Защита от удара в голову



18. Угроза уколом в нижний сектор



19. Укол в нижний сектор



20. Укол в колено



21. Укол в голову



22. Защита от укола во внутренний сектор



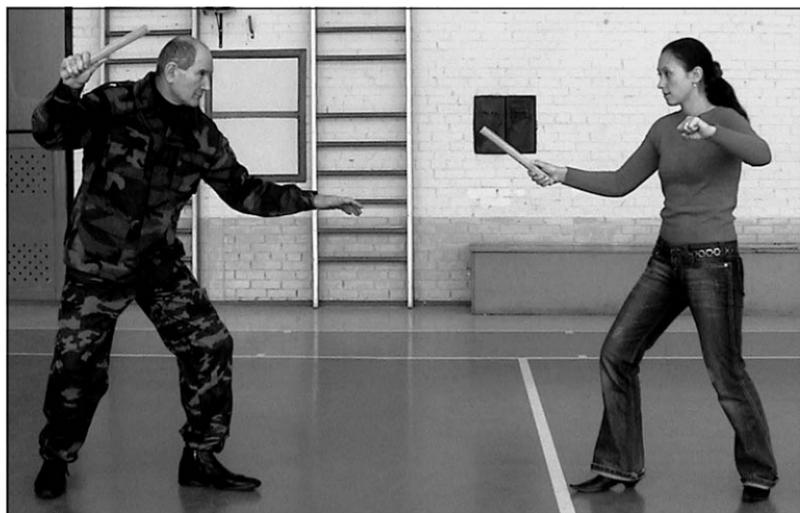
23. Защита со сближением от удара в голову



24. Уклонение от удара сверху и удар торцом в голову



25. Уклонение от удара сверху



26. Боевые стойки. Позиции верхняя и нижняя



27. Ложная атака



28. Укол в кисть



29. Удар в руку сверху



30. Укол в бедро



31. Укол в бедро



32. Защита от укола в наружный сектор



33. Защита невооружённой рукой



34. Защита невооружённой рукой и укол сверху



35. Защита невооружённой рукой и укол в туловище



36. Обезоруживание захватом кисти невооружённой рукой





37. Уклонение вправо от удара сверху и удар в голову





38. Уклонение вправо от укола в туловище, перехват предмета свободной рукой и удар в голову





39. Уклонение влево от удара сверху и удар в голову с наружной стороны





40. Уклонение влево от укола в туловище, защита вторая с блокированием вооружённой руки и удар в голову





41. Уклонение назад с отведением ноги от нападения в нижний сектор и удар в голову





42. Уклонение влево от укола в туловище, защита третья и удары свободной рукой в лицо и палкой в голову





43. Защита третья с уклонением влево, перехват вооружённой руки и удар в запястье





44. Ложный удар в голову, блокирование
вооружённой руки и удар в голову

Упражнение 2.

Позиция третья. Имитация ударов переносом в туловище, в наружный и внутренний сектора, возврат оружия в третью позицию.

Упражнение 3.

Позиция третья. Имитация ударов в ногу: замах и удар в ногу с наружной стороны, замах и удар в ногу с внутренней стороны.

Упражнение 4.

Позиция третья. Имитация атаки ударом в голову с шагом вперед и выпадом, закрытие в третью позицию.

Защиты верхние от ударов в туловище

Начинающие изучать самооборону с имитатором рубяще-колющего оружия первоначально знакомятся с двумя верхними защитами от ударов (третьей и четвертой), воспринимая их как выдвинутое оружие к наружному и внутреннему краям своего туловища. При их выполнении перемещаются одновременно все части предмета, и сохраняется обязательный угол между предплечьем и имитатором клинка, направленный вверх вперед.

Защита третья предназначена для отражения ударов по правому боку и уколов в наружный сектор туловища. В момент выполнения защиты предплечье вооруженной руки и предмет несколько выведены за пределы наружного сектора от вертикальной проекции туловища. Предплечье параллельно полу, а торцевая часть предмета направлена вверх и вперед. Ладонь вооруженной руки обращена вниз.

Защита четвертая предназначена для отражения ударов по левому боку и уколов во внутренний сектор туловища. В момент выполнения защиты предплечье вооруженной руки и имитатор клинка несколько выведены за пределы внутреннего сектора от вертикальной проекции туловища. Предплечье параллельно полу, а торцевая часть предмета направлена вверх и вперед. Ладонь вооруженной руки обращена во внутреннюю сторону, а ударная плоскость имитатора оружия направлена вперед и во внутреннюю сторону.

Опробование третьей и четвертой защит в виде подставляемой стенки со стороны возможных ударов сопровождается

небольшим движением вооруженной руки к туловищу, в процессе которого предмет защищающегося сталкивается с имитатором клинка атакующего. Затем обучаемому дается задание двигаться назад медленными шагами и серийно защищаться от атак ударом в различные секторы. Партнер чередует серии атак ударом по правому боку и ударом по левому боку. Действует не ритмично, вынуждая защищающегося реагировать лишь на реально начавшееся нападение. И после определенного количества повторений, подтверждающих устойчивое положение имитатора клинка в момент защиты, становится возможным ее совмещение с шагом назад и ответом ударом в голову.

Защита от ударов в голову

Защита от удара сверху в голову (пятая) в основном состоит из поднимания кисти вверх до уровня головы. Имитатор клинка в этом случае (при сохранении естественного угла между ним и предплечьем) перемещается торцевой частью во внутреннюю сторону, в положение, параллельное полу, образуя как бы «крышу» для отражения удара сверху. В момент защиты, чтобы избежать колебаний имитатора оружия, хват усиливается, а положение большого пальца фиксируется.

Защита пятая. Имитатор клинка расположен над головой по диагонали вперед и во внутреннюю сторону, а ударная плоскость предмета направлена вверх. Вооруженная рука слегка согнута, а кисть находится с наружной стороны головы.

Выполнение защит стабилизируется, если обучаемый передвигается медленными шагами назад в третьей позиции, парирует нападение партнера ударом в голову пятой защитой (фиксирует 1-2 сек. конечное положение), затем медленно возвращает оружие в третью позицию. Оба движения выполняются в основном перемещением предплечья и плеча, избегая изменений угла между предплечьем и предметом.

Нижние позиции

Позиция вторая. Предохраняет нижний сектор туловища и впередистоящую ногу от ударов и уколов с наружной стороны. Предплечье вооруженной руки параллельно полу и вмес-

те с предметом направлено вперед и слегка вниз. Ладонь вооруженной руки обращена вниз и во внутреннюю сторону.

Позиция первая. Предохраняет нижний сектор туловища и впередистоящую ногу от ударов и уколов с внутренней стороны. Предплечье вооруженной руки параллельно полу и направлено вперед и слегка вовнутрь, а торцевая часть предмета вперед вниз. Ладонь вооруженной руки обращена вниз и в наружную сторону.

Атаки ударом в ногу

Для нанесения ударов в ногу движения имитатором клинка направляются во внутреннюю или наружную стороны впередистоящей ноги. Выполняются они чаще всего переносом, чтобы избежать столкновения с предметом самообороны противника.

Атака ударом в ногу выполняется обычно с выпадом как единое и непрерывное действие, в котором торцевая часть предмета атакующего, несколько увеличивая амплитуду замаха, перемещается назад и вперед-вниз. Усилием кисти имитатор клинка избегает столкновения с предметом самообороны противника и завершает удар в бедро или голень. В момент завершения удара по ноге положение вооруженной руки отличается от удара по туловищу направленностью по диагонали вперед и вниз.

Атаки уколом в руку и уколом в ногу

Техника атак уколом в руку аналогична используемой в атаках уколом в туловище, в то время как атака уколом в ногу отличается небольшим опусканием предплечья и плеча. Амплитуда перемещений вооруженной руки вниз при уколе в ногу зависит от направления укола — в бедро или в стопу противника.

Защиты нижние от ударов в туловище и ногу

Защита вторая предназначена для отражения ударов по правому боку и бедру, а также тычков торцевой частью предмета в нижний сектор. Предплечье вооруженной руки парал-

лельно полу, а торцевая часть имитатора клинка направлена вперед и слегка вниз и несколько выведена за пределы наружного сектора. Ладонь вооруженной руки обращена вниз, а ударная плоскость предмета в наружную сторону.

Защита первая предназначена для отражения ударов по левому боку и бедру, а также нападений тычком во внутренний сектор. Предохраняет нижний сектор туловища от ударов с внутренней стороны. Предплечье вооруженной руки параллельно полу и направлено слегка внутрь, а торцевая часть предмета вперед и вниз, несколько выведена за пределы внутреннего сектора. Ладонь вооруженной руки обращена в наружную сторону, а ударная плоскость предмета вверх и во внутренний сектор.

Защиты и ответы ударом

Добившись устойчивого положения имитатора клинка в защитах, следует сочетать их с попыткой ответа ударом в голову. Ведущими движениями в ответе после защиты является замах предметом и его направление в поражаемый сектор. При этом кисть поднимается до уровня плеча в момент полного выпрямления вооруженной руки. Движение ответа акцентируется усилиями кисти и большого пальца.

Атаки с действием на оружие (атака с финтом) и ударом

В атаках, завершаемых ударом, в качестве действия на оружие используется преимущественно батман, так как захваты и завязывания сложнее координируются с последующими ударами, особенно в различные секторы туловища. При этом атаки с батманом наиболее доступны в четвертое соединение с ударом в голову или ударом по левому боку. Вместе с тем имеет место и применение атаки с батманом во второе соединение и ударом в голову, а также атаки с батманом в первое соединение и ударом переносом в голову или левый бок.

Выполнение атаки с финтом, в виде угрозы нанесения удара, чтобы вызвать защитную реакцию у противника и затем выполнить удар в открываемый сектор, не просто для но-

вичка. Возникают проблемы координирования движений (имитатором оружия, туловищем и ногами) с учетом расстояния до партнера. Поэтому обучать атакам с финтом следует по частям, с доступной быстротой, добиваясь непрерывного выполнения финта, в виде замаха и имитации удара в определенный сектор и последующего действительного удара.

Затем можно приступать к выполнению нескольких непрерывных финтов, имитирующих угрозы нанесения ударов в голову, во внутренний и наружный секторы туловища. Подобные обманные движения в шаге вперед позволяют заполнить «время» продвижения к противнику, чтобы в выпаде завершить атаку в открытый сектор (левый бок) или в открываемый наружный (правый бок). Техника атак с несколькими финтами включает быстрые замаховые перемещения имитатора клинка по горизонтали в пределах 30-40 см.

В дальнейшем, после нескольких пробных попыток, практически каждый обучаемый, уже освоивший шаг и выпад с попыткой удара в голову, способен атаковать с несколькими обманными движениями и завершить нападение ударом в открываемый сектор туловища или в бедро.

Позиции и соединения для применения нападений уколом или тычком торцевой частью предмета

Позиции и соединения при подготовке нападений уколом и защит от укулов включают:

– позицию третью и третье соединение, выполняющие функции шестой позиции и шестого соединения для колющего предмета;

– позицию четвертую и четвертое соединение, выполняющие функции четвертой позиции и четвертого соединения для колющего предмета;

– позицию первую и первое соединение, выполняющие функции седьмой позиции и седьмого соединения для колющего предмета;

– позицию вторую и второе соединение, выполняющие функции восьмой позиции и восьмого соединения для колющего предмета.

Перемены позиций выполняются прямыми и полукруговыми движениями, а перемены соединений — круговыми.

Атаки уколom и защиты от уколов или тычков торцевой частью предмета

Техника выполнения нападений торцевой частью предмета характерна повернутым положением предплечья пальцами вниз при завершении атаки.

Упражнение 1.

Атака прямо в туловище из третьей позиции (третьего) соединения.

Упражнение 2.

Атака переводом в туловище из третьего соединения.

Упражнение 3.

Атака переводом в бедро (голень) из третьего (четвертого) соединения.

Упражнение 4.

Атака с батманом (захватом) прямым в третье соединение и нападением прямо в туловище.

Упражнение 5.

Атака с батманом (захватом) полукруговым из верхней позиции в нижнее соединение и перевод в туловище (тычок прямо в ногу).

Упражнение 6.

Атака с финтом в открытый верхний сектор туловища из верхней позиции (соединения) и перевод в открываемый сектор туловища (ногу).

Пространственные положения верхних защит в определенной мере соответствуют принятым для третьей и четвертой верхних позиций, также как и пространственные положения нижних защит напоминают первую и вторую нижние позиции. При этом выполнение верхних защит по отношению к туловищу обороняющегося координируется в зависимости от длины приближения торцевой части предмета атакующего. В частности, кисть и сильная часть имитатора клинка обороняющегося приближаются к защищаемым секторам или отдаляются от них, а также увеличиваются или уменьшаются амплитуды бокового перемещения имитатора оружия.

Упражнение 1.

Защита четвертая прямая из верхней позиции без ответа.

Упражнение 2.

Защита третья прямая из верхней позиции без ответа.

Упражнение 3.

Защита третья прямая из верхней позиции с ответом в туловище прямо.

Упражнение 4.

Защита четвертая прямая из верхней позиции с ответом в туловище прямо.

Упражнение 5.

Защита верхняя полукруговая из нижней позиции с ответом в туловище прямо.

Упражнение 6.

Защита третья круговая с ответом в туловище прямо (переводом в туловище или в ногу).

Бой коротким предметом (25-30 см)

Короткие и жесткие предметы являются имитаторами ножа или кинжала, предназначенными для ближнего боя, которыми пользовались еще с давних времен. Нож отличается от кинжала режуще-колющим лезвием, имеющим заточенную нижнюю грань клинка, а иногда и дополнительно треть верхней грани.

Клинок ножа может достигать в длину 30 см и иметь прямую (европейскую) или кривую (азиатскую) форму. Самым распространенным в Европе является финский нож.

Нож помещается, как правило, в футляр (ножны), который может крепиться в различных частях одежды бойца, например:

- на поясе, спереди (слева или справа);
- на рукавах обеих рук;
- за воротником верхней одежды;
- на бедре, слева или справа;
- в карманах верхней одежды.

Выхватывание ножа требует отработанных, точных движений, выполняемых из различных ситуаций, в частности;

- в шаге вперед или в шаге назад;
- в беге;
- во время уклонения, прыжка, кувырка, падения.

Различают типовые хваты ножа или его имитатора – прямой и обратный. При прямом хвате острие направлено вверх,

в обратном хвате острое обращено вниз, а в диагональном (наиболее распространенном) рукоять расположена поперек ладони и сжимается в основном большим и указательным пальцами. Нередко при подобном держании ножа конец рукоятки упирается во внутреннюю часть ладони. Клинок же в этом случае становится продолжением предплечья.

Систематизированием типовых положений тела и вооруженной руки с имитатором ножа выделены наиболее распространенные приемы ведения боя и типовые характеристики выполнения нападений и защит. Так, в боевой стойке с ножом, ноги слегка согнуты в коленях, туловище располагается боком к противнику, а невооруженная рука, полусогнутая в локте, находится впереди или отведена слегка в сторону (ибо при необходимости может выполнить защитную функцию). Нож обычно держат с направленным в противника острием, на уровне груди, но нередко применяется и положение с полупущенной вооруженной рукой до уровня верхней части бедра сзади стоящей ноги.

Сближения с противником должны отличаться стремительностью, а подготавливающие перемещения тела не усложняют наступающему защитных реакций, позволяя сохранять у него готовность к любым неожиданным действиям.

Шаги вперед, шаги назад и в стороны выполняются последовательными перестановками стоп, но возможны и скрестные шаги, перемены боевой стойки, ложные нападения и разнообразные движения туловищем и оружием.

Атаки ударом и уколom выполняются, в основном, с коротким выпадом. Причем, выпад чаще всего начинается вынесением вперед сзадистой ноги, одноименной вооруженной руке.

Удары режущие и рубящие, а также уколы ножом наносятся одиночно или серийно, а их техника требует координирования нескольких движений, начиная с толчка ногой для посылы туловища навстречу противнику, до завершающего усилия вооруженной рукой.

