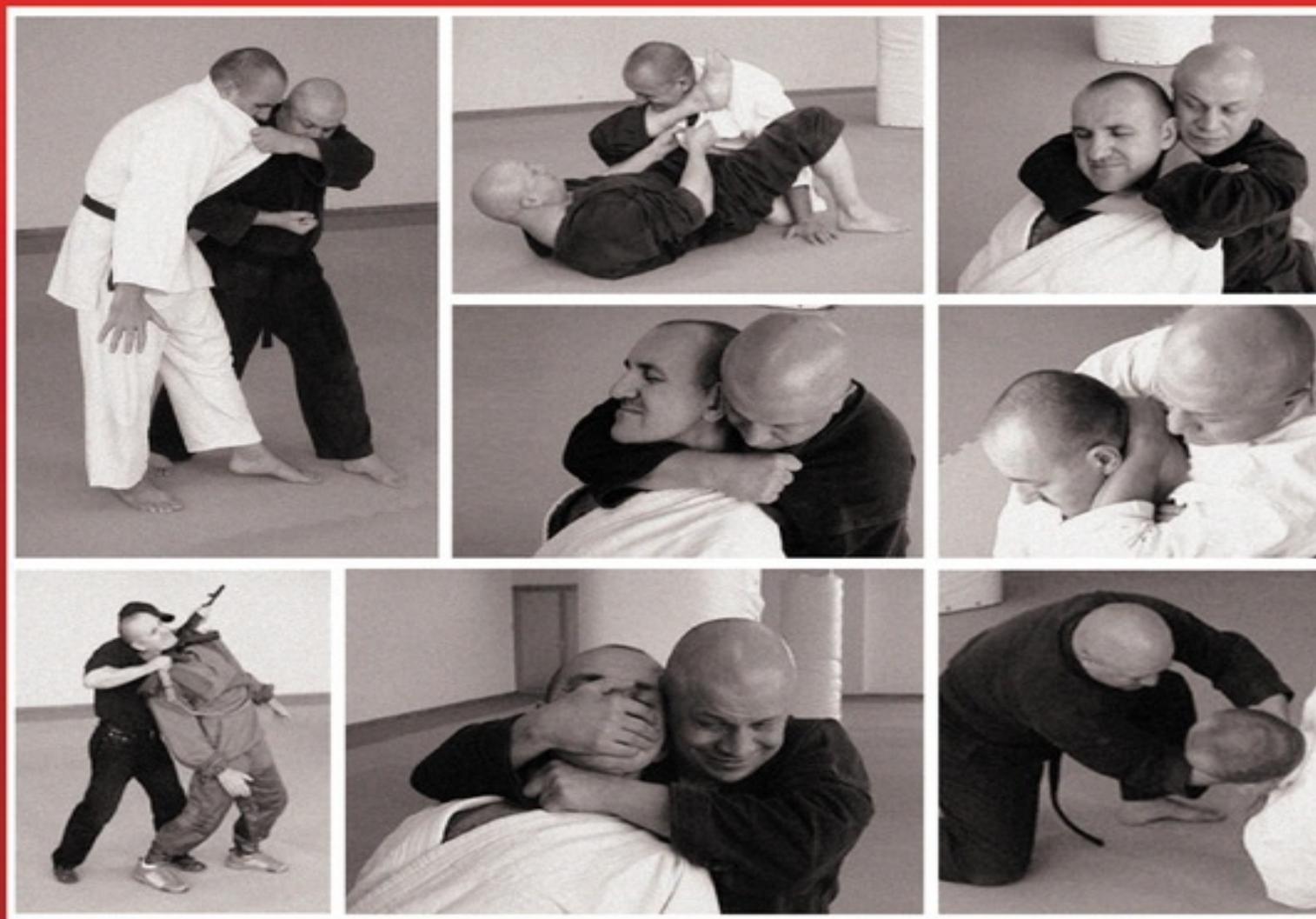


Александр Травников

КНИГА-ОРУЖИЕ

«Запрещенные» приемы удушения



100 самых действенных удушающих
боевых приемов спецназа

Annotation

Эта книга снимает гриф секретности с одного из самых важных и самых закрытых разделов подготовки бойцов спецназа КГБ – техники удушающих приемов и защиты от них. Только изучение этого раздела позволяет говорить о действительном и полном овладении секретами боевых искусств и всем арсеналом техник реального рукопашного боя. Освоив «запрещенные» техники удушающих приемом, вы научитесь побеждать превосходящего вас по силе противника – на ковре, в боях без правил, в реальном поединке!

- [Александр Травников](#)
- [Предисловие](#)
- [Глава 1. Удушающие захваты и приемы в системе боевых и спортивных единоборств](#)
- [1. Удушающие захваты и приемы. Границы между приемами допустимыми и эффективными](#)
- [2. Техники удушающих захватов и приемов оперативного карате](#)
- [3. Удушающий захват и удушающий прием. Общее и особенное](#)
- [Глава 2. Базовые техники удушающих приемов](#)
- [1. Удушающий прием НАМИ ДЖУДЖИ ДЖИМЕ](#)
- [2. Удушающий прием ГЯКУ ДЖУДЖИ ДЖИМЕ](#)
- [3. Удушающий прием КАТА ДЖУДЖИ ДЖИМЕ](#)
- [4. Удушающий прием ХАДАКА ДЖИМЕ](#)
- [5. Удушающий прием ОКУРИ ЕРИ ДЖИМЕ](#)
- [6. Удушающий прием КАТА ХА ДЖИМЕ](#)
- [7. Удушающий прием ДО ДЖИМЕ](#)
- [8. Удушающий прием СОДЕ ГУРУМА ДЖИМЕ](#)
- [9. Удушающий прием КАТА ТЕ ДЖИМЕ](#)
- [10. Удушающий прием РЕ ТЕ ДЖИМЕ](#)
- [11. Удушающий прием ЦУККОМИ ДЖИМЕ](#)
- [12. Удушающий прием САНКАКУ ДЖИМЕ](#)
- [Глава 3. Прикладной раздел техники удушающих захватов и приемов оперативного карате](#)
- [1. Базовые принципы изучения удушающих захватов и приемов](#)
- [2. Техника выполнения удушающих захватов и приемов прикладного раздела оперативного карате](#)

- [3. Техники ударного воздействия на жизненно важные части тела человека, связанные с дыхательными функциями организма](#)
 - [Глава 4. Техника и тактика защиты от удушающих захватов и приемов](#)
 - [Краткий словарь терминов](#)
 - [Краткий словарь названий базовых удушающих приемов по системе классического японского дзюдо \(Кодокан\)](#)
 - [Литература](#)
 - [Интернет-ресурсы](#)
 - [Об авторе](#)
 -
-

Александр Травников

Книга-оружие. «Запрещенные» приемы удушения. 100 самых действенных удушающих боевых приемов спецназа

Предисловие

ВЗЯТЬ ЗА ГОРЛО – (разг.) принудить к чему-нибудь, поставить в безвыходное положение.

Толковый словарь русского языка под ред. Д. Н. Ушакова.

Умение использовать техники удушающих приемов на 99 % зависит от усилий, прикладываемых к их изучению и отработке, и только на 1 % – от врожденных способностей.

Абсолютно все техники удушающих захватов и приемов имеют практическое и прикладное значение. Их деление на спортивную и боевую части условно и вызвано двумя причинами. Во-первых, техники удушающих захватов и приемов используются на спортивных состязаниях, где необходим постоянный контроль за процессом и результатом с целью избежать причинения боли и страданий участникам схваток. Во-вторых, боевой раздел имеет определенные особенности с точки зрения большего количества техник и приемов и тактики их применения.

Интересно, что при высокой эффективности техник удушающих захватов и приемов их результативное применение в рукопашном бою и в спортивной поединке требует в шесть раз меньше усилий, чем необходимо для выполнения броска, удержания и даже удара. Однако это преимущество может быть использовано только при условии достаточной технической подготовки, ловкости и скорости выполнения сложных скоординированных действий.

Для эффективного применения техник удушающих захватов и приемов необходимы знания не только простой биомеханики, но и анатомии, физиологии, психологии, классического и традиционного разделов медицины. Нельзя не учитывать и того, что анатомическое

строение каждого человека уникально, причем по некоторым позициям различия достигают 60 %. Все это имеет значение, поскольку во многих случаях непосредственно влияет на результат. Поэтому изучение техник удушающих захватов и приемов должно основываться на комплексном научном подходе, с обязательным участием обучающихся в спортивных схватках и боевых единоборствах.

Еще одна тонкость. При обучении и изучении техник удушающих захватов и приемов необходимо обязательно соблюдать ряд жестких ограничений и строгих правил:

- Все техники отрабатываются только под руководством квалифицированных специалистов.

- Ни в коем случае не пытайтесь ставить над собой эксперименты с удушением. Ни тренировки воли, ни самые сильные мышцы шеи здесь не помогут. Это ошибка, которая определяет движение только в одну сторону – в никуда. Обратной дороги здесь нет и быть не может. Лучше уделите имеющееся у вас время изучению анатомии и физиологии человека.

- Неукоснительно соблюдайте выработавшиеся на протяжении веков правила, ограничения и регламент действий.

- Все техники удушающих приемов и захватов изучаются и отрабатываются только с теми, кто достиг 14-летнего возраста. Детей и подростков знакомят исключительно с теоретическими основами этого раздела. Причина в том, что формирование внутренних органов человека завершается при достижении полного совершеннолетия. Да и нервная система у детей еще не достигла надлежащей степени надежности. Поэтому существует вероятность, что в процессе практической отработки приемов у подростков до 14 лет может возникнуть непредсказуемая реакция организма с нежелательными последствиями.

- Ни в коем случае нельзя отрабатывать и тренировать техники удушающих захватов и приемов на людях, имеющих проблемы со здоровьем, особенно с сердцем и давлением. Механизм реакции организма человека, имеющего эти противопоказания, при применении техники удушения, даже своевременно прекращенной, очень сложен и продолжителен (до 8 часов), и, главное, непредсказуем. Возможны остановка дыхания и сердца. Поэтому простые реанимационные мероприятия и методики оживления могут оказаться бесполезными.

- Техники удушающих захватов и приемов абсолютно несовместимы с употреблением алкоголя и наркотиков. Это доказано практикой и исследованиями статистики смертных случаев. Причиной вновь становится непредсказуемая реакция обучающегося на приемы борьбы и рукопашного

боя, отличающаяся от норм организма, не подверженного воздействию алкоголя или наркотических веществ. Тем более что негативные последствия могут проявиться как сразу, так и по прошествии нескольких часов, когда оказать помощь будет некому.

Подчеркнем, что по своим последствиям вовремя приостановленный удушающий прием на порядок менее вреден для человека, чем нокаут или даже нокдаун в боксе. В первом случае восстановление организма занимает от 30 секунд до 8 часов (по целому ряду параметров, которые можно зафиксировать только с помощью инструментального исследования и сложных биохимических анализов). Боксер же, побывавший в нокдауне, не говоря о нокауте, должен будет ограничить тренировки на более длительный срок (до нескольких месяцев).

Классическое дзюдо гордится тем, что с 1882 года, с момента, когда при обучении этому виду борьбы стал применяться системный научный подход, не было зафиксировано ни одного смертельного случая или тяжелой травмы от применения удушающих захватов и приемов. Впрочем, специалисты по боевым искусствам были давно осведомлены о возможностях и эффективности удушающих приемов, а также о способах оживления соперника. Именно этим знаниям и опыту боевые единоборства во многом обязаны возникшему вокруг них ореолу таинственности.

Во время изучения и отработки техник удушающих захватов и приемов обучающиеся усваивают базовые принципы их применения и навыки эффективной защиты. Здесь важно понимать разницу между удушающим захватом и удушающим приемом, так как вы должны научиться действовать на опережение, предугадывая намерения противника.

Знание механизмов действия удушающих приемов позволяет своевременно оказывать квалифицированную помощь. И не только на татами, но и в жизни. Особое значение здесь придается не только знаниям и базовым навыкам, но и строгому соблюдению регламента действий. Впрочем, регламент этот достаточно прост:

Первый шаг. Оценить обстановку.

Второй шаг. 20–30 секунд удушения – возможно использование методов традиционной медицины, манипуляции по реанимации и оживлению.

Третий шаг. Немедленное обращение за квалифицированной профессиональной медицинской помощью.

Четвертый шаг. Поддержание основных жизненных функций пострадавшего до прибытия помощи.

Эти шаги и сопряженный с ними уровень опасности можно представить и в виде цветовой шкалы:

Первый шаг – белый.

Второй шаг – желтый.

Третий шаг – оранжевый.

Четвертый шаг – красный.

Главное при оказании помощи – никакой суеты. Учтите, что на каждом шагу выполнения регламента вам потребуются определенные навыки и умения. Изучите их и овладейте ими. И в заключение. Разговор, который ведется в этой книге о техниках удушающих захватов и приемов – это ни в коем случае не беседы о смерти или о способах убийства. Мы изучаем лишь один из способов воздействия на противника, который возможен и допустим в спортивной поединке и бескомпромиссном рукопашном бою. Если такой способ существует, следует иметь о нем исчерпывающее представление. Овладев техниками удушающих захватов и приемов и применяя их в нужные моменты, вы всегда будете добиваться именно тех результатов, которых вы ожидаете.

Глава 1. Удушающие захваты и приемы в системе боевых и спортивных единоборств

В ОСНОВЕ ЭФФЕКТИВНОГО УДУШАЮЩЕГО ПРИЕМА ЛЕЖИТ ПРАВИЛЬНЫЙ ЗАХВАТ!

1. Удушающие захваты и приемы.

Границы между приемами допустимыми и эффективными

Раздел боевых искусств, в котором изучаются удушающие захваты и приемы, является одним из самых сложных. Первый вопрос, который возникает у того, кто начинает изучать эти техники, заключается в определении границы между допустимым и эффективным действием в поединке и бою.

Ответ на него можно найти, если изучить отличия между спортивным и боевым разделами единоборств и воинских искусств, в которых применяются эти техники боя, обеспечивающие безусловную победу над любым противником.

Техники удушающих захватов и приемов в боевых искусствах условно можно разделить на два больших и важных раздела. В первый из них входят техники удушающих захватов и приемов спортивных единоборств. Условно его можно назвать техниками удушающих захватов и приемов по правилам. Или коротко – «*удушением по правилам*».

Другой раздел, в котором систематизируются техники удушающих захватов и приемов, относится к боевым, практическим, прикладным и специальным направлениям боевых искусств. Его можно условно обозначить как «*практический раздел*» боевых искусств.

В спортивных разделах предусматривается возможность выполнения техник удушающих захватов и приемов с использованием одежды, без одежды, или комбинированно. Очевидно, что в спортивном поединке, когда соперники одеты, например, в кимоно, вариативность, разнообразие и количество техник или приемов весьма значительны.

Классическим видом борьбы, в которой на научной основе были впервые систематизированы базовые техники удушающих захватов и приемов, считается борьба дзюдо.

Отличие дзюдо от других видов борьбы состоит в том, что все применяемые в нем техники удушающих приемов и захватов были изучены и описаны, систематизированы и стандартизированы. [1] Порядок их выполнения строго и жестко регламентирован правилами, проверен практикой применения и опытом, накопленным в ходе учебных занятий и спортивных состязаний.

Мы можем рассматривать используемый в борьбе дзюдо объем техник удушающих захватов и приемов как классический, с точки зрения единоборств, арсенал. Это касается как самого набора техник и методик обучения и отработки удушений, так и выработанных в дзюдо правил безопасного их применения и использования.

Мы уже упоминали, что за долгую историю спортивного дзюдо (с 1882 года) не было зафиксировано ни одного смертельного случая применения техник удушающего приема в ходе спортивных поединков и тренировок. Это одна из причин широкого распространения и популярности дзюдо и сохраняющейся в нем возможности использования в спортивных поединках удушающих приемов в полном объеме. Отсутствие инцидентов, которые ставят под угрозу здоровье и жизнь спортсменов, – предмет неподдельной гордости тех, кто посвятил себя этому виду единоборств. Безопасность применения сверхэффективного арсенала действий по воздействию на противника определяется процедурами и регламентом применения приемов и строгой регламентацией системы обучения и отработки. Не следует забывать и о том, что в дзюдо накоплен огромный объем практических знаний в анатомии, физиологии и психологии, в традиционной и классической медицине (оказание первой медицинской помощи, использование методов и способов реанимации и оживления).

В системе спортивного классического дзюдо переход к изучению техник удушающих захватов и приемов осуществляется только после приобретения определенного борцовского опыта. Точно так же и в древние времена, этот раздел позволялось изучать в полном объеме только после достижения обучающимся высокого профессионального уровня. Техники удушения преподавались как отдельное искусство воздействия на противника и открывались в полном объеме только достойным посвящения в секреты школы, тем, кто доказал свою преданность выбранному «ПУТИ», школе и не раз демонстрировал высокий моральный уровень и ответственность.

Аналогично спортивному дзюдо техники удушающих захватов с использованием одежды и без таковой, но по правилам спортивного поединка, используются в состязаниях, например, по рукопашному бою и армейскому рукопашному бою. Точно так же обстоит дело и в иных школах боевых искусств, например, в спортивном разделе оперативного карате и рукопашного боя.

Удушающие приемы и захваты без одежды практикуются в состязаниях по «боям без правил» и в спортивном джиу-джитсу. При этом

особенности наличия перчаток накладывают определенный отпечаток и на сами техники удушающих захватов и приемов, и на тактику и практику их применения. В качестве примера можно привести ставшее популярным в последнее время бразильское джиу-джитсу. [2]

Главное отличие техник удушающих захватов и приемов по системе или правилам спортивных единоборств от прикладных или боевых систем заключается в том, что применение первых строго регламентировано, а порядок выполнения приемов стандартизирован.

Кроме того в спортивных единоборствах обязательным является контроль над процессом со стороны судей, врачей на соревнованиях и тренера и инструктора во время тренировок.

В правилах соревновательного поединка или положении о соревнованиях четко и понятно устанавливаются ограничения на применение удушающих захватов и приемов. В частности, их выполнение в обязательном порядке должно отвечать такому важному критерию, как трехсторонняя управляемость и контролируемость и со стороны противодействующих сторон, и со стороны судьи. Имеются в виду: тот, кто проводит прием, тот, против кого применяется прием, и тот, кто контролирует выполнение действия со стороны. При проведении техник удушающих приемов допускаются только разрешенные захваты и действия. Прием выполняется с обязательным условием плавного наращивания усилия. Тому, против кого выполняется удушающий прием, правила обязательно предоставляют возможность принять решение о сдаче [1].

Согласно правилам спортивного поединка, при любых условиях переход к выполнению удушающего приема фиксируется судьей, о чем делается громкое объявление, сопровождаемое соответствующим жестом. С этой секунды начинается отсчет времени, ограниченный 20 секундами [2]. Если за это время прием не дает результата, поединок в обязательном порядке прерывается [3].

Жесткий и строгий, предусматривающий многоступенчатый контроль регламент является одной из действенных мер безопасности.

В отношении техник удушающих захватов и приемов действуют и другие строгие запреты. Например, выполнение удушающего приема допускается только в партере, или при борьбе лежа. Запрещено проведение удушающих приемов в стойке, рывком, пальцами рук, путем зажимания рта и носа, скрещиванием ног на шее [4].

Когда говорят об особенностях выполнения удушающих захватов и приемов в спортивных единоборствах, основное внимание уделяется

технике безопасности, эффективность которой гарантируется соблюдением правил, регламентов и многочисленных запретов.

В правилах спортивного и состязательного раздела по системе оперативного карате и рукопашного боя основные принципы спортивного дзюдо в выполнении техник удушающих захватов и приемов сохраняются в полном объеме, без каких-либо изъятий или ограничений.

Что касается систем прикладных разделов боевых искусств и единоборств, то в них имеет место диаметрально противоположная ситуация. Здесь арсенал техник и допустимых принципов, способов и тактики выполнения удушающих захватов и приемов гораздо более широк. В то же время, все они основываются на базовых принципах выполнения, отработанных в спортивных единоборствах.

В любом случае, системный подход к изучению вопроса требует признать, что все удушающие захваты и приемы, используемые в спортивных единоборствах, могут быть включены в прикладные разделы боевых искусств. Особенно, если речь идет о первом этапе изучения классического арсенала техник борьбы, когда обучающиеся знакомятся с основами удушающих захватов и приемов и правилами их применения.

В прикладных разделах, так же как и в спорте, соблюдается принцип строгой регламентации действий при изучении и отработке техник удушающих захватов и приемов. Ряд допустимых действий в бою, предшествующих выполнению или переходу к выполнению техник удушающих захватов и приемов, только обозначается, или моделируется. Действия выполняются плавно, как бы условно, а удары (отвлекающие или шокирующие, обеспечивающие возможность воздействия на уязвимые части тела противника) только обозначаются или имитируются.

Следует особо отметить, что в своем первоначальном виде все системы и школы боевых искусств мира имели раздел, в котором особое внимание уделялось техникам удушающих захватов и приемов и защите от них. И только с течением времени из них выделились состязательные, а затем и спортивные направления.

С точки зрения объема знаний и умений и использования техник удушения для атаки и защиты, связанная с этим арсеналом система боевых искусств, как правило, была двухзвенной и асимметричной. Исключение составляли только специализированные системы боевых искусств, к которым обычно относят так называемые реальные боевые искусства, стили и школы. Имеются в виду системы, распространенные или практиковавшиеся при подготовке армейских или специальных диверсионных, контрдиверсионных, антитеррористических и партизанских

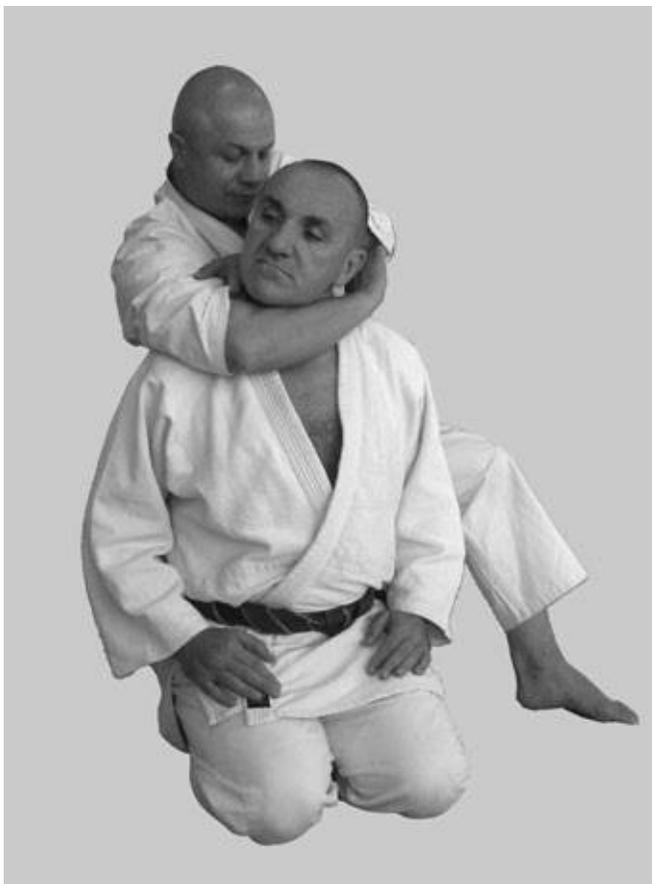
соединений и подразделений. А также принятые в подразделениях, выполняющих полицейские функции, или в правоохранительных органах.

Говоря об асимметрии, мы подразумеваем уклон в сторону изучения в первую очередь техники защиты от удушающих захватов и приемов. Во многих случаях на них, как на самостоятельные системы борьбы, делается особый акцент, а непосредственно изучению атакующих техник удушающих захватов и приемов отводится роль «вспомогательных» или «имитируемых» действий, обозначаемых в режиме условной демонстрации или угрозы.

Один из примеров различий в расстановке акцентов – техники реального боя, известные также как система спецназа. Первоочередное внимание уделяется в них изучению и использованию техник удушающих захватов и приемов как наступательного стиля и манеры действий, обеспечивающих безусловную победу над противником или установление над ним полного контроля. Или, говоря по-русски, умению **«взять за горло»!** Речь идет об обучении техникам рукопашного боя, которые позволяют поставить противника в безвыходное положение и полностью подчинить его воле атакующего.

Так же как и в спортивных единоборствах, где допускается использование техник удушающих захватов и приемов, в боевых и прикладных направлениях единоборств по способу исполнения сами эти техники предполагают исполнение приема:

- 1) руками (*фото 1*);
- 2) ногами (*фото 2*);
- 3) комбинированно, руками и ногами одновременно (*фото 3*);
- 4) с помощью вспомогательных средств (*фото 4*).



Φοτο 1



Фото 2



Фото 3



Фото 4

Классификация техники удушающих приемов может быть и более детальной:

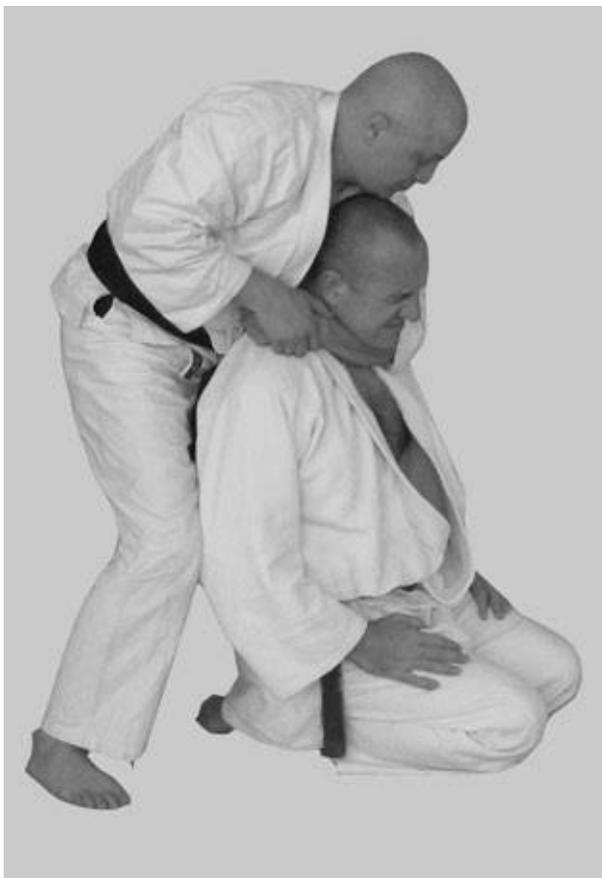
- 1) с использованием одежды противника (фото 5)]
- 2) с использованием своей одежды (фото 6);
- 3) без использования одежды (фото 7);
- 4) двойное или комбинационное воздействие. Известно также как двойной удушающий прием (фото 8);
- 5) в сочетании с техникой болевого приема (фото 9);
- 6) с использованием дополнительных средств (фото 10).



Φοτο 5



Φοτο 6



Φοτο 7



Φοτο 8



Фото 9



Фото 10

Еще один способ классификации техник выполнения удушающих приемов – по цели воздействия:

1) на шею (фото 11);

- 2) на корпус (грудную клетку и диафрагму) (*фото 12*);
- 3) комбинированно – на шею и корпус одновременно (*фото 13*);
- 4) на рефлекторные точки (*фото 14*).



Фото 11



Фото 12



Фото 13



Фото 14

Следует отметить, что применение техник удушающего захвата и приема без использования одежды допускается и в условиях, когда противник одет в летнюю майку или рубашку (фото 15). Очевидно, что в подобных случаях одежда может использоваться только условно.



Фото 15

Техники удушающего захвата и приема в боевых, прикладных и специальных разделах боевых искусств имеют определенные особенности.

Одна из них выражается в том, что техники удушающего захвата и приема могут выполняться в любых условиях, и в любом или из любого положения. Независимо от того, находится ли противник в соответствующей одежде или нет.

В прикладных системах и разделах боевых искусств и специализированных системах единоборств, техники удушающего приема выполняются не только в партере и при борьбе лежа, но и в стойке (фото 16).



Фото 16

В этой связи уместно напомнить, что одна из школ единоборств, которую изучал основатель дзюдо Дзигоро Кано, практиковала ведение борьбы только в стойке.

В этом есть своя логика. Переход к борьбе лежа возможен только в честном поединке, когда соперники сражаются один на один. В уличной же схватке с участием нескольких человек, в случае, когда поединок переходит в партер, дополнительной опасности подвергаются обе противоборствующие стороны. Что уж говорить о ситуации, когда одна из сторон имеет численное превосходство!

Это обстоятельство учитывалось и при подготовке войсковых

разведчиков Советской армии во время Великой Отечественной войны. Расчет сил и средств при выполнении задания по захвату (добыванию) «языка» предполагал обеспечение обязательного численного превосходства, даже при внезапной атаке на врага из засады.

В прикладных разделах боевых искусств изучение техник удушающих захватов и приема в стойке является обязательным. Впрочем, как и в разделе самозащиты классического дзюдо, что красноречиво подтверждается например «новой» ката дзюдо, созданной в 1956 году. Она известна как ката Кодокан Госин Дзюцу и включает в себя действенные и эффективные техники самозащиты. Один из приемов этой группы ката заканчивается техникой Хадака джиме (удушающий прием при подходе сзади плечом и предплечьем), представляющим собой технику завершения боя. Обязательный к изучению и отработке этот удушающий прием выполняется и демонстрируется в стойке. Аналогичная техника удушающего приема дзюдо в стойке предусмотрена и в ката Кимэ но ката (двадцать техник) [5].

Еще одной отличительной особенностью техник удушающих захватов и приемов, используемых в боевых системах и разделах боевых искусств, является подход к противнику во время подготовки и выполнения удушающего приема не только сзади или спереди, но и с других сторон (со стороны головы или сбоку). Особенность действий и подходов определяется задачей лишить противника возможности противодействовать приему и требованием использовать любой удобный момент и позицию. В том числе и с нанесением шокирующих ударов.

Таким образом, боевые и практические разделы боевых искусств в разделе техник удушающих захватов и приемов имеют много общего. В то же время в них просматриваются существенные отличия, которые говорят о том, что в боевых разделах понятие удушающий захват и прием является более широким. В спортивных единоборствах в этом разделе приняты многочисленные условности, запреты и ограничения как по способам выполнения, так и по арсеналу техник. При этом, если специализированные системы боевых искусств (оперативное карате и рукопашный бой, армейский рукопашный бой) имеют выраженное атакующее направление, то в прикладных системах боевых искусств (многочисленных системы самообороны) основной акцент делается на обучение защите от удушающих захватов и приемов. Сами же эти приемы изучаются как бы опосредованно.

Атакующий и лишенный иллюзий подход к обучению и подготовке воинов и сотрудников спецслужб используется и в школе оперативного

карате и рукопашного боя по системе спецназа КГБ. Он опирается на анализ реального опыта подготовки сотрудников спецслужб.

Таким образом, техники удушающих захватов и приемов занимают особое, отдельное место в школах практических боевых искусств и в том или ином виде и объеме присутствуют во всех системах и стилях, чаще всего в виде специализированных разделов самообороны. И только в некоторых школах и системах боевых искусств раздел, посвященный изучению техник удушающих приемов, имеет самостоятельное значение. При этом по своему значению и с точки зрения обучения атака противника с помощью удушающих захватов и приемов равнозначна навыкам защиты от таких приемов.

В этих случаях акцент в обучении делается на изучение техник атаки, активных атакующих действий и техник контратаки. И только после их освоения или одновременно изучаются и отрабатываются техники противодействия этим действенным приемам рукопашного боя. Такой подход очень удобен в практической работе, с учетом того, что приемы этого раздела отрабатываются и изучаются в парах, когда один применяет атакующие приемы, а другой, соответственно приобретает навыки защиты от аналогичных атак и технических действий и приемов.

В системе оперативного карате и рукопашного боя, удушающий захват обеспечивает не только возможность уничтожения противника, но и возможность установления контроля и управления им.

Примечания

1. См. Удушающие приемы. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский Спорт, 2003.

2. Подобное правило, или Принцип 20 секунд, было ранее сформулировано автором (2005), опиравшимся на него при подготовке по системе оперативного карате и рукопашного боя. Более подробно см. *Травников А. И.* Оперативное карате. Боевое моделирование в обучении рукопашному бою спецназа. Ростов н/Д: Феникс, 2006.

3. Там же, п. 18, ст. 33, стр. 42.

4. Там же, ч. 5, ст. 17, стр. 16.

5. См. *Дзигоро Кано.* Кодокан Дзюдо. – Ростов н/Д: Феникс, 2000.

2. Техники удушающих захватов и приемов оперативного карате

Главное и основное отличие системы оперативного карате и рукопашного боя от всех иных школ и стилей боевых искусств можно сформулировать очень кратко: *«Нет правил – есть задача, которую нужно решить»*.

Задачи могут быть разные. К примеру, требуется всего лишь одержать победу над противником, задержать его и установить контроль над ним. В особых случаях может быть поставлена задача и на уничтожение противника в рукопашной схватке.

Задачи задержать противника ставятся преимущественно перед сотрудниками правоохранительных органов (милиция, полиция). У армейских подразделений и частей спецназа довольно часто возникает необходимость пленения противника (задача, известная как взятие «языка»).

Иногда речь может идти и о крайних мерах воздействия на врага. Например, когда для обезоруживания или «снятия» часового используются техники удушающего захвата или приема. И сделать это нужно так, чтобы лишить противника малейшей возможности подать сигнал или оказать сопротивление.

Для школы оперативного карате и рукопашного боя, если это конечно не спортивный поединок или состязание, характерно отсутствие «общепринятых» правил. Здесь действуют специфические законы, используется определенный алгоритм действий, когда основное внимание уделяется атаке и опережению противника.

Отсутствие правил не означает отказ от соблюдения законов и обычаев войны. Без правил и ограничений мы действуем только в бою, только при выполнении боевого приказа или задания.

Атакующий алгоритм предполагает, что на первом месте оказывается обязательное выполнение специальных подготовительных действий, которые предваряют удушающий прием, или благоприятный и удобный для его выполнения захват. Было бы наивно и опрометчиво полагаться лишь на счастливое стечение обстоятельств, надеяться, что противник позволит взять удушающий захват и разрешит легко и просто провести удушающий прием. Тем более, если противник имеет надлежащую

подготовку или обладает некоторыми физическими, тактическими или иными преимуществами. В конце концов, ваш противник может быть просто вооружен.

В этом случае в школе оперативного карате и рукопашного боя рекомендуется использовать так называемые отвлекающие или шокирующие удары. Эти удары или действия могут предварять выполнение самого приема, осуществляться до захвата противника руками, или выполняться после захвата. Таких ударов может быть нанесено несколько (рукой, ногой, коленом и головой).

Один из вариантов выполнения техники удушающего захвата и приема с использованием отвлекающих и шокирующих действий состоит в следующем:

1. Исходное положение (*фото 1*).
2. Отвлекающие действия руками (*фото 2*).
3. Удушающий захват руками за одежду за разноименные отвороты (*фото 3*).
4. Отвлекающий удар коленом (*фото 4*).
5. Бросок или сбивание противника на землю на живот, используя рывок двумя руками на себя (*фото 5*).
6. Удушающий прием воротом кимоно или одежды (*фото 6–9*).



Фото 1

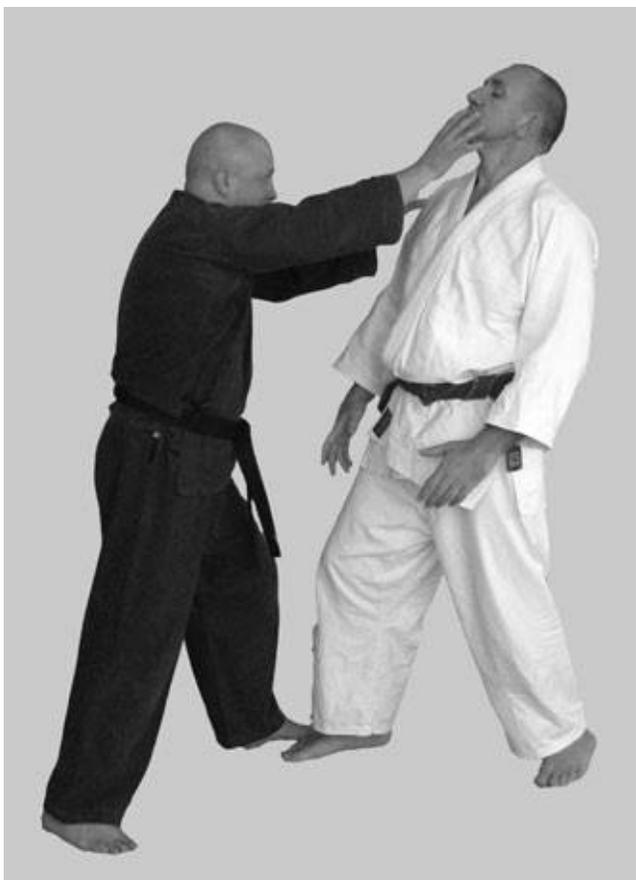


Фото 2

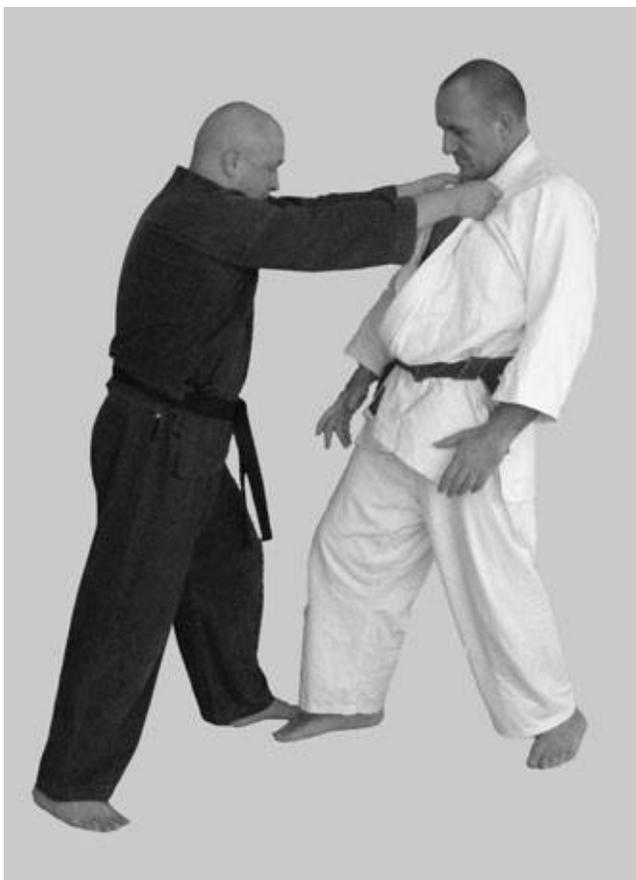
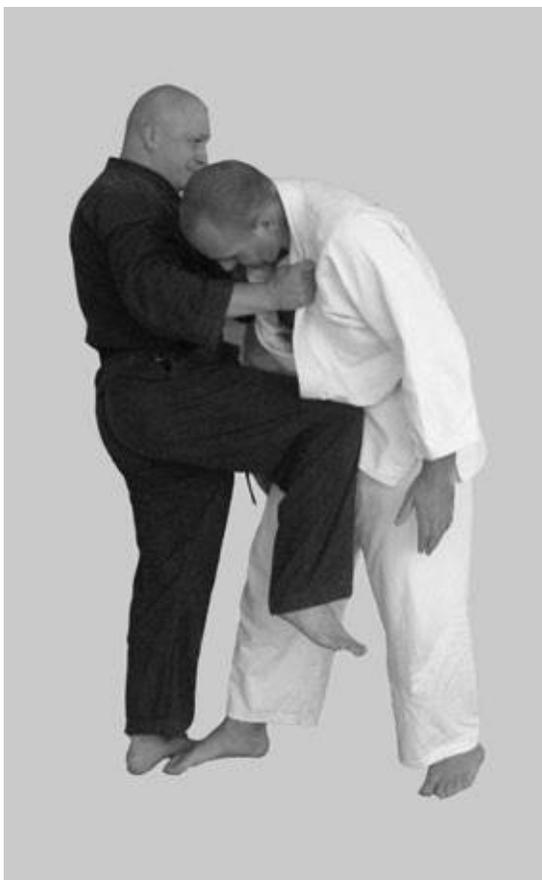


Фото 3



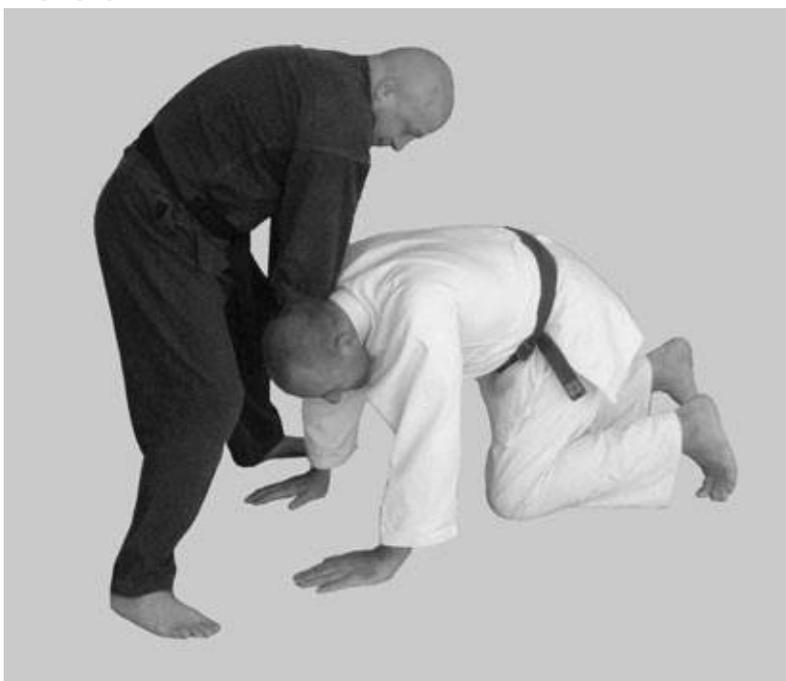
Φοτο 4



Φοτο 5



Φοτο 6



Φοτο 7



Фото 8

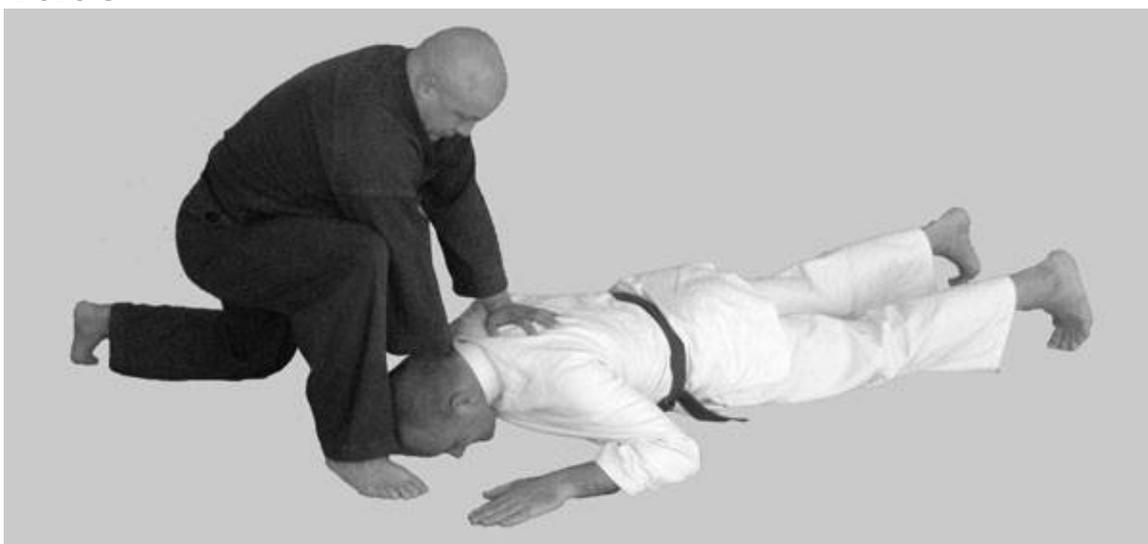


Фото 9

В качестве предварительных, подготавливающих выполнение удушающих захвата и приема техник борьбы, помимо ударов руками и ногами могут использоваться броски и болевые приемы.

В реальном рукопашном бою недопустимые в спорте действия позволяют достаточно быстро и эффективно перейти к выполнению техники удушающего захвата или приема, обеспечивая победу над противником.

Особенностью техник удушающего захвата и приема по системе оперативного карате и рукопашного боя является их стремительное, максимально быстрое выполнение. Ведь вам необходимо в максимально короткие сроки вывести противника из строя, установить контроль над ним и одержать победу.

Здесь можно говорить о действии правила или принципа оперативного карате и рукопашного боя, известного, как правило или принцип 20 секунд [1]. Техники удушающего захвата и приема основываются на использовании схожего принципа, однако время сокращается до 3 и 12 секунд. Именно эти, контролируемые промежутки времени, позволяют четко определить эффективность выполняемого захвата и приема, и обеспечивают возможность выбора дальнейших действий в рукопашном бою. [3]

При выполнении боевой техники удушающего приема 20 секунд делятся на следующие логические действия. Выход и принятие удобной для начала атаки позиции и атака, начинающаяся с нанесения отвлекающего удара, занимает 1–5 секунд, выполнение захвата на удушающий прием – 3 секунды, проведение собственно удушающего приема – 12 секунд.

Пределы допустимого, или горизонт невозвратных событий, при выполнении удушающего приема не выходят за временной отрезок в 20 секунд. Поэтому даже в бескомпромиссной рукопашной схватке возможно принятие решения о том, чтобы даровать врагу жизнь. Именно 3 секунды требуются для того, чтобы понять, что удушающий захват эффективен и дает результат, а 12 секунд при проведении техники удушающего приема необходимы для того, чтобы противник потерял сознание и оказался полностью в вашей власти. Эти 1, 3 и 12 секунд в некоторой степени условны, но они определяются практикой. Весь комплекс атакующих действий может быть выполнен быстрее. Но здесь, в этих правилах, учтены в первую очередь не ваши навыки и умения, а физиологические аспекты, связанные с техниками удушающих приемов.

Важная особенность и отличие техник удушающих захватов и приемов, используемых в школе оперативного карате и рукопашного боя, от иных систем единоборств заключается в том, что в реальной рукопашной схватке нет и не может быть предварительного взвешивания, разделения противоборствующих сторон на возрастные категории и уровни опыта. Согласно известному выражению, Бог создал людей разными, а полковник Кольт уравнил их в правах. То же самое можно сказать и о техниках или искусстве выполнения и применения удушающих захватов и приемов. Владение техниками удушающих захватов и приемов по системе оперативного карате и рукопашного боя в условиях реальной схватки и есть тот козырь, который может нивелировать любые преимущества противника и гарантирует победу над ним. Искусство удушающих приемов эффективно только при условии достаточно хорошей

подготовки и наличии опыта борьбы, которые можно приобрести при тщательном изучении вопроса, знании всех нюансов и после длительной отработки, тренировки и соревнований. В этом случае исполнение техник удушающих приемов доводится до уровня рефлексов.

В системе оперативного карате и рукопашного боя техники удушающих приемов и захватов рассматриваются исключительно как средство достижения цели. Если в спорте удачно проведенный захват и удушающий прием означает чистую победу, то в рукопашной схватке – получение реального преимущества, а иногда и права на жизнь. За грамотно и правильно проведенным удушающими захватом и приемом могут последовать и иные действия. Появляется возможность перейти к управлению действиями противника, принудить его к сдаче.

Одновременно с выполнением удушающих захвата и приема возможны дополнительные воздействия на противника, такие как сочетание удушающего захвата с болевым приемом (фото 10–12).

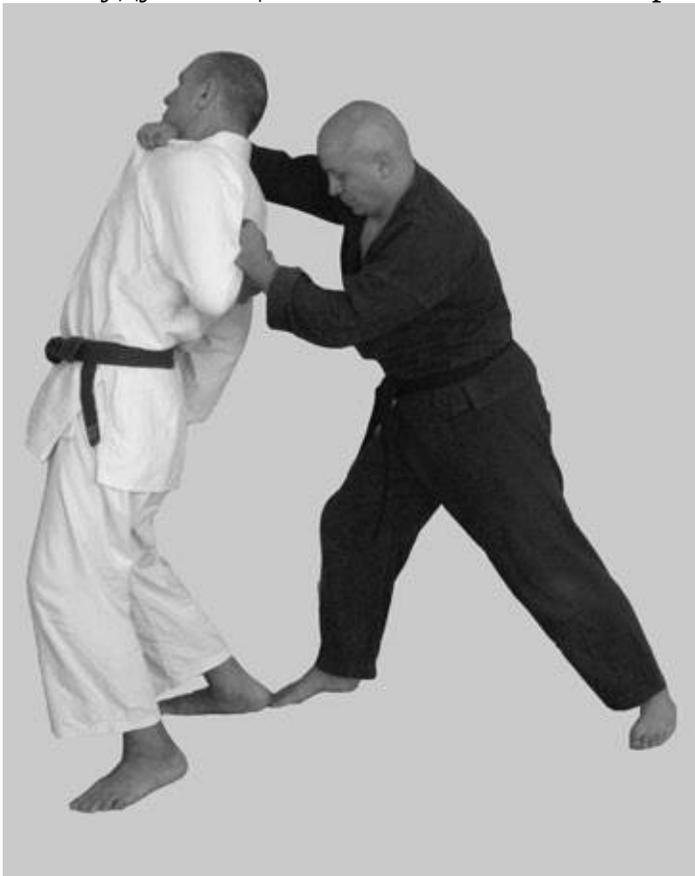


Фото 10



Фото 11



Фото 12

Одна из важнейших особенностей техник выполнения удушающих захватов и приемов в школе оперативного карате и рукопашного боя по системе спецназа КГБ заключается в том, что весь их арсенал должен применяться в условиях активного сопротивления не условного, а

возможного реального противника, или даже врага. Вероятнее всего все эти приемы будут использоваться в бескомпромиссной рукопашной схватке.

Примечание 1. Более подробно см. *Травников А. И.* Оперативное карате. Боевое моделирование в обучении рукопашному бою. – Ростов н/Д: Феникс, 2006.

3. Удушающий захват и удушающий прием. Общее и особенное

Техники удушающих захватов и приемов изучаются и выполняются по заранее намеченной и четко соблюдаемой схеме. Ее можно представить в виде строго соблюдаемой последовательности трех основных действий, имеющей собственную логику, и принимаемой на начальном этапе в качестве базовой. По мнению автора, схематично ее можно представить, как следующие обязательные действия или шаги:

1. Исходное положение, удобное для выполнения удушающего захвата и последующего за ним удушающего приема.

2. Взятие того или иного, целесообразного для данной ситуации и положения противоборствующих сторон удушающего захвата.

3. Выполнение собственно удушающего приема.

В кратком изложении это деление может быть представлено как:

1. Исходное положение.

2. Удушающий захват.

3. Удушающий прием.

На стадии изучения приема в целом эти три позиции обычно являются узловыми пунктами или завершенными шагами, позволяющими, с одной стороны, трезво оценить занимаемую позицию и наметить варианты последующих действий, а с другой стороны, исправить возможные ошибки самому или позволить поправить и уточнить позиции инструктором или тренером.

Предлагаемое логическое деление приема открывает возможность инструктору подробно описать или продемонстрировать прием, а также предложить пошаговую стандартную модель действий, подготовить надлежащие инструкции или рекомендации, контролировать со стороны действия или шаги обучаемого, и главное – результаты его действий.

На базе такого трехзвенного или пошагового подхода строится схема стандартизации приема, что позволяет унифицировать методики изучения и преподавания, доведение выполнения приема в целом до автоматизма и совершенства. Совершенства такого уровня, когда от действия противника или защищающегося мало что зависит, поскольку результат предопределяется уже на втором этапе или ступени (взятие удушающего захвата). Такая схема действительна для всех приемов удушения в

различных позициях: в партере (лежа), на коленях и в стойке.

Рассмотрим различные варианты трехзвенного выполнения, демонстрации и оттачивания техники удушающего захвата и приема.

1. Исходное положение для выполнения удушающего приема (*фото 1*).

2. Взятие захвата, предваряющего удушающий прием, удобного для выполнения собственно техники удушения (*фото 2*).

3. Выполнение удушающего приема (*фото 3*).

Первый вариант последовательности трех основных действий. Исходное положение – уке лежит на спине, тори атакует сверху (*фото 1–3*).



Фото 1

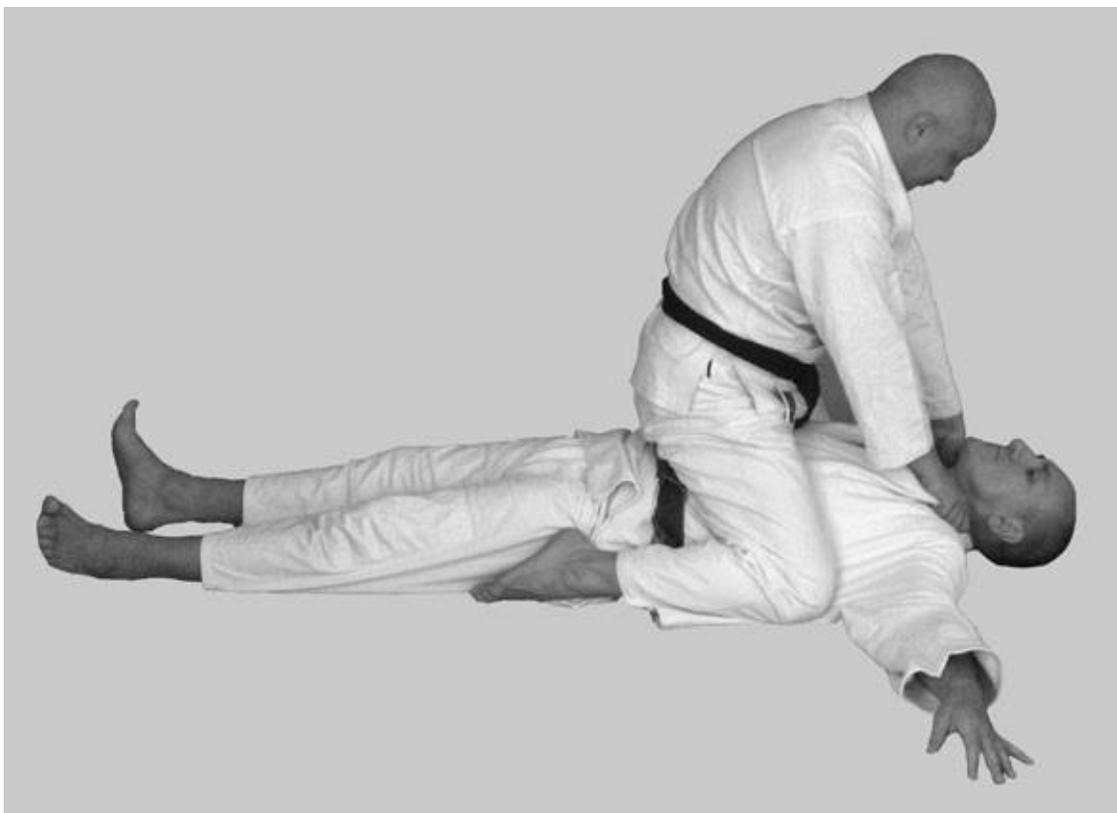


Фото 2



Фото 3

Второй вариант. Исходное положение – тори лежит на спине и атакует снизу, уке угрожает сверху (фото 4–6).



Фото 4



Фото 5



Фото 6

Третий вариант. Исходное положение – тори и уке находятся на коленях лицом друг к другу (фото 7–9).

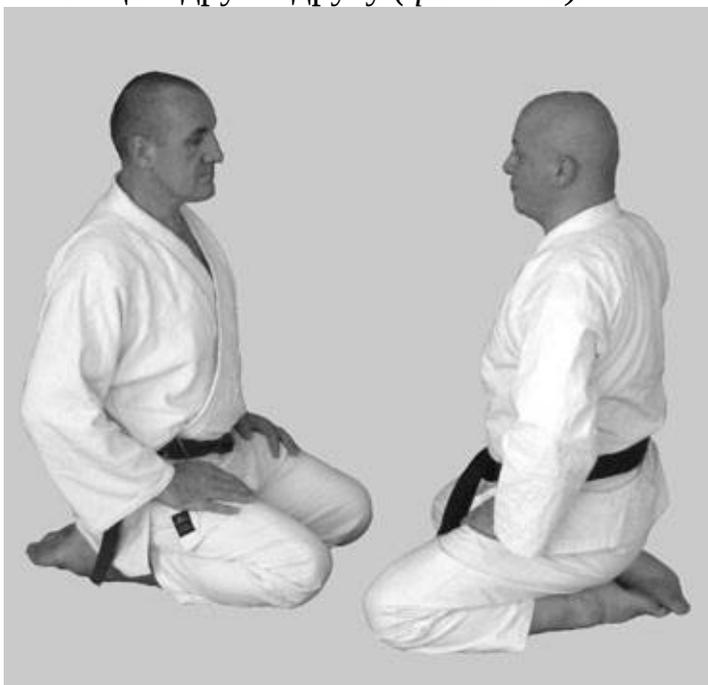


Фото 7



Фото 8

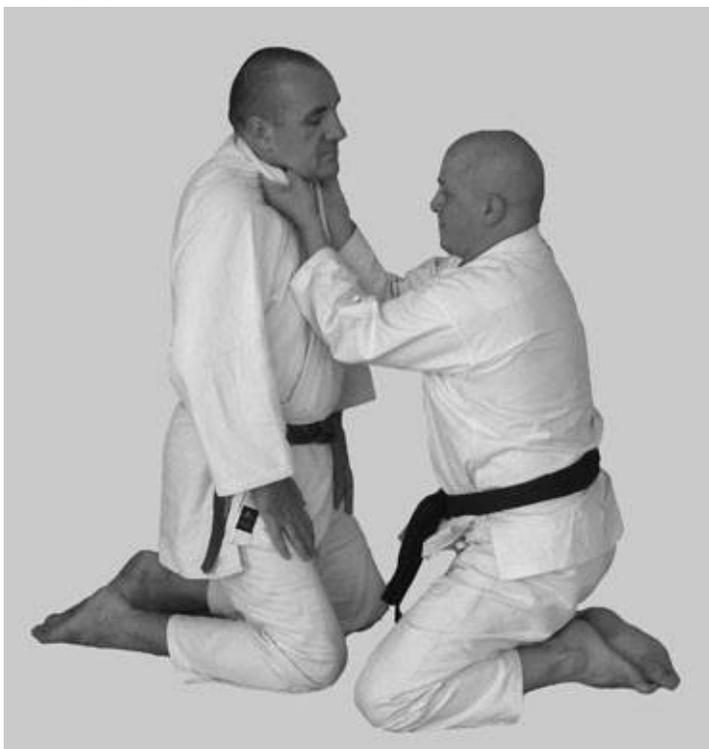


Фото 9

Четвертый вариант. Исходное положение – тори и уке находятся в стойке лицом друг к другу (фото 10–12).



Фото 10



Фото 11

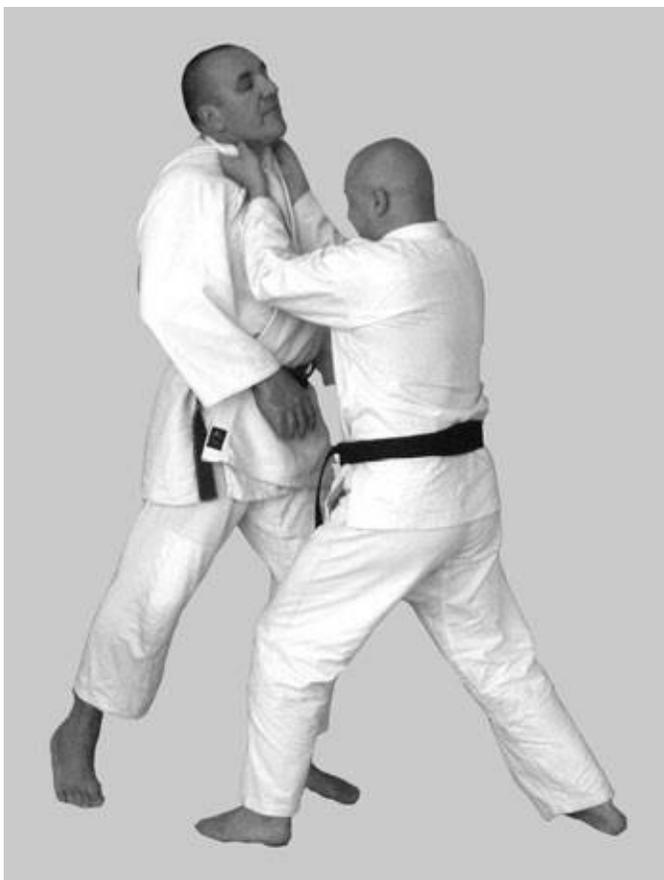


Фото 12

После освоения отдельных элементов при выполнении приема в целом, все три стадии или шага действий выполняются слитно и непрерывно. Однако логика последовательности действий сохраняется неукоснительно, для всех позиций борьбы.

При кажущемся сходстве техники удушающего захвата и собственно удушения или удушающего приема эти действия по своему внутреннему содержанию различны. [4]

Как следует из практики, из одного и того же удушающего захвата как из базового исходного положения могут выполняться разные техники удушения.

Вариативность различных действий из одного и того же положения или удушающего захвата определяется множеством факторов и деталей, и в первую очередь, целесообразностью самих действий. Необходимо учитывать такие, например, факторы, как обстановка, в которой выполняется прием, соотношение противоборствующих сил, весовых и ростовых параметров, опыта, психологического состояния и многое др.

Изложенная схема актуальна, логична и действенна в первую очередь для спортивных разделов боевых искусств.

Для прикладных систем, или боевых систем, в том числе и для системы оперативного карате и рукопашного боя более характерна и чаще применяется, условно говоря, «четырёхзвенная система».

Четвертым элементом рассматривавшейся нами трехзвенной системы становится выполнение так называемых активных отвлекающих действий в виде нанесения отвлекающего или шокирующего удара.

Рассмотрим пример четырехзвенной системы выполнения удушающего приема по системе оперативного карате и рукопашного боя:

1. Исходное положение (*фото 13*).
2. Отвлекающий удар (*фото 14*).
3. Удушающий захват (*фото 15*).
4. Удушающий прием (*фото 16*).



Фото 13



Фото 14



Фото 15

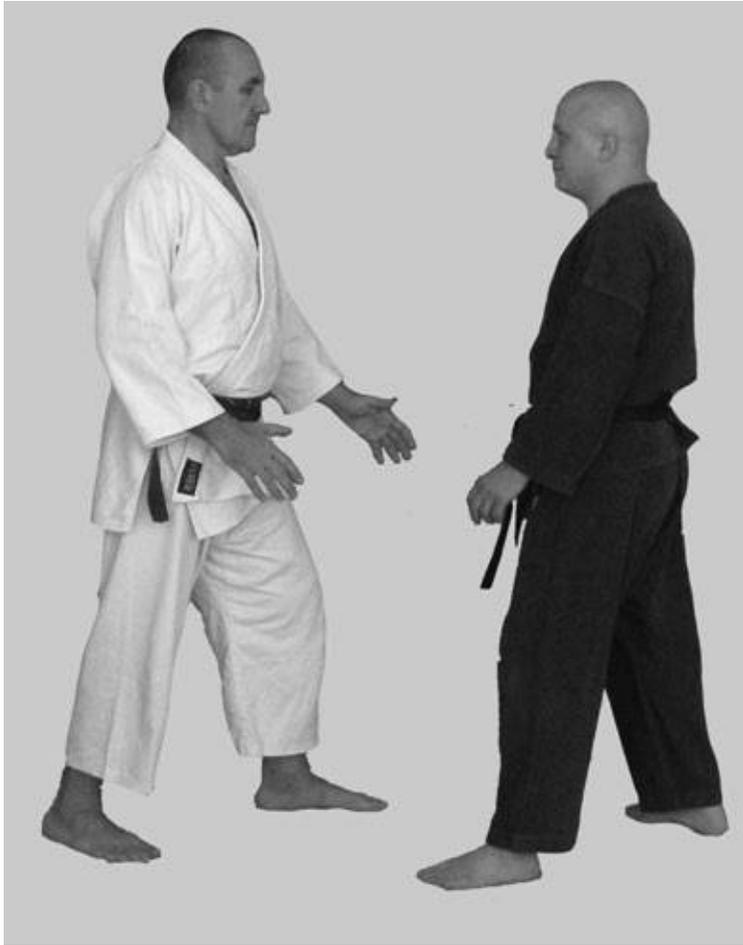


Фото 16

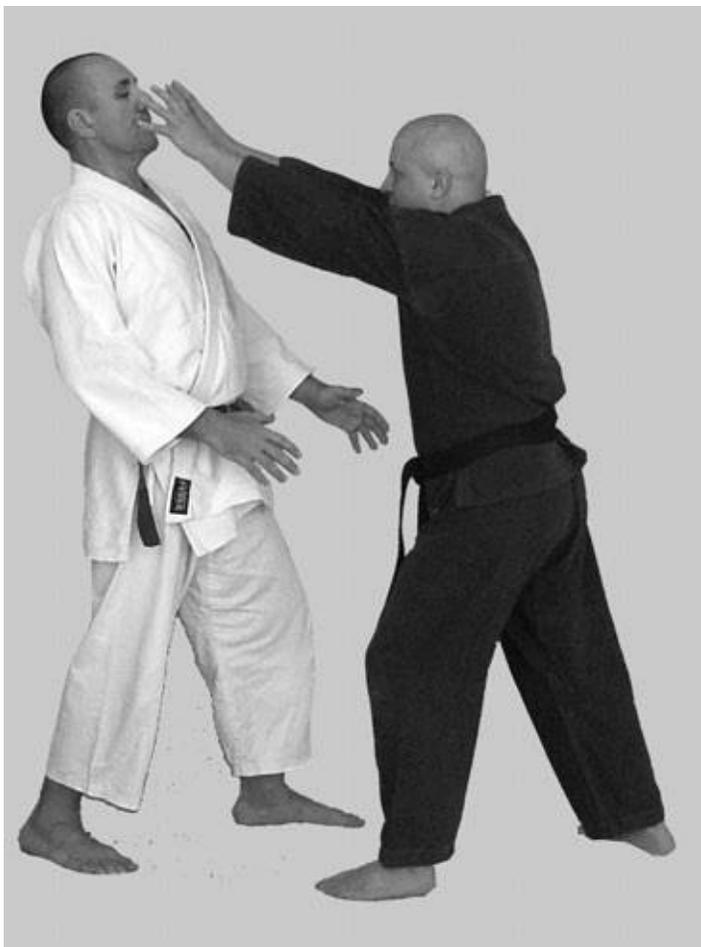
На практике отвлекающие удары могут наноситься в промежутках между исходным положением и взятием удушающего захвата, или между взятием удушающего захвата и переходом к выполнению собственно удушения противника. Возможно и нанесение ударов и в первом и во втором случаях, как бы с двойной подстраховкой.

Рассмотрим применение техники отвлекающих действий и ударов при выполнении удушающего приема.

1. Исходное положение (*фото 17*).
2. Отвлекающие действия (*фото 18*).
3. Шокирующий (отвлекающий) удар (*фото 19*).
4. Захват на удушающий прием (*фото 20*).
5. Шокирующий (отвлекающий) удар (*фото 21*).
6. Выполнение удушающего приема (*фото 22*).
7. Завершение выполнения удушающего приема (*фото 23–25*).



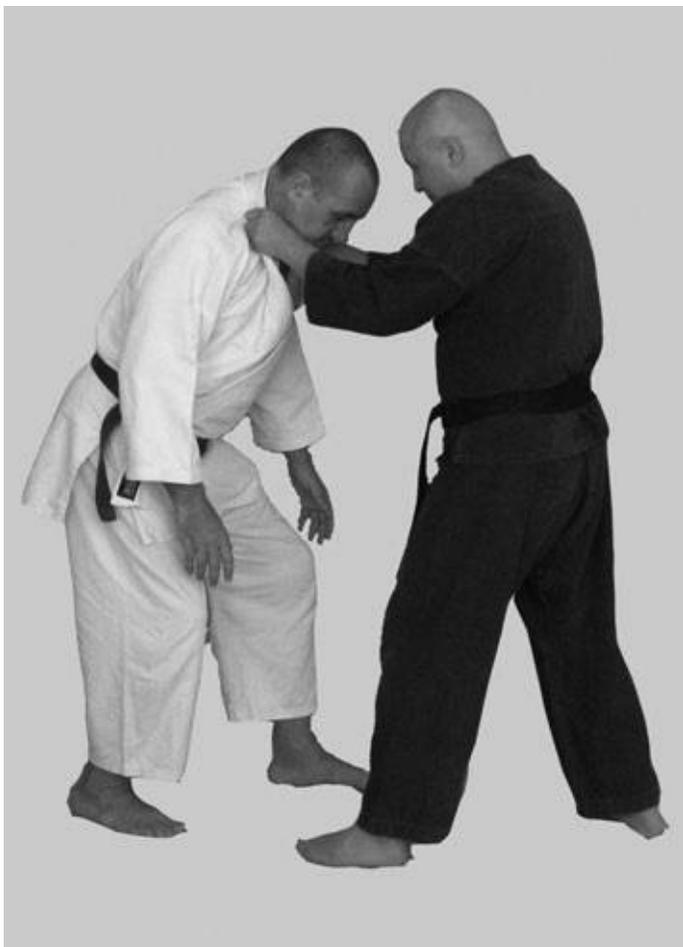
Φοτο 17



Φoto 18



Φοτο 19



Φοτο 20



Φοτο 21

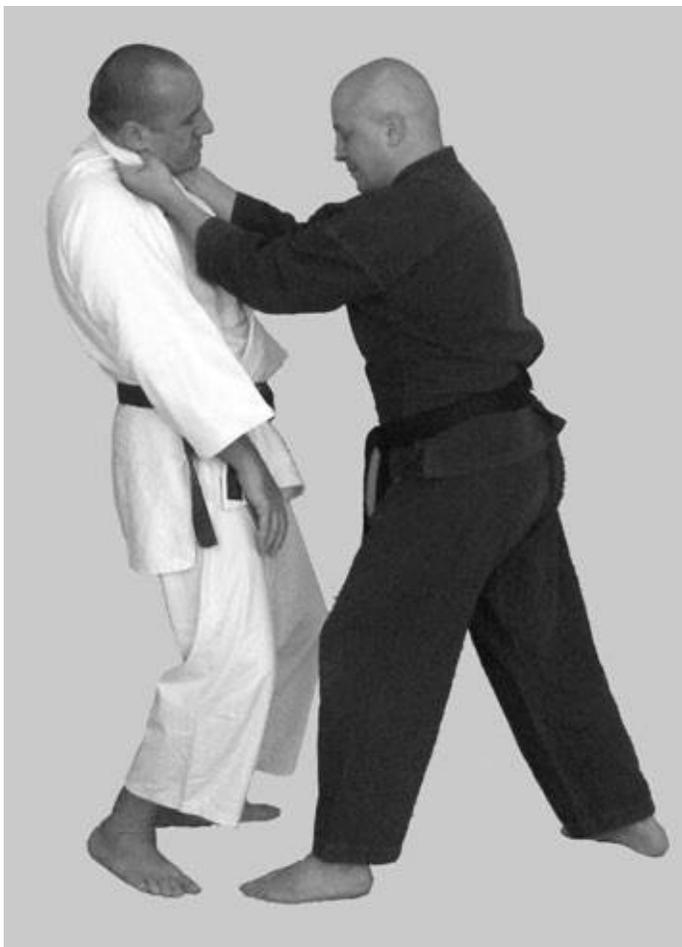


Фото 22

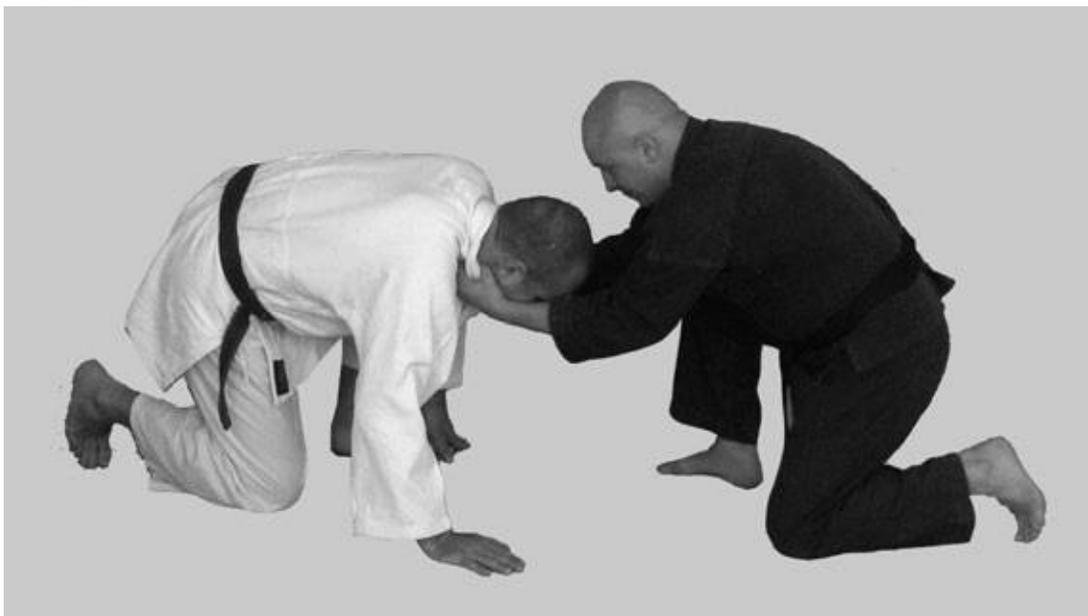


Фото 23



Фото 24



Фото 25

В реальном спортивном поединке и в бою грани логических действий при выполнении удушающего приема в значительной степени стираются.

Спортивный поединок основывается на выполнении участниками отвлекающих действий, подготовке к взятию захвата, действий, предваряющих взятие удушающего захвата, выходу на исходное положение, удобное для перехода к выполнению удушающего приема и собственно выполнению удушения. Однако в спорте арсенал и перечень допустимых к применению приемов и действий в значительной степени ограничен правилами и регламентом. И наоборот. В боевых разделах, в том числе и в системе оперативного карате и рукопашного боя, элементы

активного предварительного поражения противника, его отвлечение, и даже предварительное приведение противника в беспомощное положение, обеспечивающее беспрепятственное выполнение техники удушающего приема, являются важными, определяющими результат обязательными составляющими. И только случайное стечение обстоятельств, впрочем, как и в спорте, может позволить отказаться от этих важных элементов практических боевых искусств. Но полагаться в бою на везение слишком опасно и опрометчиво.

Однако у большинства правил имеются исключения. Они присутствуют и в, казалось бы, безупречно построенных выше схемах из трех и четырех базовых шагов или составляющих сам прием элементов.

Под такого рода исключениями понимается использование в качестве техники отвлечения или приводящего в шоковое состояние противника удара (безотносительно ко времени пребывания противника в этом состоянии), броска, сбивания или простого выведения из равновесия. Или использование момента секундной растерянности противника, пусть даже она вызвана психологическими причинами.

И в спортивных разделах единоборств (дзюдо), и в боевых системах, включая систему оперативного карате и рукопашного боя, таким классическим и наиболее эффективным средством воздействия может быть и считается борцовский бросок противника.

В единоборствах бросок рассматривается как очень эффективное средство воздействия. В некоторых древних школах боевых искусств он (бросок) считался более действенным, чем удар, с учетом того, что броски противника на землю, или обзечь, могут быть разными. К тому же они выполняются различными способами. В реальном поединке ваш противник падает не на мягкое татами или мат, а на камни, коряги или асфальт. Последствия такого падения будут весьма существенными. [5]

Пример выполнения четырехзвенной системы:

1. Исходное положение (*фото 26*).
2. Захват (*фото 27*).
3. Бросок или сбивание рывком обеими руками на себя (*фото 28*).
4. Удушающий прием (*фото 29–31*).

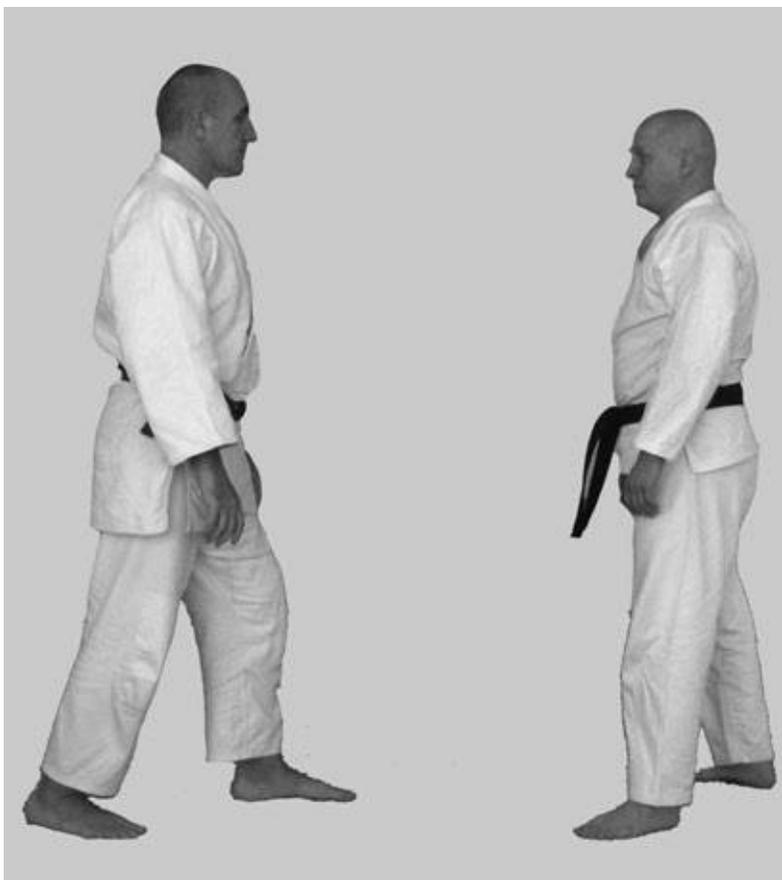


Фото 26



Фото 27

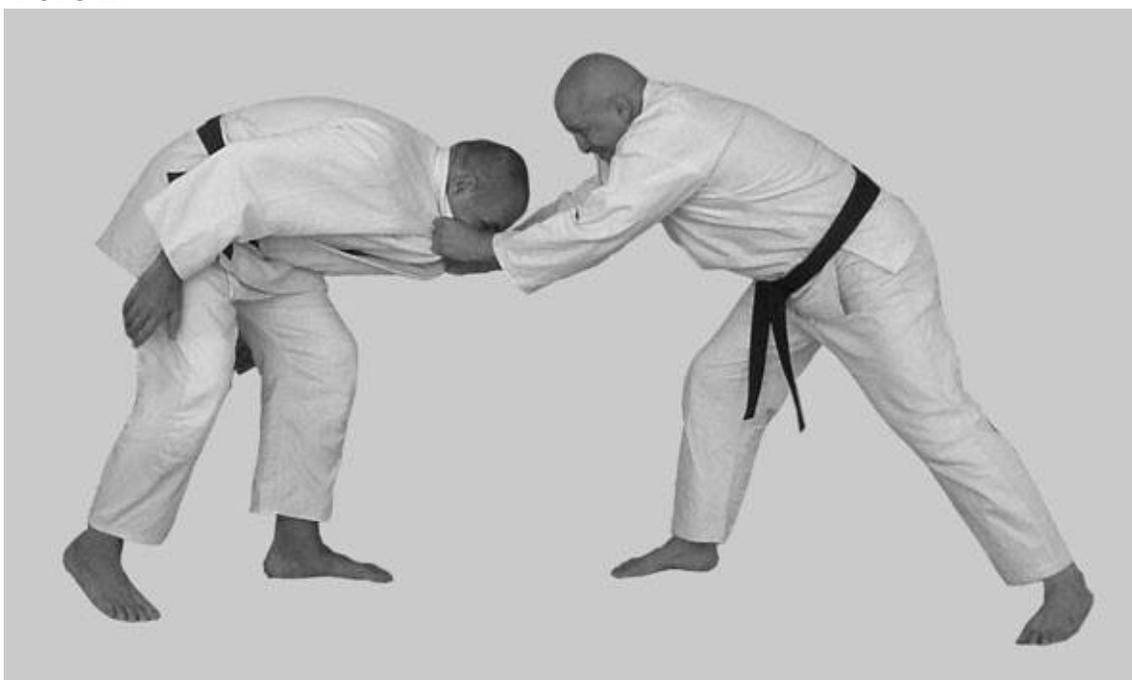


Фото 28



Φοτο 29



Φοτο 30



Фото 31

Следует также обратить внимание на еще одну тонкость выполнения техник удушающего приема в целом. И в спортивном и в боевых разделах единоборств используются техники, когда бросок и удушающий прием выполняются с одним и тем же захватом.

Рассмотрим пример техники удушающего приема, когда захват на выполнения броска и удушающего приема совпадают:

1. Исходное положение (*фото 32*).
2. Захват на бросок (*фото 33*).
3. Бросок (*фото 34–37*).
4. Удушающий прием (*фото 38*).



Фото 32



Фото 33



Фото 34



Фото 35



Фото 36



Фото 37



Фото 38

Таким образом, при определенном уровне технического мастерства и опыта возможно совмещение различных действий в единое движение, которое может быть разделено на элементы только условно или искусственно.

Например, удушающий захват и удушающий прием могут быть выполнены, практически, в одном быстром и стремительном движении. В этом случае удушающий захват может рассматриваться и как самостоятельное отвлекающее действие, и как шокирующий противника элемент атаки, контратаки или ответа на проявленную агрессию.

Подобным образом, без смены захвата может выполняться удушающий прием в сочетании с предваряющим его броском. Рассмотрим пример:

1. Исходное положение (фото 39).
2. Исходный захват для броска (фото 40).
3. Отвлекающий удар (фото 41).
4. Выведение из равновесия (фото 42).
5. Бросок задняя подножка (фото 43–47).
6. Удушающий прием предплечьем (фото 48).



Фото 39



Фото 40



Фото 41



Фото 42

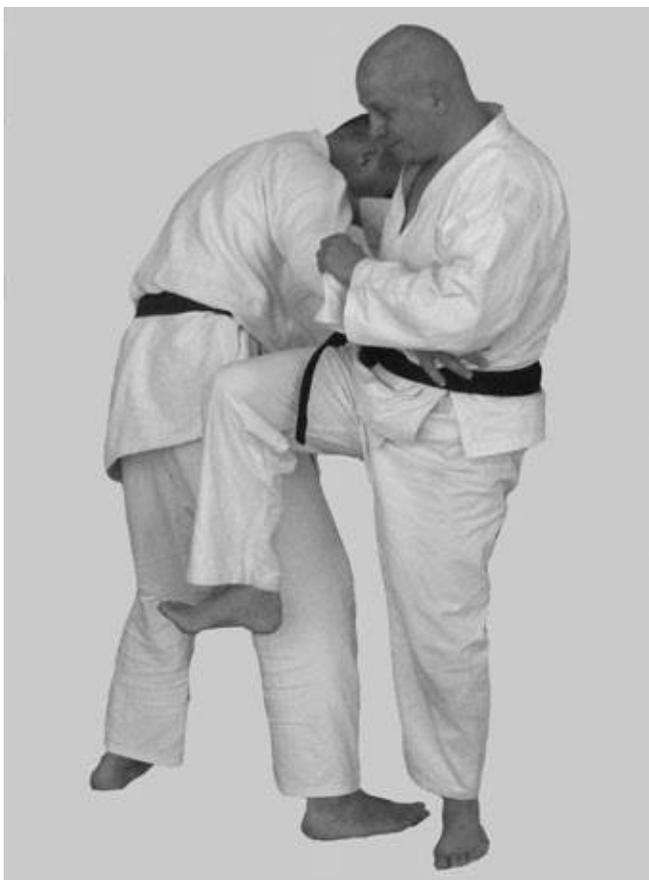


Фото 43



Фото 44



Фото 45



Фото 46



Фото 47



Фото 48

Глава 2. Базовые техники удушающих приемов

1. Удушающий прием НАМИ ДЖУДЖИ ДЖИМЕ

Удушающий прием Нами джуджи джиме (*Nami Juji Jime*) или удушение двумя руками скрестно. Выполняется из позиции лицом к противнику, с использованием захвата одноименных отворотов кимоно или одежды руками крест-накрест. Ладони от себя, большие пальцы захватывают отворот кимоно изнутри (фото 1).



Фото 1

2. Удушающий прием ГЯКУ ДЖУДЖИ ДЖИМЕ

Удушающий прием Гяку джуджи джиме (*Gyaku Juji Jime*) или удушение двумя руками скрестно. Выполняется в положении лицом к противнику с использованием захвата одноименных отворотов кимоно или одежды руками крест-накрест. Ладони к себе, пальцы захватывают отворот кимоно изнутри, большие пальцы рук снаружи кимоно (фото 2).

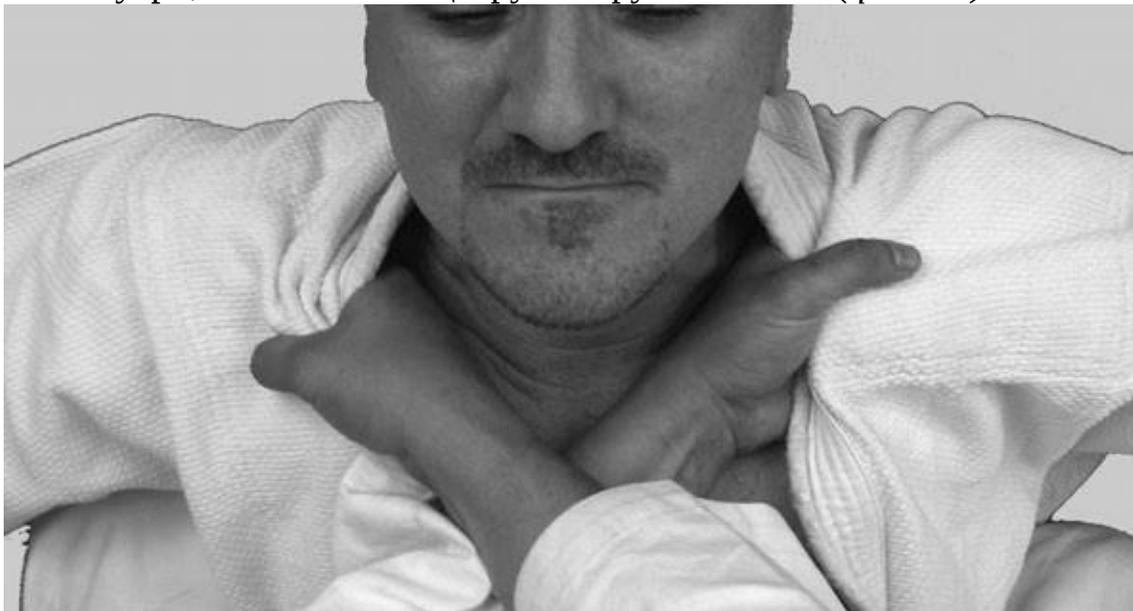


Фото 2

3. Удушающий прием КАТА ДЖУДЖИ ДЖИМЕ

Удушающий прием Ката джуджи джиме (*Kata Juji Jime*) или удушение двумя руками скрестно. Выполняется в положении лицом к противнику, с использованием захвата одноименных отворотов кимоно или одежды руками крест-накрест. Ладонь одной руки развернута от себя, большой палец захватывает отворот кимоно уке изнутри. Ладонь другой руки развернута к себе, пальцы изнутри отворота кимоно уке, большой палец захватывает кимоно снаружи (*фото 3*).



Фото 3

4. Удушающий прием ХАДАКА ДЖИМЕ

Удушающий прием Хадака джиме (*Hadaka Jime*) или удушение плечом и предплечьем. Выполняется при подходе сзади, с захватом руками шеи противника, без использования захватов его одежды [1] Воздействие плеча и предплечья руки на шею уже усиливается другой рукой или иным способом (фото 4–5).

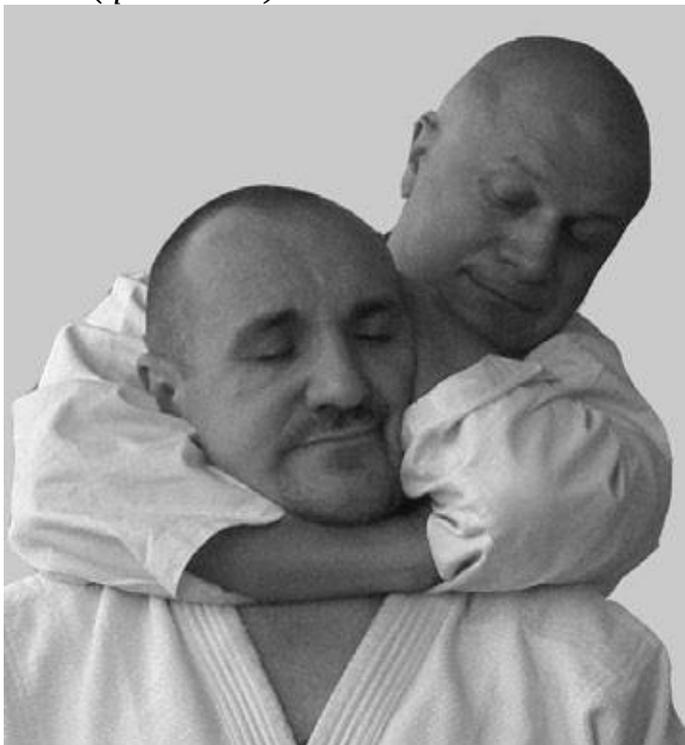


Фото 4



Фото 5

Рассмотрим один из вариантов положения рук при выполнении удушающего приема Хадака джиме в динамике (фото 6–9).



Фото 6

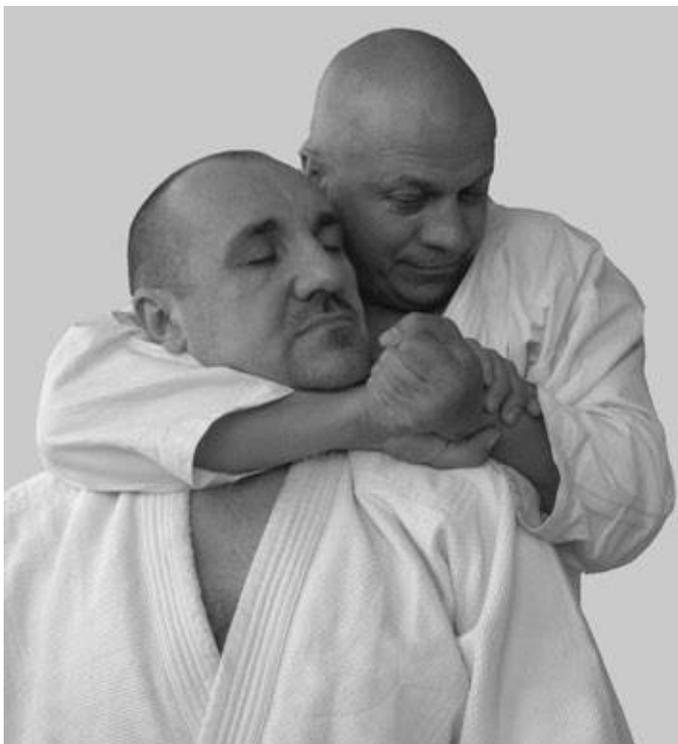


Фото 7



Фото 8



Фото 9

Это захват и удушающий прием могут выполняться не только при подходе сзади (фото 10), но и сбоку и даже спереди.

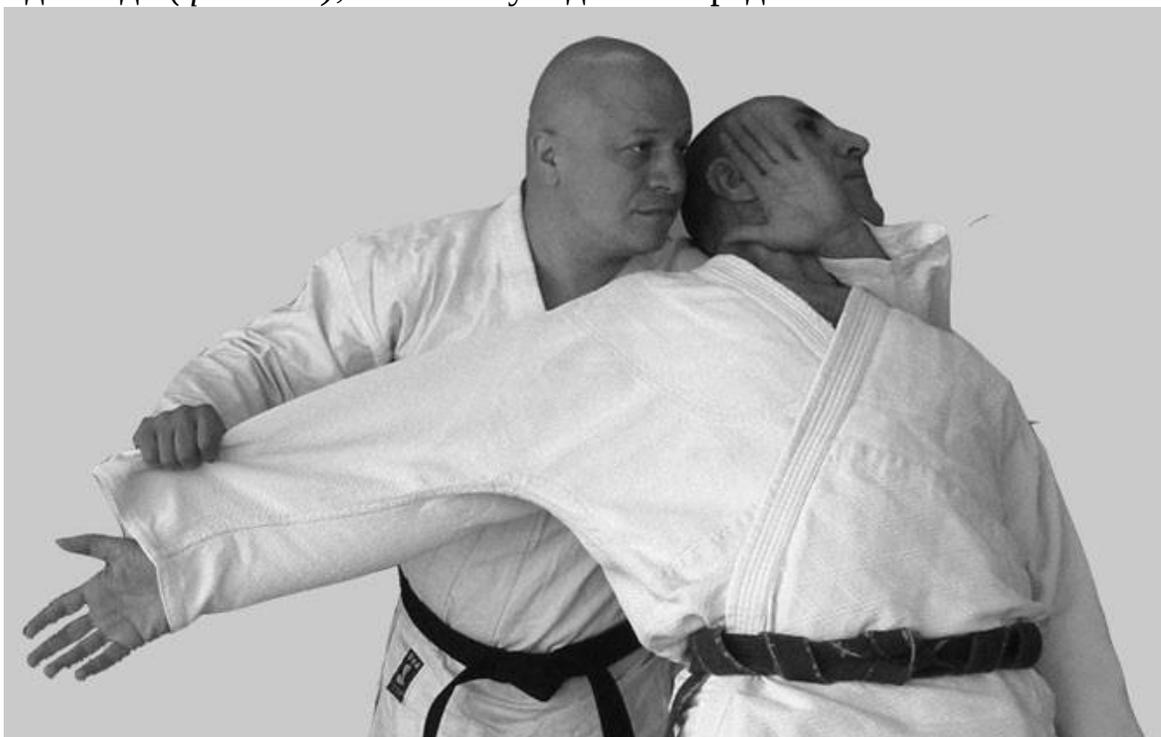


Фото 10

5. Удушающий прием ОКУРИ ЕРИ ДЖИМЕ

Прием Окури ери джиме (*Okuri Eri Jime*) или удушение воротом петлей. Выполняется при подходе к противнику со спины. Захват выполняется за разноименные отвороты кимоно или одежды. Вторая рука выполняет вспомогательные функции (*фото 11*). На *фото 12* представлен один из вариантов выполнения Окури ери джиме.



Фото 11



Φοτο 12

6. Удушающий прием КАТА ХА ДЖИМЕ

Прием Ката ха джиме (*Kata Ha Jime*) или удушение сзади воротом, приподнимая руку. Захват одной рукой за разноименный отворот. Вторая рука контролирует одноименную руку уке (*фото 13–15*).



Фото 13



Фото 14



Фото 15

7. Удушающий прием ДО ДЖИМЕ

Прием До джиме (*Do Jime*) или удушение ногами, скрестно охватывая, зажимая и воздействуя на грудную клетку. Выполняется в партере, из позиции сзади и спереди. В отдельных случаях, этот удушающий прием ногами дополняется удушающим захватом или приемом руками. Запрещен к применению в спортивном поединке (фото 16).



Фото 16

8. Удушающий прием СОДЕ ГУРУМА ДЖИМЕ

Прием Соде гурума джиме (*Sode Gumma Jime*) или удушение двумя руками колесом с захватом рукавов собственной одежды. Выполняется при подходе спереди и сзади (фото 17–20).

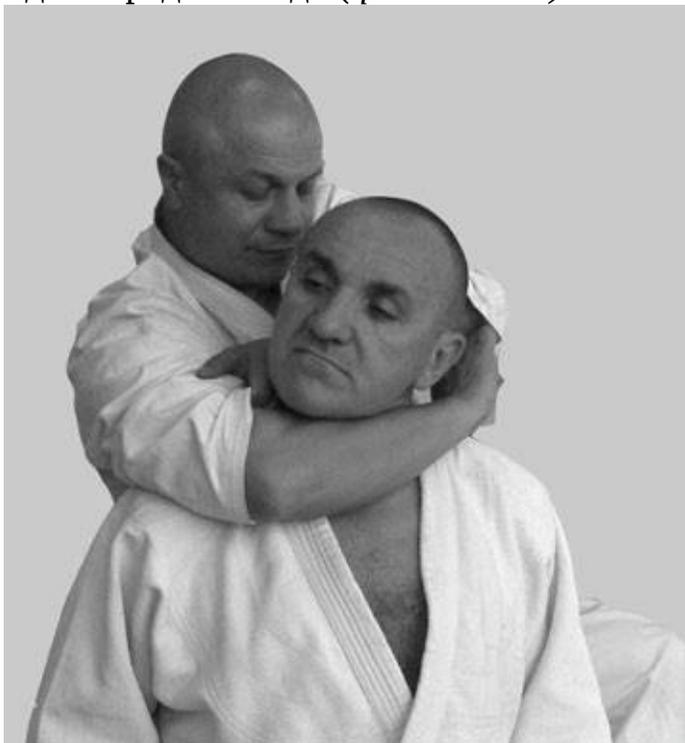
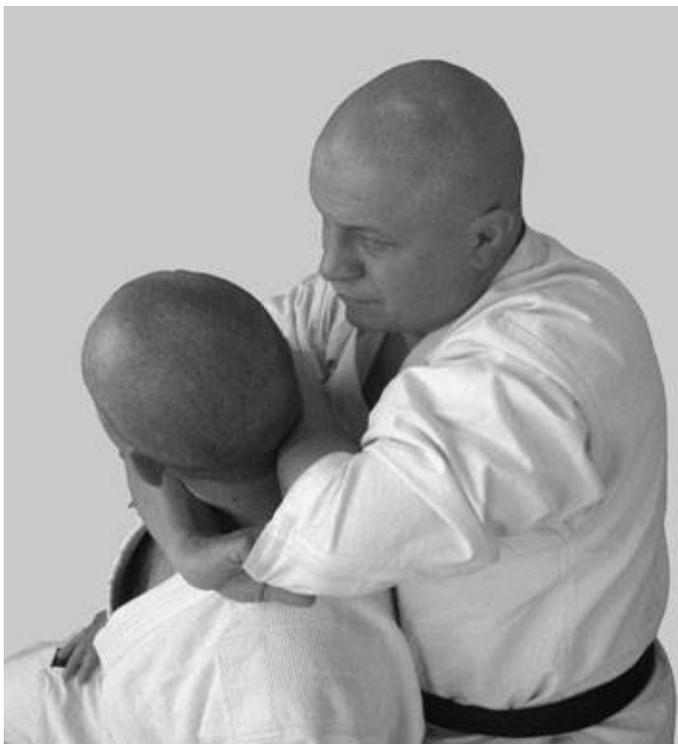


Фото 17



Φοτο 18



Φοτο 19



Фото 20

9. Удушающий прием КАТА ТЕ ДЖИМЕ

Примем Ката те джиме (*Kata Te Jime*) или удушение предплечьем одной руки с захватом одноименного отворота. Выполняется при подходе спереди или сбоку. Вторая рука обычно удерживает другой отворот кимоно (*фото 21–22*).

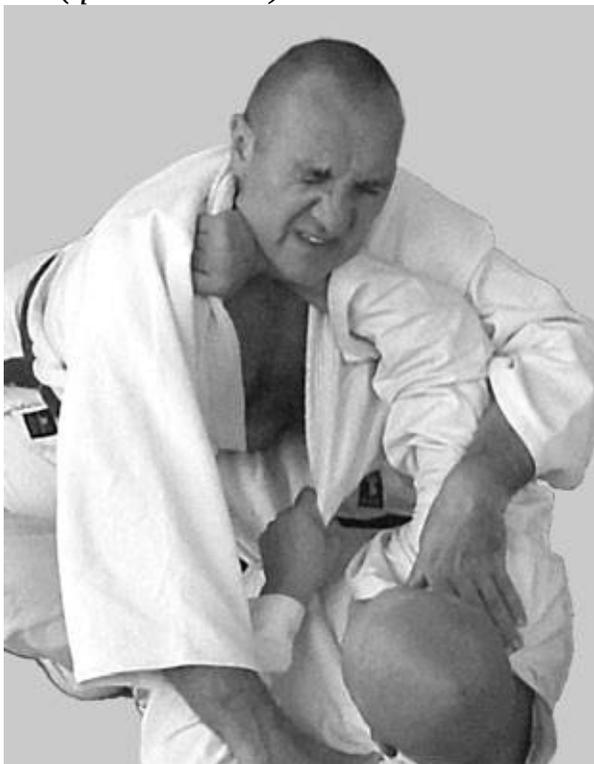


Фото 21



Фото 22

10. Удушающий прием РЕ ТЕ ДЖИМЕ

Прием Ре те джиме (*Ryo Te Jime*) или удушение двумя руками затягиванием ворота с захватом разноименных отворотов. Выполняется при подходе спереди (фото 23–24).

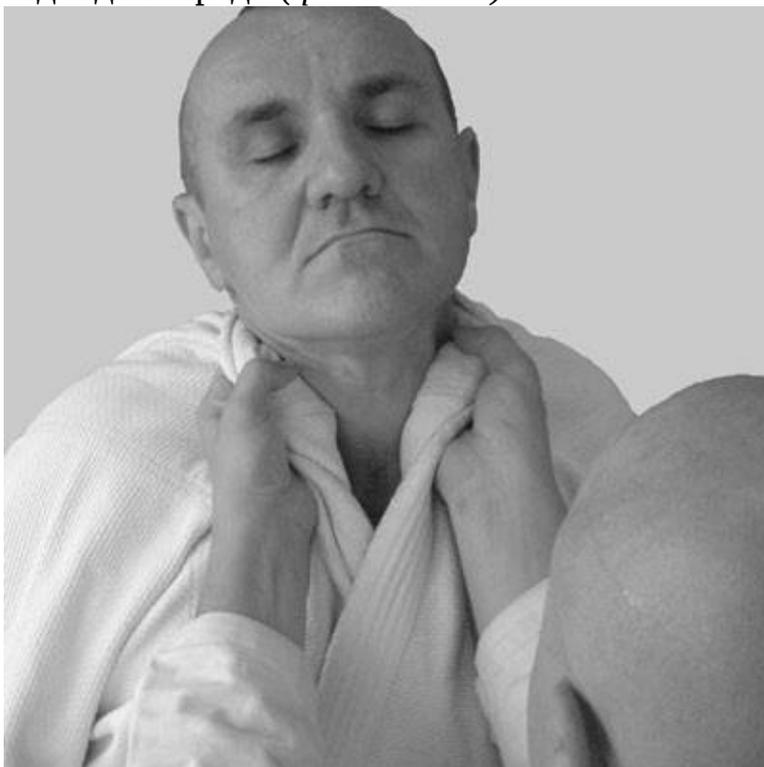


Фото 23

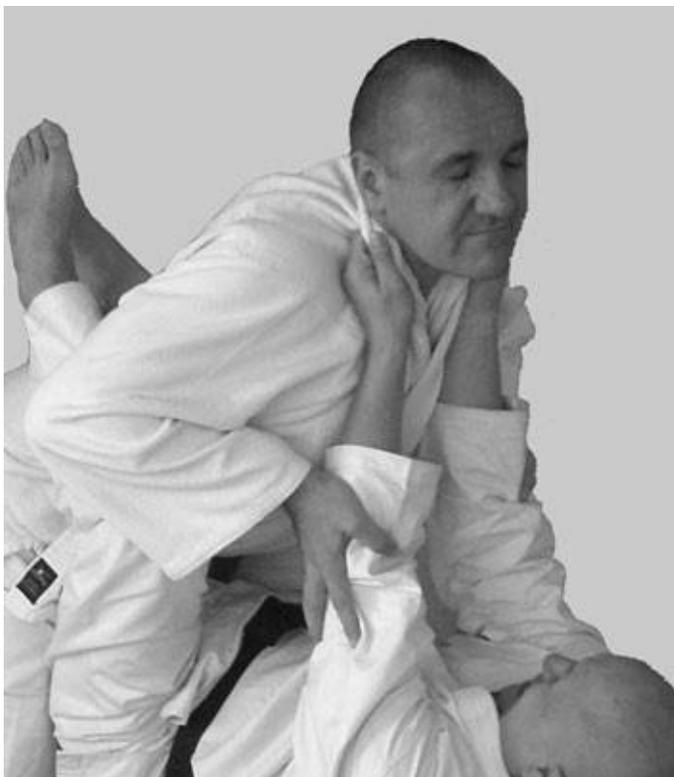


Фото 24

11. Удушающий прием ЦУККОМИ ДЖИМЕ

Прием Цуккоми джиме (*Tsukkkomy Jime*) или удушение воротом петлей двумя руками с захватом разноименных отворотов. Выполняется при подходе спереди (фото 25–27).



Фото 25



Фото 26



Φοτο 27

12. Удушающий прием САНКАКУ ДЖИМЕ

Прием Санкаку джиме (*Sankaku Jime*) или удушение ногами треугольником представлен на фото 28–29.



Фото 28



Фото 29

Примечание 1. Удушающий прием Хадака джиме является универсальным для всех видов, стилей и школ боевых искусств. Он выполняется как правой, так и левой рукой. Возможны различные варианты завершения удушающего приема и взаимодействия обеих рук. Использование головы повышает эффективность применения Хадака джиме. Этот удушающий захват известен также под названием «гильотина».

Глава 3. Прикладной раздел техники удушающих захватов и приемов оперативного карате

1. Базовые принципы изучения удушающих захватов и приемов

При изучении техник выполнения удушающих захватов и приемов по системе оперативного карате и рукопашного боя используется метод условного боевого моделирования. [6] В ходе обучения создаются базовые модели техники и формы, представляющие строгую последовательность оптимальных действий.

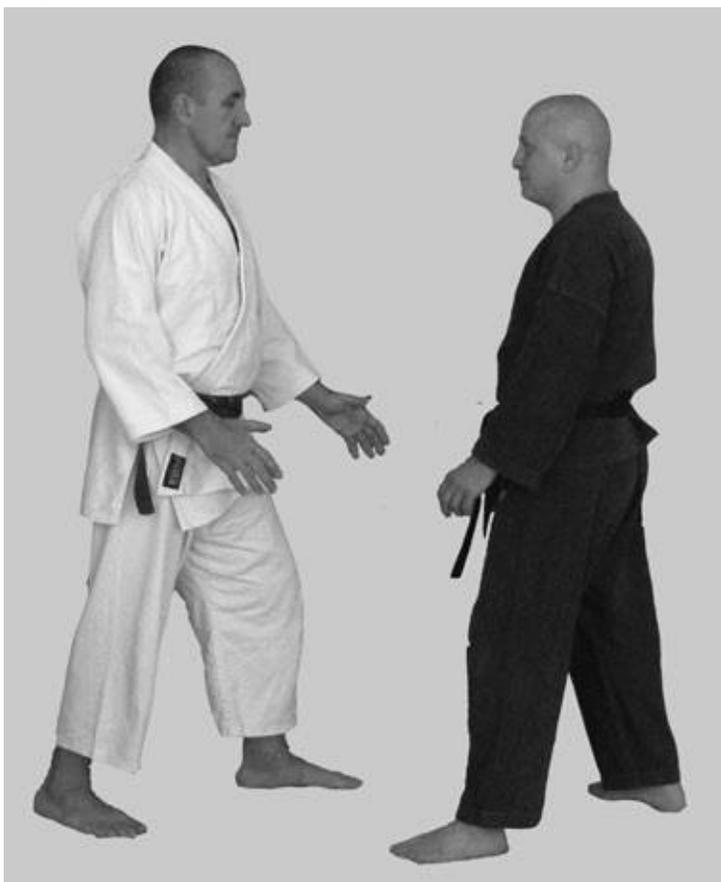
Особенность изучения техники удушающих захватов и приемов в оперативном карате заключается в том, что приемы в целом носят исключительно атакующий характер, или могут быть использованы в качестве ответной техники контратаки.

Отдельные действия, являющиеся составной частью общего приема, представляют собой последовательную цепочку. Этот алгоритм можно представить в виде заранее намеченных шагов, каждый из которых по отдельности доведен до совершенства:

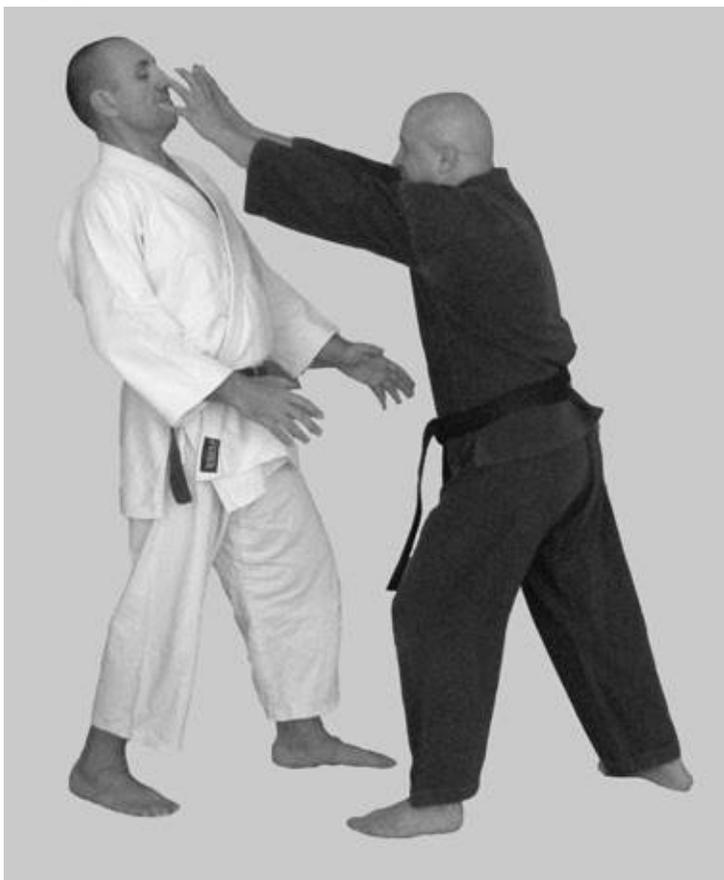
1. Выход из исходной позиции на ударную, удобную для начала атаки (фото 1–2).
2. Отвлекающие действия или маневр (фото 3).
3. Нанесение отвлекающего (шокирующего) удара по уязвимым частям тела противника (фото 4).
4. Выполнение захвата на удушающий прием (фото 5).
5. Начало выполнения удушающего приема (фото 6).
6. Нанесение дополнительного отвлекающего (шокирующего) удара (фото 7).
7. Выполнение удушающего приема в стойке с переходом в партер (фото 8-12).



Φοτο 1



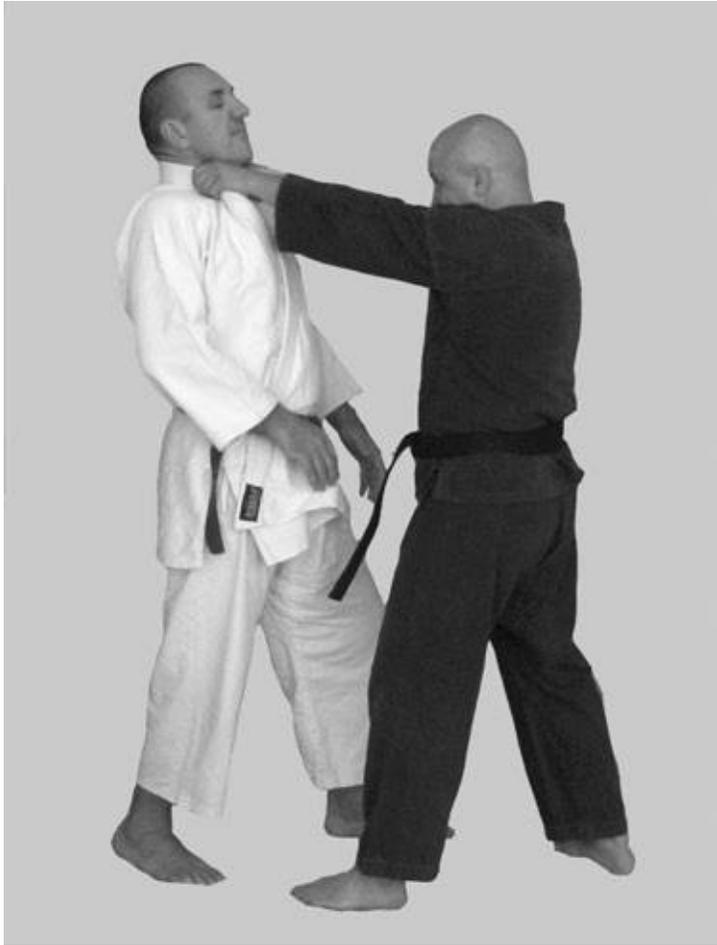
Φοτο 2



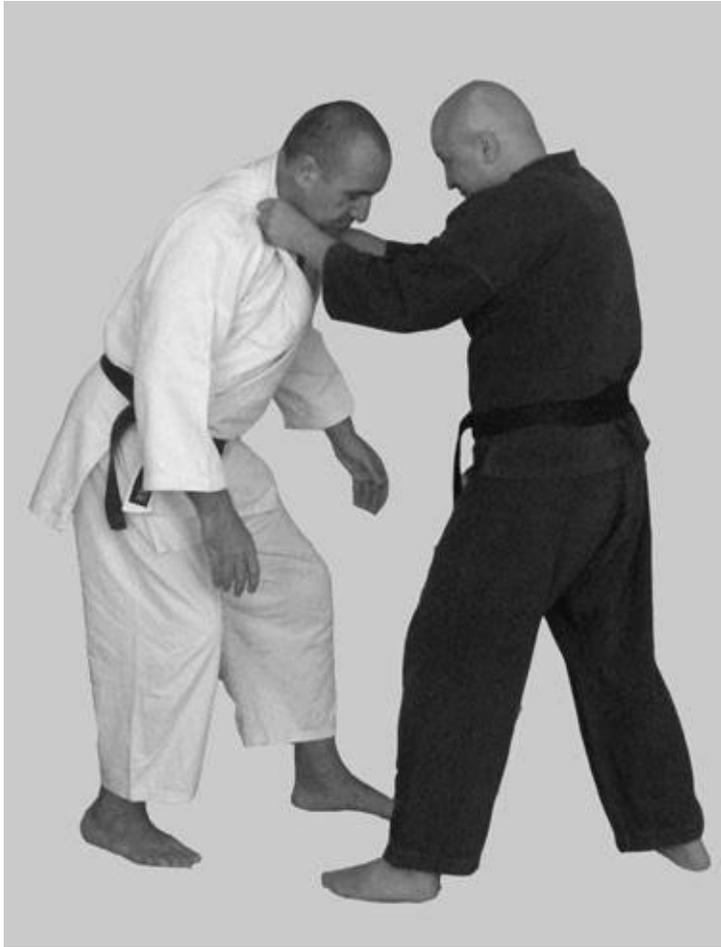
Φοτο 3



Φοτο 4



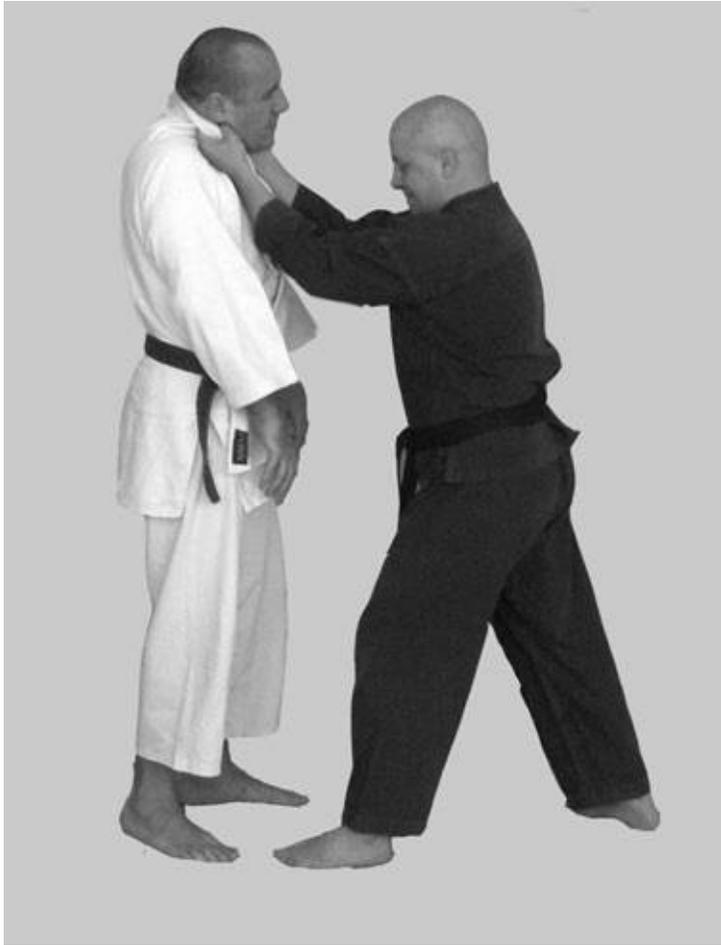
Φοτο 5



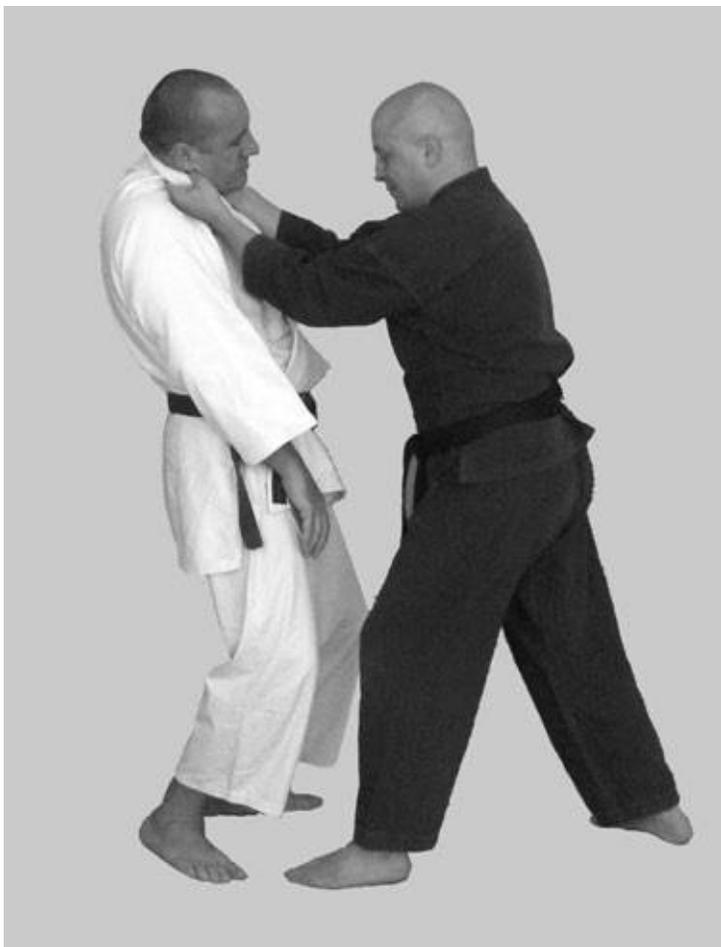
Φοτο 6



Φοτο 7



Φοτο 8



Φοτο 9



Φοτο 10

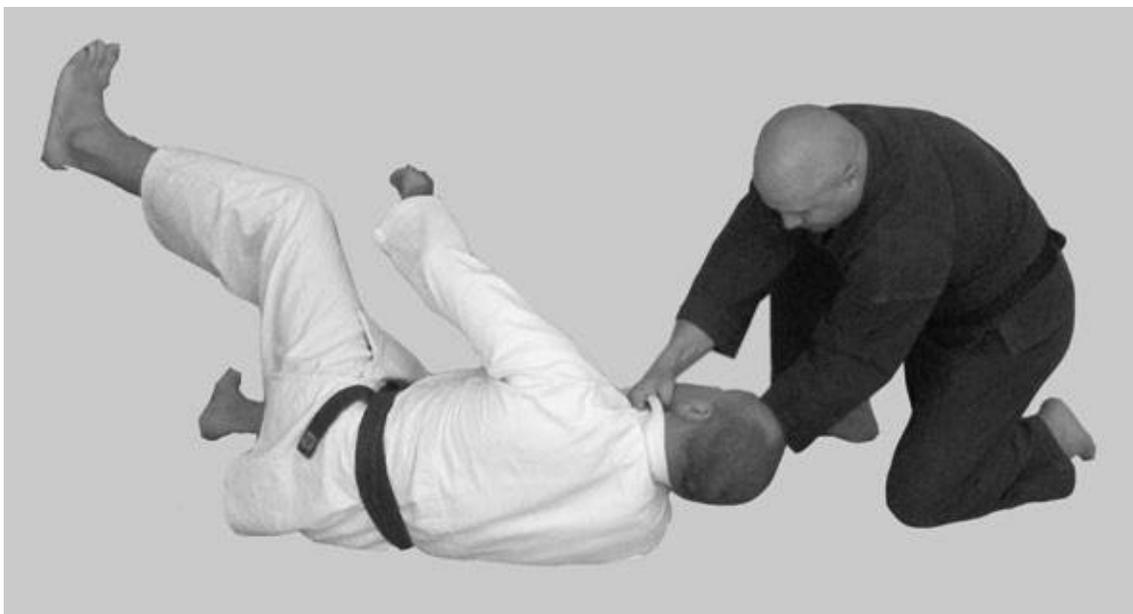


Фото 11



Фото 12

На самом деле простая, на первый взгляд, схема строгой последовательности действий сложна и вариативна. Она применяется для выполнения техник удушающих захватов и приемов и в стойке, и в партере. В качестве базовой учебной модели применяется не только схема в целом, но и ее отдельные элементы.

Перечислим несколько групп отработки техник:

1. Атака или контратака с помощью удушающих захватов и приемов в стойке.

1.1. При подходе сзади.

1.2. При подходе спереди.

2. Атака и контратака с помощью удушающих захватов и приемов в партере. В том числе и с условием предварительного перевода противника

в партер с использованием техники ударов, бросков и самих удушающих захватов (на коленях, на четвереньках, лежа).

3. Использование техник удушающих захватов и приемов в качестве ответных, защитных или контратакующих действий.

3.1. В стойке.

3.2. С переходом в партер с помощью бросков.

В то же время техники удушающих приемов можно разделить на несколько групп с учетом ряда существенных и важных признаков:

- техники удушающих захватов и приемов с использованием одежды (своей или противника);

- техники удушающих захватов и приемов без использования одежды (как говорится, голыми руками);

- техники удушающих захватов и приемов с частичным использованием одежды одной рукой; одновременно с помощью другой руки выполняется сам прием или одежда вообще не используется.

Заметим, что техники удушающих захватов и приемов могут выполняться исключительно руками, только ногами или комплексно.

2. Техника выполнения удушающих захватов и приемов прикладного раздела оперативного карате

2.1. Удушающие приемы с использованием захватов пальцами рук («голыми» руками)

Прием № 1.

Удушающий прием выполняется пальцами одной руки с захватом шеи или трахеи. Подход спереди (фото 13–14).

Такой удушающий захват и прием наиболее эффективен в случаях, когда голова противника упирается в стену или пол (фото 15).

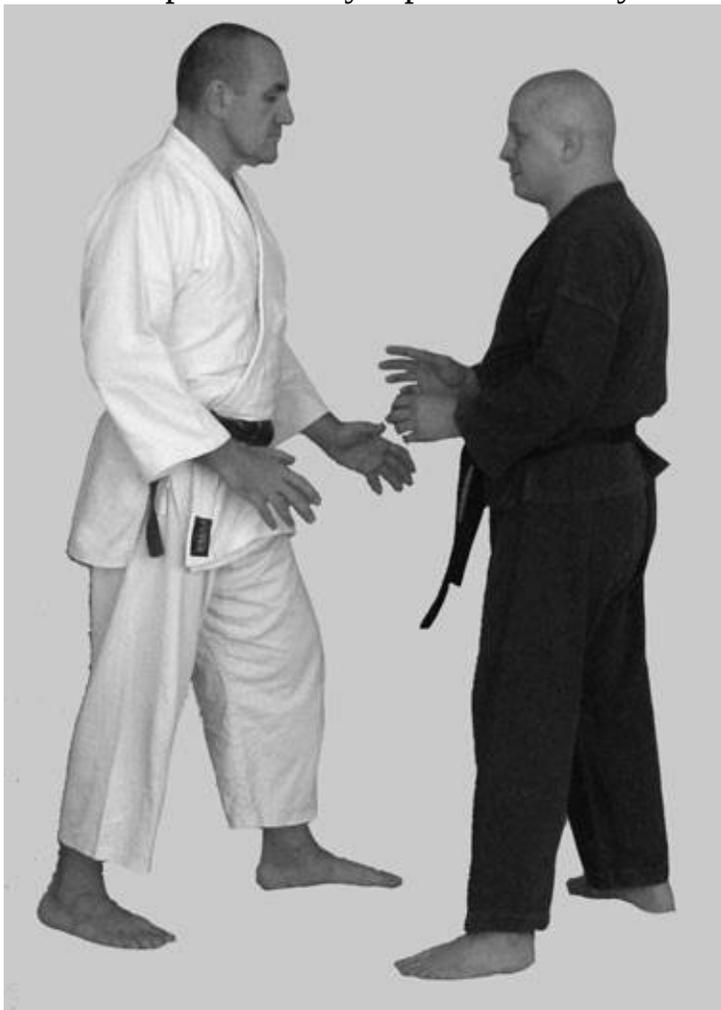


Фото 13

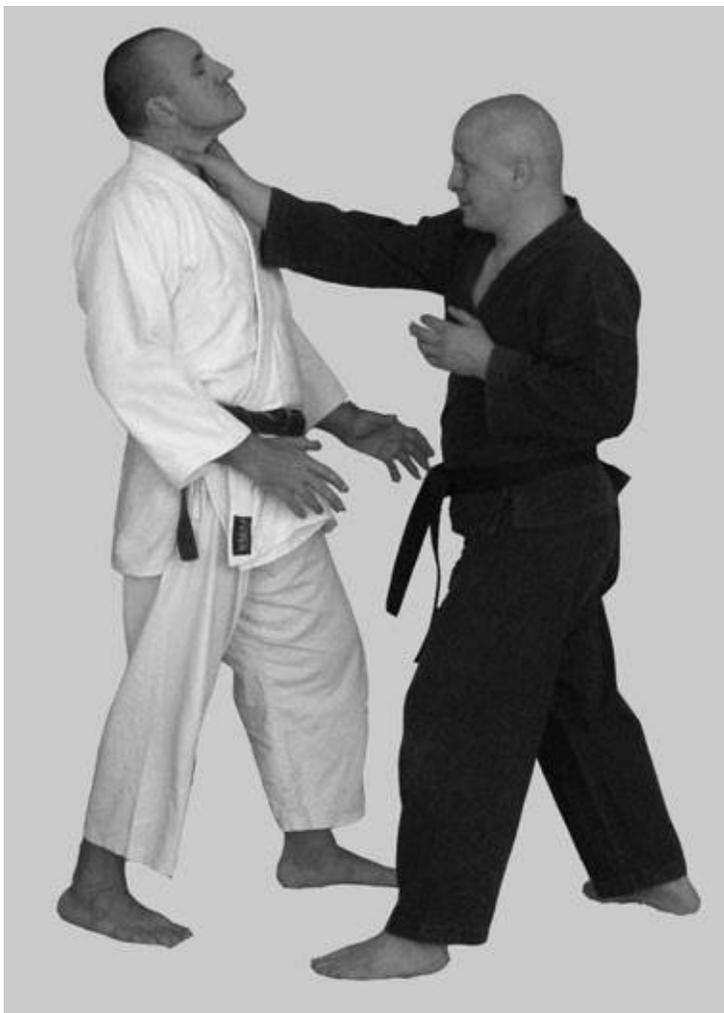


Фото 14



Фото 15

Прием № 2.

Удушающий прием пальцами одной руки с захватом дыхательного горла. Подход спереди. Одновременно другой рукой производится захват головы противника (*фото 16–20*).

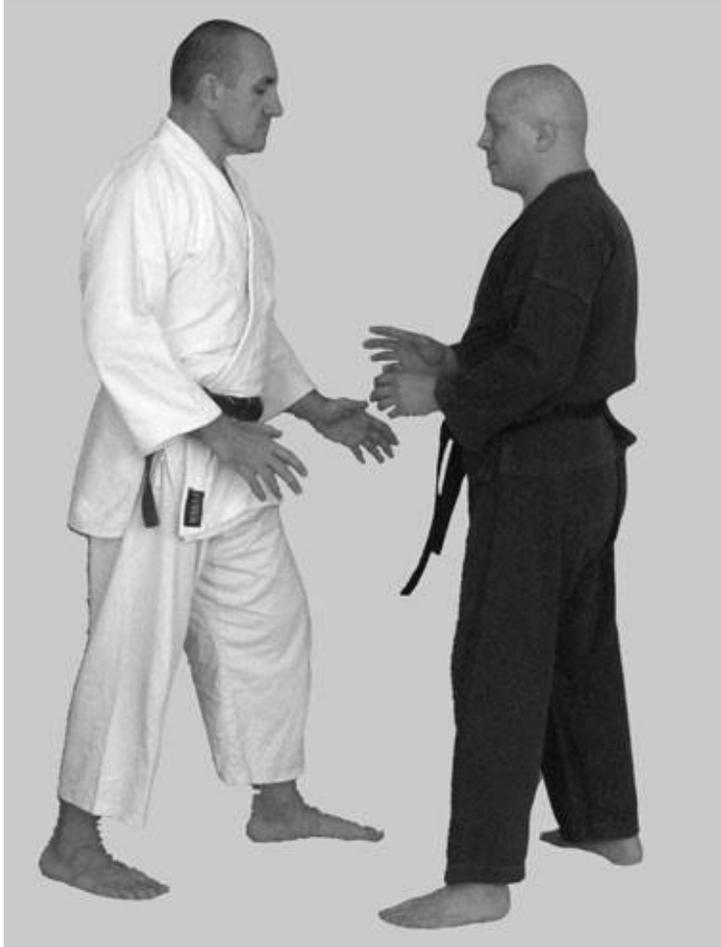
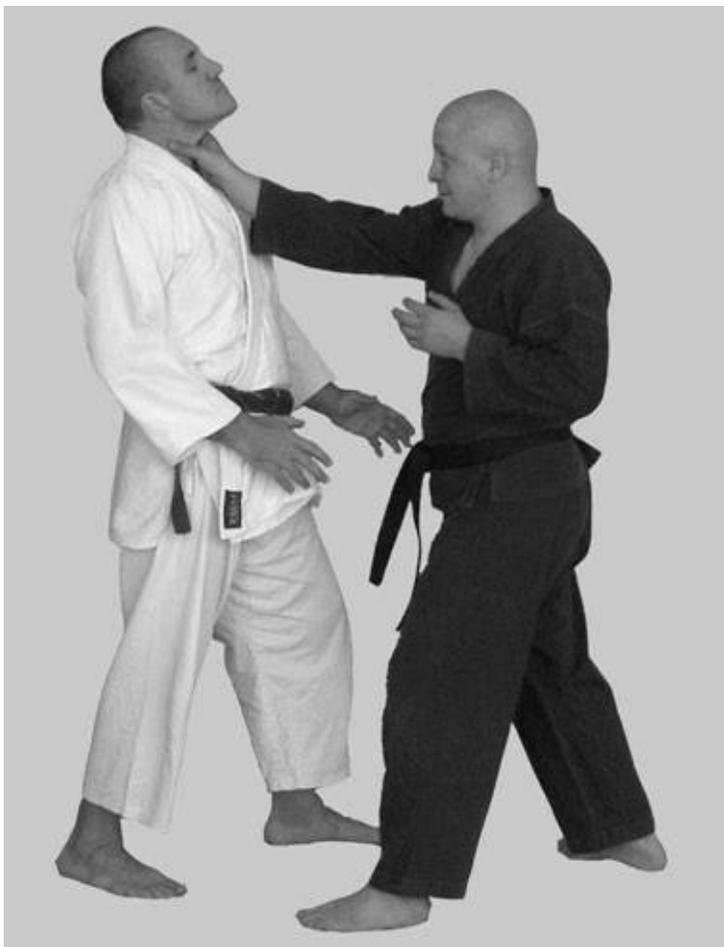
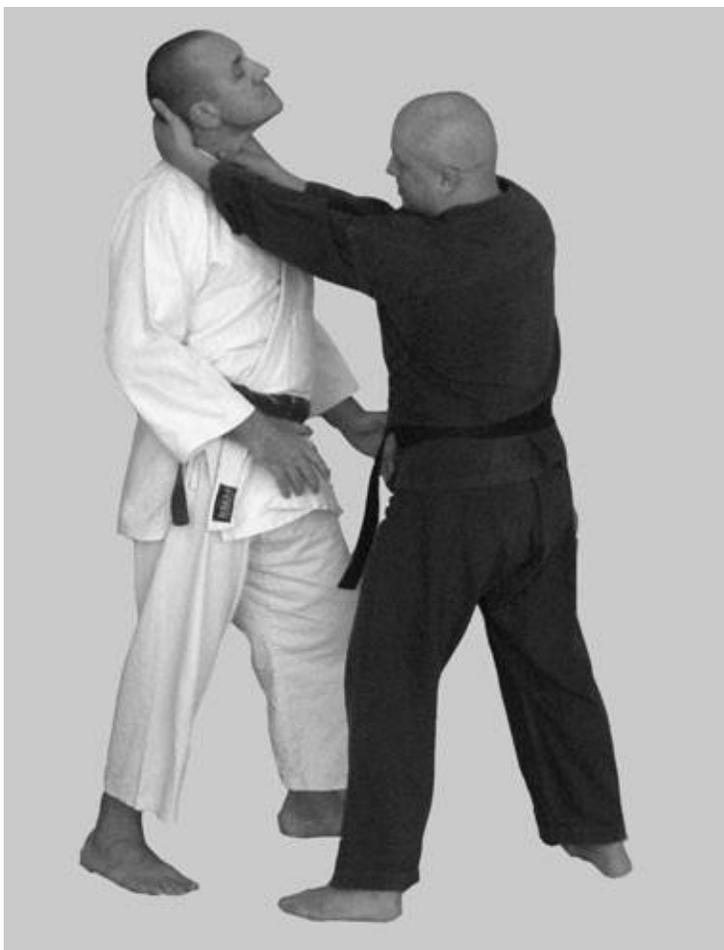


Фото 16



Φοτο 17



Φοτο 18



Φοτο 19



Фото 20

При выполнении этого приема возможно воздействие непосредственно на сонные артерии и на дыхательное горло или трахею (фото 21–22).

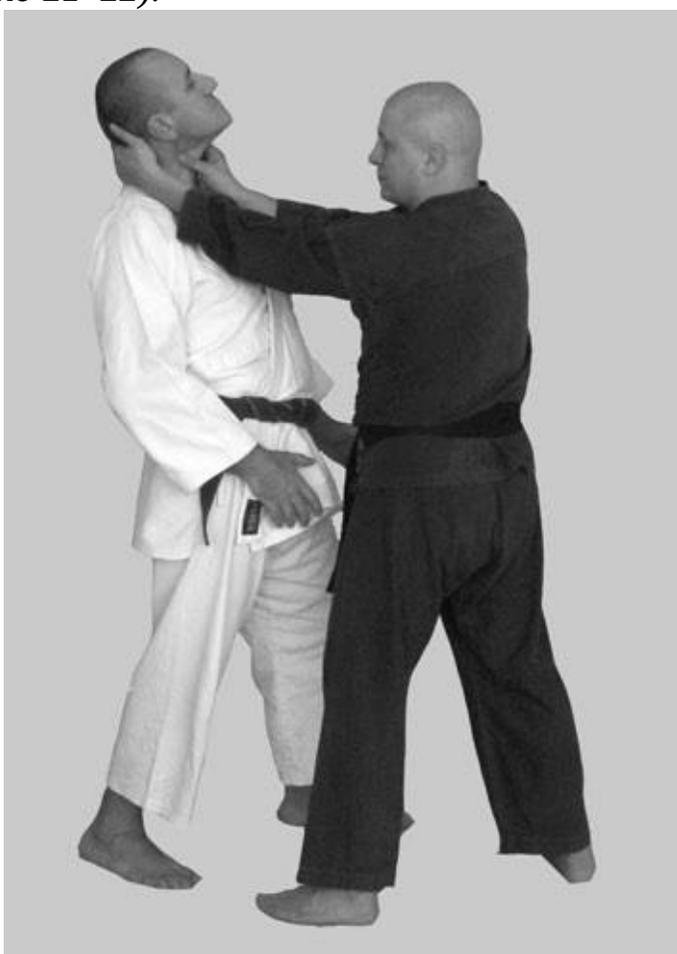


Фото 21

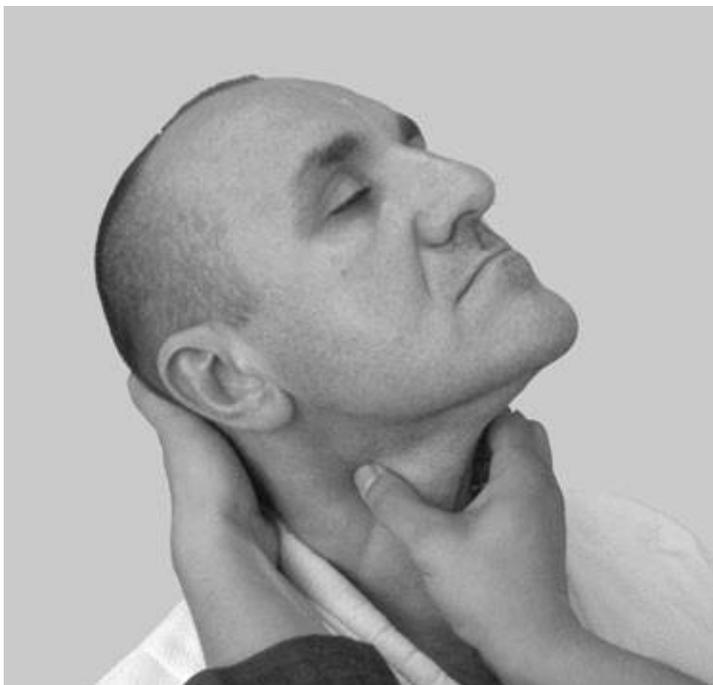
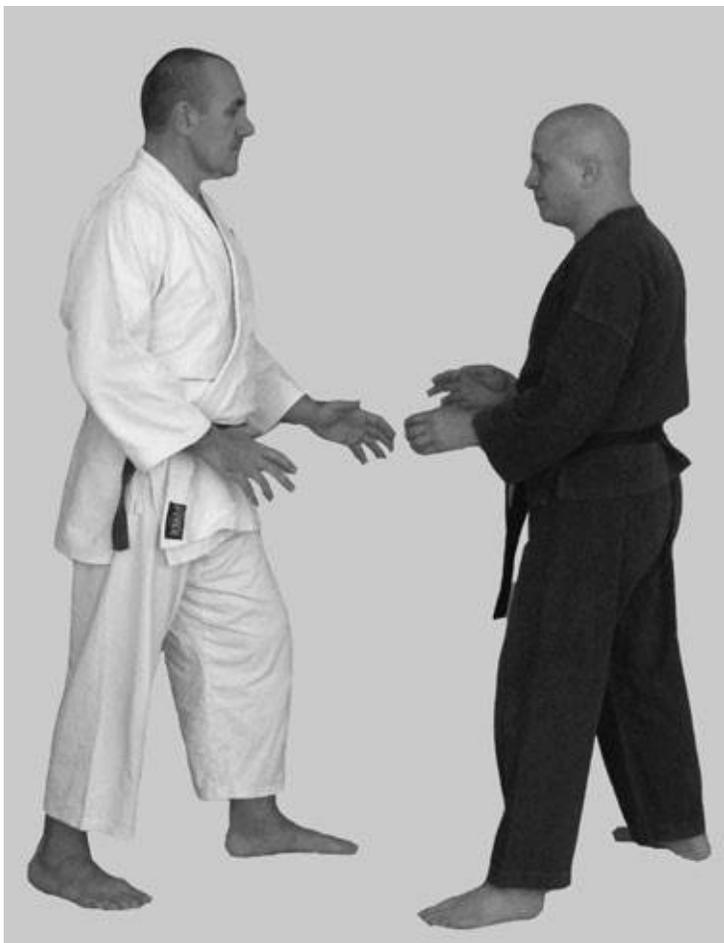


Фото 22

Прием № 3.

Удушающий прием пальцами одной руки с захватом дыхательного горла. Подход спереди. Одновременно другой рукой захватывается пояс противника (*фото 23–28*).



Φοτο 23

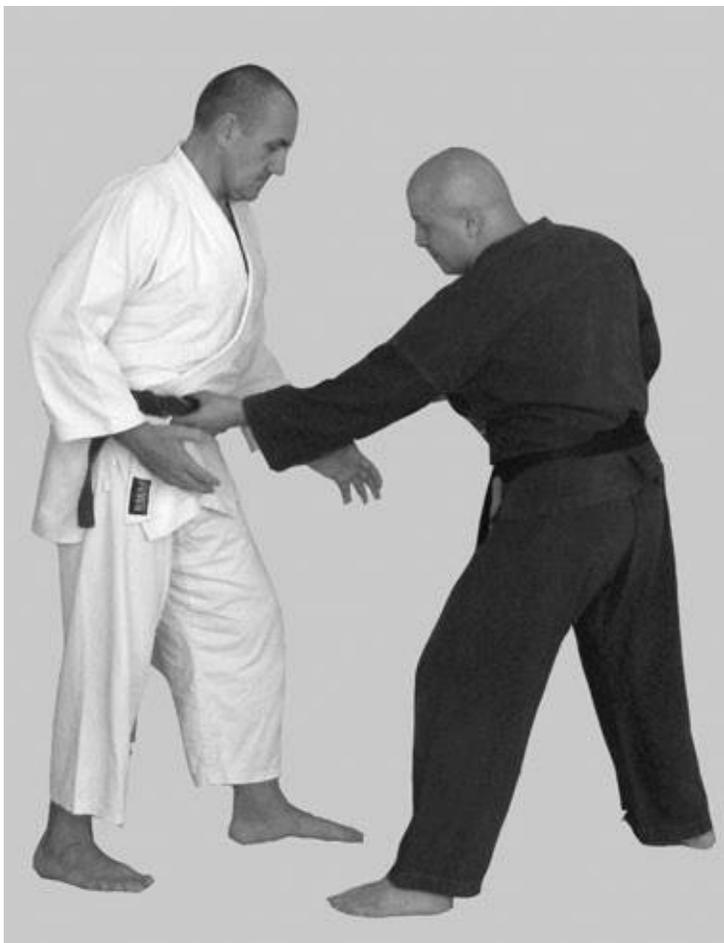
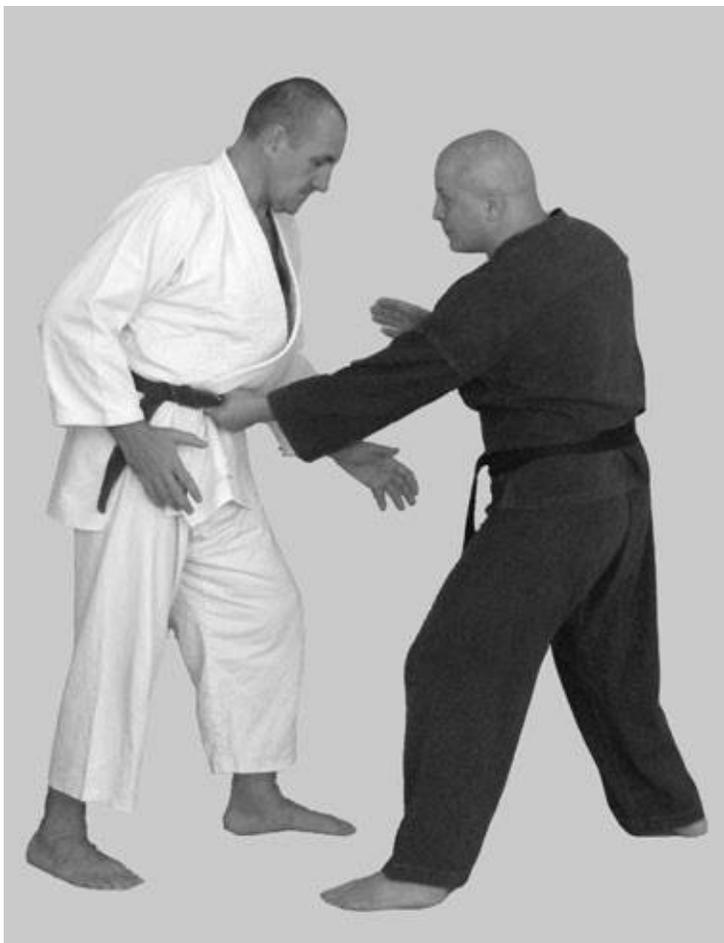


Фото 24



Φοτο 25

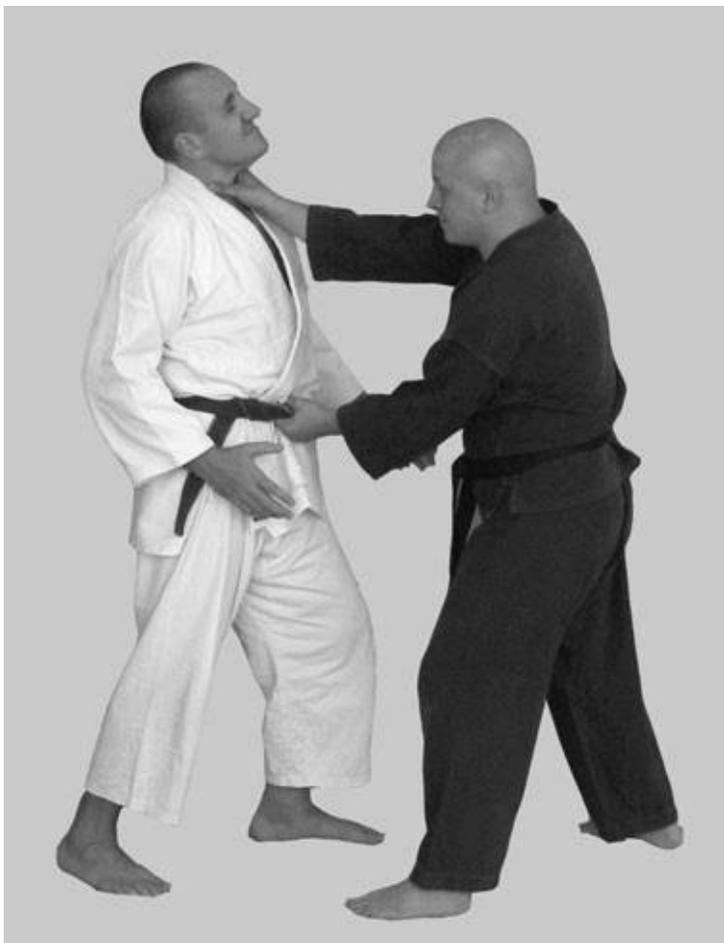
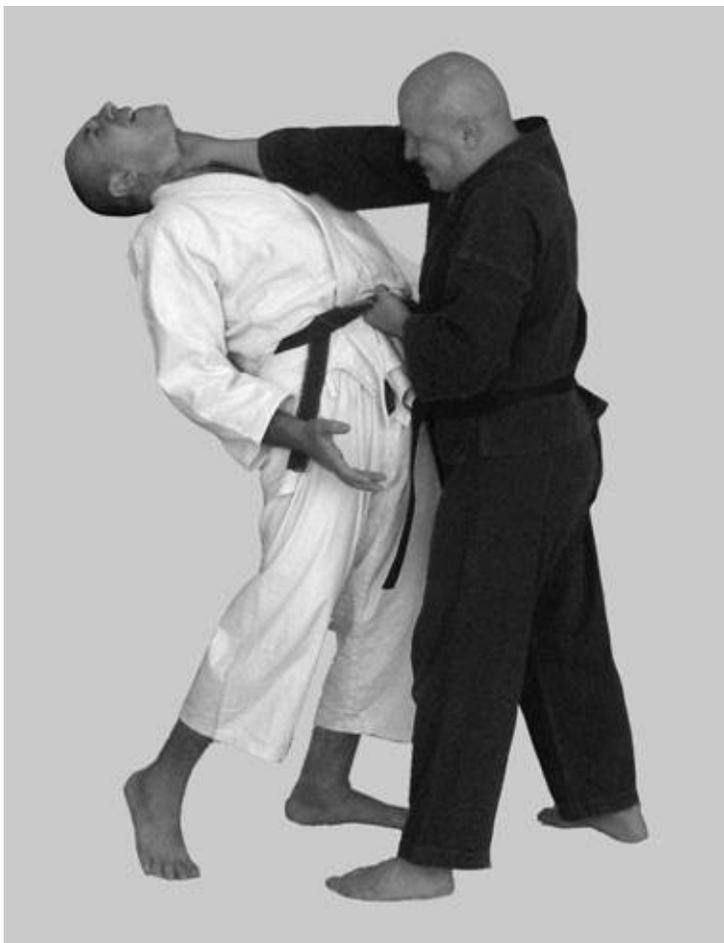


Фото 26



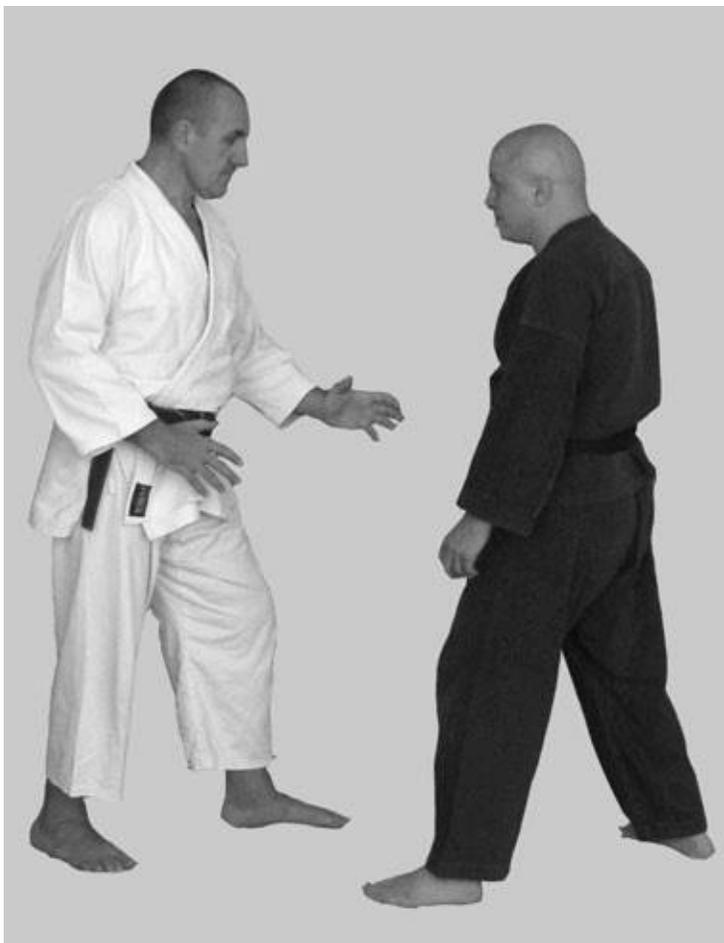
Φοτο 27



Фото 28

Прием № 4.

Удушающий прием пальцами двух рук с полным охватом шеи. Подход спереди (фото 29–33).



Φοτο 29

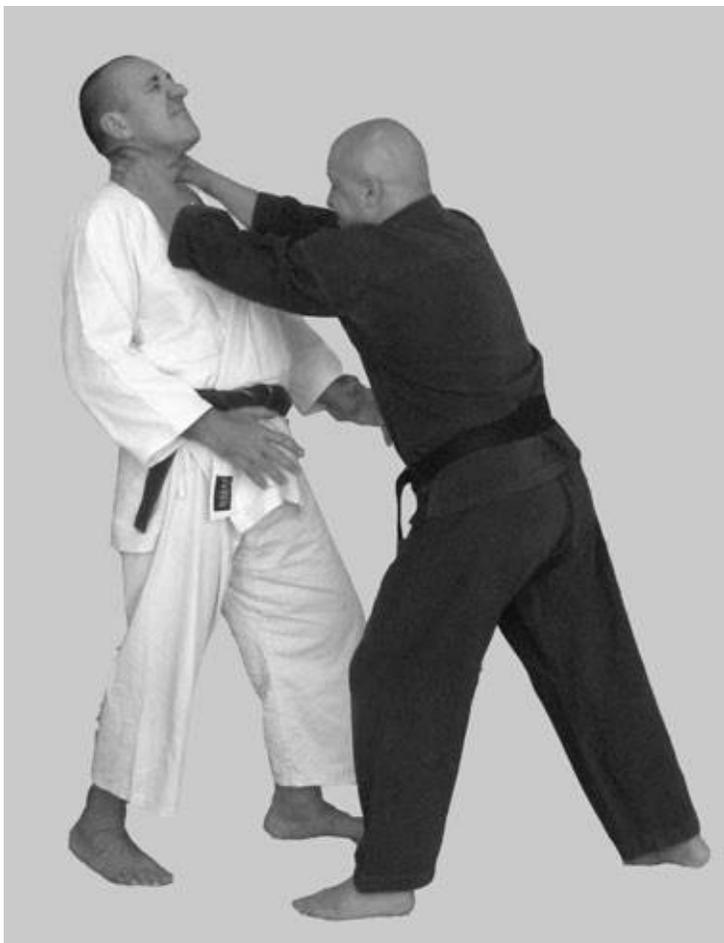
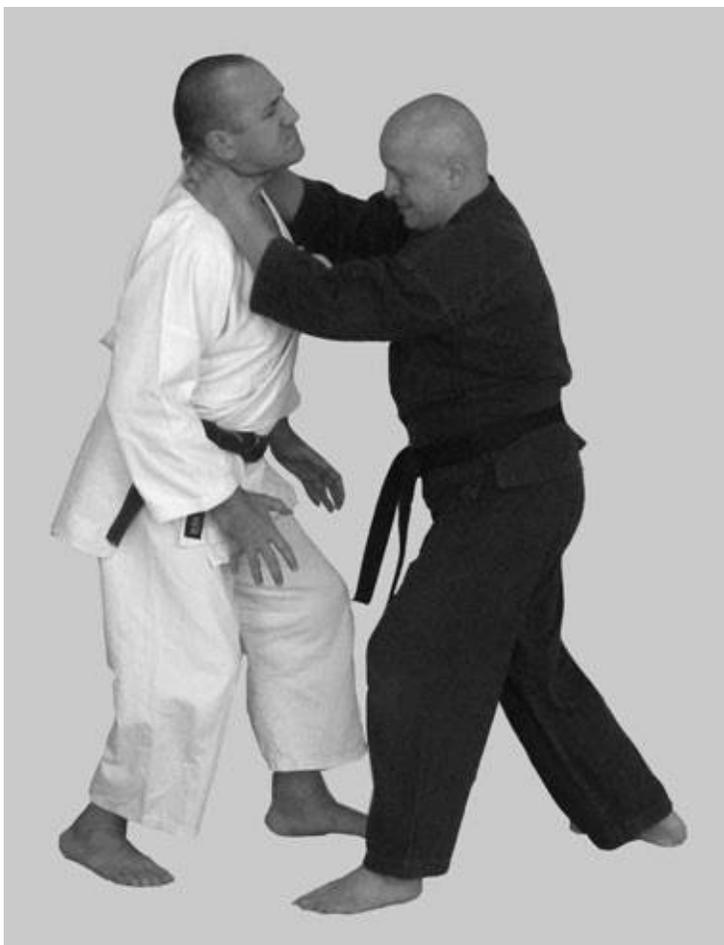


Фото 30



Φοτο 31



Φοτο 32



Φοτο 33

Прием № 5.

Удушающий прием одной рукой с захватом дыхательного горла.
Подход сзади (фото 34–40).

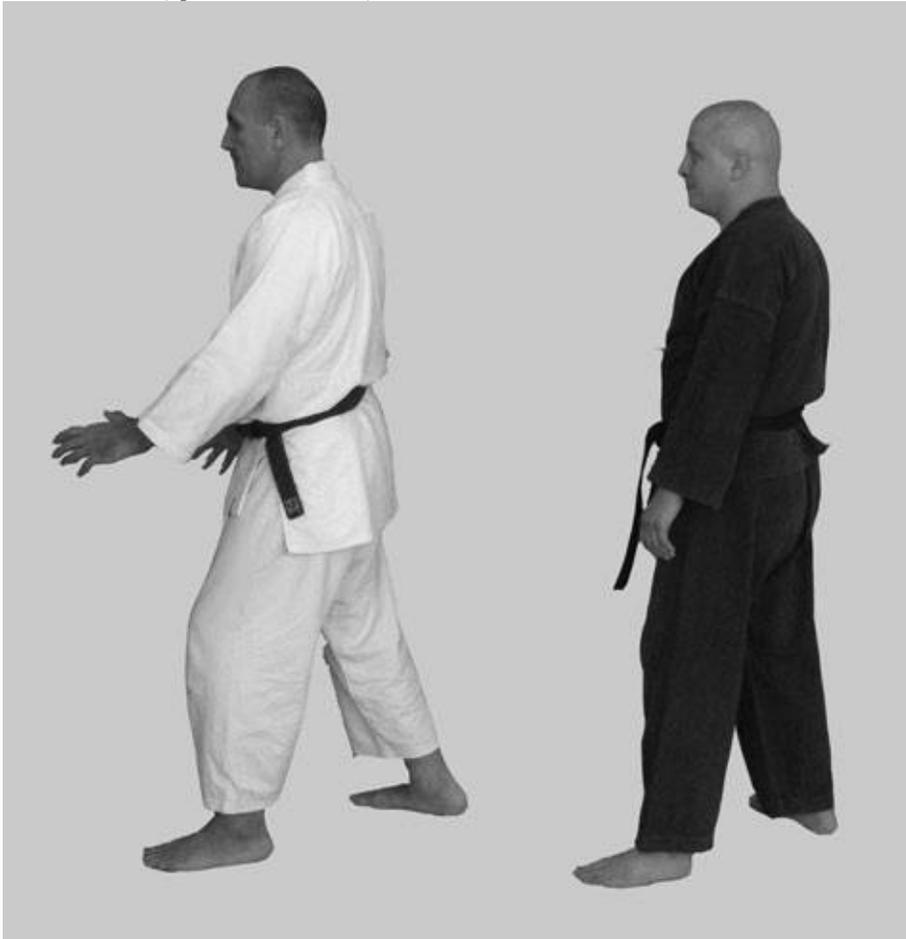


Фото 34



Φοτο 35

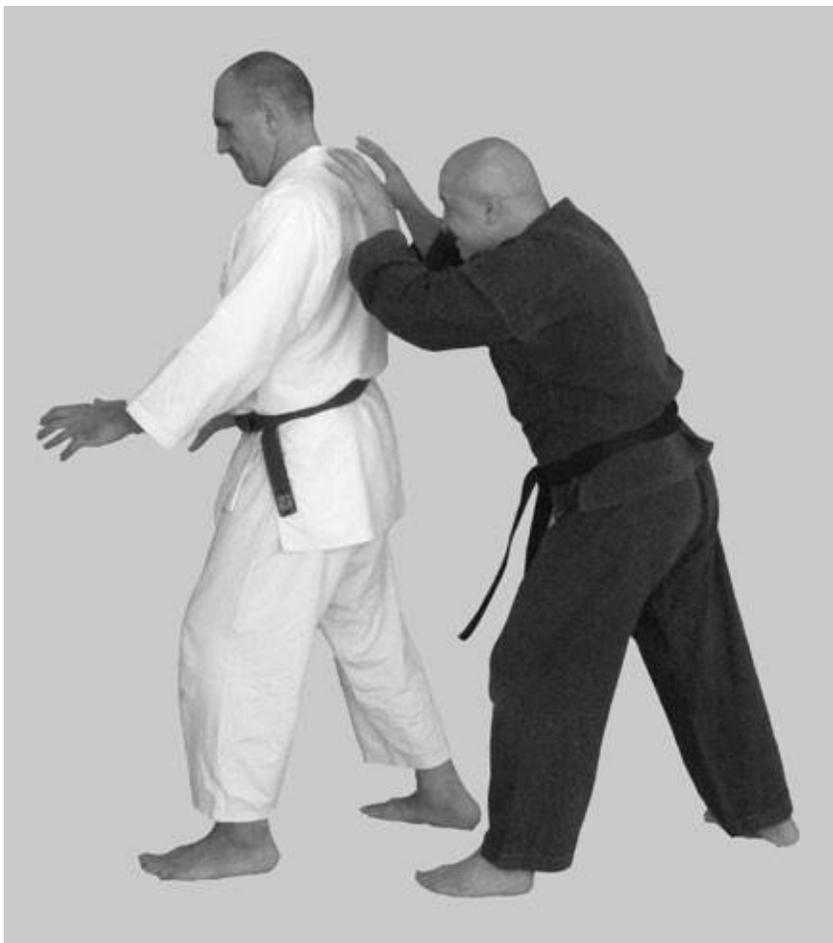
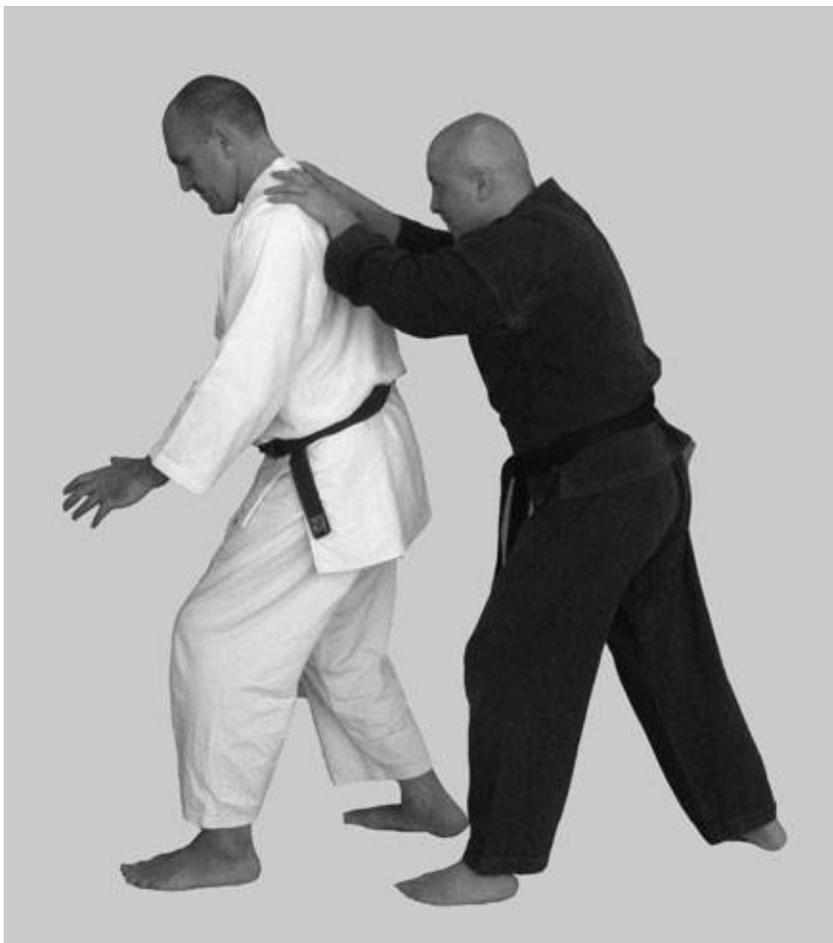


Фото 36



Φοτο 37



Φοτο 38



Φοτο 39

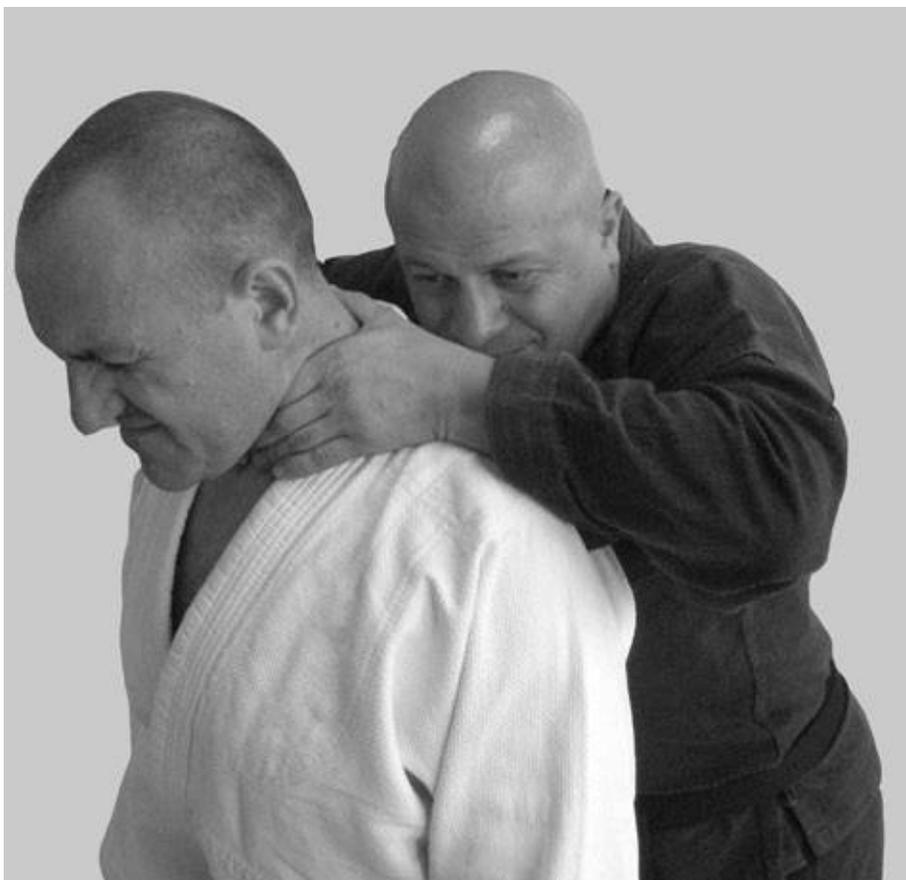
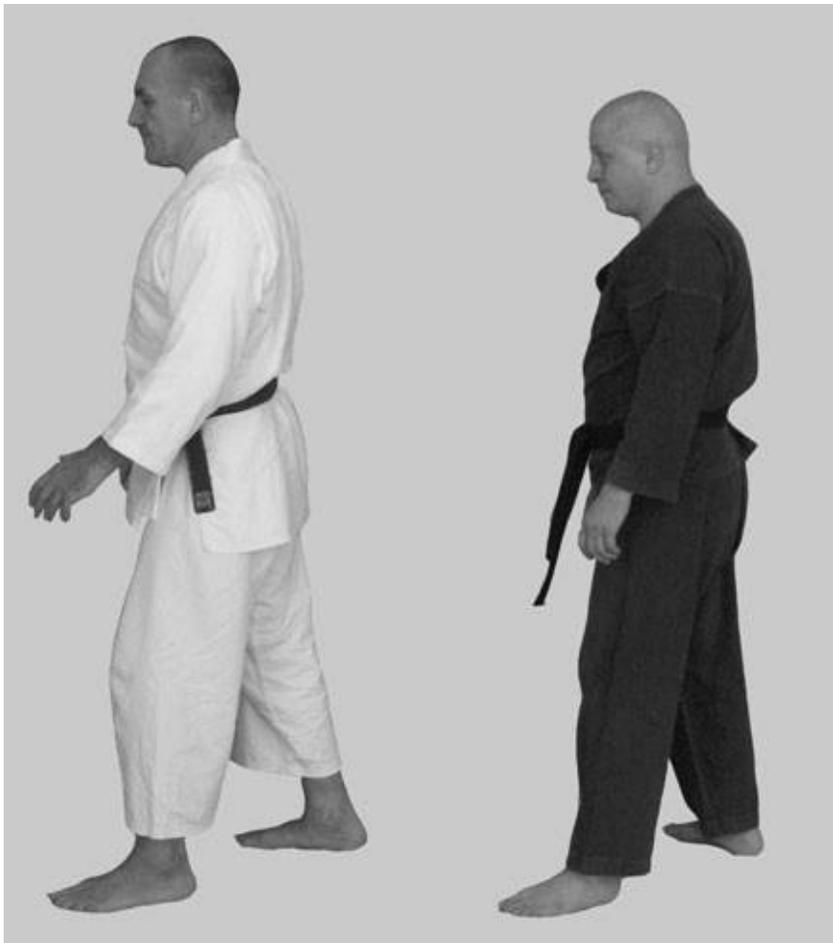


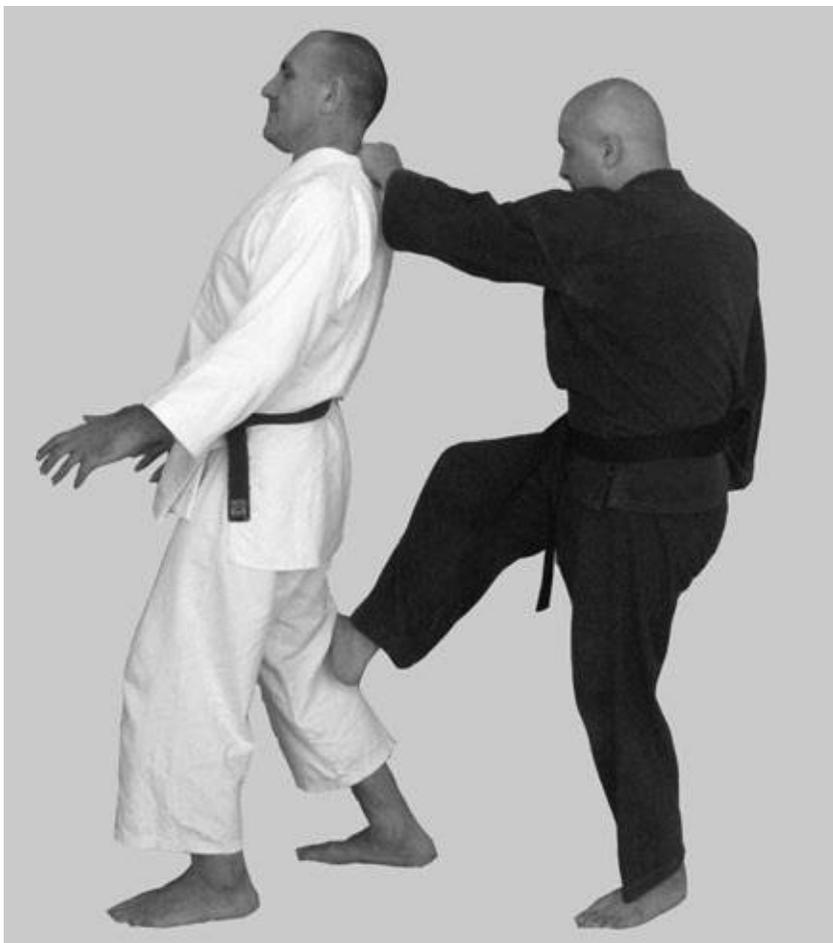
Фото 40

Прием № 6.

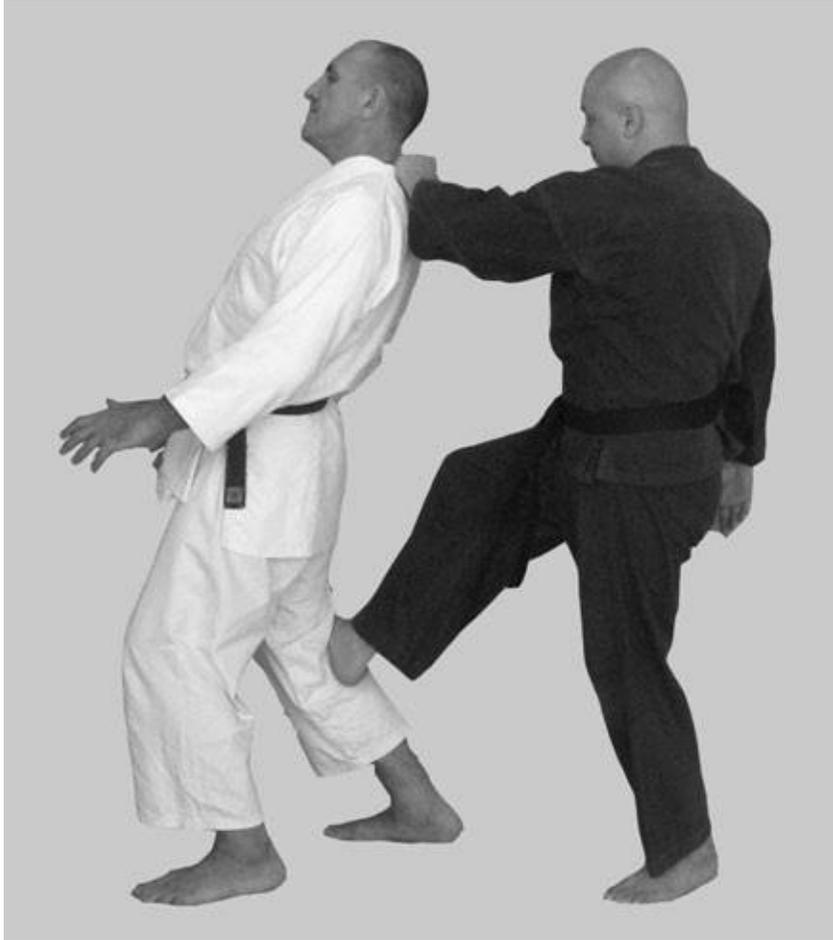
Удушающий прием пальцами двух рук сбоку с полным охватом шеи и последующим опрокидыванием противника на спину. Подход сзади (*фото 41–48*).



Φοτο 41



Φοτο 42



Φoto 43



Φοτο 44

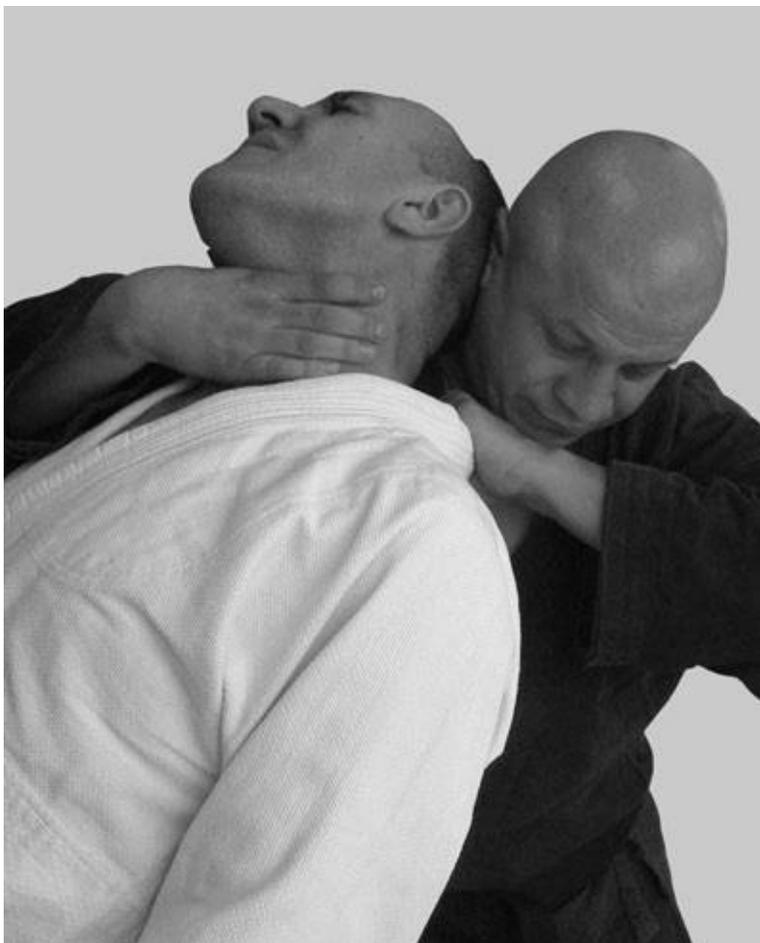


Фото 45



Фото 46



Фото 47



Фото 48

Прием № 7.

Удушающий прием пальцами двух рук с полным охватом шеи и последующим переходом на удушающий прием плечом и предплечьем. Подход сзади (фото 49–55).

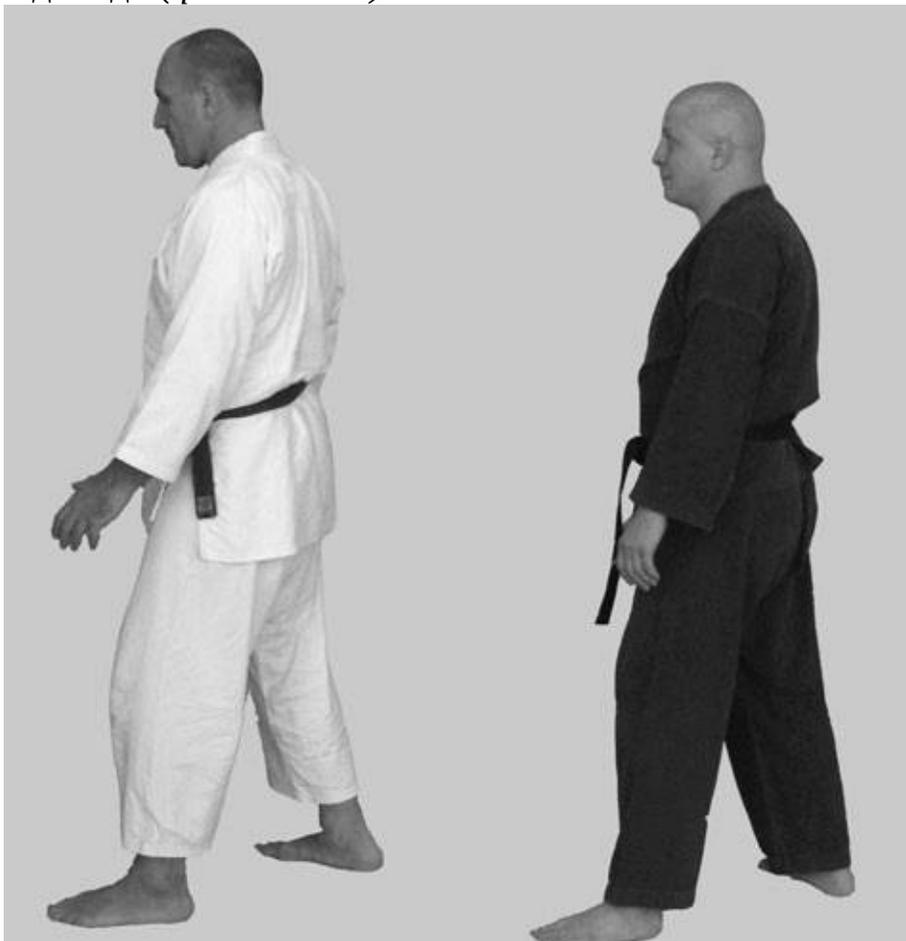
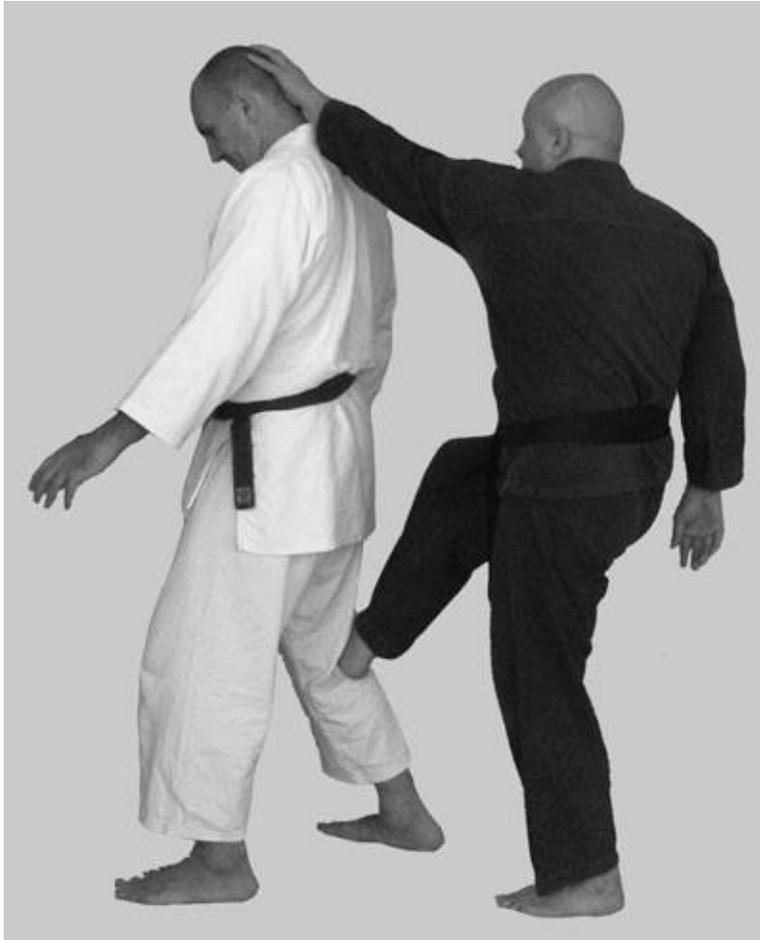
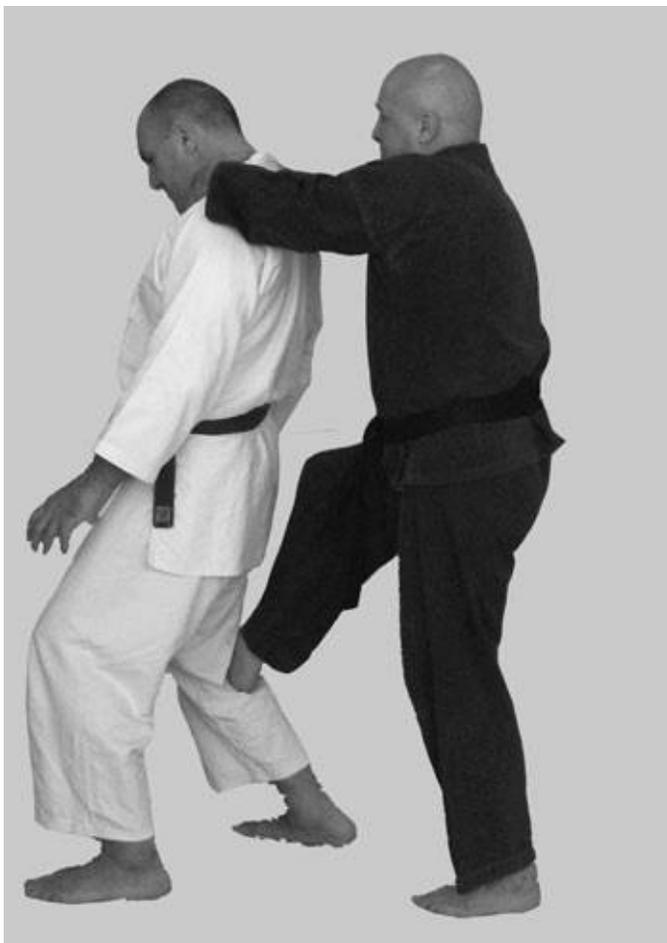


Фото 49



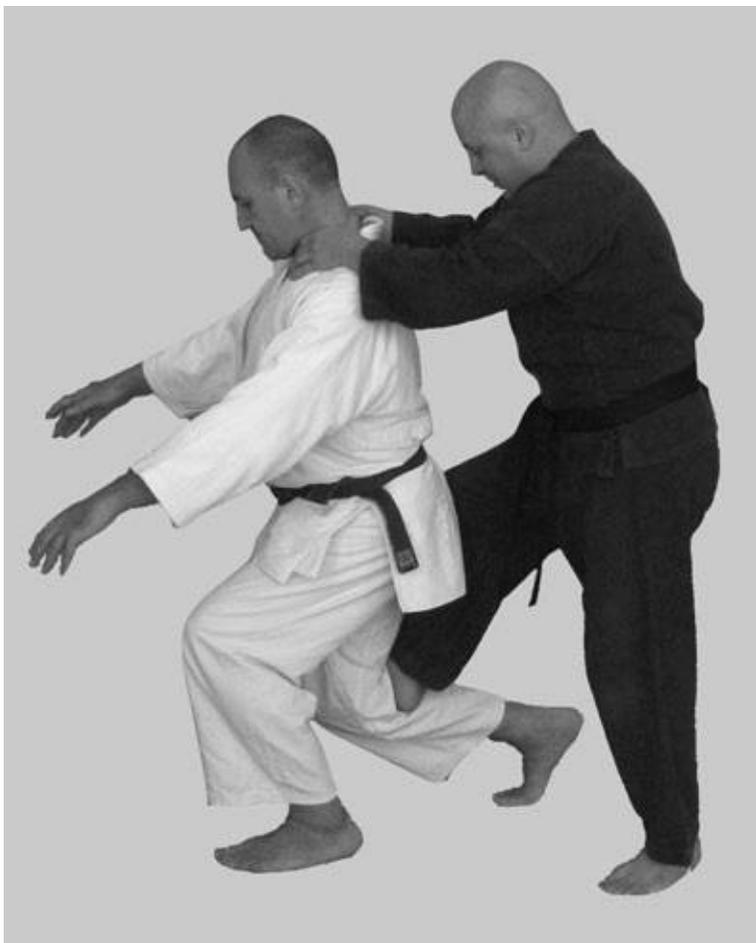
Φoto 50



Φοτο 51



Φοτο 52



Φοτο 53

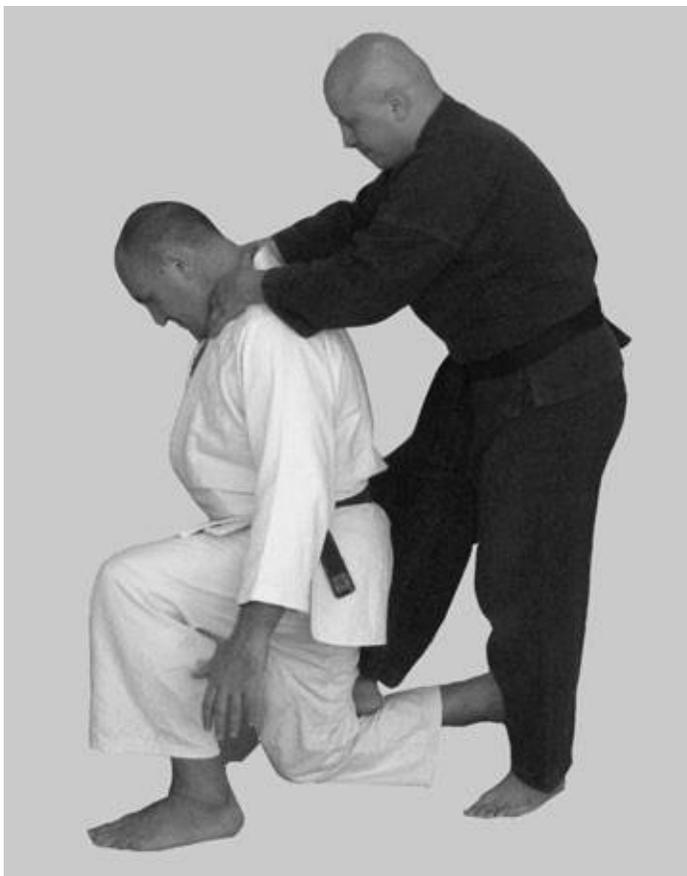


Фото 54

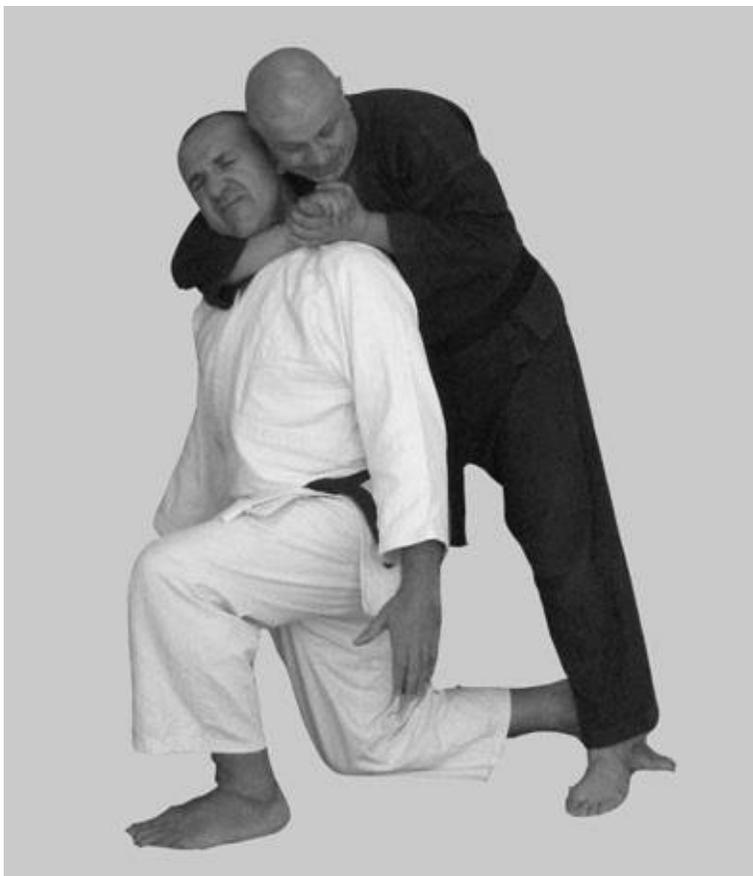
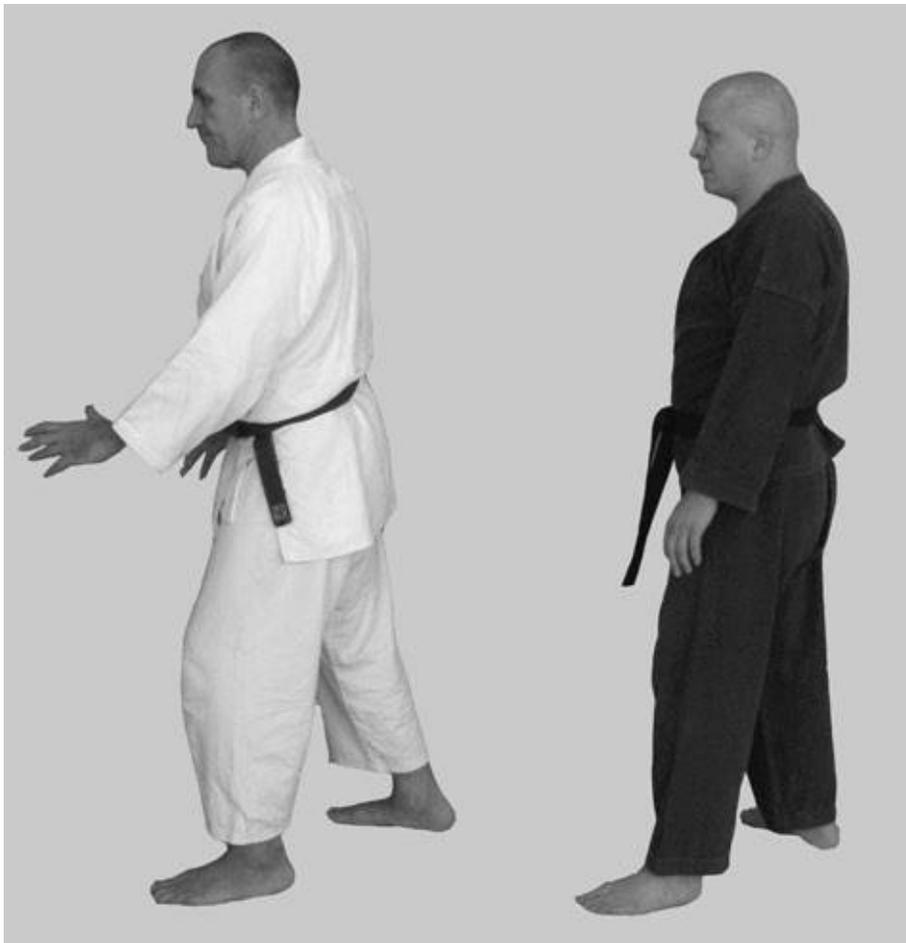


Фото 55

Прием № 8.