Базовыми действиями атакующего бойца являются:

— укол прямо с выпадом (удар диагональный с наружной стороны) в кисть руки противника, совершающего подготавливающие движения оружием и невооруженной рукой;

— укол прямо с выпадом в верхнюю (нижнюю) часть туловища противника, реагирующего с запаздыванием, ведущего бой на дистанции короткого выпада, использующего излишне длинные сближения;

— укол (удар) с выпадом в нижнюю часть бедра (область коленного сустава);

— финт уколom в открытый сектор туловища и укол переводом (режущий удар) в открываемый сектор руки (нижнюю часть бедра) или в верхний сектор туловища;

— батман (захват) в верхнее соединение с шагом вперед и укол прямо в туловище на угрозу противника оружием в верхний сектор;

— батман (захват) в верхнее соединение и укол с завязыванием в нижнюю часть туловища или в бедро;

— атака ложная с коротким выпадом и атака повторная уколom (режущим ударом) в руку (туловище, бедро);

— защита ложная круговая (полукруговая) с шагом назад и атака ответная уколom прямо с выпадом (режущим ударом) в кисть руки.

Защиты имитатором ножа, их названия и пространственные положения соответствуют принятым для обороны в длинным (50–90 см) рубяще-колющим предметом. Это защиты третья и четвертая от ударов и уколов в туловище, а защита пятая от нападений сверху при прямом и обратном хватах предмета. Обратный хват имитатора ножа позволяет отражать нападения в туловище защитами пятой и второй.

Вместе с тем защита оружием очень сложна, так как связана с большим риском получения удара из-за малых размеров клинка, не обеспечивающих надежность при отбиве, отведении или подстановке оружия.

Защитные функции в ближнем бою выполняют и отводящие движения невооруженной рукой, совмещаемые с прыжком назад или в сторону, уклонением туловища, захватом запястья вооруженной руки нападающего.

Необходимыми в бою с имитатором ножа являются подготавливающие угрозы уколom или ударом, выполняемые с короткими выпадами или сочетаемые с передвижениями в стороны. Служат они в основном разведыванию оборонительных намерений противника и его привычных пространственных перемещений. Эффективны также непрерывные круго-

вые движения обеих рук перед туловищем в различных направлениях в качестве зрительных помех, затрудняющих противнику выбор атаки.

Короткий предмет во время боя можно держать в любой руке, а также перебрасывать его из одной в другую руку или перехватывать. Держат имитатор кинжала обычно обратным хватом, лезвием вниз. Боевая стойка напоминает позицию боксера, но с оружием над впереди стоящей ногой. Однако по ходу маневрирования положения бойцов могут меняться за счет перемещений ног и поворотов туловища.

Бой ведется на дистанции длинного выпада, с использованием разнообразных способов маневрирования во все стороны, ложных угроз наклонами туловища и движениями клинков.

Уколы острием предмета выполняются в трех направлениях: сверху и с различных сторон в правый и левый бок. Нападения начинаются с небольшого замаха предплечьем, а направлению укола сопутствует поворот ладони вниз или вверх.

Оборонительные действия сочетают разнообразные приемы маневрирования, перемены боевой стойки, отбивы невооруженной рукой и защиты имитатором кинжала (штык-ножа). Отбивов всего три — защиты первая и вторая от атак в туловище, а пятая от нападения сверху. В момент парирования лезвие имитатора кинжала «ловит» оружие противника, в том числе останавливает его продвижение вперед имеющейся на нем перекладиной.

Бой с применением подручных средств и бытовых предметов

Рукопашные схватки между людьми, использующими в конфликте различные бытовые предметы, возникают довольно часто. При этом в руках участников подобных столкновений многие подручные средства вполне заменяют холодное оружие. Значит, и действовать ими следует за счет сложившейся специальной техники нападений и защит, а также имея в виду ситуационные разновидности их подготовки и применения.

Подручные средства, учитывая их размеры и вес, можно разделить на две категории. К длинным и тяжелым боевым

средствам относятся строительные лопаты, вилы, дубины, ухваты и т.д. Большие предметы с немалым весом, длиной от 120 до 150 см требуют для управления ими хвата двумя руками и, следовательно, действия становятся похожими на способы управления карабином или автоматом со штыком, двухручным мечом. Ибо техника уколов практически любым двухручным оружием практически идентична манипулированию плоскостью цевья и штыка для отражения нападений, а умения осуществить поиск сектора для нанесения уколов, а также ударов торцевыми частями предмета, существенно не отличаются от аналогичных проблем, решаемых острием штыка и прикладом автомата.

В технике нанесения ударов с длинным предметом в двух руках давно подтверждена эффективность прямых замаховых движений вверх и вниз в направлении головы и диагональных ударов во внутреннюю и наружную стороны туловища или головы противника. Для обороны же наиболее пригодны отбивы нападений во внутреннюю и наружную стороны всей плоскостью предмета, а острие при этом расположено выше хвата впереди расположенной руки. Необходима также и верхняя защита от ударов в голову, выполняемая подниманием предмета вверх в виде крыши.

Возможно, применение двух нижних защит от ударов в туловище, которые выполняются опусканием вниз направленной в противника части предмета, а затем выведением всей его плоскости несколько вверх и во внутреннюю или наружную стороны для непосредственного отражения нападения.

Среди других подручных средств выделяются: саперная лопатка, милицейская дубинка и жезл, трость, кочерга, половник, скалка, действия которыми обязательно будут напоминать способы, разработанные для легкого и короткого рубяще-колющего клинка. Таким образом, боевая стойка, передвижения, приемы нападения и защиты этими предметами во многом соответствуют действиям настоящим оружием длиной от 50 до 90 см. Отбивы нападений во внутренний и наружные секторы аналогичны защитами четвертой и третьей, используемым для парирования ударов в туловище в боях на рубяще-колющем оружии, а для защиты от удара в голову потребуется фронтальное поднятие вверх всего предмета. Выполнимы также удары и уколы в темпе ответов, прежде

всего, направленными в сторону противника заостренным концом предмета.

В бою с предметом длиной 50–70 см наиболее пригодны нападения сверху в голову и туловище в технике ударов рубяще-колющим оружием, принимая во внимание, что удары саперной лопаткой или милицейской дубинкой особенно эффективны в сравнении с «тычками» передней частью в виде уколов в лицо. Вместе с тем в действиях саперной лопаткой не исключены нападения заточенной передней частью рабочего лезвия.

При обучении бою подручными средствами потребуются особое внимание к обеспечению безопасности участников подобных поединков, включая подбор легких имитаторов оружия, а также и «поправок» к технике выполнения нападений. Очевидно также, что короткая дистанция боев создает большие возможности для сочетания действий оружием нанесением ударов ногами, головой, невооруженной рукой.

Индивидуальные упражнения с подручным средством длиной 120-150 см

Упражнение 1.

Позиция верхняя. Имитация укола прямо в туловище с выпадом впередистоящей ногой.

Упражнение 2.

Позиция верхняя. Имитация укола прямо в туловище с выпадом сзади стоящей ногой.

Упражнение 3.

Позиция верхняя. Перемены верхних позиций: из третьей в четвертую, из четвертой в третью, из третьей в пятую.

Упражнение 4.

Позиция верхняя (нижняя). Перемены позиций – из верхних в нижние, из нижних в верхние.

Упражнение 5.

Позиция верхняя (нижняя). Перемены позиций с шагами вперед, шагами назад, шагами в стороны.

Упражнение 6.

Позиция верхняя. Имитация защиты прямой верхней и ответа уколом прямо в туловище с выпадом впередистоящей ногой.

Упражнение 7.

Позиция верхняя. Имитация защиты круговой верхней и ответа уколком прямо в туловище с выпадом впередистоящей ногой.

Упражнение 8.

Позиция верхняя. Имитация защиты полукруговой нижней с шагом назад и ответа уколком в верхний сектор туловища, стоя на месте.

Упражнение 9.

Позиция нижняя. Имитация защиты полукруговой верхней с шагом назад и ответа уколком прямо в туловище, стоя на месте.

Упражнение 10.

Позиция нижняя. Имитация защиты пятой с шагом вперед и ответа ударом в голову прикладом (тыльной стороной предмета).

Упражнение 11.

Позиция нижняя. Имитация защиты верхней с поворотом в сторону и ответа ударом в голову прикладом с выпадом сзади стоящей ногой.

Упражнение 12.

Позиция нижняя. Имитация защиты верхней с поворотом кругом и ответа уколком прямо в туловище с выпадом сзади стоящей ногой.

Упражнение 13.

Позиция верхняя. Имитация атаки уколком прямо с выпадом впередистоящей ногой и повторной атаки ударом с выпадом сзади стоящей ногой.

Упражнение 14.

Позиция верхняя. Имитация атаки уколком прямо с выпадом сзади стоящей ногой, защиты пятой с поворотом в исходное положение и ответа ударом приклада (тыльной стороной предмета) в голову поворотом в другую сторону с выпадом впередистоящей ногой.

Упражнение 15.

Позиция верхняя (нижняя). Имитация защит и ответов уколком или ударом приклада (тыльной стороной предмета) с шагами вперед и шагами назад.

Упражнение 16.

Позиция верхняя. Имитация атак уколком в туловище прямо, уколком в туловище и поворотом в сторону, закрытием в исходное положение после каждой атаки.

Упражнение 17.

Позиция верхняя (нижняя). Имитация простых атак и повторных атак с выпадом, закрытий назад в защиту и ответных атак с выпадом впередистоящей ногой.

Упражнение 18.

Позиция верхняя. Имитация атак – батман в верхнее (нижнее) соединение и укол прямо в туловище (ногу) или удар в голову прикладом (тыльной стороной предмета).

Упражнение 19.

Позиция нижняя. Имитация защиты прямой с ответом и прямой контрзащиты с контрответом.

Упражнение 20.

Позиция нижняя. Имитация защиты с уклонением в сторону и ответа уколom или ударом приклада в сторону с поворотом назад.

Упражнения между партнерами

№	Партнер А	Партнер Б
1.	Позиция верхняя. Дистанция средняя. Атака уколom прямо в туловище с выпадом вперед стоящей ногой.	Шаг назад, бездействует имитатором оружия.
2.	Позиция верхняя. Дистанция средняя. Атака ударом в голову дальней торцевой частью предмета с выпадом сзади стоящей ногой.	Позиция нижняя. Серия шагов назад, защита пятая без ответа.
3.	Позиция верхняя, дистанция средняя. Атаки уколom прямо в туловище с выпадом вперед стоящей ногой и закрытия в верхнюю позицию.	Позиция нижняя. Защиты третья и четвертая с шагом назад при последовательном их чередовании без ответов.

4.	<p>Позиция верхняя, дистанция средняя. Атаки уколom в нижний сектор туловища или ногу с выпадом впереди стоящей ногой.</p>	<p>Позиция верхняя. Защиты первая и вторая с шагом назад, при последовательном их чередовании без ответов.</p>
5.	<p>Позиции верхние, дистанция средняя. Атака уколom прямо в верхний сектор туловища с выпадом впередистоящей ногой.</p> <p>Контрзащита четвертая прямая с закрытием назад без контрответа.</p>	<p>Защита четвертая прямая с шагом назад и ответ уколom прямо с выпадом впередистоящей ногой.</p>
6.	<p>Позиции верхние. Дистанция средняя. Атака переводом в нижний сектор или в ногу с выпадом впередистоящей ногой.</p> <p>Контрзащита полукруговая третья и укол прямо в туловище с выпадом впередистоящей ногой.</p>	<p>Защита вторая с шагом назад и ответ переводом в верхний сектор туловища с выпадом впередистоящей ногой.</p> <p>Реконтрзащита четвертая с закрытием назад без ответа.</p>
7.	<p>Позиция нижняя, дистанция средняя. Атака уколom в верхний сектор туловища с выпадом впередистоящей ногой.</p> <p>Контрзащита четвертая с шагом назад и уклонением влево, ответ переводом в нижний сектор туловища с выпадом впередистоящей ногой.</p>	<p>Позиция нижняя. Защита пятая с шагом назад и ответ ударом дальней торцевой частью предмета с выпадом впередистоящей ногой.</p> <p>Реконтрзащита первая с шагом назад без ответа.</p>

8.	<p>Позиция верхняя, дистанция средняя. Атака с шагом и выпадом в верхний сектор туловища.</p> <p>Повторная атака переводом в нижний сектор с выпадом впередистоящей ногой.</p> <p>Защита пятая с закрытием назад без ответа.</p>	<p>Позиция нижняя. Серия шагов назад и защита третья без ответа.</p> <p>Контратака уколом в голову с уклонением назад и убира-нием впереди стоящей ноги.</p>
9.	<p>Позиция верхняя, дистанция средняя. Атака уколом прямо с выпадом впередистоящей ногой.</p> <p>Серия шагов назад и ответная атака ударом в голову плоскостью предмета с выпадом сзадистоящей ногой.</p>	<p>Шаг назад и ответная атака — батман в четвертое соедине-ние и укол прямо с шагом и выпадом сзадистоящей ногой.</p> <p>Серия шагов назад и уклоне-ние туловищем назад.</p>
10.	<p>Позиции третья, дистанция средняя. Атака уколом прямо с выпадом.</p> <p>Контрзащита третья круго-вая с шагом назад и контр-ответ уколом прямо с выпа-дом сзадистоящей ногой.</p>	<p>Защита третья круговая шагом назад и ответ перево-дом во внутренний сектор туловища с выпадом сзди-стоящей ногой.</p> <p>Реконтрзащита четвертая круговая с шагом назад без ответа.</p>

Уклонения в наступлении и обороне

Уклонения в бою на холодном оружии предназначены для противодействия атакам и ответам противника. Выполняются уклонения перемещением туловища или других частей тела, чтобы избежать получения укола или удара.

В боях возможны уклонения от атак с одновременным встречным нападением (контратакой), что делает эти приемы весьма эффективными против излишне длинно атакующих противников. Однако контратаки со сближением опасны, так как обоюдно выдвигаемые вперед торцевые части поражающих предметов наступающего и контратакующего бойцов могут нанести серьезные травмы обоим, даже в тренировочных поединках.

Уклонения в поединках на холодном оружии обычно не имеют самостоятельных тактических функций, так как объединяются с маневром, защитой оружием или с каким-либо нападением. В этом случае они становятся важной частью сложного комплекса приемов противодействия атакующим противникам. И именно координационная сложность взаимодействий между столь различными приемами, учитывая реальную опасность получения травм из-за высоких требований к дистанционному и моментному противодействию обучаемых, вынуждает первоначально осваивать уклонения отдельно от других средств самообороны с предметом.

Уклонение от удара в голову сверху выполняется обычно в одну из сторон (влево или вправо), в зависимости от тактических намерений. А от удара противника сбоку в верхнюю часть туловища (щеку, шею) уклоняются приседанием или наклоном туловища вниз. Удара сбоку по ногам можно избежать прыжком вверх.

Уклонения от ударов сверху не следует выполнять с одновременным страхующим защитным движением. Ведь удар всегда наносится в определенной плоскости, и если он отражен, то нет повода уклоняться. Следовательно, для уклонения от удара сверху достаточно перемещения туловища в одну из сторон (влево или вправо). Важно только, чтобы удару в учебных схватках предшествовал замах в определенную сторону, хорошо различимый обороняющимся. В этом случае

легко оценить момент завершающего движения предметом на удар и уклониться в заранее избранную сторону.

Уклонения от уколов выполняются чаще всего одновременно с защитой предметом. Так, нападения уколом прямо или переводом во внутренний сектор можно избежать, уклоняясь в сторону с одновременной четвертой или первой защитой, перемещая фронтально сзадистоящую ногу. А от укола прямо или переводом в наружный сектор нетрудно уклониться с одновременной третьей или второй защитой и отведением в сторону сзадистоящей ноги.