Удушающий прием ладонью одной руки с закрытием рта и носа. Подход сбоку. Далее следует усиление захвата с помощью захвата разноименного отворота кимоно другой рукой и бросок противника круговым движением на живот (фото 56–67).



Φoto 56

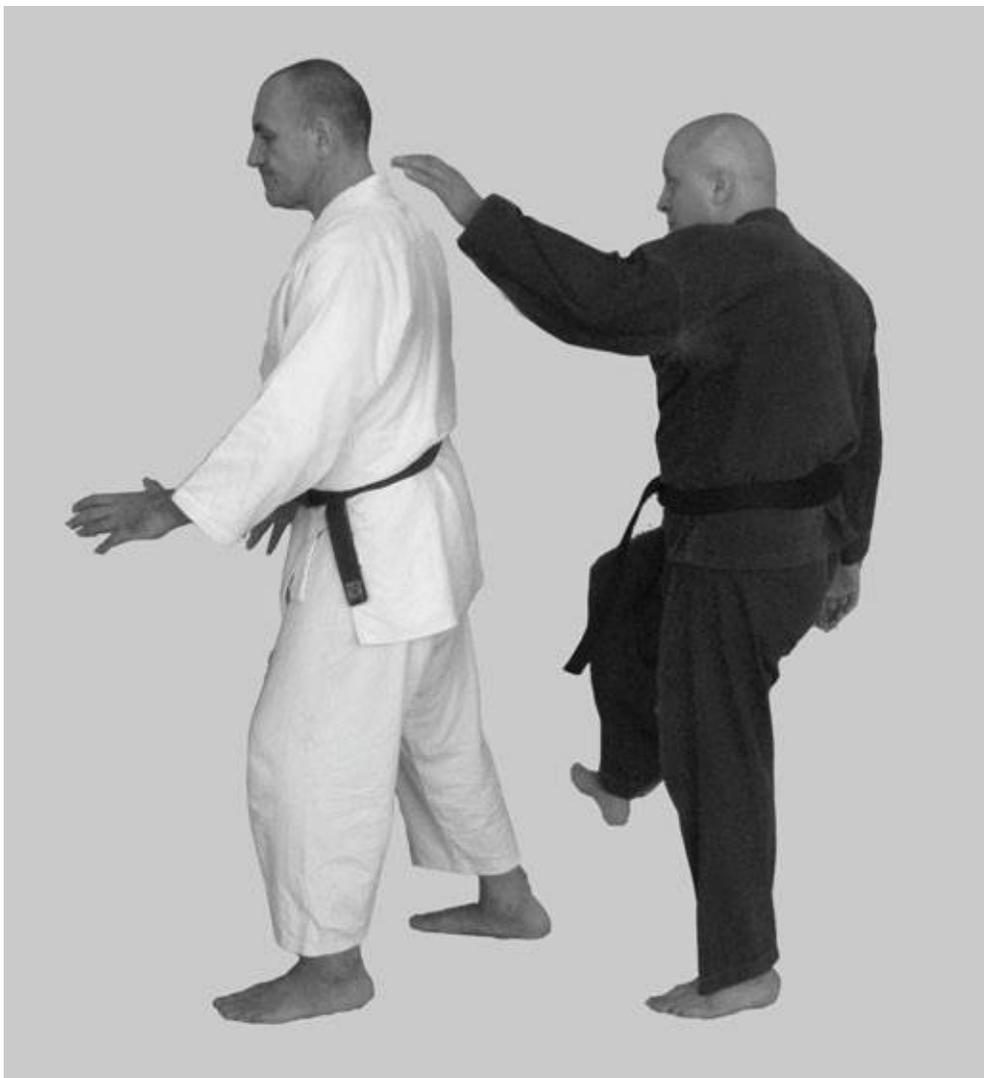
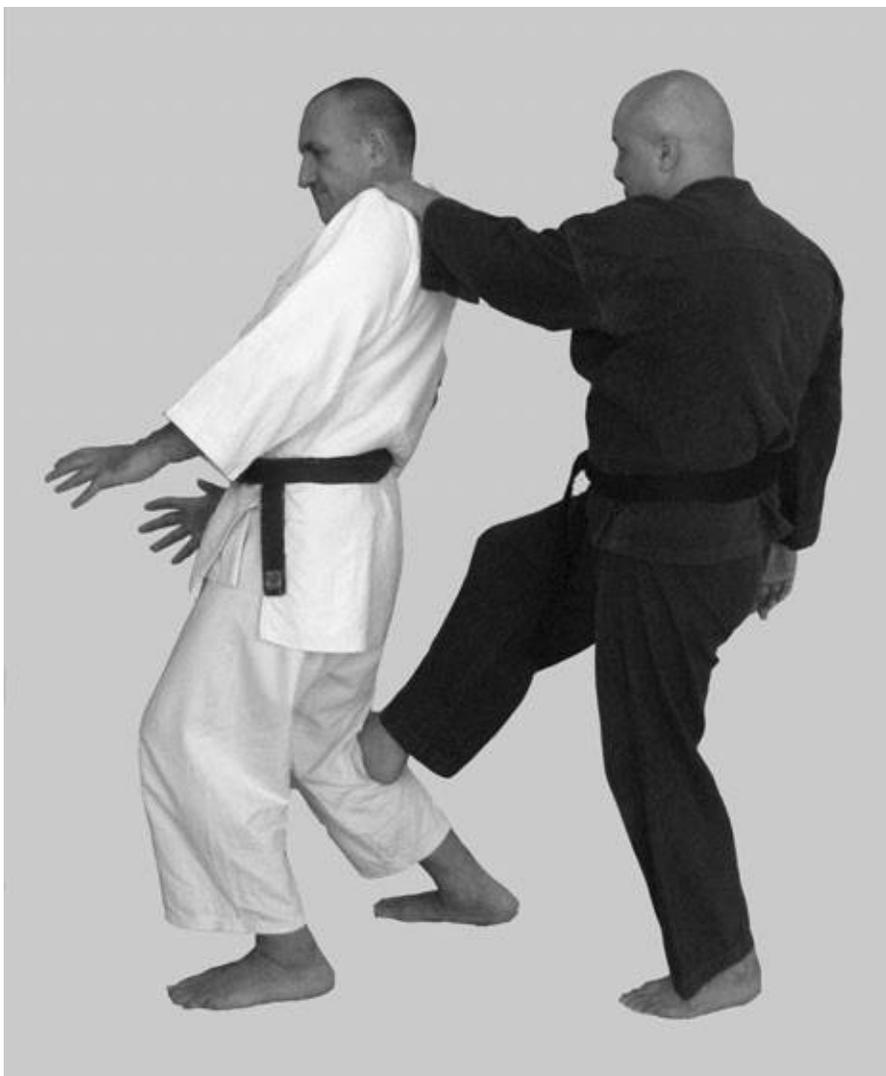
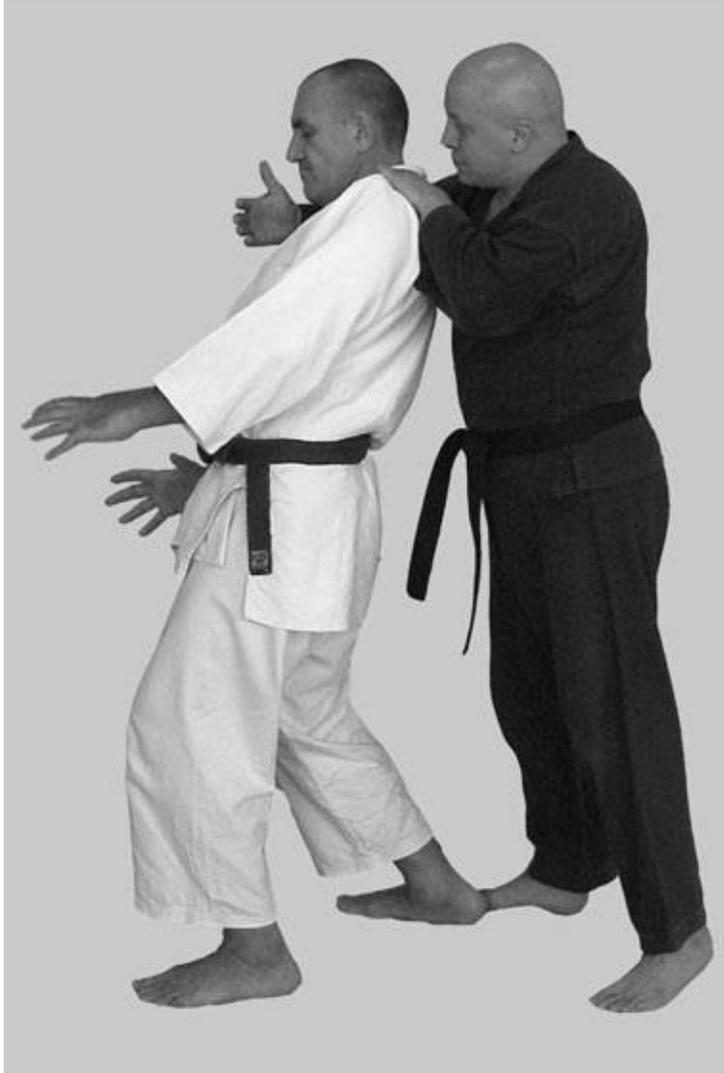


Фото 57



Φοτο 58



Φοτο 59



Φοτο 60

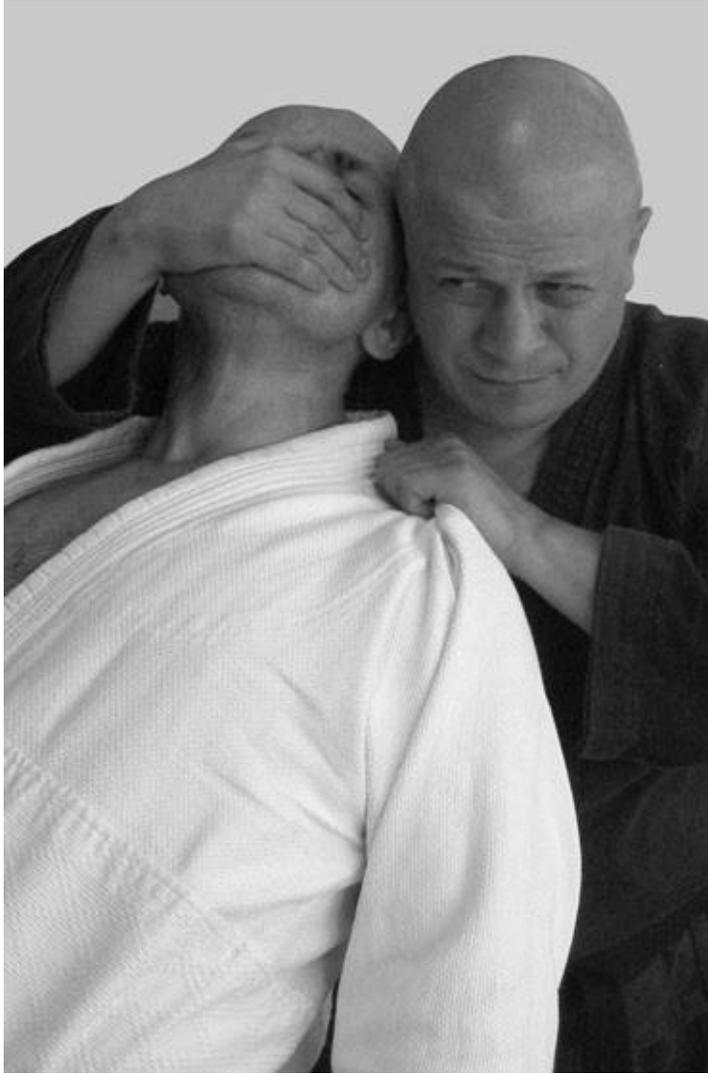


Фото 61



Φοτο 62



Фото 63



Фото 64



Фото 65



Фото 66



Фото 67

Прием № 9.

Пальцами двух рук сдавливаются обе сонные артерии. Подход спереди (фото 68–73).

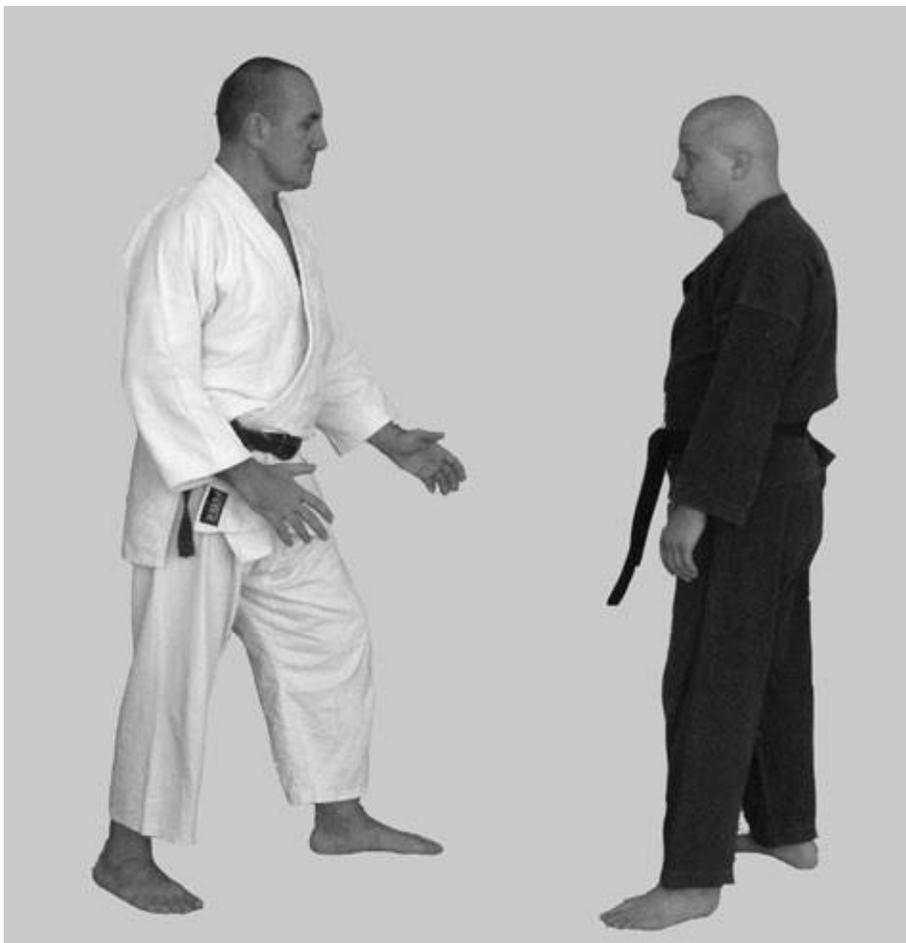
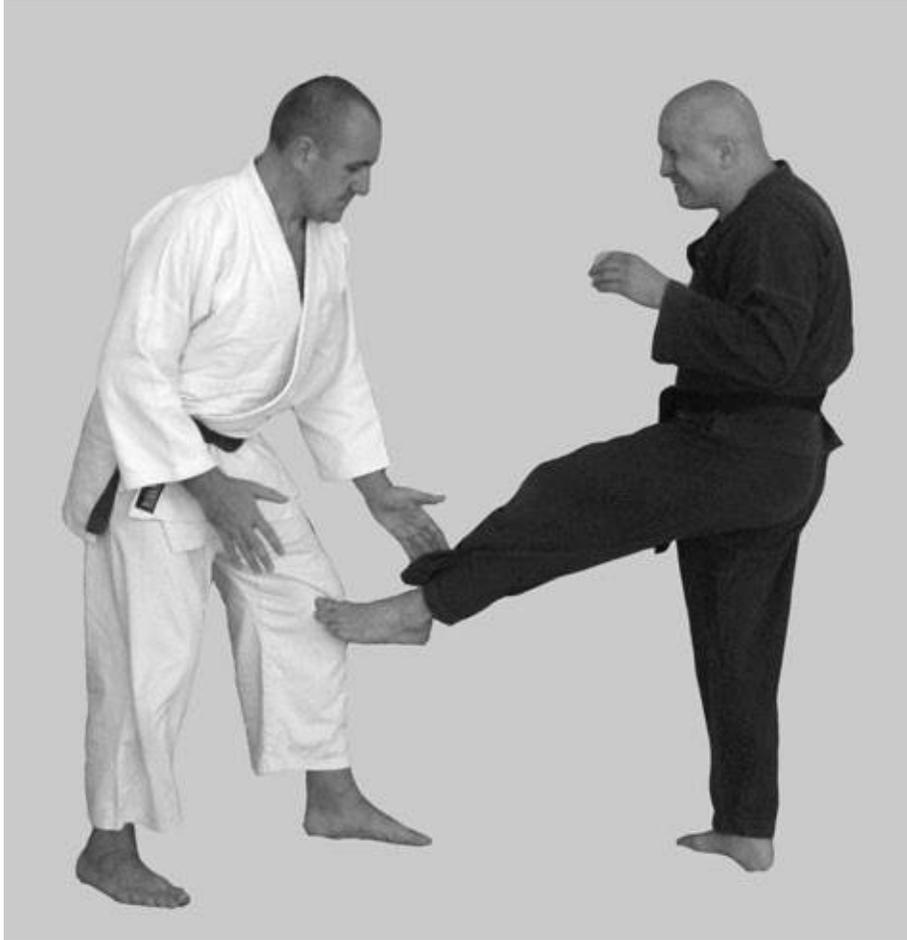


Фото 68



Φοτο 69



Φοτο 70

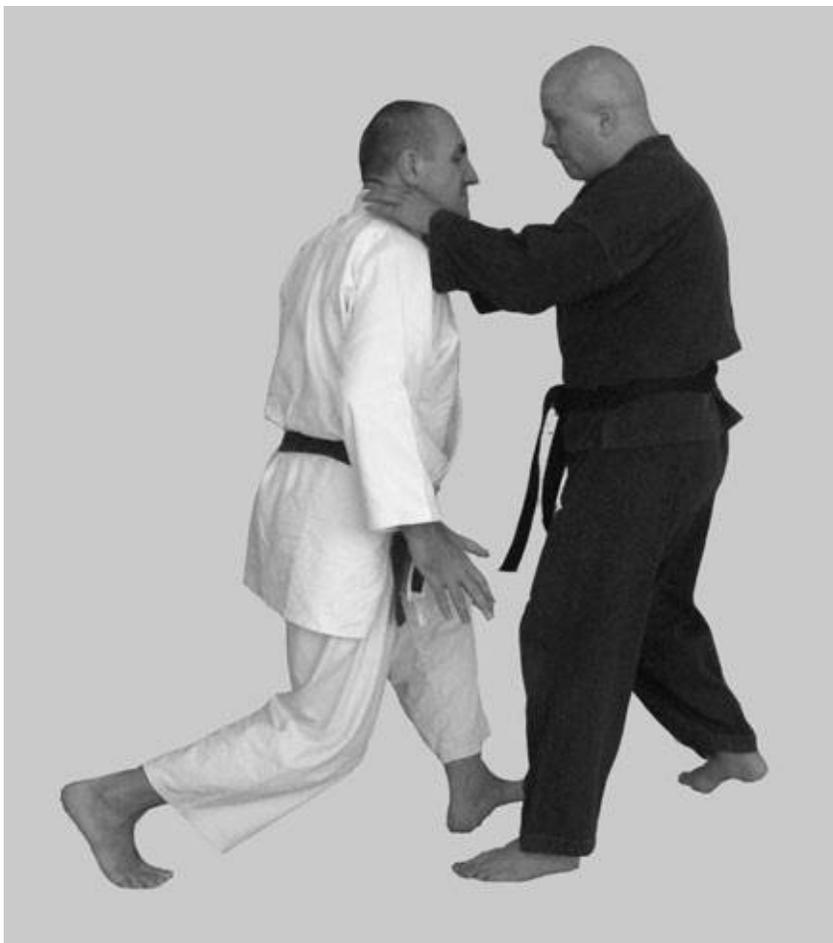
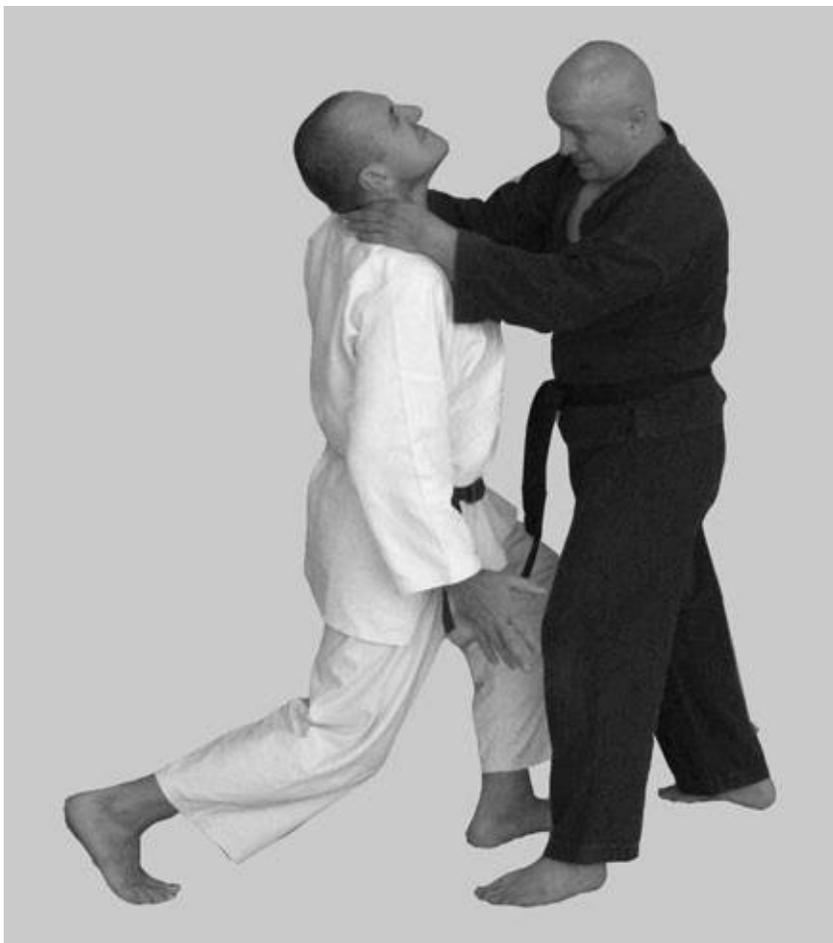


Фото 71



Φoto 72



Фото 73

Прием 10.

Удушающий прием пальцами двух рук с полным охватом шеи. Подход спереди. Далее следует бросок противника скручиванием на спину (*фото 74–85*).



Фото 74



Φοτο 75

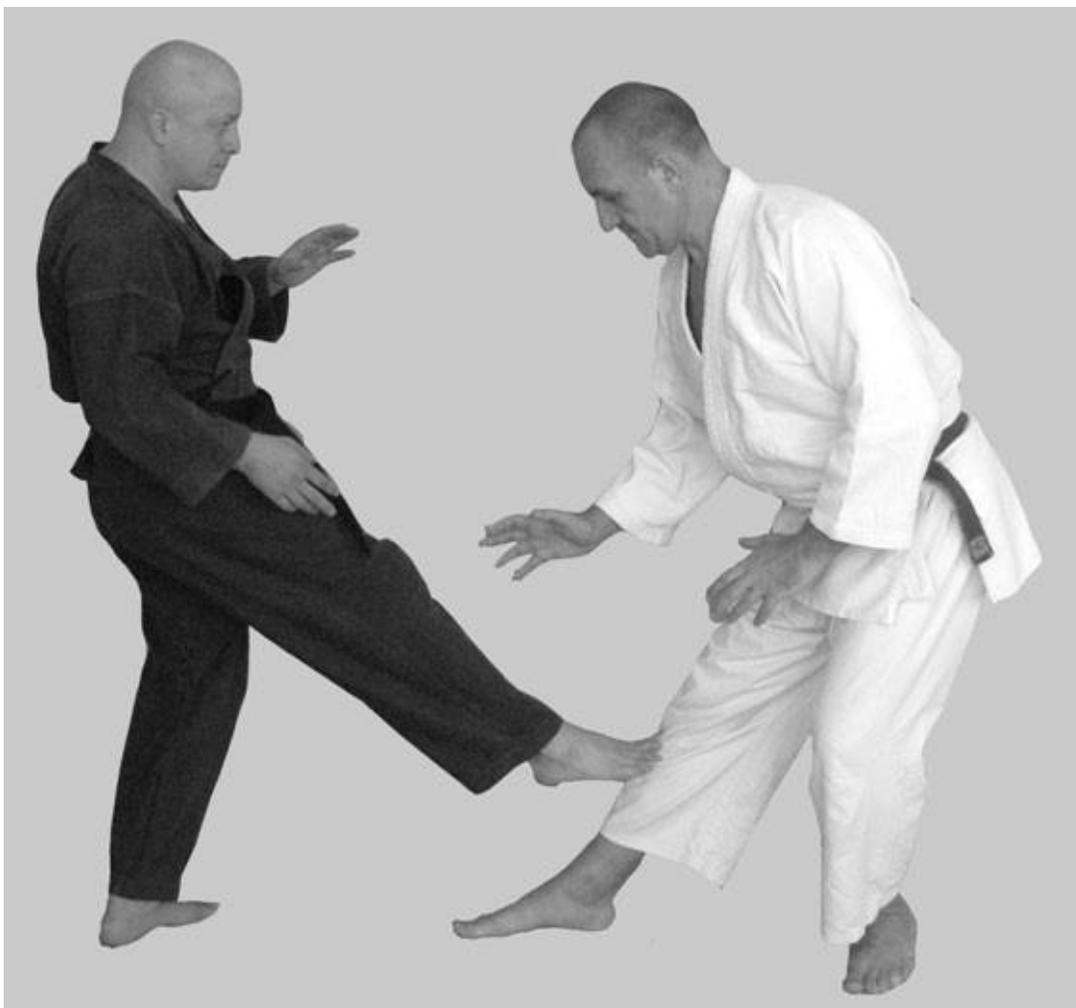


Фото 76

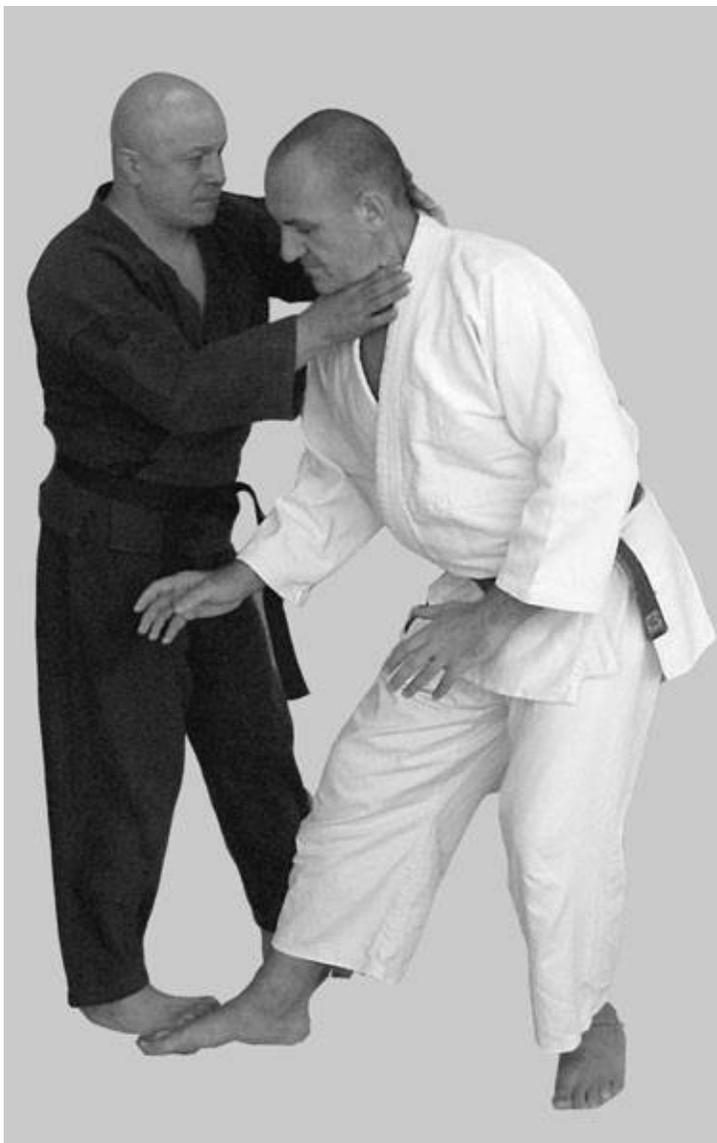


Фото 77



Фото 78



Фото 79

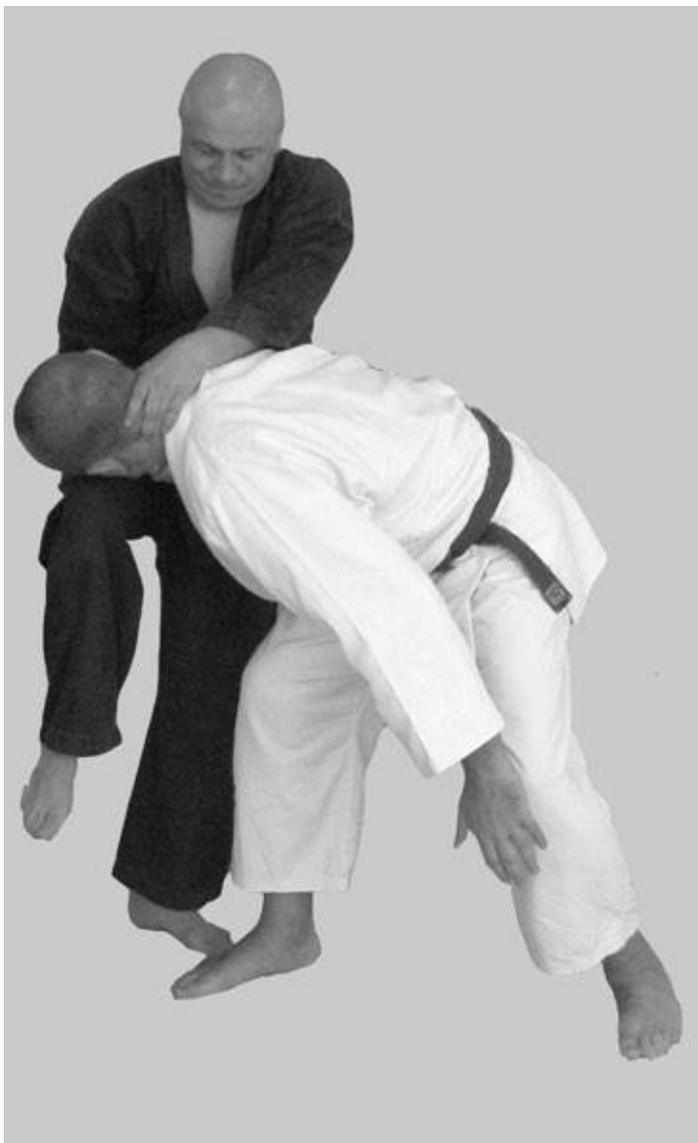


Фото 80



Фото 81



Фото 82



Фото 83



Фото 84



Фото 85

2.2. Удушающие приемы, выполняемые с использованием захватов одежды противника

Прием № 1.

Удушающий прием двумя руками захватом одежды накрест. Подход спереди (фото 1–7).



Φοτο 1



Φοτο 2

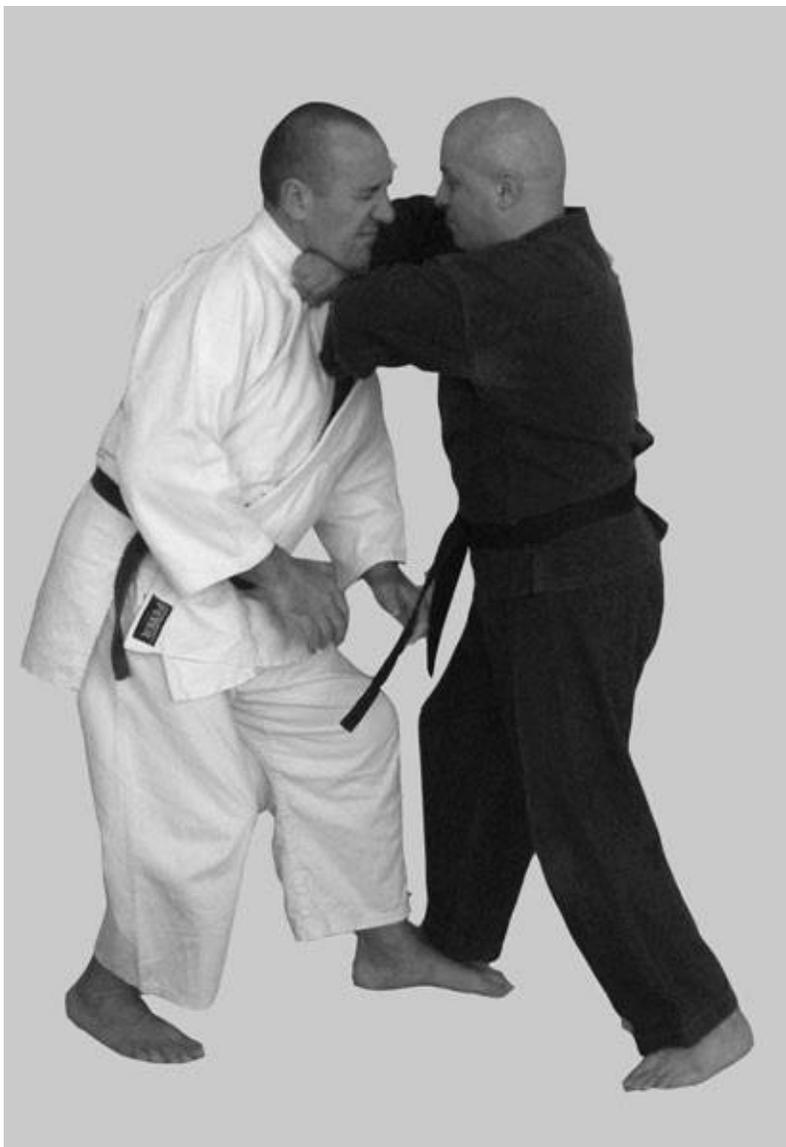


Фото 3

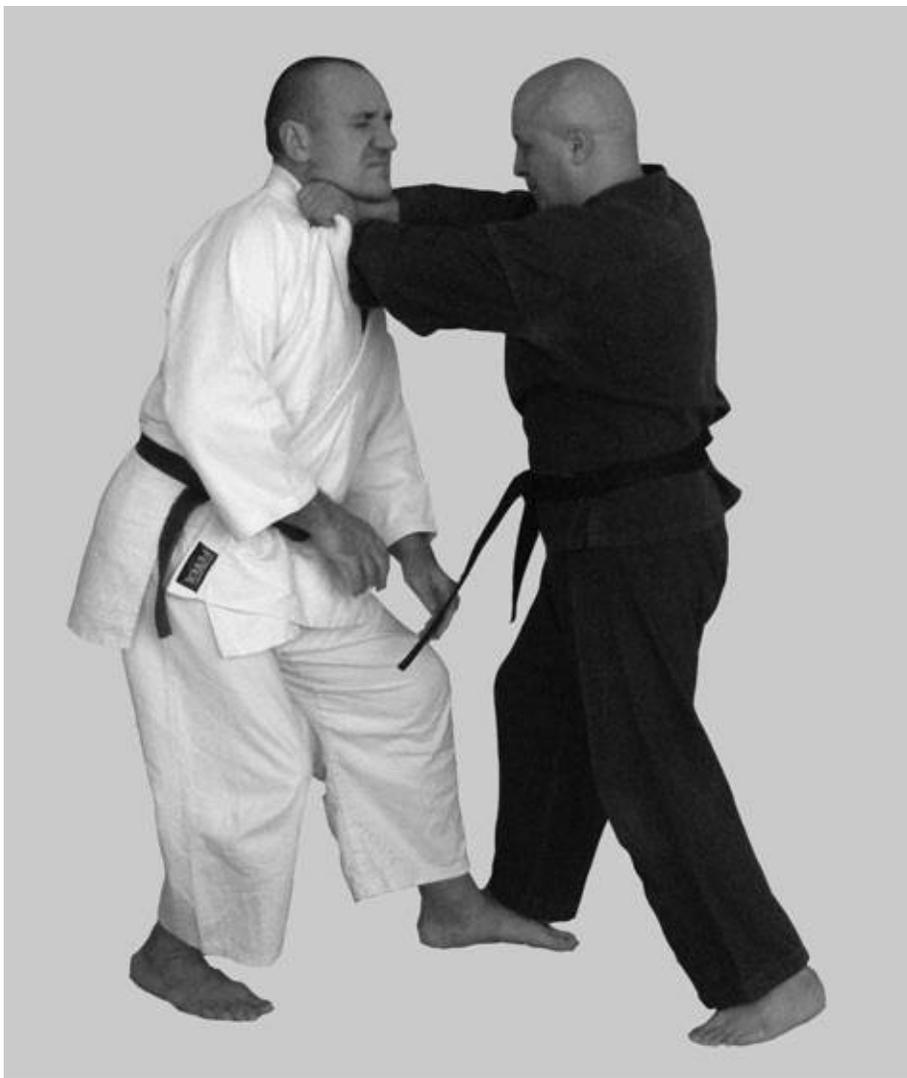


Фото 4



Фото 5



Фото 6

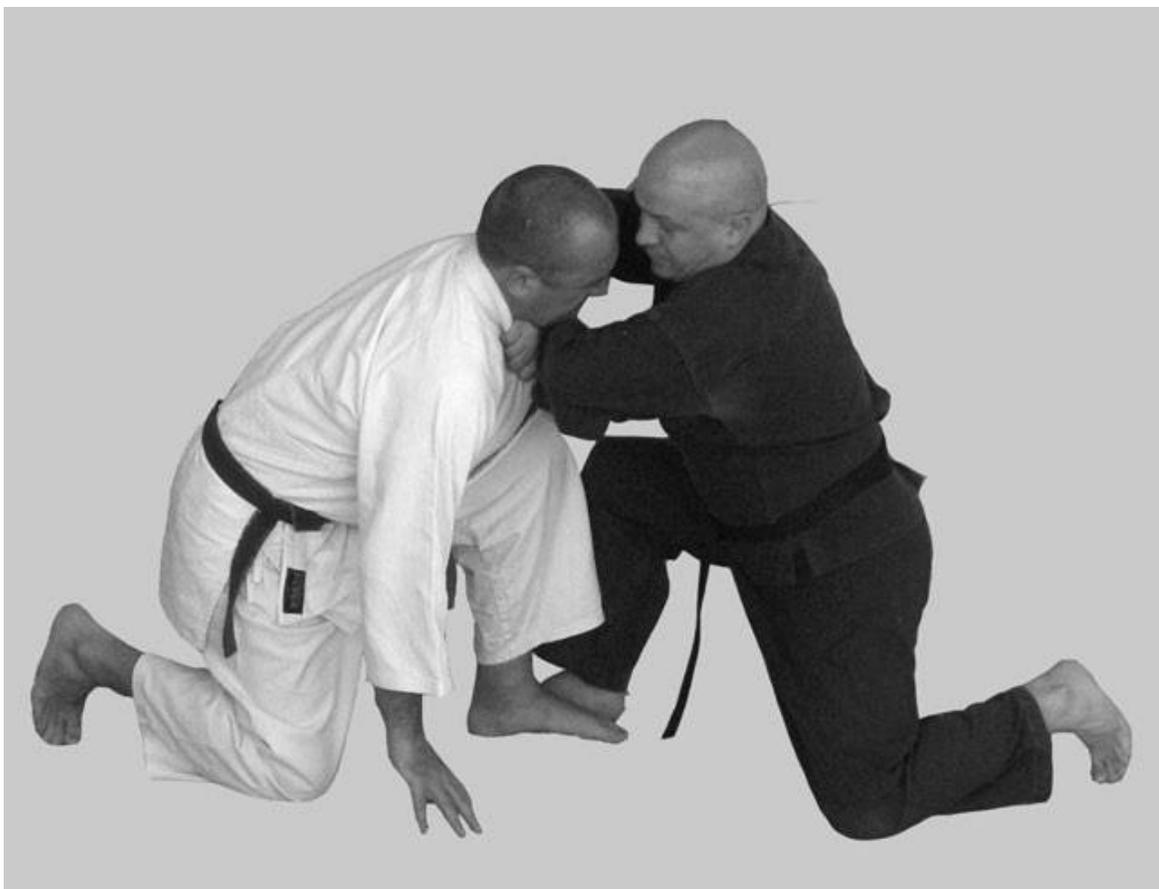
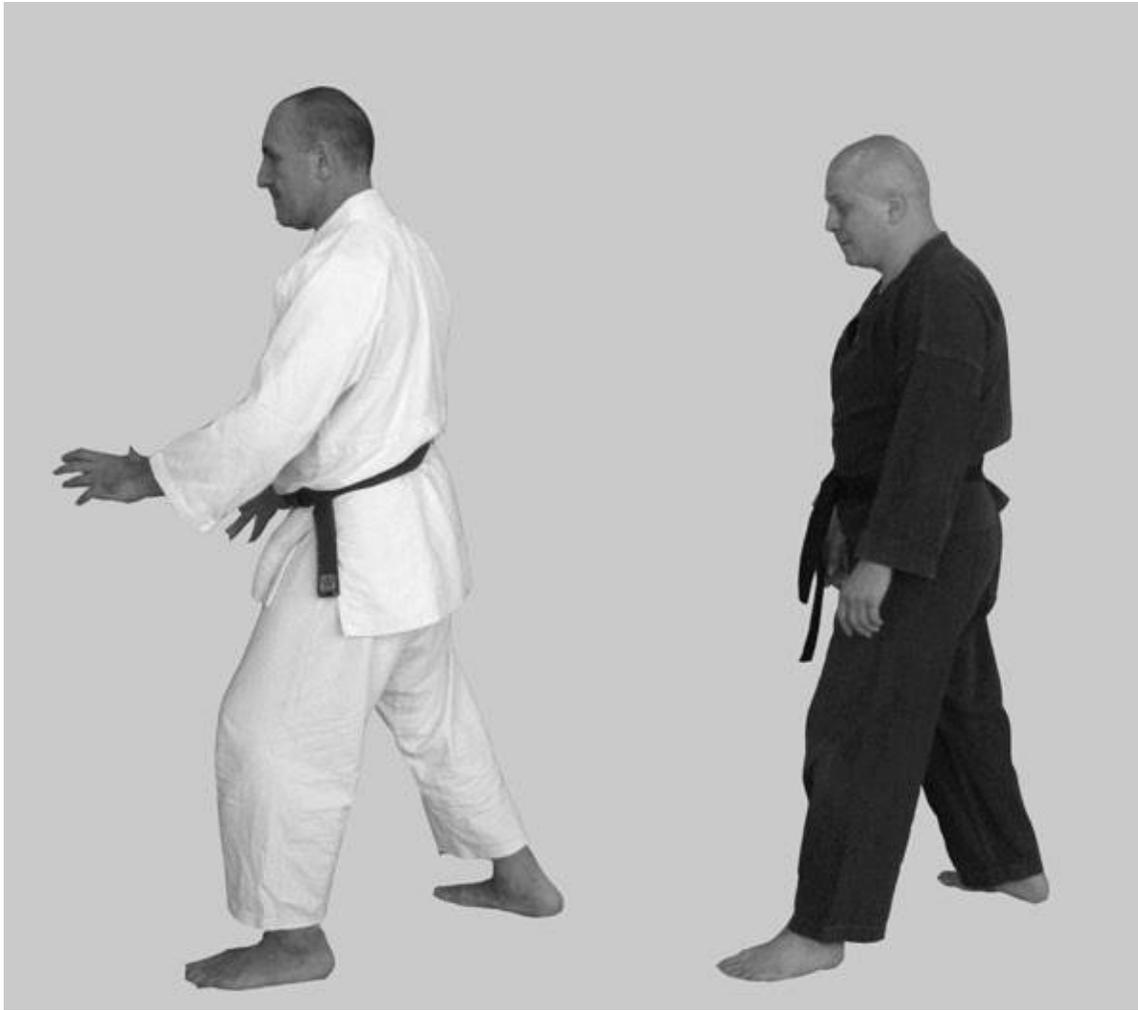


Фото 7

Прием № 2.

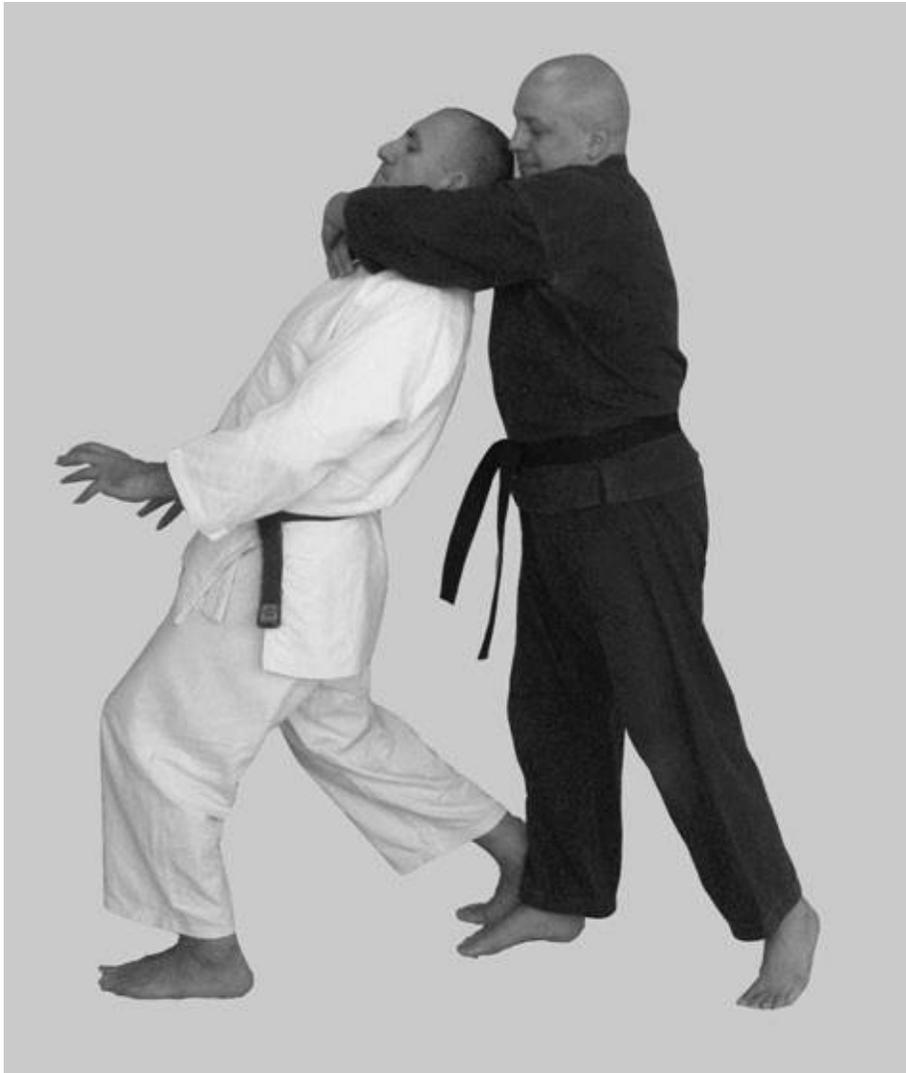
Удушающий прием двумя руками захватом одежды за дальние отвороты. Подход сзади (фото 8-12).



Φοτο 8



Φoto 9



Φοτο 10



Φοτο 11



Фото 12

Прием № 3.

Удушающий прием двумя руками с захватом одежды накрест. Подход сбоку (фото 13–18).

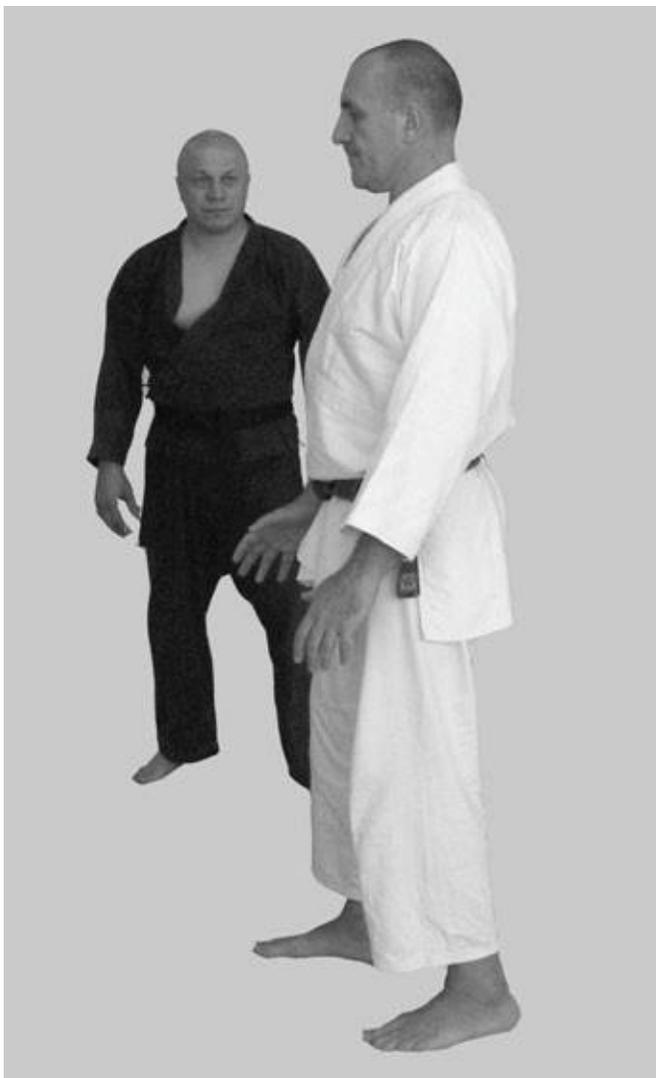


Фото 13



Фото 14

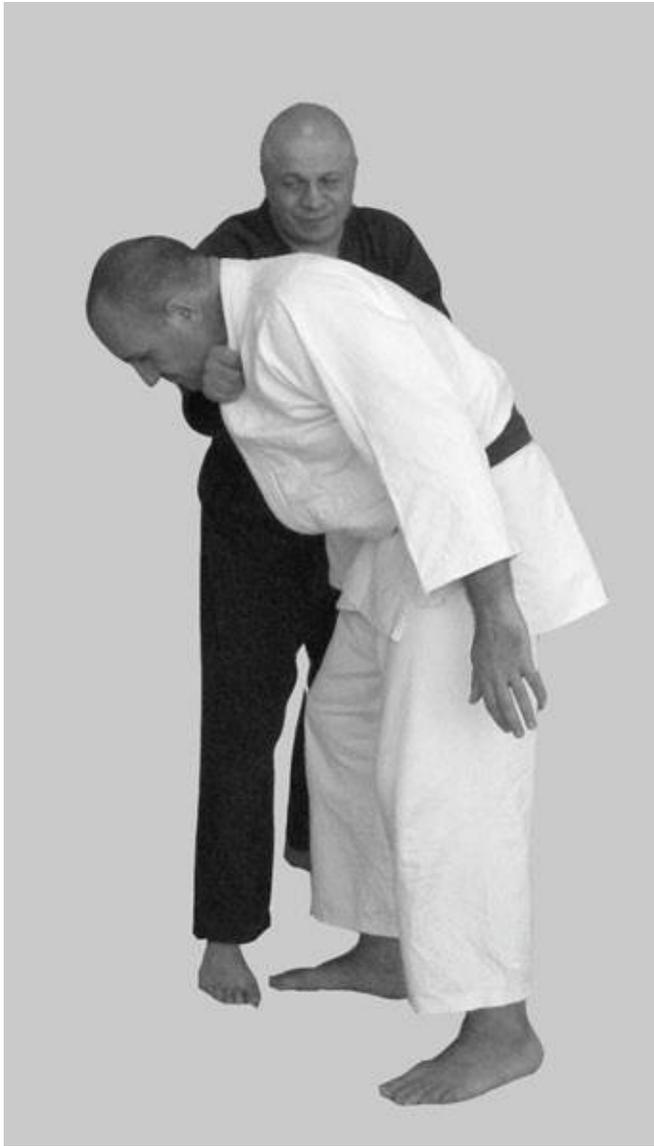


Фото 15



Фото 16



Φοτο 17



Фото 18

Прием № 4.

Удушающий прием двумя руками со скрестным захватом одежды (одной рукой за шиворот, другой – за одноименный отворот). Затем производится бросок и удушение предплечьем (*фото 19–27*).

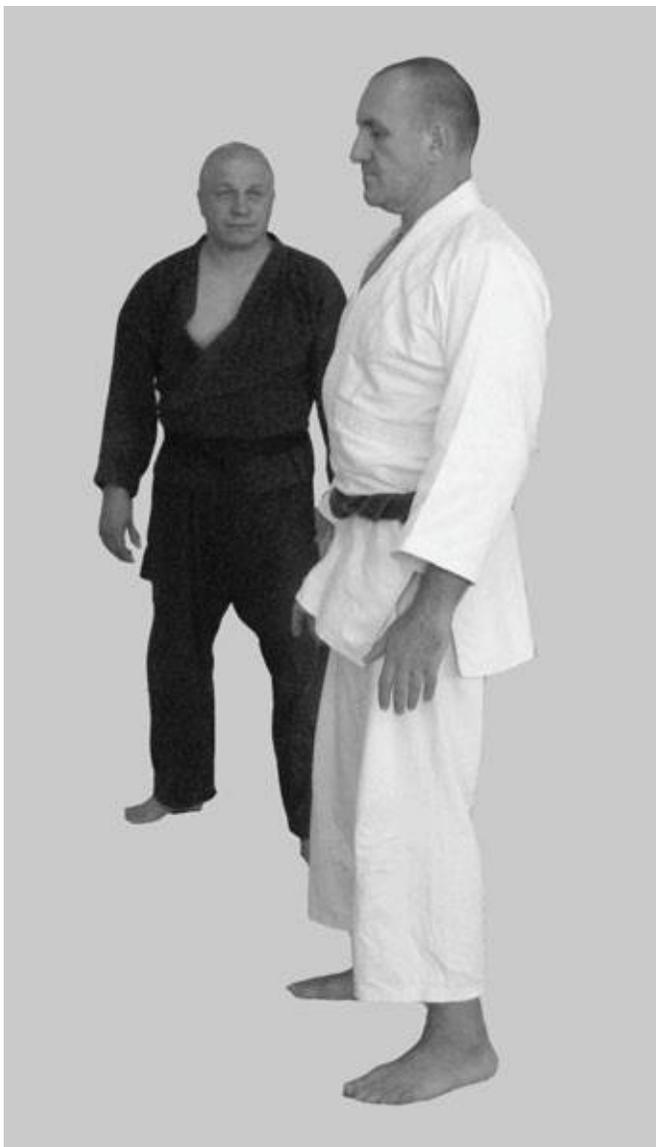


Фото 19



Фото 19а. Вид с другой стороны

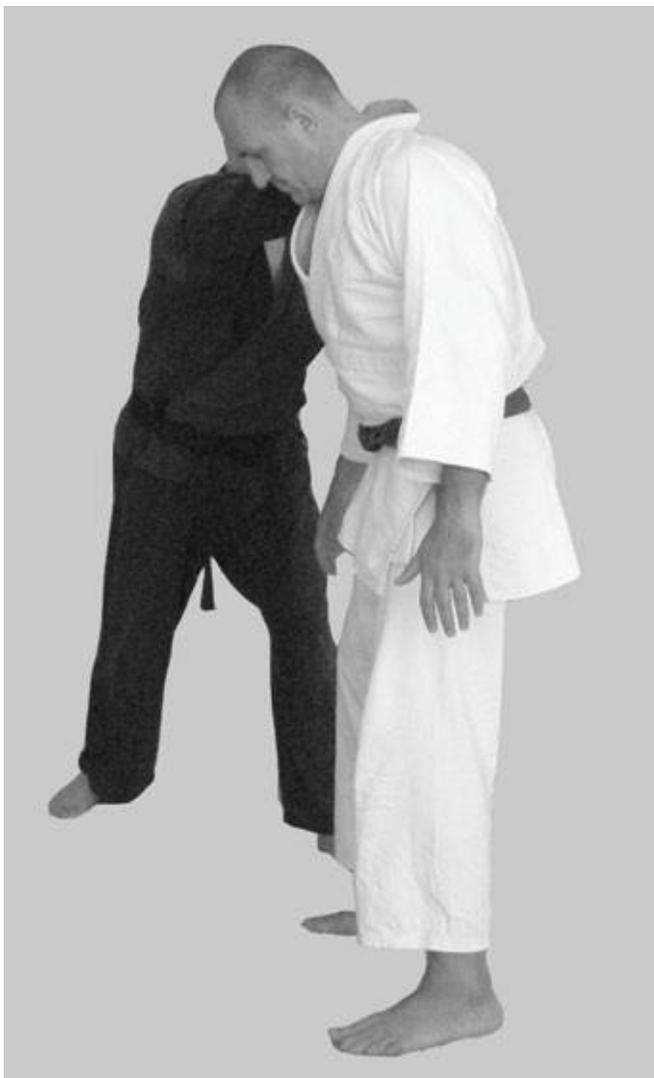
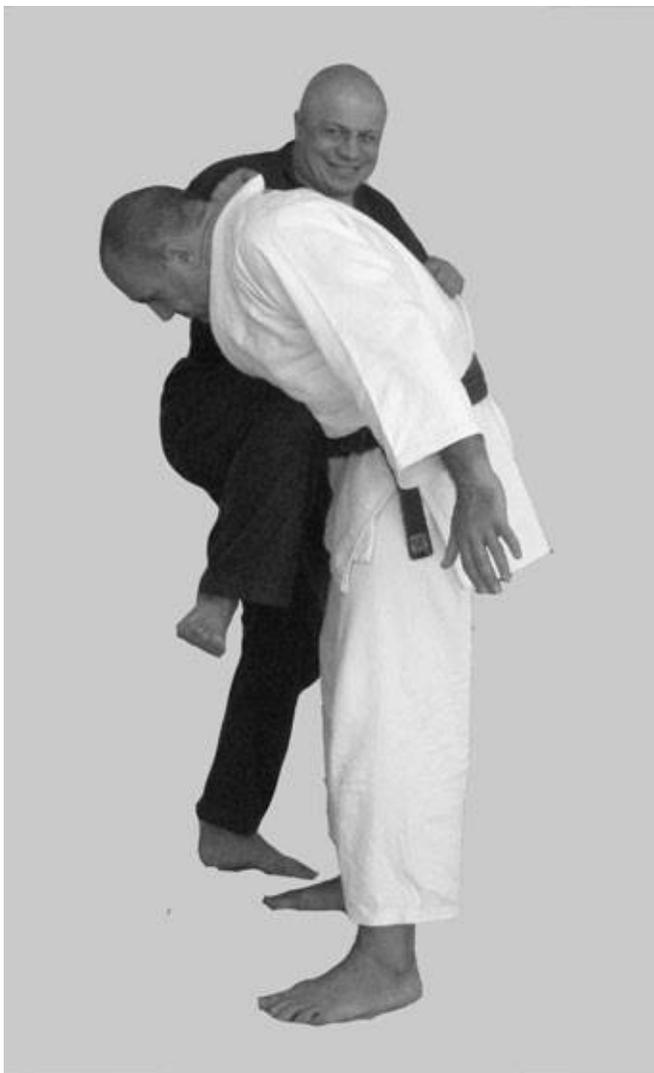


Фото 20



Фото 20а. Вид с другой стороны



Φοτο 21



Фото 21 а. Вид с другой стороны



Фото 22

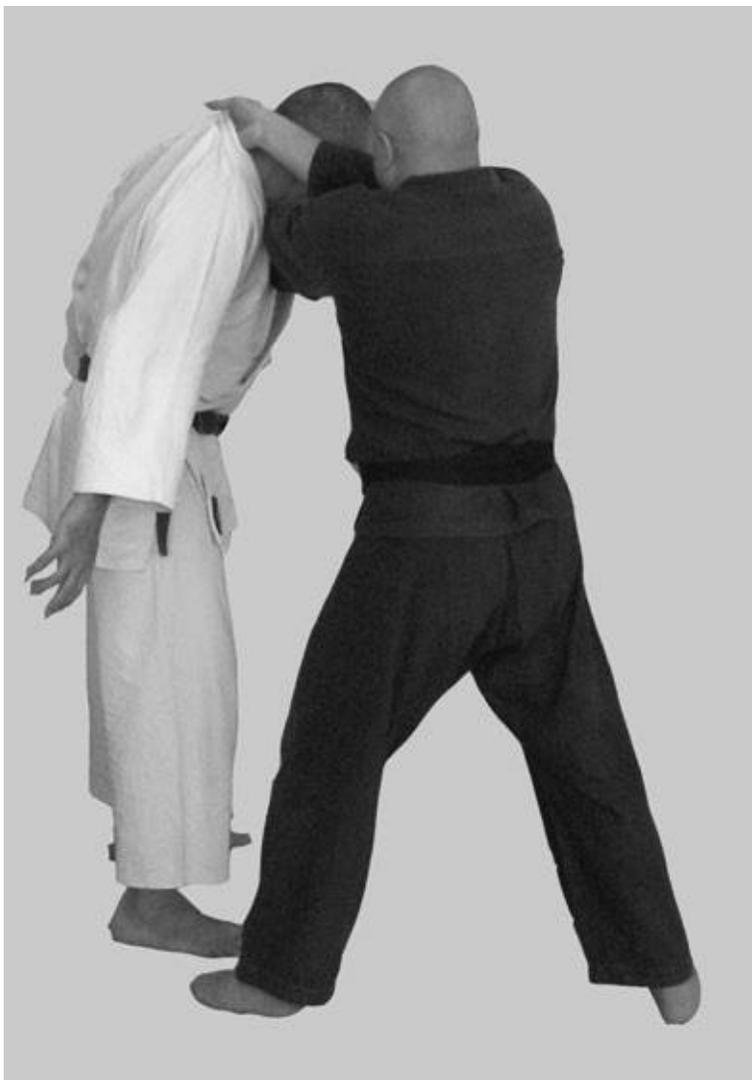


Фото 22а. Вид с другой стороны

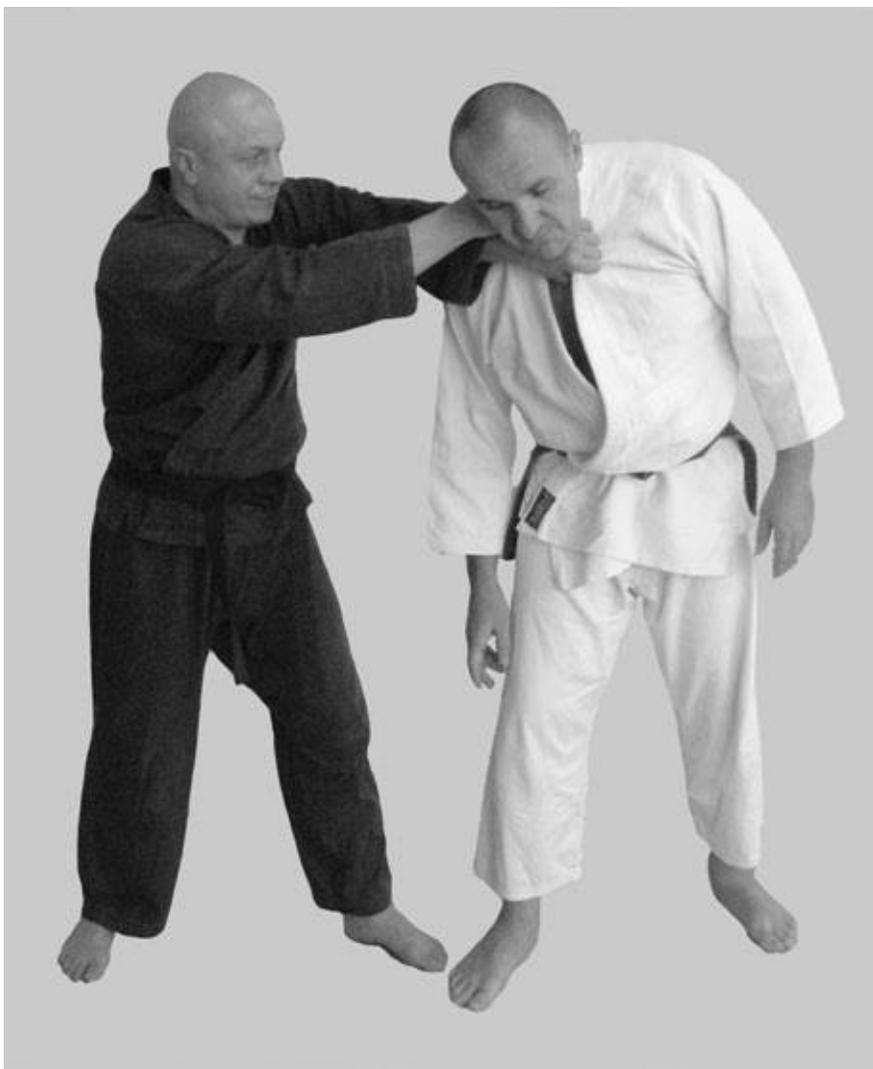


Фото 23. Вид спереди

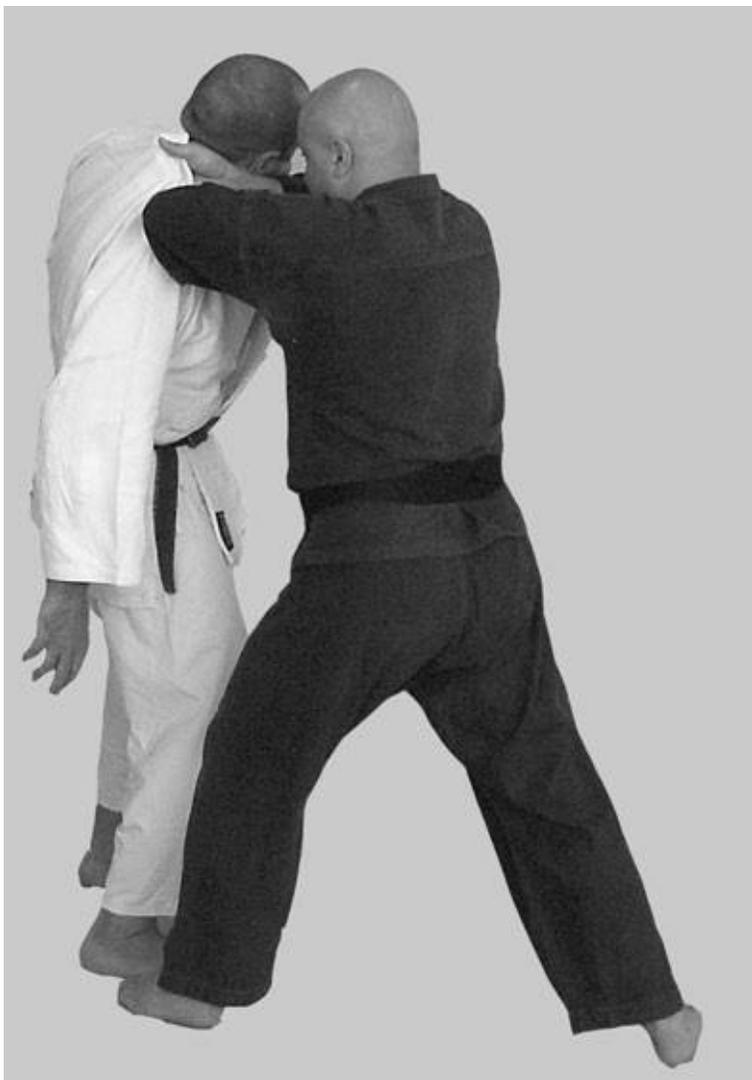


Фото 24



Фото 25



Фото 26



Фото 27

Прием № 5.

Удушающий прием двумя руками накрест с захватом одежды за разноименные отвороты.

Подход сбоку (фото 28–31 а).

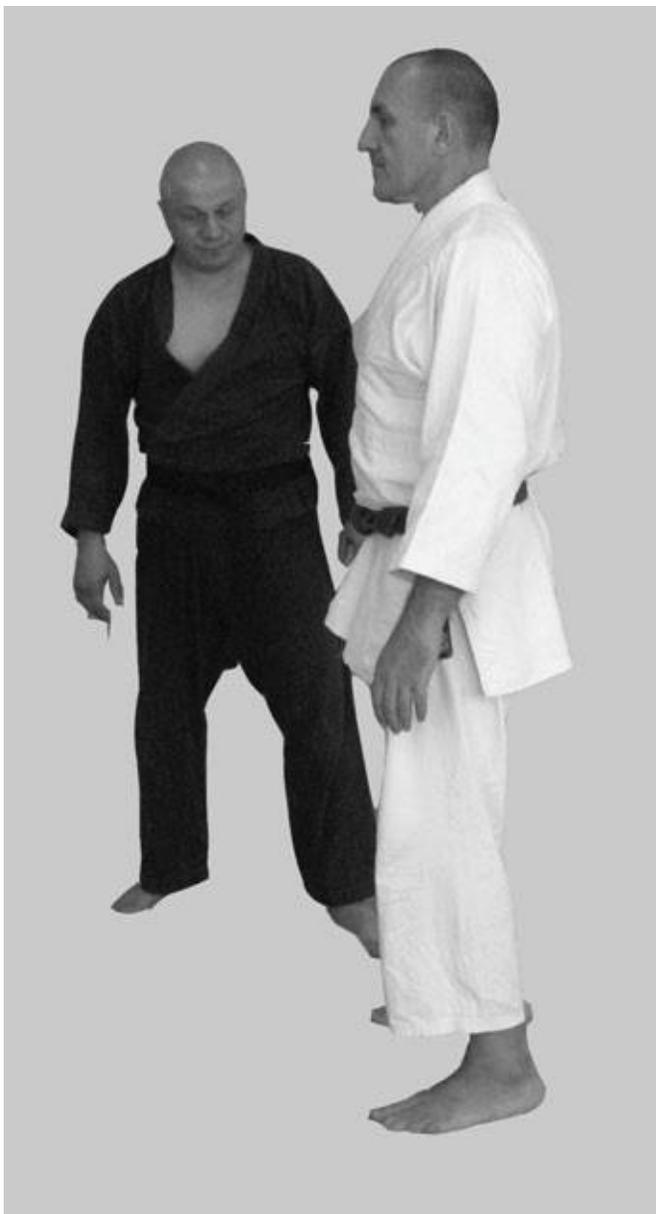


Фото 28



Фото 29



Фото 30



Фото 30а. Вид с другой стороны



Фото 31



Фото 31 а. Вид с другой стороны

Прием № 6.

Удушающий прием двумя руками накрест с затягиванием отворота.
Подход сбоку (фото 32–36).

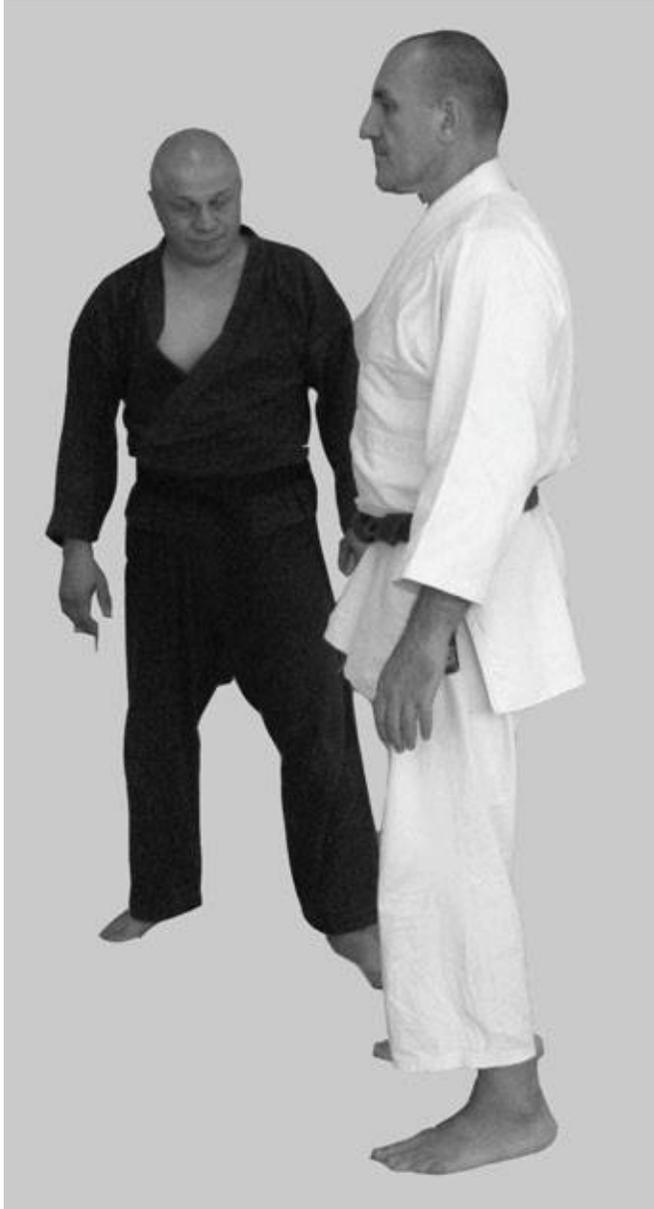


Фото 32



Фото 33

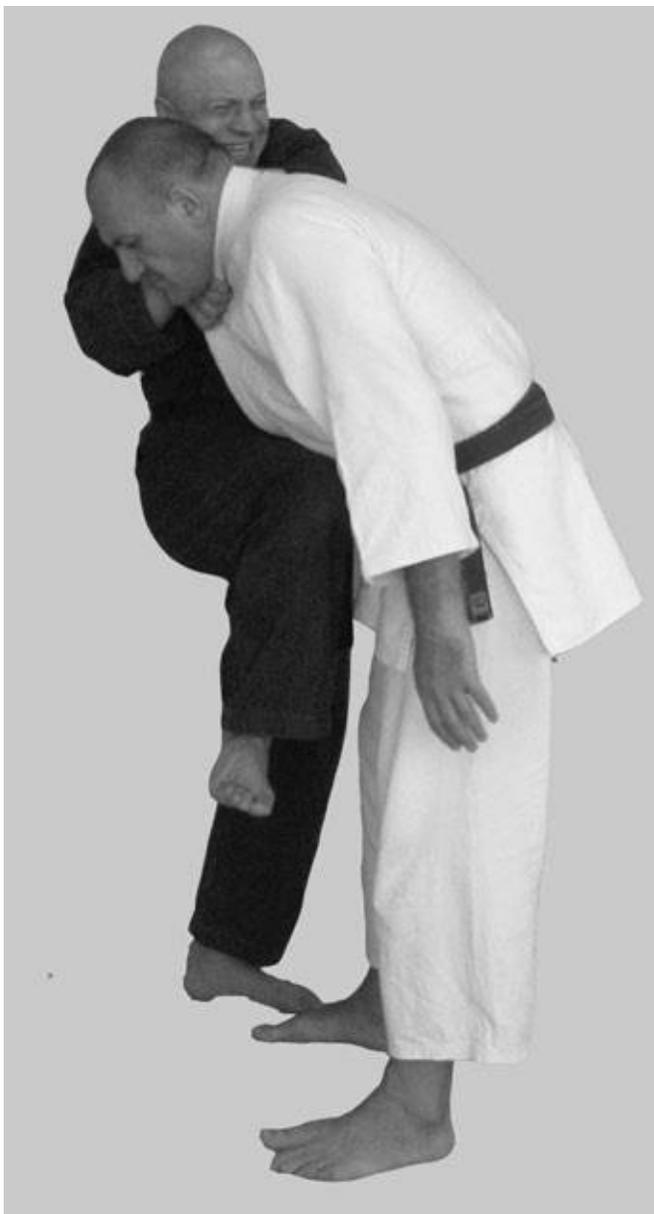


Фото 34



Φοτο 35

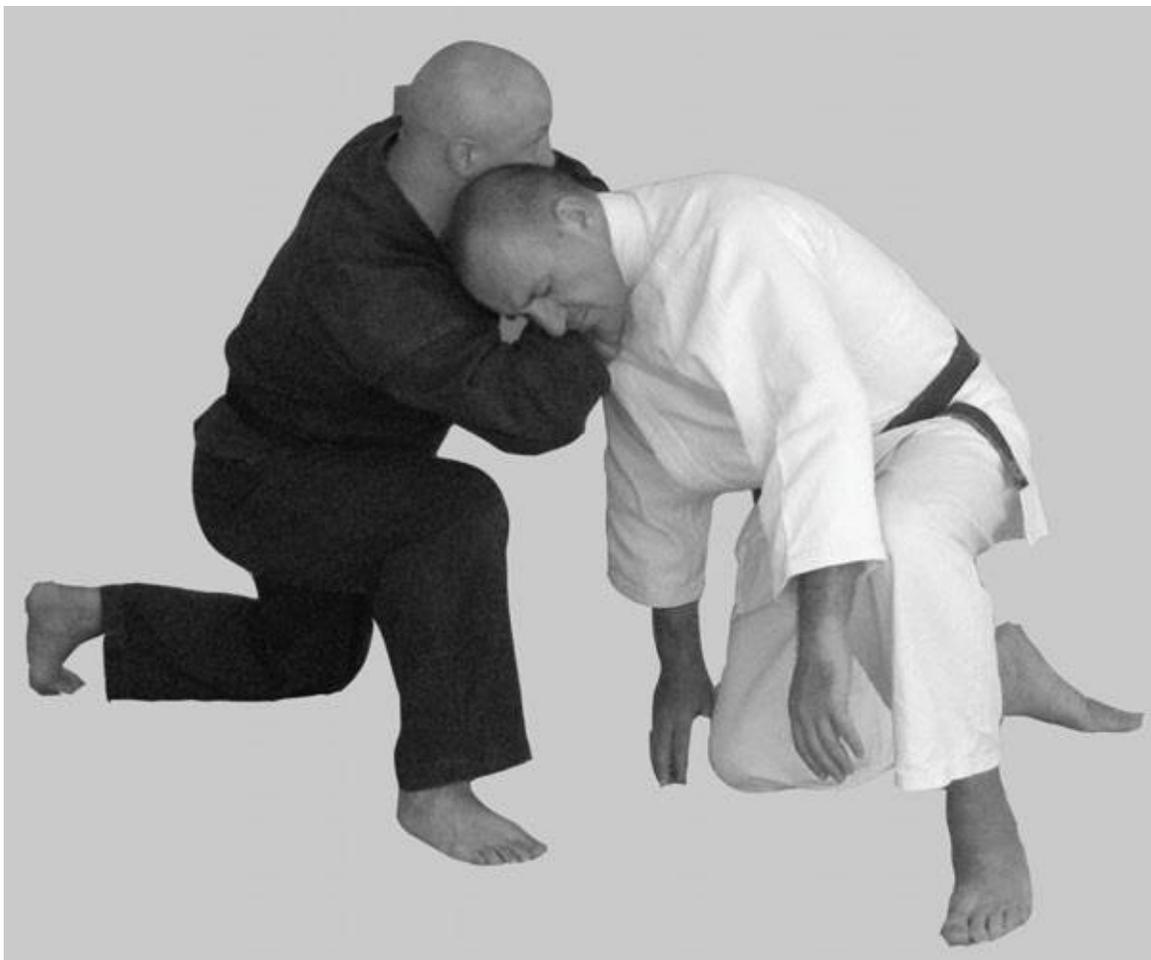
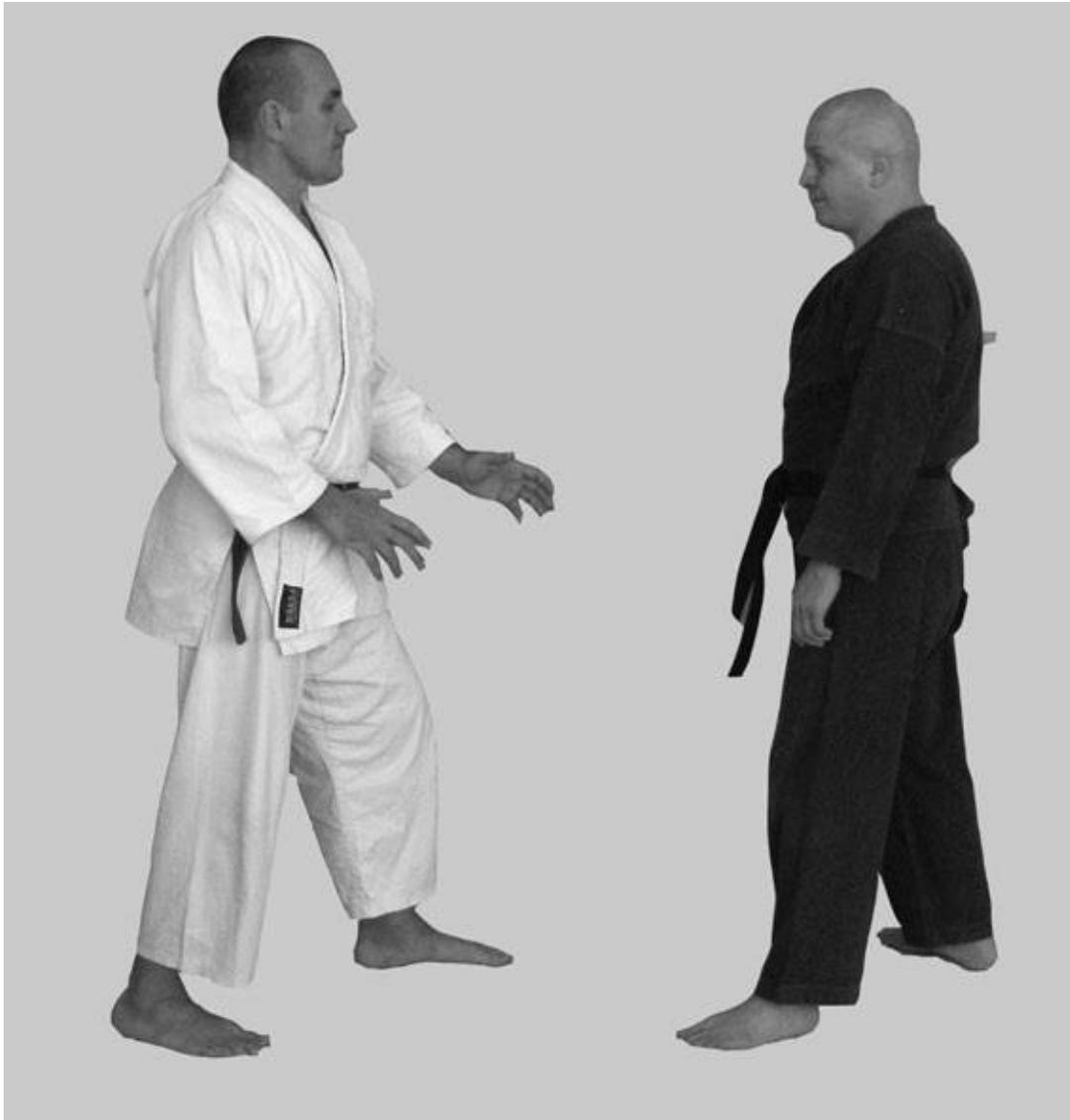


Фото 36

Прием № 7.

Удушающий прием захватом разноименных отворотов одежды и затягиванием ворота. Подход спереди (*фото 37–41*).



Φοτο 37

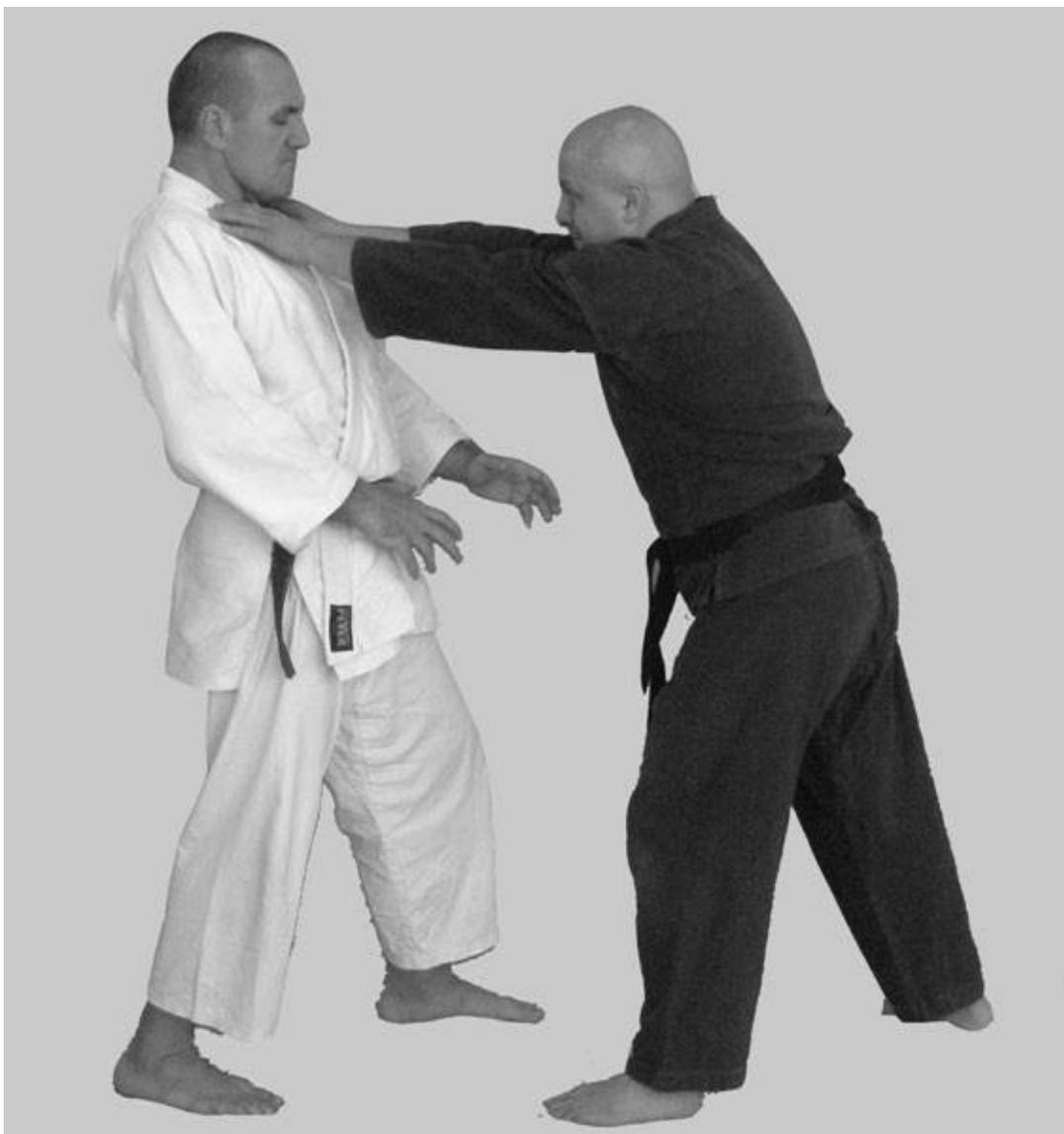


Фото 38

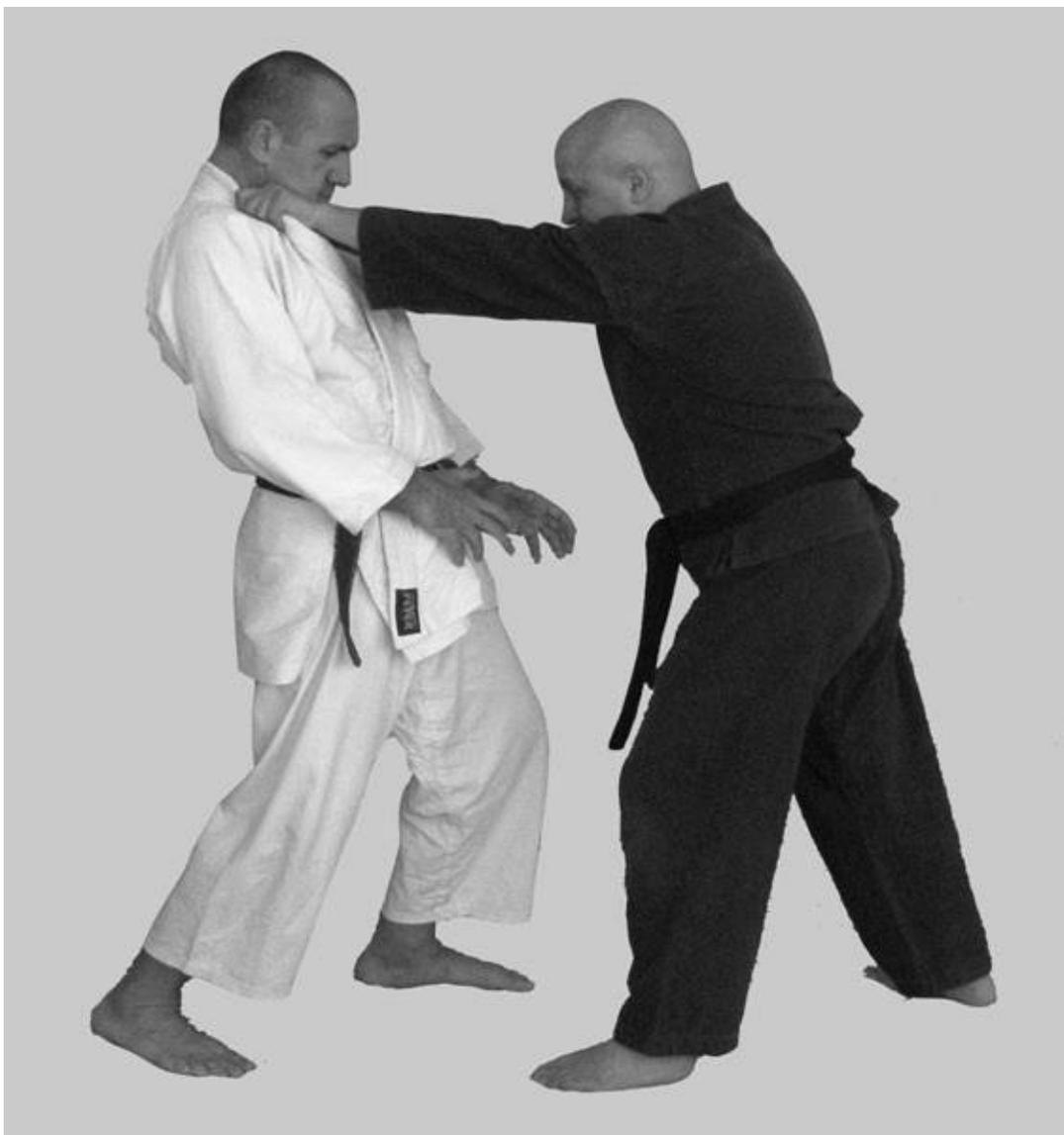
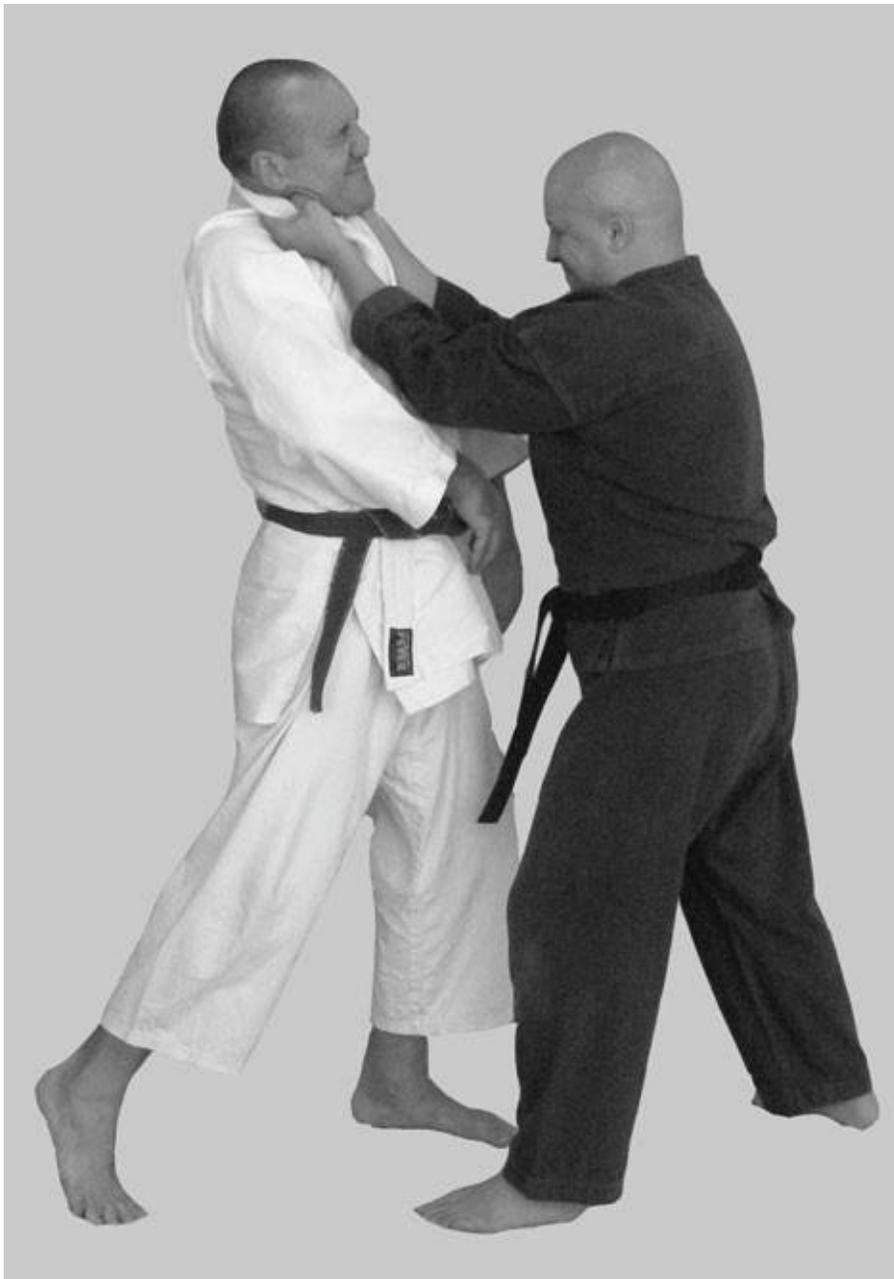


Фото 39



Φοτο 40



Фото 41

Прием № 8.

Удушающий прием обратным хватом разноименных отворотов одежды и затягиванием ворота. Далее следует бросок на спину. Подход спереди (фото 42–51).