Укола прямо в туловище можно избежать, используя защиту вторую и отводя впередистоящую ногу назад, а от укола в ногу применима контратака в верхний сектор вооруженной руки или туловища противника. Обороняющийся боец отводит впередистоящую ногу, приближая ее вплотную к другой стопе, и приподнимаясь с дугообразным изгибом назад.

Применение уклонений в боевых условиях предъявляет высокие требования к двигательной и психической подготовленности участников схваток, тем более, что по мере освоения компонентов их выполнения, уклонения объединяются с поворотами, падениями, кувырками.

Обезоруживания

Приемы обезоруживания как эффективный способ достижения победы в бою на холодном оружии описаны во многих исторических книгах, начиная с XV века. В них, прежде всего, используется силовое воздействие оружием на клинок, чтобы выбивать его у противника, или выхватывать невооруженной рукой.

Причем на исторических гравюрах практически изображены лишь две ситуации. В одном случае, давлением на острие клинка противника сильной частью шпаги, ослабляется держание оружия, а затем его шпага мощным движением вырывается из пальцев и отбрасывается в сторону. В другом случае, при выполнении защиты со сближением, эфес шпаги противника захватывается невооруженной рукой, после чего угроза нанесения укола или удара отодвигаемым назад клинком вынуждает его бросить оружие.

В условиях реальных сражений, тем более не «обремененных» благородными рыцарскими правилами, для обезоруживания применимы и другие способы. В частности, эффективны неожиданные удары по клинку (его имитатору), нередко позволяющие выбить его из руки, а в ближнем бою при столкновениях предметами возможны удары кулаком в лицо невооруженной рукой или удары в паховую область коленом или ступней сзади стоящей ноги.

Опробуя приемы обезоруживания, обучаемые должны ощутить, что их успешность требует соблюдения двух важных условий. Необходима внезапность начала действий предметом и точно направленное силовое воздействие вдоль предмета (клинка) противника. Ведь участники боя никогда не держат холодное оружие, максимально сжимая рукоятку, так как в этом случае просто невозможно успешно управлять им. Рукоять оружия сжимается пальцами ровно настолько, насколько требует каждая из ситуаций. Кроме того, следует учитывать, что применение обезоруживания основывается, как на овладении техникой управления клинком, так и на осмыслении причинно-следственных связей, определяющих ее эффективность и необходимость применения конкретных подготавливающих движений оружием.

Начинать обучение обезоруживанию следует с выбивания предмета атакующего противника после отражения его нападения защитой четвертой. При этом важно, чтобы в момент фиксации защиты рука в атаке была полностью выпрямлена. Затем боец, выполняющий обезоруживание, начинает завязывание в защиту вторую (ладонь поворачивается вниз) и одновременно посылает руку вперед и вверх по диагонали, надавливая сильной частью своего клинка на слабую часть клинка противника. В этом случае внезапное и мощное усилие на клинок разжимает пальцы у обезоруживаемого и его предмет отлетает по траектории вправо и вниз от активно действующего обучаемого.

По похожей схеме выбивается оружие у противника, атакующего в наружный сектор. Отбив его нападения защитой третьей (или защитой шестой), обороняющийся боец выполняет завязывание в седьмое соединение с одновременным посылом своего клинка вдоль оружия атакующего вперед-вверх по диагонали. Давление сильной части оружия на сла-

бую часть клинка противника приводит к тому, что оно отлетает по траектории влево и вверх от активно действующего обучаемого.

Приемы обезоруживания с помощью невооруженной руки имеют общие технические основы, так как все они выполняются с помощью сближения с противником в условиях успешного отражения его нападения. Например, после защиты второй или третьей от укола или удара в туловище, добившись контролирования клинка атакующего сильной частью своего оружия (или его имитатора), выполняется быстрое перемещение вперед сзади стоящей ноги и одновременный захват невооруженной рукой запястья противника или предмета. Затем следует короткий и быстрый удар по кисти или предплечью.

Бой одного с двумя (тремя) противниками

Тактически оправданное поведение в рукопашных стычках для бойца, оставшегося в меньшинстве, требует от него, в первую очередь, обеспечения безопасности от угрозы со спины и флангов. Поэтому, чтобы уменьшить вероятность одновременных нападений сзади и с разных сторон, ему необходимо постоянно перемещаться, маневрировать с учетом особенностей территории и имеющихся препятствий на пути противников. Если же схватки проходят в ограниченном пространстве помещений, следует использовать стены и крупные предметы мебели.

Бойцу, действующему в одиночку, имеет смысл завладеть вторым предметом, подобрав у поверженного противника. Тогда он получит возможность отбиваться и нападать в разные стороны. А это облегчит борьбу за обладание инициативой и позволит держать в напряжении не менее двух противников, мешая ими скоординировать свои действия..

Обороняющийся, перемещаясь в пределах открытого пространства, должен вынуждать противников атаковать его как бы по очереди. В этом случае боец, «ускользающий» от преследующих по численности противников, «выстраивает» нападающих для атак в одном направлении.

Следует стремиться, чтобы каждая схватка была предельно короткой, в пределах трех-четырёх темпов. Кроме того, применяя короткие ложные атаки в сторону каждого из противников, «вспугивая» их, удастся не допускать излишне быстрого и глубокого их сближения.

При ведении боя с использованием двух предметов, держа их в разных руках, в «рабочей», чаще всего, для нападений держат более длинное оружие, а короткое предназначают для защиты, за исключением ситуаций ближнего боя.

Боевая стойка с подручными средствами в разных руках характерна с выдвинутым вперед коротким предметом, и, значит, туловище повернуто одноименным боком к противнику. Возможна и боевая стойка с длинным предметом впереди, и в этом случае рука с коротким предметом находится согнутой сбоку и слегка сзади. Коротким предметом вполне реально отражать нападения ударом в голову и по туловищу, а затем нападать на противника предметом большей длины.

Техника защит при отражении нападений каждой рукой, по существу, является однотипной. Необходимо лишь освоить навыки действий коротким предметом, не привычные для тренировочной практики. Это защиты – пятая от удара в голову, третья и четвертая для отражения нападений с разных сторон туловища. Возможны и потребности применения второй и первой защит от ударов в бедро.

Главным в подобных схватках является маневр, в том числе и за счет бега, чтобы, «растянув» противников по пространству и неожиданно повернувшись, вступить в единоборство с каждым по очереди.

Тактика боя холодным оружием (его имитаторами)

Содержание и направленность тактической подготовки

Процесс обучения тактике ведения боя включает, прежде всего, овладение способами подготовки и применения базовых действий и реализацию тактических намерений в типо-

вых ситуациях боев. Неотъемлемую его часть составляет приобретение тактических знаний и специализирование психических свойств обучаемых, результатом которых является формирование тактических умений и тактических качеств. Ибо в их основе проявления восприятий, двигательных реакций, идеомоторных представлений, мышления, памяти, индивидуально-психических особенностей личности. Определенную значимость имеет индивидуализация оснащения бойцов тактическими средствами с целью максимальной реализации их возможностей к деятельности в экстремальных условиях.

Материал тактической подготовки, особенно рассчитанный на использование средств ведения боя, имеет определенную иерархию. Прежде всего, это тактические компоненты подготовки и применения действий. Затем следуют оценки состава боевых средств, специальная информация о ситуационных особенностях их применения. Самостоятельное место отводится способам управления деятельностью и психическими состояниями обучаемых перед боями.

Среди методов тактической подготовки к ведению прикладного боя основными являются те, которые максимально приближены к его реальным условиям, а также тактические установки для тренировочных упражнений. В них воплощена комплексность требований к подготовленности бойцов по овладению техникой, уровню двигательных и психических качеств. Материалом тактической подготовки их делает ведущая педагогическая задача на освоение тактического компонента деятельности обучаемых в отдельных тренировочных упражнениях.

Для оценки адекватности используемых средств и методов тактической подготовки, при овладении различными видами холодного оружия следует иметь в виду, что состав боевых действий и тактические намерения формируются в зависимости от условий ведения боев, во многом определяемых размерами и весом клинков, разработанностью систем нападения и обороны, уровнем угроз для безопасности участников.

Данные положения обуславливают выбор действительных и подготавливающих средств и разновидностей тактики ведения боев для их освоения, важность совершенствования отдельных качеств при индивидуализации подготовки бойцов.

Тактические компоненты применения действий

Принятие решения о начале атаки. Намерение о начале атаки боец принимает самостоятельно, а также выбирает ее содержание. Однако освоение этих двух важных и связанных компонентов ведения боя целесообразно отделить. В частности, перед началом упражнения, предварительно определяется выполняемая обучаемым атака, и он сосредотачивается на выборе момента для начала нападения. Затем обучаемый реагирует серией шагов на сближение или отступление тренера или партнера, и после этого начинает атаку.

Выбор момента для атаки выполнить легче в процессе отступления, так как применение маневра создает достаточно времени для концентрации внимания и принятия решения о нападении. При этом начинать атаку следует после различного количества шагов назад (от двух до пяти). Если же начало атаки задано обучаемому в процессе сближения, то время для ее подготовки практически ограничивается серией из двух или трех шагов.

Закрытие назад после неудавшейся атаки. Быстрое закрытие назад после безрезультатной атаки из-за промаха или ее малой длины нередко позволяет избежать ответа. Привычным действием оно станет в более короткие сроки, если осваивается как реакция на угрозу нападения со стороны тренера или партнера. В упражнениях на применение атак для обучаемого, обороняющийся после завершённой на него атаки делает запаздывающие нападения в наружный сектор, ускоряя возврат обучаемого в боевую стойку.

Выжидание момента для выполнения оборонительного действия. При противодействии атакам нередко преждевременные или запаздывающие движения оружием, даже в преднамеренных защитах с ответом.

Оборонительные действия у начинающих бойцов, чаще всего, запаздывающие или преждевременные из-за неточных оценок дистанции до приближающегося в атаке противника. И если атакующий будет произвольно менять быстроту и длину маневрирования, то обучаемый вынужден начинать оборонительное действие при возникновении реальной угрозы получения укола или удара.

Моментную точность действий оружием следует требовать от обучаемого уже на первых тренировках. Нападения тренера или партнера при этом должны включать чередование однотемповых и двухтемповых атак, действительных и ложных действий оружием.

Удлинение заданной атаки повторной атакой. Сигналом для применения повторной атаки должно быть отступление обороняющегося на завершающуюся часть первой атаки. Причем повторная атака первоначально целесообразна только с коротким выпадом. Тренер или партнер в этом случае до окончания первой атаки обучаемого совершает шаг назад и бездействует оружием.

Переход в атаку после защиты. Отступление обороняющегося с намерением защититься или безрезультатное использование им ответа нередко вынуждают атакующего прекратить сближение, остановиться или закрыться с выпада назад. В этом случае у обороняющегося достаточно времени для атаки.

Упражнения с подобной установкой целесообразны первоначально в виде простой атаки в открытый сектор, а усложняются затем чередованием простой атаки и атаки с финтом.

Тактические основы ведения боя

Тактические компоненты применения действий характерны для отдельного боевого эпизода. Однако в поединке от участников требуется чаще всего последовательное применение нескольких намерений, в совокупности отражающих определенное тактическое умение. И часть из них имеет первоочередное значение при освоении тактики ведения боя.

1. Маневрирование по полю боя. Его использование мотивируется обучаемым как самый доступный способ увеличения времени на обдумывание действий. Кроме того, несложно их убедить, что отступление от атак позволит во многих ситуациях избежать получения укола или удара. Важно лишь при этом добиться отсутствия реагирований клинком на стартовое сближение и движения оружием атакующего.

В свою очередь, использование сближения к бездействующему противнику облегчит затем применение атаки в открытый сектор.

2. Инициатива начала схватки. Наиболее просто ее проявить применением простой атаки в открытый сектор или атаки с батманом на бездействующего оружием противника. Ведь применение защиты с ответом намного сложнее, так как у обороняющегося возникают условия частичной или полной неожиданности.

Вместе с тем, тактическая инициатива в поединке проявляемая в первую очередь частым применением атак, должна сочетаться с маневром и сохранением «бдительности» для противодействия атакам противника. Для этого тренер или партнер должны совершать в отдельных ситуациях простые атаки на сближение или отступление обучаемого, вынуждая его первоначально быстрее отступать, а затем и отражать нападения.

3. Выбор атаки. Тактическим поводом для применения атаки в один из секторов являются замеченные спортсменом перемещения оружия противника, которые могут помешать нанесению укола или удара в открытый сектор. Данное решение тактически оправдано независимо от того, делает противник подобные движения оружием в процессе сближения или отступления.

Создавая обучаемому условия самостоятельного выбора разновидности атаки уколом или ударом в определенный сектор, тренер или партнер сближается или отступает с медленными полукруговыми движениями клинком в одну из верхних позиций. В этом случае обучаемый вынужден будет атаковать в открываемый сектор туловища.

Затем целесообразно использовать упражнения, начинаемые подготавливающей атакой с быстрым закрытием назад, предназначенной для получения тактической информации о намерениях или реакциях противника. Реализуются полученные данные в последующей действительной атаке, например:

- при бездействии противника оружием – простая атака в открытый сектор или атака с батманом и нападением в открытый сектор;
- при движении противника оружием в верхнюю позицию – атака переводом или переносом в открывающийся сектор;
- при реагировании противника защитой – атака с финтом в открытый сектор и укол или удар в открываемый сектор.

На отдельные подготавливающие сближения обучаемого тренер или партнер совершает короткие атаки, вынуждая его ускорять закрытие назад и отражать их защитой.

Приведенные упражнения в последующем целесообразно усложнить маневрированием различной длины. В этом случае обучаемому придется самостоятельно выбирать не только содержание атаки, но и ее длину, что является обязательным в поединке.

4. Применение ложной атаки. Освоение ложных атак необходимо для оценки оборонительных намерений противников и длины их отступлений. Кроме того, они необходимы для сокращения дистанции при намерении применить повторную атаку. Тренируются они первоначально с установкой на применение защиты после закрытия назад. В случае бездействия тренера или партнера оружием обучаемый закрывается назад и повторяет ложную атаку.

Упражнения усложняются маневрированием, а обучаемый произвольно выбирает момент для начала ложной атаки.

В дальнейших упражнениях возможны установки на применение ложных атак в целях разведывания оборонительных намерений противника и применения действительной атаки в последующей схватке на основе учета его реагирований, например:

– при бездействии противника оружием – атака простая в открытый сектор;

– при реагировании противника защитой – атака с финтом в открытый сектор и укол или удар в открывающийся сектор;

– при отступлении противника – атака повторная.

5. Чередование альтернативных действий. Оно необходимо на основе оценки действий противника в закончившихся схватках. Например, последовательно чередуется простая атака и атака с финтом, защита прямая и защита круговая с ответом.

6. Поиск и анализ тактической информации о конкретном противнике. Первоначально это тренировочные партнеры. И при повторении поединков информация об используемых ими действиях оценивается очень быстро и на ее основе выбирается определенная тактика. В ней учитываются особенности противника, например:

- соблюдаемая дистанция;
- наиболее часто используемые атаки и средства обороны;
- секторы нападения.

7. Применение тактических установок на ведение боя. Установки перед боями выделяют важнейшие тактические компоненты их ведения и ориентации на применение действий. Однако выбор тактики не должен снижать возможности использования обязательных средств ведения боя, особенно таких как, например:

- оценка дистанции и выбор момента для применения действий;
- использование маневрирования;
- применение разведывательных и отвлекающих противника нападений.

Разновидности тактики ведения боя

Тактика ведения боя состоит из многих компонентов, так как участники поединка действуют в условиях постоянного противопоставления различных тактических намерений, умений и качеств. В частности, в подготовке и применении каждого действия учитывается, например:

- инициатива начала схватки;
- использование пространства поля боя;
- длина дистанции перед началом схватки и ее изменения при маневрировании;
- исходное положение оружия;
- усилия, затрачиваемые на подготовку действия;
- возможные риски получения травмы.

На основе учета факторов, оказывающих влияние на ход подготовки и применения действий, определены тактические основы ведения боя, характеризующие его как, например:

- наступательный или оборонительный;
- маневренный или позиционный;
- скоротечный или выжидательный.

Таким образом, эффективность наступления или обороны определяется скоротечностью или длительностью их подготовки, сочетанием с маневром или его исключением. Имеет значение длина дистанции между бойцами и взаиморасполо-

жение клинков перед началом атаки или при противодействии атаке.

В тактике наступательного боя особую значимость имеет соотношение между простыми атаками, атаками с финтами и атаками с действием на оружие. Оно корректируется на основе произвольного их чередования в типовых ситуациях боя, что затруднит противникам предугадывание тактических намерений. Затем осваиваются преднамеренные изменения длины, быстроты и ритма атак, повышающие эффективность их применения. Важны также установки на завершение атак в различные секторы противника.

Самостоятельное значение имеют ложные атаки для разведки оборонительных намерений противников и маскировки момента начала атак, применение вызовов для парирования контратак и нанесения ответа.

В тактике оборонительного боя обязательно произвольное чередование защит с различной длиной отступления, действительных и ложных защит. Сопутствующими действиями являются вызовы атак и контратак в определенные секторы. Важно также разнообразие положений оружия перед началом схваток, что вынуждает противников применять простые атаки и атаки с ограниченной длиной, которые легче парировать. Сложны для применения, но очень эффективны комбинации действий, например:

- ложная контратака и действительная защита;
- ложная защита с отступлением и ответная атака;
- атака на подготовку после ложной защиты.

В тактике оборонительного боя защиты с ответом обязательно сочетаются с маневром и атаками на подготовку. При этом атакам на подготовку обычно предшествует отступление различной длины, а в отдельных ситуациях возможно и сближение.

Таким образом, освоение разновидностей тактики ведения боя поднимет у обучаемых уровень владения оружием и применения способов подготовки действий, а также облегчит выбор наиболее эффективной тактики противоборства различным противникам.

Тактическое мышление

Постоянным объектом тактического мышления является выбор адекватного действия для применения в предстоящей ситуации. Затем, в большинстве случаев, следует определение способа приближения к противнику или отступления. Особенно важен выбор комбинации приемов передвижений перед атакой. Отдельные схватки требуют также уточнения дистанционных и моментных параметров движений.

Выбор действия для применения в предстоящей схватке можно условно ограничить (упрощая его) поиском тактического намерения среди двух или трех способов наступления и двух-трех способов обороны.

В наступлении применить:

— атаку в открытый сектор против бездействующего оружия;

— атаку в открываемый сектор против замедленно реагирующего, ведущего бой на дистанции выпада;

— атаку с финтом против защищающегося;

— атаку с батманом, предугадывая положение клинка противника по ходу схватки.

В обороне:

— защиту с ответом против атаки в открытый или открываемый сектор;

— встречную атаку с действием на оружие против атаки с длинным сближением.

Процесс выбора действия является нередко многоступенчатым, а между решаемыми альтернативными проблемами целесообразна определенная последовательность. Кроме того, тактическую значимость имеет учет особенностей взаиморасположения бойцов и их клинков перед началом схватки, а также различий в параметрах взаимоперемещений в процессе действий.

Принятие тактических решений имеет в основном три технологических компонента.

1. В начале боя, ориентируясь лишь на оценки наблюдений, боец выбирает действие по принципу «Я думаю, что следует поступить таким-то образом» и применяет одно из наиболее освоенных и привычных действий.

2. Перед следующими схватками превалирует принцип «Я думаю, что противник, скорее всего, поступит таким-то обра-

зом». Сделанный вывод вытекает из оценки последнего закончившегося фрагмента боя и предполагает, как правило, выбор альтернативного действия предшествующему намерению противника, чтобы применить, например:

- атаку в открытый сектор после применения атаки с финтом;
- атаку с финтом после применения атаки в открытый сектор;
- защиту с ответом после применения ложной атаки или короткого отступления;
- встречную атаку после применения защиты с ответом.

3. В тренировочных упражнениях с известным партнером нередко возможны тактические решения с учетом наиболее вероятных намерений по принципу «Я думаю, что противник думает, что я думаю». В этом случае боец, например, использовавший атаку в открытый сектор, может ее сразу же применить вновь.

Наличие тактической информации, позволяющей с определенной вероятностью предположить применение типовых способов нападения и защиты, в большинстве случаев приносит положительный результат. При этом удастся менять состав применяемых действий и их маскировать.

1. На противника, бездействующего оружием и ведущего бои на дистанции выпада целесообразно применить:

- а) атаку уколom или ударом в открытый сектор туловища;
- б) атаку уколom или ударом в открытый сектор руки или бедро;
- в) атаку с батманом и уколom или ударом в открываемый сектор.

2. На противника, намеренного защищаться, целесообразно применять:

- а) атаку с финтом в открытый сектор и уколom или ударом в открывающийся сектор;
- б) атаку с батманом и переводом или переносом в открывающийся сектор;
- в) атаку на подготовку с одним финтом и уколom или ударом в открывающийся сектор.

3. На противника, намеренного совершить атаку в открытый сектор, целесообразно применить:

- а) защиту прямую верхнюю с выбором стороны отражения;

б) защиту полукруговую нижнюю после подготавливающего отступления;

в) защиту круговую верхнюю с ответом.

4. На противника, намеренного совершить атаку с финтом, целесообразно применить:

а) защиту ложную с отступлением и защиту действительную с ответом;

б) защиту круговую верхнюю с длинным отступлением;

в) защиту ложную с отступлением и атаку ответную с батманом в верхнее соединение и уколом или ударом в открываемый сектор.

Важную тактическую информацию можно получить и за счет оценки отдельных деталей в действиях противника, например:

а) излишнюю длину сближения при выполнении атаки;

б) замедленное отступление от атаки и запаздывающее защитное реагирование;

в) выдвинутость и определенную расположенность клинка (его имитатора) во время атаки;

г) подверженность преждевременным реагированиям на ложные нападения и защиты;

д) завершение атак преимущественно в определенный сектор;

е) выполнение нападений преимущественно во внутренний сектор.

Наличие у противников особенностей при выполнении действий, а также в ответных реакциях позволяет сделать адекватный выбор средств для предстоящей ситуации и успешно применить, например:

1) простую атаку при замедленном отступлении противника, или его запаздывающей защитной реакции;

2) атаку с батманом на отступающего противника с выдвинутым вперед клинком (его имитатором);

3) атаку на подготовку при излишне длинном сближении противника в атаке;

4) атаку с длинной фазой сближения и переключение к защите от контратаки противника с отступлением;

5) атаку с длинной фазой сближения и переключение к защите от контратаки противника во внутренний сектор;

б) защиту круговую и ответ противнику, атакующему с преждевременно выдвинутым вперед клинком (его имитатором);

7) заранее избранную защиту и ответ, предопределяя нападение противника в определенный сектор за счет ложной преждевременной защиты в другой сектор;

8) защиту верхнюю с выбором и ответ, предопределяя ложной контратакой завершение противником атаки с одно-темповым движением оружия.

Тактические установки перед упражнениями в условиях противоборства

1. Разнонаправлено маневрировать, маневрировать на ограниченном пространстве поля боя.

2. Применять различные дистанции перед началом схваток.

3. Осуществлять поиск характерной для противника последовательности тактических решений при выборе очередного действия и адекватно выбирать тактику боя.

4. Фиксировать типичные для противника технические и тактические ошибки (особенности) для последующего их учёта при выборе действий.

5. Фиксировать характерные для противника ситуации со снижением уровня бдительности или переключением внимания на второстепенные детали ведения боя.

6. Фиксировать особенности специализированных реакций противника, проявления «чувства боя» в ситуациях применения оборонительных действий.

7. Применять различные исходные положения оружия перед началом схваток – верхняя или нижняя позиция, перемещение клинка.

8. Навязывать противнику противодействия оружием за счет ложных выдвиганий клинка, вызывая намерение выполнить батман.

9. Угрожать противнику нанесением уколов или ударов в разные секторы.

10. Произвольно чередовать секторы завершения простых атак.

11. Исключать попадания в оппозицию к противнику, особенно в боях с левой (для левой – в боях с правой).

12. Применять ложные действия в целях маскировки собственных намерений, а также и в целях вызова противника на определенное действие.

13. Произвольно чередовать разновидности защит (прямых и круговых, стоя на месте и с отступлением).
14. Произвольно чередовать комбинации, состоящие из защиты и контратаки, контратаки и защиты с ответом, действия с одновременным отступлением или сближением.
15. Затруднять противнику адекватный выбор действий произвольным чередованием атак с длинным сближением и атак на подготовку с батманом.
16. Достичь тактически адекватного чередования атак простых и атак с финтами.
17. Использовать нижние защиты, предугадывая сектор завершения атаки противника.
18. Не реагировать защитой на фазу сближения противника в атаке.
19. Не реагировать оружием в стартовой фазе атаки, не переключаться на поиск открывающегося сектора при преждевременных защитах противника.
20. Ускорить стартовые характеристики начала атак, нанесения уколов или ударов.
21. Затруднять противнику преднамеренный выбор длины атак за счёт неожиданного по длине и направлению маневрирования в обороне.
22. Строить тактику боя, исключая для противника применение атак на подготовку.
23. Затруднять противнику адекватный выбор атак за счёт разнообразия ложных контратак.
24. Маскировать содержание наступательных и оборонительных действий использованием различных исходных положений оружия.
25. Затруднять противнику выбор оборонительных действий применением атак с батманом в различные соединения.
26. Затруднять противнику выбор разновидностей атак произвольным чередованием комбинаций оборонительных действий со сближением и отступлением различной длины и продолжительности, применением атак на подготовку.
27. Затруднять противнику определение момента начала движений оружием на основе ускорения стартовых фаз нападений, избегая лишних движений и преждевременных реагирований.
28. Маскировать настроенность к противодействию встречным атакам, их отражению.

29. Вынуждать противника к преждевременным и неадекватным реакциям за счёт использования комбинаций действий, начинаемых ложным движением оружия.

30. Разнообразить ложные действия оружием, а непроизвольно выполненные движения оружием заменять на другие.

31. Разнообразить состав средств наступления.

32. Разнообразить состав средств обороны.

Тактические качества и умения

Специализированность проявлений психической сферы бойца складывается из многих компонентов, определяющих результативность его действий. Важнейшими среди них являются:

– точность оценки тактической значимости действий в поединках, намерений и состояний;

– быстрота оценки ситуаций и принятия решений на их применение в предстоящей схватке, а также и при выборе тактики ведения боя;

– уровень надежности проявлений тактических умений.

Тактическое мышление бойца определяет возможности:

– предвидения взаимодействий с оружием противников;

– точных оценок тактической сущности специализированных движений, намерений и состояний (своих и противников);

– принятия правильных решений в соревнованиях и использования контроля за их соответствием возникающим ситуациям.

Память бойца обеспечивает:

– сопоставление оценок прошедших ситуаций и боев;

– точность выполнения избранной последовательности действий в многотемповых схватках, их длины и моментных характеристик;

– сбор и ранжирование необходимой тактической информации;

– ускорение адаптации к особенностям ведения поединков различными противниками.

Внимание бойца направлено на достижение:

– безопасной дистанции при маневрировании;

- непрерывного контроля за подготавливающими движениями противника оружием;
- наилучших дистанционных и моментных характеристик при взаимодействии с противником оружием;
- короткой стартовой фазы атак;
- выполнения контратак на стартовую фазу атак противника.

Формирование качеств личности бойца проходит в процессе поиска наиболее эффективных решений и действий на тренировках, а сочетание его с волевыми усилиями на их применение позволяет личностным качествам приобрести специализированные характеристики. Ведь в обстановке боя тактически выраженные мотивы поведения участников связаны с наиболее освоенными действиями наступления и обороны.

В условиях боя его участникам постоянно приходится действовать в неожиданно возникающих ситуациях, что специализирует их реагирования. В свою очередь совершенствование простых и сложных двигательных реакций на основе применения движений оружием и передвижений приводит к формированию специфических качеств — «чувства оружия», «чувства времени», «чувства дистанции». А все они вместе составляют «чувство боя» — основное специализированное свойство опытных бойцов. Поэтому моделирование в тренировках ситуаций для применения определенных действий наступления и обороны, основанных на проявлениях различных видов двигательных реакций, ускоряет формирование специальных умений бойца.

Начальная тактическая информация

Первые сведения о тактике владения холодным оружием обучаемый получает при ознакомлении с условиями ведения боя. К ним, прежде всего, относится следующая информация:

- основные приемы нападения и защиты;
- секторы для нанесения уколов или ударов;
- пространство поля боя;
- типовая дистанция и возможные угрозы оружием со стороны противников.

Начальному этапу обучения предназначены в основном тактические советы, обобщающие боевой опыт. Они, прежде

всего, включают рекомендации по ведению боя, учет которых облегчает принятие срочных тактических решений.

1. В каждом виде холодного оружия преимущественно используются действия и ситуации, тренируемые постоянно как базовые.

2. Атаки используются наиболее часто. Однако умения применять защиты являются обязательными.

3. При подготовке атаки следует обязательно учитывать возможность противодействия со стороны противника.

4. Перед началом схватки и во время маневрирования необходимо постоянно контролировать дистанцию до противника.

5. Оборонительные действия наиболее эффективны с одновременным отступлением.

6. Быстрота атак во многом зависит от расстояния до противника. Ведь чем короче путь, который преодолевает боец и его оружие, тем быстрее можно нанести укол или удар.

7. Внезапность — необходимое условие для применения всех видов действий. Неожиданным для противника следует делать выбор разновидности атаки или противодействия атаке, а также момент завершения нападения или защиты.

8. Внимание и мышление спортсмена в бою должны быть направлены на действия противника, ведение конкретной схватки.

9. Если удастся предугадать намерения противника, то наиболее верными тактическими решениями являются:

— атаковать с максимальной быстротой в открытый или открываемый сектор противника;

— атаковать с финтом в открытый сектор защищающегося противника;

— защититься и нанести ответ противнику, совершающему атаку в открытый или открывающийся сектор;

— атаковать на подготовку противника, нападающего с длинным сближением.

10. Если не удастся предугадать намерения бездействующего оружием (маневрирующего) противника, то наиболее верным тактическим решением является применение короткой подготавливающей атаки уколом или ударом в открытый сектор, предполагая возможность переключения к другому действию.

11. Если не удастся предугадать намерение наступающего противника, то наиболее верным тактическим решением является применение ложной защиты или контратаки с отступлением, предполагая возможность переключения к другому действию.

12. Спешить при ведении боя не следует. Необходимо последовательно и расчетливо подготавливать победу.

13. Нельзя быть убежденным в обязательной результативности избранных действий в тактической борьбе с любым противником и перед каждой схваткой. При ошибочном решении сохраняется возможность успешных действий за счет точности и быстроты реакции и маневрирования.

14. В оценке каждого противника, независимо от его опыта, нужно быть совершенно серьезным. Иначе возможно поражение практически в любом бою, поскольку присущее холодному оружию разнообразие действий и ситуаций позволяет их использовать неожиданно.

15. Необходима концентрация усилий на каждую схватку, независимо от динамики боя. Ибо стартовое преимущество еще не обеспечивает победы, а полученные по ходу боя травмы не всегда заканчиваются поражением.

16. В бою нужно не реагировать на подготавливающие действия и сближения противника в атаках.

17. Намерения, выданные противнику невольными движениями, следует оценивать как подготавливающие действия и заменить другими.

18. После успешного применения определенных действий, чтобы в дальнейшем снова ими воспользоваться, желательно переключить внимание противника на другие тактические средства.

Тактическая сущность действий и ее учет при обучении тактике

Тактическую сущность атак составляют, прежде всего, характеристики движений оружием. На их основе можно выделить:

- а) атаки простые (с одним движением оружия);
- б) атаки с финтами;
- в) атаки с действием на оружие (батманом или захватом).