Φοτο 42

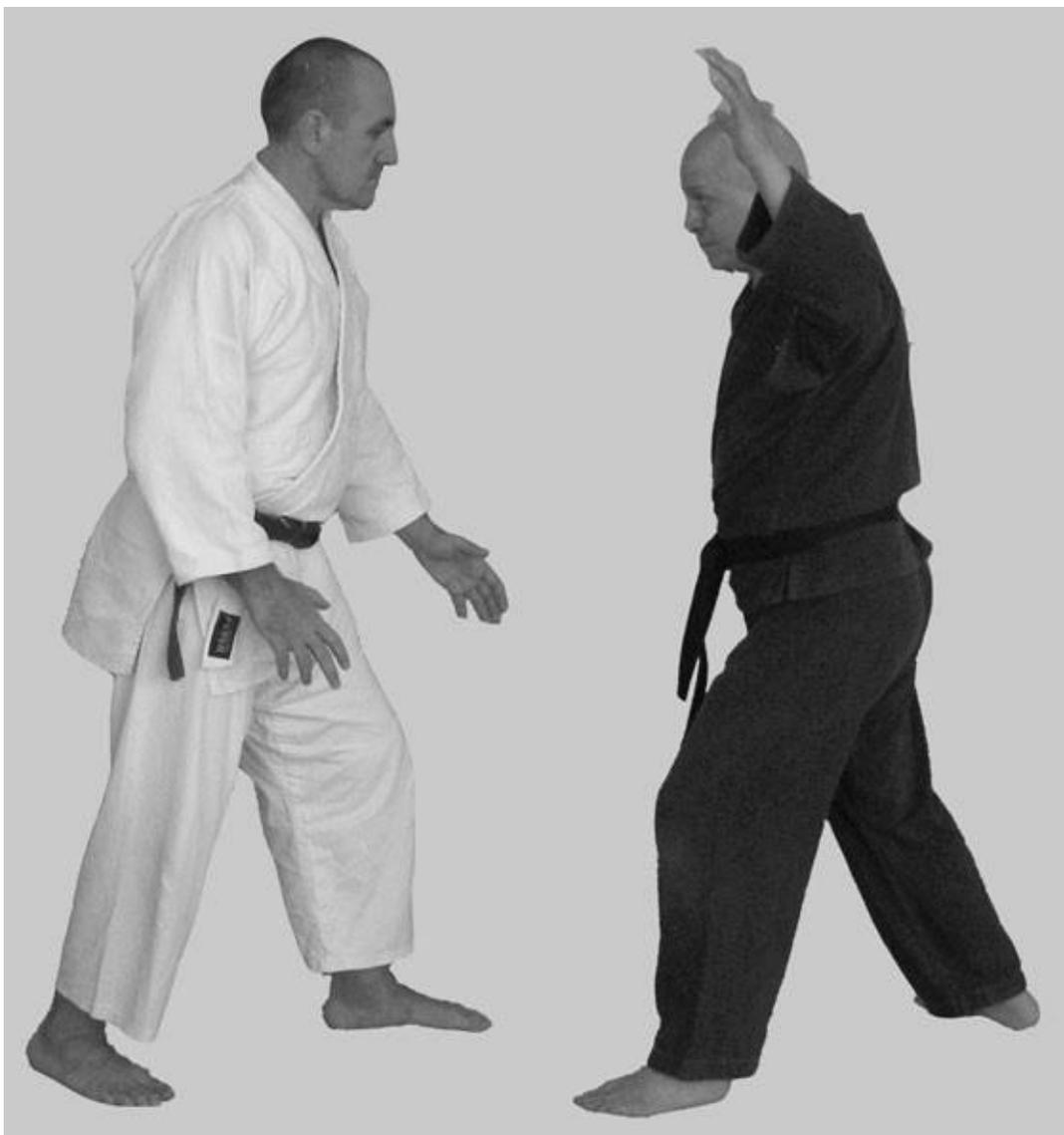


Фото 43

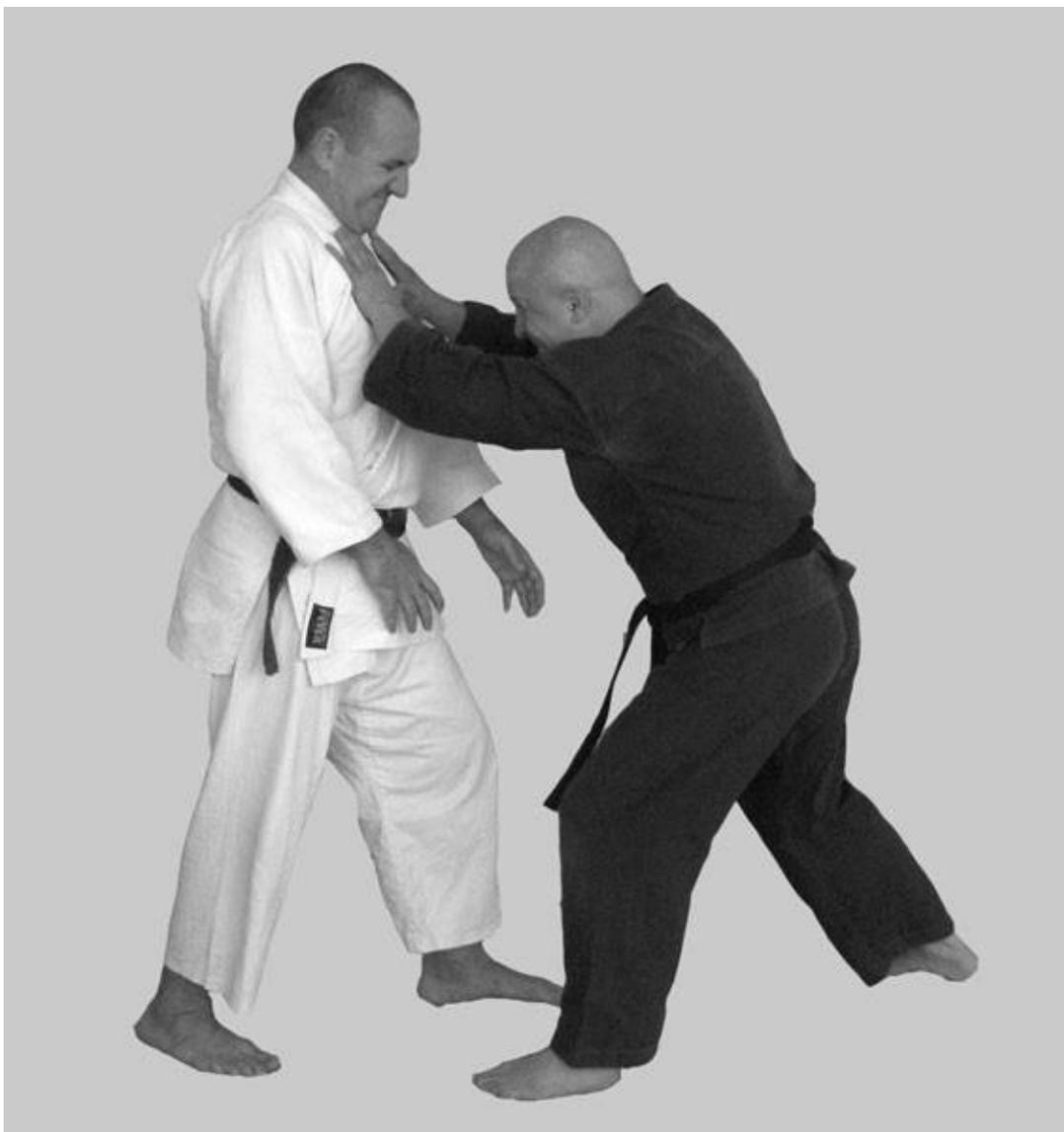


Фото 44

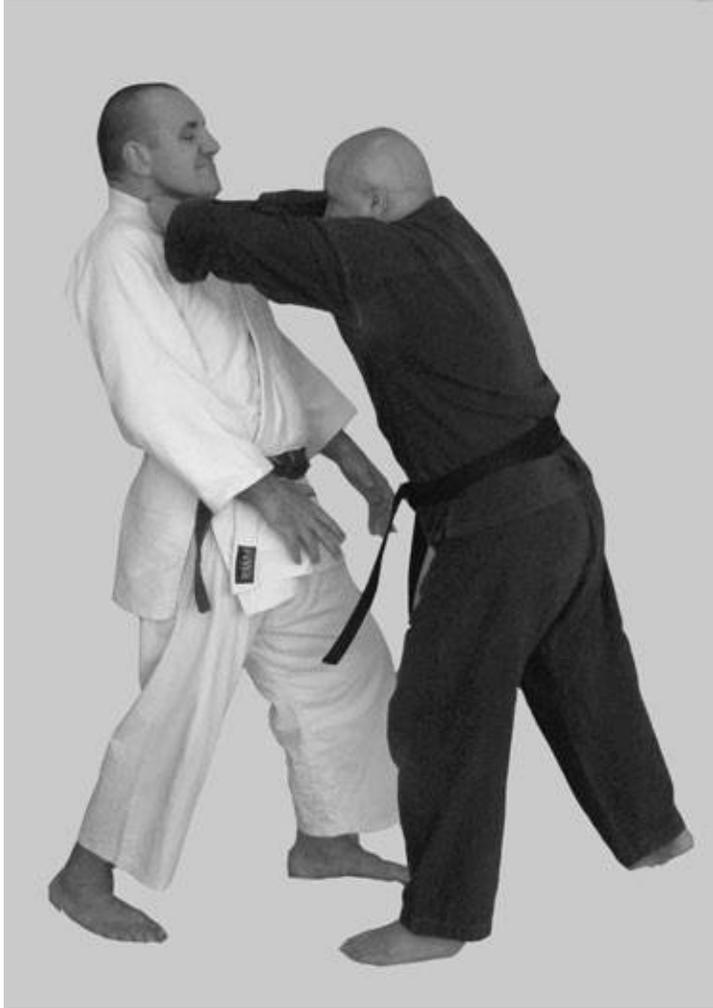


Фото 45

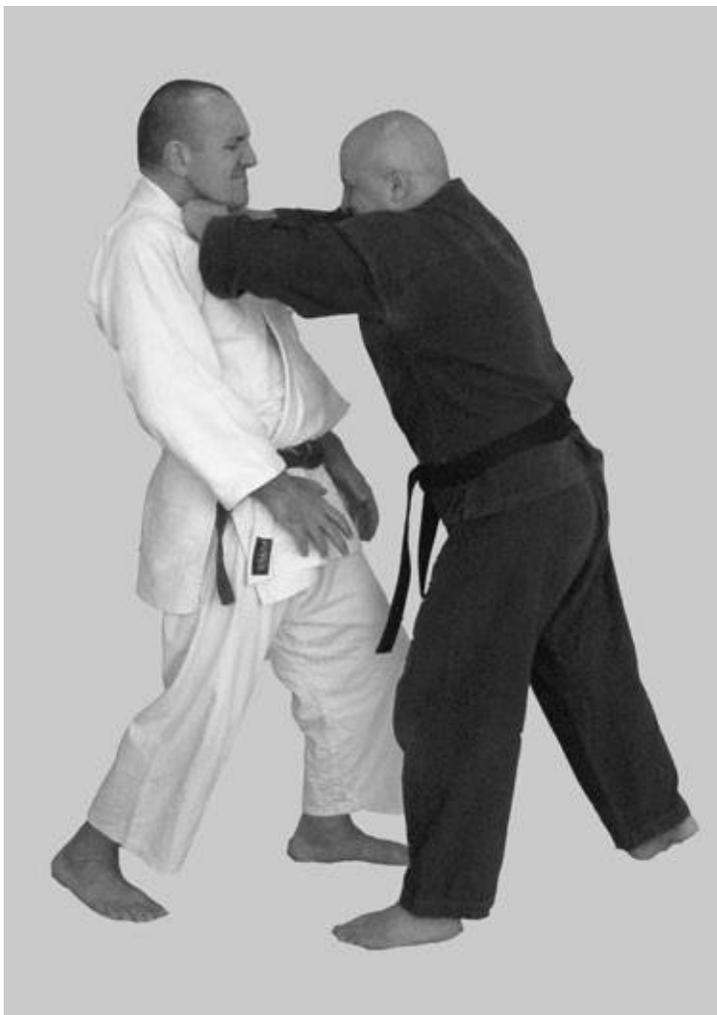


Фото 46

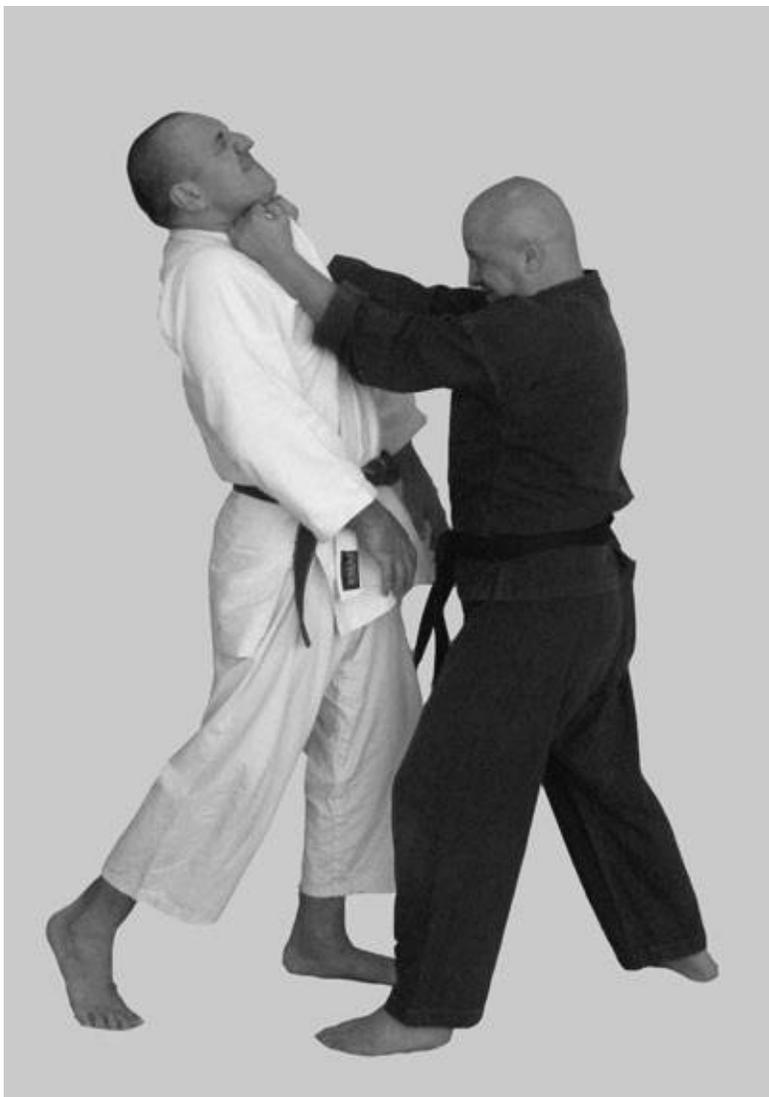


Фото 47

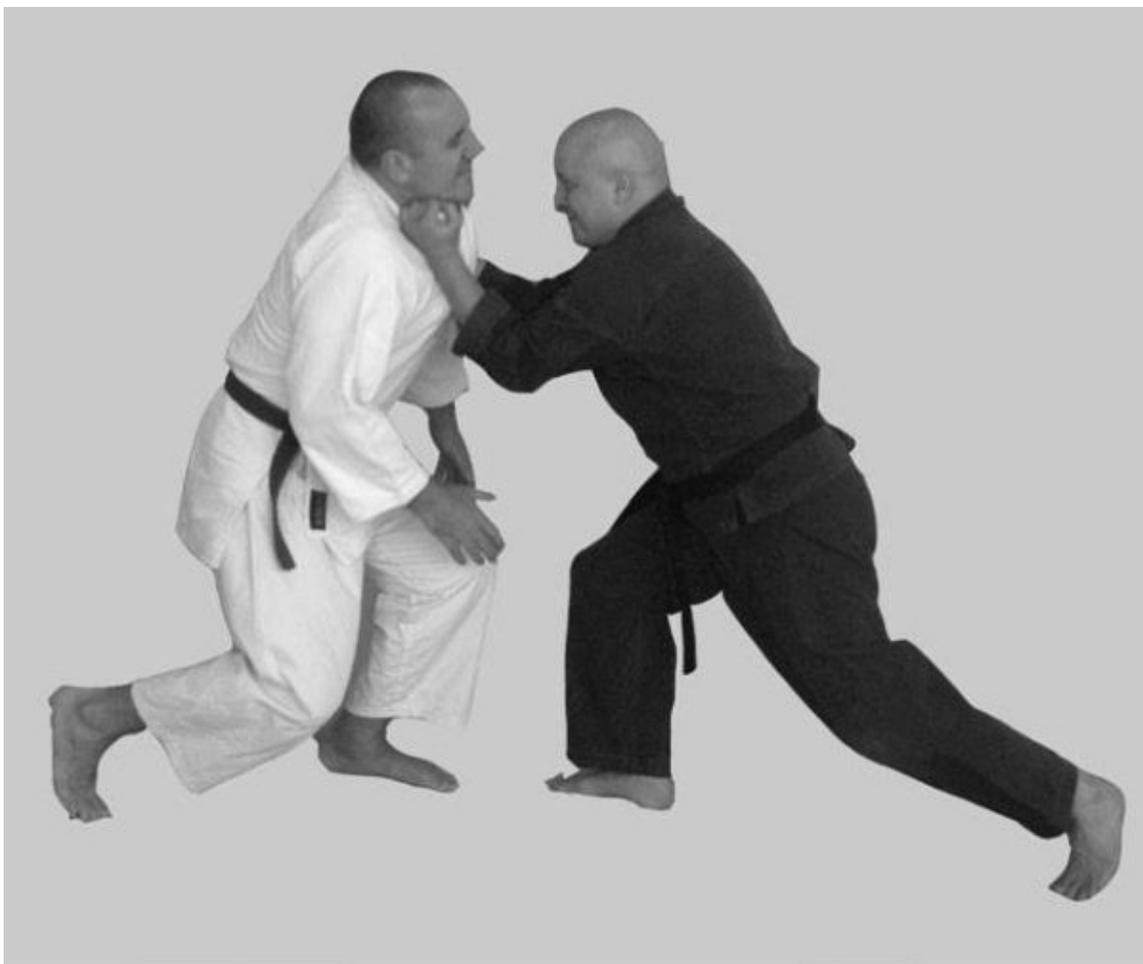


Фото 48



Фото 49



Фото 50



Фото 51

Прием № 9.

Удушающий прием при подходе сзади. Вариант 1 (*фото 52–59*).



Φoto 52



Φοτο 53



Фото 54



Φοτο 55

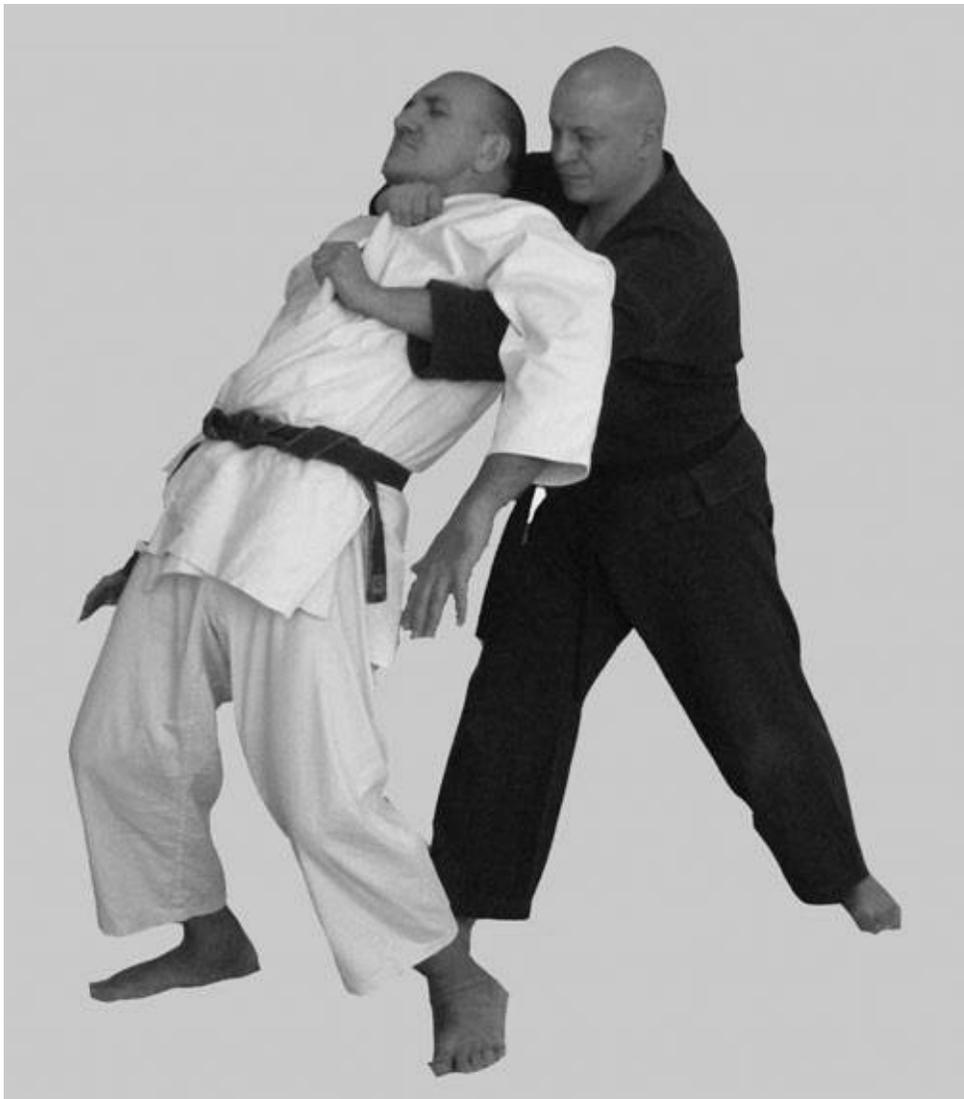


Фото 56



Фото 57



Фото 58



Фото 59

Прием № 10.

Удушающий прием при подходе сзади. Вариант 2 (фото 60–65).

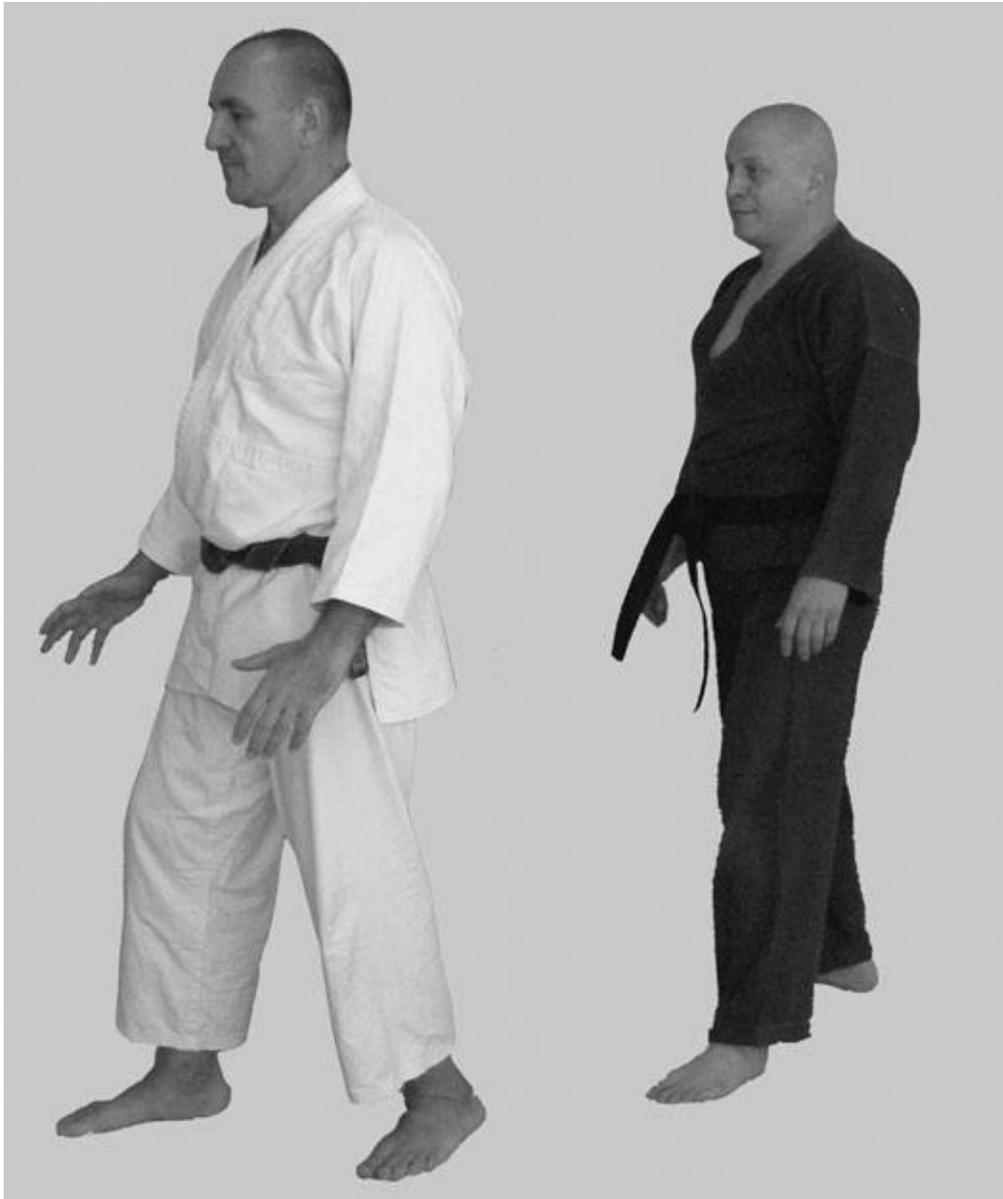


Фото 60



Фото 61



Фото 62

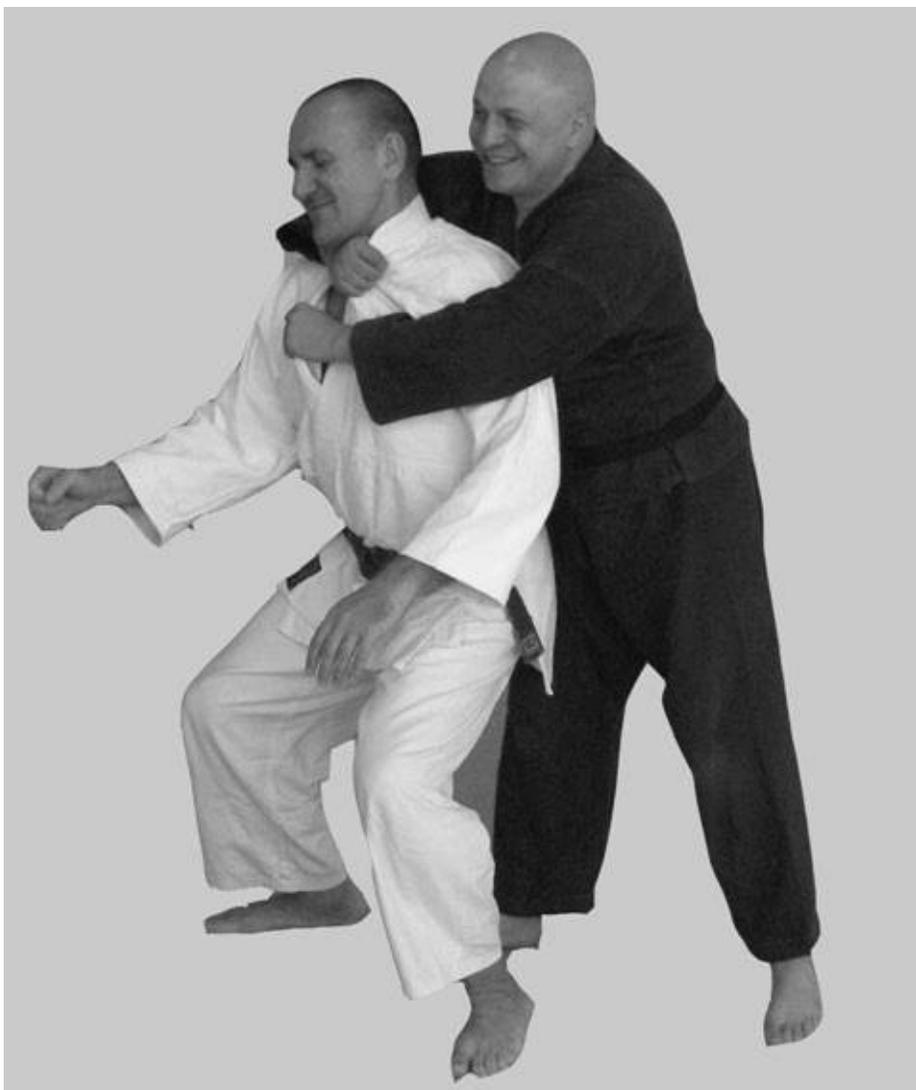


Фото 63

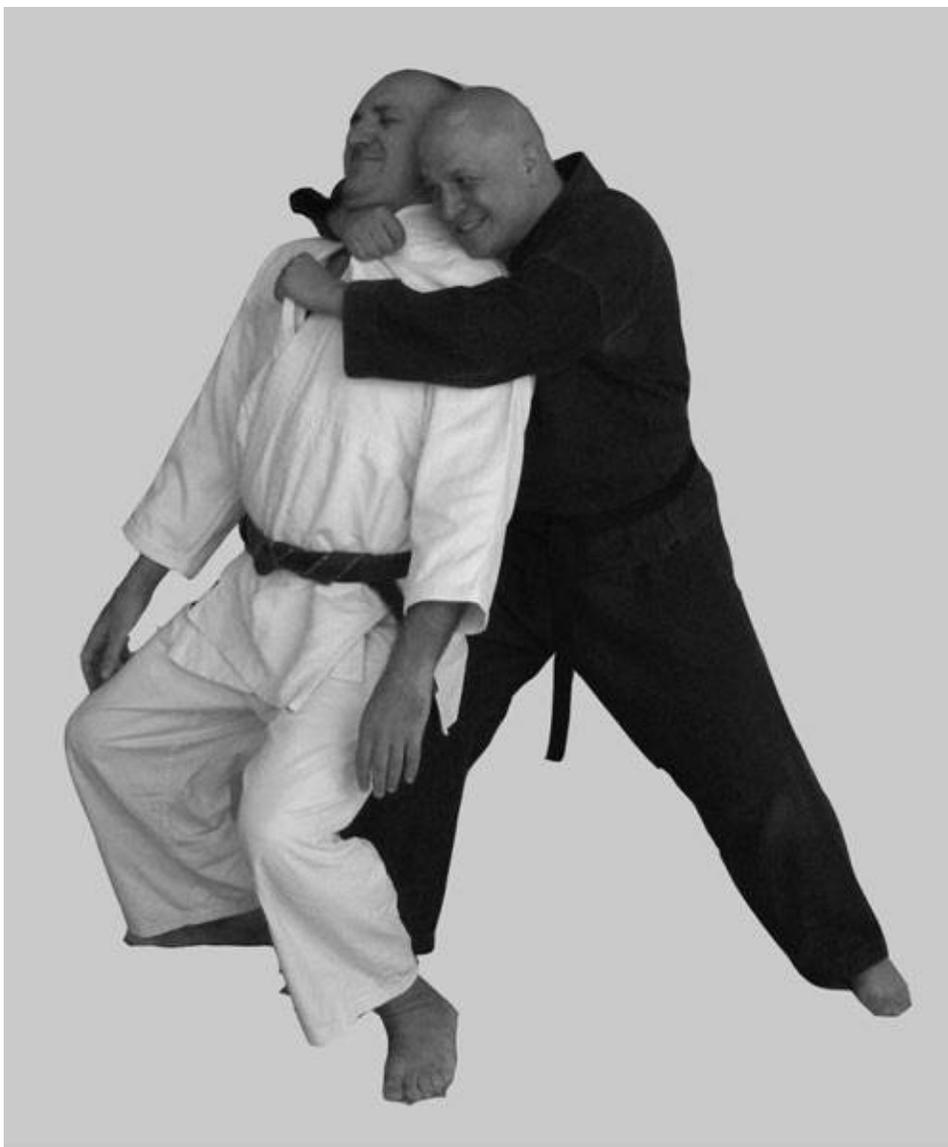


Фото 64



Фото 65

Прием № 11.

Удушающий прием при подходе сзади. Вариант 3 (фото 66–76).

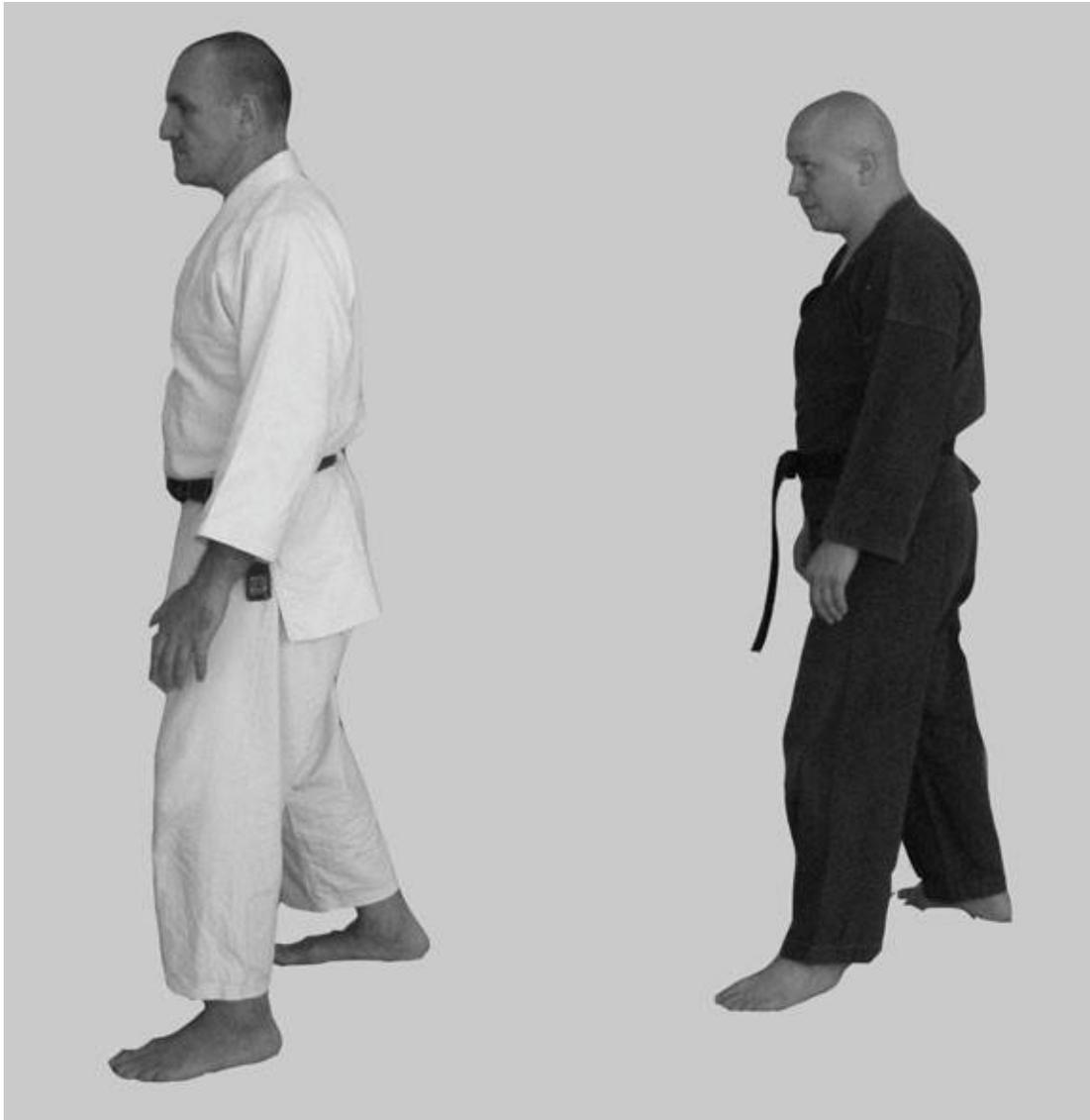


Фото 66

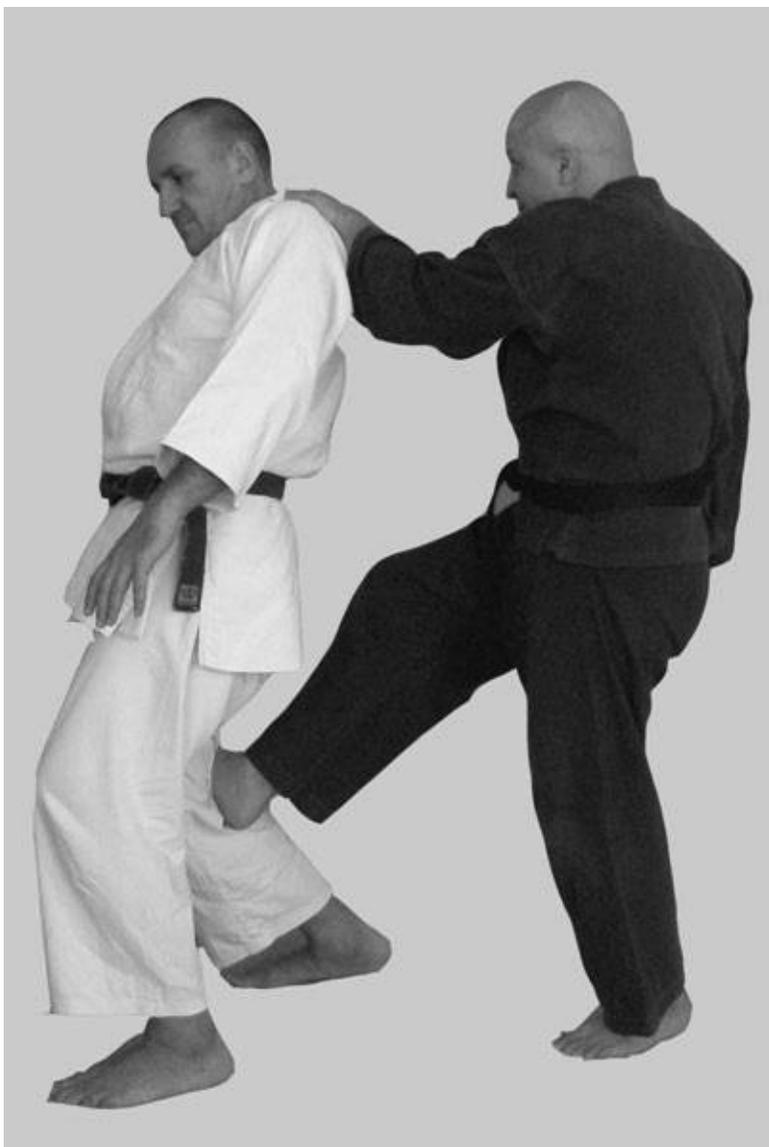


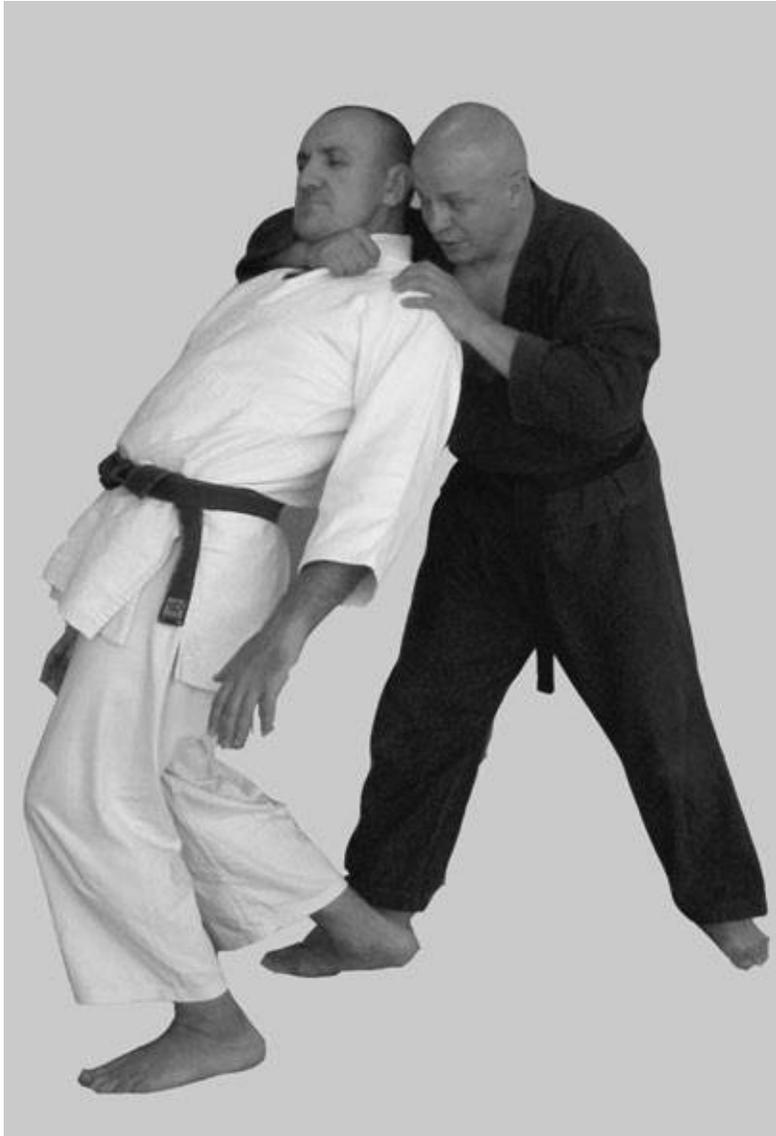
Фото 67



Фото 68



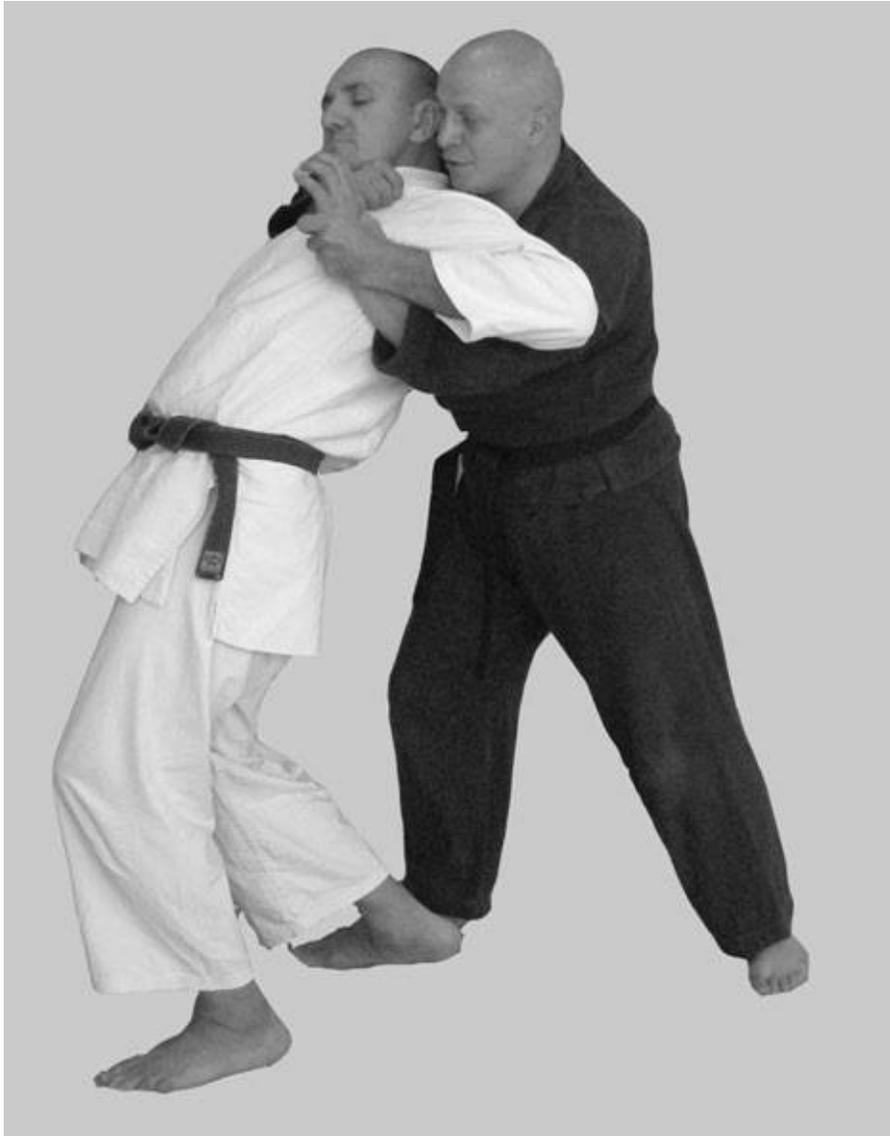
Φοτο 69



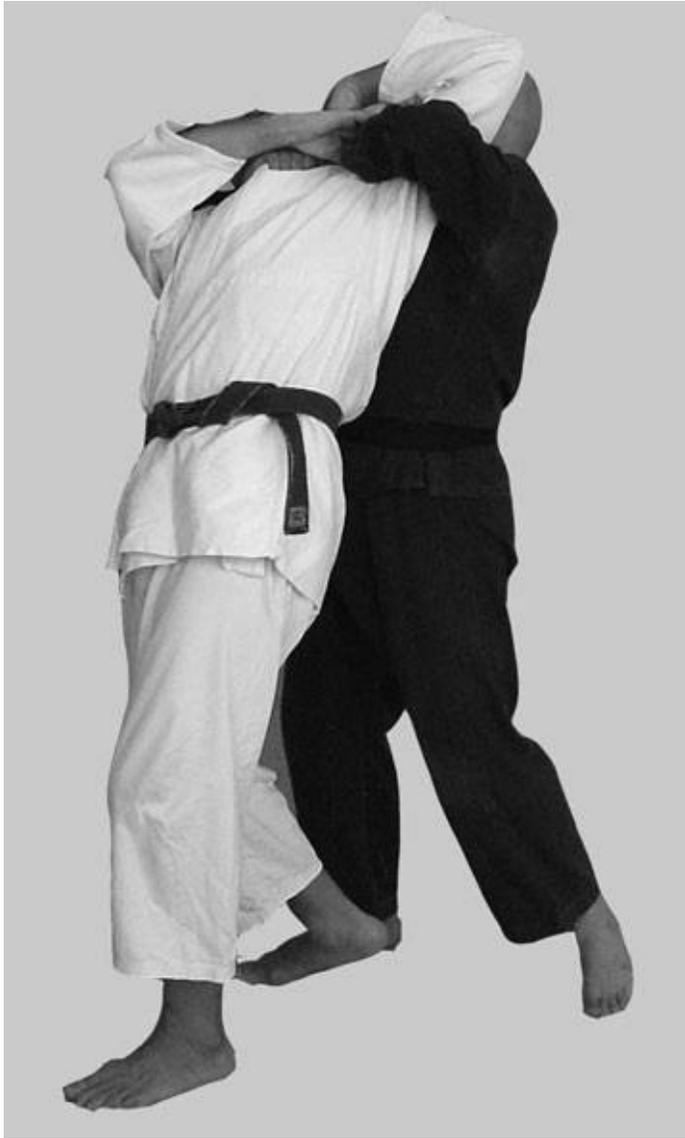
Φοτο 70



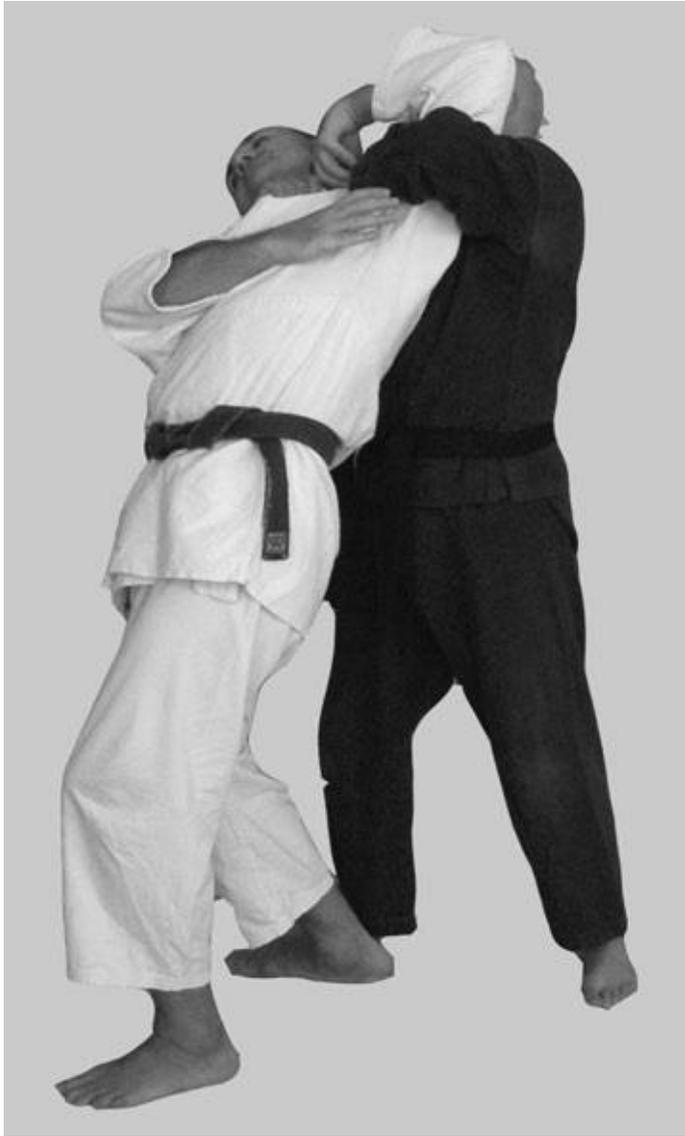
Φοτο 71



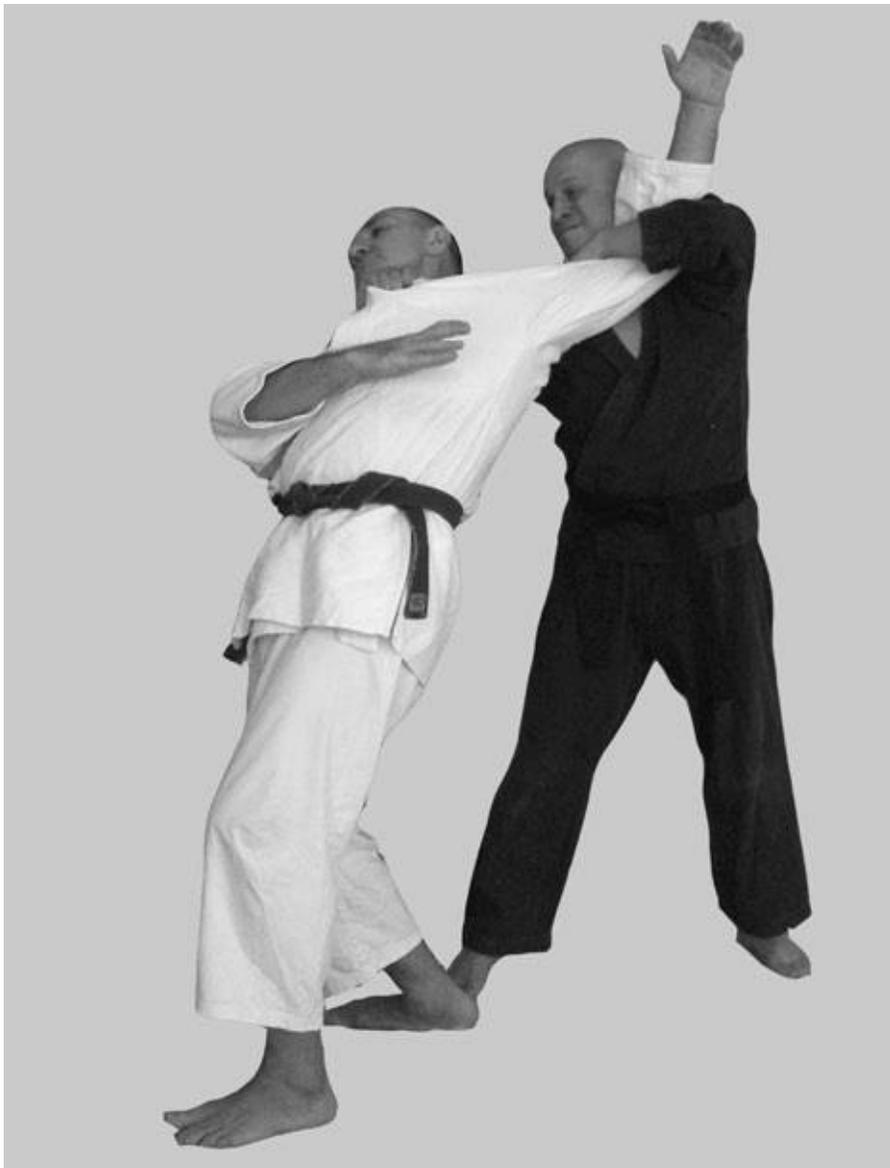
Φοτο 72



Φοτο 73



Φοτο 74



Φοτο 75



Фото 76

Прием № 12.

Удушающий прием при подходе сзади. Вариант 4 (фото 77–83).



Φοτο 77

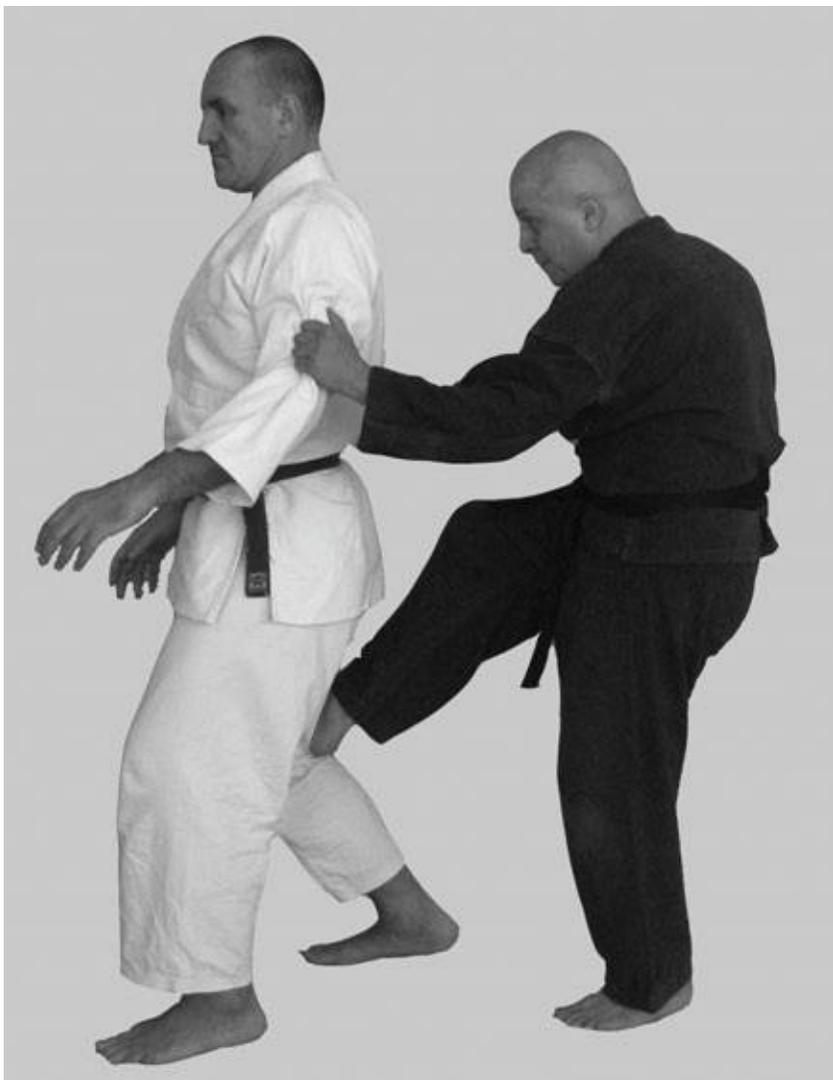
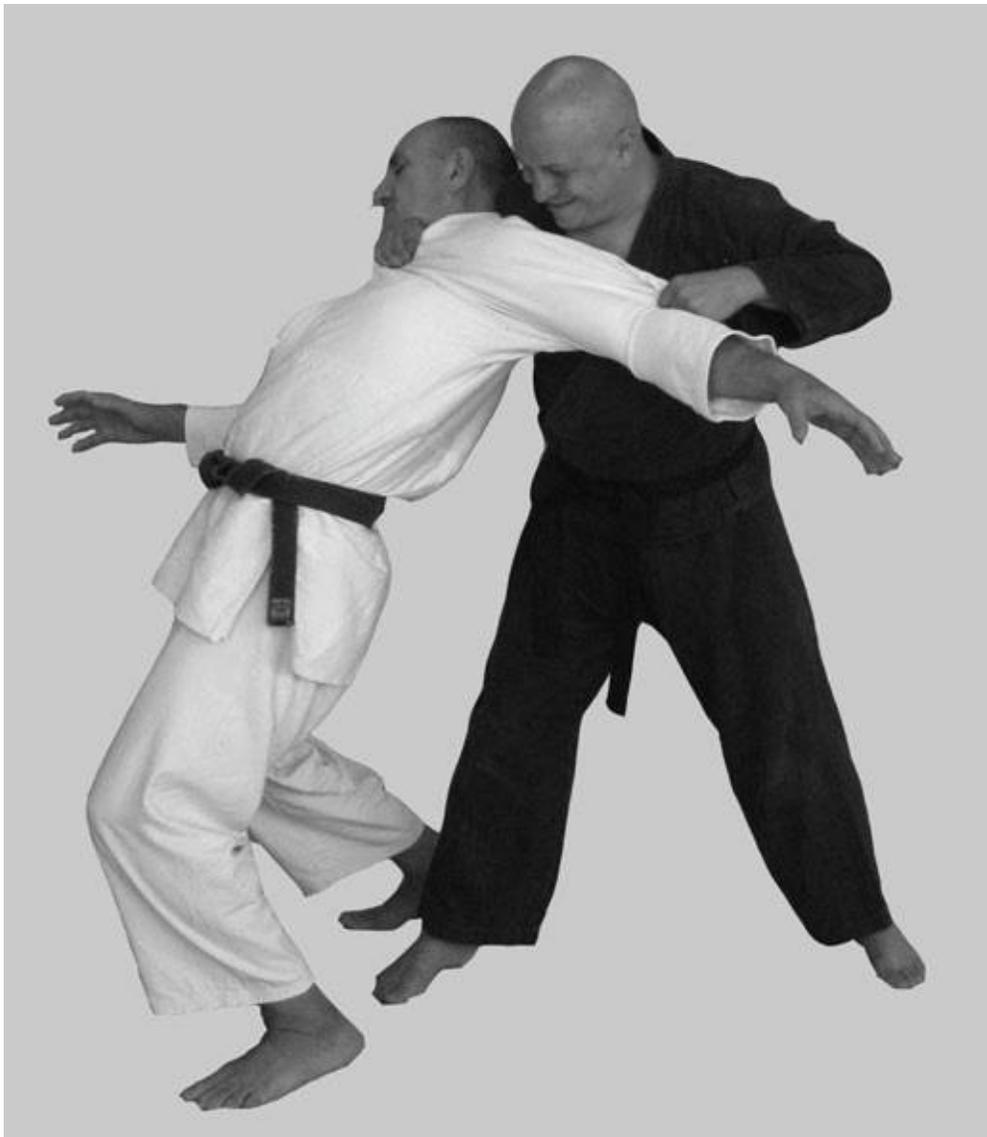


Фото 78



Φοτο 79



Φοτο 80

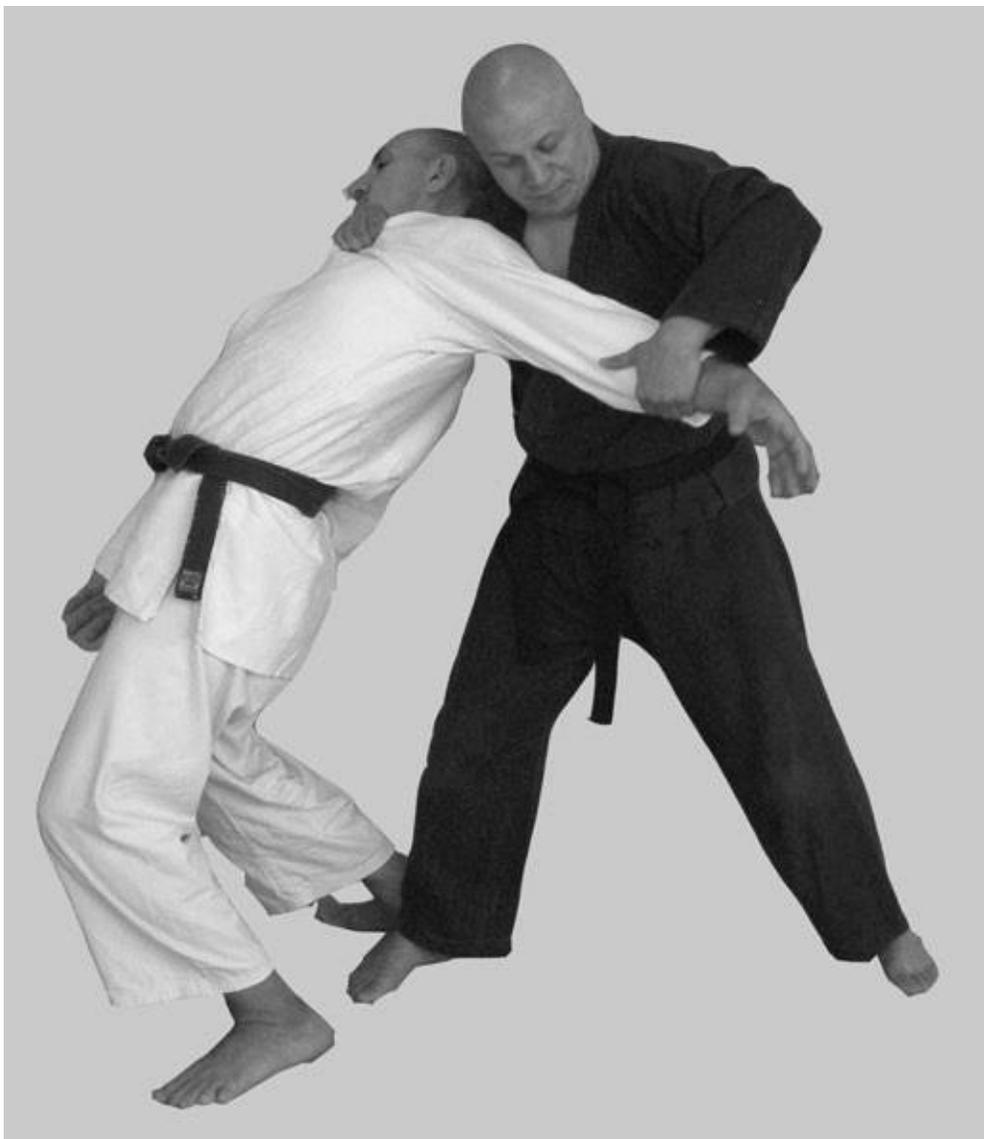


Фото 81



Фото 82



Фото 83

Прием № 13.

Удушающий прием при подходе спереди. Вариант 1 (фото 84–89).



Фото 84



Фото 85



Фото 86



Φοτο 85



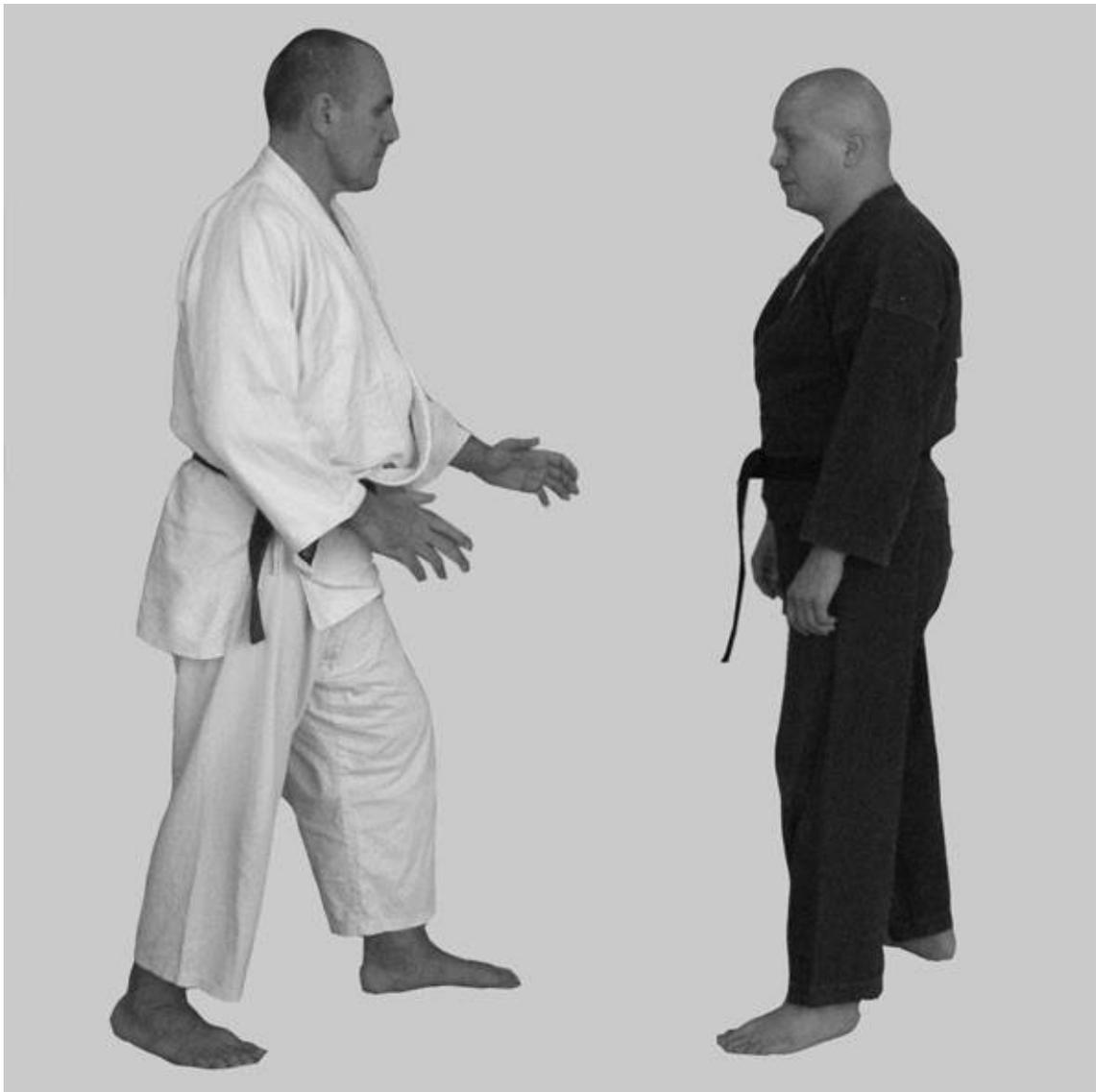
Фото 86



Фото 89

Прием № 14.

Удушающий прием при подходе спереди. Вариант 2 (фото 90–94).



Φοτο 90

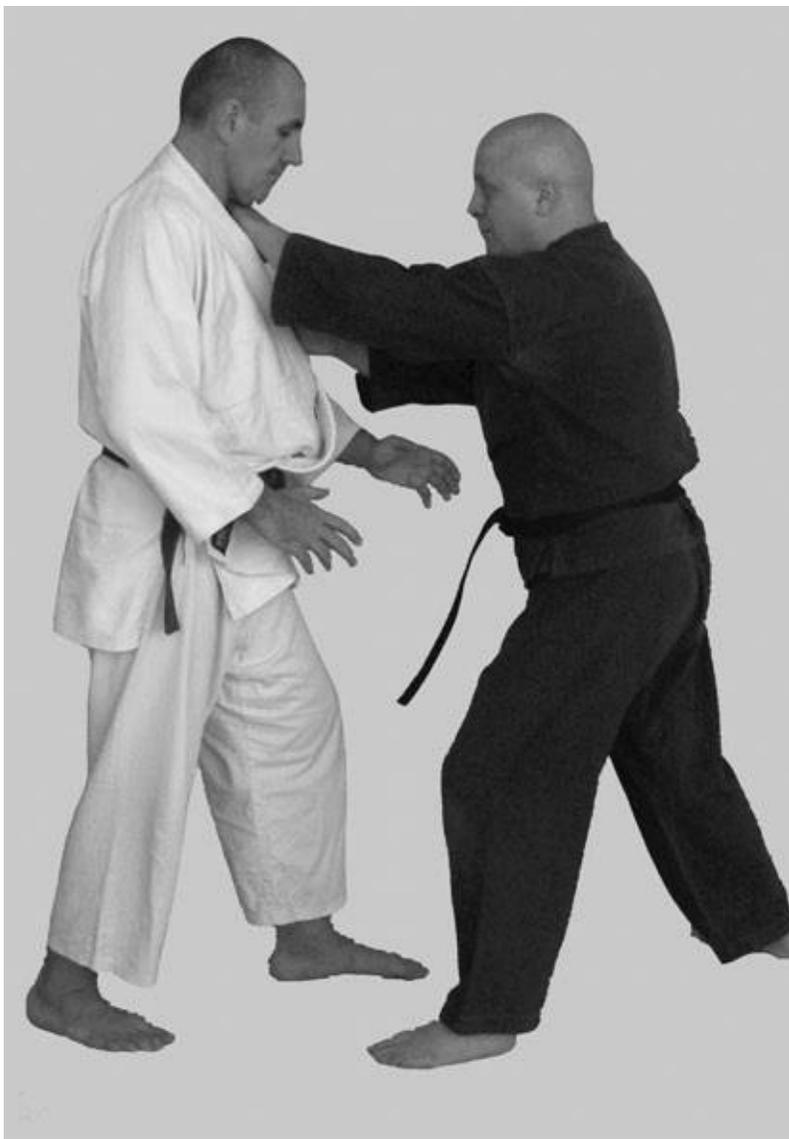


Фото 91



Фото 92



Фото 93



Фото 94

Прием № 15.

Удушающий прием при подходе спереди. Вариант 3 (фото 95-106).

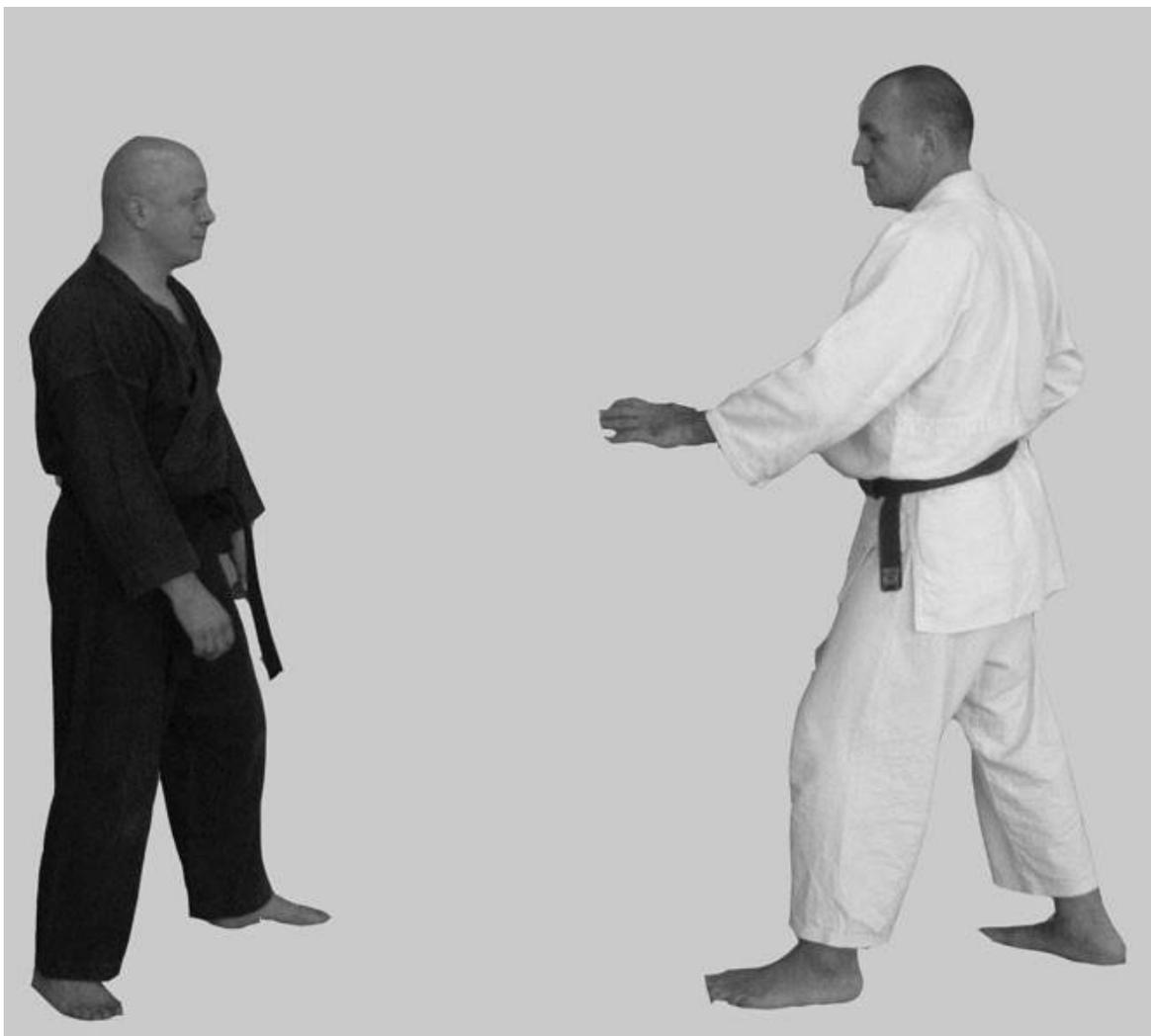


Фото 95

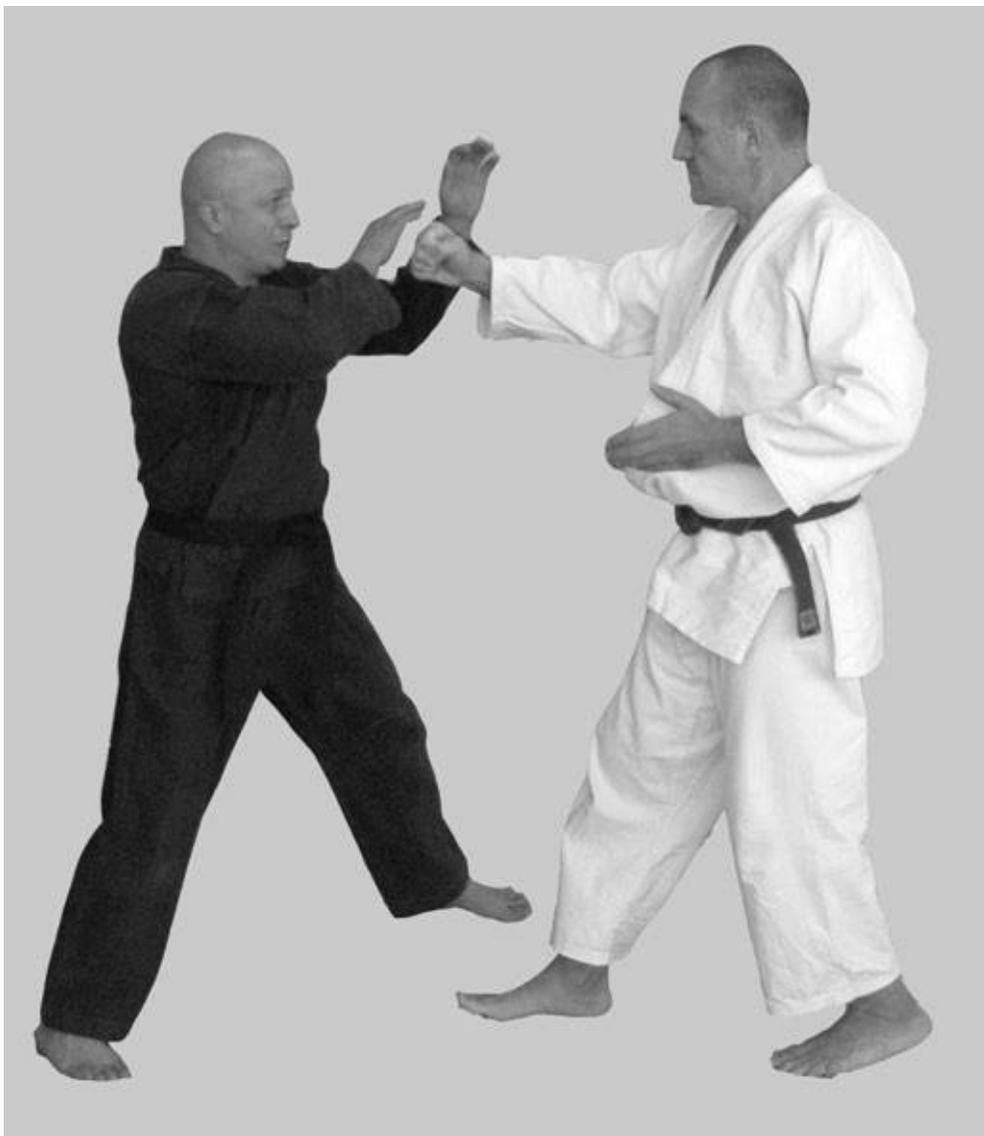


Фото 96

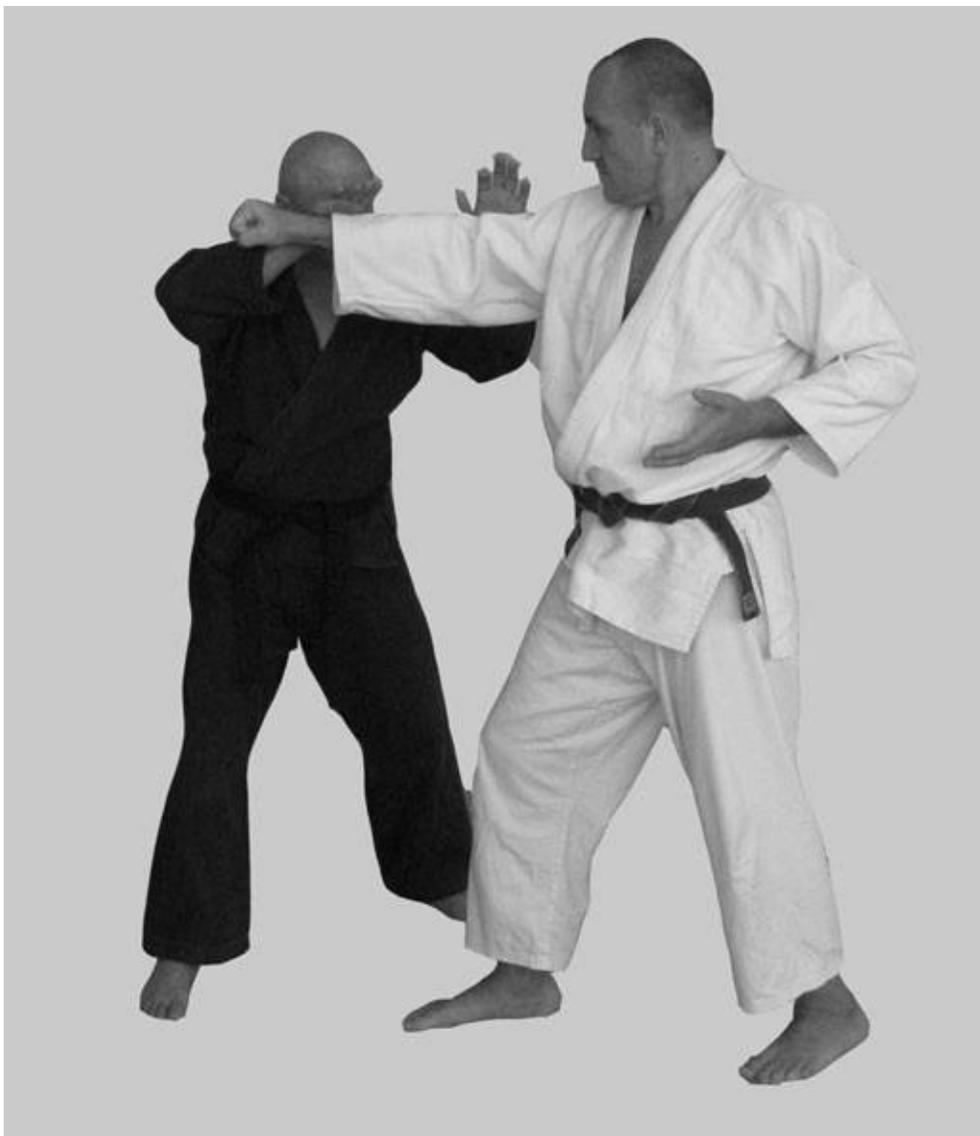


Фото 97

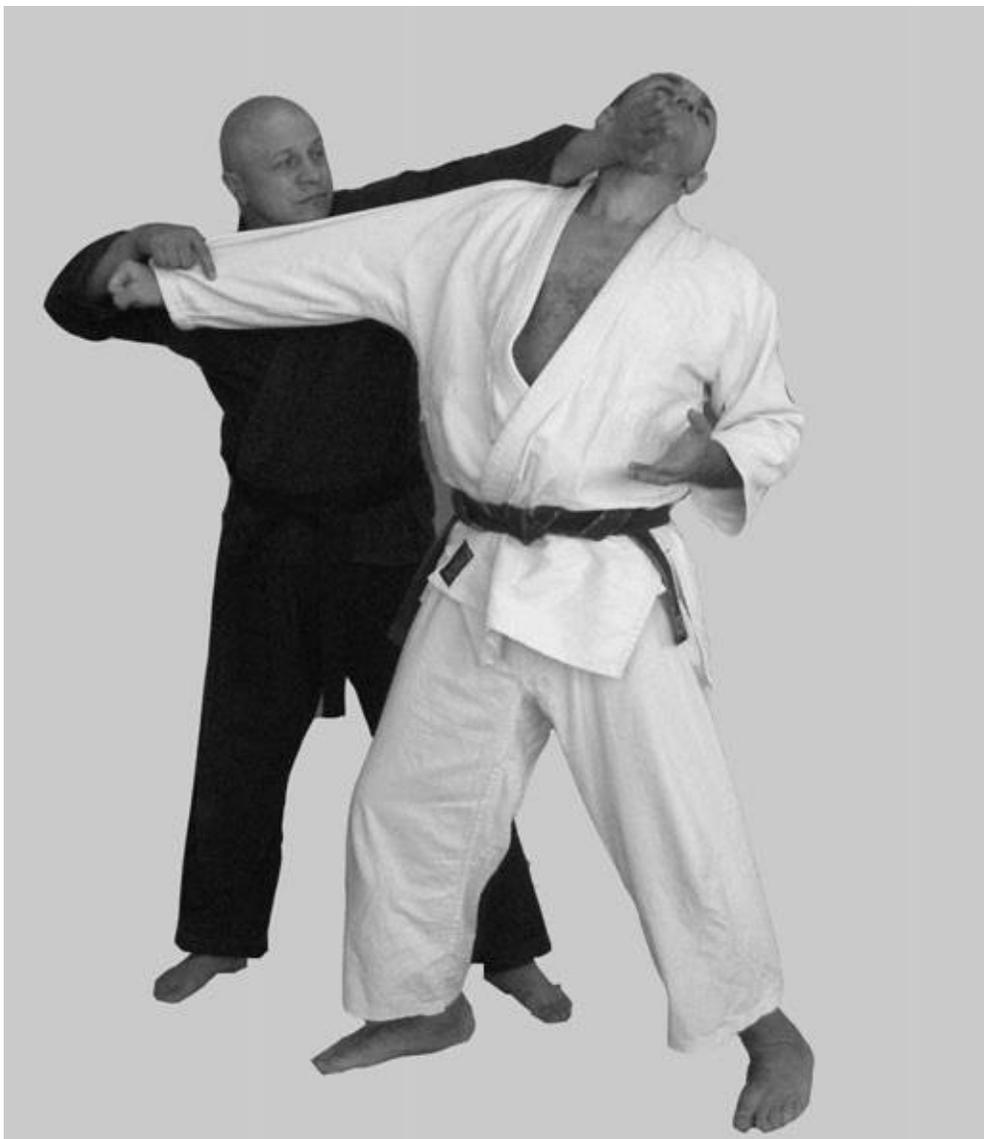


Фото 98

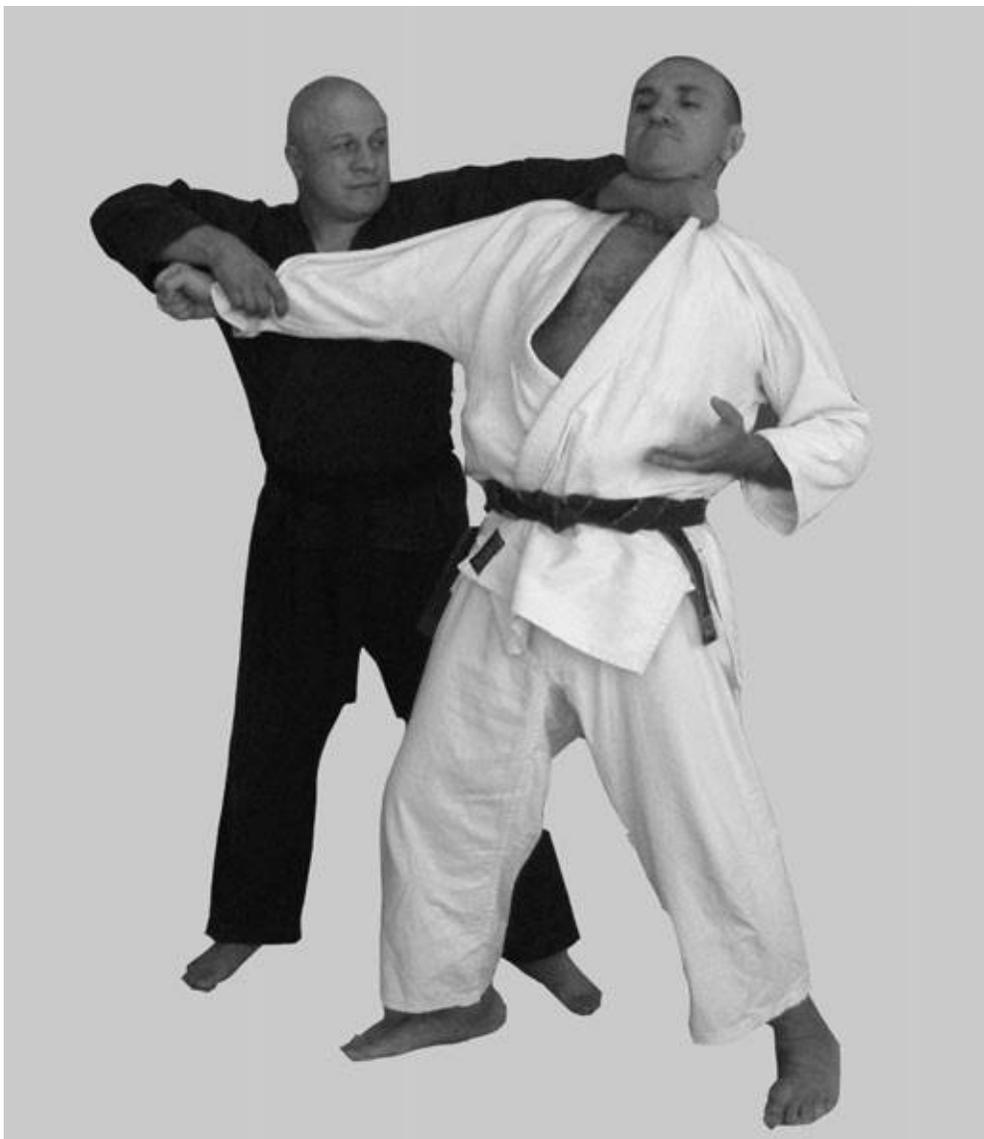


Фото 99

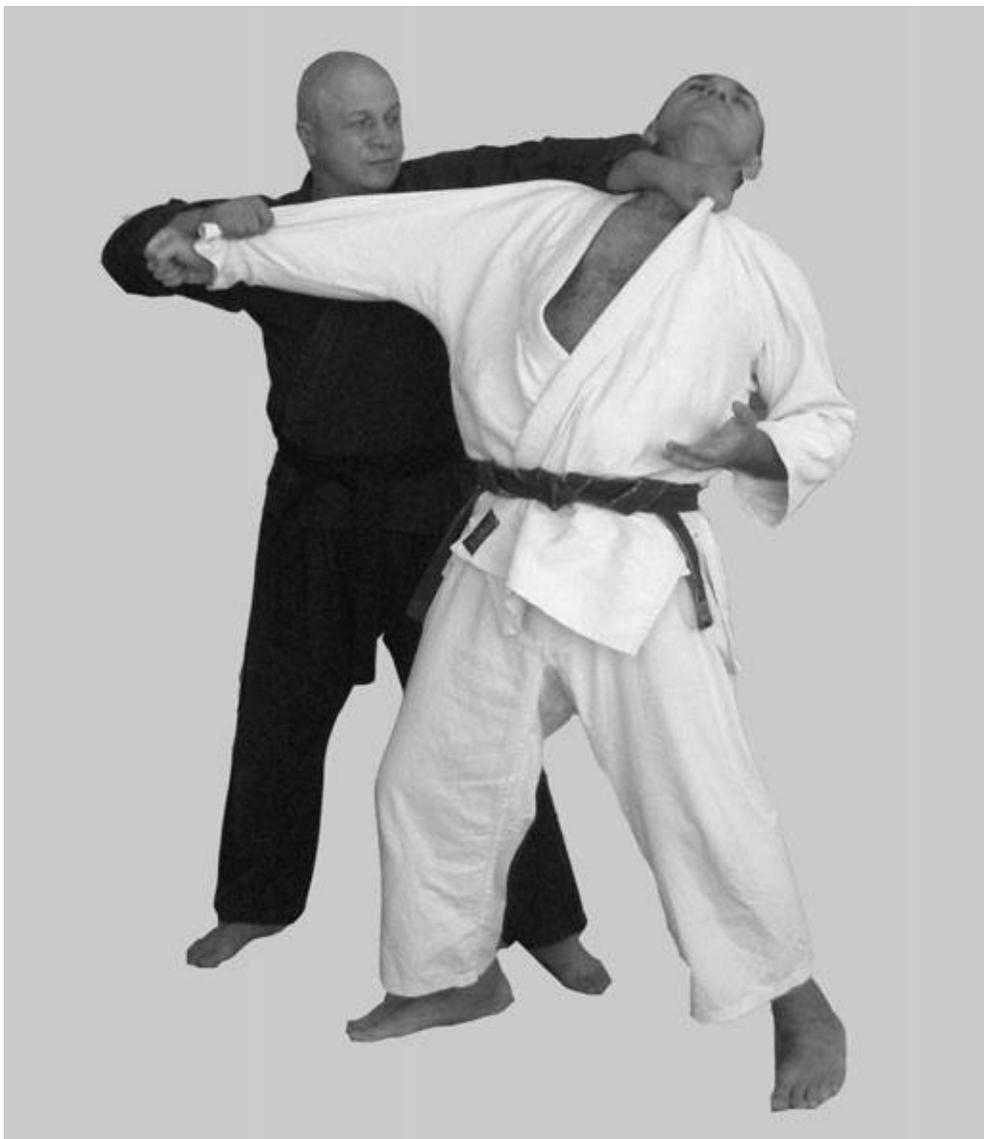


Фото 100



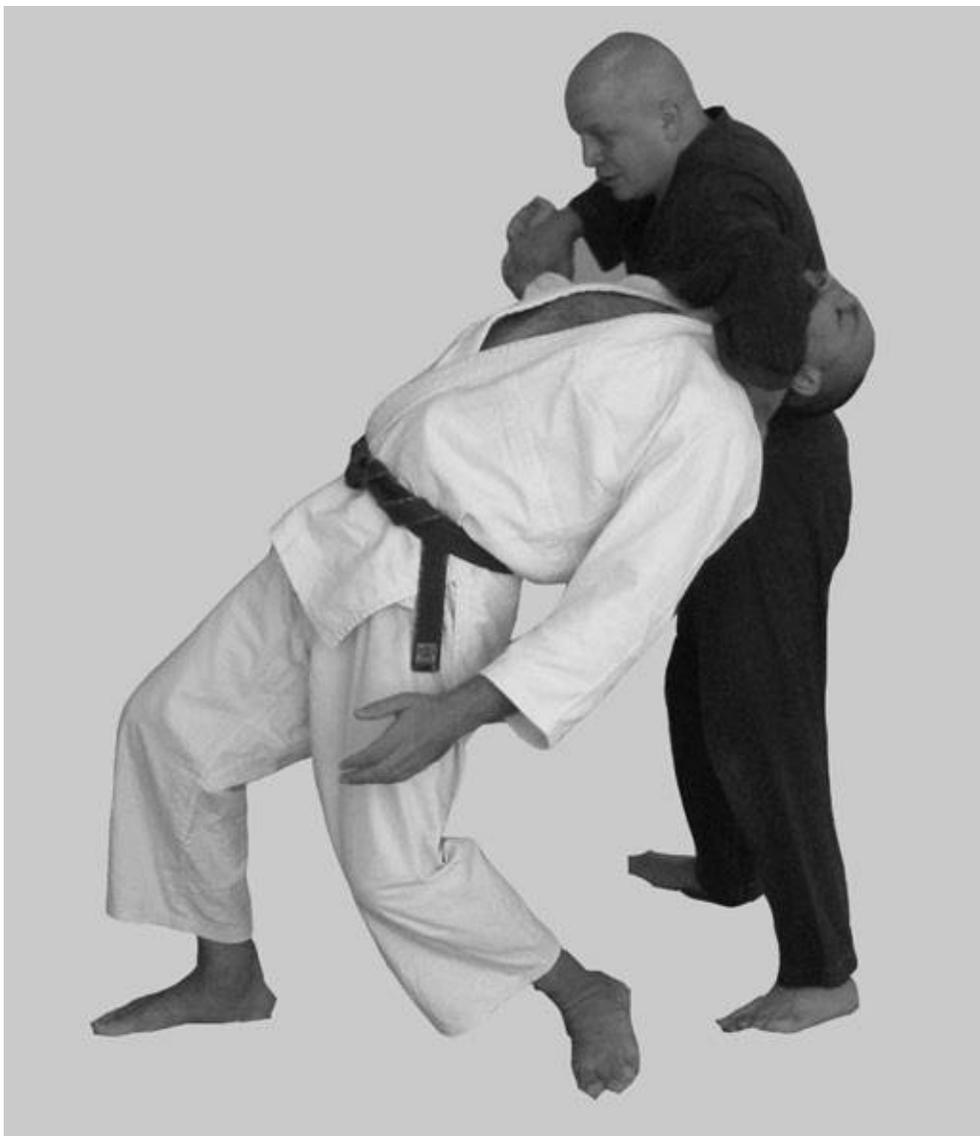
Фото 101



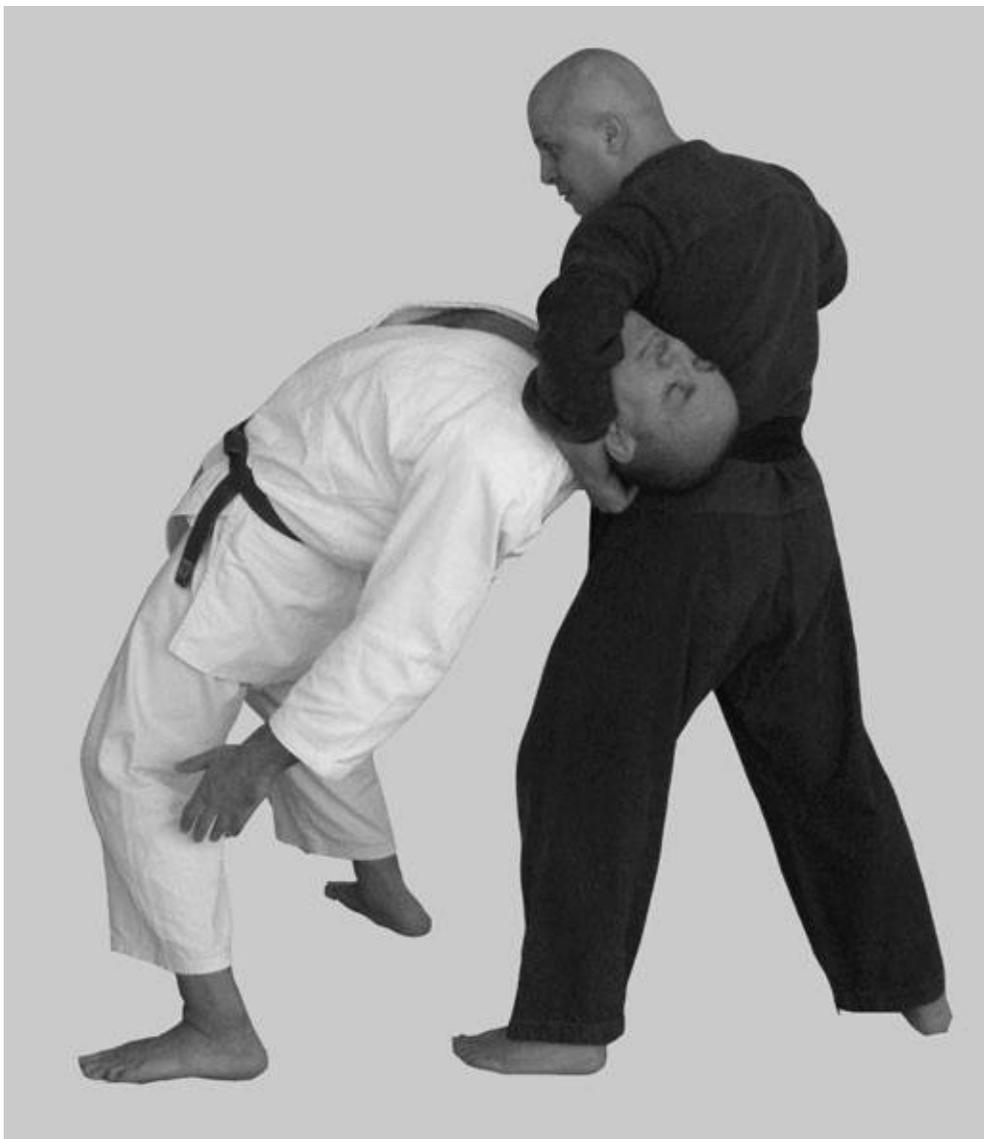
Фото 102



Фото 103



Φοτο 104



Φοτο 105

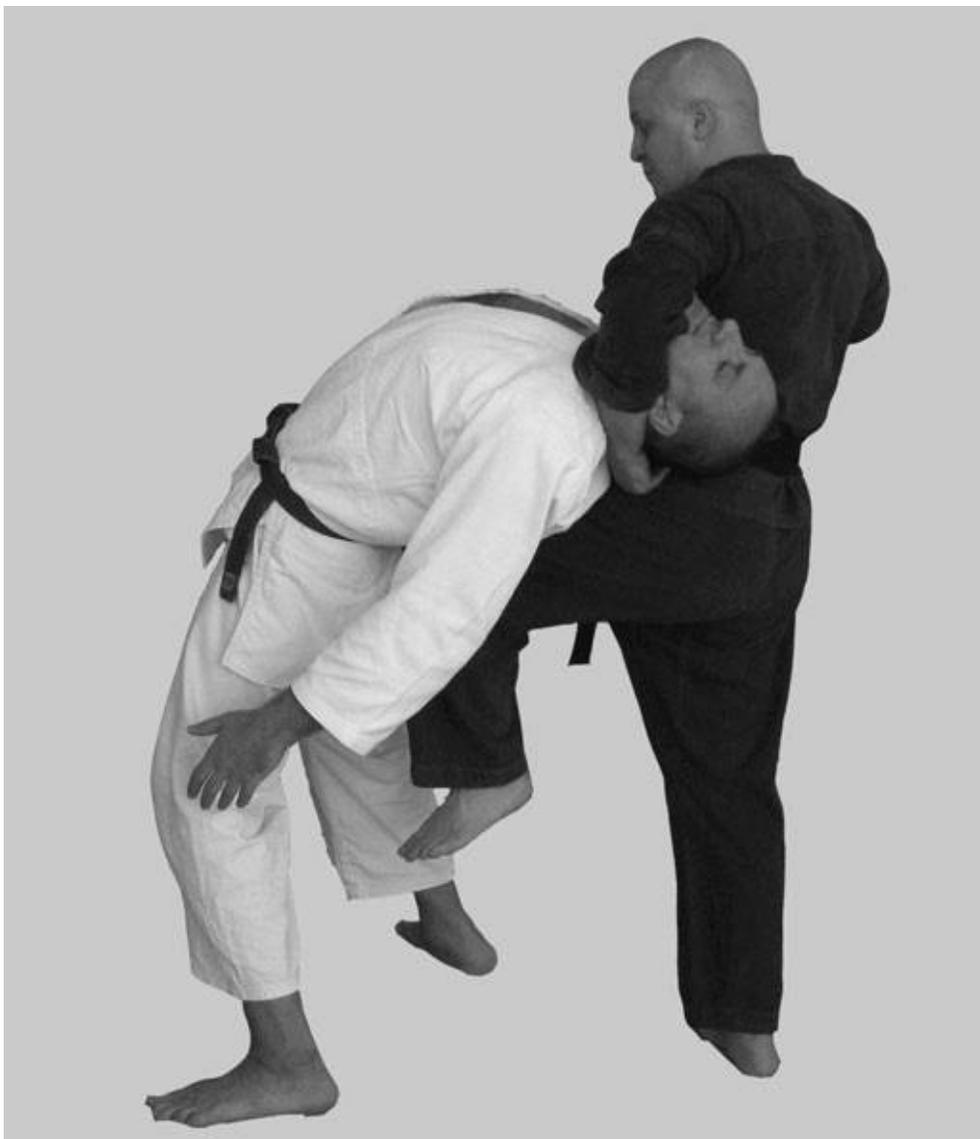


Фото 106

Прием № 16.