Учет моментных характеристик взаимодействия атакующего и обороняющегося в схватке позволяет выделить:

- а) атаки, предназначенные для начала схватки;
- б) атаки повторные, выполненные непрерывно после неудавшейся или ложной атаки;
- в) атаки на подготовку, выполненные на сближающегося для начала атаки противника;
- г) атаки, выполненные на отступающего после неудавшейся атаки противника;

Важным компонентом атаки является ее продолжительность, измеряемая от начала до завершения уколом или ударом, на основе которой можно выделить:

- а) атаки одготемповые, с максимальной быстротой движения вооруженной рукой;
- б) атаки двугтемповые, состоящие из финта в определенный сектор, а также начинаемые батманом и завершаемые уколом или ударом;
- в) атаки многотемповые, состоящие из серии финтов (батмана и финтов) и укола или удара.

Двигательные и тактические особенности завершающей фазы атаки позволяют выделить:

- а) атаки уколом или ударом в заранее установленный сектор;
- б) атаки с выбором сектора нанесения укола или удара;
- в) атаки с переключением от заранее установленного сектора к уколу или удару в открывающийся сектор;
- г) атаки с переключением к парированию контратаки и нанесению ответа.

Учёт сравнительной значимости разновидностей атак позволяет конкретизировать тактические установки на их тренировку и боевое применение.

Анализируя особенности применения защит можно выделить:

- а) защиты от атак;
- б) защиты от контратак;
- в) контрзащиты от ответов (контрответов).

Среди разновидностей защит наиболее важными и чаще всего используемыми являются защиты от атак. Следовательно, они и требуют постоянных и продолжительных усилий на их совершенствование. Вместе с тем, преднамеренное приме-

нение защиты с ответом в бою на холодном оружии достаточно эффективно лишь при наличии предварительной информации об отдельных компонентах предстоящей атаки противника. В частности, вполне реально результативное применение защиты и ответа, предугадывая намерение противника применить, например:

а) атаку простую (даже вне зависимости от учета сектора нападения);

б) атаку определенной продолжительности (тем более двухтемповую);

в) атаку уколom или ударом в определенный сектор;

Постоянно получать подобную информацию обычно не удастся, что вынуждает применять защиты от атак чаще всего на основе реагирований в условиях частичной или полной неожиданности. Поэтому важнейшим элементом тактики применения защит являются отсутствие реагирований на фазу сближения атакующего противника, а также совмещение защиты с отступлением.

Защиты от контратак чаще всего являются вынужденным действием, так как преднамеренно это удастся обычно лишь против контратаки противника с отступлением, или предугадывая его контратаку в определенный сектор. Тем более неожиданными является большая часть контрзащит и контрответов.

Применение повторных уколов или ударов является обычно следствием успешного реагирования на задержку защиты у противника.

Тактическими намерениями для применения подготавливающих действий являются:

а) разведка для получения срочной информации о противнике;

б) маскировка для скрытия собственных намерений;

в) вызов, побуждающий противника на определенные действия;

г) создание рефлекторных помех активно действующему противнику.

Тактические намерения подготавливающих действий реализуются применением маневрирования, ложных атак, имитаций уколов или ударов в отдалении от противника.

Маневрирование облегчает выбор разновидности атаки, усложняет противнику выполнение завершающей фазы ата-

ки. Ложные защиты и ложные контратаки выполняются с большей длиной отступления, чем при нанесении противнику укола или удара. Движения оружием, имитирующие нападения и защиты, отличаются по структуре от действительных большими, чем обычно амплитудами.

Используя подготавливающие действия, следует, прежде всего, не спешить. И это достижимо, если они применяются преднамеренно. Таким образом, удастся избежать преждевременных реагирований, сохранять у обучаемых устойчивость к зрительным помехам со стороны противника.

Накопление тактических знаний

Тактические знания, приобретенные на тренировках, анализируются постоянно и превращаются в боевой опыт.

Информация о противниках и анализ собственных действий постепенно превращается в тактические оценки. Обучаемый привыкает внимательно фиксировать применяемые в тренировках действия, свои и партнеров, сохранять в памяти принимаемые тактические решения в типовых ситуациях. Таким образом, создаются предпосылки повышения эффективности попыток реализации в боях имеющихся тактических данных. В свою очередь, возрастает точность в оценках тактической сущности подготавливающих действий, предположений о тактических намерениях и действиях возможных противников.

Накопление тактических данных о предполагаемых противниках направлено на расширение и уточнение информации о них по нескольким основным направлениям, среди которых, в частности:

- общий уровень техники и тактики;
- использование определенной тактики ведения наступательного или оборонительного боя;
- отдаваемое предпочтение конкретной тактике боя и уровень ориентировки в неожиданных ситуациях;
- используемая быстрота атак и контратак, длина стартовой фазы атак и отступлений от атак, возможности к ускорению и удлинению действий;
- наличие предпочтений при выборе нападений в различные секторы, а также при использовании определенных действий;

- привычные исходные положения оружия перед началом схваток;
- уровень специализированности реакций и особенности в реагированиях на отдельные виды действий;
- привычная дистанция для начала завершающей фазы атак;
- использование сближений или отступлений при выполнении оборонительных действий;
- способы противодействий атакам;
- виды подготавливаемых действий, используемых перед атаками и оборонительными действиями;
- особенности реагирования на неожиданные действия;
- эмоциональные реакции на распыховые состояния;
- воздействие болезненных ударов или уколов на психические состояния и последующую тактику ведения боя.

Накапливая тактическую информацию боец вначале осмысливает лишь наиболее часто применяемые возможными противниками атаки и оборонительные действия, дистанцию и моменты для их применения. Затем анализируются двигательные и психологические характеристики типовых тактических ситуаций. Приобретенная тактическая информация постепенно систематизируется. Ибо практически после каждой серии тренировочных упражнений следует осмысливание их результатов и тактики ведения. Уточняется и расширяется информация о возможных противниках, что и составляет основу накопления боевого опыта.

Психологические основы овладения техникой и тактикой прикладных боев

Содержание психологической подготовки к ведению прикладных боев составляют средства и методы, ускоряющие процесс овладения способами ведения поединков и повышающие уровень проявлений психических свойств. Необходимым является также формирование морально-волевых черт личности обучаемых, создание у них уверенности в своих силах и возможностях.

Среди проблем обучения прикладному бою особую важность имеет перенос освоенных в тренировке способов их ведения в условия непосредственного контакта с противником. Ибо произвольный выбор тактических намерений и действий из-за разнообразия приемов и преодоления намерений и воли противников делают этот процесс сложным и нередко продолжительным.

Психологические предпосылки для ускорения процесса овладения техникой и тактически ведения боя создаются на основе:

- освоения взаимосвязей между определенными действиями и их учет при выборе тактических намерений;
- формирования тактической инициативы;
- создания надежности проявлений достигнутого уровня специализированных умений;
- осознания реальной оснащенности средствами ведения боев и резервов расширения их состава;
- варьирования содержания и направленности тренировок;
- приспособления к условиям деятельности в прикладных боях.

Освоение взаимосвязей между определенными действиями и их учет при выборе тактических намерений

Значительное влияние на выбор и применение действий в боях оказывает учет взаимозависимости между отдельными разновидностями действий нападения и защиты. Ведь очевидны имеющиеся взаимосвязи между, например:

- атаками и противодействиями атакам;
- простыми атаками и атаками с финтами;
- защитами с ответом и контратаками;
- защитами прямыми и защитами круговыми;
- противодействиями атакам и маневрированием.

Осознание взаимозависимости между применяемыми разновидностями действий нападения и защиты проходит при параллельном их выполнении. Подбираются средства с разными тактическими задачами, реально применяемые в опре-

деленных ситуациях. Возможны также тренировочные комбинации, объединяющие заданные действия и способы противодействия возможным намерениям и действиям противников.

Формирование тактической инициативы

Активность ведения боя основывается на знаниях об оснащенности средствами, позволяющими бойцам навязывать противникам избранную тактику. Тактическая активность основывается как на обыгрывании конкретных замыслов противника, так и на разрушении его намерений применением неожиданных действий.

Определение настроенности противника на применение определенных действий основывается на результатах анализа действий разведки и предшествовавших боевых ситуаций. Оценивая ожидаемую или заданную тренировочную ситуацию на основе уже имеющихся признаков или выявленной срочной информации, обучаемый выбирает и применяет наиболее эффективные боевые действия. В свою очередь, разрушение тактических намерений осваивается за счет произвольного чередования взаимозаменяемых действий, предназначенных для применения в типовых ситуациях.

Осознание реальной оснащенности средствами ведения поединков и резервов к расширению их состава

Оценка обучаемым своих резервных возможностей происходит на основе содержания занятий, направленных на повторение освоенного состава средств ведения боев, ситуаций их применения.

Обзорные занятия направлены на осознание обучаемым достигнутого технико-тактического уровня, возможностей дальнейшего его повышения. Опробывание широкого круга приемов владения имитаторами холодного оружия позволяет бойцу убедиться в оснащенности средствами ведения боя и ощутить способность уверенно их выполнять. Повышение уровня выполнения упражнений создает объективные крите-

рии в оценках специальной подготовленности и открывает перспективы дальнейшего овладения техникой и тактической ведения боя.

Репертуарные занятия акцентируют внимание обучаемых на наиболее освоенных действиях нападения и защиты, выигранных боевых ситуациях и вариантах тактического обманывания (стиле ведения боя), и имеющихся технических и двигательных возможностях.

Разминочные части занятий предназначены для опробования важнейших средств ведения боя и ситуаций их применения. Кроме того, они имеют цель поднять уровень функциональной готовности, особенно психической сферы, уверенности обучаемых в своей оснащенности боевыми средствами.

Показательные занятия. Выполнение боевых действий (даже в контакте с тренером или партнером) перед различной аудиторией создает внешние помехи, преодоление которых позволяет единоборцам выработать устойчивость психической сферы к экстремальным условиям поединков.

Создание надежности специальных умений, повышение устойчивости к помехам

Психологический «запас прочности», позволяющий активно действовать в неожиданных ситуациях боев создается на основе повышения уровня специализированных свойств и, прежде всего таких как «чувство дистанции», «чувство момента», «чувства оружия», в совокупности составляющих «чувство боя». Надежность специальных умений определяет также и уровень проявлений свойств внимания, памяти, мышления.

Боевой деятельности в рукопашном поединке сопутствуют разнообразные внешние обстоятельства, и среди них, в частности:

- условия ведения поединка;
- значимость и неопределенность промежуточных усилий в схватках;
- неудобная одежда противника;
- неудобство или неисправность собственной одежды;
- особенности поведения противника;

- неуспешность отдельных действий;
- реакции окружающих;
- антипатия к противнику.

Каждая из помех имеет в ходе боя многочисленные конкретные проявления и содержит потенциал негативного воздействия на эмоциональные состояния бойцов.

Формирование устойчивости к помехам, основанной на адаптированности к условиям ведения схваток (поведение противника и его эмоциональные реакции на эпизоды боя), проводится на основе:

- повышения уровня деловой направленности действий в тренировках;
- совершенствования базовых технико-тактических составляющих успешности ведения боя в ситуациях с помехами;
- моделирования боевых ситуаций с помехами;
- развития способности к саморегуляции при возникновении экстремальных ситуаций в бою.

Самостоятельное значение имеет формирование устойчивости к помехам, воздействующим на зрительные и тактильные анализаторы обучаемых от действий партнеров (задержки, замахи, финты и др.) и его передвижений (длинное и неожиданное сближение, отступление, уклонение, движение туловищем или головой). Решение данной проблемы достигается моделированием ситуаций со зрительными помехами, в которых партнер или тренер произвольно (неожиданно для обучаемого) чередует действия в типовой технике и с умышленными нарушениями параметров движений.

Отрицательный эффект на поведение и эмоциональные реакции может оказывать и утомление, нередко возникающее по ходу боя, преодолеть которое позволяют волевые усилия (тренировки с ударными нагрузками) и тактические установки перед учебными заданиями, применение средств саморегуляции.

Формирование волевых и личностных качеств

Развитие волевых качеств основывается на уверенности обучаемых в своих силах, понимании ими реальности достижения поставленных технико-тактических или морально--

волевых задач, осознании целей и средств преодоления предстоящих трудностей. Обучаемые должны знать характеристики уровня собственной подготовленности (сильные и слабые стороны техники и тактики) соотношение сил с предстоящими противниками, положительные или отрицательные влияния возможных ситуаций на психику участников боев.

Методиками развития волевых качеств могут быть:

- проведение совместных тренировок для обучаемых с различным уровнем подготовленности;
- применение упражнений в условиях противоборства;
- проведение тренировочных занятий в условиях более трудных, чем ожидаемые бои.

В упражнениях с партнером, параллельно с совершенствованием техники (тактики, двигательных качеств), перед обучаемыми ставятся задачи, преследующие цель проявления максимальных волевых усилий:

- выполнение нападений (атак, ответов) с больших расстояний, чем типовые, с установками на преодоление предельной дистанции;
- выполнение нападений (атак, контратак, защит с ответом) с максимальной быстротой;
- сохранение техники движений оружием, быстроты выполнения боевых действий в тренировке на фоне усталости;
- достижение необходимых дистанционных и моментных взаимодействий в упражнениях, требующих максимальных проявлений свойств внимания;
- выполнение упражнений, усложняемых неожиданными действиями тренера (партнера).

Особые требования предъявляются к психической сфере обучаемого при подготовке его на роль лидера, способного взять на себя ведущую роль в ходе группового боя и выполнить поставленные общие задачи. Результатом целенаправленных усилий явится расширение диапазона возможностей обучаемых, позволяющих с максимальным эффектом варьировать затем содержание установок перед тренировками.

Учитывая индивидуальные склонности к определенному характеру деятельности в экстремальных ситуациях борьбы, следует ставить обучаемых в условия вынужденного проявления требуемых волевых качеств и черт характера.

Приучая занимающихся бороться за промежуточные рубежи, тренироваться с волевой отдачей при выполнении разнообразных технико-тактических задач, преодолевать новые препятствия, удастся создавать надежность проявлений волевых и личностных качеств. Она выразится в стабильности проявлений достигнутого уровня, более высокой специальной подготовленности, быстроте мобилизации на максимально возможные результаты.

Целевой подбор тренировочных партнеров предоставляет исключительно широкие возможности для избирательного воздействия на психику обучаемых, создания препятствий, в преодолении которых совершенствуются волевые качества.

Разнообразные партнеры (низкого или высокого роста, быстрые или медлительные, правши или левши, характерные определенной тактикой боя) вынуждают к применению тренировочных упражнений, диктуемых задачами подготовки к ожидаемым противникам. Эффективно и варьирование условий предполагаемых боев для усложнения или облегчения установок на проявления волевых качеств.

Специализирование проявлений свойств внимания, памяти, мышления и двигательных качеств

В прикладных боях с холодным оружием (его имитаторами), проявления психических и двигательных качеств участников существенно специализированы. Их уровень определяет возможности применения нападений и защит, быстроту тактических решений и надежность действий.

Интенсивность внимания перед началом схваток является составной частью умения атаковать, контратаковать, защищаться, избегая расплоховых ситуаций, подбирать удобную дистанцию, достигать адекватных возникающим схваткам пространственно-временных параметров движений. Концентрация внимания позволяет избегать возникновения «распроховых» состояний при подготовке противодействий атак, сохранять безопасную дистанцию в поединке и непрерывно контролировать движения противника оружием и его подготавливающие передвижения.

Тактическое мышление бойца характеризуют умения предвидеть предстоящие взаимодействия, находить тактическую сущность в действиях, намерениях и состояниях, своих и противников, принимать решения и контролировать адекватность применяемых действий.

Память бойцов отражается в умениях отбирать наиболее значимые ситуации проведенных поединков их пространственные и моментные характеристики, тактические особенности определенных противников, ранее неизвестную информацию.

Ловкость бойцов проявляется в точных взаимодействиях с противником оружием в неожиданно возникающих и скоротечных схватках, выполнении сложных приемов и комбинаций.

Быстрота бойцов взаимосвязана с функциональными и технико-тактическими компонентами действий, среди которых:

- время скрытого периода двигательных реакций;
- отсутствие предсигналов и дополнительных движений, перенапряжений мышц вооруженной руки и шеи;
- достижение высоких стартовых характеристик, обеспечивающих движению максимальную начальную скорость и некоторую внезапность для противника;
- размеры траекторий движений клинком.

Сила мышц ног, кисти и плеча вооруженной руки – в умениях выполнять длинные атаки, не допуская инерционных движений, сохранять типовые характеристики управления оружием, выполнения приемов нападения и маневрирования при неожиданных переменах направления движений.

Выносливость бойца – в умениях сохранять достигнутый уровень выполнения типовых нападений и защит, наносить удары (уколы) с высокой точностью, избегать ошибок в движениях оружием и передвижениях.

Гибкость бойца проявляется, прежде всего, в подвижности плечевого сустава вооруженной руки, которая обеспечивает достижение типовых параметров выполнения верхних защит, движений оружием в финтах и атаках, умении варьировать длину нападений за счет движений ног в тазобедренных суставах.

Приспособление к условиям деятельности в прикладных боях и тренировочных упражнениях

Прикладная боевая деятельность и тренировочные условия отличаются главным образом несовпадением морально-психологических факторов, связанных с осознанием реальности угроз получения травм и увечий, а также и возможной гибели. Решение данных проблем находится в сфере выбора и применения средств идеологической и морально-психологической подготовки обучаемых.

Ожидание и ход прикладного боя вызывает у его участников предельную напряженность психической сферы и, как следствие, перенапряжения мышц, сковывающие двигательные возможности рук и ног, замедление психомоторных реакций и поиск необходимых тактических решений и действий. Уровень экстремальности ситуаций взаимосвязан также с эффектами от непривычных звуковых и световых помех, неровностей и препятствий на поле боя.

Сближаясь с противником для непосредственного противодействия ему холодным оружием (подручным средством), бойцу необходимо быть готовым к решительным и самостоятельным действиям. Потребуется преодолеть испуг, страх и действовать адекватно реальным угрозам в неожиданных ситуациях.

Эффективность действий бойца достигается на основе автоматизированности многих компонентов его поведения. Если же перед рукопашной схваткой, а затем и вступив в противоборство, боец не сумеет преодолеть страх, то его решения и действия станут близки к неуправляемым, нападения, скорее всего, непригодными по дистанционным и моментным характеристикам, защиты инстинктивны и без ответных ударов.

В характеристиках двигательной и психической деятельности особую значимость приобретает неожиданность способов нападений и защит со стороны противника, особенности используемого маневра и приемов подготовки нападений. Приспособление навыков у обучаемых к ведению прикладного боя с внешними помехами и непривычными условиями

схваток возможно на основе использования во время занятий громкой и неприятной по тембру музыки и других звуковых сигналов с неожиданными их включениями. Эффективны и движущиеся световые помехи различной силы и цвета, загромождения «поля боя» различными препятствиями в виде мелких предметов, например, рассыпанными теннисными мячами и др.

Тренировочные упражнения, проводимые на результат, по своей сущности в определенной мере приближены к боевой обстановке. Ведь противодействия обучаемых, нацеленные на достижение побед, характеризуются максимальными волевыми и личностным напряжениями. В подобных схватках постоянно возникают ситуации с дистанционной и моментной неопределенностью, неожиданными действиями. Благоприятный фон для совершенствования технико-тактической и психологической подготовленности занимающихся в тренировочных упражнениях создается на основе установок, определяющих снижение или увеличение волевых и физических напряжений участников, постановкой задач на завоевание тактической инициативы.

Имеет значение подбор партнеров для решения тренировочных задач. Упражнения с уступающими по классу бойцами дают возможность контролировать технико-тактические компоненты осваиваемых действий, повышать быстроту и точность реакций, применять при необходимости наступательную или оборонительную тактику.

В тренировках с превосходящими по силам партнерами имеет смысл применять как более широкий арсенал уже освоенных действий, так и стремиться к самостоятельности действий и решений. В сериях тренировочных упражнений целесообразно совмещать установки на применение определенных действий и разновидностей тактики ведения боев, а также и на повышение уровня проявлений конкретных качеств (волевых, личностных, двигательных). Ведь участие в них позволяет контролировать различные стороны подготовленности, и в частности, устойчивость психической сферы участников к сбивающим факторам прикладного боя.

Методика овладения приемами самозащиты подручными средствами

Формы проведения упражнений и методические приемы выполнения действий

В практике овладения холодным оружием общепринятой формой занятий является групповой урок. При этом его направленность и содержание могут существенно отличаться, учитывая, например:

- программу обучения;
- уровень технической и двигательной подготовленности занимающихся;
- длительность общего процесса подготовки;
- сложность осваиваемых приемов и др.

Групповой урок имеет структуру, содержание которой направлено преимущественно на совершенствование двигательной деятельности обучаемых. Однако в методических основах его проведения обобщен многовековой опыт обучения искусству владения холодным оружием, а также результаты работы по созданию теории и методики фехтования как спортивно-педагогической дисциплины. В частности, систематизированы формы проведения упражнений, методические приемы выполнения действий, педагогические установки на обучение.

Формы проведения упражнений, предназначенные для группового урока, при последовательном повышении требований к обучаемым, составляют:

- общеразвивающую разминку;
- специальную разминку;
- индивидуальные упражнения с оружием
- индивидуальные упражнения на совершенствование боевой стойки и приемов передвижений;
- контрольное выполнение специализированных движений у зеркала;
- совершенствование действий оружием на манекене;
- упражнения между партнерами;
- индивидуальный урок.

Методические приемы выполнения упражнений и отдельных действий включают, например:

- самостоятельное и многократное их повторение;
- в схватке с воображаемым противником;
- имитирующие действия партнера (противника);
- в схватке с условным противником (манекеном);
- на сигнал партнера (педагога);
- серийное;
- поточное;
- поочередное с партнером;
- в условиях противоборства между партнерами;
- демонстрационное.

Несмотря на разнообразие форм проведения упражнений и методических приемов выполнения действий, лишь часть из них используется постоянно при овладении холодным оружием. Важнейшее место занимают упражнения между партнерами, упражнения для управления клинком и состоящие из приемов передвижений, а также индивидуальный урок.

Упражнения между партнерами наиболее важны для группового обучения, так как позволяют широко использовать методические приемы выполнения действий. В них легко разнообразить ситуации при изучении средств ведения боя, так как педагог каждый раз может определить, например:

- исходные положения оружия перед началом схваток;
- длину и направленность маневрирования;
- способы подготовки атак и защит;
- состав действий при сохранении заданного построения схваток;
- ритм и темп выполнения заданных действий оружием и передвижений;
- продолжительность совершенствуемых схваток.

В упражнениях с партнером широко применимо как самостоятельное начало схваток, дающее инициативу одному из обучаемых, так и серийное или поточное их выполнение. Вместе с тем анализ многолетней практики обучения показывает, что поочередное выполнение разучиваемых действий является наиболее эффективным методическим приемом, позволяющим противодействовать возникновению навыков рефлексорного применения встречных нападений в случаях неожиданного сближения партнера.

Индивидуальные упражнения с оружием, упражнения для совершенствования боевой стойки и приемов передвижений проводятся на основе многократного повторения, а также с использованием установок на противоборство с воображаемым противником и имитацию действий партнеров или выполняя нападения на манекен. Возможна также организация соревновательного и демонстрационного их выполнения при участии «посредников» из числа занимающихся в группе или педагога.

Индивидуальный урок при овладении холодным оружием необходим лишь в определенных условиях, например:

- учитывая недостаточный уровень освоения техники конкретным обучаемым;
- в случаях утраты специальных навыков ведения поединков из-за длительного перерыва;
- при ограниченных сроках подготовки.

В индивидуальном уроке педагог, профессионально умеющий действовать холодным оружием, замещая противника, лично «обслуживает» обучаемого. Тем самым ускоряется овладение техникой или ее восстановление за счет точных взаимодействий клинками.

В индивидуальном уроке применимы отдельные методические приемы группового урока, в частности самостоятельное начало действий обучаемым, а также их выполнение на сигнал педагога оружием или его передвижения. Однако в индивидуальном уроке удастся наиболее точное воспроизведение двигательных и ритмических требований к действиям оружием, их ситуационному соответствию предстоящим поединкам.

Крайне важно, что в уроке с педагогом практически гарантирована безопасность обучаемых от возможного травматизма в обращении с холодным оружием.

Программирование обучения

Овладение приемами самозащиты с предметом строится на основе систематизации его содержания и методических средств, главными среди которых являются:

- выбор последовательности обучения видам самообороны;
- выделение обязательного состава действий предметом и способов передвижений;

- выбор последовательности обучения действиям наступления и обороны в каждом виде самообороны с предметом;
- объединение освоенных действий в учебные схватки;
- освоение уклонений и приемов обезоруживания.

Объединение воздействий на техническую и функциональную подготовленность обучаемых. Оно осуществляется на основе упражнений, направленных на достижение:

- стандартизации техники выполнения типовых приемов самозащиты с предметом;
- многократного повторения атак и защит в заданных дистанционных и моментных условиях начала и завершения упражнений;
- регулирования пространственных и временных противодействий между партнерами;
- выполнения действий оружием (предметом) на основе представлений о направленности взаимоперемещений клинков;
- формирования специальных умений, обеспечивающих продолжение упражнений в неожиданных ситуациях;
- совершенствования приемов передвижений и двигательных качеств в единых упражнениях.

Методика обучения приемам самозащиты. Овладение двигательными действиями имеет определенную последовательность, включающую фазы ознакомления, разучивания и совершенствования.

Средствами ознакомления являются рассказ, показ и самостоятельное опробование осваиваемых приемов.

Разучивание предусматривает выполнение приемов по частям или отдельным фазам движений, целостными структурами, а также в комбинациях с ранее освоенными приемами.

Совершенствование приемов самозащиты с предметом проходит в условиях изменения дистанций противоборства, преднамеренного чередования действий нападения и защиты по заданным моделям, выполнения комбинаций в условиях выбора между альтернативными действиями, переключения на другие действия, предвосхищения пространственно-временных параметров движений партнера.

Методические установки на совершенствование приемов самозащиты. Наиболее распространенными среди них являются:

- многократное выполнение приемов передвижений и действий оружием в типовых ситуациях;

– стабилизация типовых пространственно-временных параметров движений, исходных и конечных положений оружия и звеньев тела обучаемых;

– пространственная вариативность техники передвижений и действий оружием с учетом изменяющихся дистанций в схватках, ростовых данных обучаемых, длины рук и ног, быстроты движений и защитных реакций.

Объединение процесса освоения приемов самозащиты и специализирования проявлений двигательной и психической сферы обучаемых. Оно предусматривает:

– достижение специализированности двигательных реакций (простой, с выбором из двух действий, с переключением от неудавшегося действия к другому действию, на движущийся объект);

– совершенствование двигательной памяти;

– повышение уровня двигательных качеств (быстроты, скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, выносливости).

Обеспечение безопасности при обращении с холодным оружием и его имитаторами. Содержание данной деятельности включает:

– ознакомление с правилами перемещения с холодным оружием и его имитаторами в зале;

– выбор интервалов между парами в групповом уроке;

– фиксация оружия (предмета) при имитации уколов (ударов);

– соблюдение пространственно-временных норм при выполнении атак, защит с ответом и контратак;

– формирование умений реагировать на неожиданные действия партнеров и предвосхищать их параметры.

Типовые ошибки в технике владения имитатором холодного оружия

Чрезмерная профильность туловища и развернутость таза во внутреннюю сторону в боевой стойке. Положение тазового пояса, расположенного перпендикулярно к противнику приводит к излишней профильности боевой стойки, следствием которой становится перенапряжение мышц спины и вооруженной руки. В этом случае существенно усложняется освое-

ние выпада, техники маневрирования и управления оружием. Возникающие ошибки при выполнении выпада включают: полуповорот туловища во внутреннюю сторону, острый или тупой угол между коленом и бедром впереди стоящей ноги, неполное выпрямление в коленном суставе сзади стоящей ноги. К типовым ошибкам освоения боевой стойки и выпада также относятся:

- заваливание во внутреннюю сторону коленей впереди стоящей и сзади стоящей ног;
- не перпендикулярное расположение стоп обеих ног;
- недостаточная согнутость ног в коленях;
- наклон головы или поворот во внутреннюю сторону;
- отсутствие достаточной опоры на стопу сзади стоящей ноги в положении выпада, а также излишне высокое расположение таза при его завершении;
- выведение локтя вооруженной руки за внешнюю сторону туловища, а также излишне высокое положение локтя невооруженной руки (выше плеча).

Недостаточный угол между клинком (предметом) и предплечьем вооруженной руки в момент выполнения отбива. Возникает неполная защита, нередко приводящая к травмам, потому что острое клинка нападающего может скользнуть случайным переводом в открытый сектор.

Малая амплитуда защит. Она травмоопасна, ибо недобранная защита может привести к уколу или удару в защищаемый сектор.

Отсутствие кратковременной фиксации завершающей фазы нападения. Незаконченность движений клинком (предметом) свидетельствует о недоосвоенности техники приемов нападения и маневрирования, затрудняет освоение комбинаций приемов.

Нечеткость в реализации избранного направления и момента укола (удара). В тренировках возможны травмы из-за неакцентированного посыла оружия вперед при выполнении завершающей фазы нападения, что не оставляет партнеру времени на принятие решения. И как следствие – сбой в пространственном противодействии оружием (подручными средствами) по ходу ведения схватки.

Опускание предплечья вооруженной руки ниже уровня плеча в ударе. При подобной технике удара, особенно в голову, ис-

кажется основным требованием к ударным движениям. Реальной становится угроза соскальзывания торцевой части предмета под оружие защищаемого, что может приводить к серьезным травмам. Кроме того, осложняется противодействие предметами при выполнении контрзащит и контрответов.

Сохранение инерции после завершения удара. Продвижение оружия вперед (в сторону) после завершенной попытки нанесения удара свидетельствует о перенапряжении мышц вооруженной руки и туловища. Сохраняющейся инерции сопутствует обычно давление на клинок защищаемого, что не позволяет ритмично и быстро продолжать противодействие оружием и адекватно изменять дистанцию схваток.

Неточный посыл клинка (предмета) на укол или удар в туловище. Установка на укол в туловище нередко выполняется в направлении лица партнера, а удары по правому и левому боку превращаются в удары по щеке. Излишне высокое положение вооруженной руки при завершении нападений мешает партнеру противодействовать предметом и к тому же травмоопасно.

Формирование умений эффективно действовать в неожиданных ситуациях

Умение маневрировать и сохранять установленную дистанцию. Развивается выполнением серий передвижений обучаемых в парах с установками на маневрирование в разных направлениях, с поочередной инициативой выбора стороны и длины движений. В данных ситуациях «управляемый» партнер, реагируя на неожиданные перемещения «противника», реализует намерение сохранить заданную дистанцию.

Владеющему инициативой в упражнении следует применять преимущественно небольшие серии приемов передвижений, состоящие из нескольких шагов (2-4), а также в отдельных ситуациях и выпадов. Шаги назад целесообразны несколько длиннее шагов вперед, так как они являются составной частью оборонительных действий. В свою очередь, небольшая длина шагов вперед позволяет уменьшать продолжительность одноопорных фаз и, тем самым, избегать расплоховых состояний, подготавливая атаку. Обеспечивает также успешное противодействие атаке противника.

Серии шагов вперед могут быть достаточно быстрыми, в стандартном ритме, чтобы без опозданий приостанавливать сближения при замедлениях маневра или остановках партнера. В свою очередь, темп и продолжительность отступлений диктуется быстротой и длиной сближений партнера, а также и необходимостью сохранять заданную дистанцию в поединках (не менее длины выпада).