Удушающий захват и прием при подходе к противнику сзади. Одновременно выполняются болевые приемы – загиб руки за спину и рычаг кисти правой руки (фото 107–114).



Φοτο 107

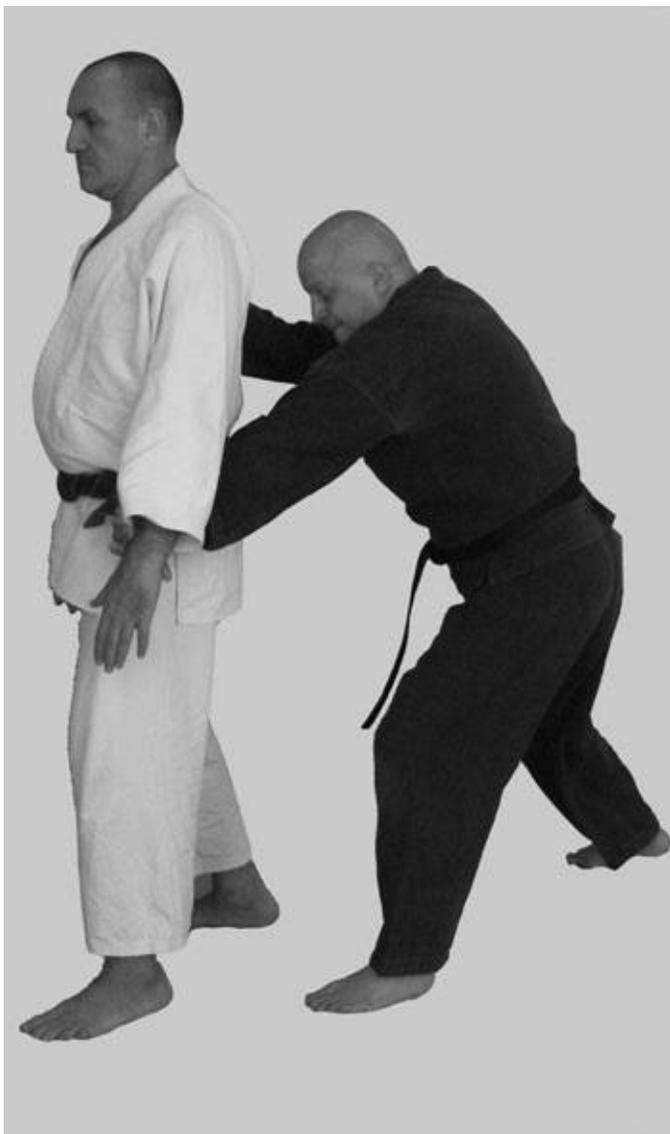
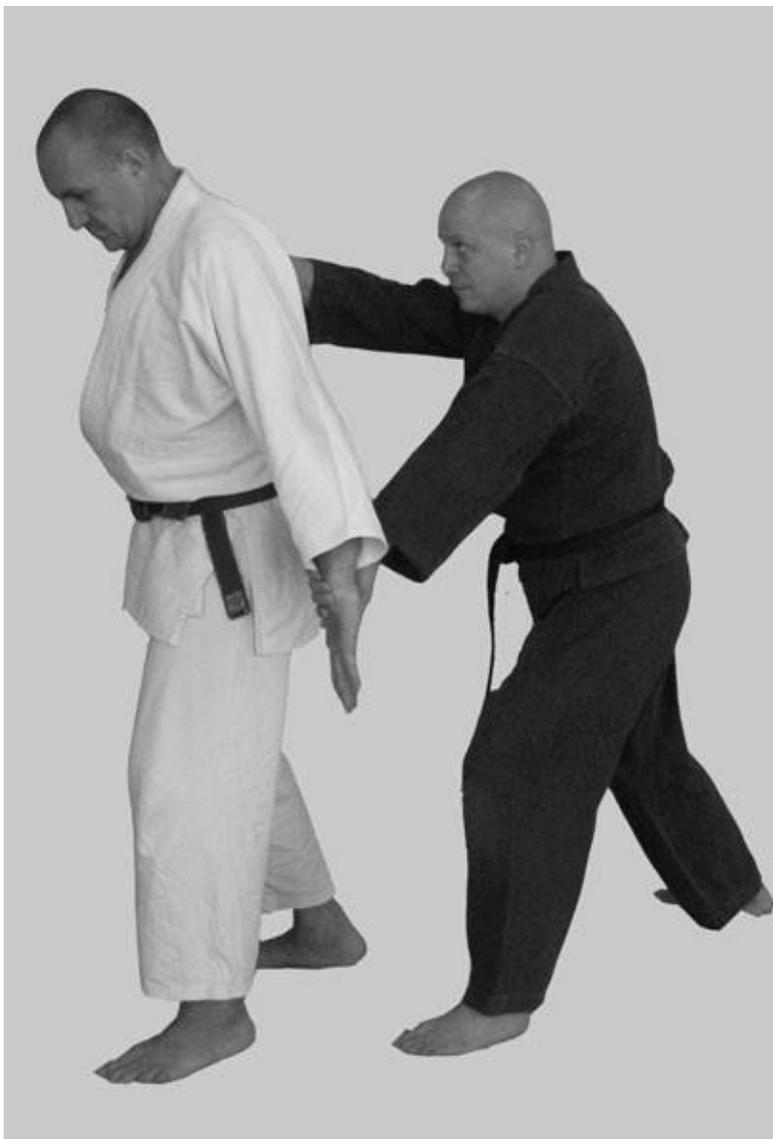
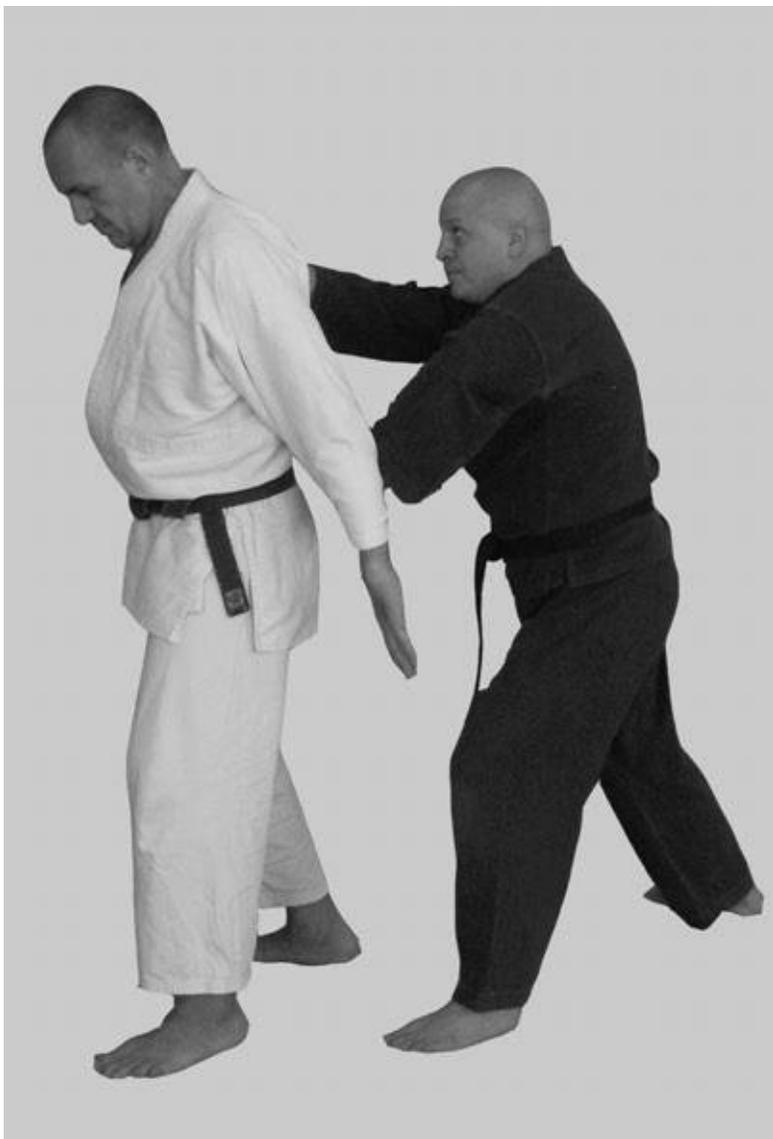


Фото 108



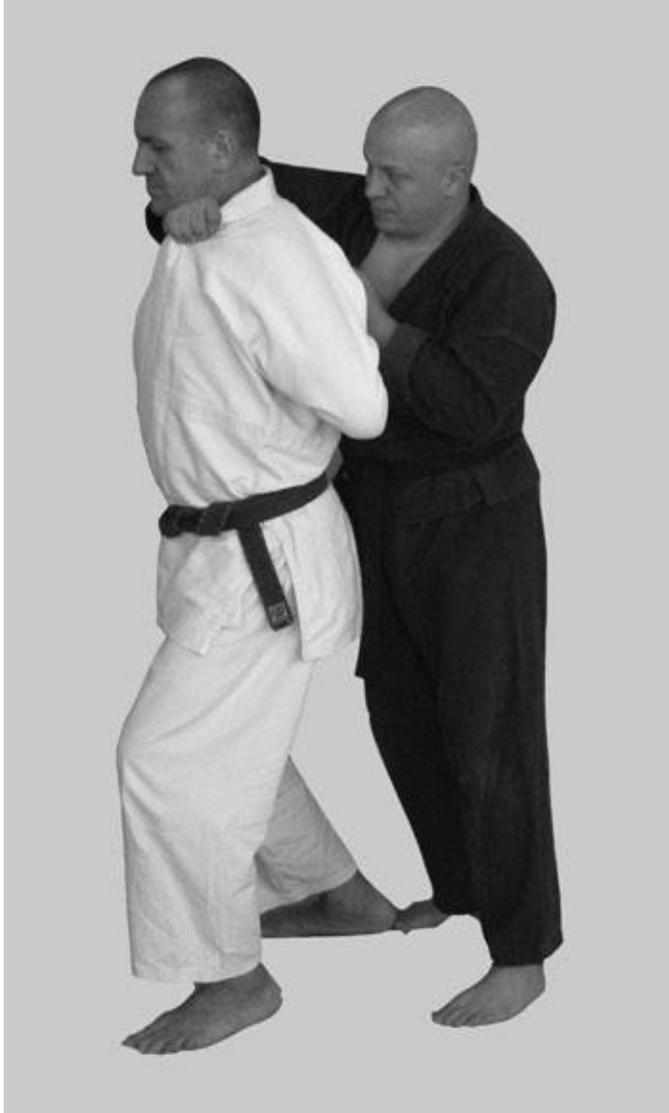
Φοτο 109



Φοτο 110



Фото 111



Φοτο 112

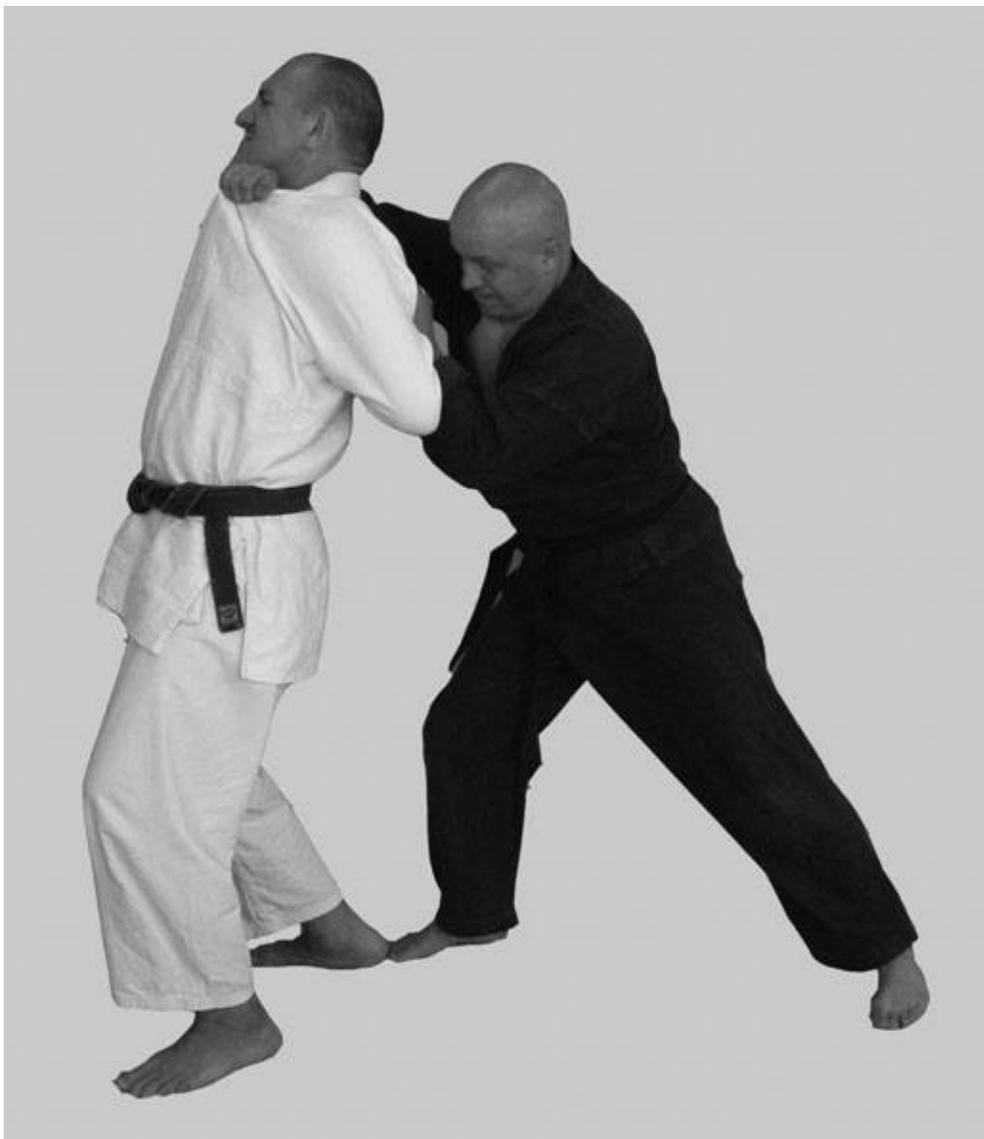


Фото 113

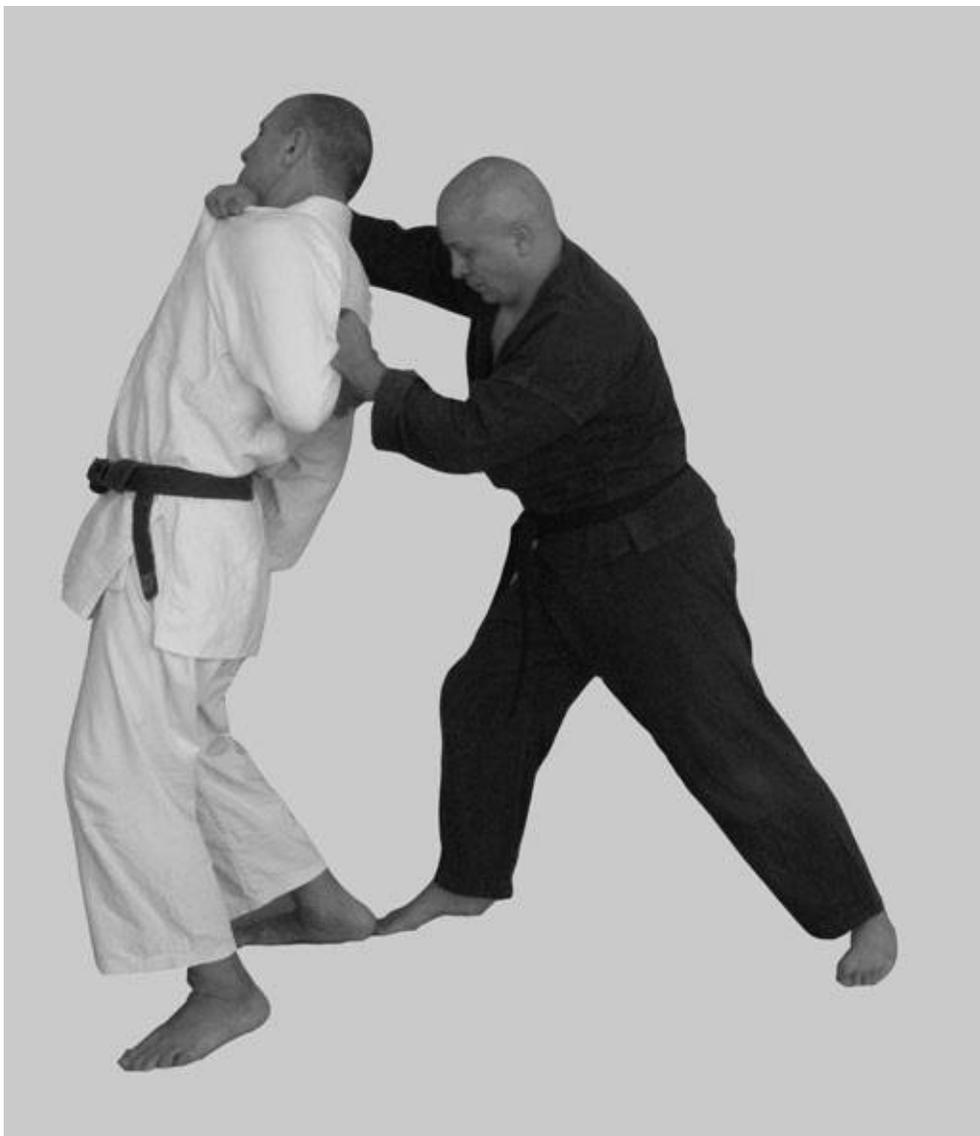


Фото 114

Прием № 17.

Удушающий прием при подходе к противнику спереди. Вариант 4
(фото 115–120).

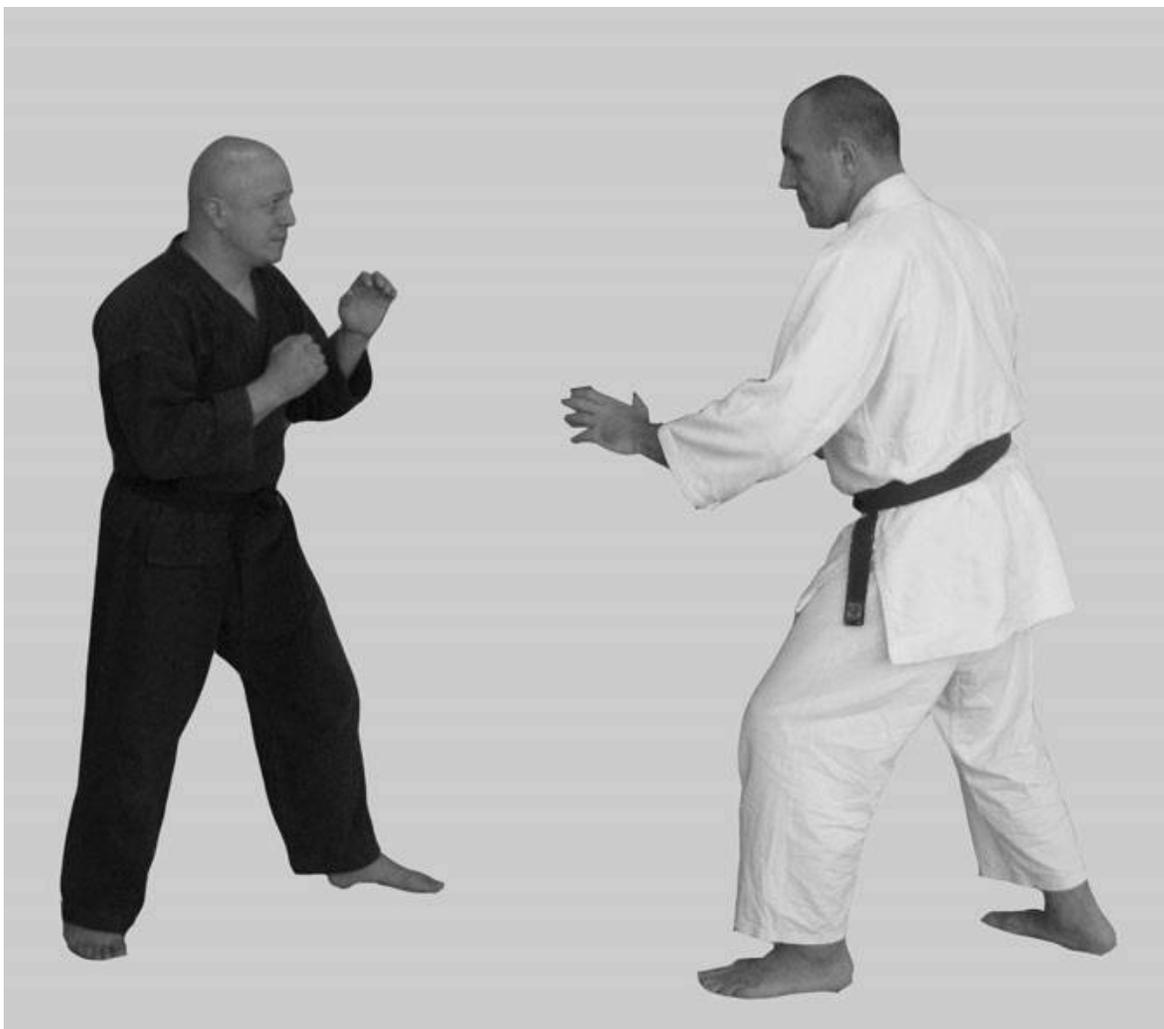


Фото 115



Фото 116



Φοτο 117



Фото 118



Фото 119



Фото 120

Прием № 18.

Удушающий прием при подходе спереди. Вариант 5 (фото 121–130).

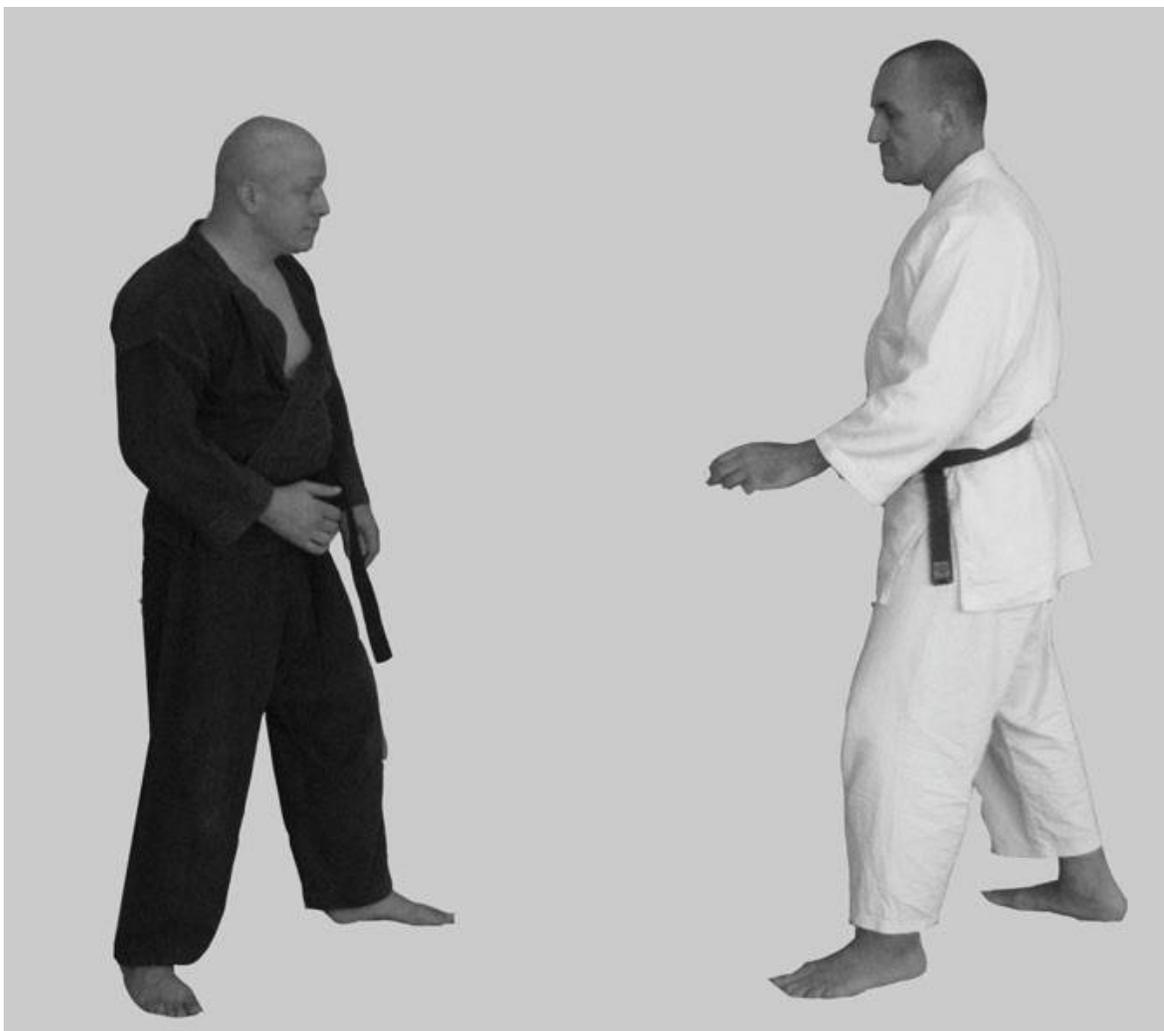
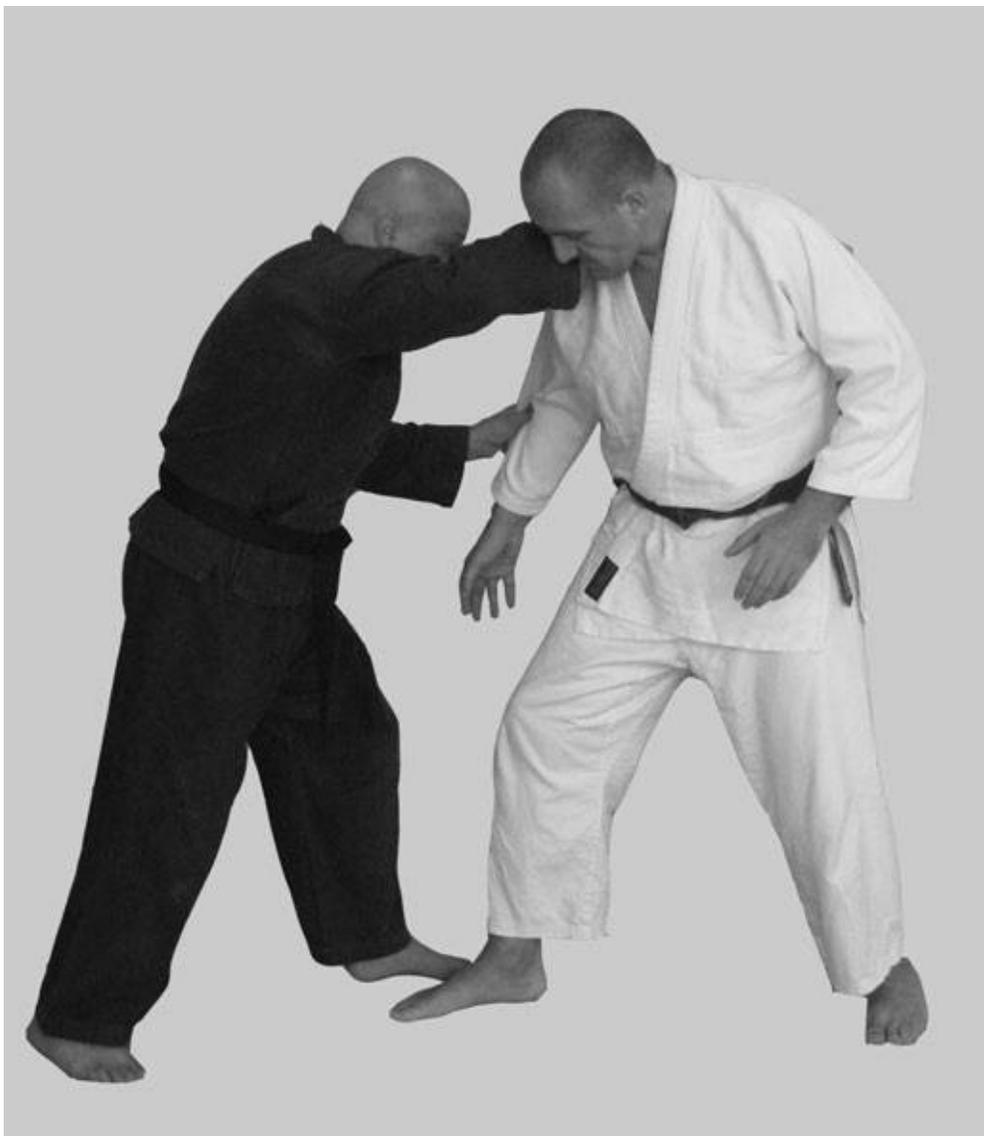


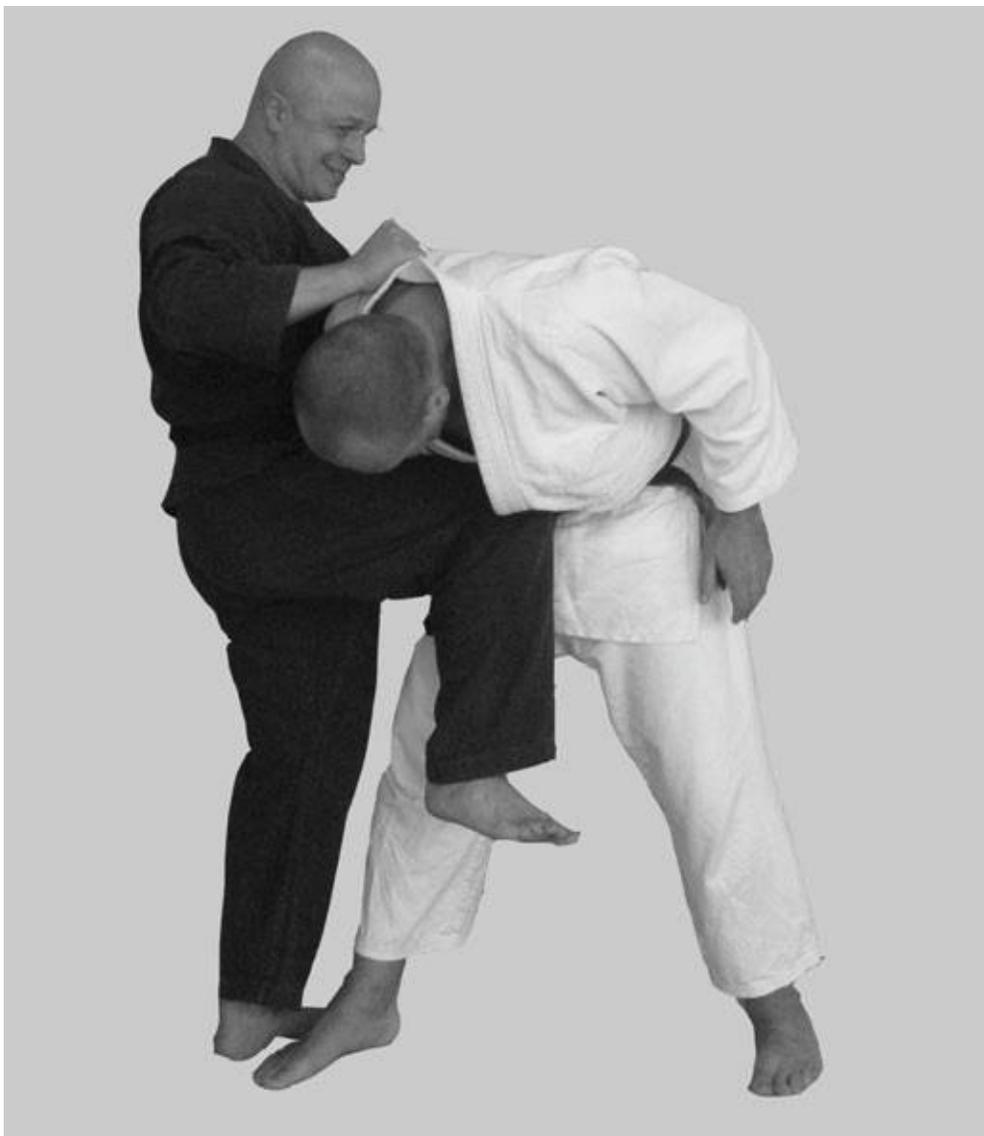
Фото 121



Фото 122



Φοτο 123



Φοτο 124

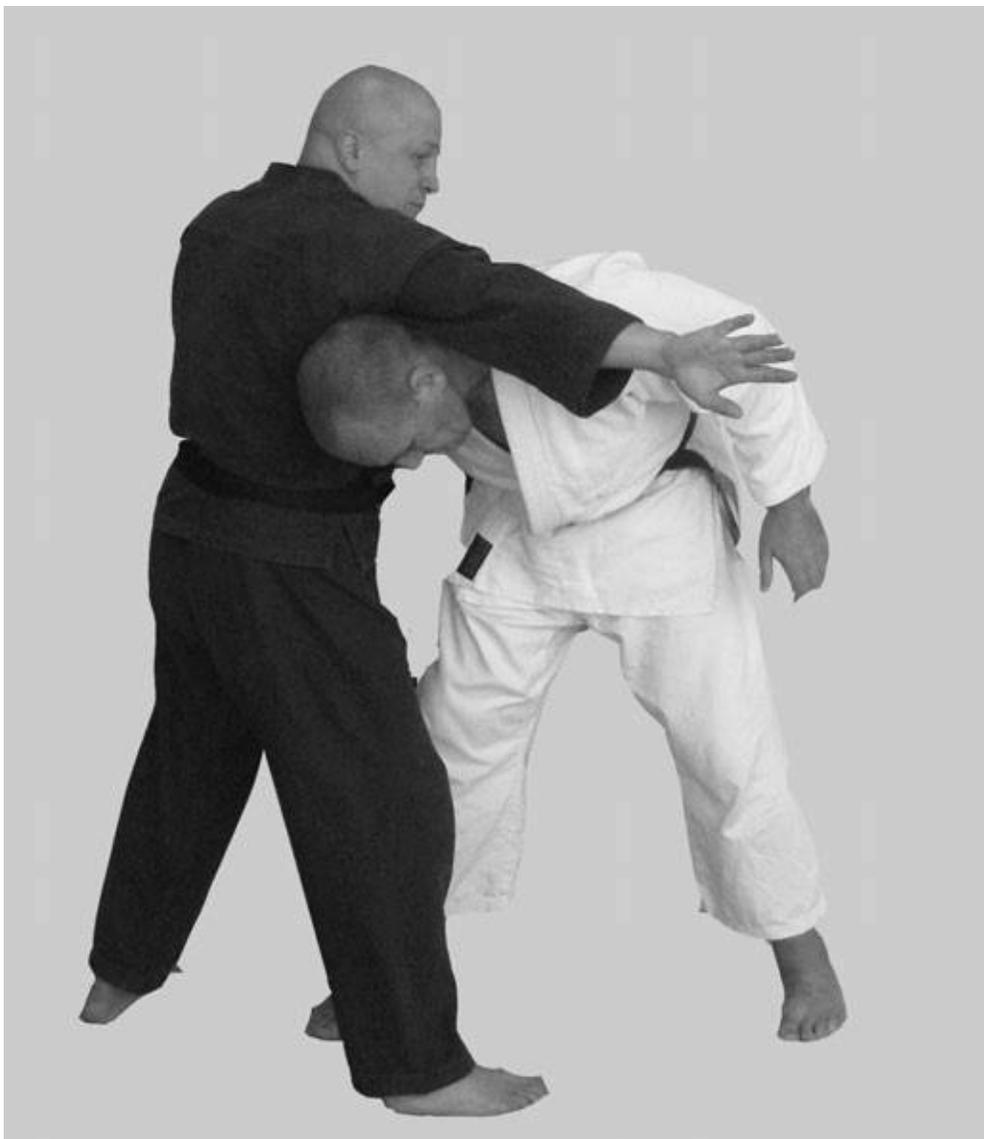


Фото 125

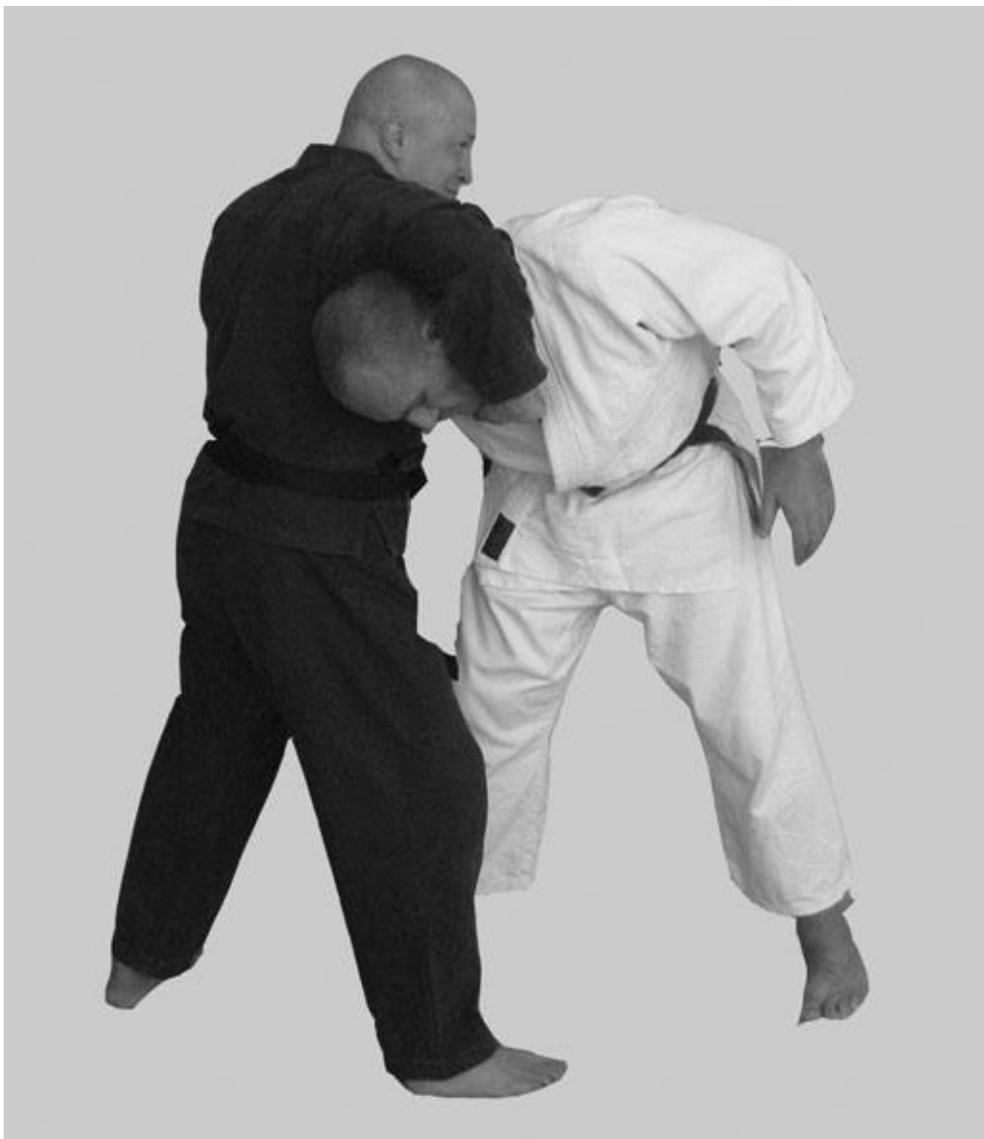


Фото 126



Фото 127



Фото 128



Φοτο 129



Фото 130

Прием № 19.

Удушающий прием при подходе спереди. Вариант 6 (фото 131–136).

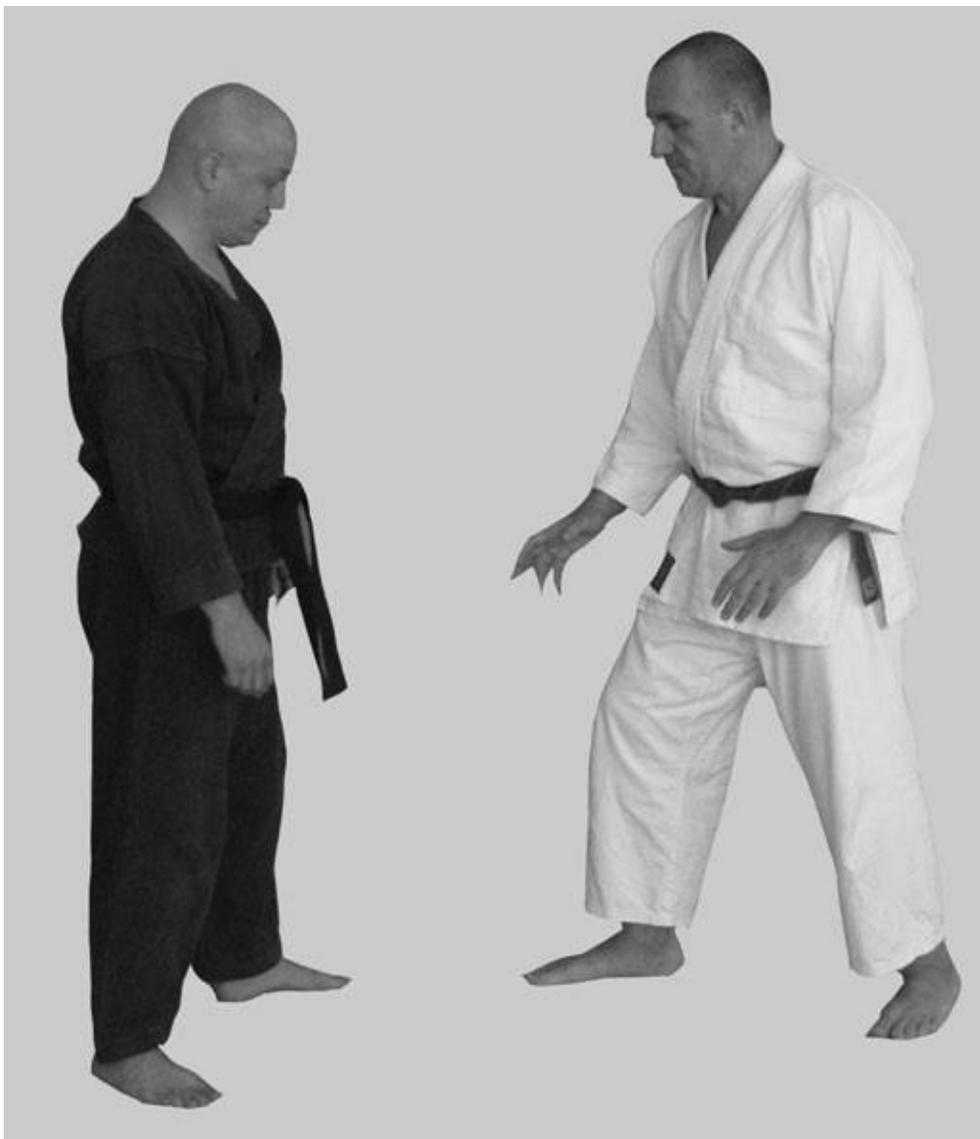
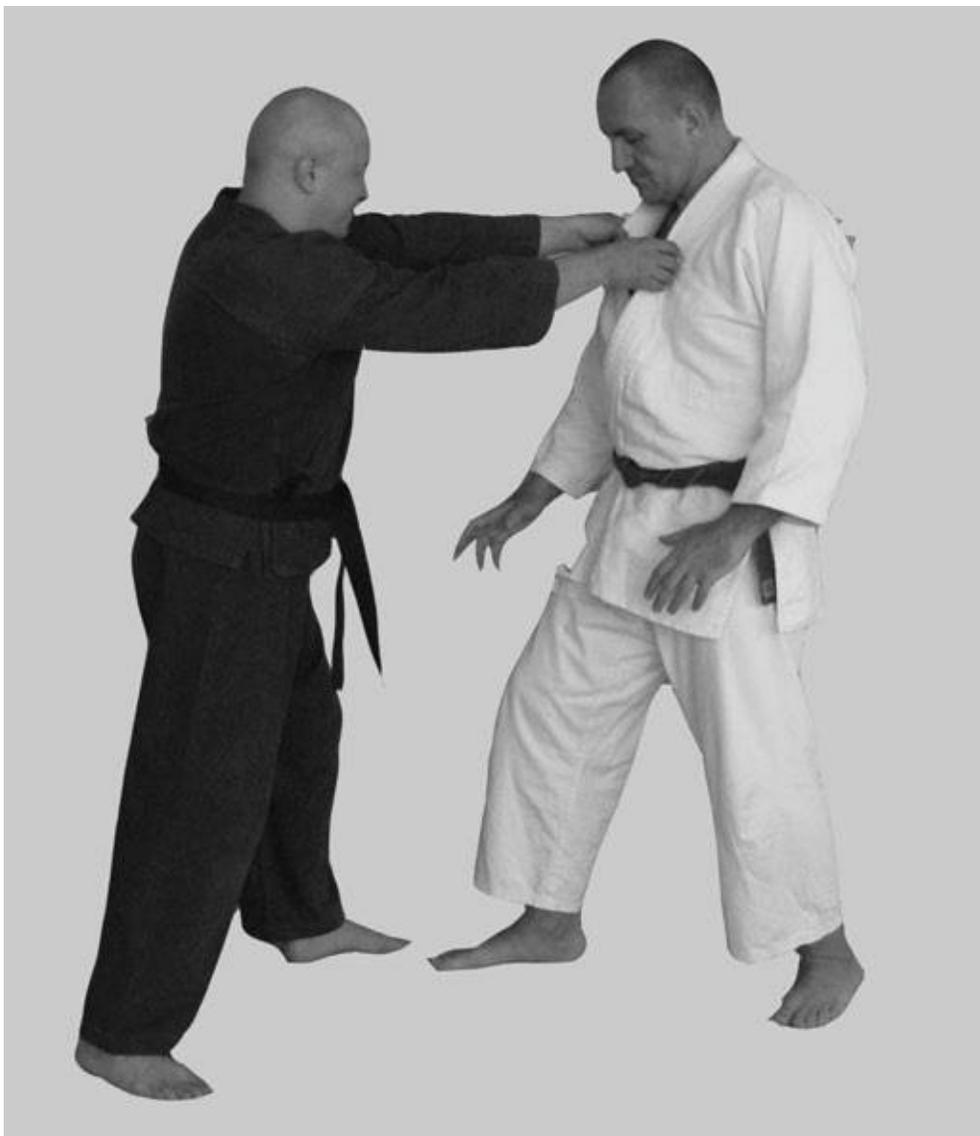
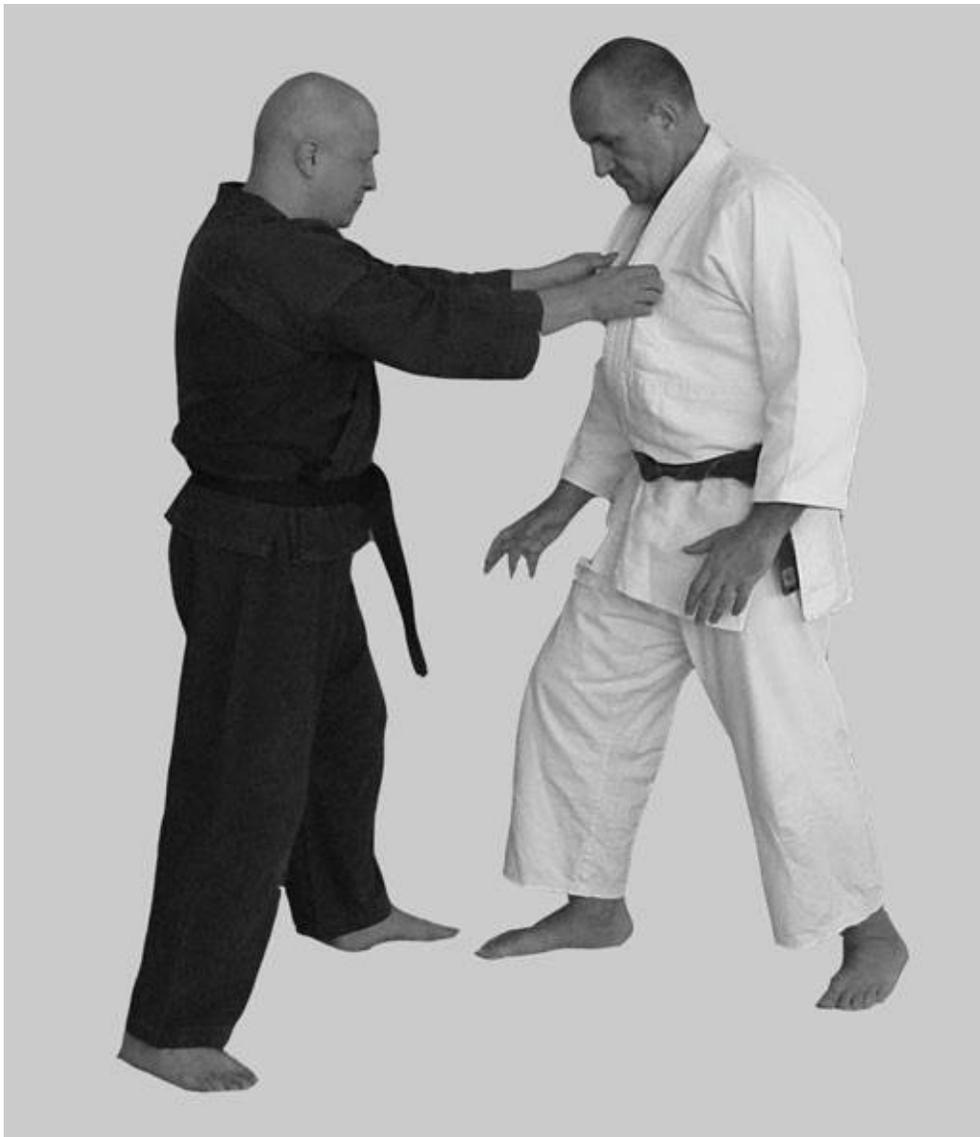


Фото 131



Φοτο 132



Φοτο 133

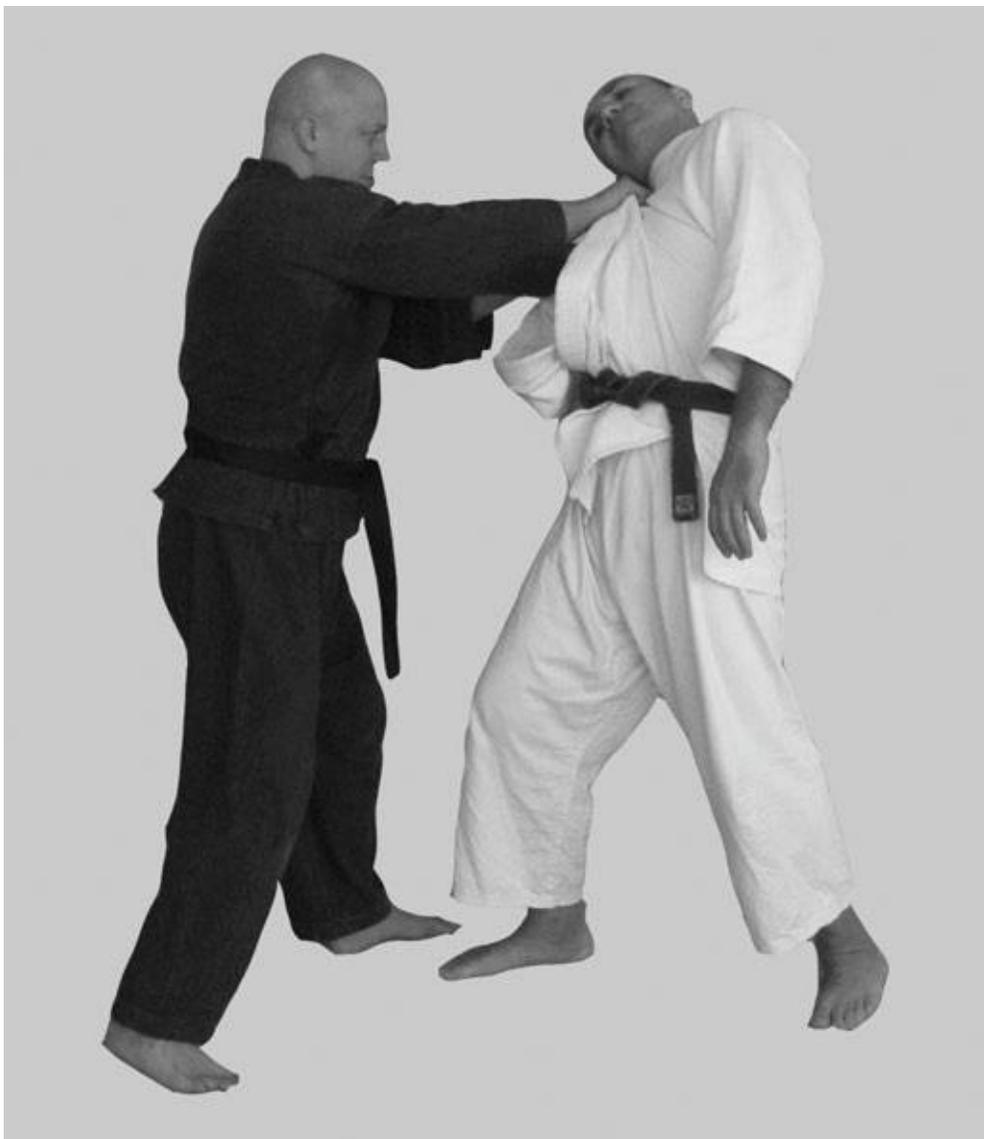
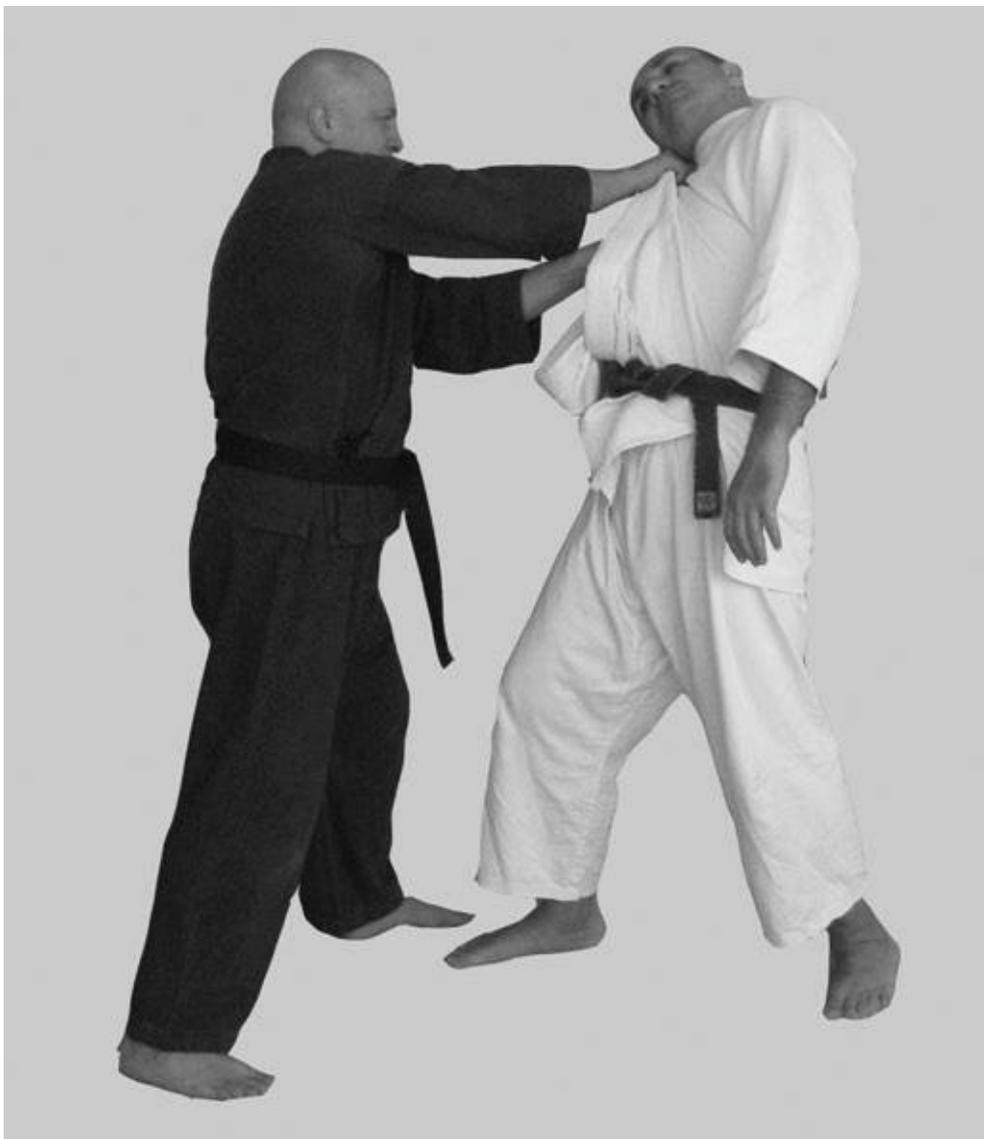


Фото 134



Φοτο 135

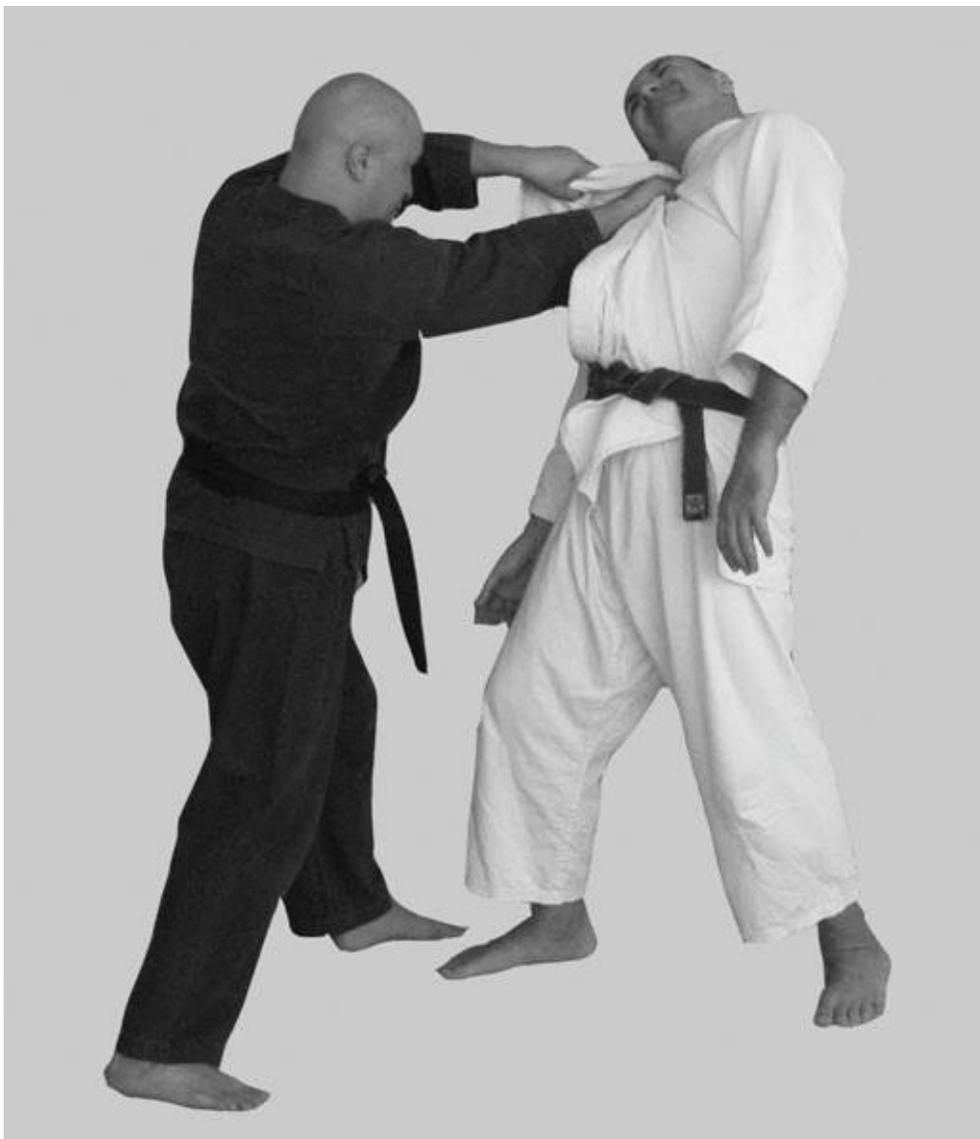


Фото 136

Прием № 20.

Удушающий прием при подходе спереди. Вариант 7 (фото 137–141).

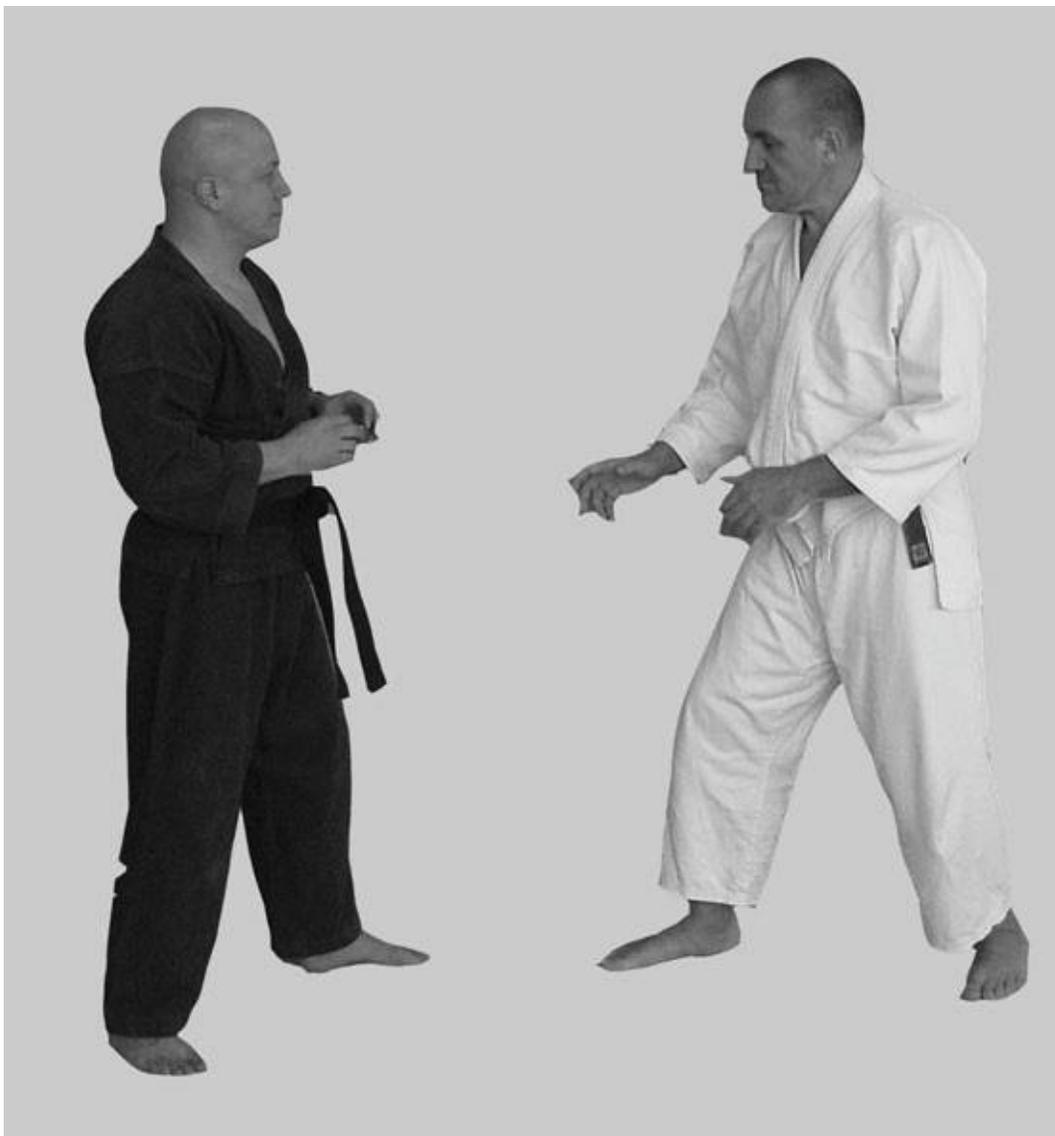


Фото 137

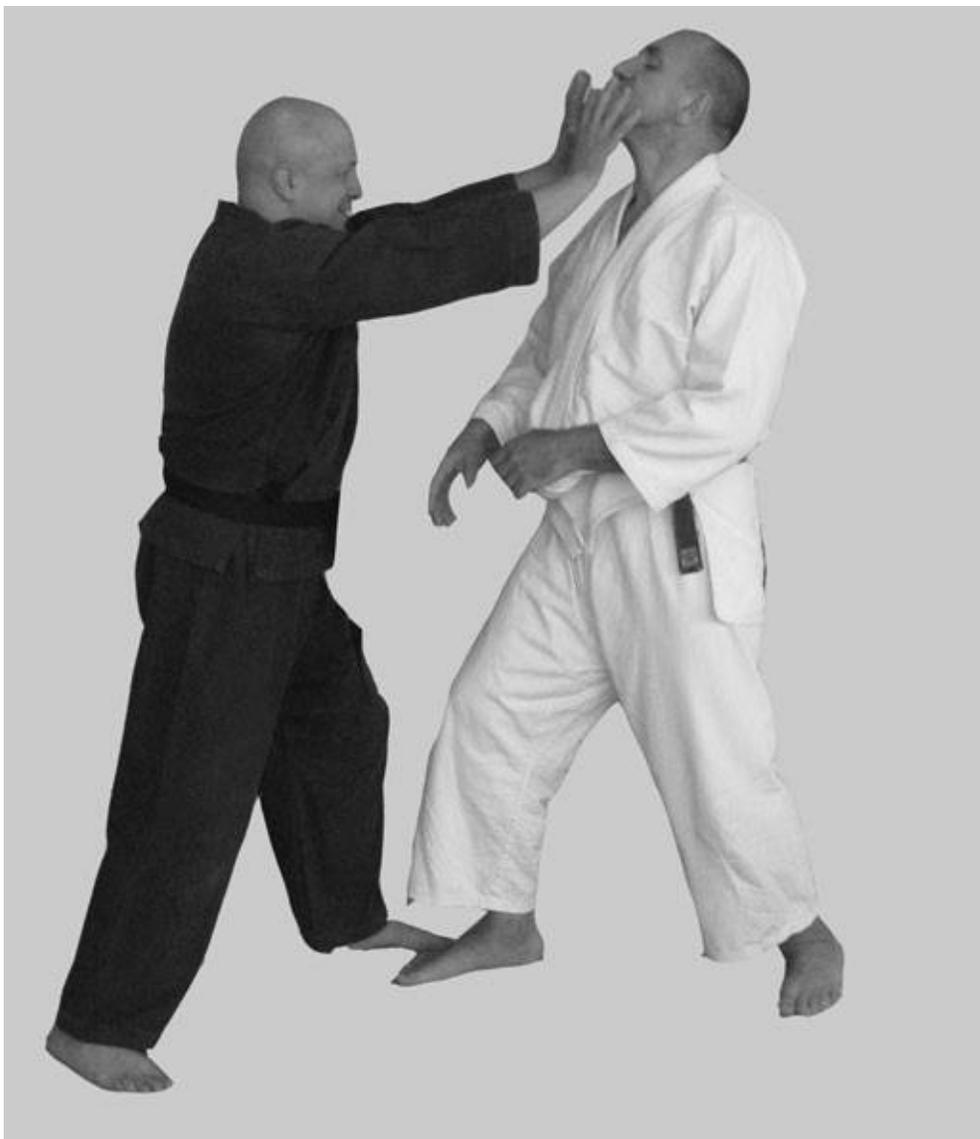
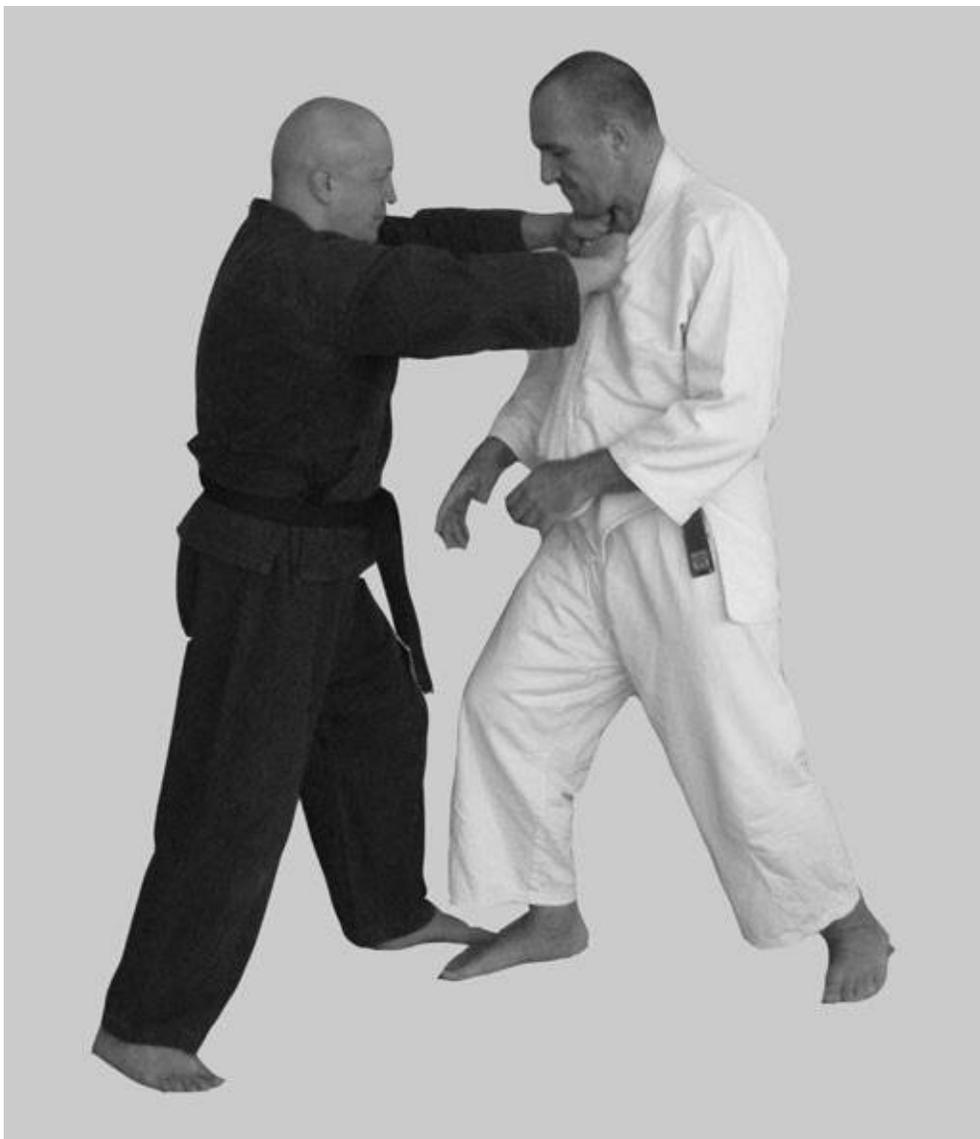
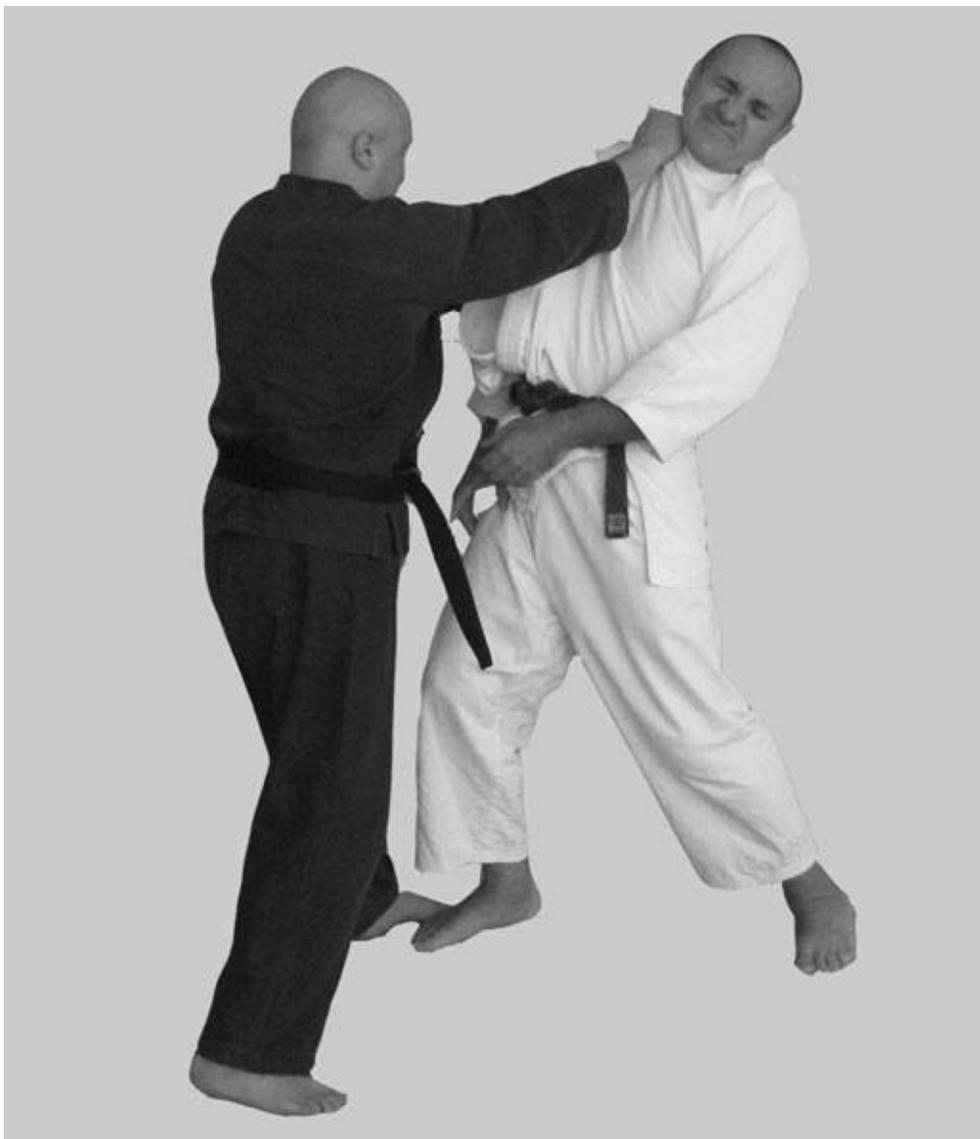


Фото 138



Φοτο 139



Φοτο 140

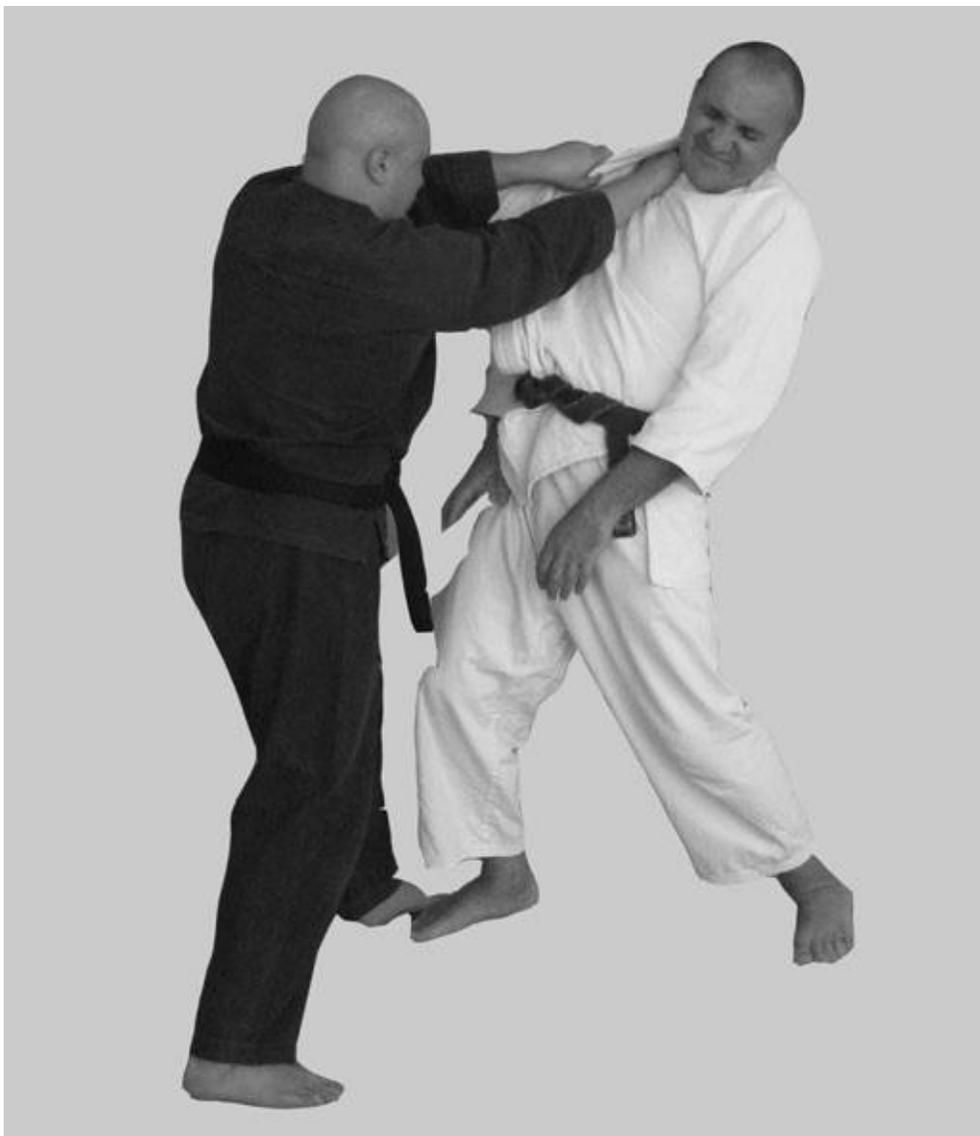
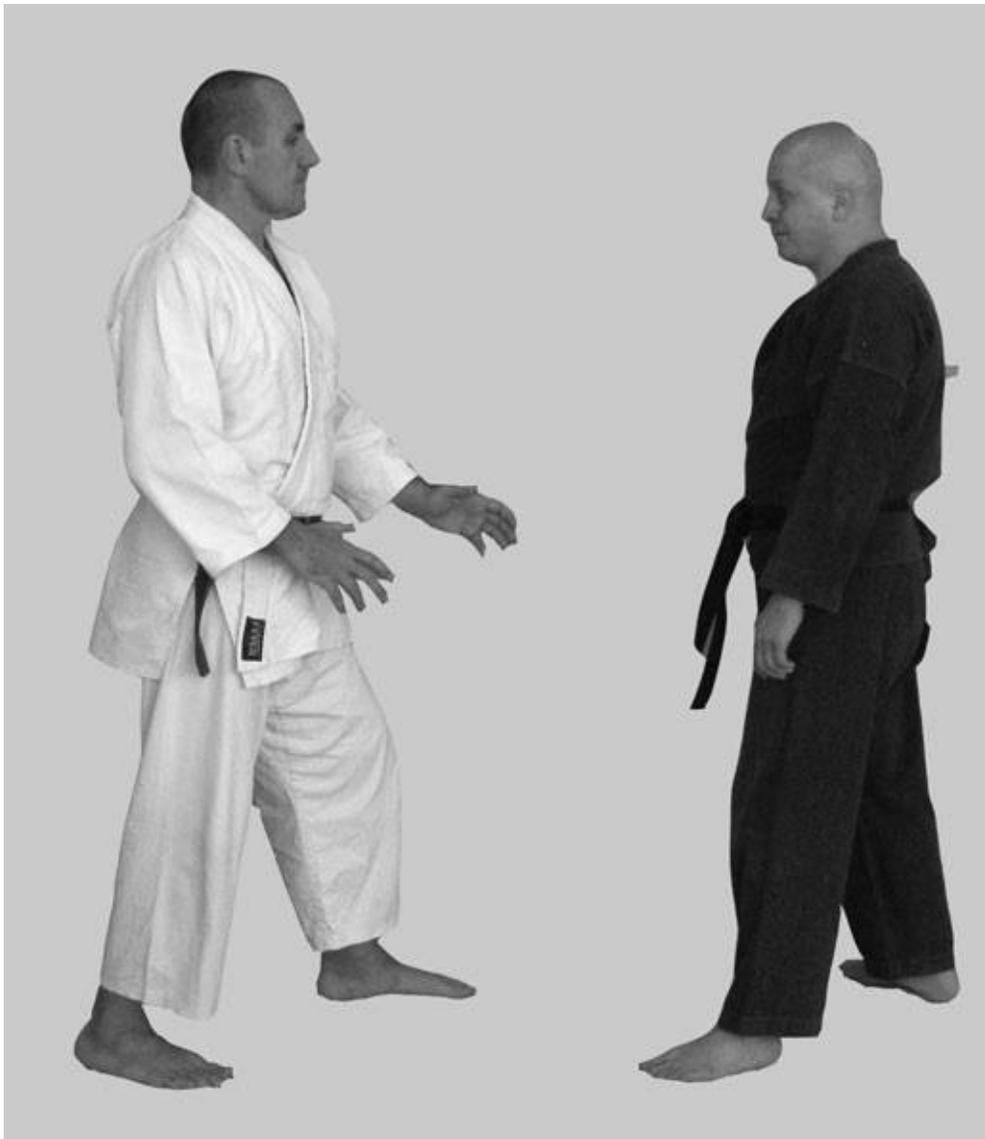


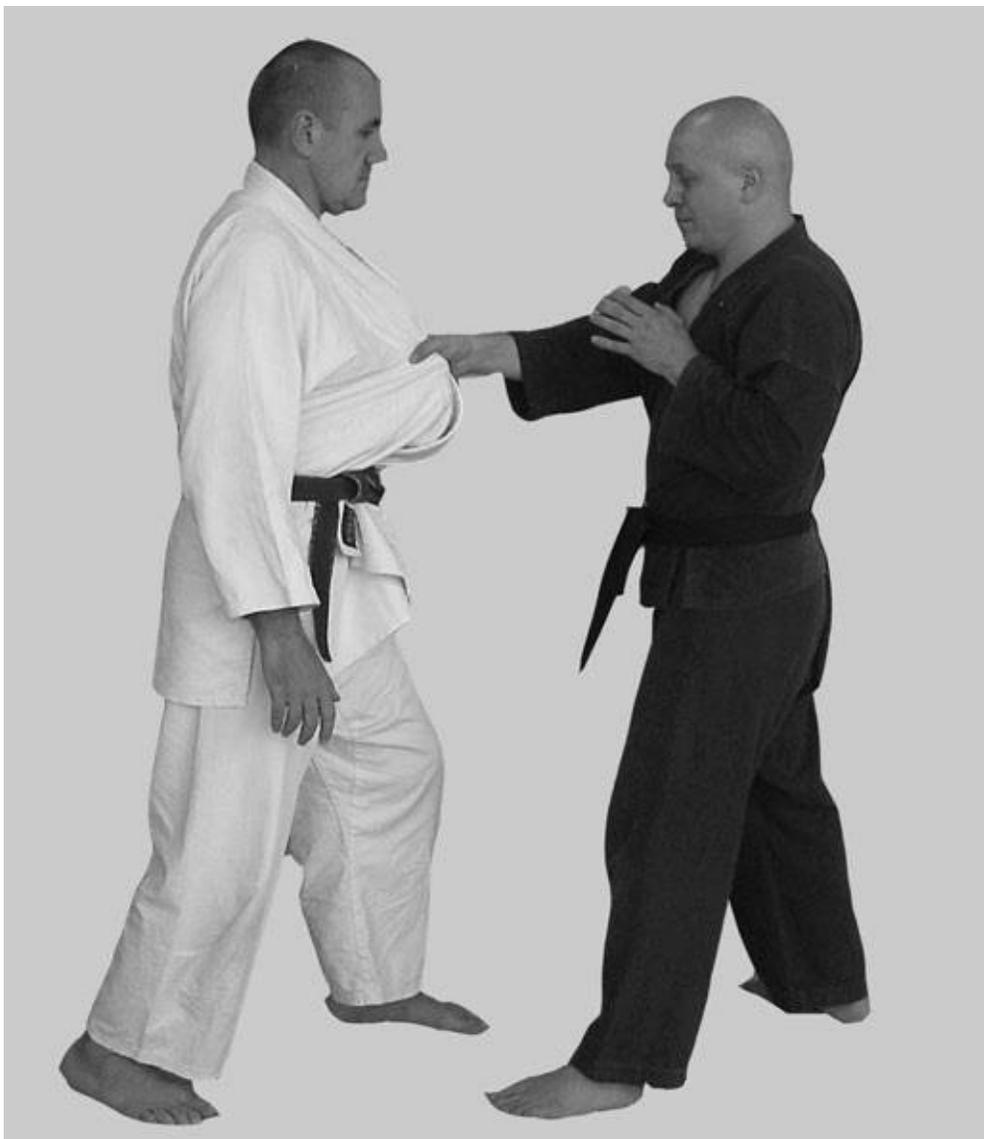
Фото 141

Прием № 21.

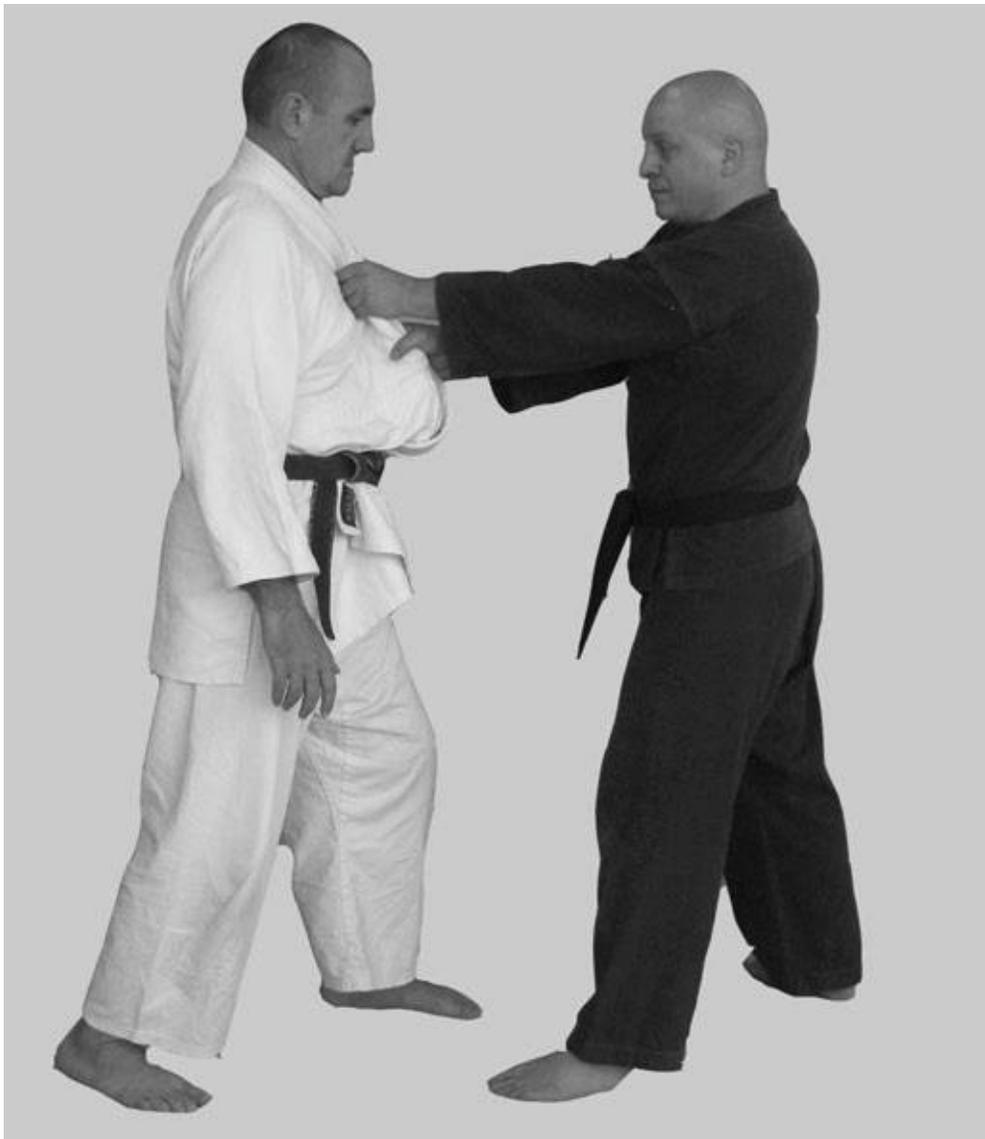
Удушающий прием при подходе спереди, воротом петлей (фото 142–145).