Несовпадения между длиной шагов вперед и назад, а также ритмом и темпом различных приемов передвижений, делают маневрирование «противников» естественнее, приблизив его атмосферу к условиям реального боя, так как владеющий инициативой партнер и его ведомый вынуждены будут корректировать длину и состав своих действий. Иначе возникнут неоправданно большие расстояния между бойцами или они опасно сблизятся. А это неминуемо изменит тактическую сущность ситуаций.

Умение защищаться от неожиданных нападений, выбирать сторону защиты. Парировать неожиданные атаки ударом по туловищу или уколom в верхние секторы вполне реально, экспромтно реагируя третьей (шестой) или четвертой защитой. Гораздо сложнее не реагировать на короткие ложные атаки и неожиданно быстрые и длинные сближения противника (партнера).

Реагируя на неожиданную атаку, важно первоначально определить сторону нападения противника, а затем совместить его с боковым перемещением оружия для защиты туловища. Поэтому освоение защит с выбором начинается из несколько выдвинутой вперед верхней позиции и совмещается с шагом назад.

Упражнения для специализирования защитных реакций следует строить на основе серий нападений одного из партнеров, при произвольном чередовании ударов или уколов в различные секторы, что вынудит обороняющегося отступать и реагировать на реальные угрозы получения удара или укола. В дальнейшем, по мере формирования умений защищаться без предварительной информации о секторе нападения противника обучаемые смогут выполнять многотемповые схватки с сериями поочередных защит и ответов (контрзащит и контрответов) при произвольном чередовании нападений во внутренний и наружный секторы. Лишь после

этого можно приступить к произвольному чередованию ударов в туловище парируемых защитами третьей и четвертой, и ударов в голову, чтобы сформировать реакции для их отражения защитой пятой.

Умение переключаться от атаки к контрзащите, к защите от неожиданного встречного нападения. Освоение данного умения следует начинать в упражнениях, где обороняющийся партнер произвольно чередует отступления от атак, бездействуя оружием, или неожиданно защищается и выполняет ответ. В свою очередь, атакующий закрывается назад в боевую стойку при отступлении партнера или, реагируя на защиту и ответ, выполняет контрзащиту и контрответ.

Освоение переключений от атаки к контрзащите против неожиданного ответа следует на основе применения верхних контрзащит от нападений в туловище. Кроме того, парировать ответ партнера первоначально легче, если он выполнен во внутренний сектор. Применение в этой ситуации четвертой контрзащиты является в определенной мере естественной реакцией на очевидную угрозу, которую представляет для атакующего направленный в его туловище (лицо) клинок противника. Затем можно использовать неожиданные ответы уколом в наружный сектор, вызывающие у атакующего реагирования защитой шестой. Важно при этом, чтобы отбив ответа сопровождалось у атакующего движением вооруженной руки и имитатора клинка к собственному туловищу.

Отражение неожиданной контратаки (встречной атаки) значительно сложнее. Поэтому его следует осваивать в атаках с действием на оружие, начинаемых с дальней дистанции. В этой ситуации неожиданная контратака на попытку батмана (захвата) может быть отражена верхней защитой по ходу сближения в атаке, которая затем замедляется или приостанавливается.

Умение атаковать повторно, сохраняя неожиданно прерванное взаимодействие в схватке. Излишне длинное отступление партнера и его запаздывающую защиту обученный боец успевает увидеть в атаке с шагом вперед и выпадом. Это позволяет ему выполнить повторную атаку с выпадом. Однако чтобы сигнал на переключение к повторной атаке со стороны партнера был неожиданным для атакующего, количество завершенных заданных атак должно в 2-3 раза превышать их вы-

полнение с переключением к повторной атаке. Важно также при обучении повторным атакам избегать задержек и замедлений в продвижении к обороняющемуся, искажений в технике действий оружием.

Умение не реагировать на помехи (двигательные, зрительные, слуховые). Для его освоения используются упражнения между партнерами, в которых установки на совершенствование техники или тактики дополняются какой-либо конкретной помехой, неожиданно применяемой каждым из партнеров в промежутках между заданными действиями. Например, быстрый батман в верхнее соединение, ложная атака с коротким выпадом, резкое движение туловищем или вспугивающий притоп стопой впереди стоящей ноги и др. И вполне естественно, что в подобных ситуациях не сразу удается не реагировать оружием, воздержаться от шараханий назад и колебаний туловищем. Однако по мере привыкания к возможным неожиданностям, обучаемые начнут четко различать мнимые и истинные угрозы, действовать лишь тактически обоснованно, в соответствии с запланированным сюжетным построением схваток.

Обеспечение безопасности при обращении с холодным оружием (его имитатором)

Для начала занятий по овладению техникой самозащиты имитатором холодного оружия более всего подходит клинок современной спортивной шпаги. Пригодны и гимнастические палки различной длины.

Клинок или имитатор учебного оружия обладает большой жесткостью, минимальной гибкостью и обращение с ним само по себе требует соблюдения определенных мер безопасности. Прежде всего, во время учебных перемещений по залу или учебной площадке, оружие лучше держать в согнутой невооруженной руке. В свою очередь, все размахивания оружием и повороты во время разучивания учебных схваток, показов действий, требуют предварительной оценки пространственных соотношений между присутствующими вблизи партнерами, а затем и сопровождения зрительным контролем.

Перемещения обучаемых в перерывах между разучиваемыми эпизодами или упражнениями рекомендуется с подня-

тым вверх клинком (его имитатором) в согнутой руке (наподобие салюта) или с опущенным вертикально вниз острием. Иначе вероятность возникновения травмоопасных ситуаций многократно возрастет.

Главное условие обеспечения безопасности занятий с холодным оружием (его имитатором) основывается на установке — никогда не направлять острие клинка в сторону партнера, если его внимание отвлечено, и он не настроен на боевое взаимодействие. Во всех остальных случаях, будь то упражнения между партнерами или учебные поединки, нападения уколom или ударом всегда следует останавливать минимально в 20–30 см. от тела партнера. В свою очередь уколы во внутренний или наружный секторы направляются как бы по касательной к боковой проекции туловища.

Меры безопасности при выполнении ударов включают фиксацию финала нападения (остановку клинка в момент удара) в определенной точке пространства, с дальнейшим резким пресечением инерции его продвижения. Нападения, совершаемые ударом в туловище, должны приходиться на середину анатомического плеча, иметь замах определенной амплитуды. Подобная техника нападений существенно облегчит выполнение защитных действий и снизит вероятность травм.

Удары в голову, после которых следует уклонение в сторону, необходимо выполнять строго по центру головы с точным замахом в вертикальной плоскости. В этом случае партнеру не составит труда сделать уклонение в необходимый момент.

Занимающиеся с холодным оружием (его имитаторами) с первых занятий должны усвоить, что большинство травмоопасных ситуаций возникает из-за дистанционных ошибок. Не вполне точное, следовательно, не соответствующее тактической ситуации расстояние до противника (очень близко или очень далеко), искажает разучиваемое боевое взаимодействие, которое должно затем проходить с реальной скоростью и ритмом. Ошибки в выборе дистанции в этом случае могут привести не только к рассогласованию действий партнеров (противников), но и к травмам в связи с возникающим пространственным несоответствием между атаками и защитными действиями.

Теоретические основы ведения боя холодным оружием (его имитаторами)

Состав действий и тактика ведения поединка

В бою на холодном оружии возможны различные сочетания движений клинком (его имитатором) и передвижений по «полю боя», а также и различных тактических компонентов их подготовки и выполнения. Причем, практически каждое используемое движение может содержать несколько тактических факторов и возможности влияния на исход схватки. Поэтому изменение любого из компонентов двигательного действия меняет сущность средств ведения боя, возможности и необходимость их применения в каждой ситуации.

В поединке на холодном оружии техника и тактика взаимосвязаны, так как в нем постоянно противопоставляются намерения и действия его участников. Однако изложить в общей схеме главные компоненты боевой деятельности сражающихся (как смысловые, так и двигательные) крайне сложно. Следовательно, в целях облегчения анализа средств ведения боя, их подбора для использования в тренировках целесообразно представить отдельно технические приемы и боевые действия.

Технические приемы — это специализированные положения и движения, отличающиеся двигательной структурой, взятые вне тактической ситуации.

В составе технических приемов, предназначенных для ведения боя на холодном оружии, входят их отдельные разновидности, включающие:

- специализированные положения и движения оружием — боевая стойка, позиции верхние и нижние, соединения клинков;
- передвижения — шаги, скачки, выпад;
- перемены позиций и соединений;
- движения основным и дополнительным оружием или предметом;
- комбинации приемов передвижений, движений оружием;

- способы нанесения уколов и ударов в различные секторы;
- способы отражения нападений клинком в различные стороны;
- способы выполнения компонентов нападений – финта, батмана, захвата;
- разновидности отбивов, оппозиций;
- перемещения туловища, ног и невооруженной руки.

Боевые действия – это движения бойца, применяемые для реализации тактических намерений в отдельной схватке.

В состав разновидностей боевых действий входят:

- атаки;
- защиты и контрзащиты оружием;
- ответы и контрответы;
- защиты перемещением туловища, невооруженной руки и ног;
- контратаки и повторные нападения;
- подготавливающие действия.

Различия между атаками, применяемыми на разных этапах развития схватки, определяют их использование как:

- основных (начинающих взаимодействия оружием);
- повторных;
- ответных;
- на подготовку.

Тактическими намерениями подготавливающих действий являются:

- разведка;
- маскировка;
- вызовы;
- помехи (зрительные, тактильные, звуковые).

Реализуются подготавливающие намерения в следующих разновидностях действий, включающих:

- отвлекающие движения оружием, туловищем, ногами;
- маневрирование;
- ложные нападения и защиты.

Тактика подготовки и применения действий имеет много компонентов, так как участники боя противопоставляют, например:

- выбор способов нападений и защит;
- использование времени перед началом и в ходе схватки;
- использование пространства поля боя;

- оценку дистанции между противниками;
- учет исходных и промежуточных положений оружия.

На основе учета факторов, оказывающих влияние на ход подготовки и применения действий, определены тактические характеристики ведения боя, например:

- наступательные и оборонительные;
- маневренные и позиционные;
- скоротечные и выжидательные.

Имеют место и особенности действий с различных дистанций, из верхних или нижних позиций и соединений.

Выделенные положения, относящиеся к технике и тактике боя, необходимы для программирования процесса освоения навыков владения всеми видами холодного оружия.

Специальные термины

Терминология фехтования и рукопашного боя, принятые и совершенствуемые в России уже более 200 лет, охватывает важнейшие положения, относящиеся к технике и тактике ведения поединков на всех видах холодного и спортивного оружия. В основе терминологии – русский язык. Однако имеет место некоторое переплетение с терминами французской школы фехтования, уже более трех столетий широко распространенной в Западной Европе.

Двигательные действия и специализированные положения бойца

АТАКА – наступательное действие, применяемое с целью нанесения укола (удара) бездействующему (маневрирующему) или угрожающему оружием противнику:

- основная, начинающая боевую схватку;
- на подготовку, выполненная на противника, сближающегося с целью перехода в атаку;
- ответная, выполненная на противника, отступающего после неудавшейся атаки;
- повторная, выполненная на противника, защитившегося без попытки ответа, отступлением или уклонением;
- простая, выполняемая с однотемповым движением оружия;

— с действием на оружие, состоящая из батмана (захвата, завязывания) и укола (удара);

— с финтом, выполняемая с угрожающим движением оружия в открытый или открываемый сектор и уколом или ударом.

БАТМАН — воздействие оружием на клинок противника с целью поколебать его или вывести за пределы поражаемого сектора:

— прямой, выполняемый перемещением клинка в горизонтальной плоскости;

— полукруговой, выполняемый перемещением клинка в вертикальной плоскости;

— круговой, выполняемый вертикальным и горизонтальным перемещениями клинка с возвратом в первоначальную позицию (соединение);

— толчком, выполняемый с одномоментным воздействием клинка на оружие противника и непрерывным началом укола или удара;

— проходящий, выполняемый движением клинка вдоль оружия противника и непрерывным уколом или ударом.

БОЕВАЯ СТОЙКА — положение бойца, отражающее его готовность к ведению поединка:

— левосторонняя, выполняемая с выставленной впереди туловища дагой (кинжалом, щитом) и шпагой в сильнейшей руке у фехтовальщика-правши;

— правосторонняя, выполняемая с выставленной впереди туловища шпагой и дагой (кинжалом, щитом) в другой руке у фехтовальщика-правши.

БОЕВАЯ СХВАТКА — отдельный эпизод поединка, состоящий из непрерывно следующих действий.

БОЙ — поединок на холодном оружии:

— ближний, в котором участники имеют возможность поразить противника, действуя оружием и другими частями тела;

— наступательный, с преимущественным применением атак, завоеванием поля боя;

— оборонительный, с преимущественным применением защит и ответов, контратак, отступлений и уклонений;

— маневренный, с постоянными и длинными перемещениями;

- позиционный, с незначительными перемещениями;
- скоротечный, с борьбой за атакующую инициативу и малым применением подготавливающих действий;
- выжидательный, с продолжительной подготовкой действий.

ВЫЗОВ — действие, побуждающее противника к применению определенного действия.

ВЫПАД — движение бойца туловищем и вооруженной рукой вперед из боевой стойки с приземлением на выставляемую впереди стоящую (сзади стоящую) ногу.

ДВОЙНОЙ ПЕРЕВОД — атака (ответ), состоящая из одного финта переводом и укола переводом в другой сектор, с целью обойти прямую (полукруговую) защиту противника.

ДЕЙСТВИЕ — движение бойца, применяемое для решения тактических задач в отдельной схватке:

- подготавливающее, без задачи нанесения или отражения укола (удара);

- преднамеренное, выполнение которого боец заранее предполагал;

- экспромтное, выполняемое при неожиданно возникающей в бою ситуации;

- первого намерения, без передачи противнику тактической инициативы в ходе схватки;

- второго намерения, с передачей противнику тактической инициативы и последующим ее завоеванием в ходе непрерывной схватки.

ДИСТАНЦИЯ — расстояние между бойцами в поединке:

- ближняя, расстояние между фехтовальщиками, с которого можно поразить противника уколом (ударом), действуя только вооруженной рукой;

- средняя, расстояние между фехтовальщиками, с которого можно поразить противника уколом (ударом) с выпадом;

- дальняя, расстояние между фехтовальщиками, с которого можно поразить противника уколом (ударом), сделав предварительно шаг вперед и выпад.

ДРИБЛИНГ (ногами) — серийное быстрое постукивание стопами о поле боя, выполняемое для воздействия на аналитические системы противника.

ЗАВЯЗЫВАНИЕ — разновидность захватов с перемещением клинка противника в различных плоскостях.

ЗАКРЫТИЕ — движение назад (вперед) в боевую стойку после выпада, (шага вперед и выпада).

ЗАХВАТ — силовое воздействие оружием на клинок противника в соединении с ним.

ЗАЩИТА — отражение (отбив) оружием клинка противника, совершающего атаку или контратаку:

— отведением, выполняемый из соединения силовым противопоставлением своего клинка оружию противника;

— подстановкой, выполняемый выдвиганием сильной части клинка в определенный сектор;

— уступающая, выполняемая перемещением оружия противника из верхнего соединения в нижнее или из нижнего в верхнее.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ПЕРЕД БОЕМ — положение бойца с выдвинутым вперед оружием и отведенной назад невооруженной рукой.

КОМБИНАЦИЯ ДЕЙСТВИЙ — состоит из двух (трех и т.д.) непрерывно выполняемых в одной схватке действий оружием, частями тела или приемов маневрирования.

КОНТРАТАКА — нападение на противника с целью опередить начатую им атаку и избежать укола оппозицией, уклонением.

КОНТРЗАЩИТА — отражение оружием ответа противника.

КОНТРОТВЕТ — нападение, выполняемое непосредственно после отражения оружием ответа противника.

ЛОЖНЫЕ НАПАДЕНИЯ И ЗАЩИТЫ — выполняемые с меньшей длиной, чем это необходимо при нанесении укола (удара) противнику, с большей длиной — при отражении его нападений.

МАНЕВРИРОВАНИЕ — перемещение по полю боя.

МАСКИРОВКА — действие, отвлекающее противника от определенных намерений или предстоящих действий, скрывающее состояние.

НАМЕРЕНИЕ — тактическая задача боевого действия.

НАПАДЕНИЕ — попытка нанести укол или удар вне зависимости от тактического намерения.

ОБЕЗОРУЖИВАНИЕ — приемы выбивания или отбора оружия у бойца, выполняемые применением завязываний или захватов невооруженной рукой.

ОППОЗИЦИЯ — силовое воздействие оружием на оружие противника с целью закрыть один из секторов в ходе нападения и избежать укола (удара).

ОТВЕТ — нападение, выполняемое непосредственно после защиты.

ПЕРЕВОД — нападение, выполняемое с обведением клинка, гарды и вооруженной руки противника.

ПЕРЕНОС — нападение, выполняемое с обведением острия клинка противника.

ПЕРЕМЕНА ПОЗИЦИИ (СОЕДИНЕНИЯ) — перемещение оружия из одного сектора в другой.

ПОЗИЦИЯ — положение оружия по отношению к собственным секторам бойца.

ПОКАЗ УКОЛА (УДАРА) — угрожающее движение оружием в направлении поражаемого сектора противника.

ПОЛЕ БОЯ — площадка, предназначенная для поединка между бойцами.

ПОМЕХИ — действия бойца оружием или частями тела, применяемые в начавшихся схватках, для снижения точности оценок зрительного анализатора у противника

ПРАВЫЙ (ЛЕВЫЙ) БОК — часть туловища бойца, поражаемая в боях на рубяще-колющем оружии.

ПРИЕМ — специализированное положение и движение бойца, взятое вне тактической ситуации.

ПРИЕМЫ МАНЕВРИРОВАНИЯ — способы передвижения по полю боя, закрытия после выпада.

ПРИЕМЫ НАПАДЕНИЯ — выпад, шаг (скачок) вперед и выпад.

РАЗВЕДКА — действие, применяемое с целью получения информации о противнике.

САЛЮТ — приветствие движением оружия.

СЕКТОР — часть тела бойца, ограниченная вертикальной и горизонтальной линиями, пересекающимися в центре гарды. Сектор может быть верхним или нижним, внутренним или наружным.

СКАЧОК — перемещение бойца вперед (назад, в сторону), выполняемое без скрещивания ног и с использованием безопорной фазы.

СКРЕСТНЫЙ ШАГ — перемещение бойца вперед (назад), выполняемое со скрещиванием ног.

СОЕДИНЕНИЕ — соприкосновение клинков (предметов) в одном из секторов.

СТРОЕВАЯ СТОЙКА — положение бойца с оружием в невооруженной руке.

ТАКТИКА — характер ведения боя и состав способов достижения победы, применяемых бойцом в поединке.

ТЕХНИКА — состав приемов ведения боя, а также двигательные параметры их выполнения.

УДАР — прикосновение лезвия клинка (или частью обуха со стороны острия) с определенной силой к поражаемому сектору противника:

- лезвием, выполняемый заточенной частью клинка;
- обухом, выполняемый утолщенной частью клинка;
- плашмя, выполняемый боковой частью клинка;
- диагональный, выполняемый движением клинка вдоль поражаемого сектора с круговым возвратом в позицию;
- горизонтальной выполняемый движением клинка параллельно полу;
- плоский, выполняемый прямолинейно, без дополнительных перемещений лезвия клинка;
- режущий, выполняемый с дополнительным движением лезвия клинка в сторону или назад.

УДВОЕННЫЙ ПЕРЕВОД — атака (ответ), состоящая из одного финта переводом и укола переводом в тот же сектор с целью обойти круговую защиту противника.

УКЛОНЕНИЕ — перемещение поражаемого сектора с целью затруднить противнику нанесение укола (удара) и избежать его получения.

УКОЛ — прикосновение острия клинка к поражаемому сектору противника с определенной силой:

- с углом, нападение, при котором предплечье вооруженной руки бойца и оружие образуют угол.

ФЕХТОВАНИЕ — система владения холодным оружием. В настоящее время — вид спорта в олимпийской программе и учебная дисциплина в театральных вузах.

ФИНТ — угрожающее движение оружием, вызывающее у противника реагирование защитой.

«ЧУВСТВО БОЯ» — специализированное свойство бойца, основанное на быстроте и точности двигательных восприятий:

- времени, основанное на оценке микроинтервалов времени;

— дистанции, основанное на точности оценки расстояния до противника;

— оружия, основанное на быстроте и точности тактильных восприятий.

ШАГ — перемещение бойца по полю боя, исключаящее безопорную фазу и скрещивание ног.

ШАГ ВПЕРЕД И ВЫПАД — прием нападения, состоящий из непрерывно выполняемых шага и выпада.

Виды холодного оружия

АЛЕБАРДА — рубящее и колющее оружие, сочетающее копье и топор (секиру) на конце древка.

БАГОР — длиннодревковое оружие, с копьём и крюком на конце, позволяющим цеплять противника.

БУЛАВА (разновидность палицы) — оружие ударного воздействия на доспехи противника, состоящее из утолщенного стержня с каменной или металлической головкой.

БУТАФОРСКОЕ ОРУЖИЕ — имитация боевого оружия, предназначенного для тренировок и зрелищных представлений.

ГАЙКА — противовес, деталь оружия, закрепляющая на клинке эфес со стороны хвостовой части.

ГАРДА — металлический щиток па эфесе оружия для защиты кисти от уколов (ударов).

ДАГА — вид кинжала, предназначенного для свободной от шпаги руки.

ДВУРУЧНЫЙ МЕЧ — имеющий длинную рукоять, рассчитанную на хват двумя руками.

ДОСПЕХ — металлическая одежда воина.

ДРЕВКОВОЕ ОРУЖИЕ — состоящее из длинной палки, шеста и наконечника.

ЗАТОЧКА — короткий металлический стержень (кусочек арматуры, отвертка и др.) с острым концом.

ЗАЩИТНОЕ ВООРУЖЕНИЕ — средства для предохранения различных частей тела воина от ударов и уколов, а так же щит и другие персонально используемые воином приспособления.

КАСТЕТ — приспособление, имеющее острые выступы, сжимаемое в ладони для усиления удара кулаком.

КИНЖАЛ — обоюдоострое холодное оружие с коротким клинком, прямым или изогнутым.

КОЛЬЧУГА — защитная одежда на туловище воина, состоящая из малоразмерных переплетенных колец.

КОПЬЕ — колющее или метательное оружие с длинным древком (от 1,5 до 3м).

КОРТИК — колющее оружие с коротким узким клинком, предназначенное морским офицерам для абордажного боя.

КРЕСТОВИНА — металлическая деталь, укрепленная перед рукояткой в плоскости клинка и перпендикулярно ему.

ЛЕЗВИЕ — рубящий край шпажного или сабельного клинка.

ЛОЖА — деревянная часть винтовки (карабина), на которой крепится ствол и механизмы оружия. Состоит из цевья, шейки и приклада.

МЕЧ — обоюдоострое холодное оружие с прямым клинком, различного веса и размеров, менявшихся в процессе исторического развития.

НОЖ — холодное оружие с коротким клинком, имеющим рукоятку без крестовины для защиты кисти.

НОЖНЫ — футляр для вкладывания клинкового оружия.

ОБУХ — утолщенный край сабельного клинка.

ОРУЖИЕ ФЕХТОВАЛЬНОЕ — холодное и спортивное оружие, состоящие из клинка, гарды, рукоятки.

ОСТРИЕ КЛИНКА — конец оружия, предназначенный для нанесения укола.

ПАЛАШ — холодное рубяще-колющее оружие с длинным и прямым клинком.

ПАЛИЦА — дубина из прочных сортов дерева с каменными или металлическими шипами.

ПАНЦИРЬ — металлическая защитная одежда на груди воина.

ПОРТУПЕЯ — приспособление из ремней, закрепляемых через плечо, для ношения оружия.

ПРИКЛАД — расширенный конец винтовки (карабина, автомата), противоположный дульной части.

РАПИРА — колющее оружие, использовавшееся для дуэлей и тренировок в XVII веке, а также современное спортивное оружие с клинком прямоугольного сечения и небольшой гардой.

САБЛЯ — рубяще-колющее оружие с плоским изогнутым клинком и заточенной внешней стороной лезвия, использовавшееся конниками с VII до XX века, а также современное спортивное оружие с овальной гардой, имеющей дужку.

СЕКАЧ — большой нож с широким тяжелым клинком.

СЕКИРА — топор, у которого верхняя заточенная часть является продолжением древка.

СТИЛЕТ — разновидность кинжала с узким колющим клинком.

ТЕМЛЯК — кожаный ремень в форме петли, прикрепляемый на конце рукоятки сабли (шпаги, палаша) и надеваемый на запястье при взятии оружия перед боем.

ТОПОР — рубящее или ударное оружие, имеющее деревянную рукоятку и закрепленное на конце широкое металлическое лезвие или другой тяжелый предмет.

ТРЕЗУБЕЦ — холодное оружие, имеющее три клинка на длинном древке,

ЦЕВЬЁ — средняя часть ложи винтовки (карабина).

ЧАСТИ КЛИНКА — условное деление клинка на слабую (ближнюю к острию оружия), среднюю и сильную (ближнюю к гарде) части.

ШАШКА — оружие для боя верхом на лошади, с заточенным со стороны лезвия и части обуха клинком, имеющим небольшую кривизну.

ШЕЙКА ПРИКЛАДА — суженная его часть, предназначенная для держания винтовки (карабина, автомата) сильнейшей рукой.

ШЕСТОПЕР — разновидность булавы с головкой из шести пластин — «перьев».

ШЛЕМ — защитный металлический головной убор воина.

ШПАГА — колющее или рубяще-колющее оружие с клинком плоского, треугольного или ромбовидного сечения и значительной по размерам гардой.

ШТЫК — колющий или рубяще-колющий клинок, укрепляемый на дульной части ствола винтовки (карабина, ружья, автомата).

ШТЫК-НОЖ — разновидность штыка, с клинком, заточенным с одной из сторон.

ШТЫК-КИНЖАЛ — разновидность штыка, с обоюдоострым клинком.

ЩИТ – защитное приспособление, располагаемое в свободной от холодного оружия руке.

ЭСПАДРОН – большой пехотный двуручный меч, применявшийся в Европе XV – XVI века, а так же название спортивной сабли в XIX и первой половине XX века.

ЭФЕС – детали холодного оружия, объединяющие рукоятку и приспособления для защиты кисти бойца.

ЯТАГАН – рубяще-колющий клинок без гарды с кривым лезвием, заточенным с вогнутой стороны. Известен с XVI века как холодное оружие турецких янычар.

Содержание

От авторов	3
Тактические и методические предпосылки к овладению приемами самозащиты с предметом	5
Возникновение систем ведения боя холодным оружием	7
Техника самозащиты подручными средствами	11
Основные положения и специализированные движения	11
Приемы передвижений по полю боя	15
Упражнения для тренировки приемов передвижений	18
Техника самозащиты колющим предметом (длина от 80 до 100 см)	20
Позиции верхние	20
Соединения верхние	20
Перемены верхних позиций и соединений	21
Имитации атак уколom прямо или тычком торцевой частью предмета	21
Индивидуальные упражнения с колющим предметом	22
Атаки уколom или тычком прямо в туловище торцевой частью предмета	22
Атаки переводом в туловище	23
Атаки переносом в туловище	24
Защиты верхние прямые	25
Защиты верхние серий	25
Защиты круговые верхние	26
Контрзащиты верхние и контрответы	27
Позиции и соединения нижние	28
Атаки уколom в ногу	29
Защиты (контрзащиты) нижние и ответы	29
Атаки с батманом (захватом) и уколom или тычком торцевой частью предмета	30
Атаки с финтом и уколom	31
Ситуационные разновидности атак	32

Техника самозащиты рубяще-колющим предметом (длина от 50 до 90 см)	33
Позиции и соединения для применения нападений ударом	33
Позиции верхние	33
Перемены верхних позиций	33
Выпад с имитацией удара в голову	34
Атаки ударом в туловище	34
Атаки ударом в голову	35
Индивидуальные упражнения с рубящим предметом	35
Защиты верхние от ударов в туловище	68
Защита от ударов в голову	69
Нижние позиции	69
Атаки ударом в ногу	70
Атаки уколом в руку и уколом в ногу	70
Защиты нижние от ударов в туловище и ногу	70
Защиты и ответы ударом	71
Атаки с действием на оружие (атака с финтом) и ударом	71
Позиции и соединения для применения нападений уколом или тычком торцевой частью предмета	72
Атаки уколом и защиты от уколов или тычков торцевой частью предмета	73
Бой коротким предметом (25-30 см)	74
Бой с применением подручных средств и бытовых предметов	77
Индивидуальные упражнения с подручным средством длиной 120-150 см	79
Упражнения между партнерами	81
Уклонения в наступлении и обороне	84
Обезоруживания	85
Бой одного с двумя (тремя) противниками	87
Тактика боя холодным оружием (его имитаторами)	88
Содержание и направленность тактической подготовки	88
Тактические компоненты применения действий	90
Тактические основы ведения боя	91
Разновидности тактики ведения боя	94
Тактическое мышление	96
Тактические установки перед упражнениями в условиях противоборства	99
Тактические качества и умения	101
Начальная тактическая информация	102
Тактическая сущность действий и ее учет при обучении тактике	104
Накопление тактических знаний	107

Психологические основы овладения техникой и тактикой прикладных боев	108
Освоение взаимосвязей между определенными действиями и их учет при выборе тактических намерений	109
Формирование тактической инициативы	110
Осознание реальной оснащенности средствами ведения поединков и резервов к расширению их состава	110
Создание надежности специальных умений, повышение устойчивости к помехам	111
Формирование волевых и личностных качеств	112
Специализирование проявлений свойств внимания, памяти, мышления и двигательных качеств	114
Приспособление к условиям деятельности в прикладных боях и тренировочных упражнениях	116
Методика овладения приемами самозащиты подручными средствами	118
Формы проведения упражнений и методические приемы выполнения действий	118
Программирование обучения	120
Типовые ошибки в технике владения имитатором холодного оружия	122
Формирование умений эффективно действовать в неожиданных ситуациях	124
Обеспечение безопасности при обращении с холодным оружием (его имитатором)	127
Теоретические основы ведения боя холодным оружием (его имитаторами)	129
Состав действий и тактика ведения поединка	129
Специальные термины	131
Двигательные действия и специализированные положения бойца	131
Виды холодного оружия	137

**Блеер Александр Николаевич,
Тышлер Давид Абрамович,
Мовшович Алек Давыдович**

САМООБОРОНА ПОДРУЧНЫМИ СРЕДСТВАМИ

Художественный редактор *Е.С. Пермяков*
Компьютерная верстка *Е. И. Блиндер*

**Телефоны отдела реализации:
(495) 983-35-34
E-mail: olimppress@yandex.ru
www.olimppress.ru**

ЛР № 02933 от 03.10.2000 г.
Гигиеническое заключение на продукцию
№ 77.99.02.953.Д.001333.03.04 от 02.03.2004 г.

Подписано в печать 28.08.2006. Формат 84x108/32.
Гарнитура «Ньютон». Бумага офсетная.
Усл. печ. л. 7,56. Тираж 3000 экз. Изд. № 398.
Заказ №

Издательство «Олимпия Пресс»
Издательство «Терра-Спорт»
107078, Москва, а/я 112

Отпечатано:
Фабрика Печатной Рекламы
125438, Москва, ул. Онежская, д. 8/10