Φοτο 142



Φοτο 143



Φοτο 144

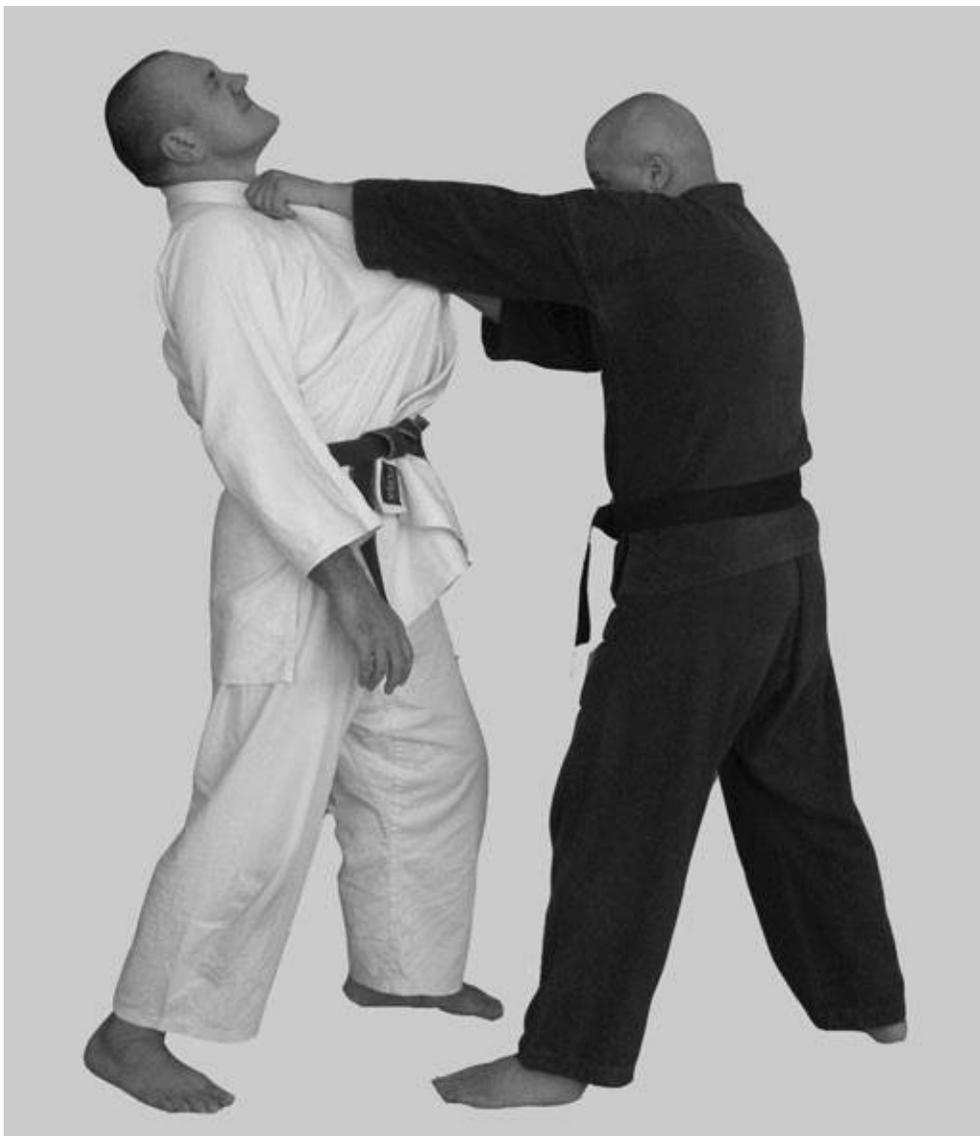
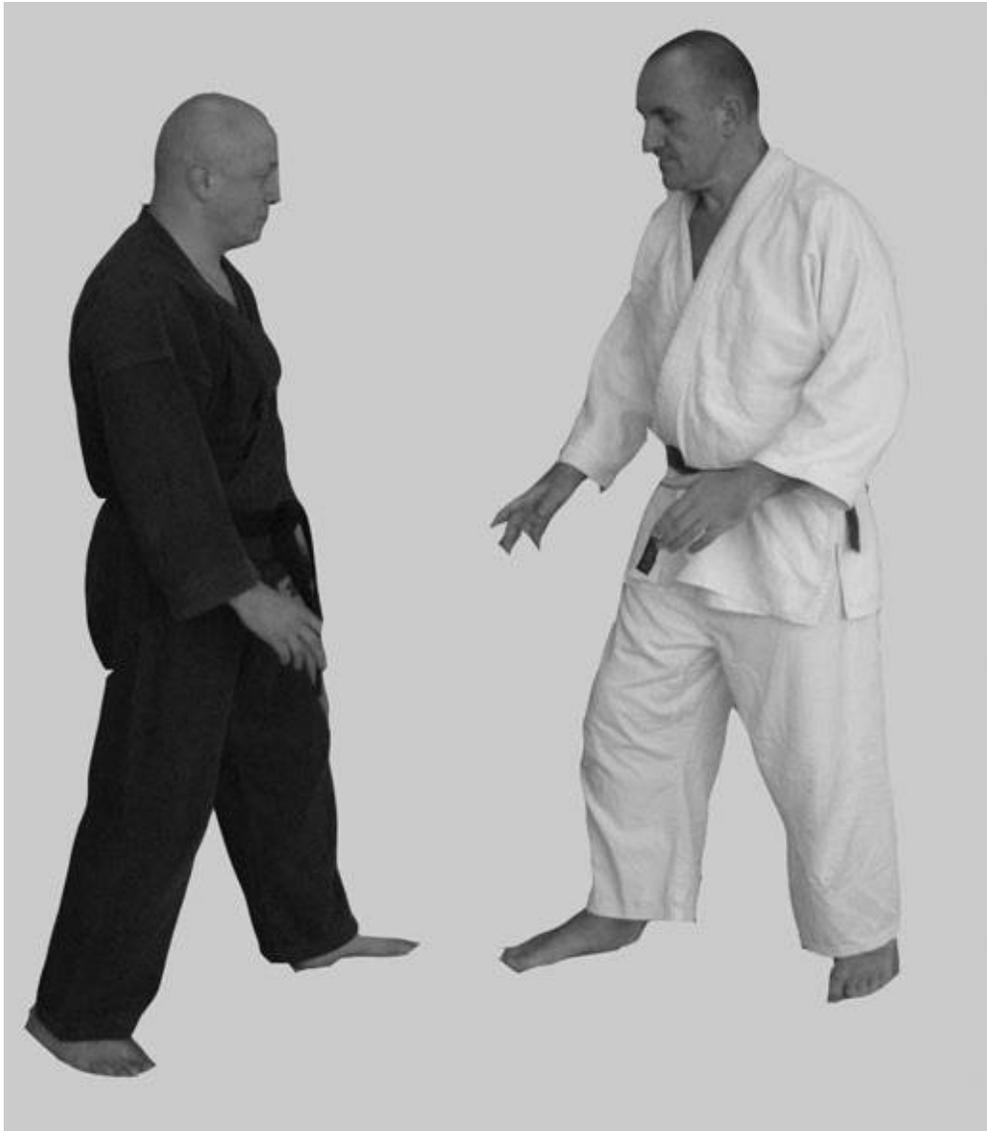


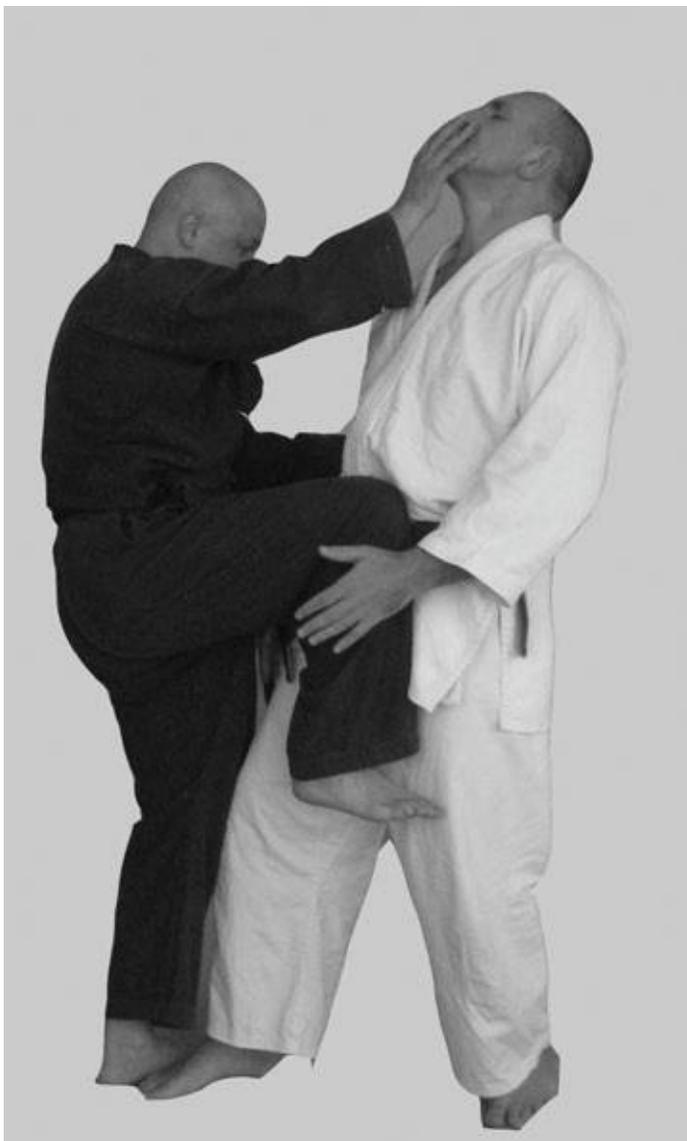
Фото 145

Прием № 22.

Удушающий прием с предварительным сбиванием противника рывком на себя двумя руками. Удушение воротом петлей. Вариант 1 (фото 146–151).



Φoto 146



Φοτο 147



Φοτο 148



Φοτο 149



Фото 150

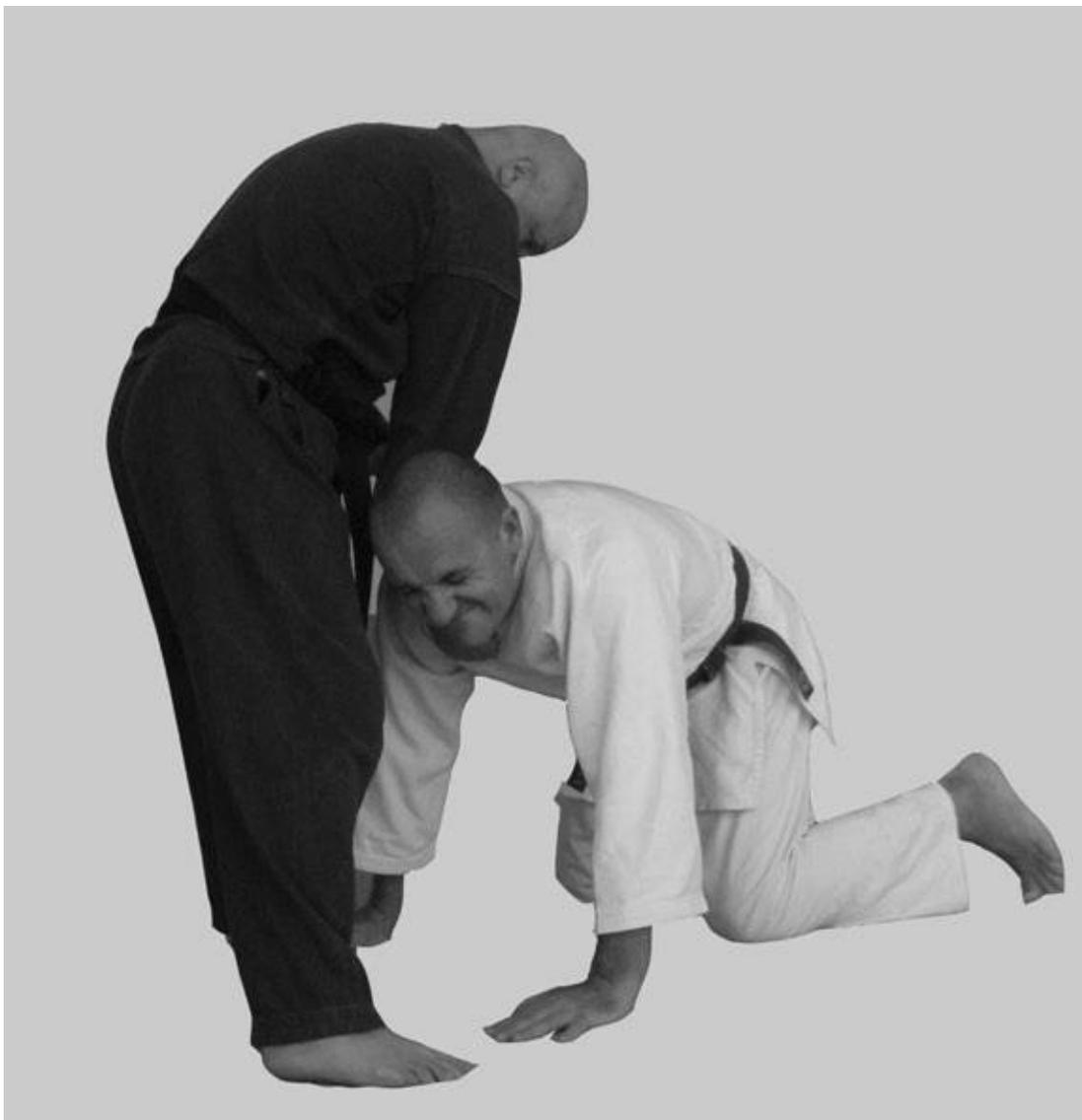
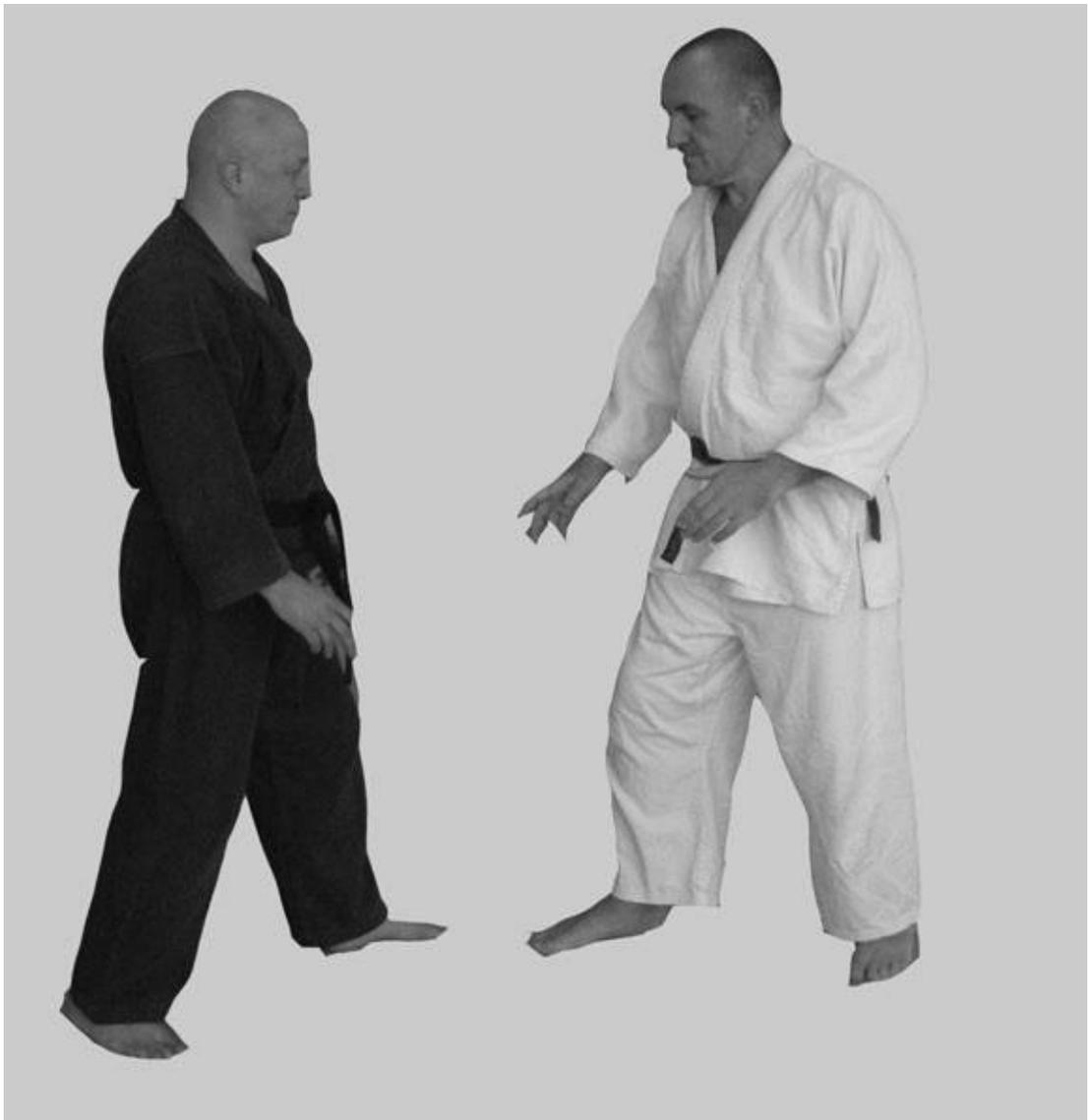


Фото 151

Прием № 23.

Удушающий прием с предварительным сбиванием противника рывком на себя двумя руками. Удушение воротом петлей. Вариант 2 (фото 152–157).



Φοτο 152

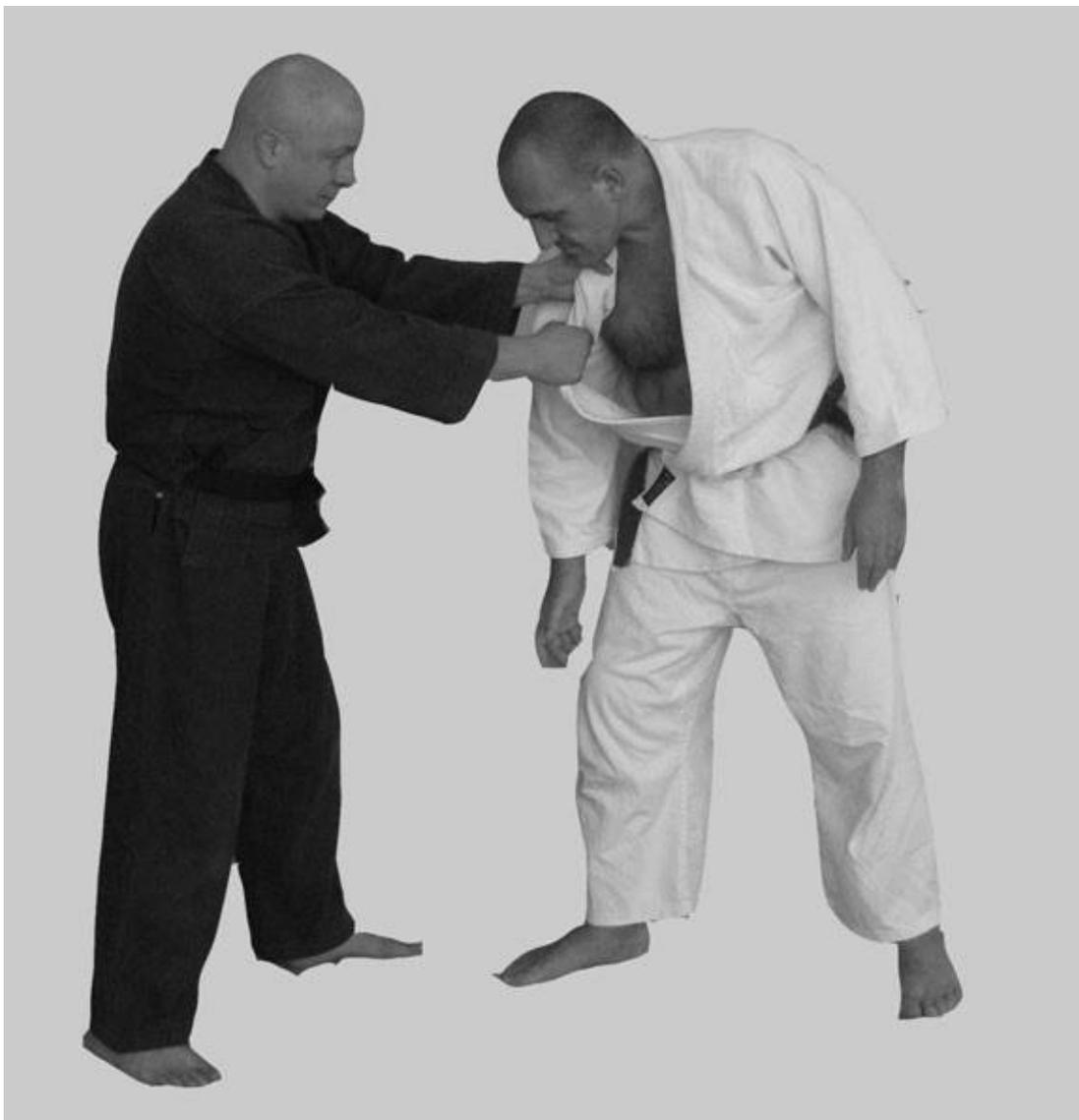


Фото 153

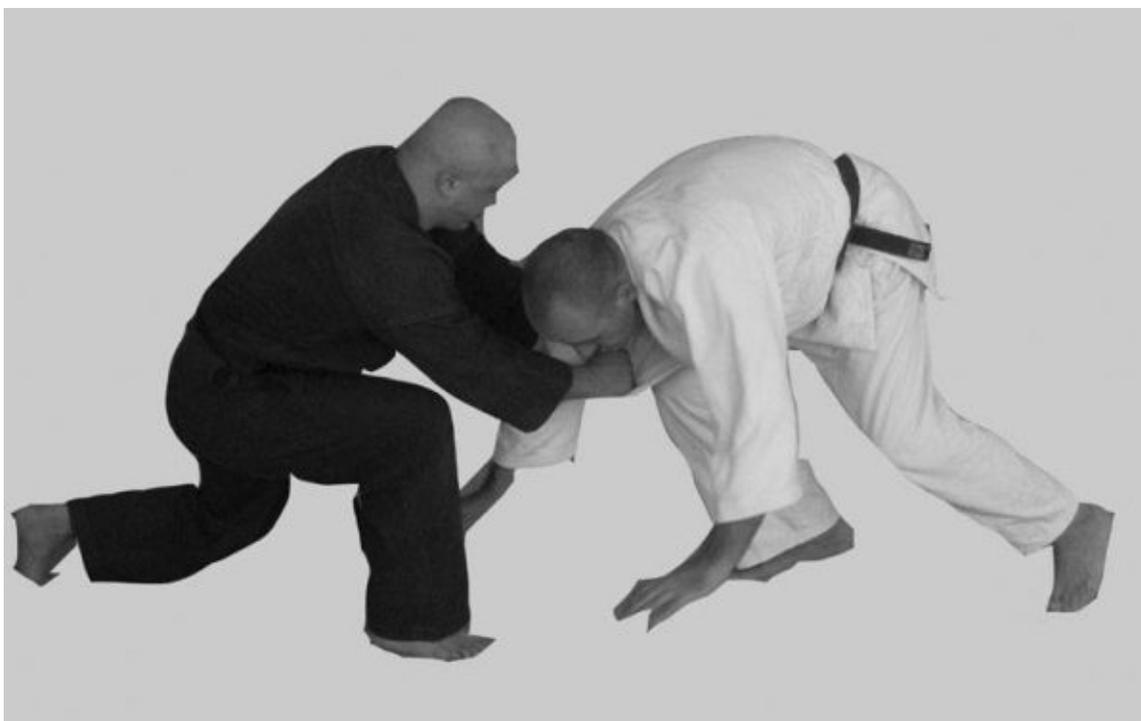


Фото 154



Фото 155



Фото 156



Фото 157

Прием № 24.

Удушающий прием с предварительным сбиванием противника рывком на себя двумя руками. Удушение воротом петлей. Вариант 3 (фото 158–169).

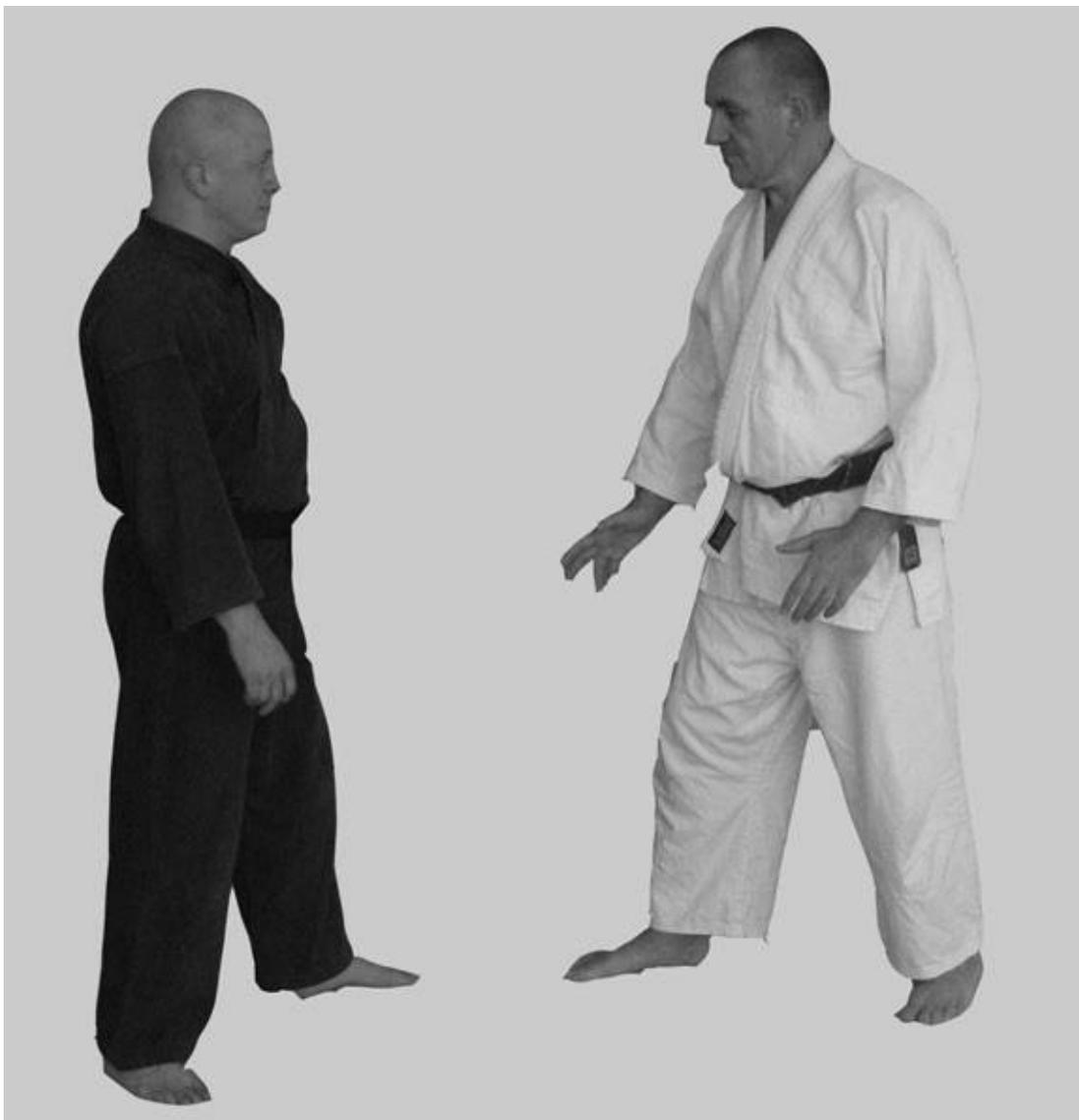
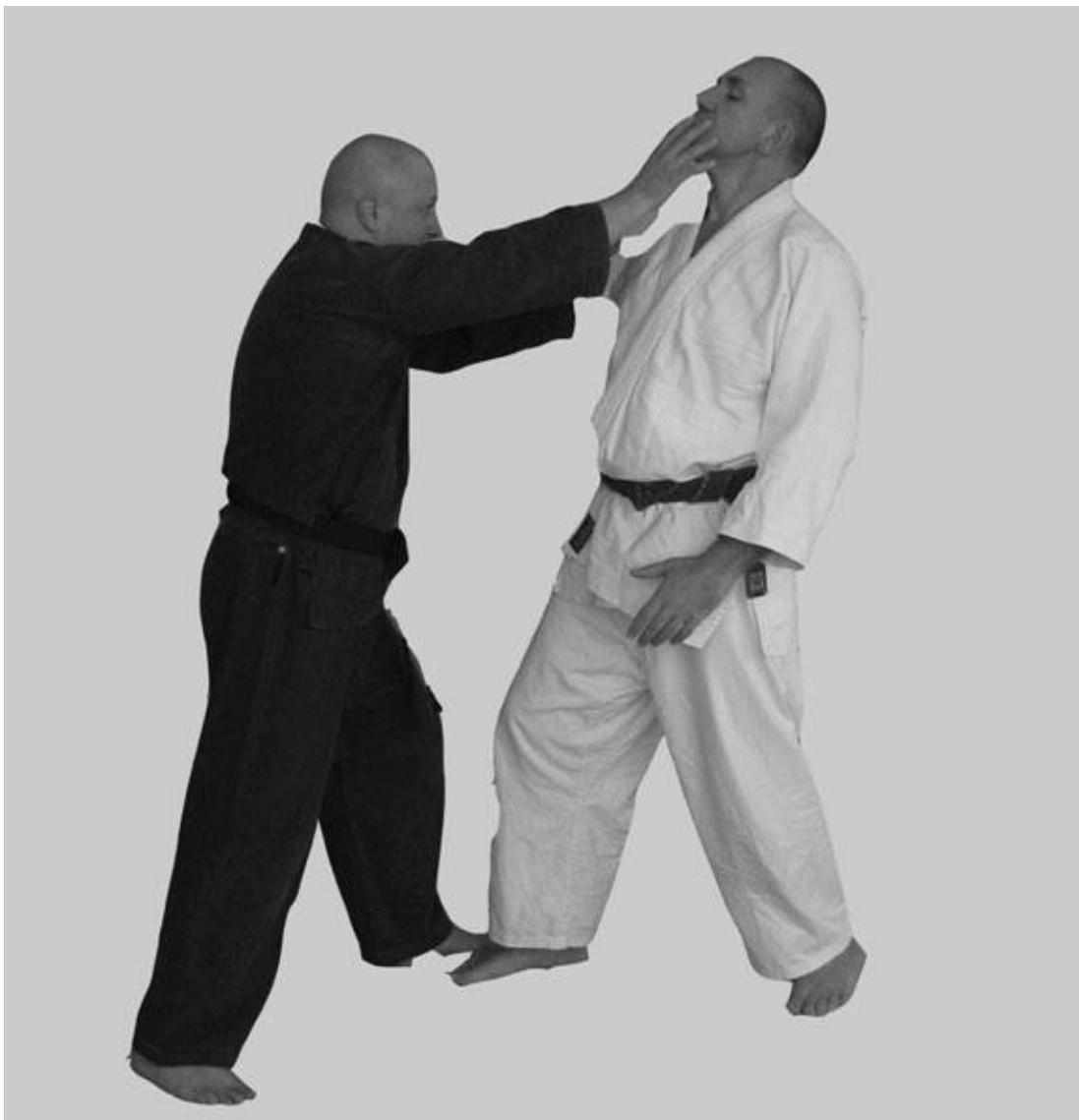
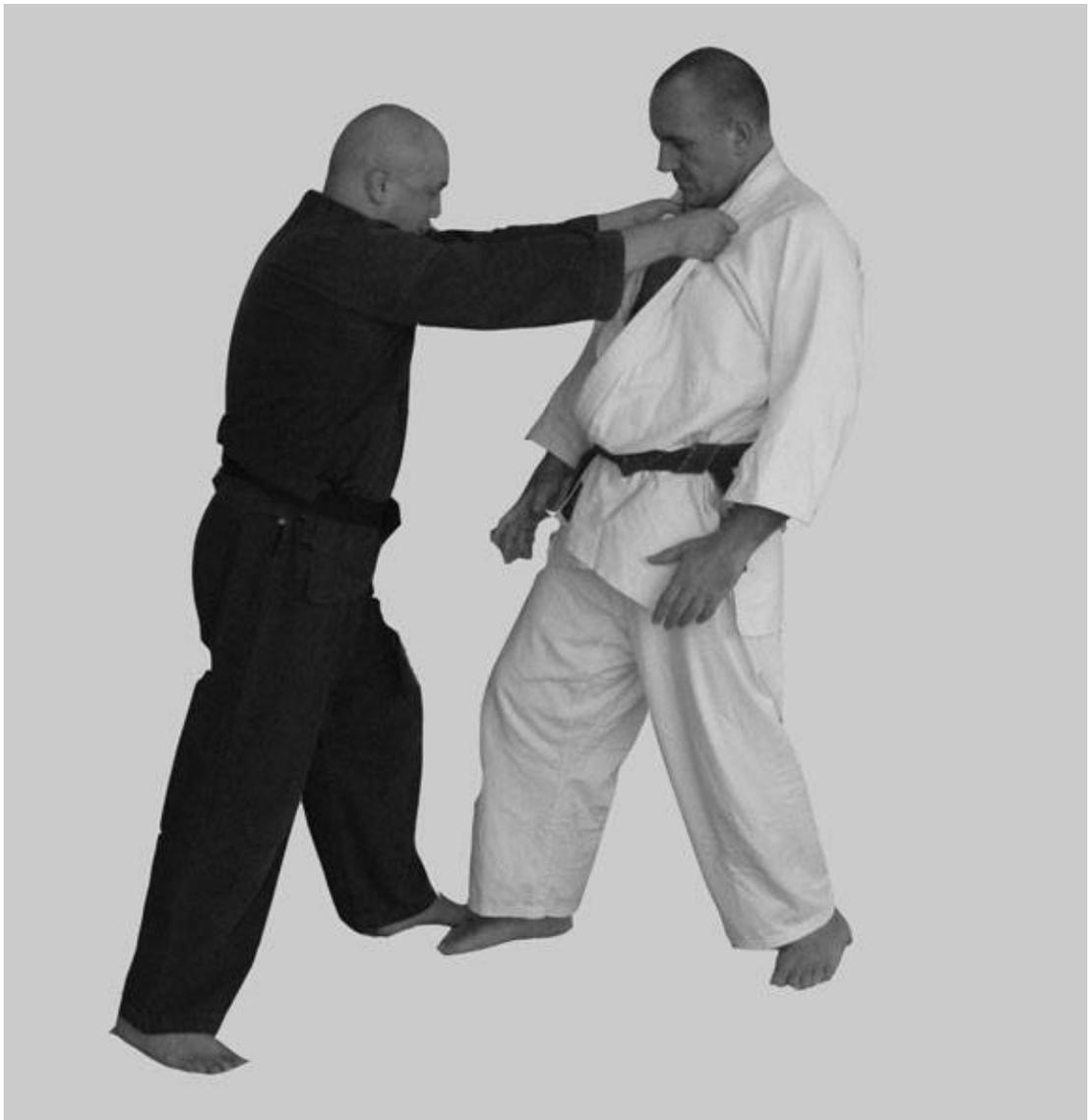


Фото 158



Φοτο 159



Φοτο 160



Фото 161



Фото 162

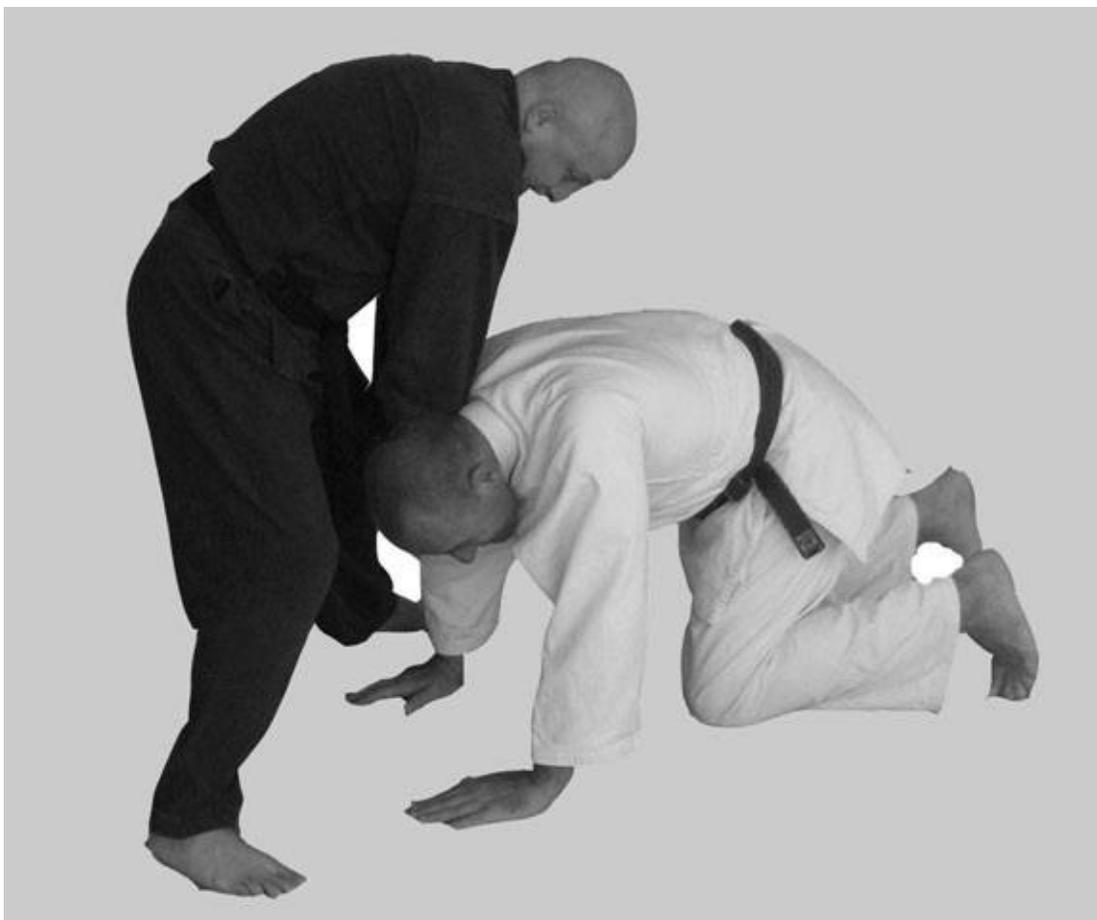
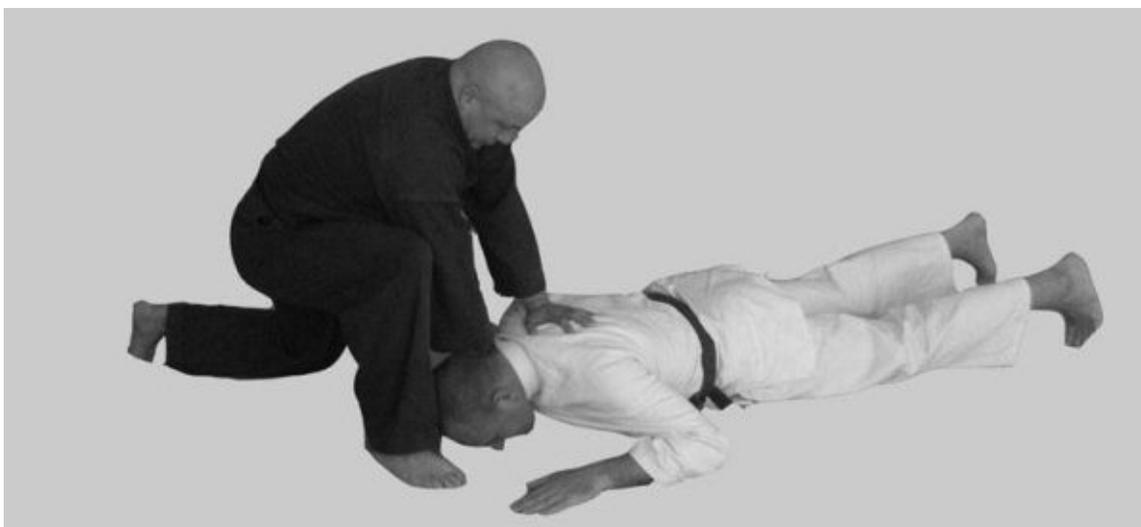


Фото 163



Фото 164



Φοτο 165



Φοτο 166



Фото 167



Фото 166

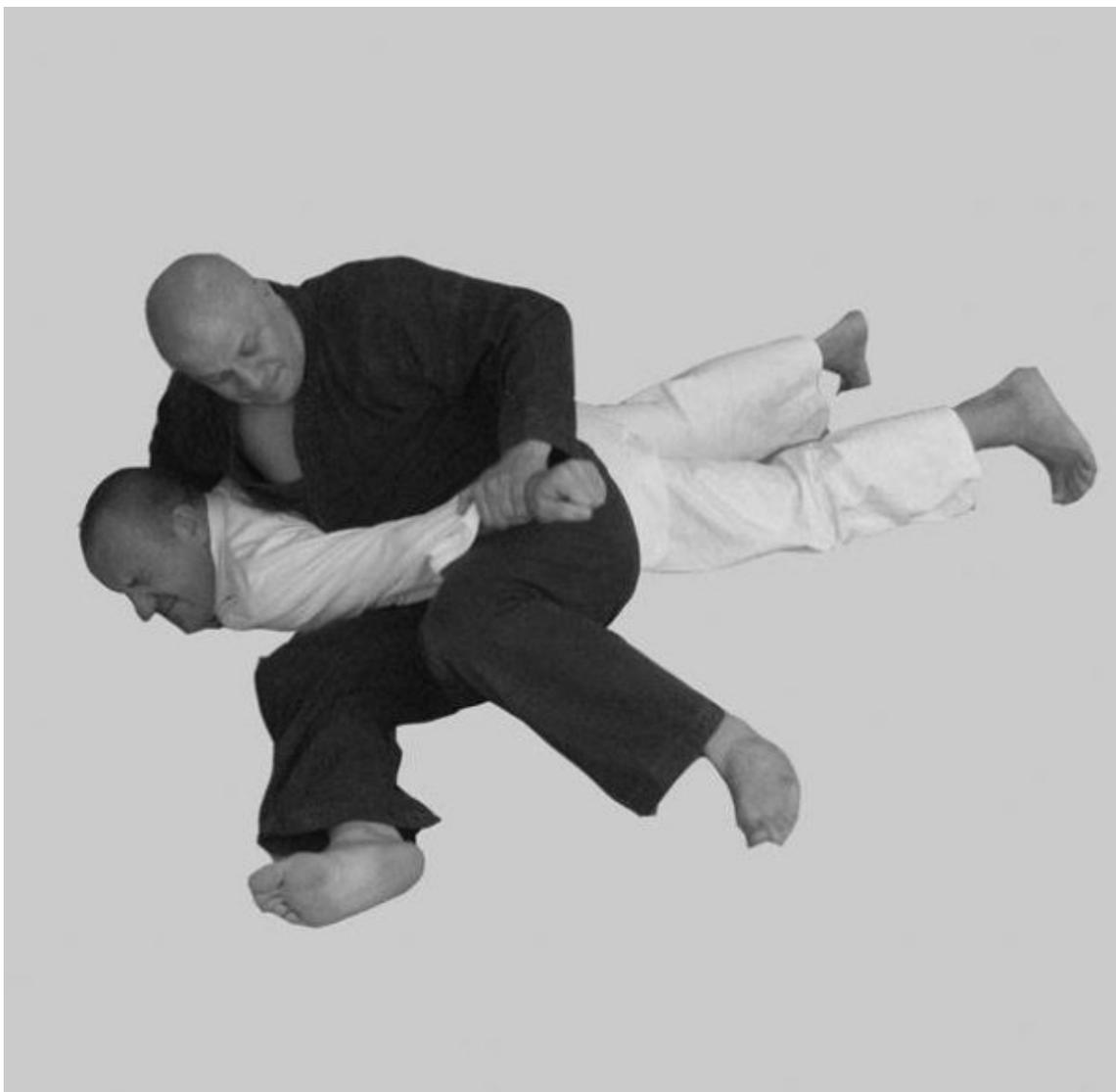


Фото 167

2.3. Удушающие приемы, выполняемые с использованием захватов собственной одежды

Прием № 1.

Удушающий прием предплечьями. Захват за отвороты рукавов своей одежды. Подход спереди (фото 1–9).



Фото 1



Φοτο 2



Фото 3



Φοτο 4



Φοτο 5



Фото 6



Фото 7



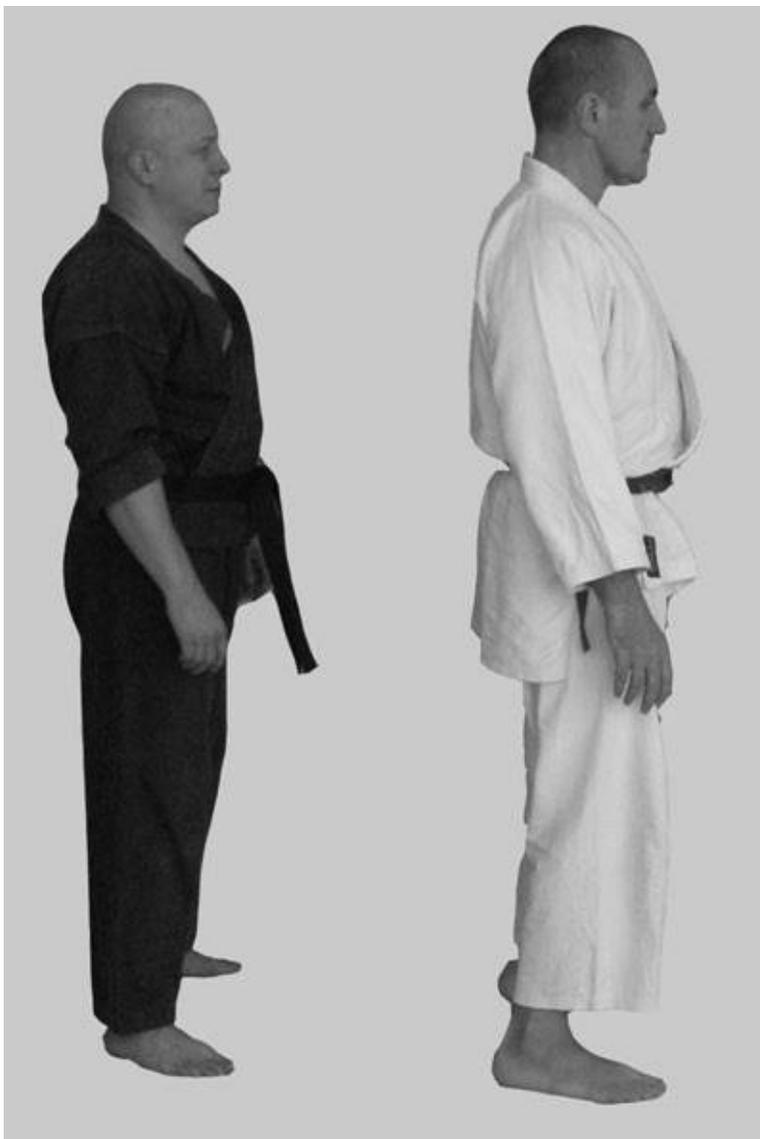
Φοτο 8



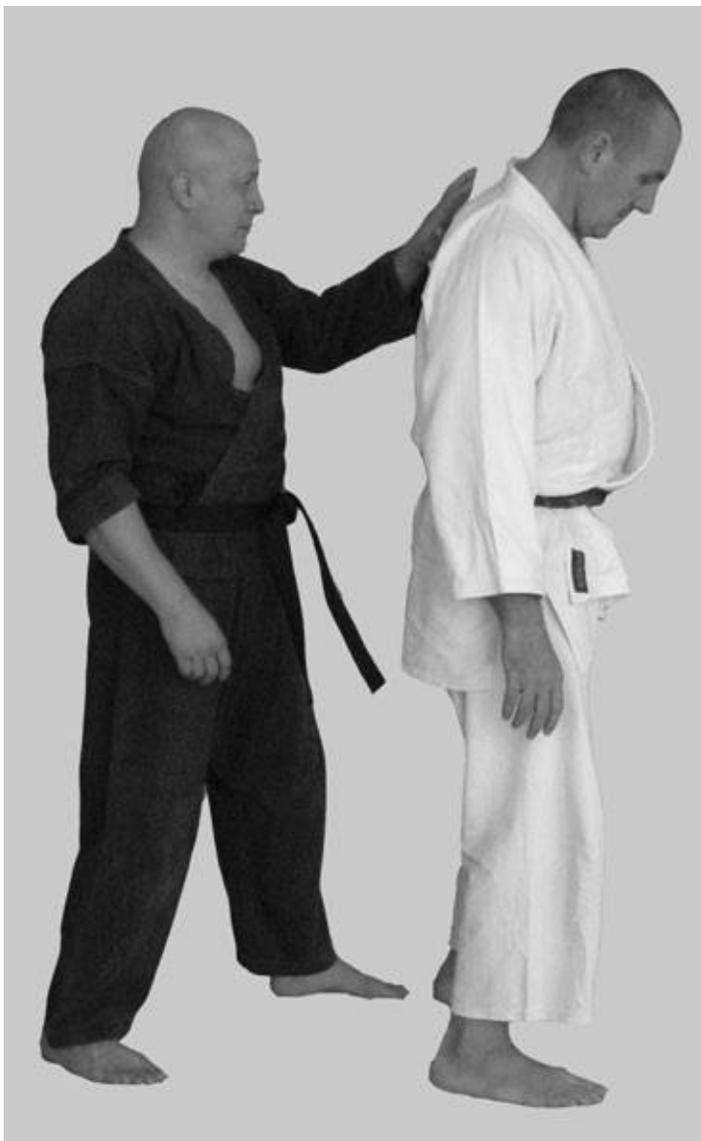
Фото 9

Прием № 2.

Удушающий прием предплечьями обеих рук с захватом за отвороты рукавов своей одежды. Подход сзади (фото 10–19).



Φοτο 10



Φοτο 11



Φοτο 12



Фото 13



Φοτο 14



Φοτο 15



Фото 16



Φοτο 17



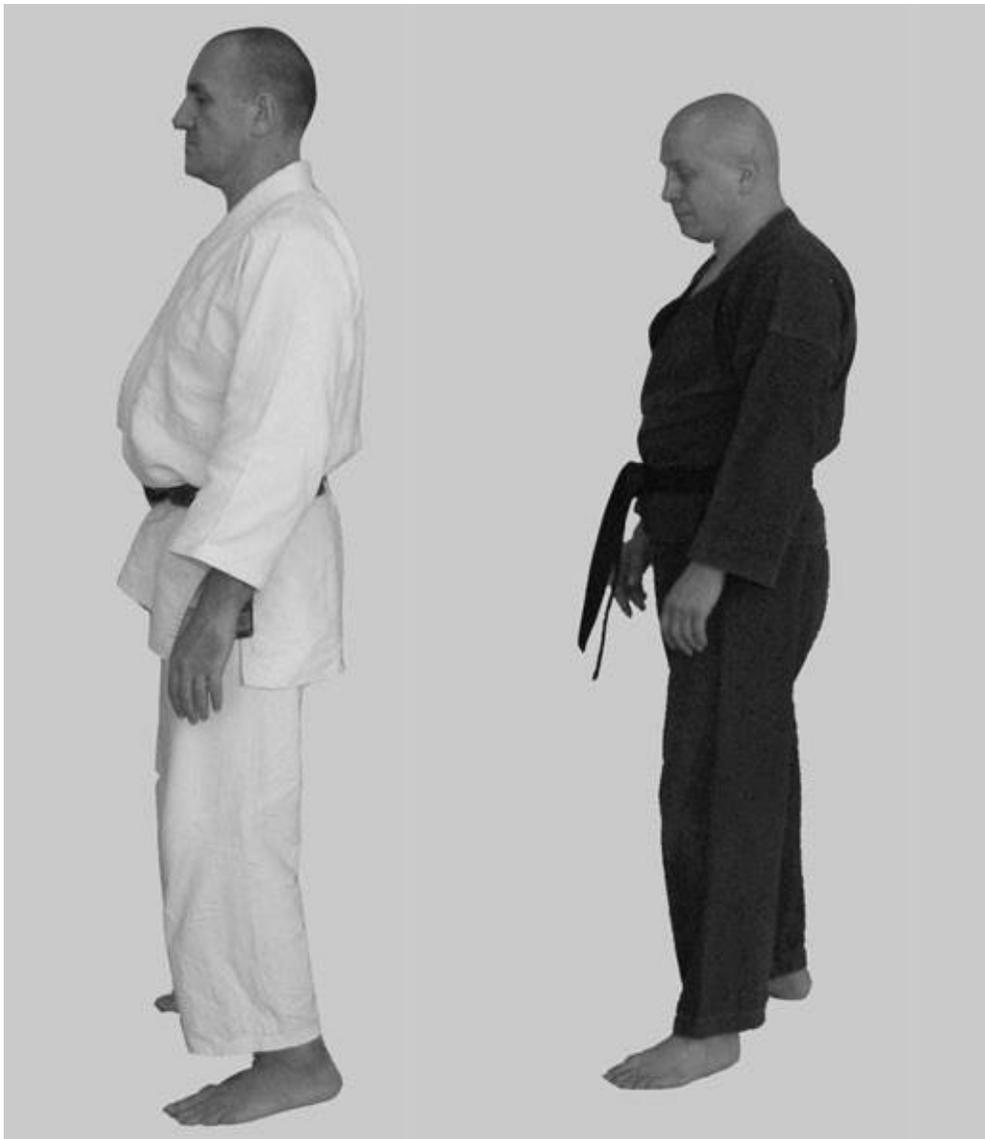
Φοτο 18



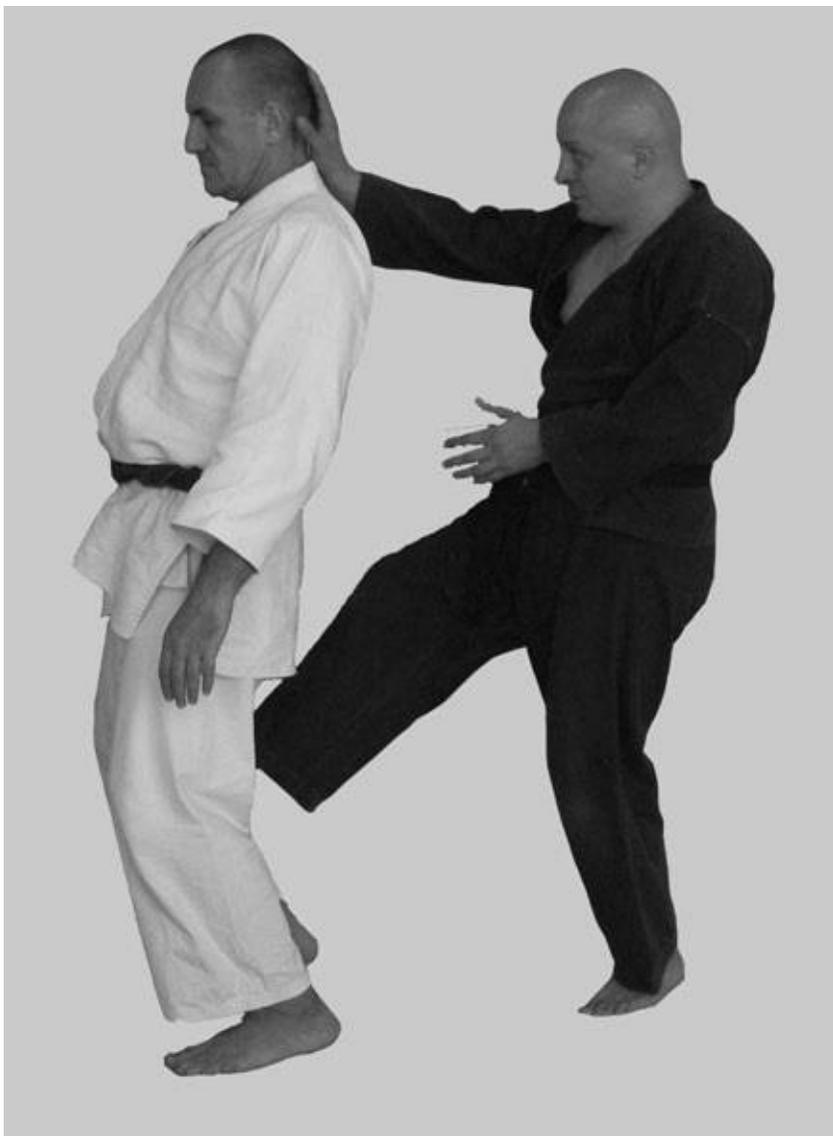
Фото 19

Прием № 3.

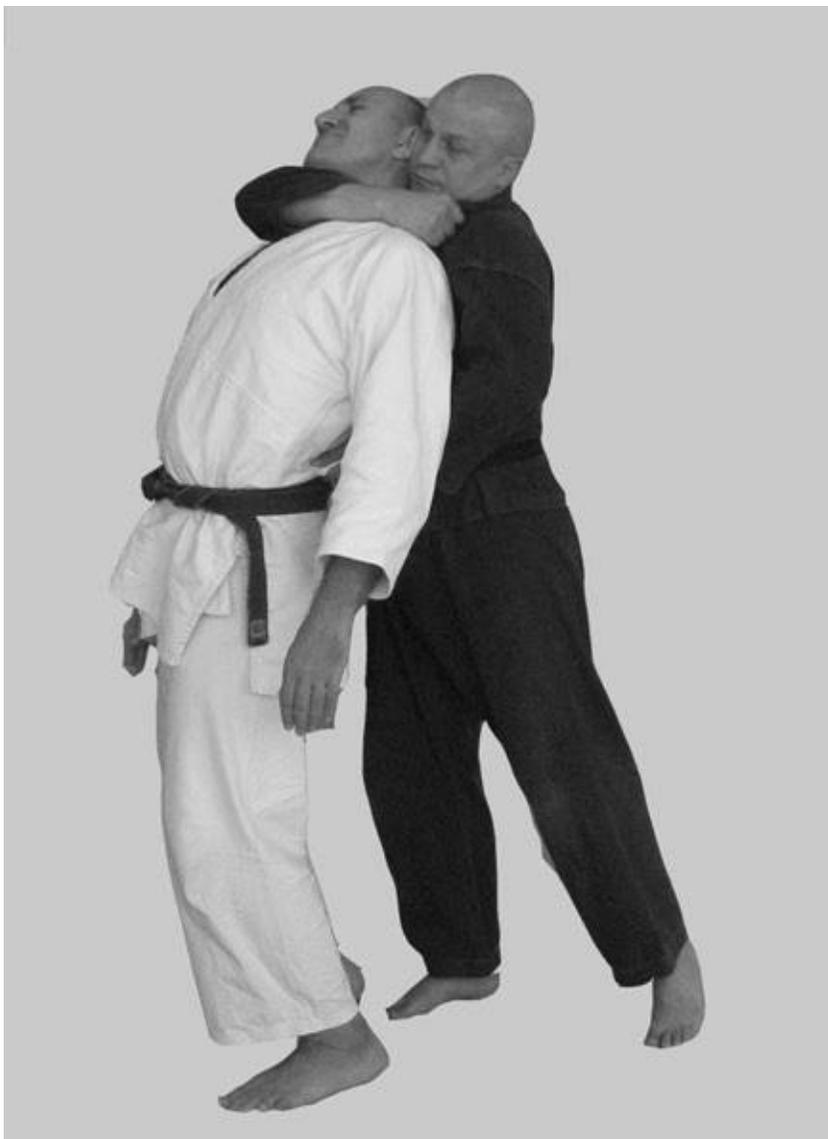
Удушающий прием предплечьем и плечом с захватом за противоположный отворот своей одежды. Подход сзади. Противник стоит прямо (фото 20–30).



Φοτο 20



Φοτο 21



Φοτο 22



Φοτο 23



Φοτο 24



Фото 25

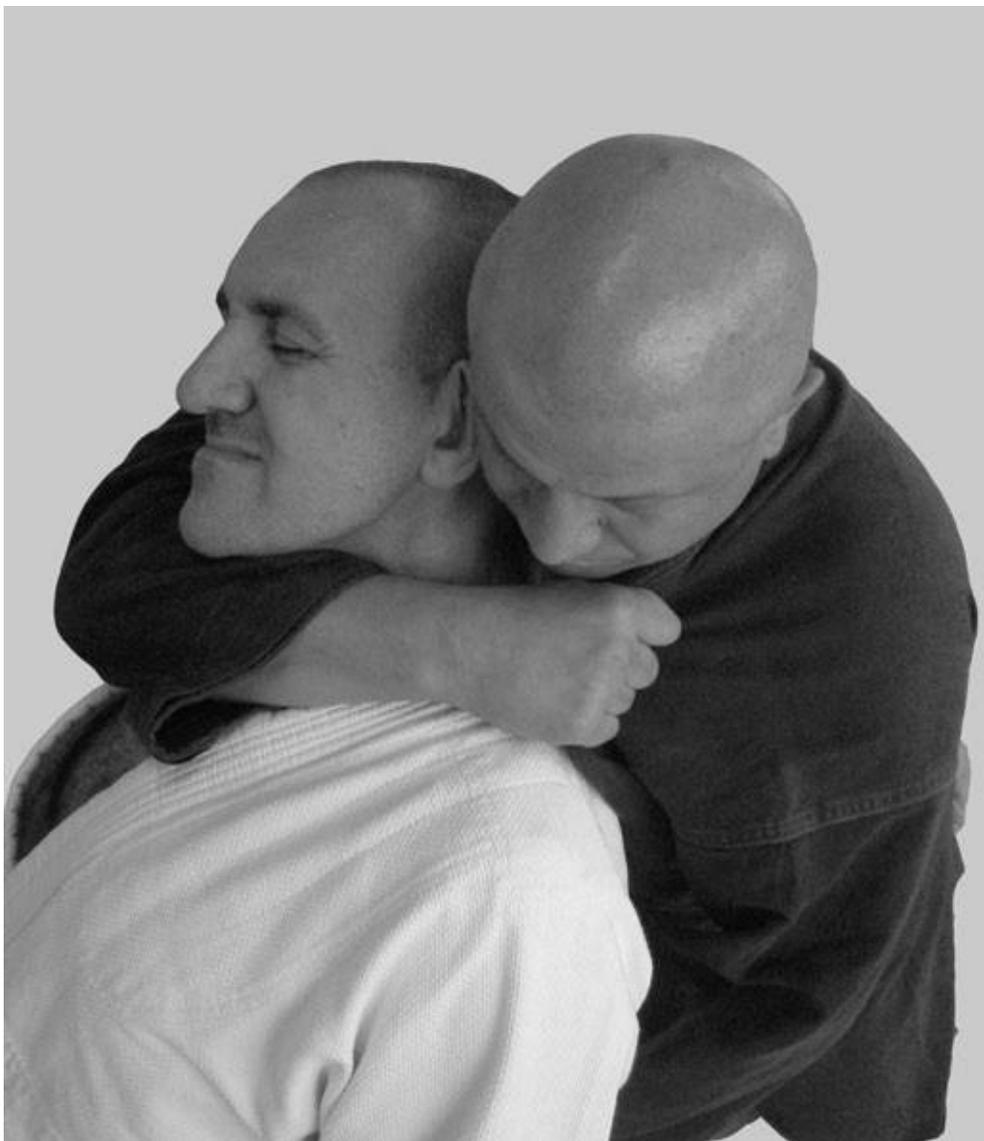


Фото 26



Φοτο 27



Фото 28



Фото 29



Фото 30

Прием № 4.

Удушающий прием предплечьем и плечом в позиции сверху. Противник наклонился головой вперед. Правая рука усиливает удушающий прием захватом за свой пояс (*фото 31–43*).



Φοτο 31



Φοτο 32

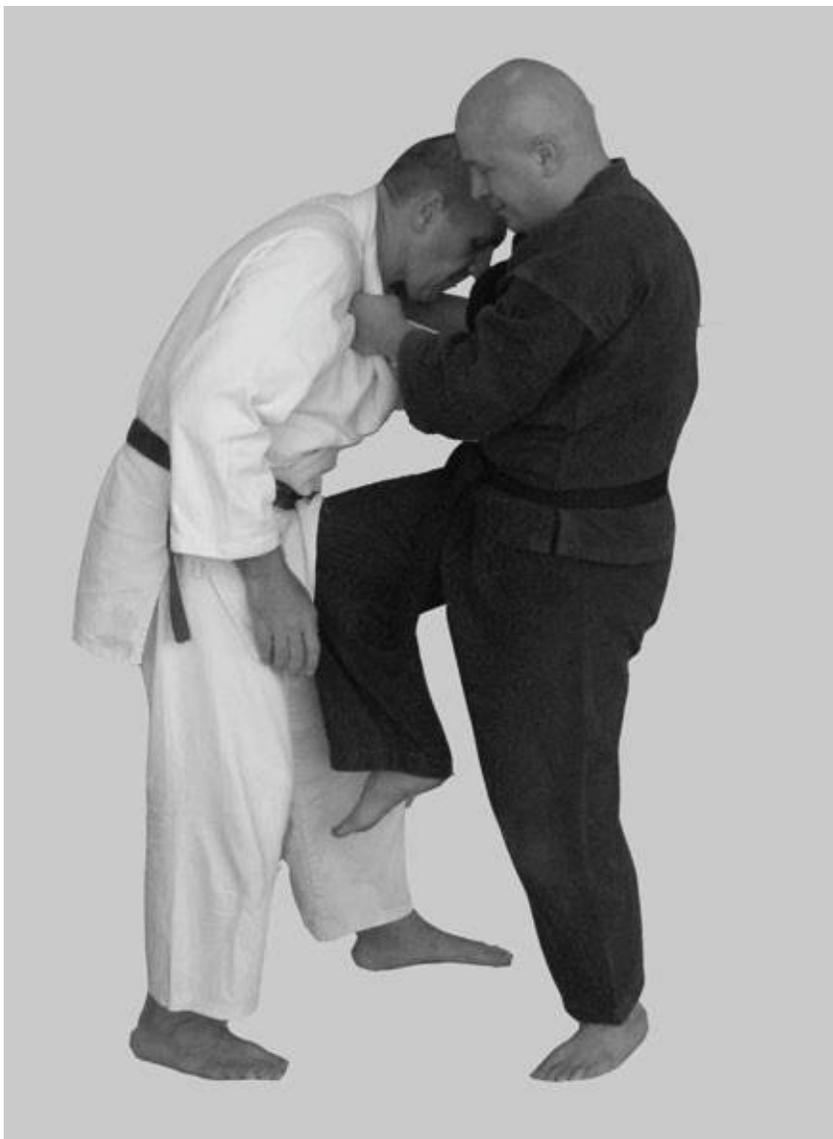


Фото 33



Φοτο 34



Φοτο 35



Фото 36



Φοτο 37



Φοτο 38



Фото 39



Фото 40



Фото 41



Фото 42



Фото 43

Прием № 5.

Удушающий прием предплечьем и плечом в позиции сзади сверху. Противник наклонился назад и смотрит вверх. Правая рука усиливает удушающий прием захватом за свой пояс (*фото 44–50*).

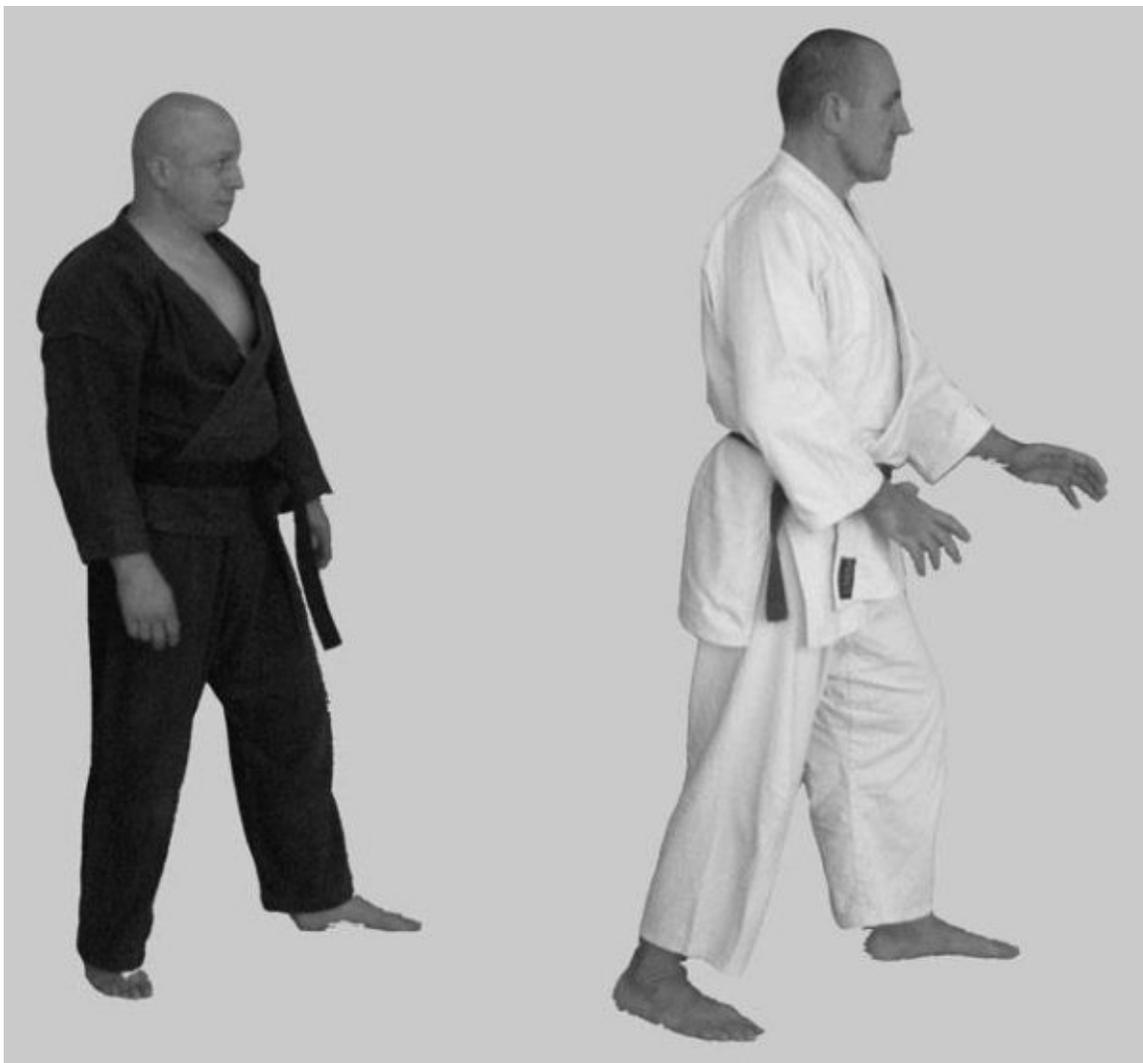


Фото 44

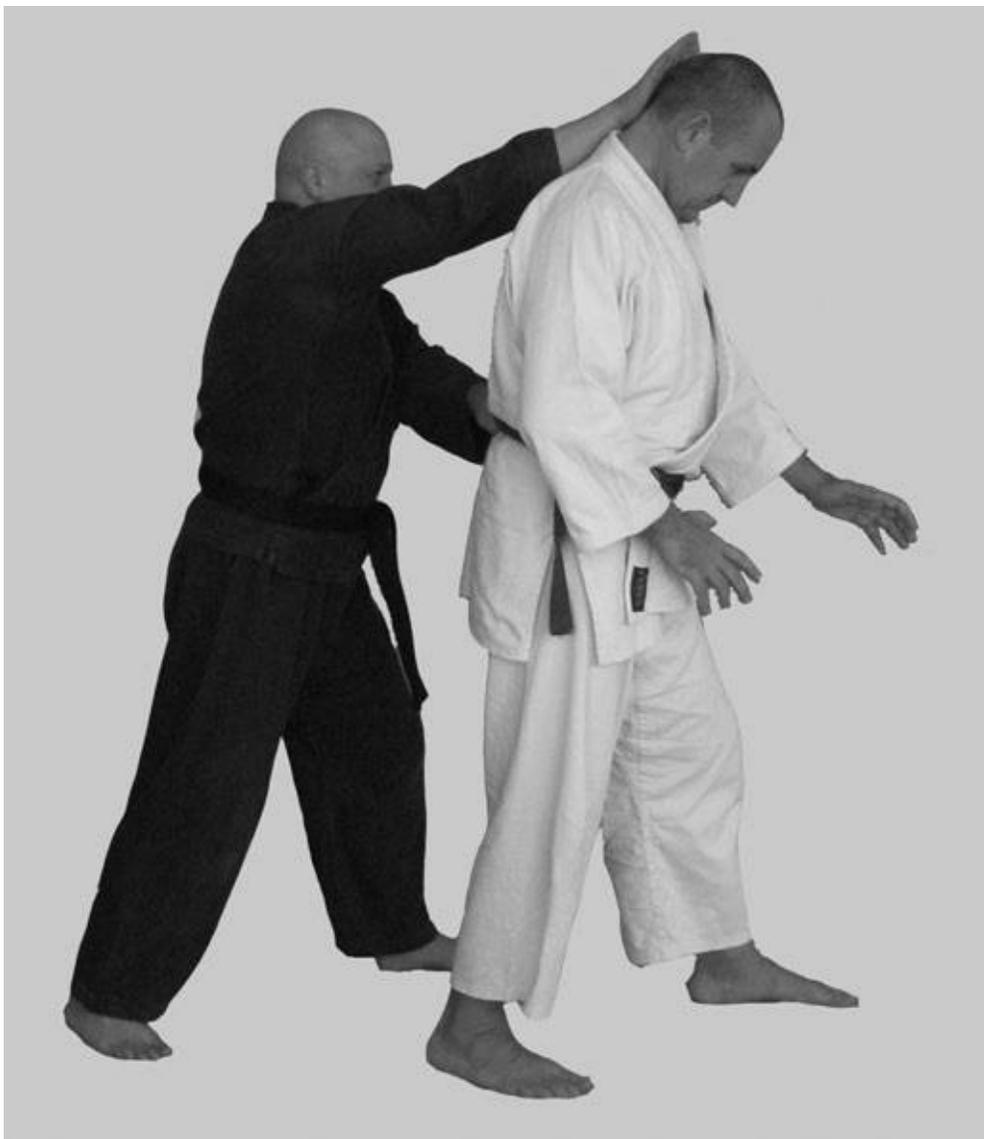


Фото 45



Фото 46



Фото 47

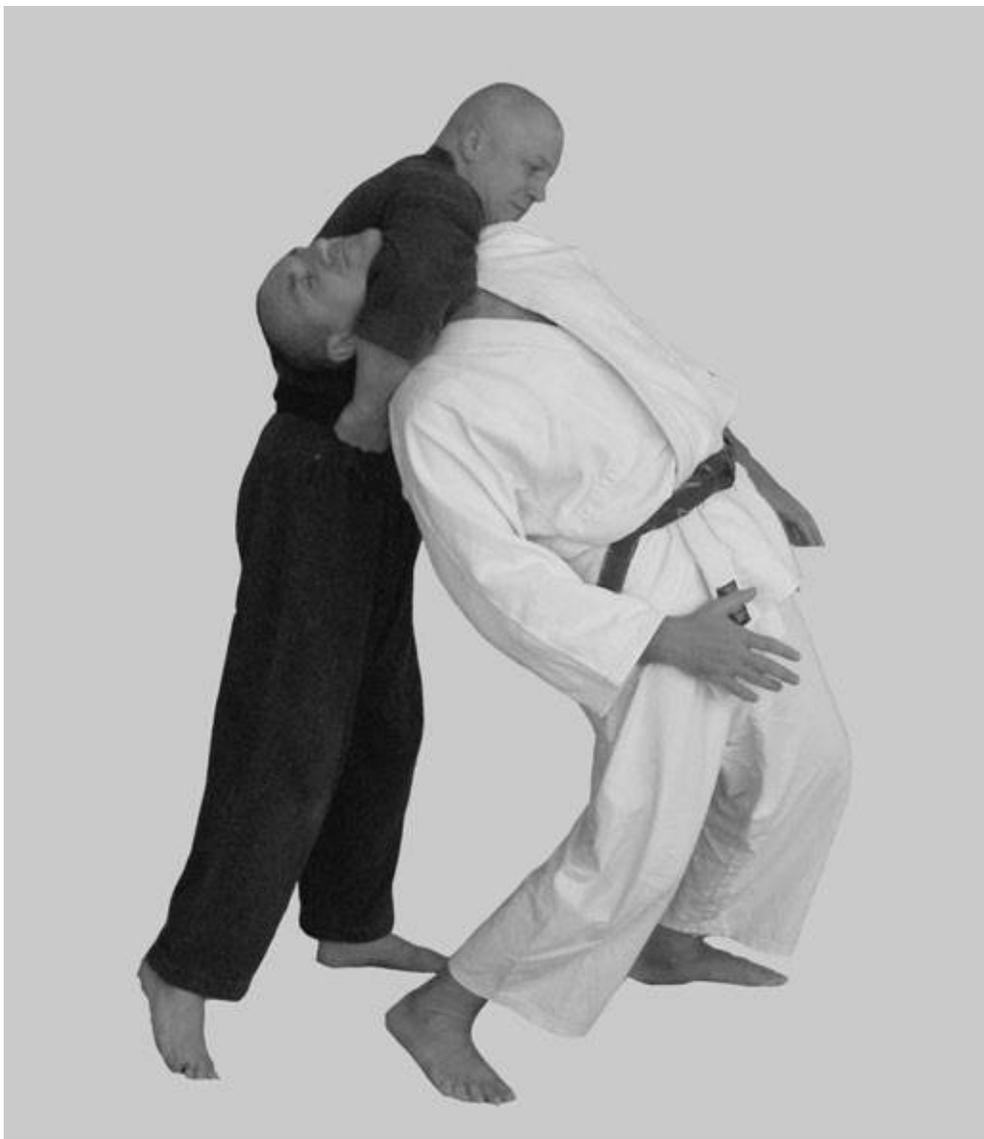
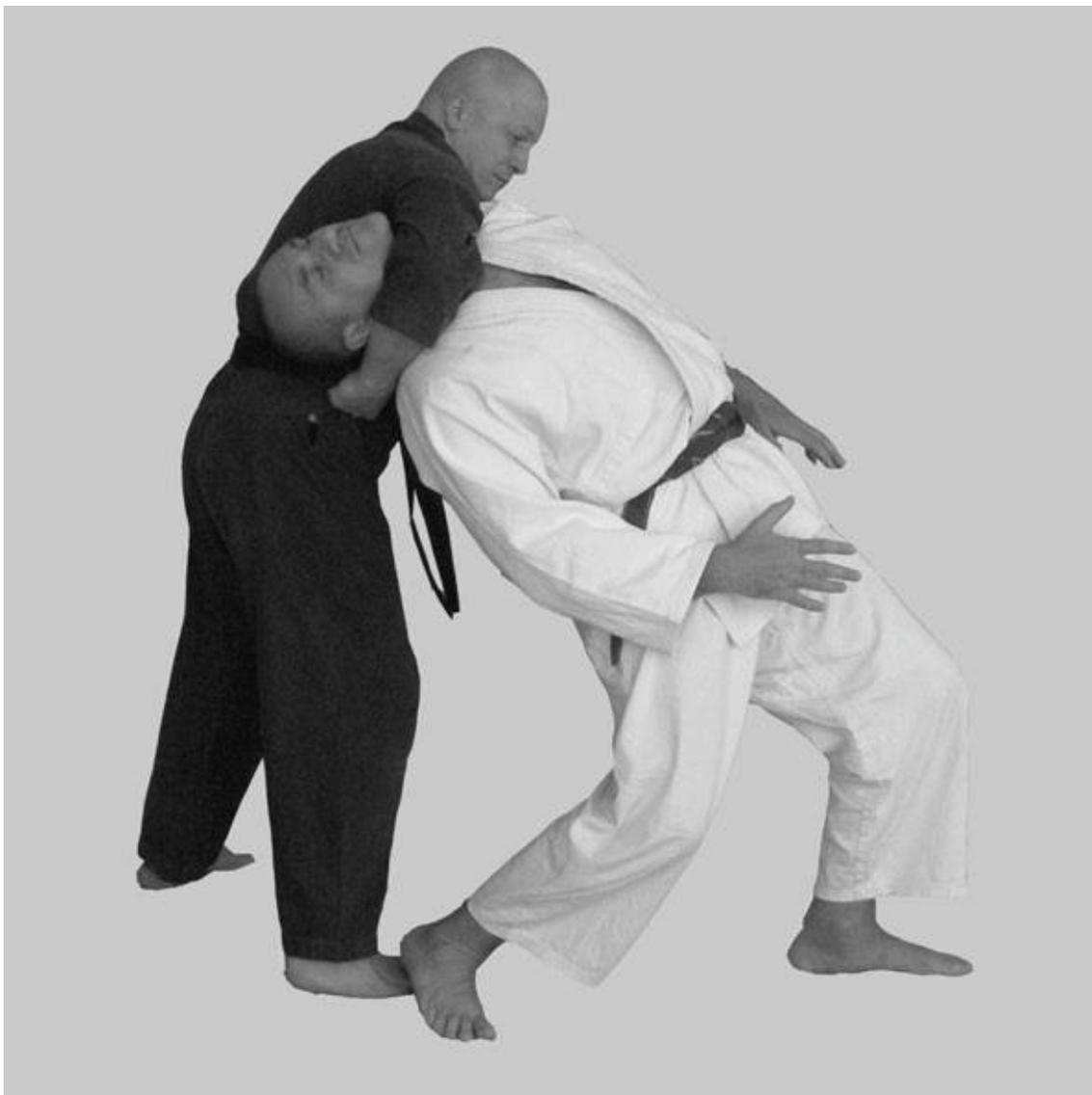


Фото 48



Φοτο 49

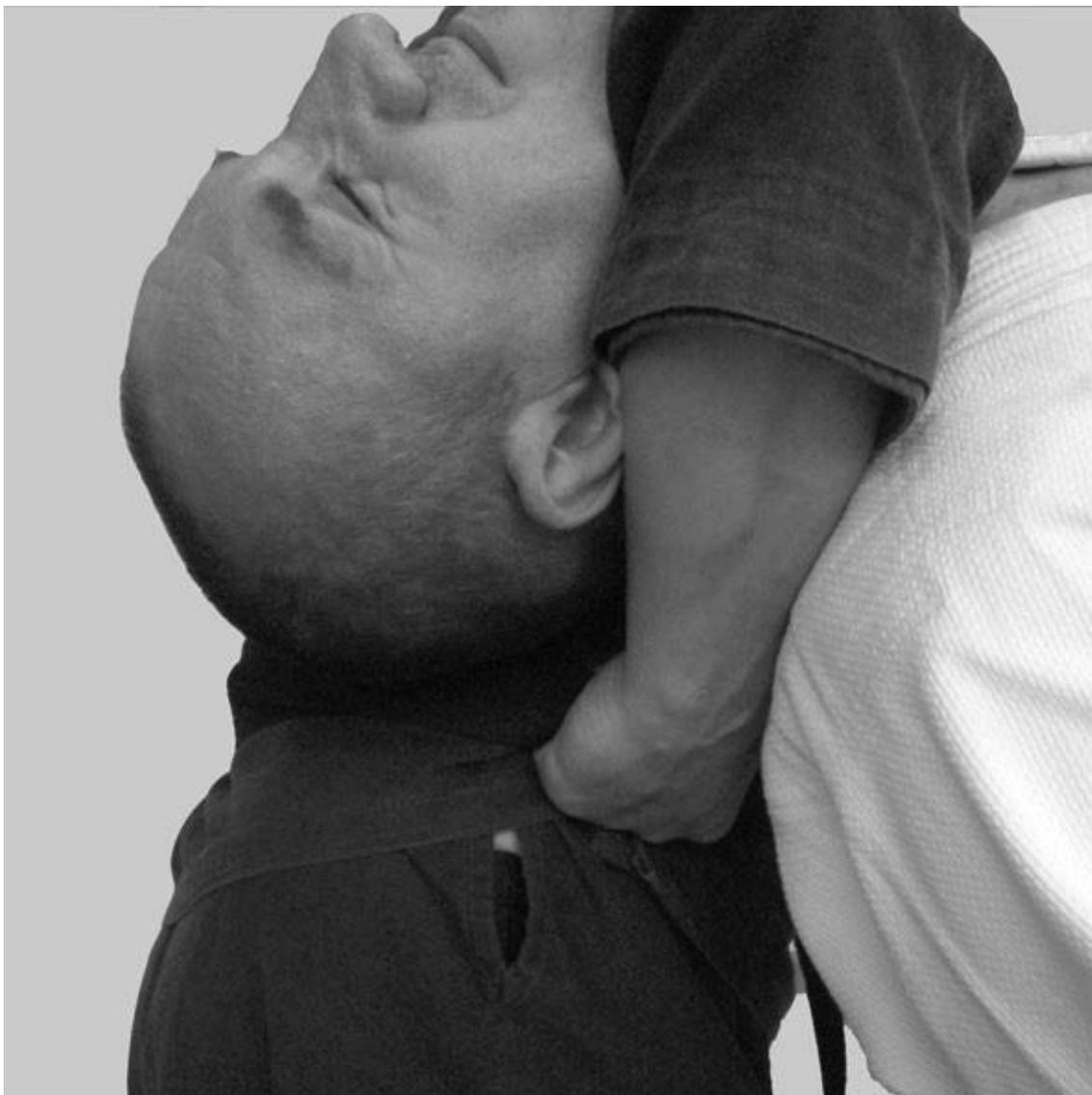


Фото 50

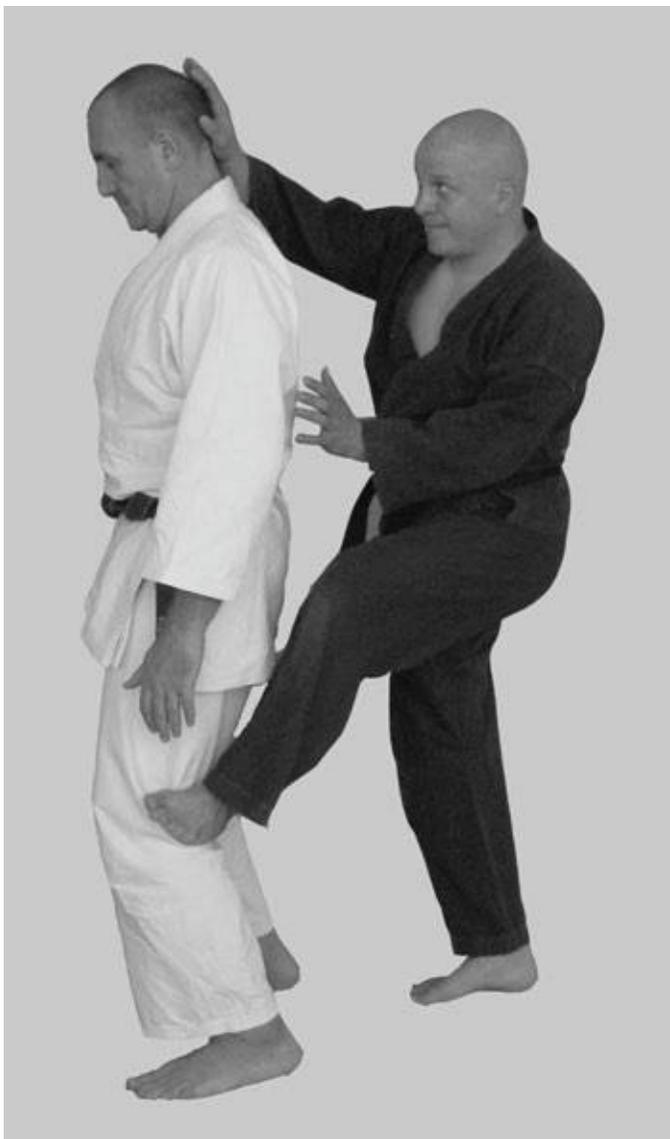
2.4. Удушающие приемы плечом и предплечьем без использования захватов одежды

Прием № 1.

Удушающий прием плечом и предплечьем двумя руками. Подход сзади (фото 1-11).



Φοτο 1



Φοτο 2



Φοτο 3



Φοτο 4



Φοτο 5



Фото 6



Φοτο 7

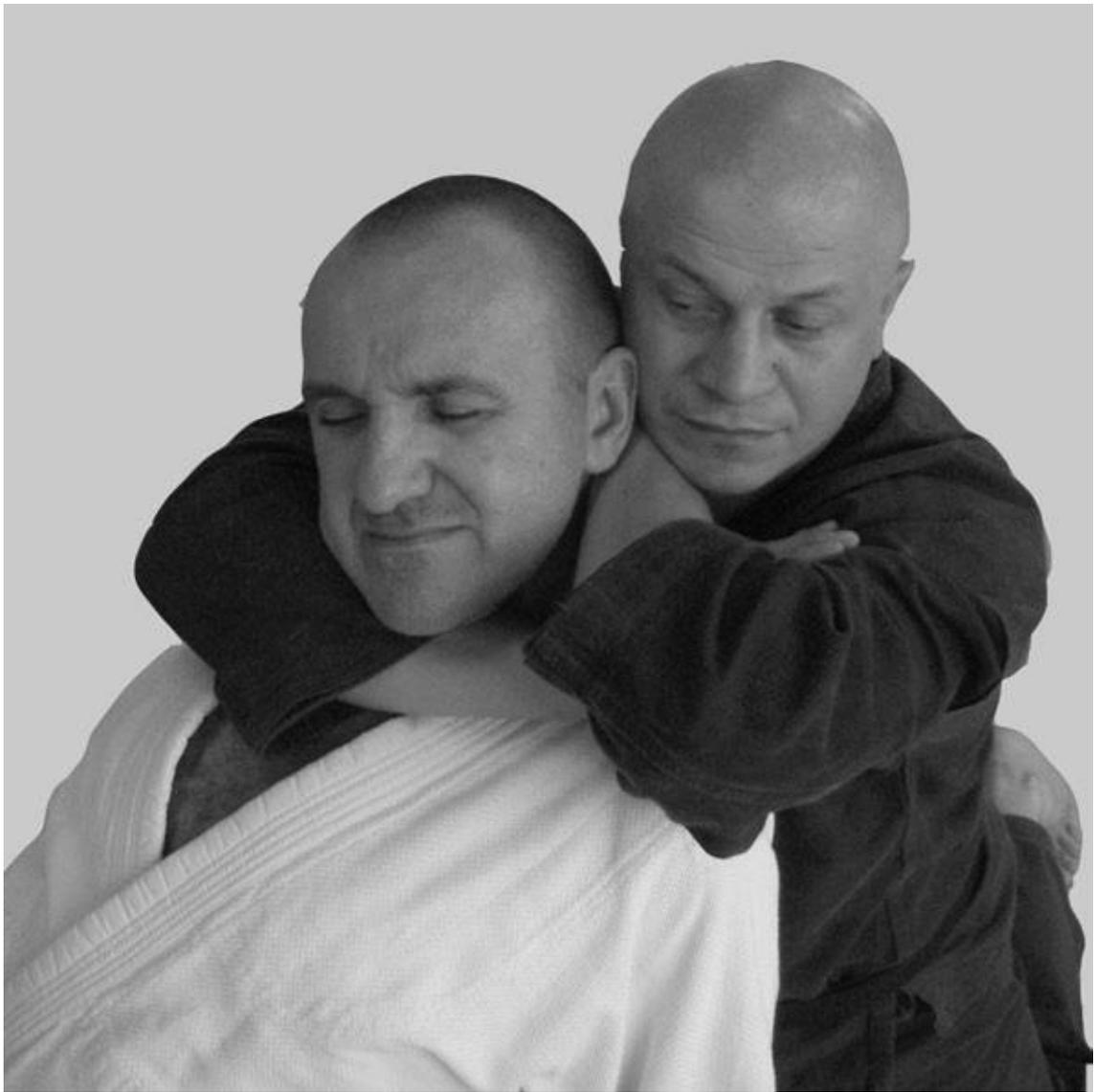
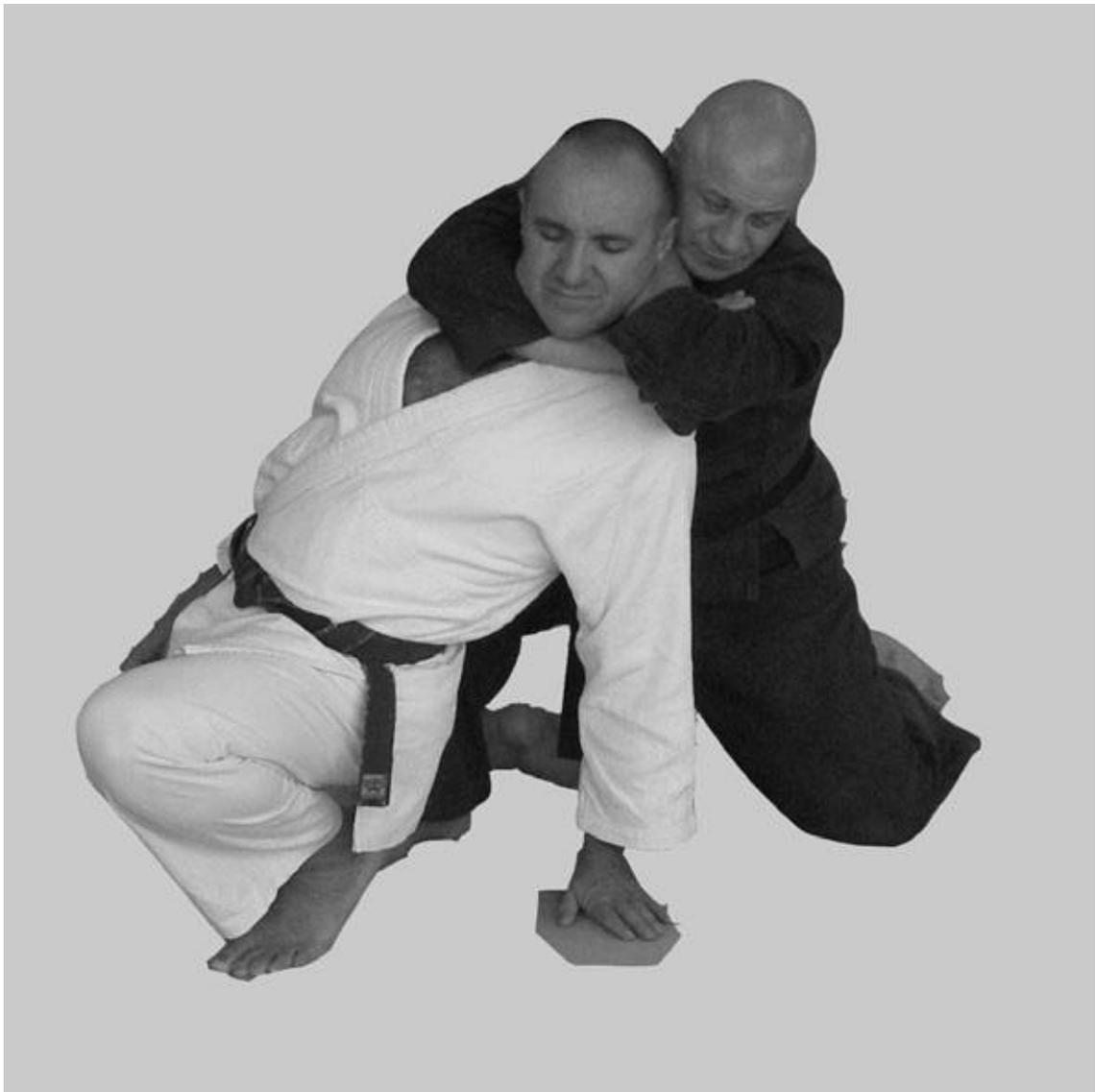


Фото 8



Φοτο 9

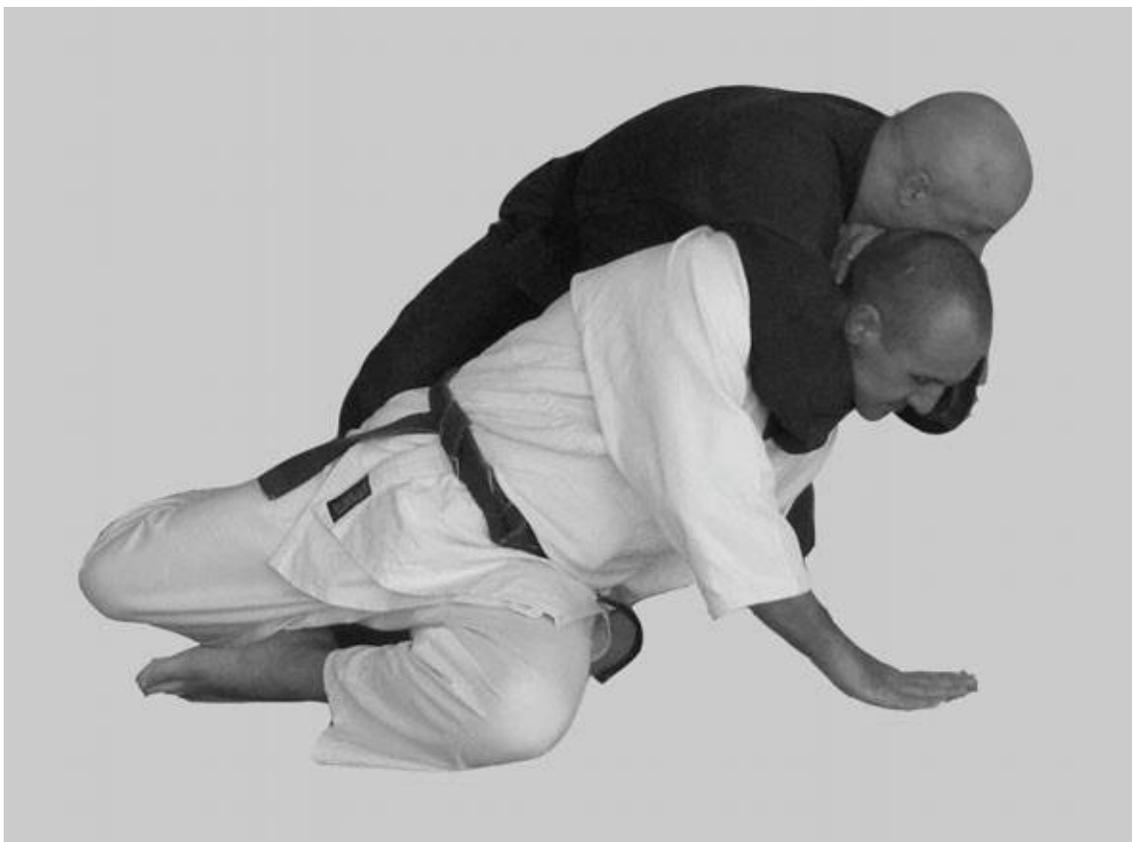


Фото 10



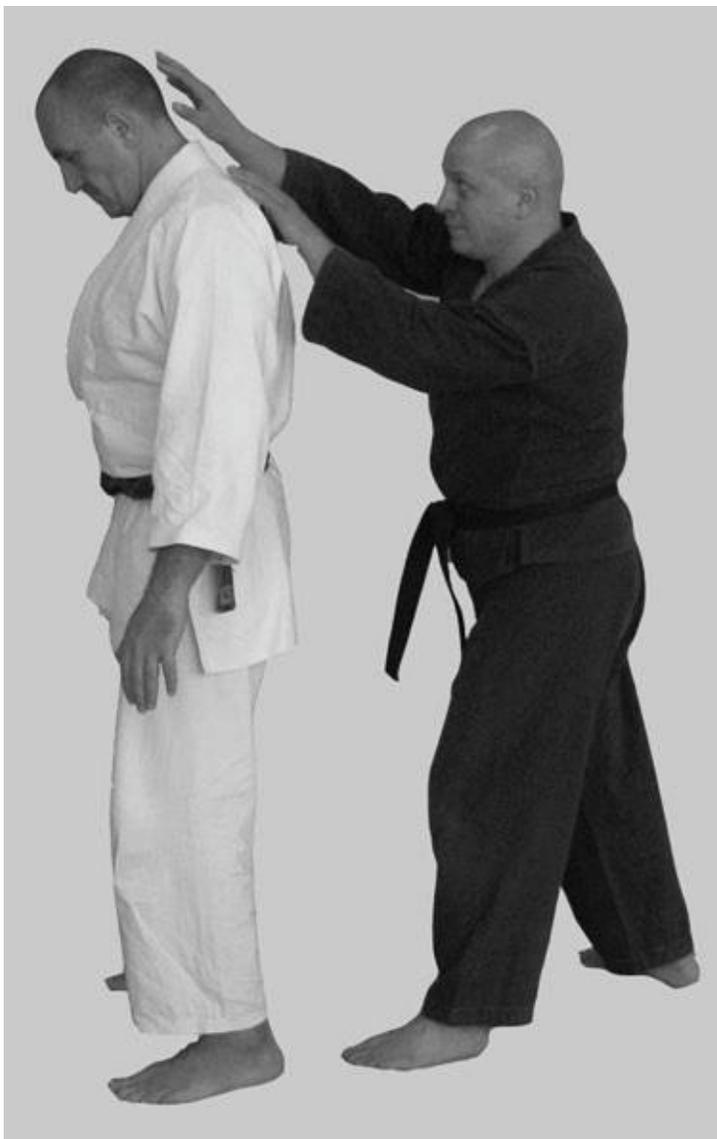
Фото 11

Прием № 2.

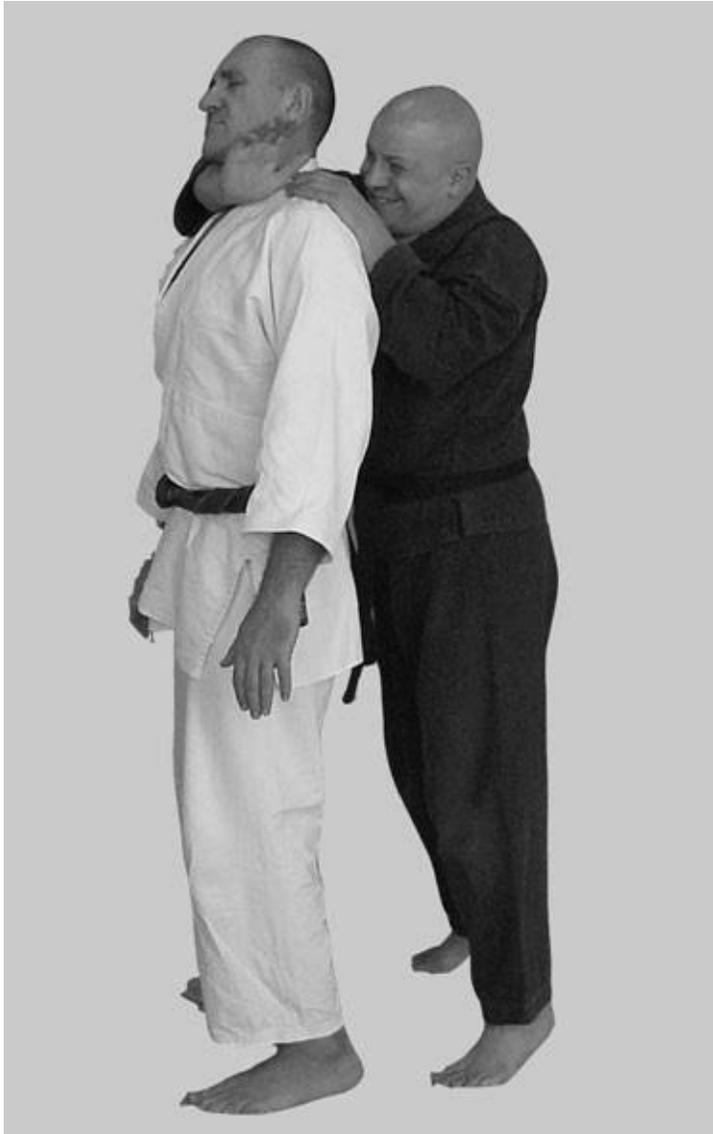
Удушающий прием плечом и предплечьем при подходе сзади.
Вариант 1 (фото 12–17).



Φοτο 12



Φοτο 13



Φοτο 14



Φοτο 15



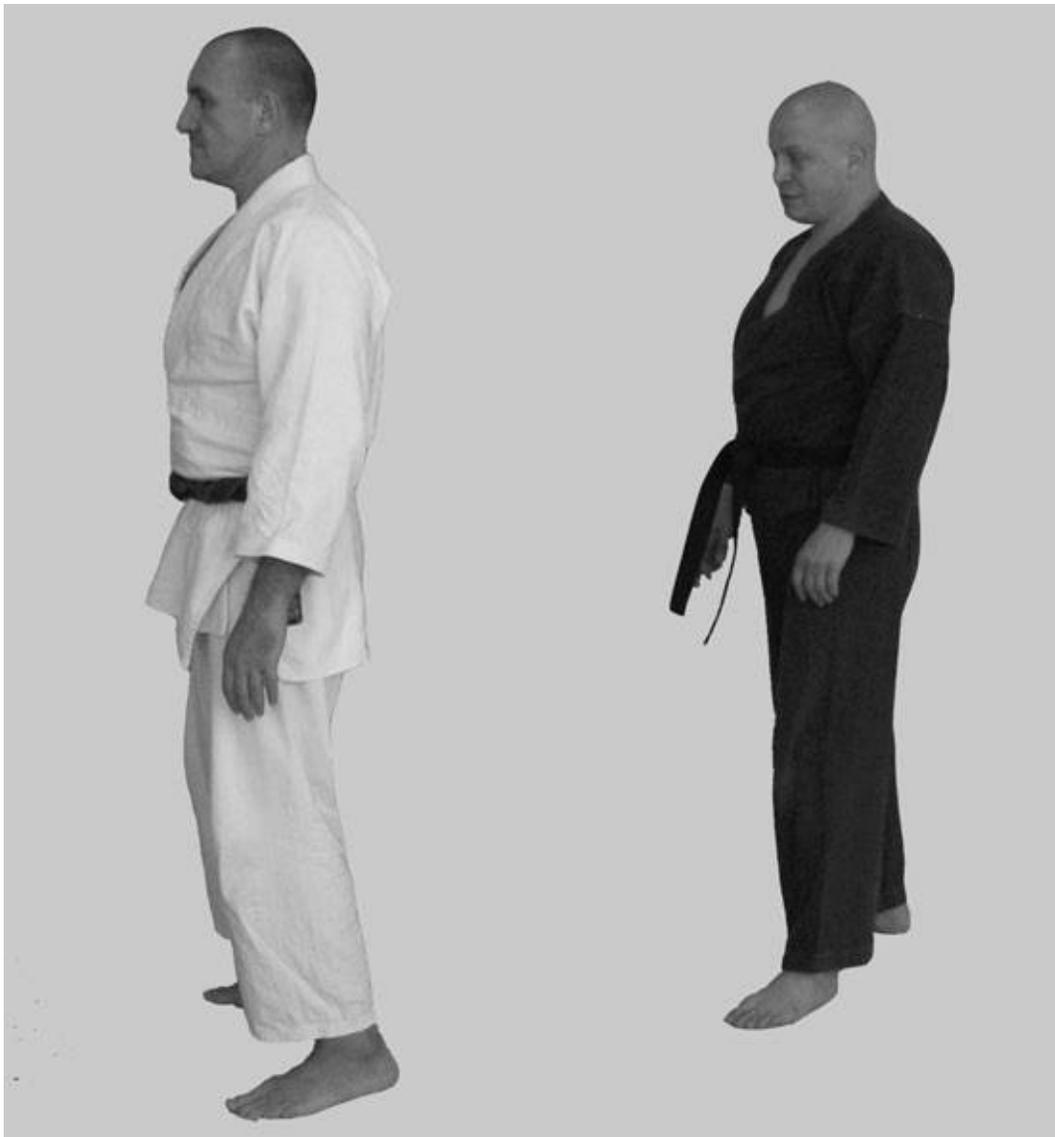
Φοτο 16



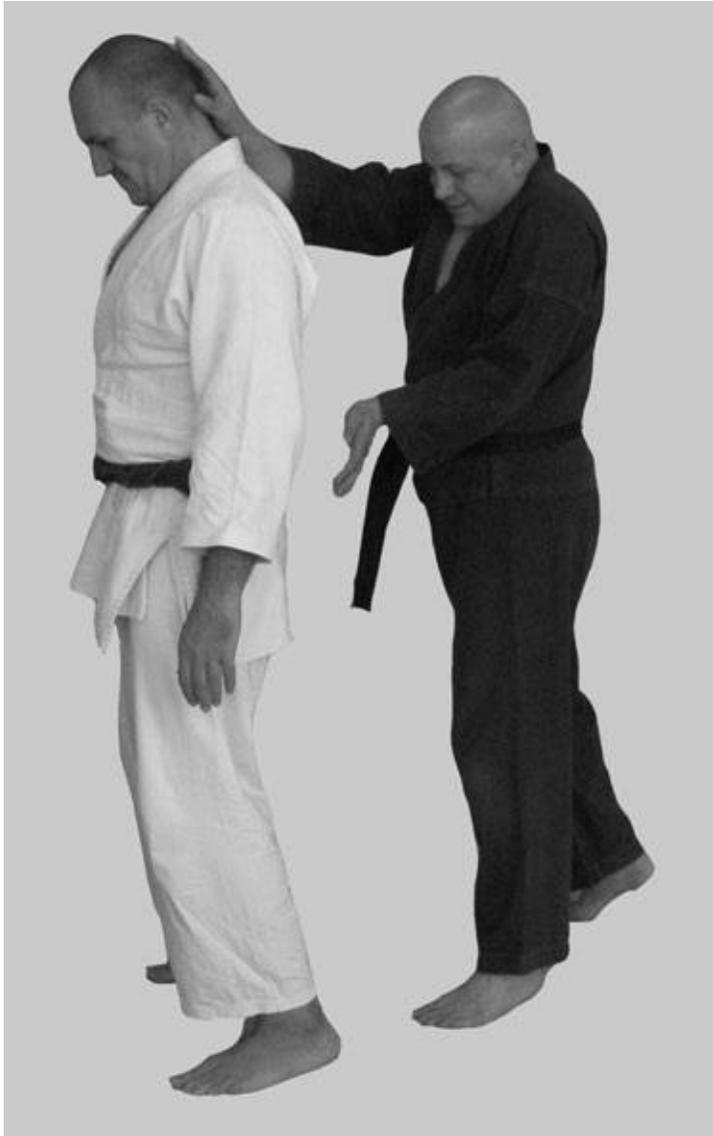
Фото 17

Прием № 3.

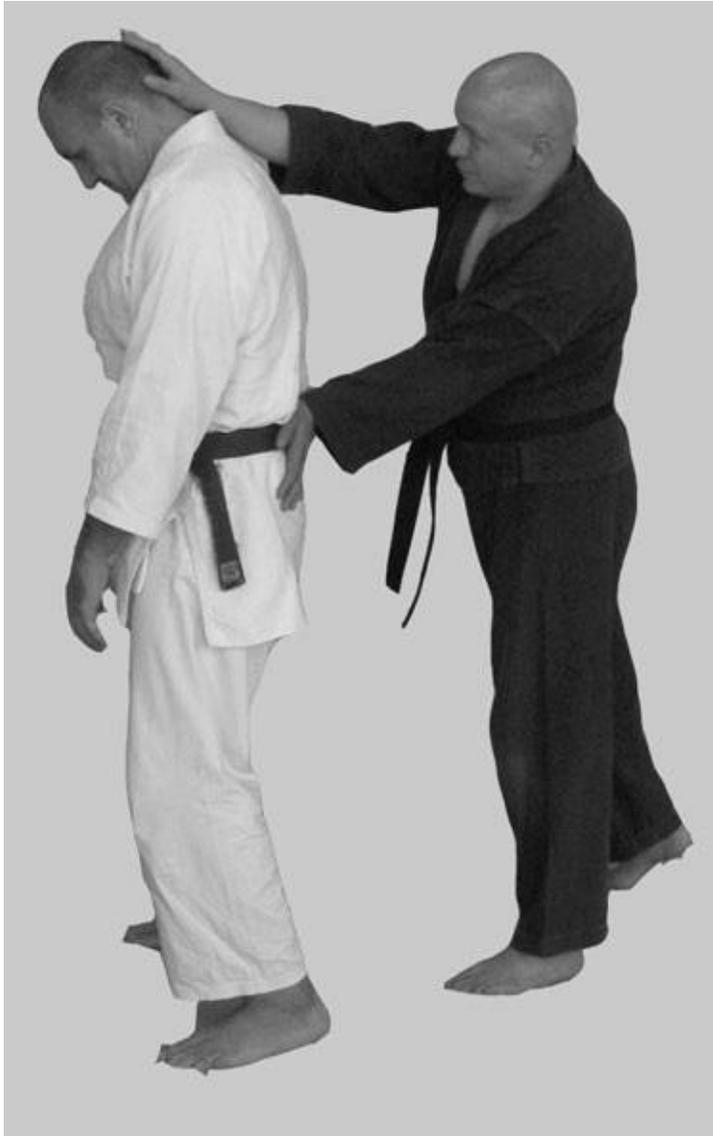
Удушающий прием плечом и предплечьем. Подход сзади. Вариант 2
(фото 18–24).



Φοτο 18



Φοτο 19



Φοτο 20



Φοτο 21



Φοτο 22



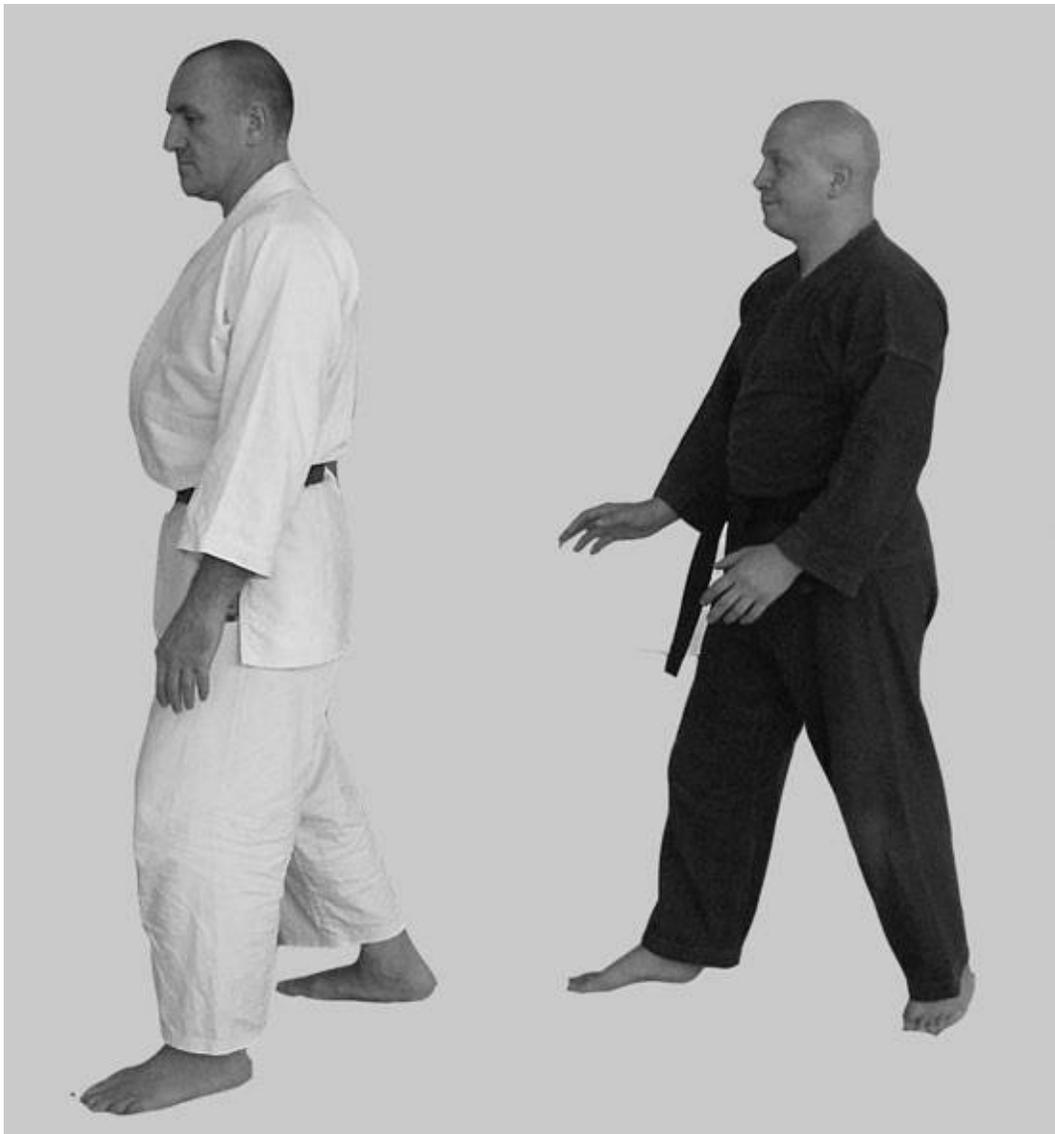
Фото 23



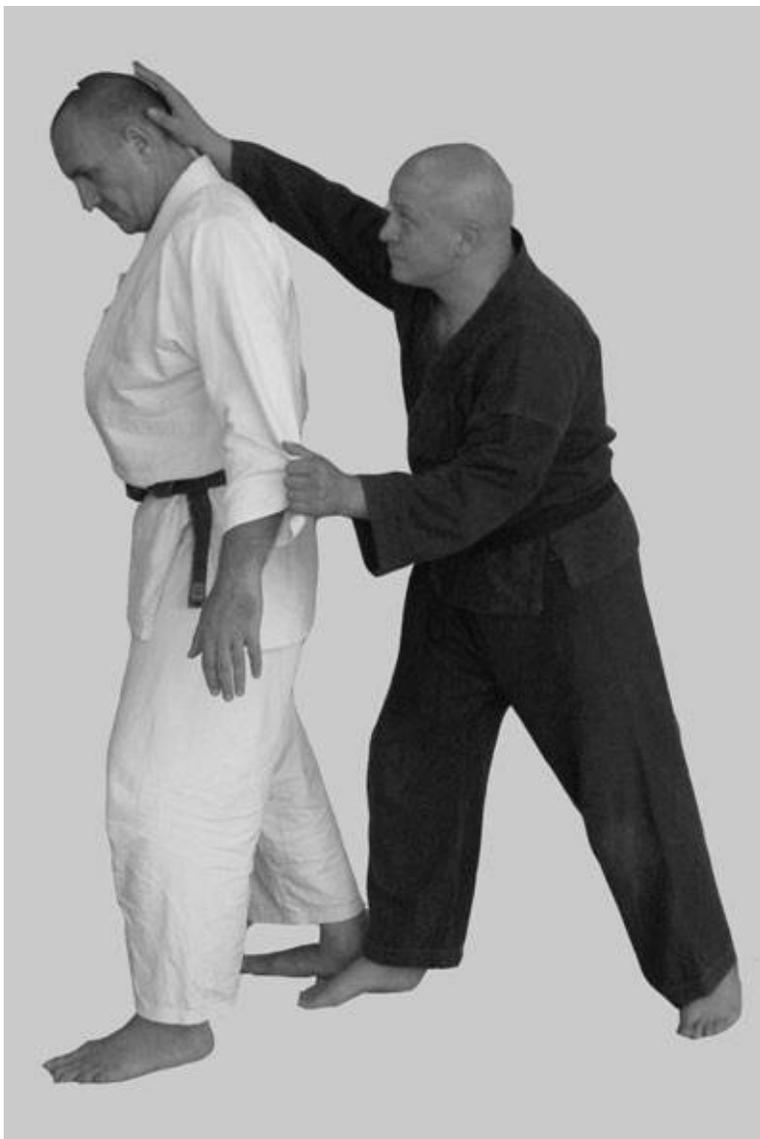
Фото 24

Прием № 4.

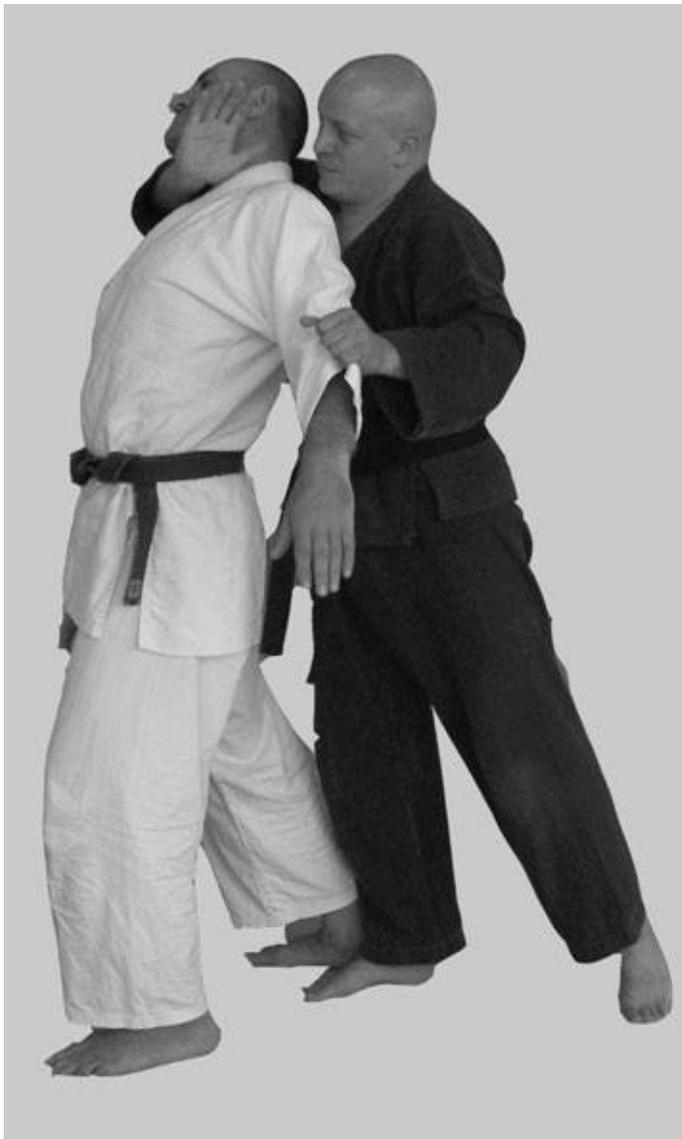
Удушающий прием плечом и предплечьем. Подход сзади. Вариант 3
(фото 25–34).



Φοτο 25



Φοτο 26



Φοτο 27

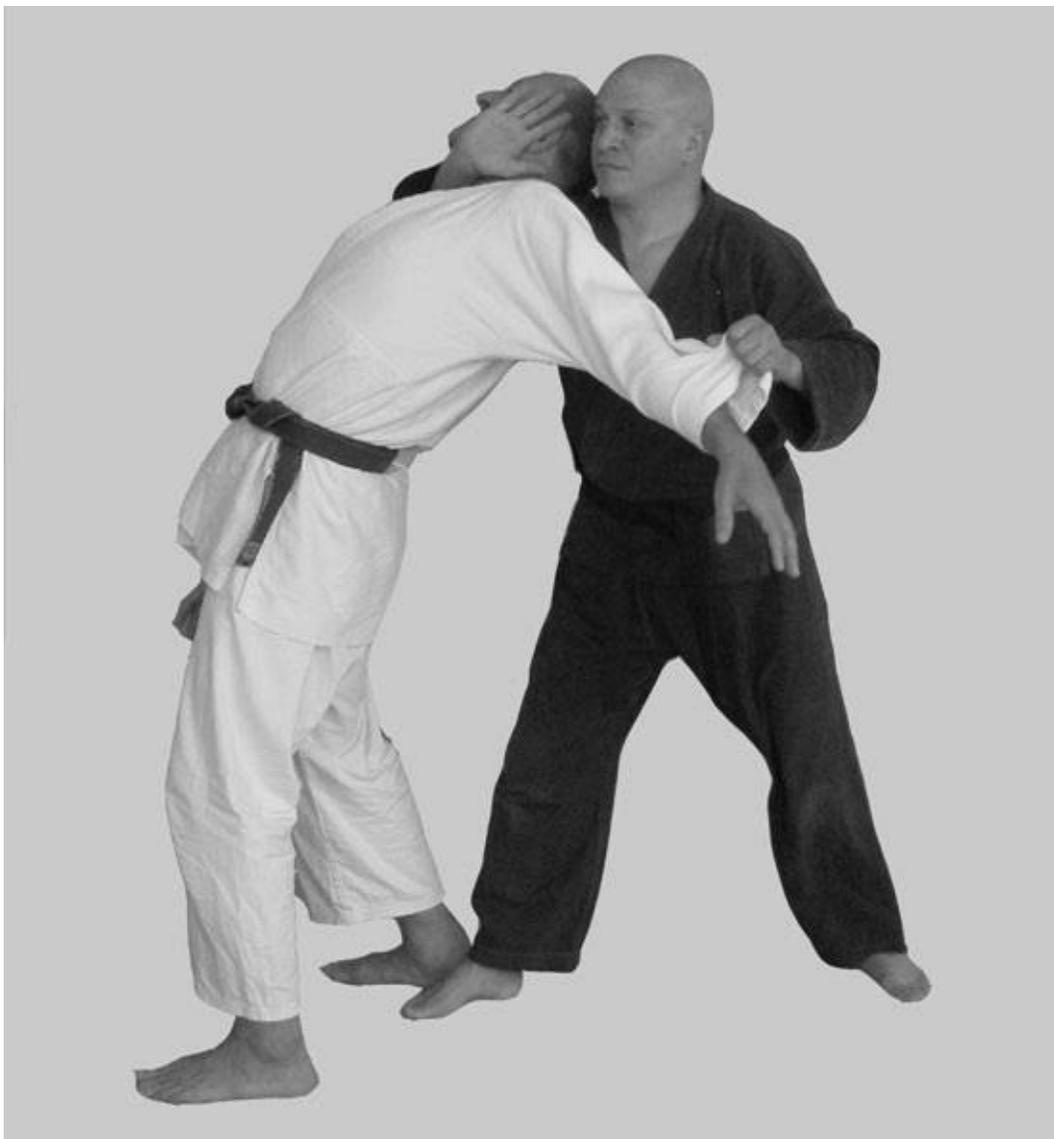


Фото 28



Φοτο 29



Φοτο 30



Φοτο 31



Φοτο 32



Фото 33



Фото 34

Прием № 5.

Удушающий прием плечом и предплечьем. Подход сзади. Вариант 4
(фото 35–40).

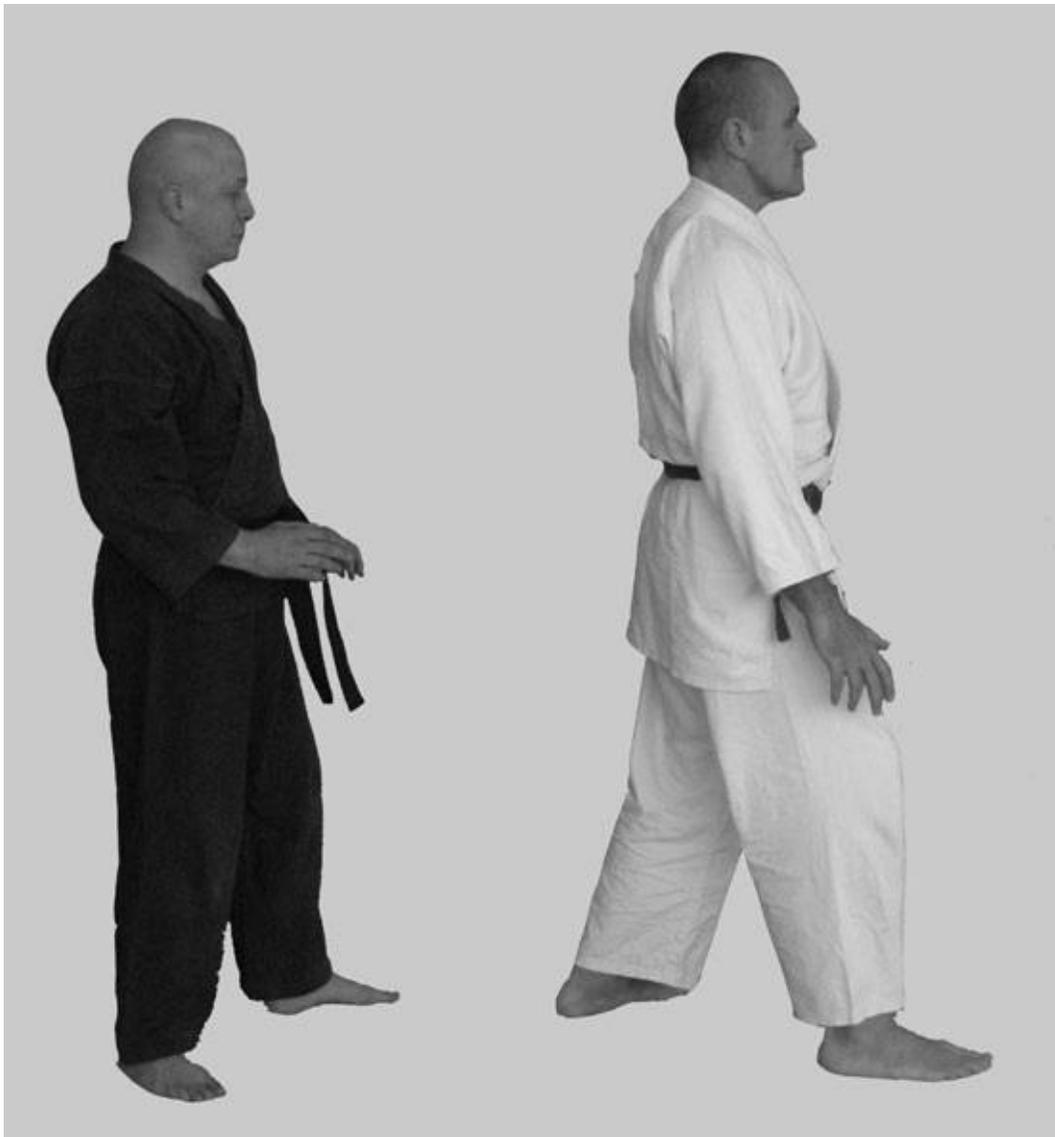


Фото 35

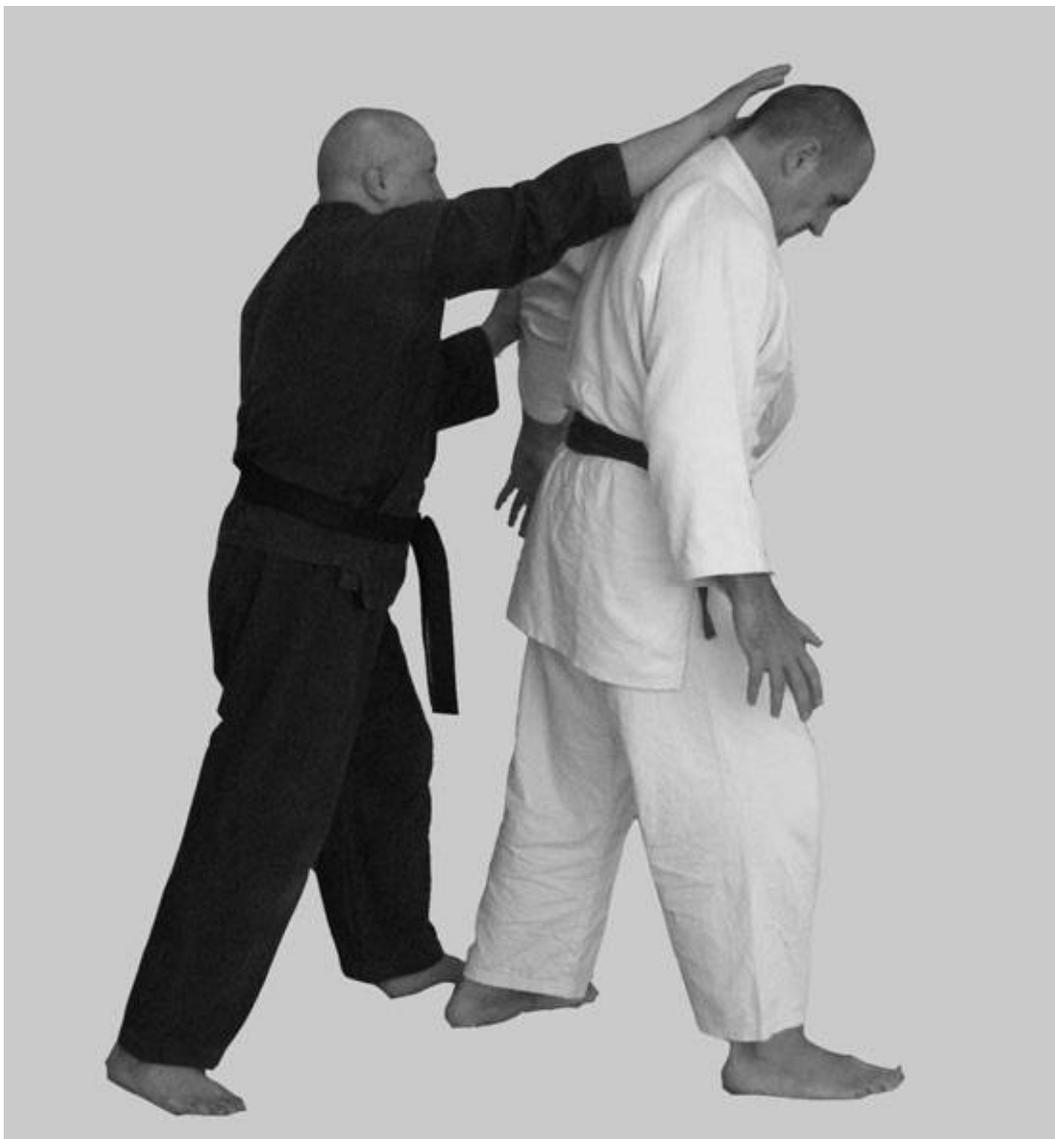


Фото 36

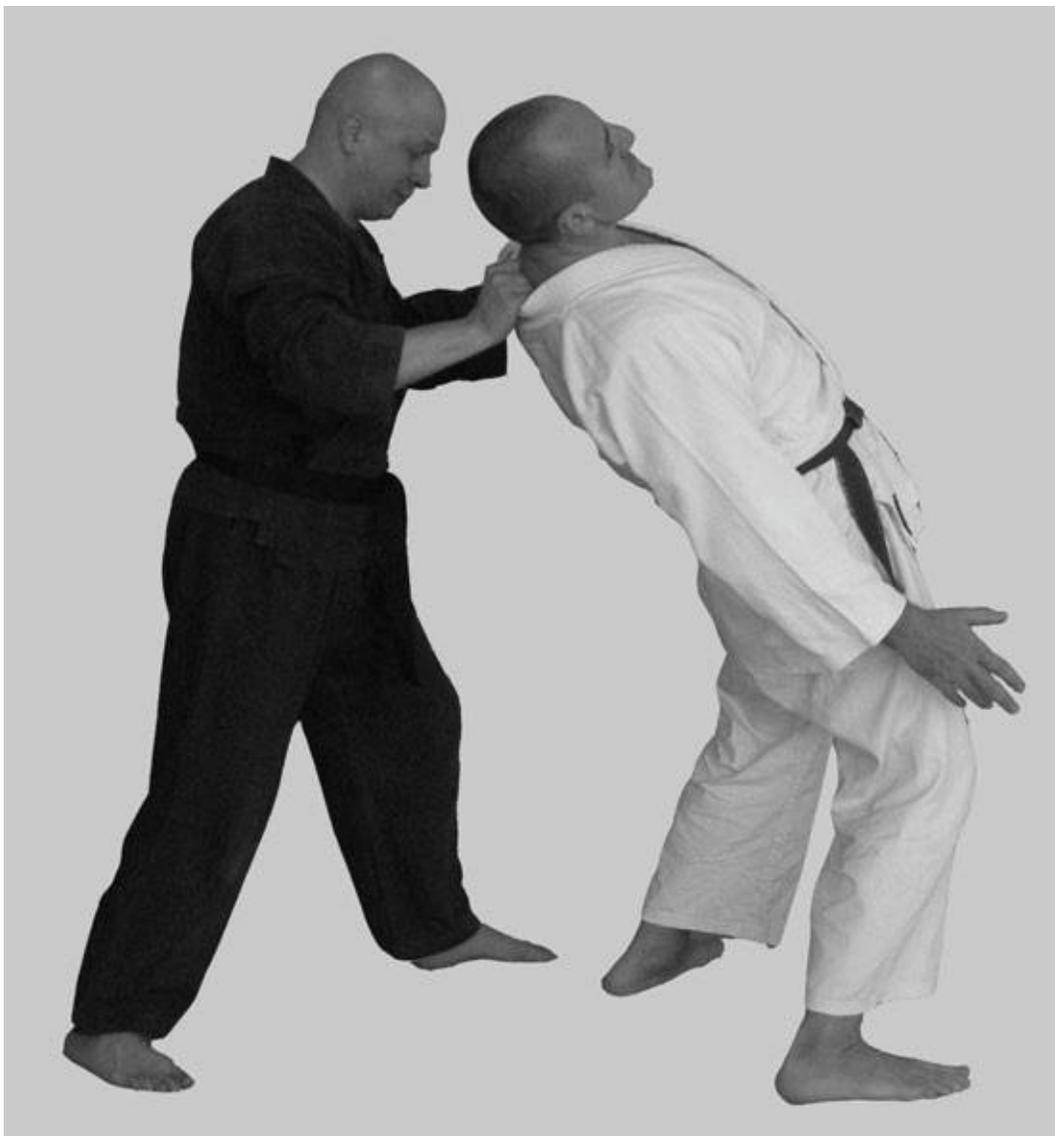
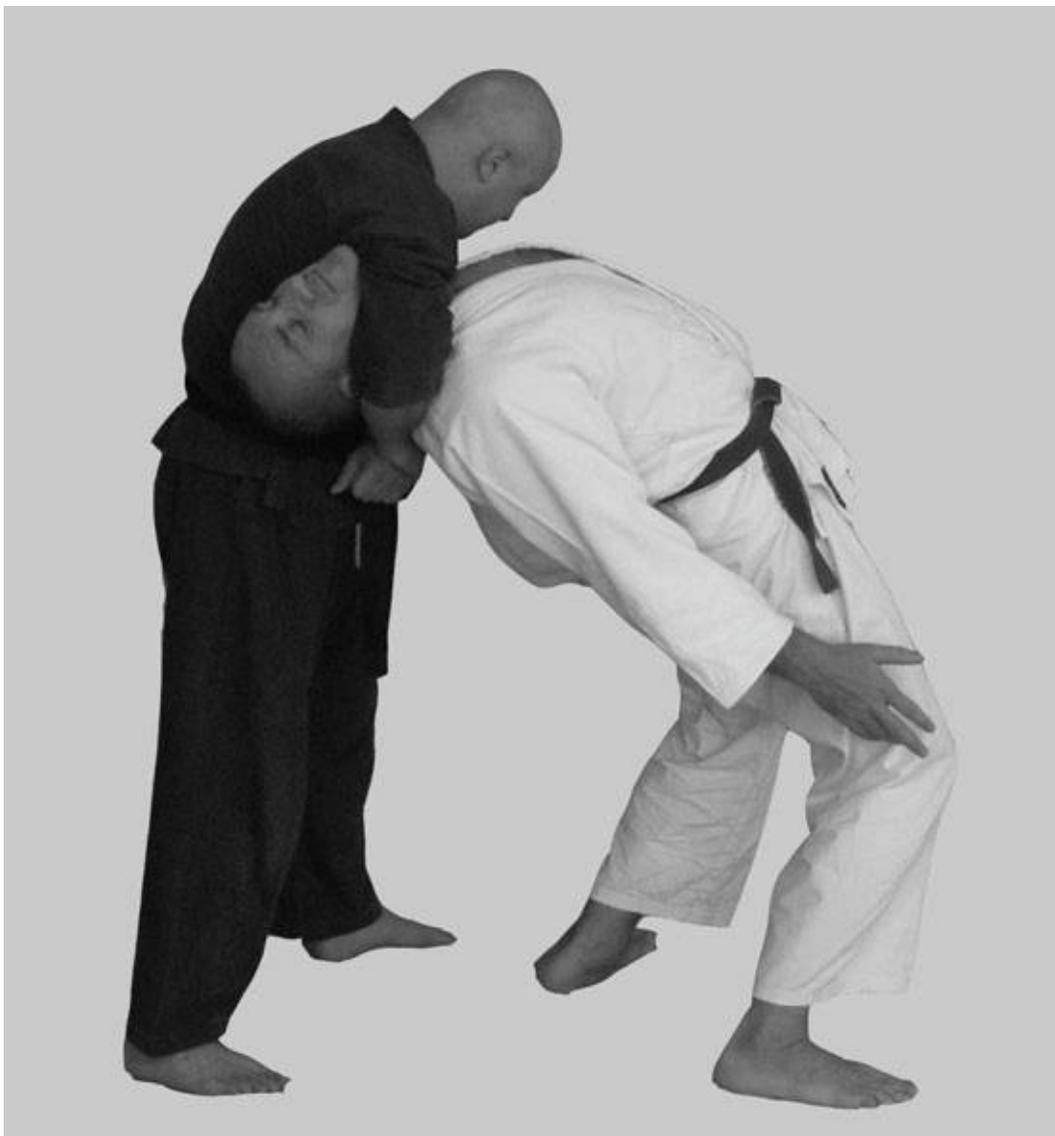


Фото 37



Фото 38



Φοτο 39

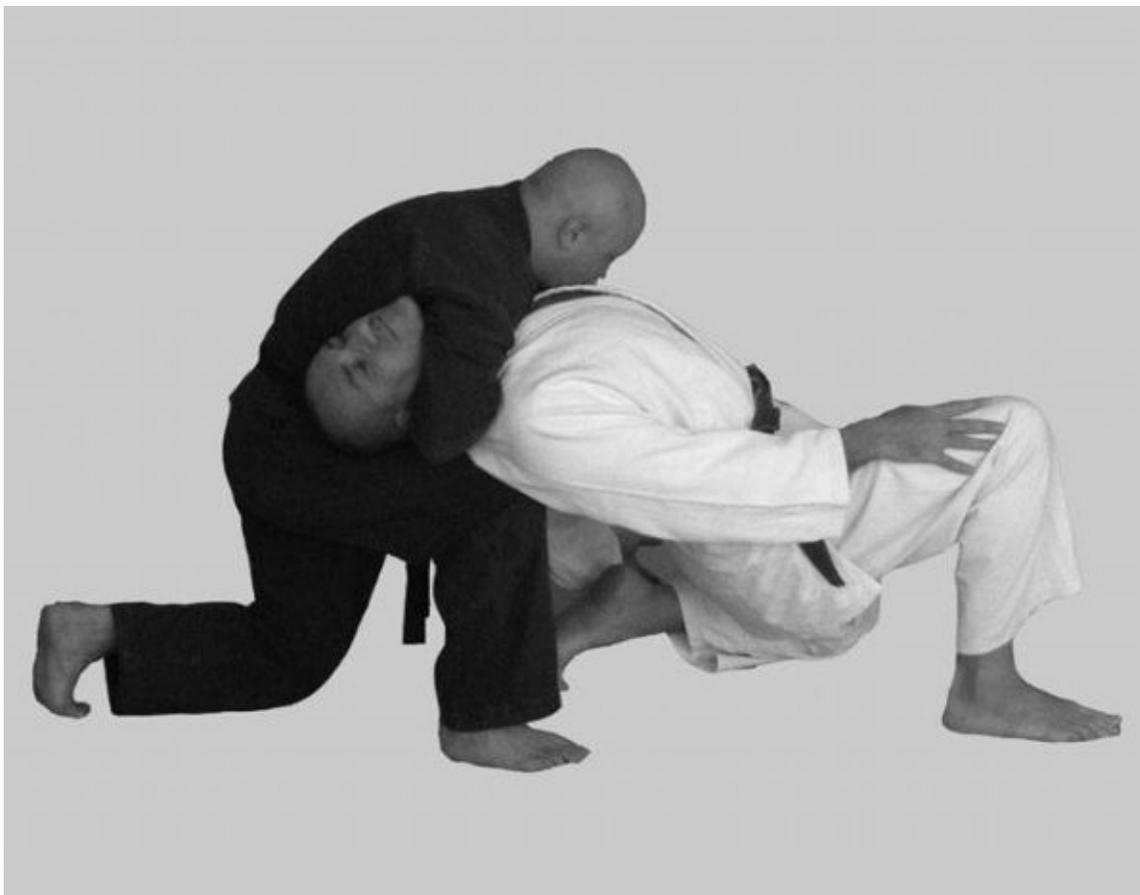


Фото 40

Прием № 6.

Удушающий прием плечом и предплечьем. Подход спереди. Вариант 1 (фото 41–49).



Фото 41



Фото 42

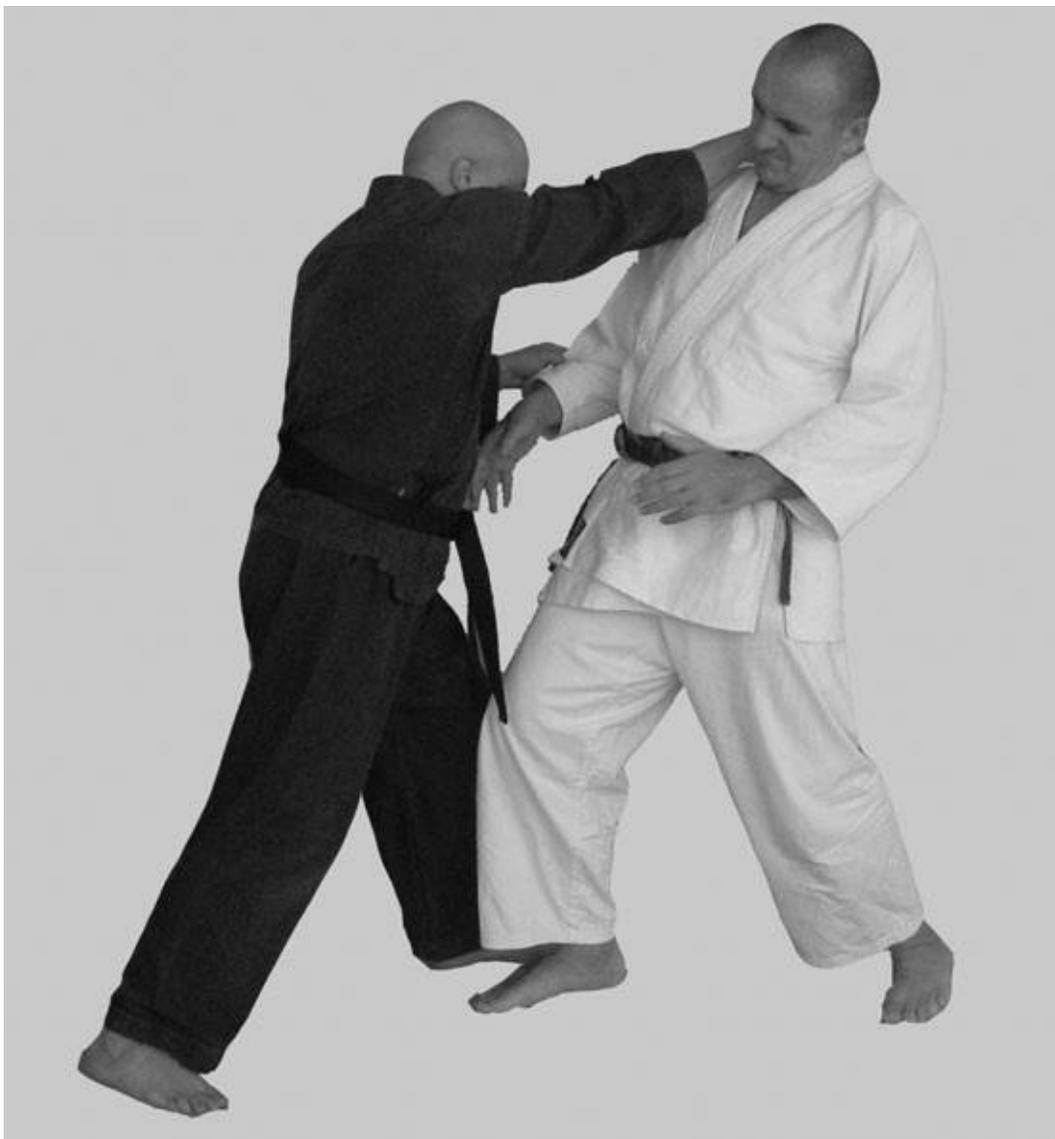
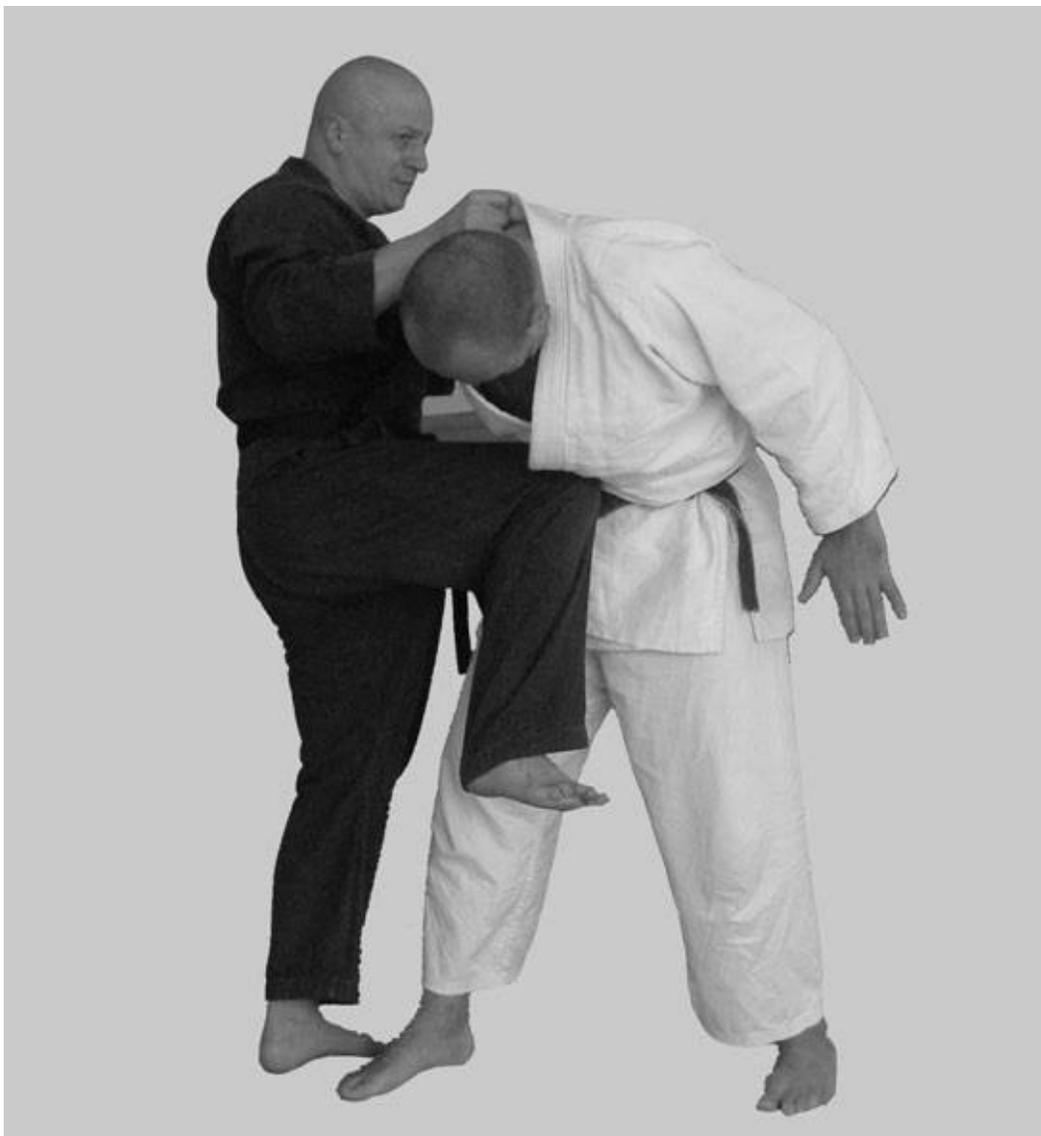


Фото 43



Φοτο 44



Фото 45

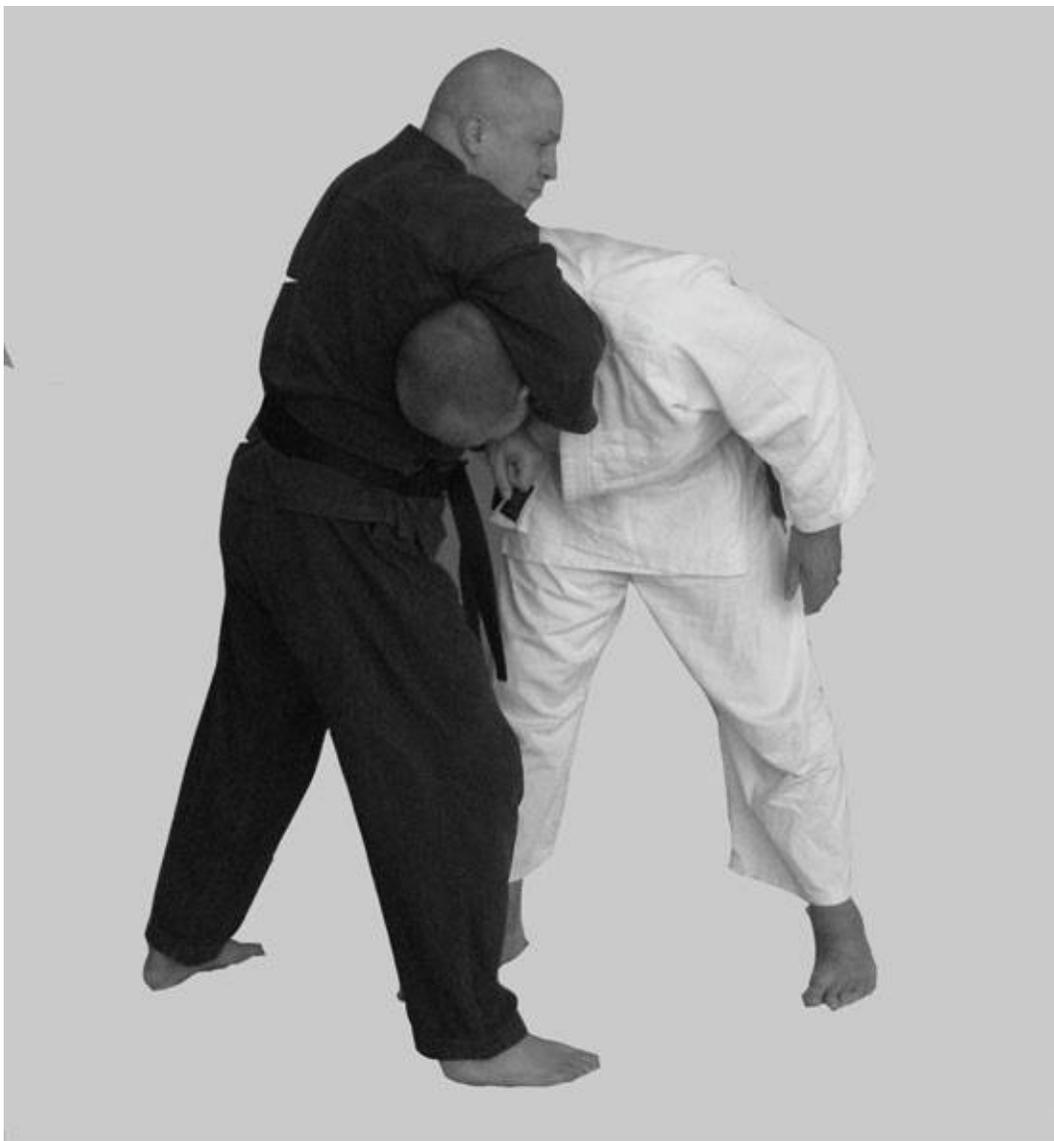


Фото 46



Фото 47



Фото 48

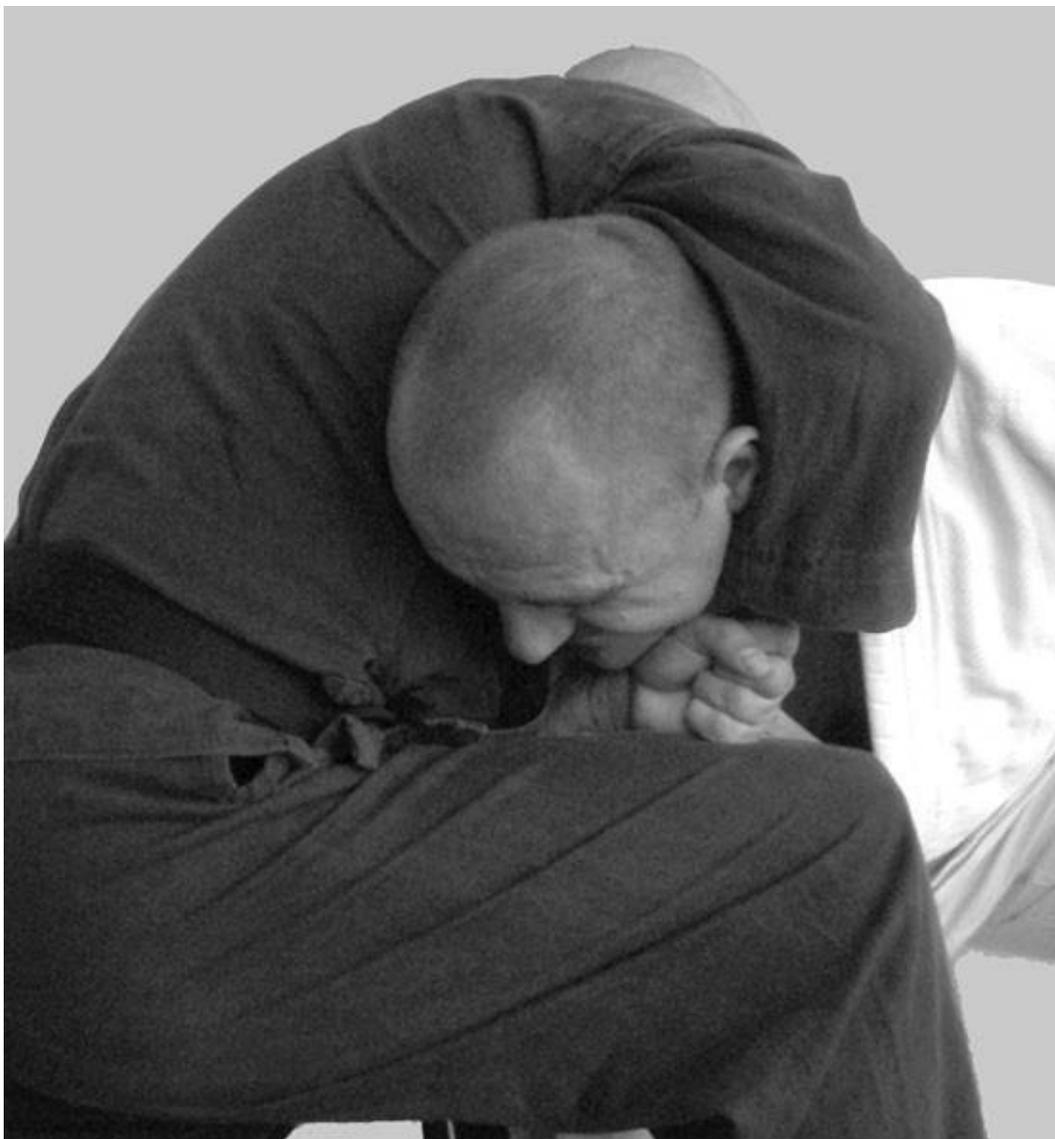


Фото 49

Прием № 8.

Удушающий прием плечом и предплечьем. Подход спереди. Вариант 2 (фото 50–56).



Фото 50



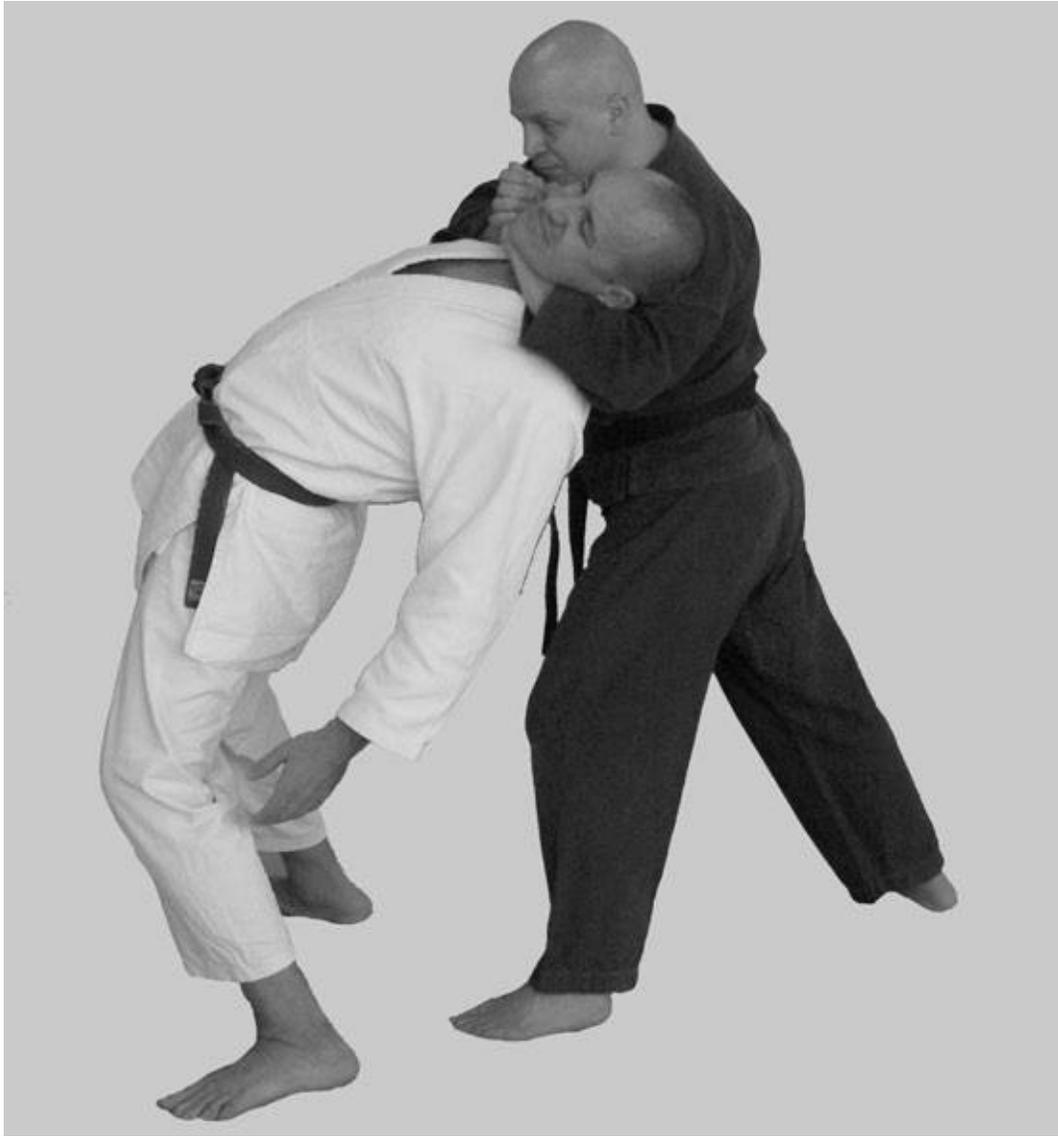
Фото 51



Φοτο 52



Фото 53



Φoto 54



Фото 55

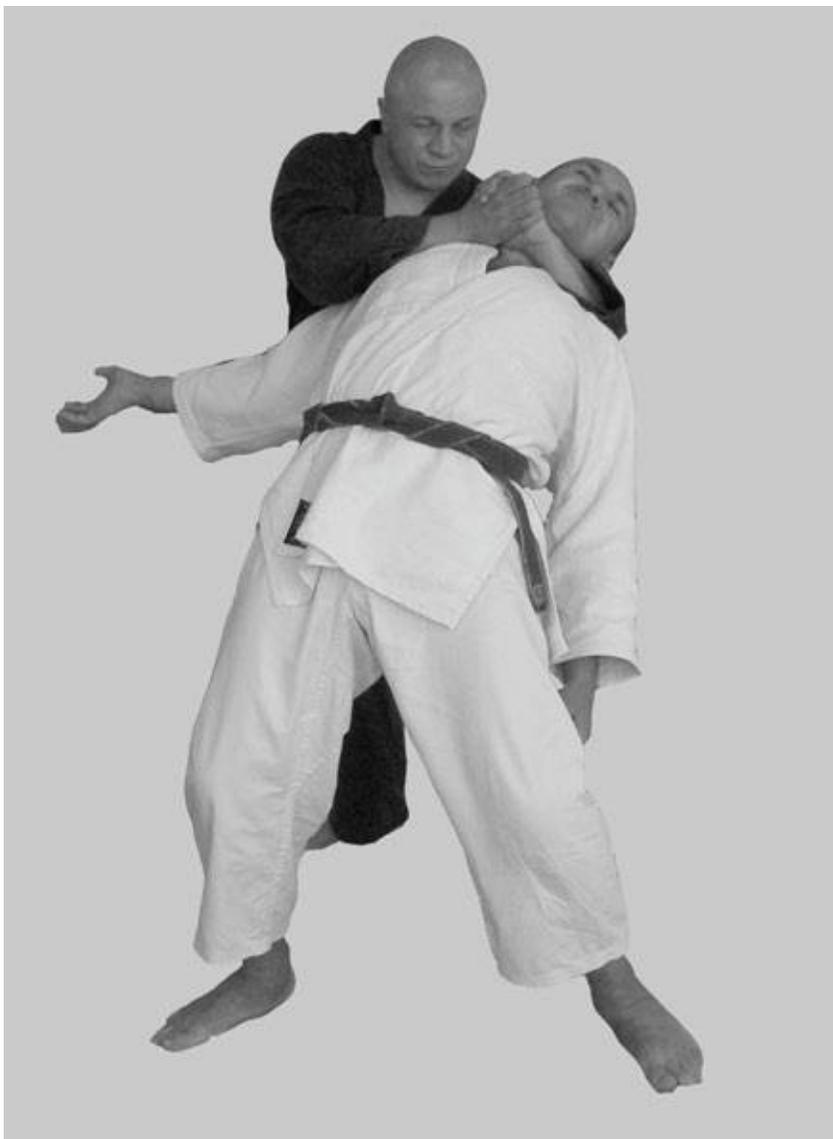


Фото 56

Прием № 9.

Удушающий прием и плечом и предплечьем. Подход сбоку (фото 57–61).

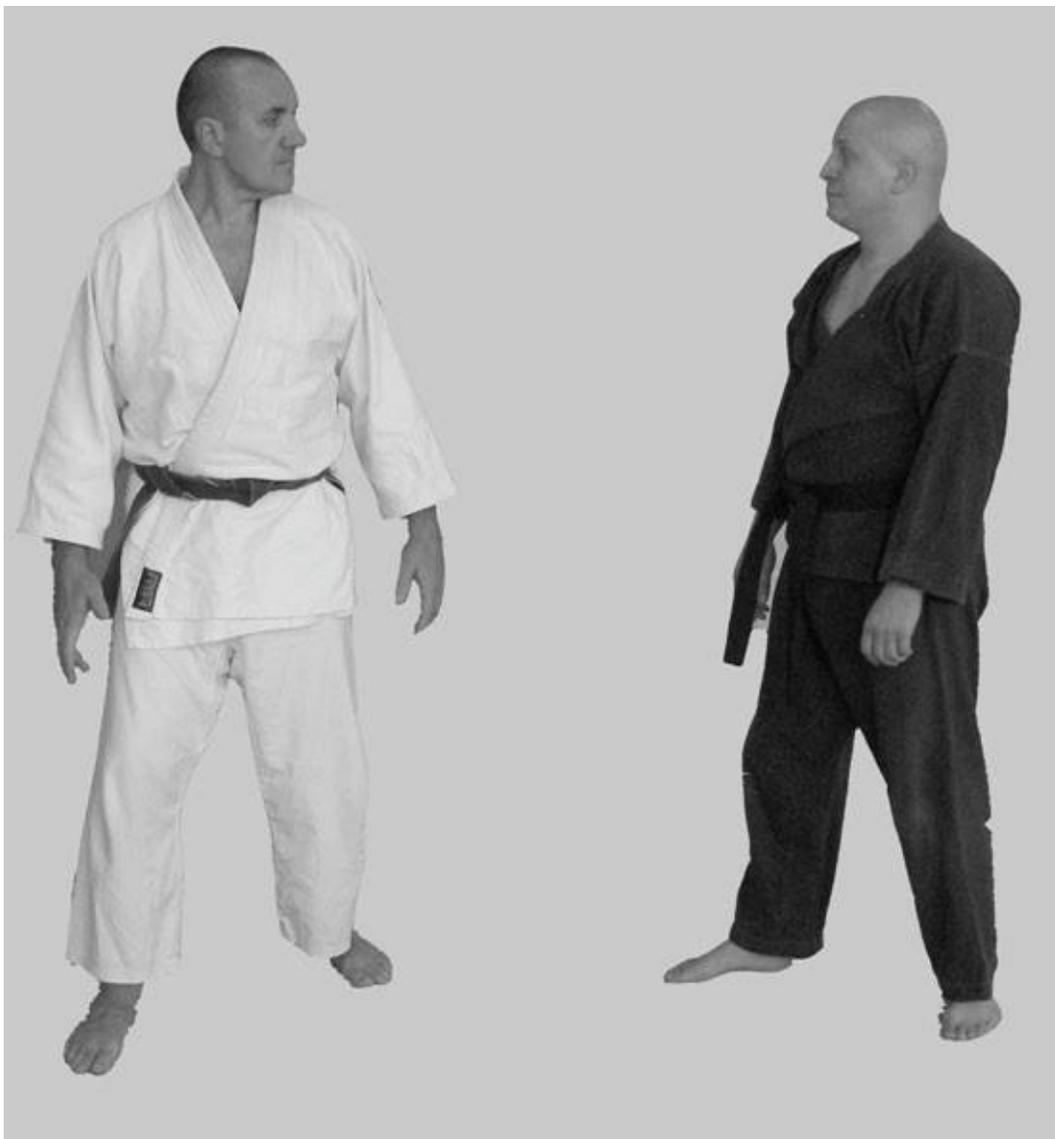
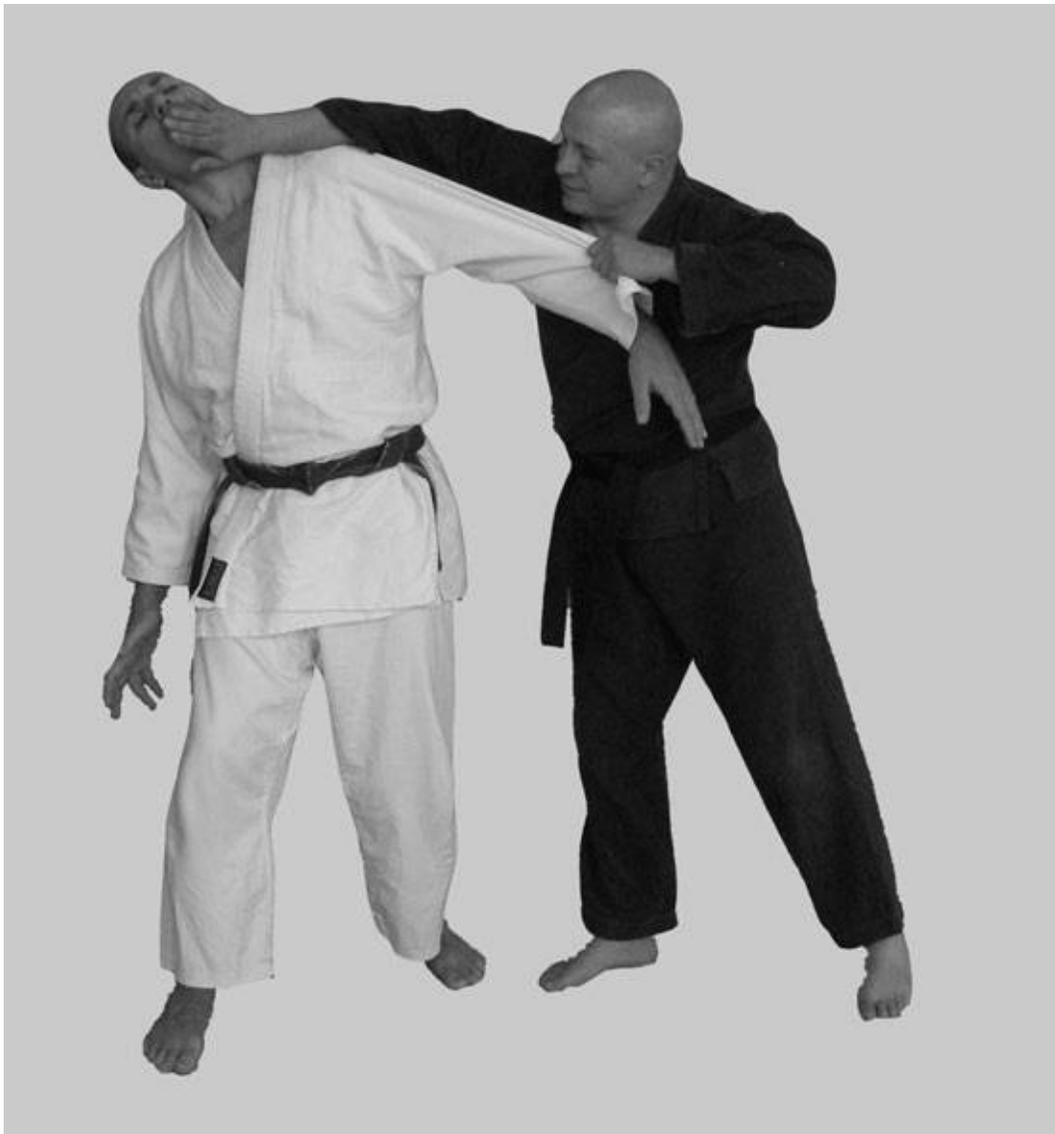


Фото 57



Φοτο 58



Фото 59



Фото 60



Фото 61

2.5. Удушающие приемы ногами. Двойные удушающие захваты.
Удушающие приемы с использованием силы ног

Прием № 1.

Удушающий прием ногами треугольником (фото 1–2).



Фото 1

Прием № 2.

Удушающий прием ногами с воздействием на шею (треугольником) и на корпус (фото 2–3).

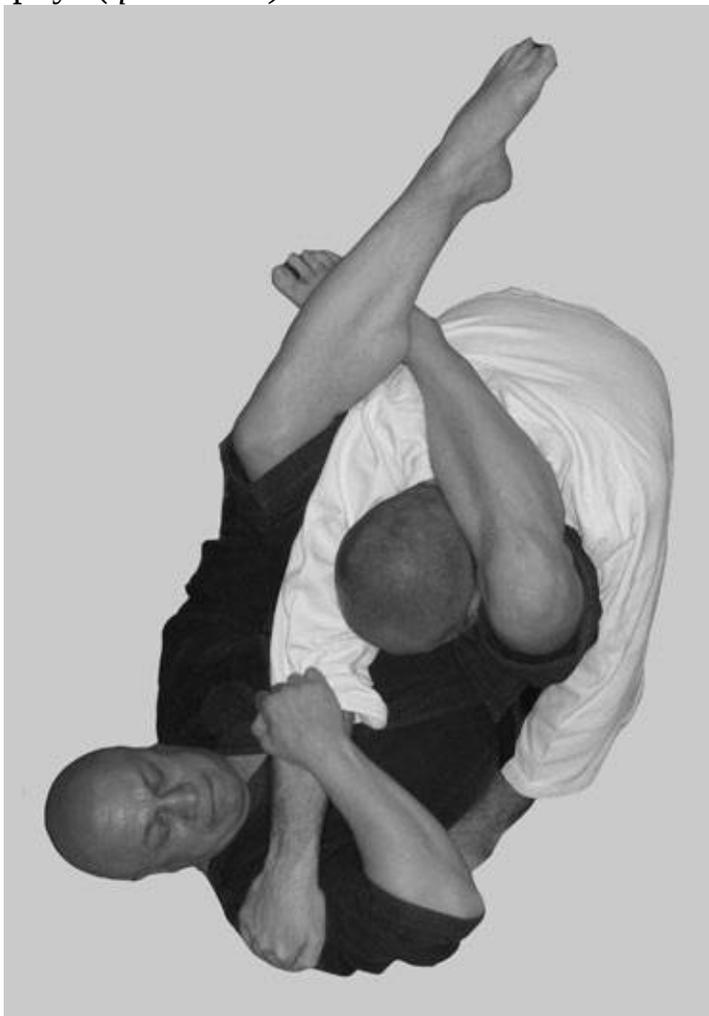


Фото 2



Фото 3
Прием № 3.
Двойной удушающий прием (фото 4–8).



Фото 4



Φοτο 5



Φοτο 6



Φοτο 7

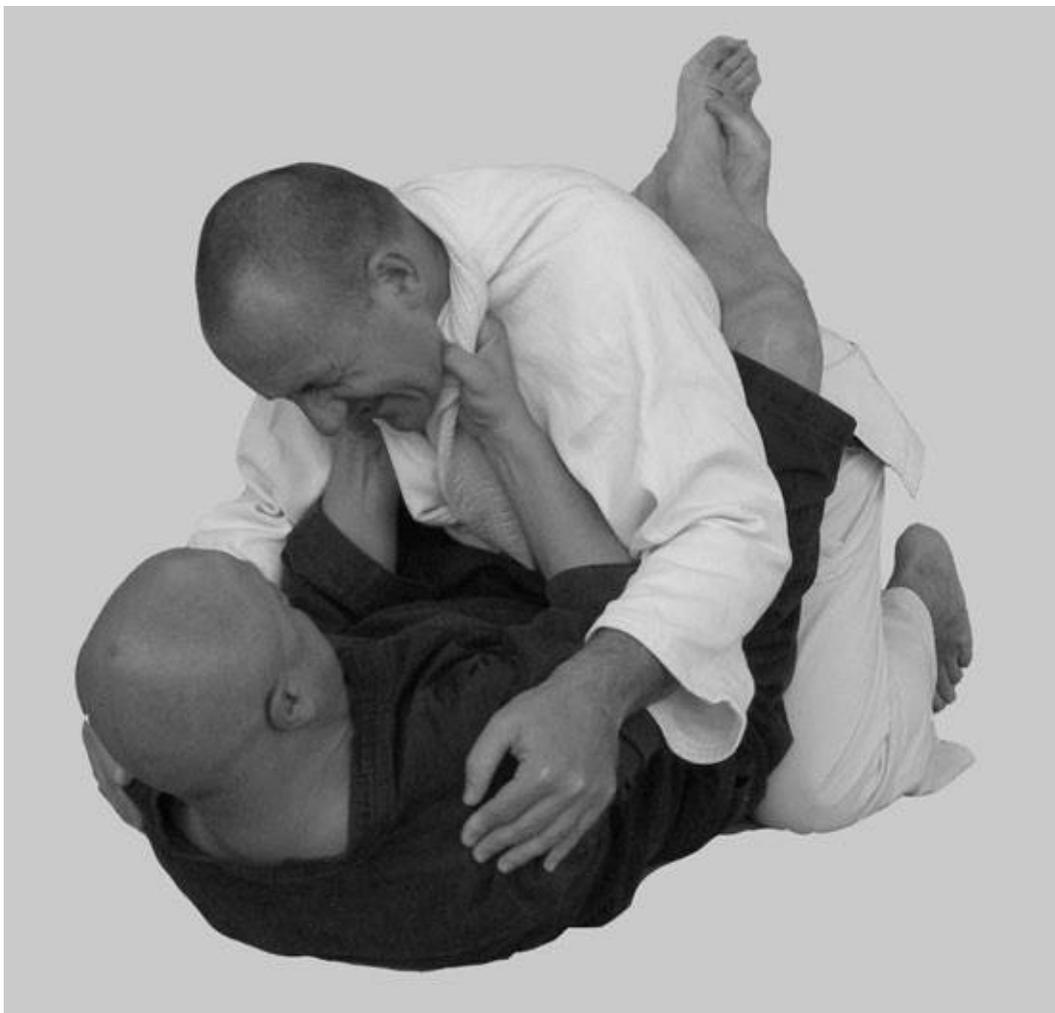


Фото 8

Прием № 4.

Удушающий прием ногами с воздействием на шею ногами (фото 9-12).



Фото 9



Фото 10



Фото 11



Фото 12

Прием № 5.

Удушающий прием руками с использованием силы ног (*фото 13–14*).



Фото 13

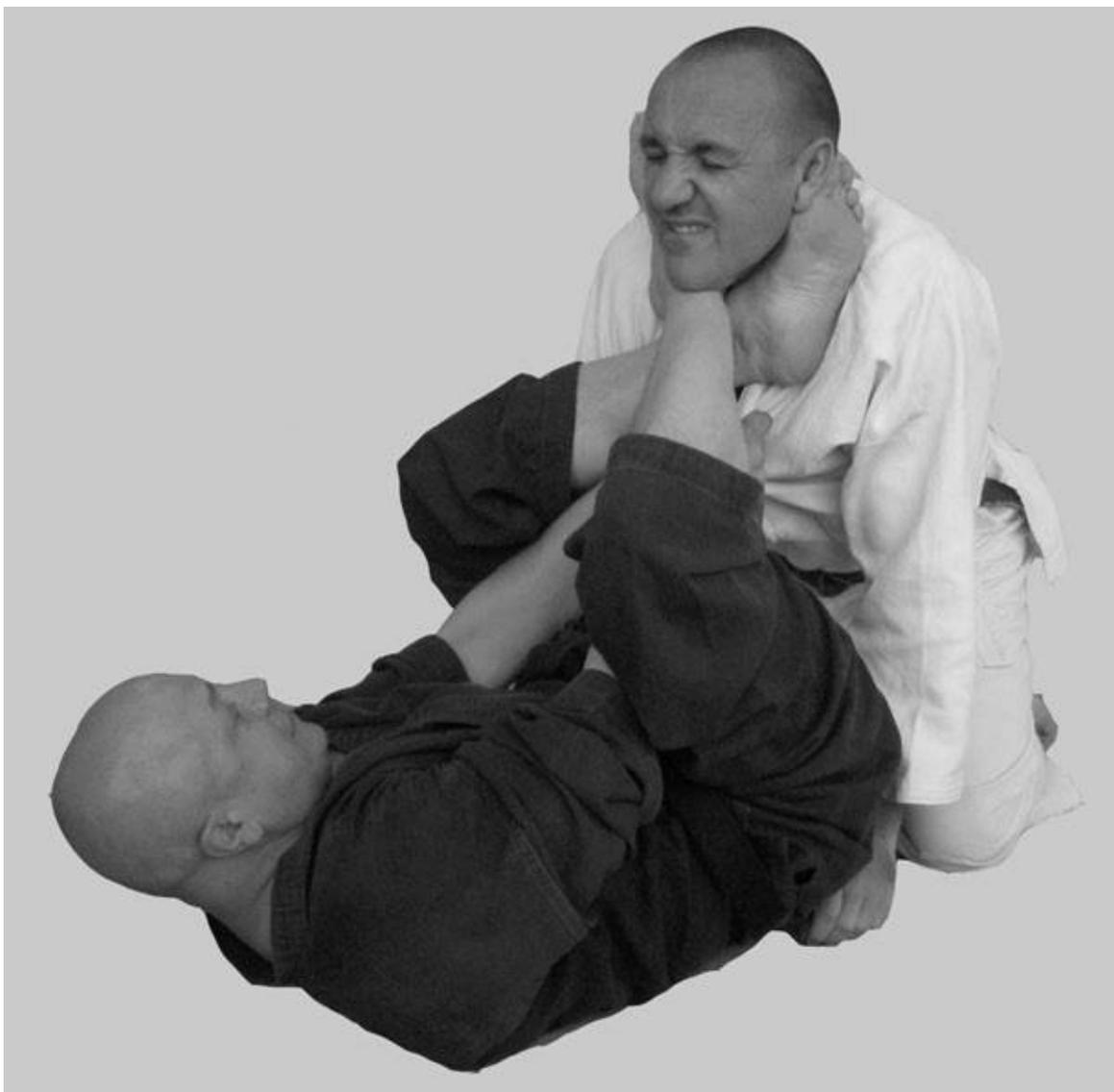


Фото 14. Вид под другим углом

Прием № 6.

Удушающий прием затягиванием ворота кимоно с участием силы ног
(фото 15–16).



Фото 15



Фото 16

Прием № 7.

Двойной удушающий прием руками и ногами (фото 17–18).



Фото 17



Фото 18

Прием № 8.

Удушающий прием руками с использованием голени (*фото 19–21*).



Фото 19

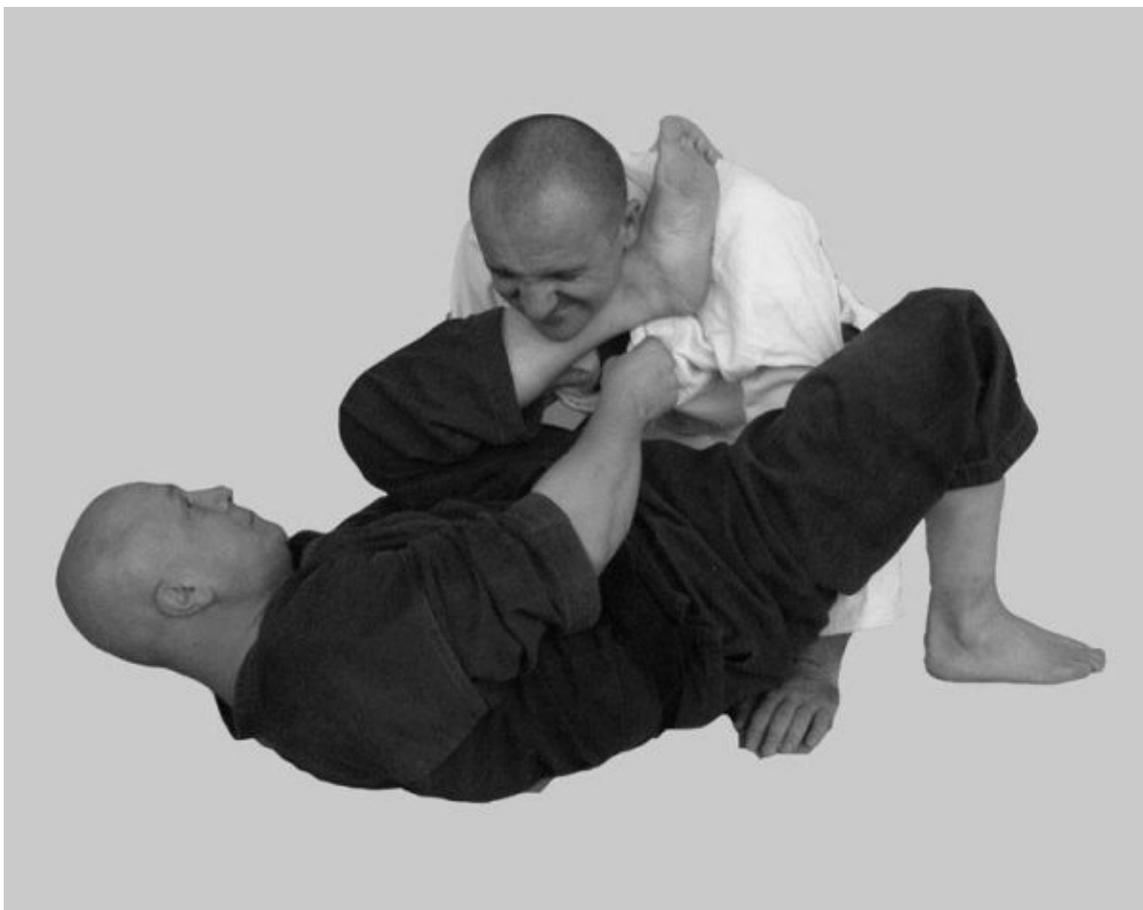


Фото 20



Фото 21

Прием № 9.

Удушающий прием ногами и руками (*фото 22*).

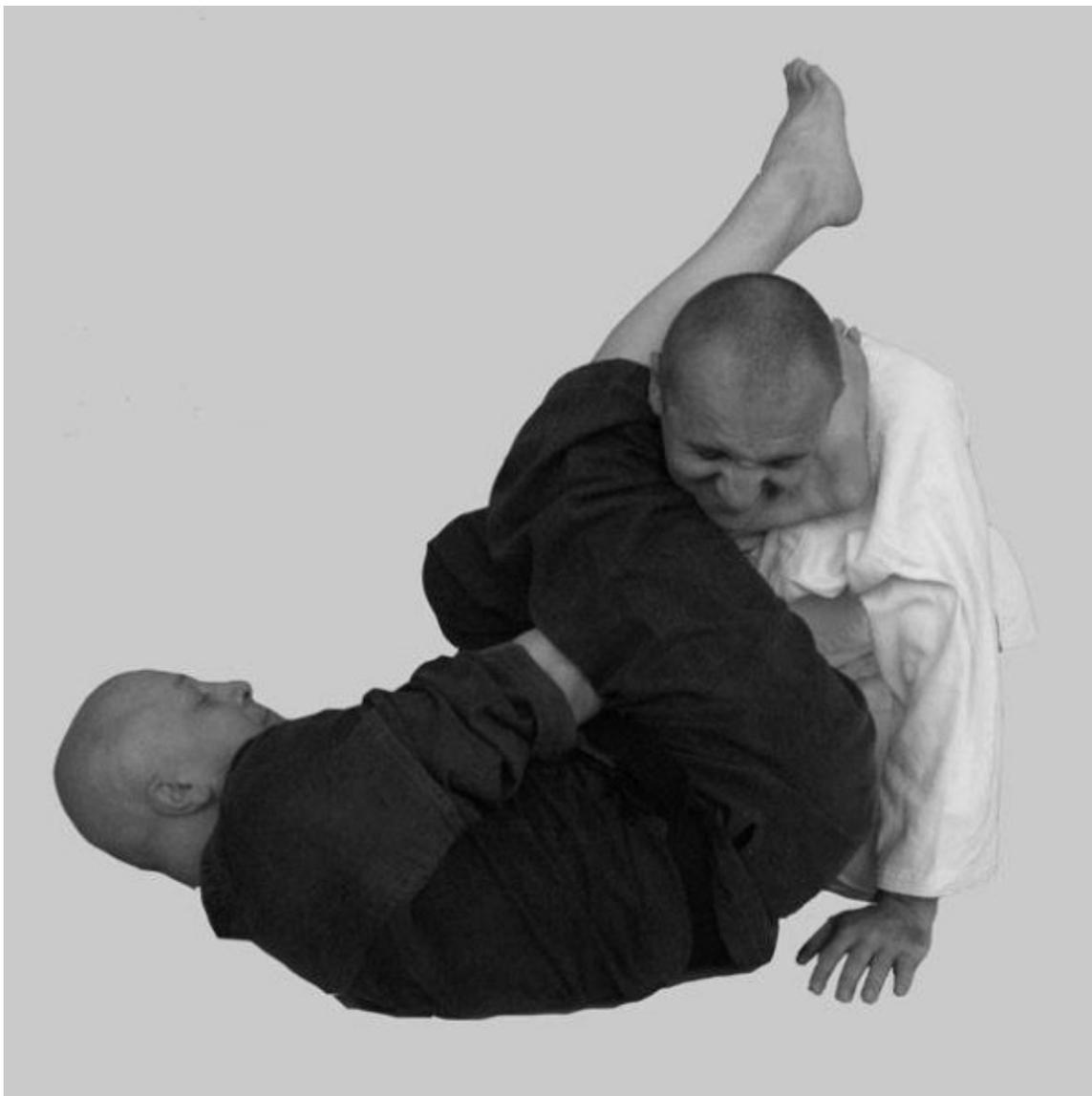


Фото 22

Прием № 10.

Удушающий прием голенью ноги (*фото 23*).

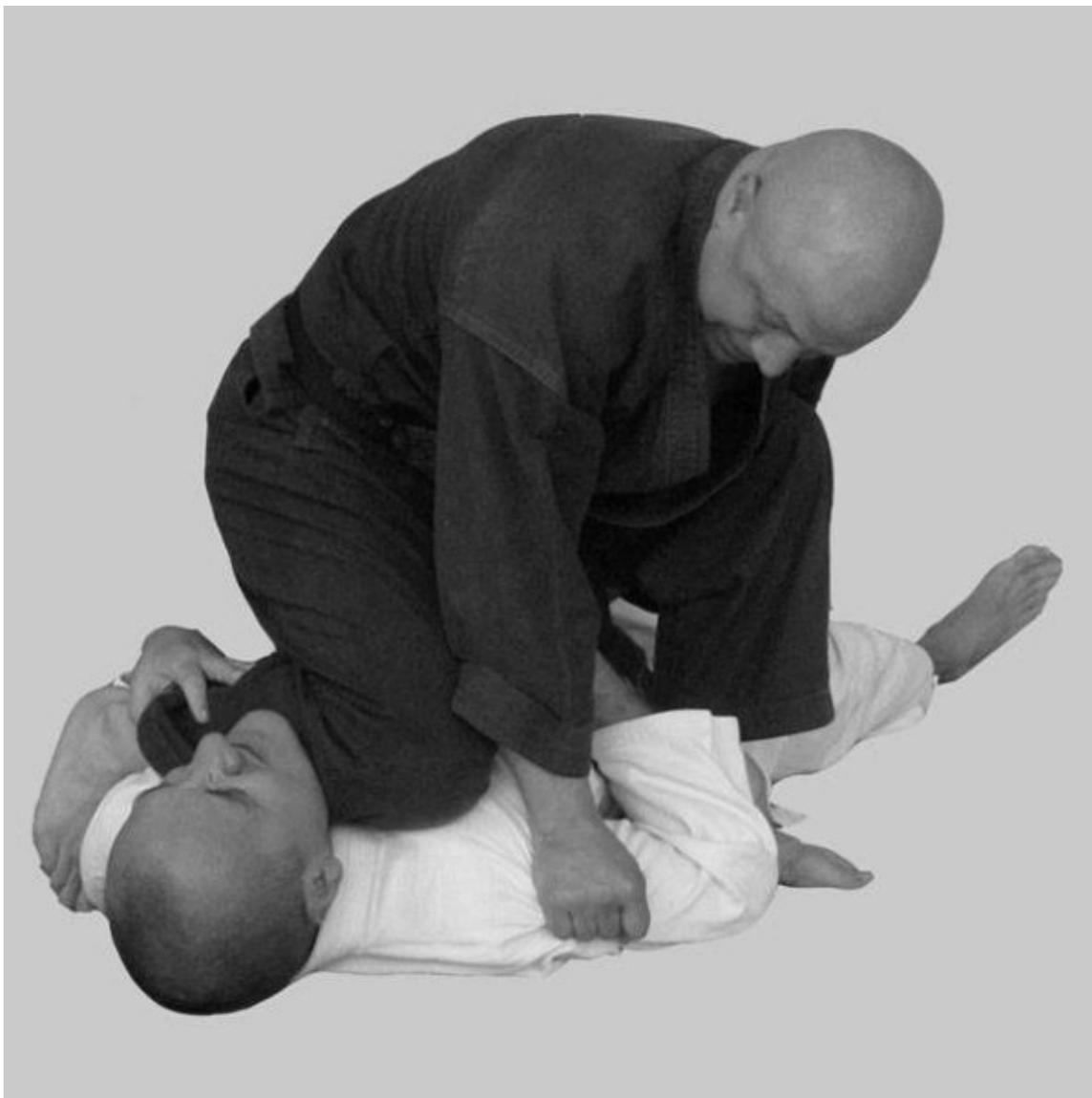


Фото 23

Прием № 11.

Двойной удушающий прием при подходе сзади (фото 24–32).

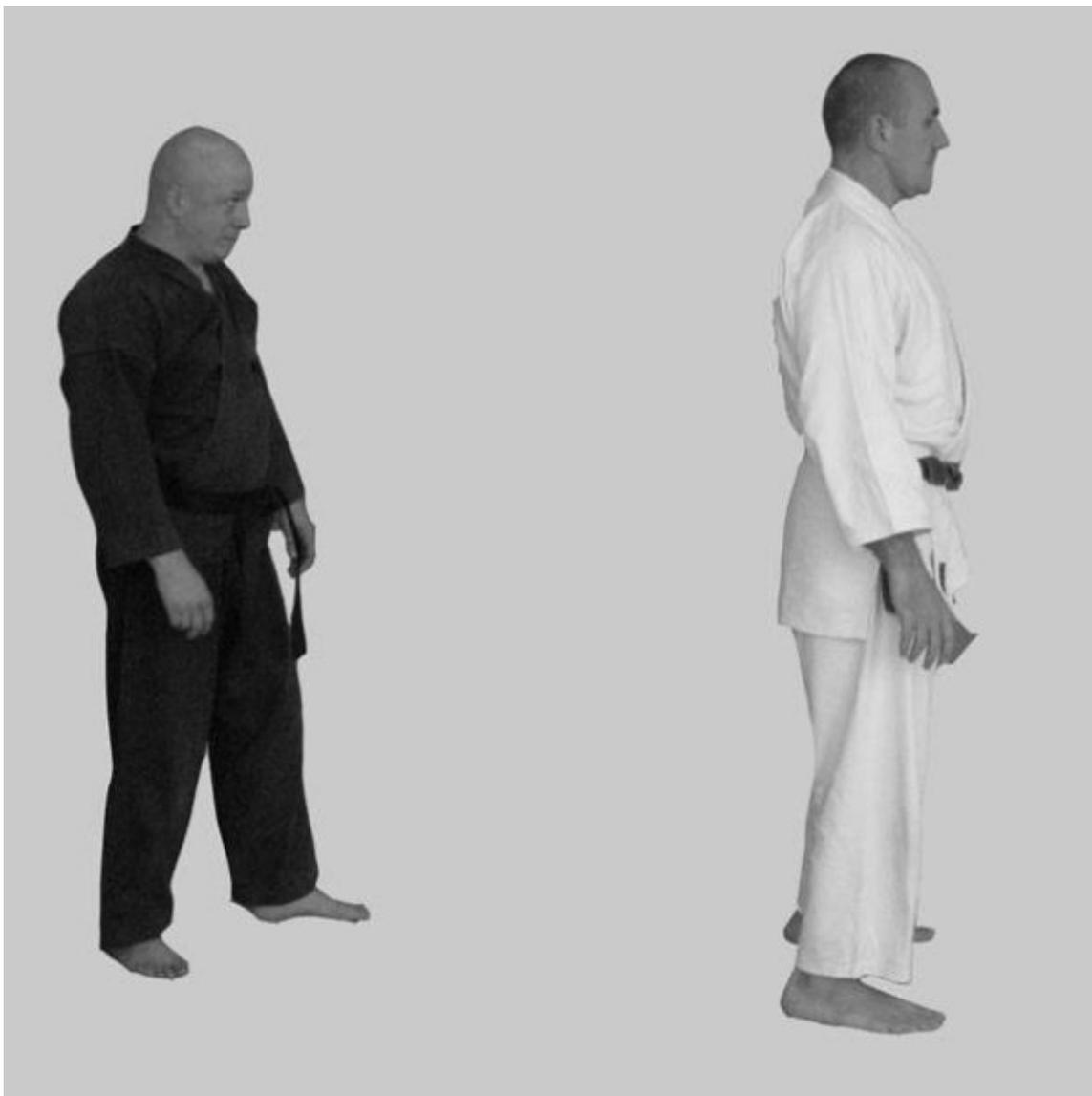


Фото 24



Фото 25



Фото 26



Фото 27



Φοτο 28



Фото 29



Фото 30

Прием № 11.

Двойной удушающий прием при подходе сзади (фото 33–42).



Фото 31



Фото 32

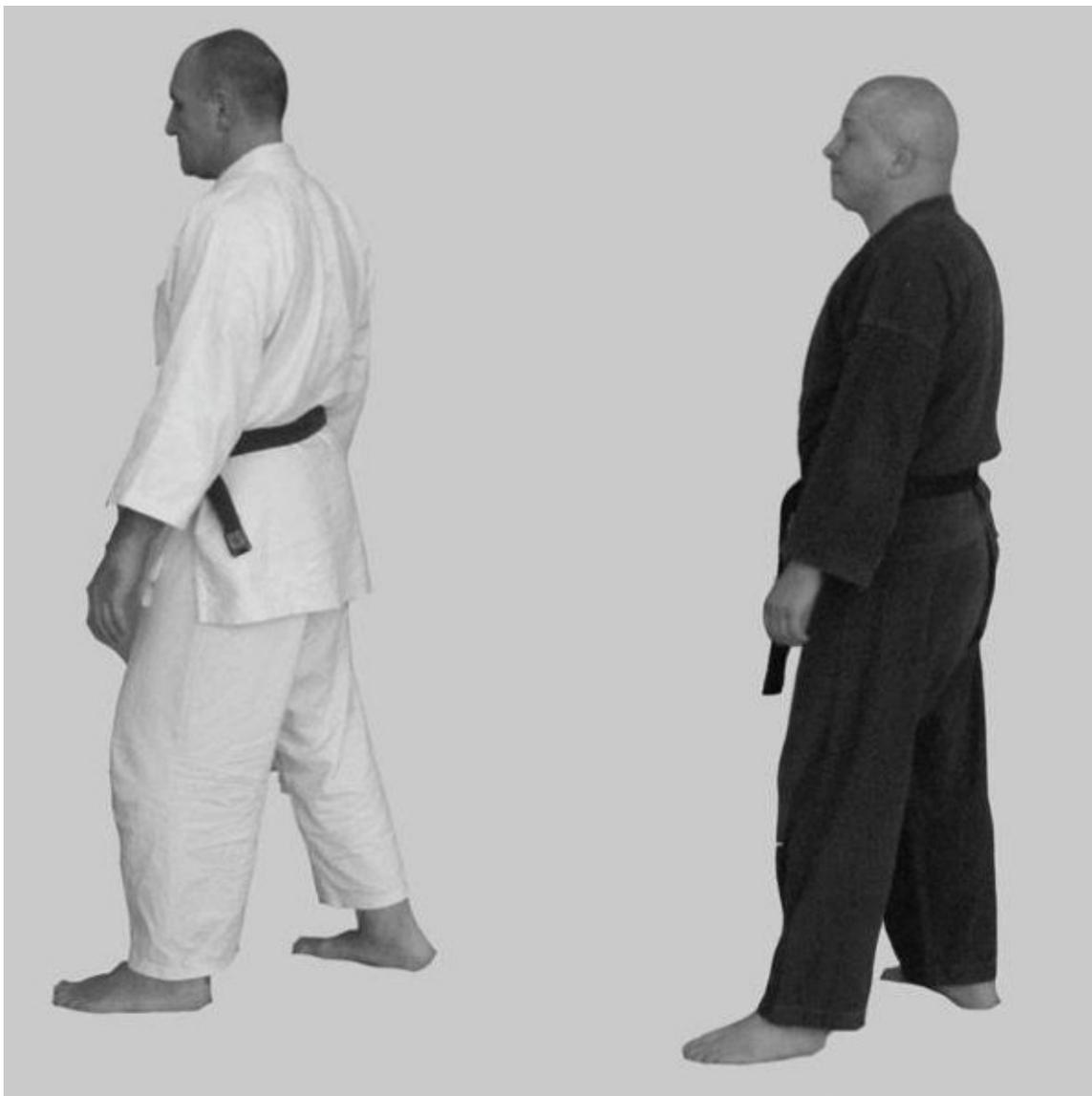


Фото 33



Фото 34



Фото 35



Фото 36



Φοτο 37



Φοτο 38



Фото 39



Фото 40



Фото 41



Фото 42

2.6. Варианты выполнения техники удушающих захватов и приемов

Все техники представленного выше боевого раздела удушающих приемов оперативного карате и рукопашного боя применяются не только в стойке, но и в любой другой позиции. Помните, что когда вы находитесь в стойке, то в случае неподчинения противника вашим приказам и требованиям практически любой удушающий захват или прием логически завершается переходом к борьбе лежа.

Различные варианты выполнения техники удушающих приемов в партере представлены на *фото 1-13*.



Фото 1



Фото 2



Фото 3



Фото 4



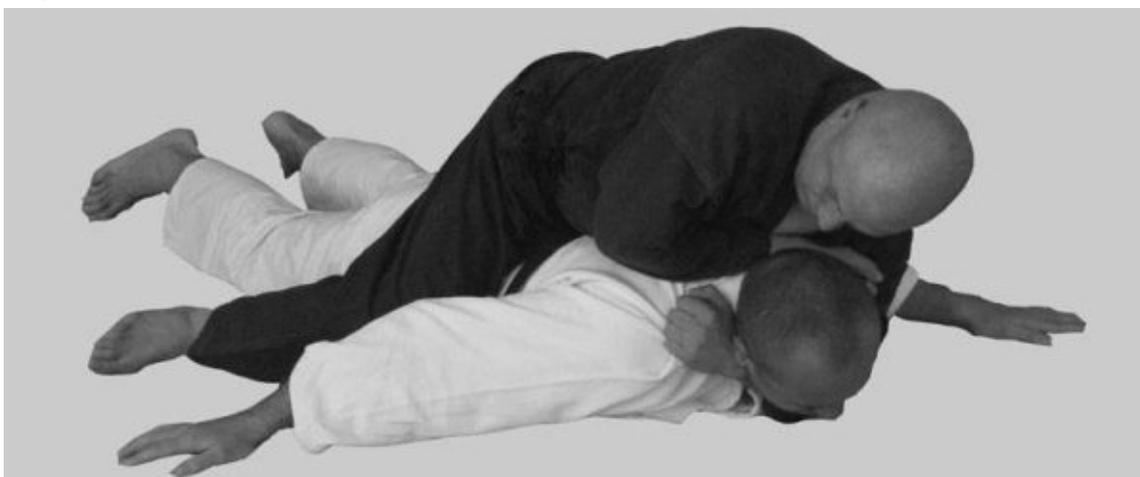
Фото 5



Φοτο 6



Φοτο 7



Φοτο 8



Фото 9



Фото 10

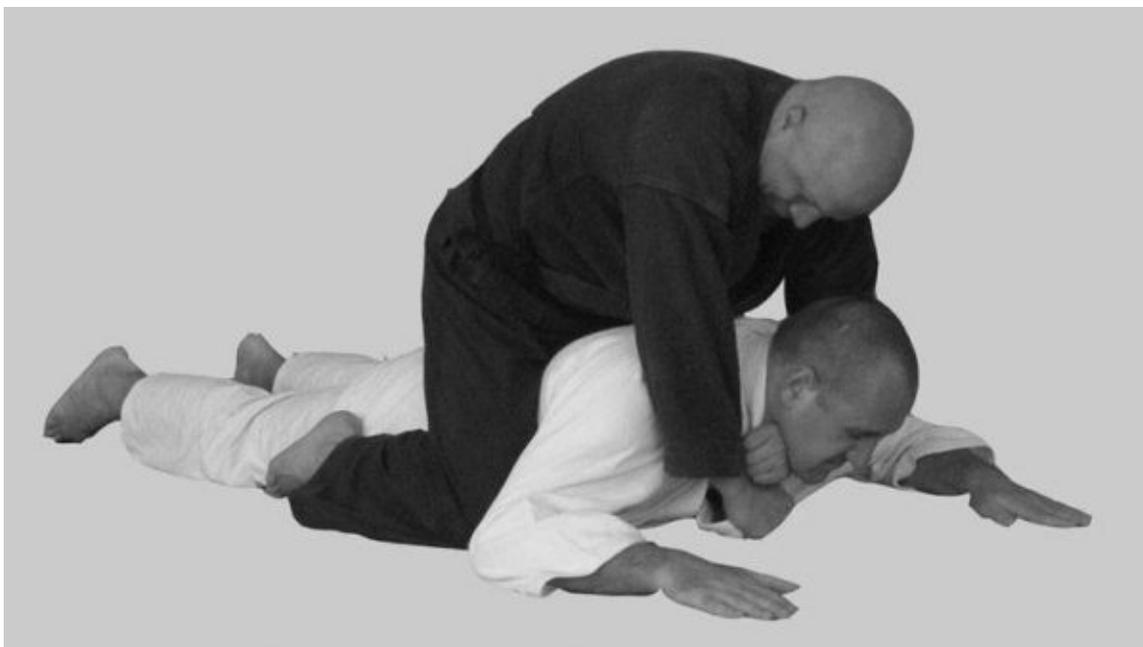


Фото 11



Фото 12



Фото 13

3. Техники ударного воздействия на жизненно важные части тела человека, связанные с дыхательными функциями организма

Основными целями ударов, которые наносятся в части тела, связанные с функциями внутреннего и внешнего дыхания, являются шея и чревое или солнечное сплетение.

Удары в шею производятся в сонную артерию, каротидный синус и блуждающий нерв, а также в дыхательное горло. Все эти приемы категорически запрещены в спортивных поединках. Если вы отрабатываете такие удары, никогда не действуйте в полную силу. Вы должны лишь обозначать нанесение удара.

Удары в область шеи могут наноситься различными частями руки, в том числе ребром ладони, кулаком, пальцами и предплечьем.

Удары в солнечное сплетение наносятся руками, локтями и ногами.

Прием № 1.

Удар ребром ладони по горлу спереди (*фото 1*).

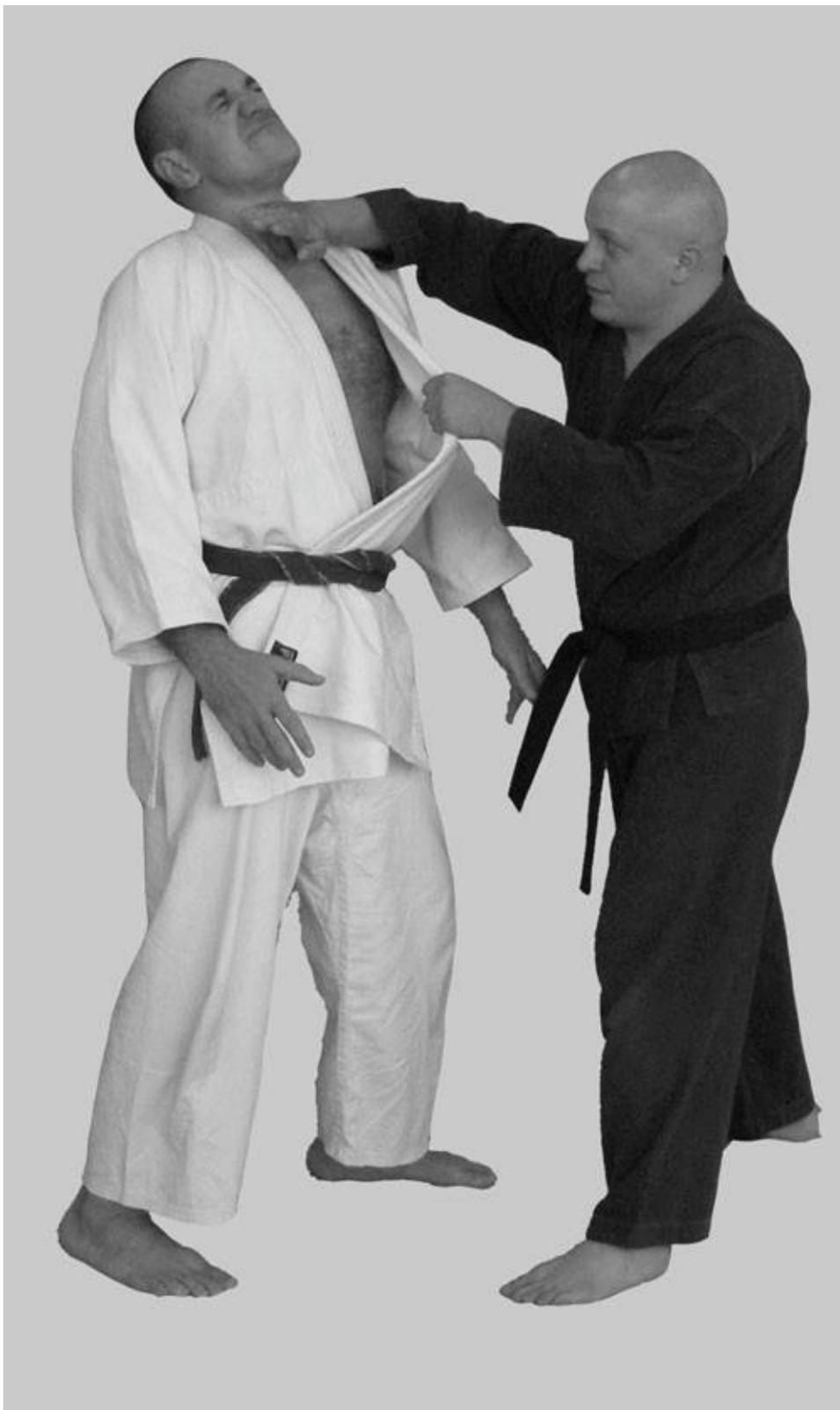


Фото 1
Прием № 2.

Удар ребром ладони по шее сбоку (фото 2).

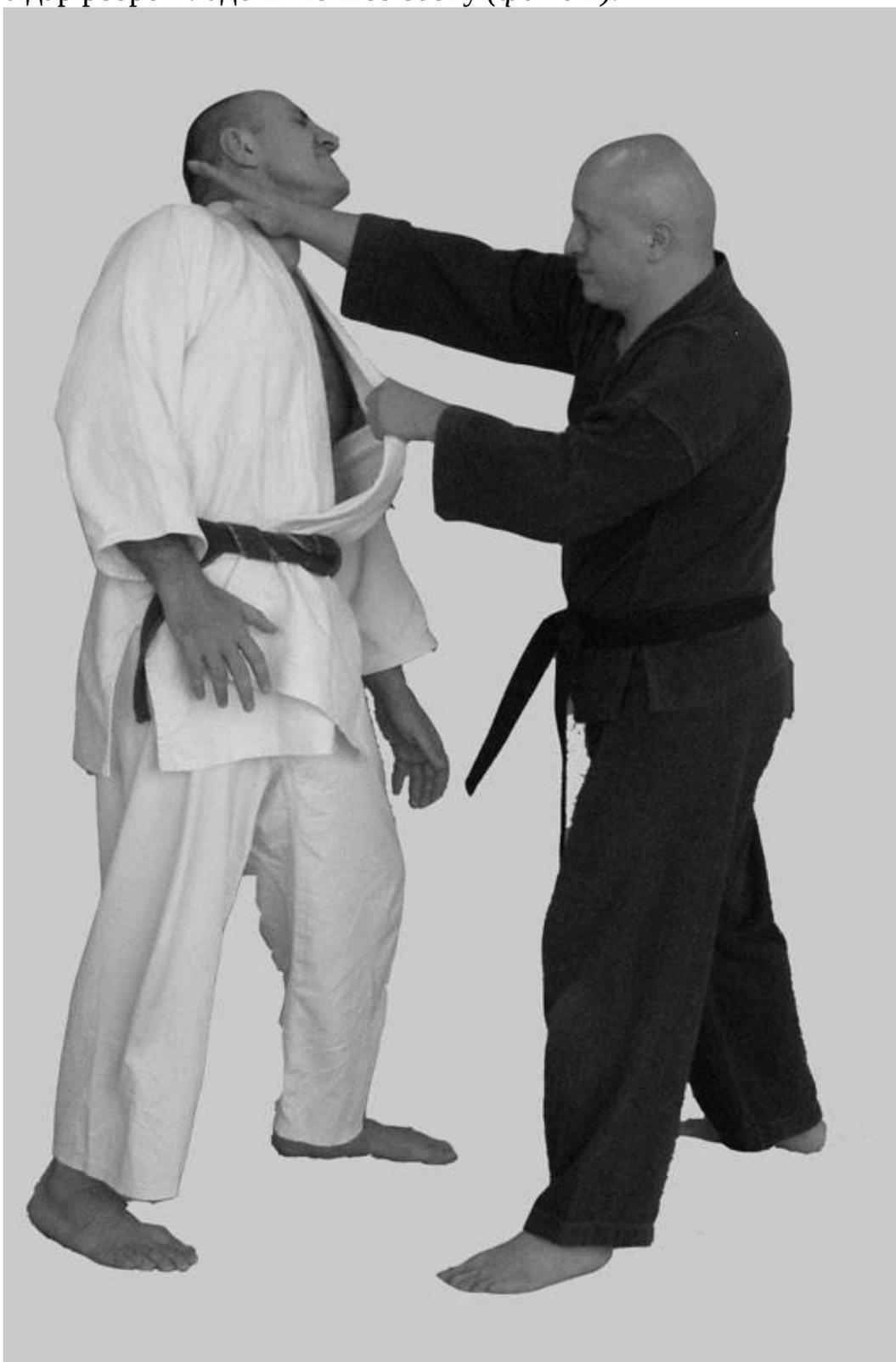


Фото 2

Прием № 3.

Двойной удар ребрами ладоней по шее (фото 3).

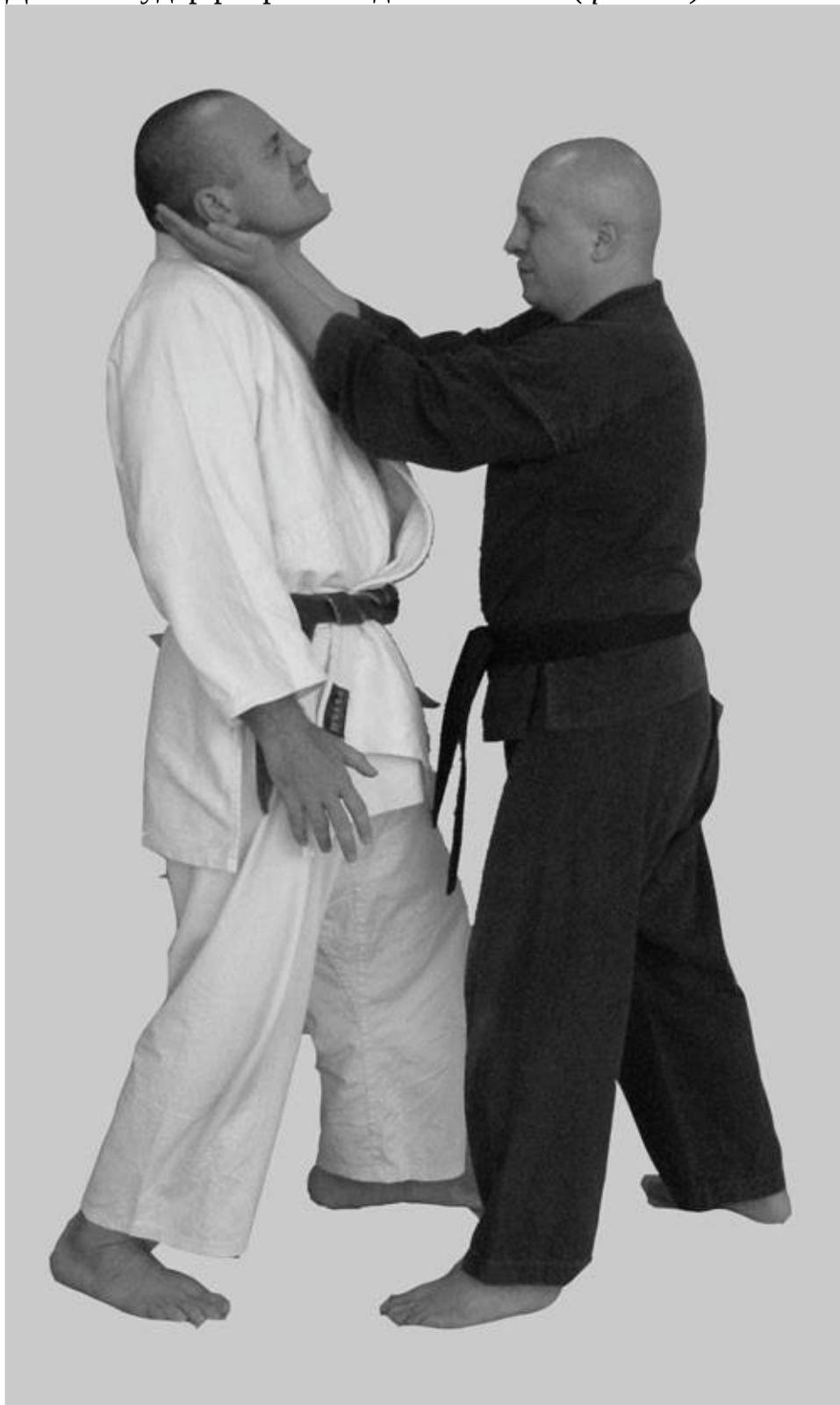


Фото 3

Прием № 4.

Удар в горло пальцами руки (*фото 4*).

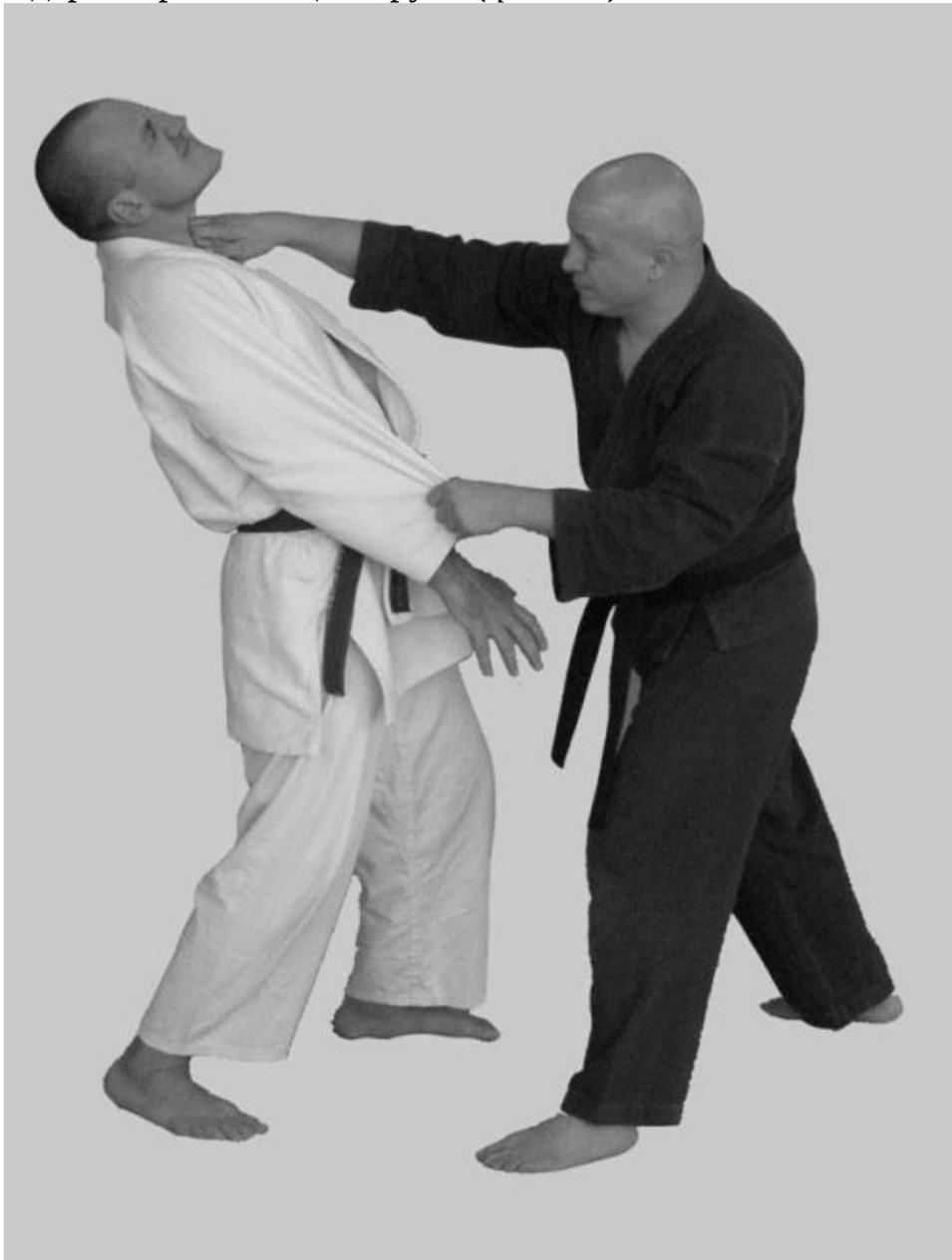


Фото 4

Прием № 5.

Удар в горло кулаком (*фото 5*).

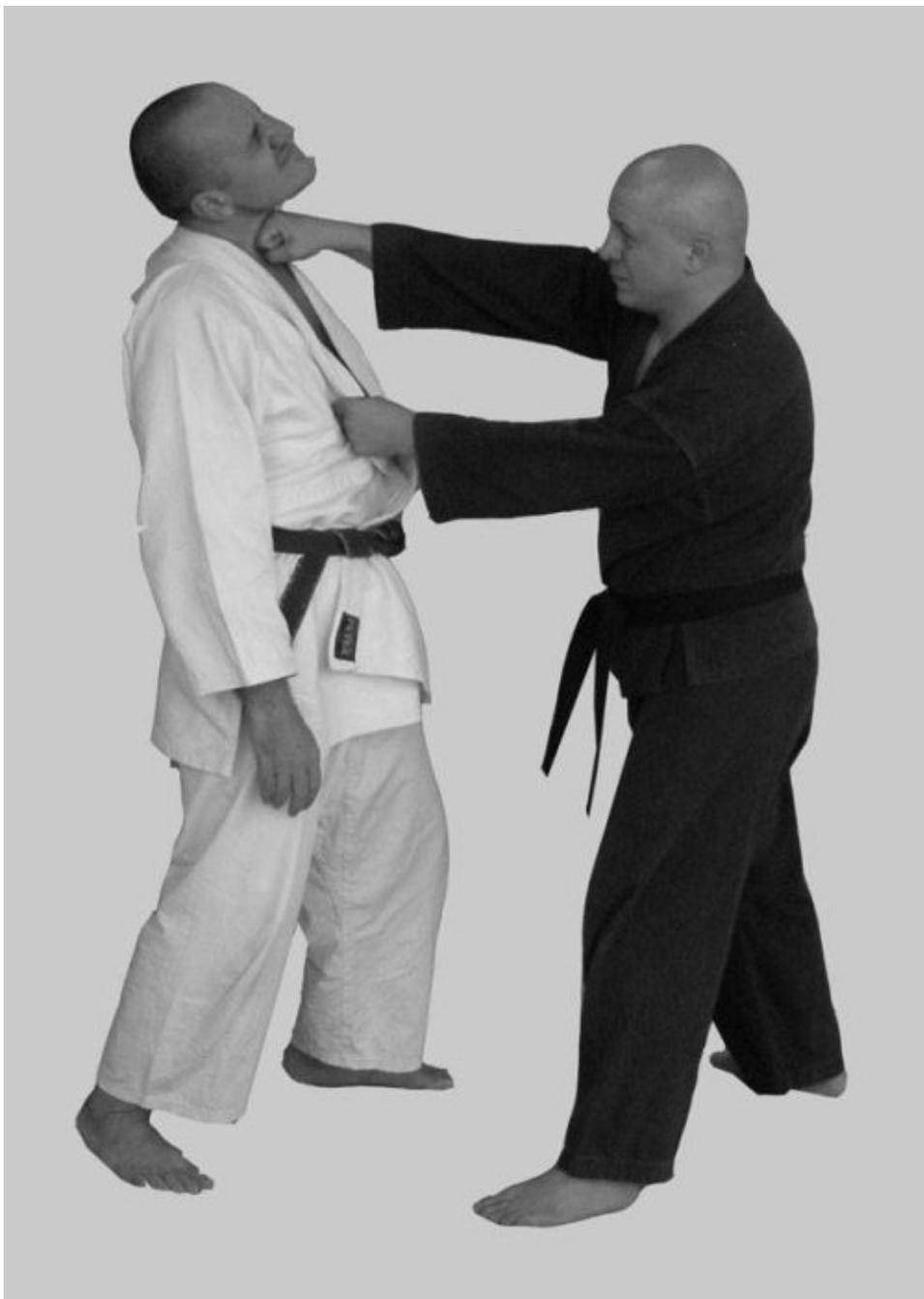


Фото 5

Прием 6.

Удар в горло предплечьем (фото 6).

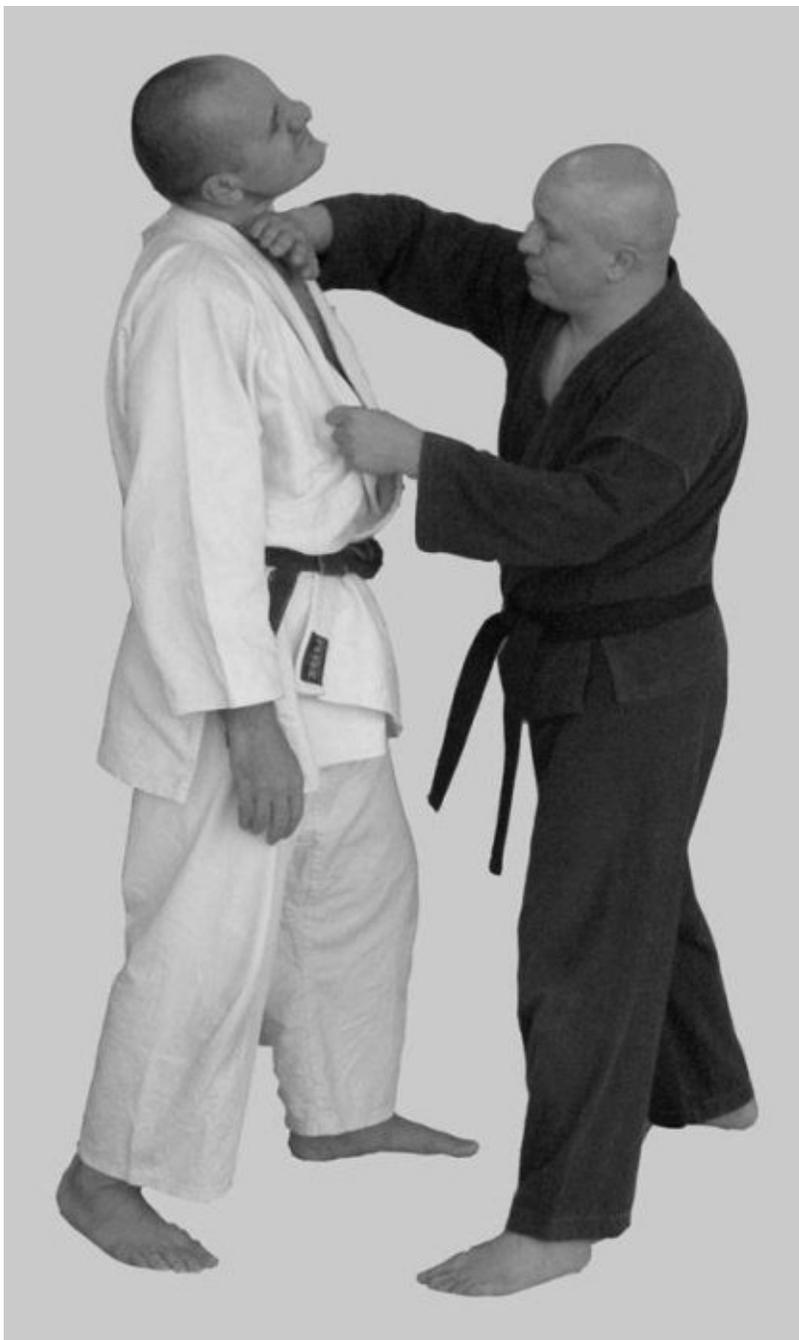


Фото 6

Прием № 7.

Удар в чревное сплетение открытой ладонью руки (фото 7).

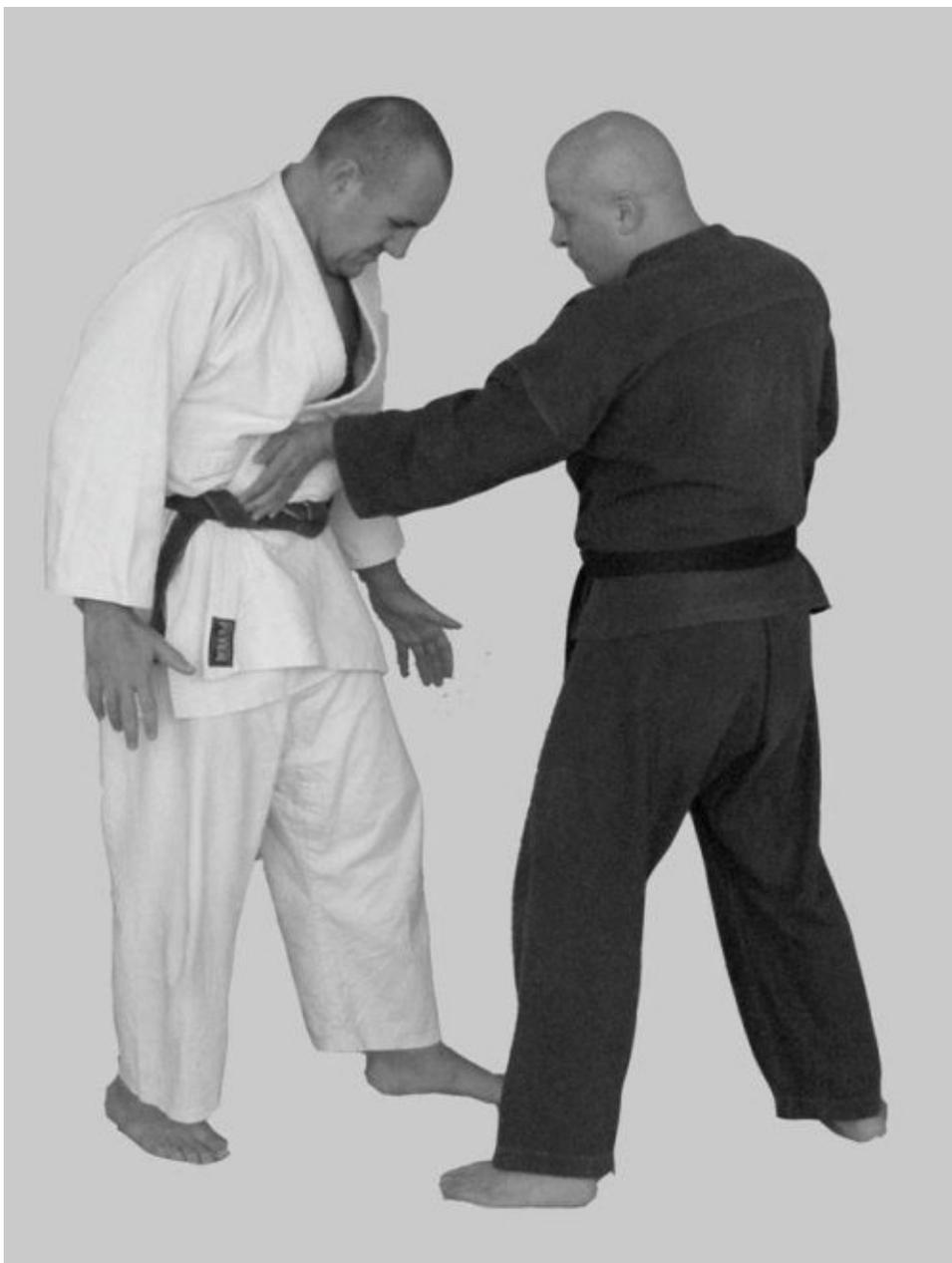


Фото 7

Прием 8.

Удар в чревное сплетение кулаком (фото 8).

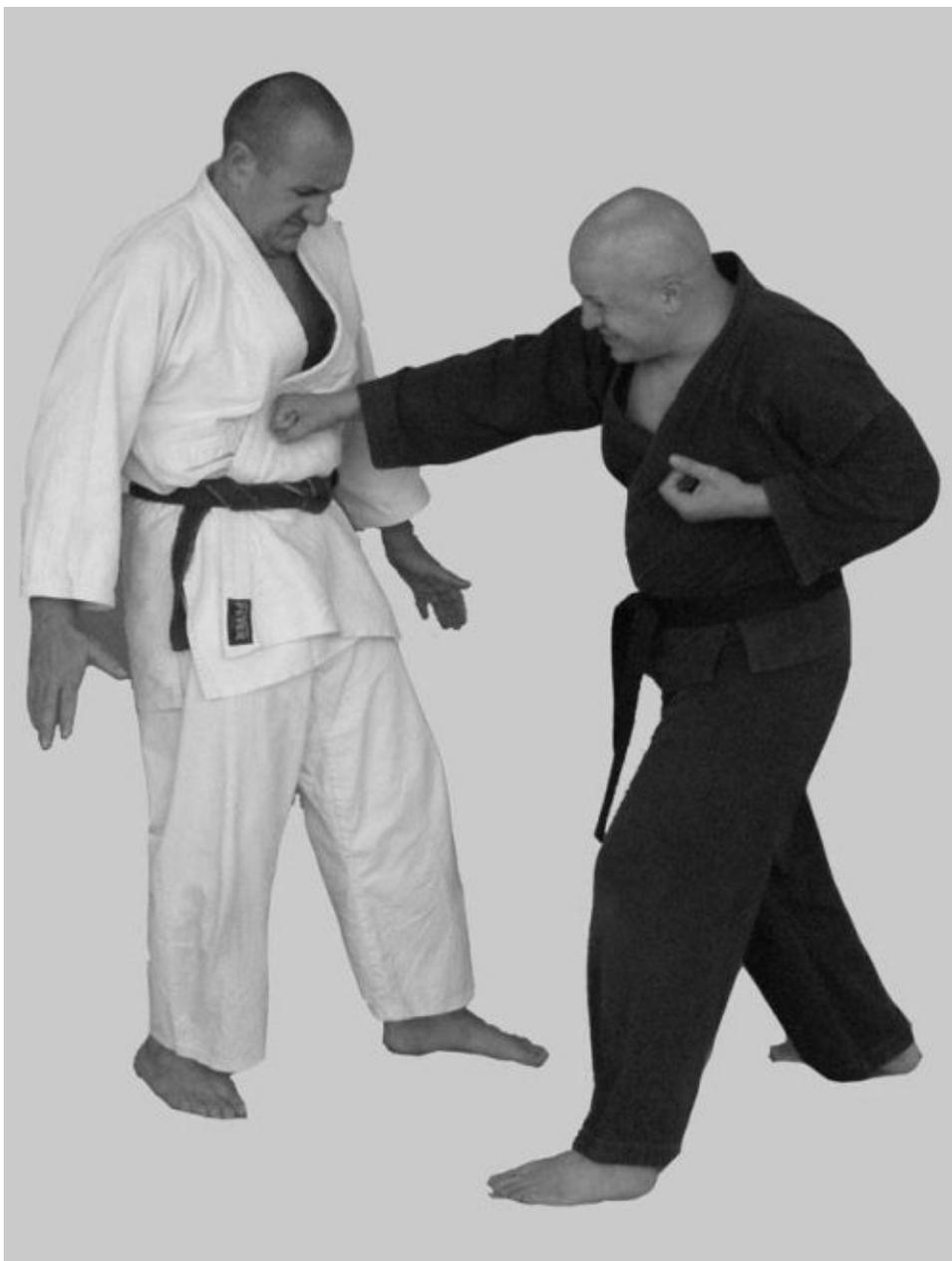


Фото 8

Прием № 9.

Удар в солнечное сплетение локтем. Варианты снизу вверх, сбоку в центр, в сторону и назад (фото 9-12).

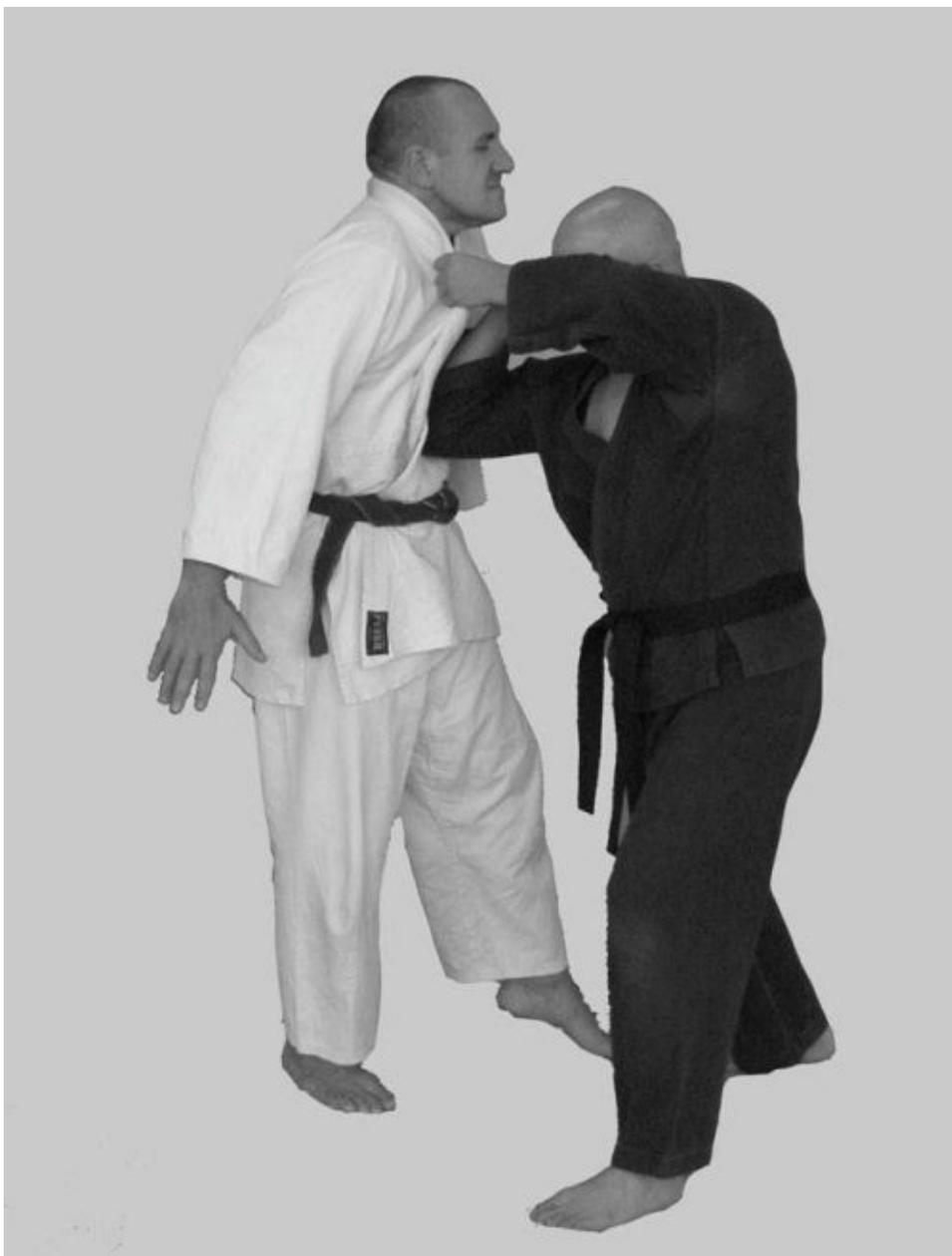


Фото 9

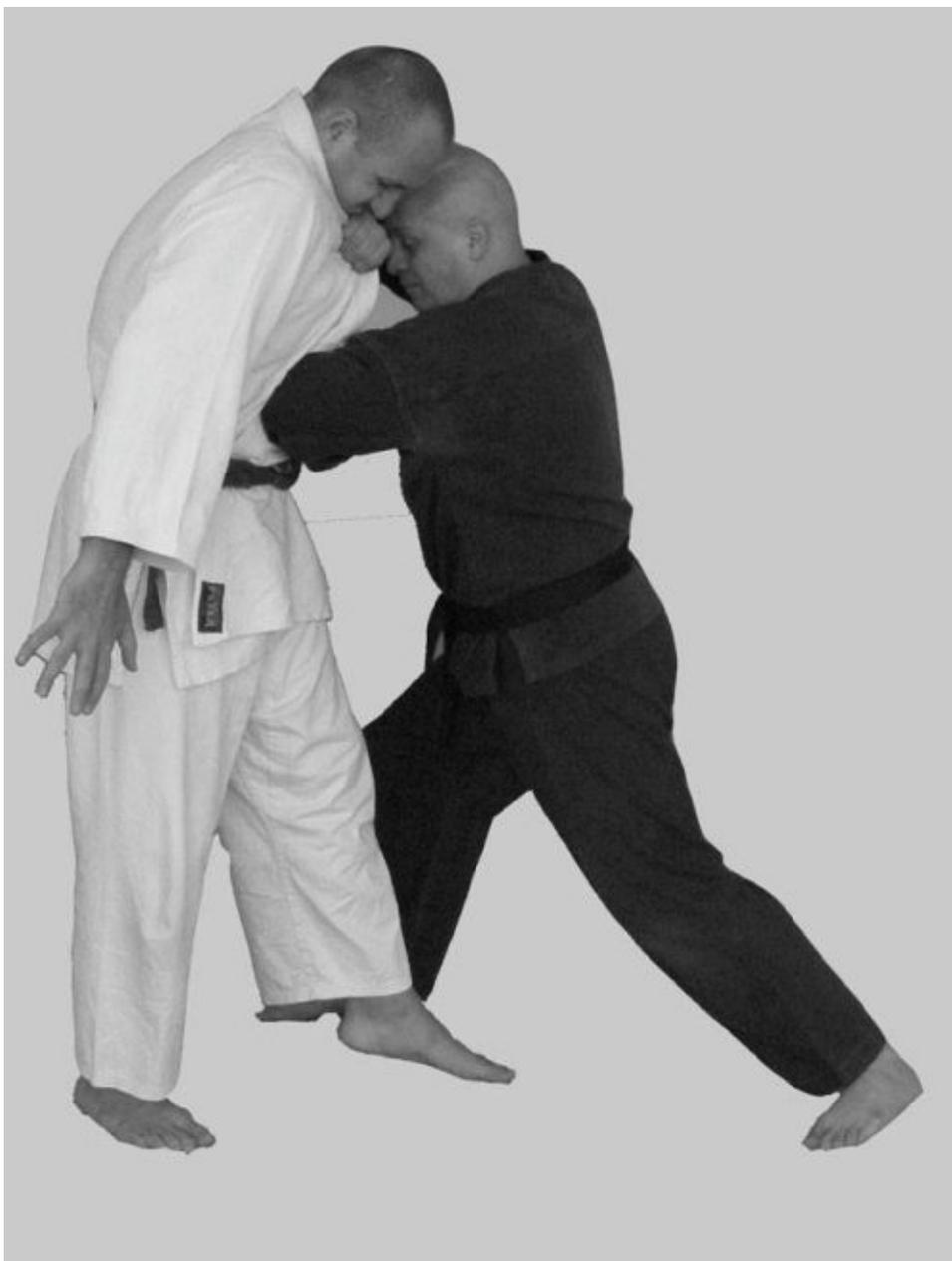


Фото 10

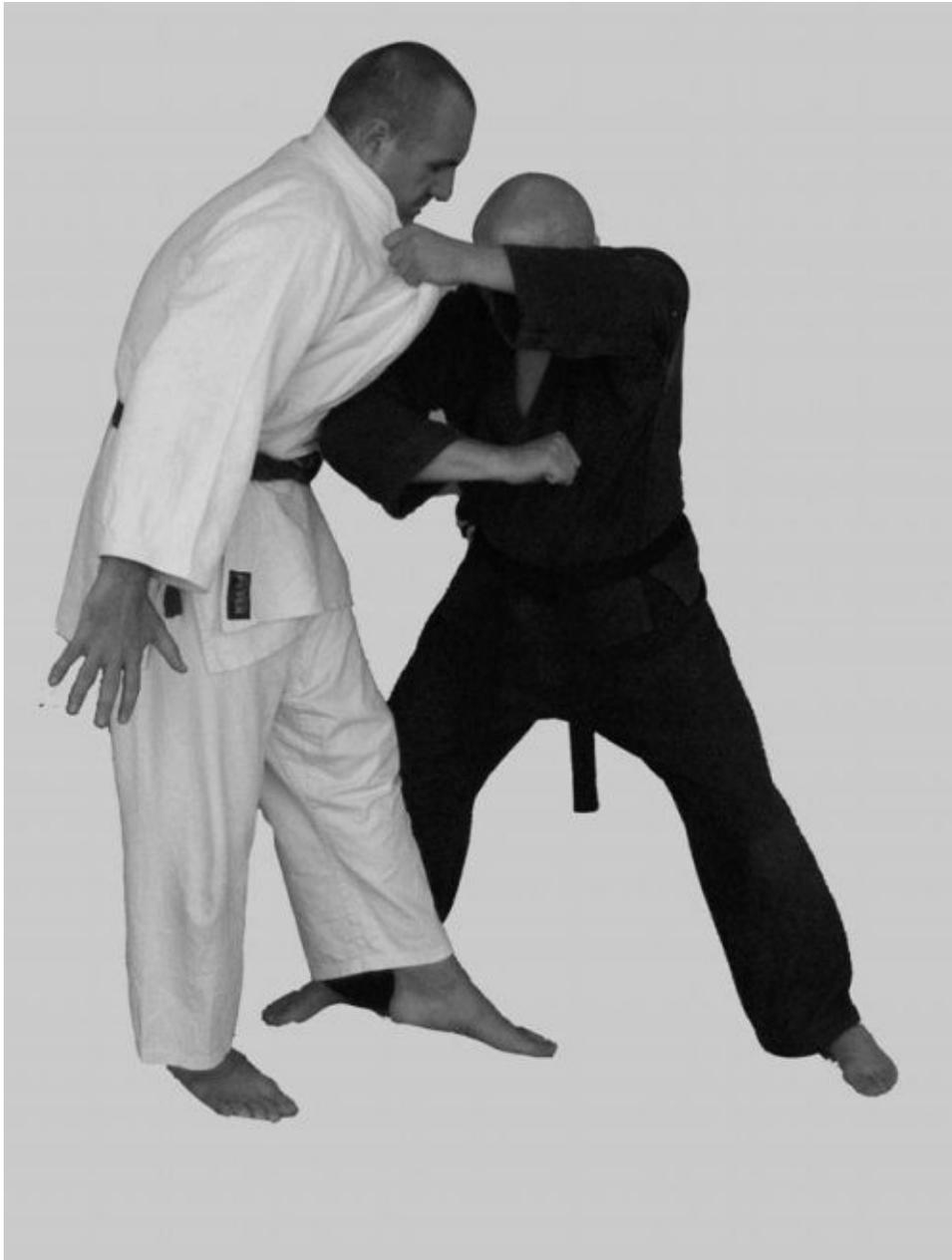


Фото 11

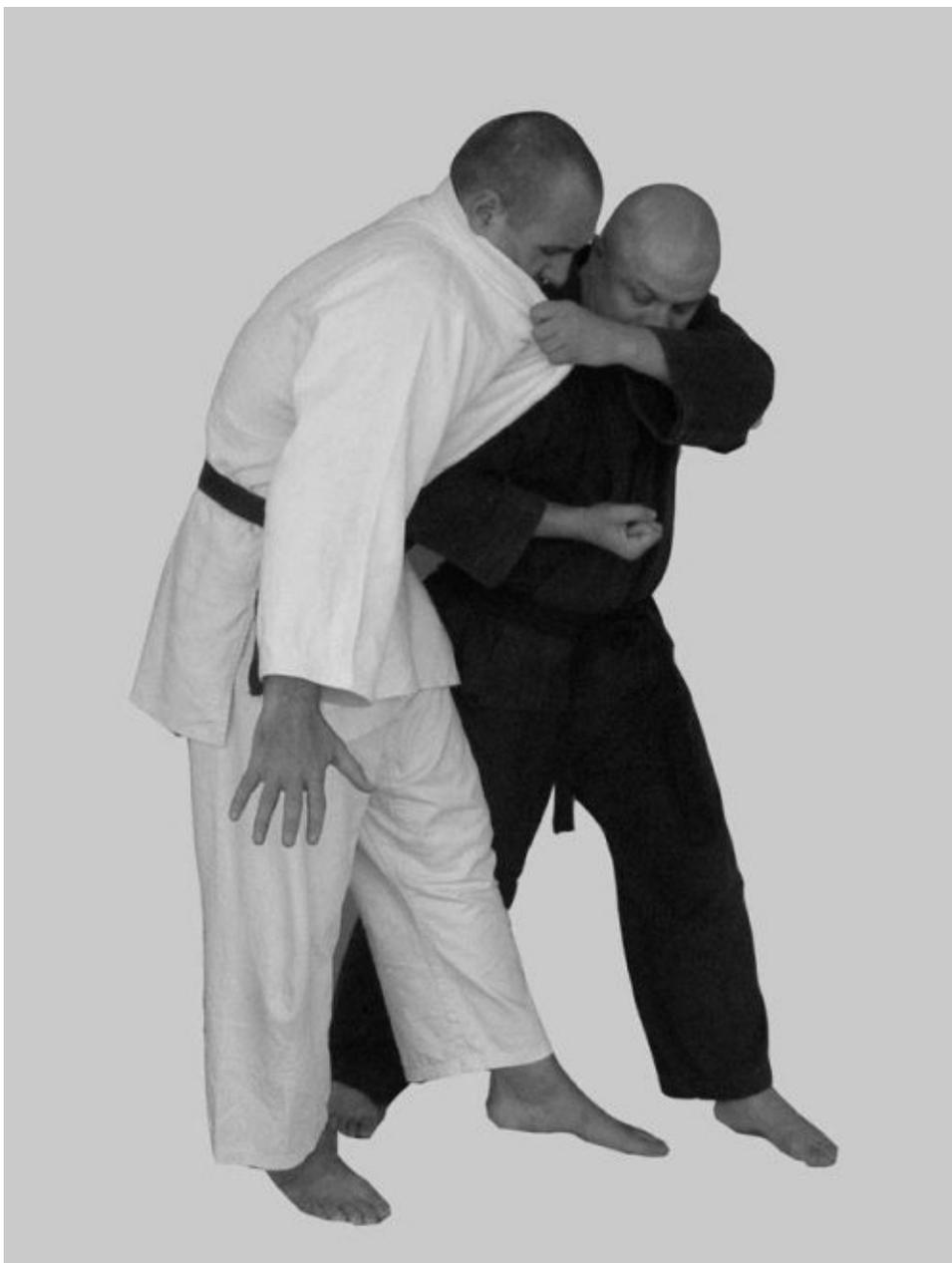


Фото 12

Прием № 10.

Удар в солнечное сплетение коленом ноги (*фото 13*).

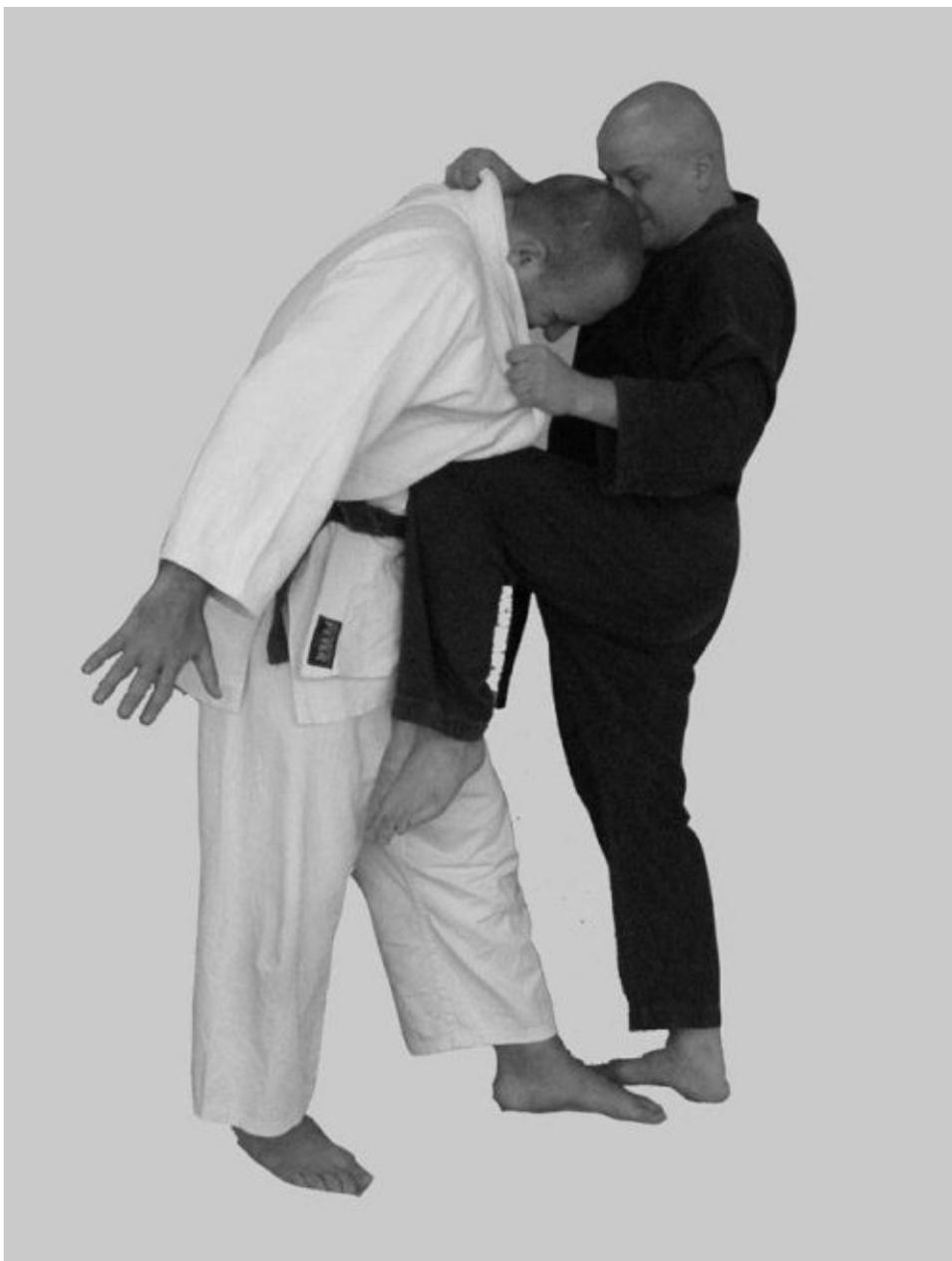


Фото 13

Примечание: Мы рассмотрели лишь наиболее простые, надежные и эффективные в ближнем бою удары. Конечно, в оперативном карате и рукопашном бою используется значительно больше различных вариантов нанесения ударов.

Глава 4. Техника и тактика защиты от удушающих захватов и приемов

Приемы и тактики защиты от удушающих приемов применяются для того, чтобы не допустить выполнение противником захвата, позволяющего ему перейти к выполнению собственно удушения.

Задача может быть разделена на несколько смысловых разделов, на основе которых формулируются четыре базовых принципа защиты.

Первый принцип состоит в принятии позиции, из которой противник вообще не имеет возможности выполнить захваты, обеспечивающие переход на удушение, или максимально ограничен в этом.

Согласно *второму принципу*, в тех случаях, когда противнику удастся выполнить захват, необходимо незамедлительно избавиться от него любым допустимым (актуально для спорта) или вообще любым возможным способом (актуально для боевых разделов).

Третий принцип предусматривает использование всех имеющихся возможностей для того, чтобы не допустить перехода от удушающего захвата к собственно выполнению удушения. Следует предпринять все возможные действия, чтобы в максимально короткий промежуток времени избавиться от такого захвата, делая невозможным выполнение удушения. Для боевого раздела характерно ограничение промежутка времени, имеющегося для принятия решения и эффективной защиты.

Одновременно здесь не может быть никаких ограничений в технике борьбы.

В соответствии с *четвертым принципом*, когда противник начинает выполнять удушение, необходимо в максимально возможной степени противодействовать ему. Учтите, что ваши шансы на дальнейшее сопротивление и избавление от удушения будут таять катастрофически быстро.

Для защиты от удушения могут использоваться самые разные средства и приемы. Однако в спортивных единоборствах и боевых системах защитные арсеналы несколько различаются. Если в спортивном разделе в системе обучения техникам защиты от удушающих приемов используется опыт и практика классических видов борьбы, то в боевых единоборствах – метод условного боевого моделирования вероятных ситуаций и отработка способов решения выхода из них. Одновременно широко применяется и

опыт спортивного раздела единоборств.

Для спортивного раздела актуально и полезно использование приемов из классического спортивного дзюдо, в котором имеются проверенные на практике эффективные методики и разработки. По мнению д.п.н., профессора Ю. А. Шулика, одного из авторов фундаментального учебника «Дзюдо: система и борьба» [7], техники защиты от удушающих приемов делятся на статические и динамические.

К средствам статической защиты от удушения относятся:

1. Захваты, предотвращающие затягивание, надавливание, зажимание и отжимание.

2. Срывы [8] захватов, обеспечивающих выполнение удушения.

В раздел динамической защиты входят увертки и забегания, с целью изменения взаиморасположения, когда противнику становится невыгодно проводить удушение.

Техники и тактики защиты от удушения могут быть разделены на две составляющие: активные действия на всех этапах защиты и пассивные действия, препятствующие или ограничивающие возможности удушения. И в первом, и во втором случаях приоритет отдается средствам и тактическим действиям, направленным в первую очередь на предупреждение самой возможности перехода противника к удушающему приему.

В боевом или прикладном разделе оперативного карате и рукопашного боя при сохранении общих тактических принципов защиты, сходных со спортивным разделом дзюдо, тактический и технический арсенал, разрешенный к использованию и позволяющий защититься от техник удушающего приема, несколько шире.

Здесь возможно использование техник ударов руками и ногами, и иных воздействий на уязвимые точки на теле человека, например болевых приемов. Допускается и нанесение ударов в горло, по шее, в глаза, в пах и т. д. Рассмотрим некоторые варианты освобождения от удушающего захвата.

Прием № 1.

Вариант защиты от атаки противника удушающим приемом. Осуществляется контратака ударом ладонями по ушам с переходом на удушающий захват (фото 1-10).

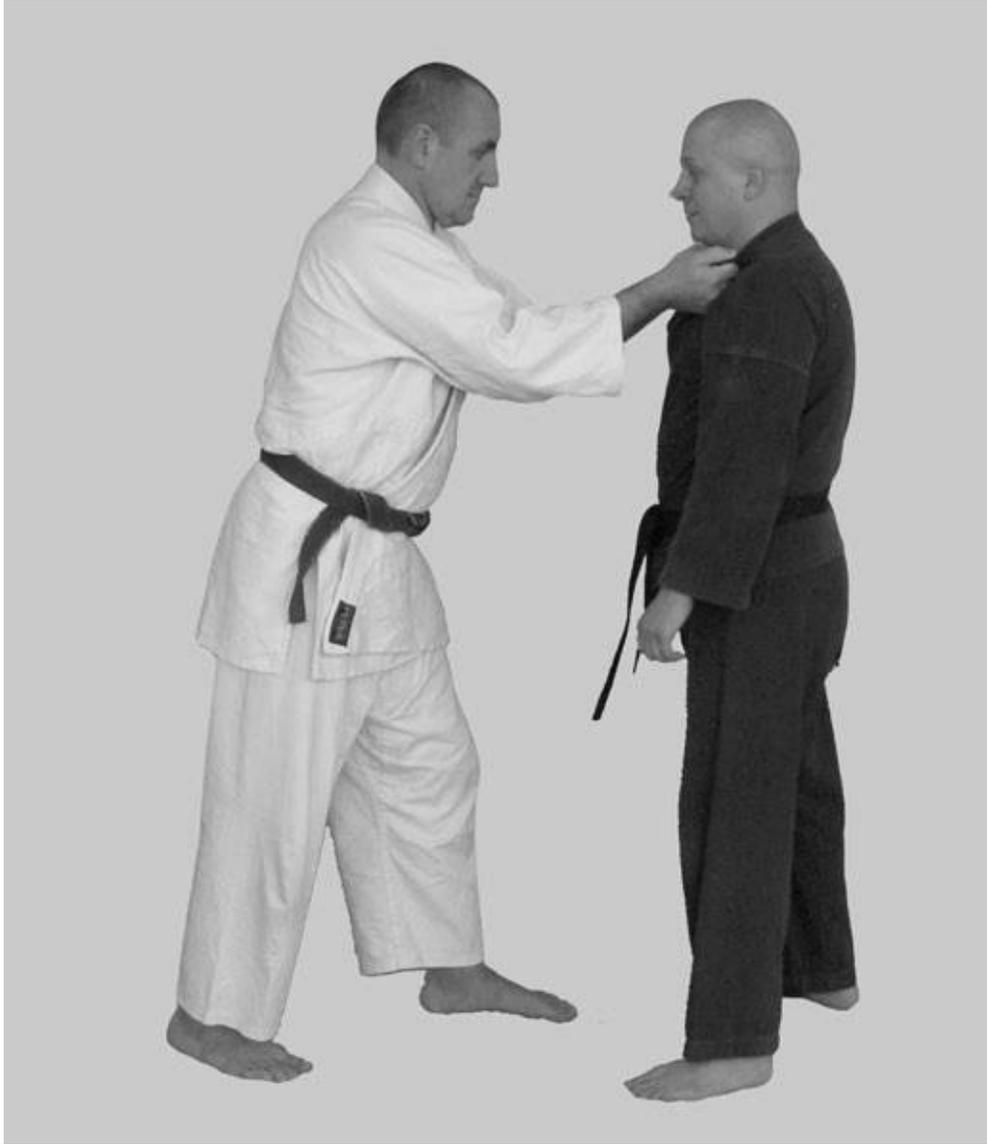


Фото 1

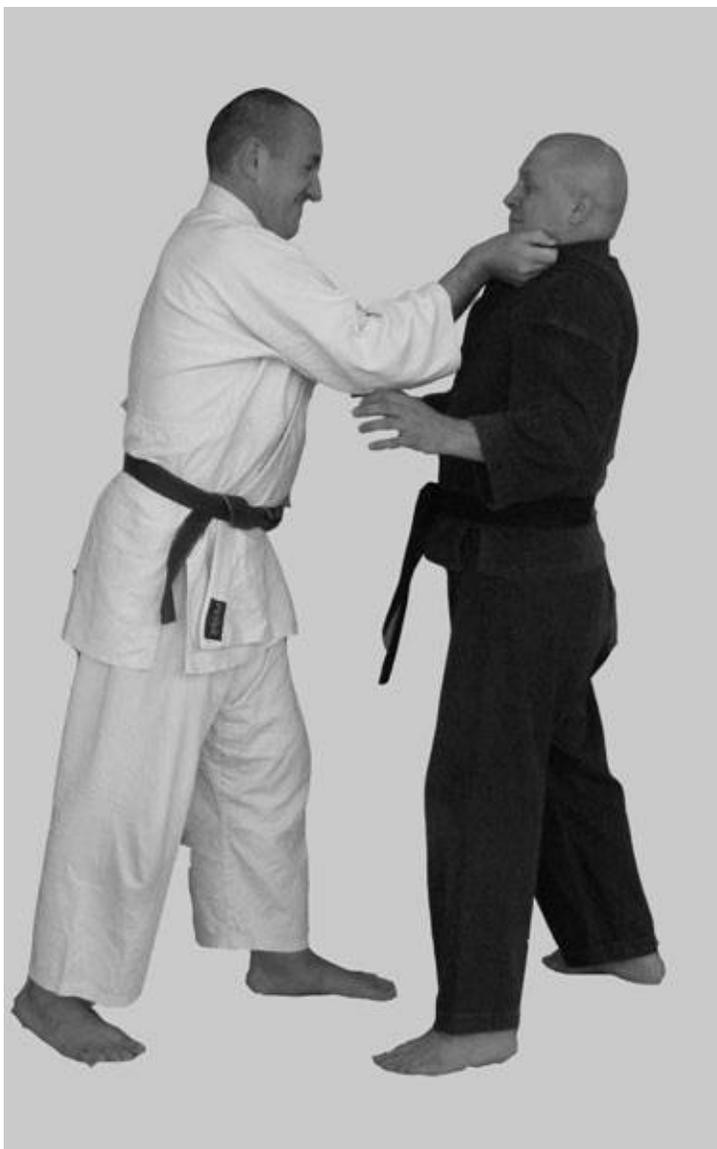


Фото 2



Фото 3

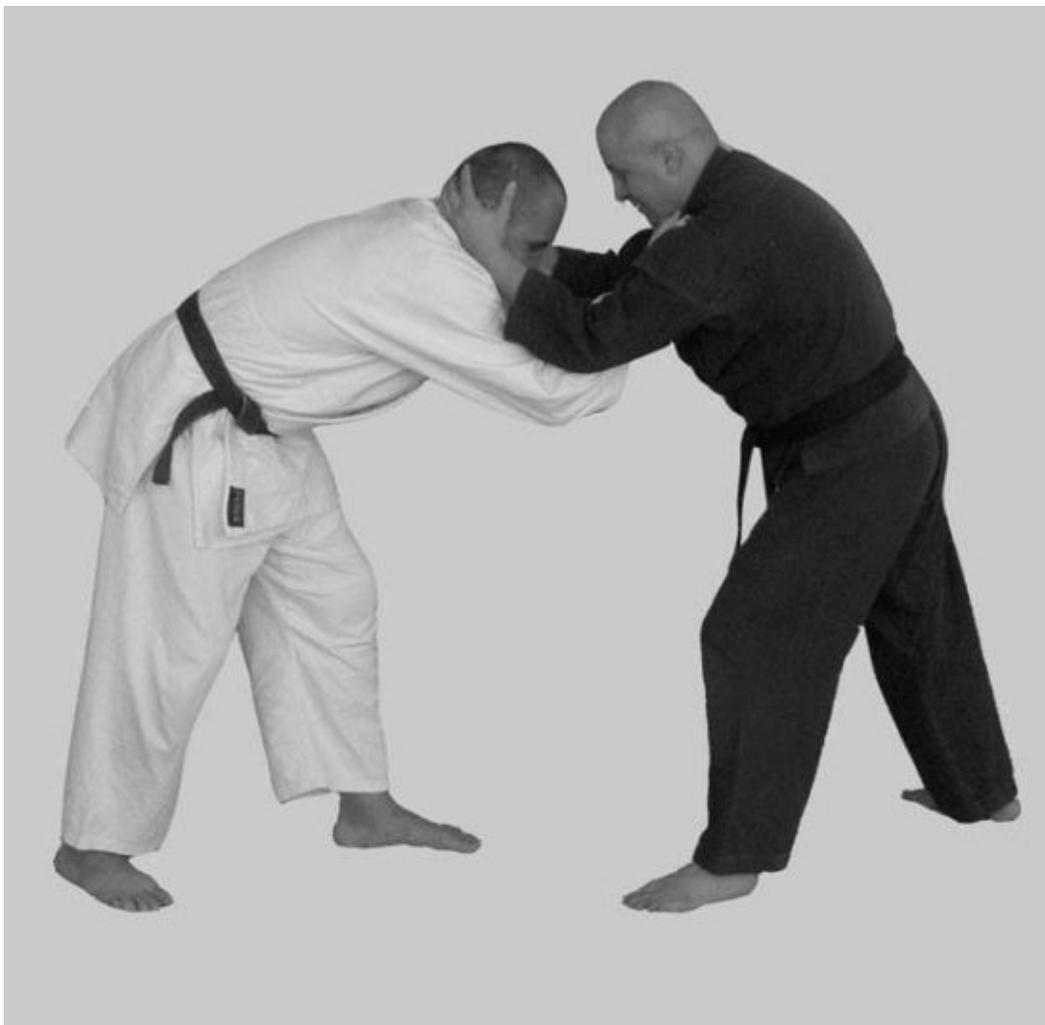


Фото 4



Фото 5



Фото 6

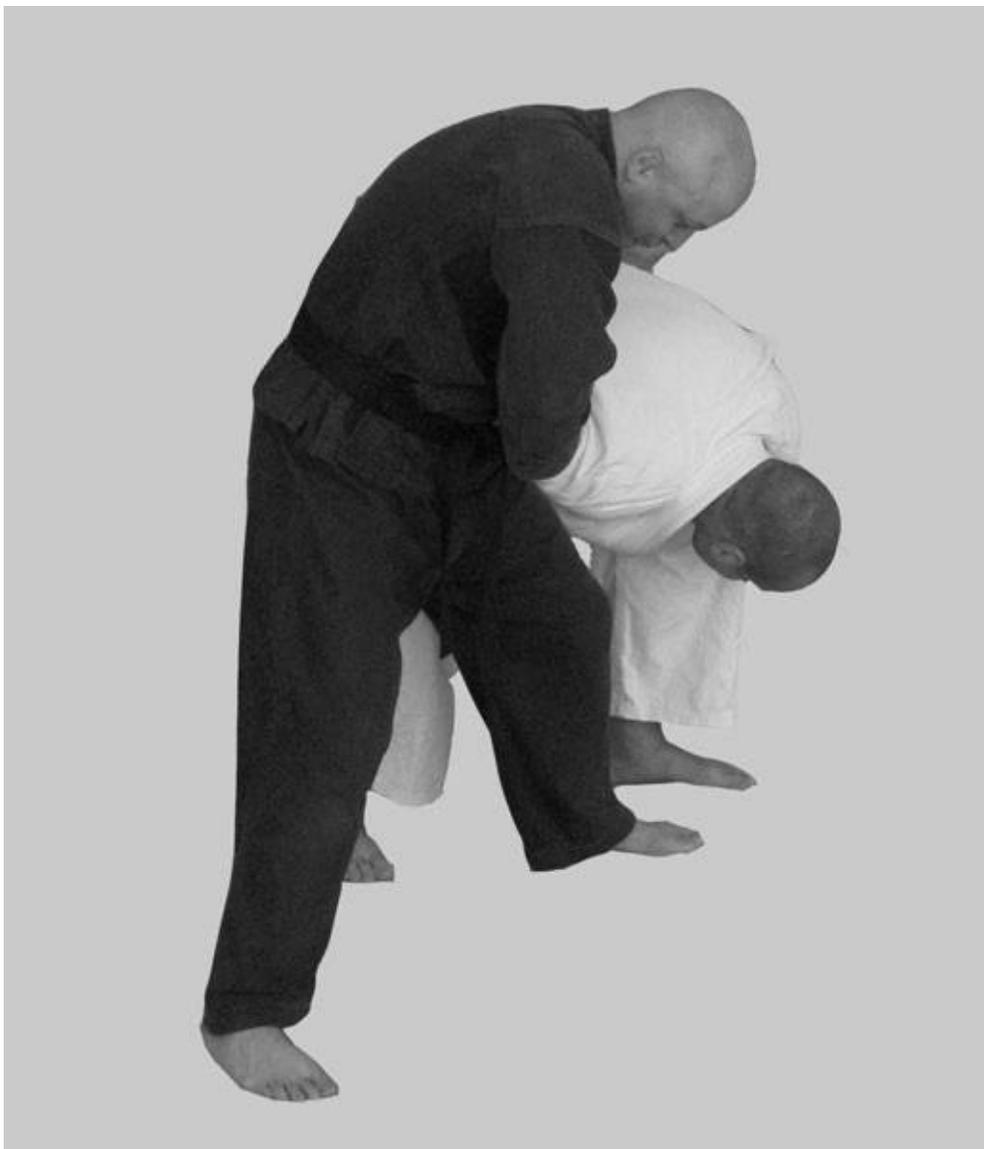


Фото 7



Фото 8

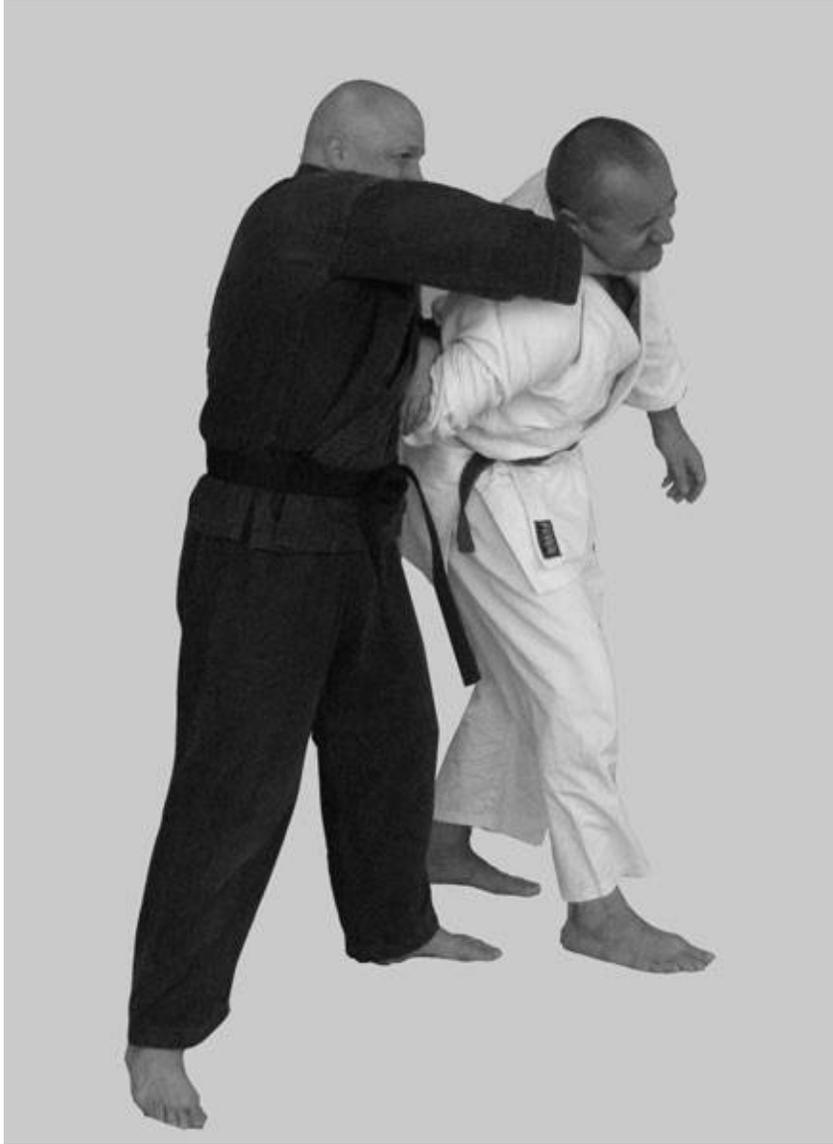


Фото 9



Фото 10

Прием № 2.

Защита от удушающего приема с контратакой удушающим приемом
(фото 11–14).

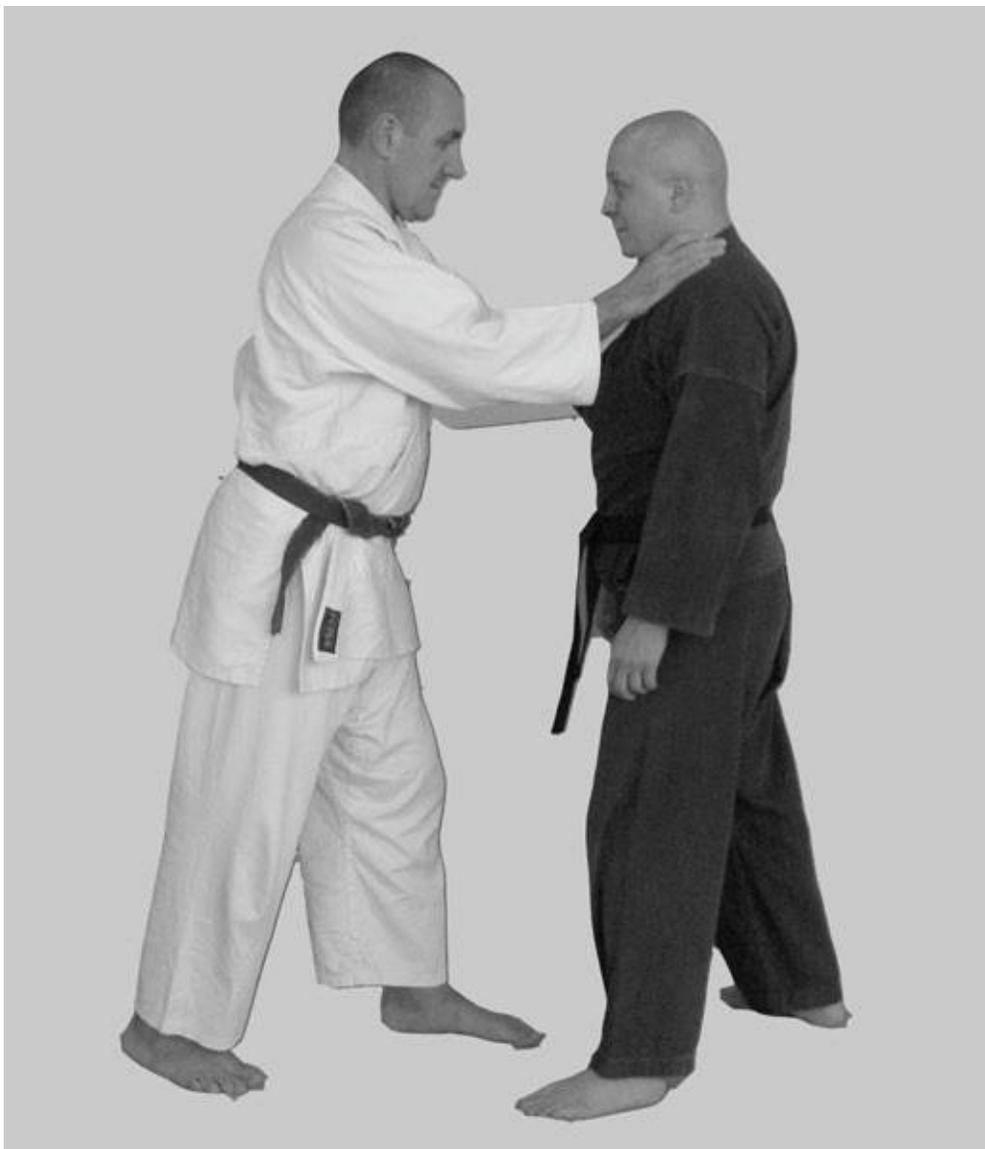


Фото 11

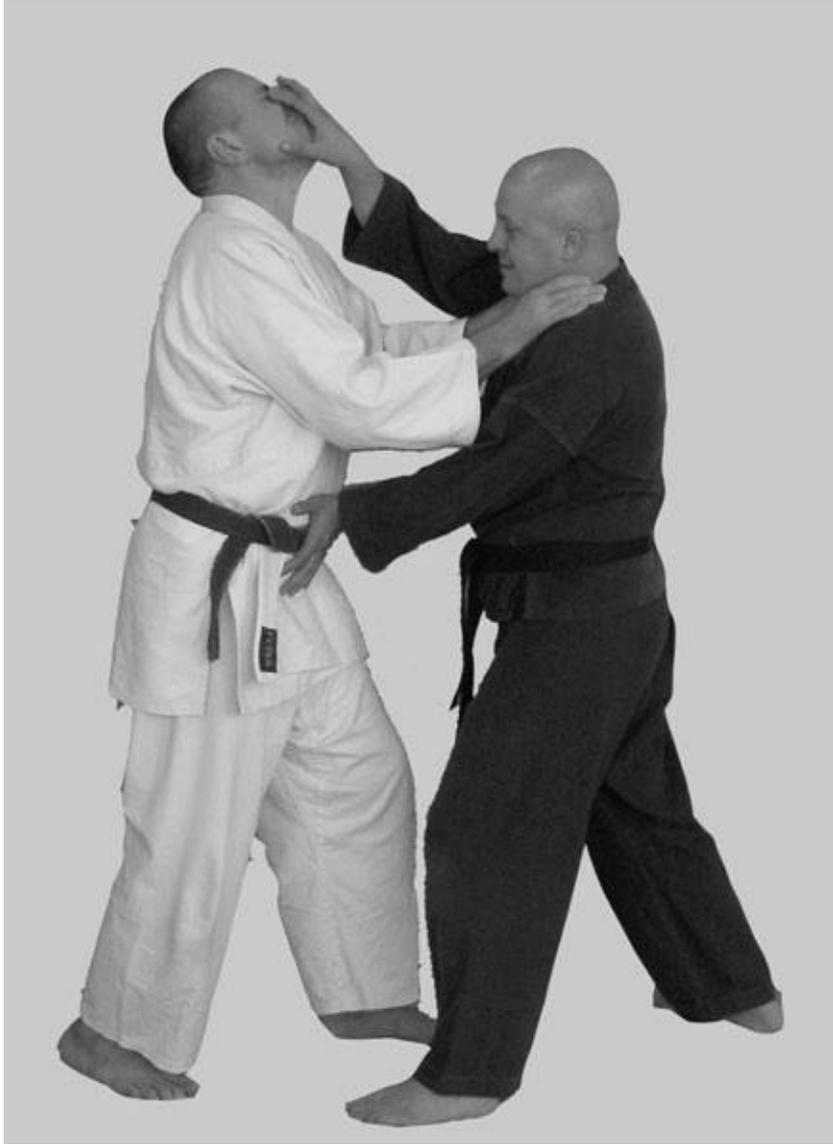


Фото 12

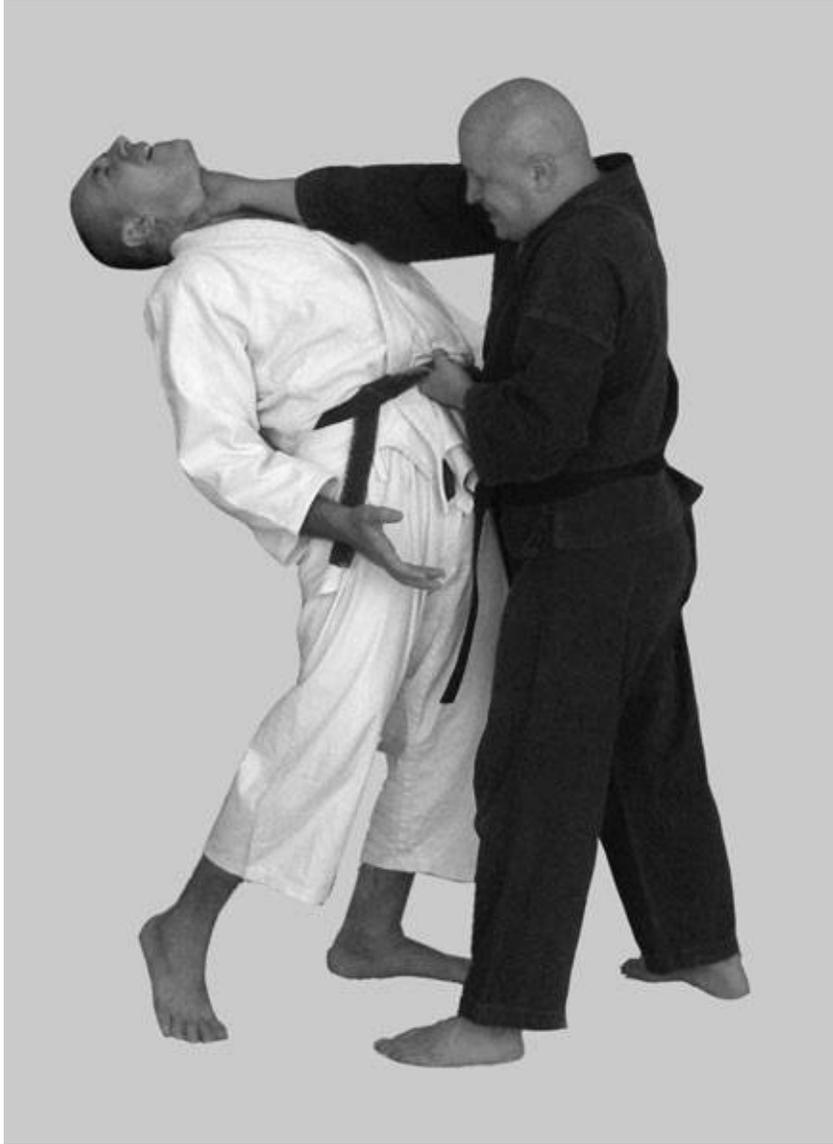


Фото 13



Фото 14

Прием № 3.

Защита от удушающего приема с последующей контратакой удушающим приемом (фото 15–18).

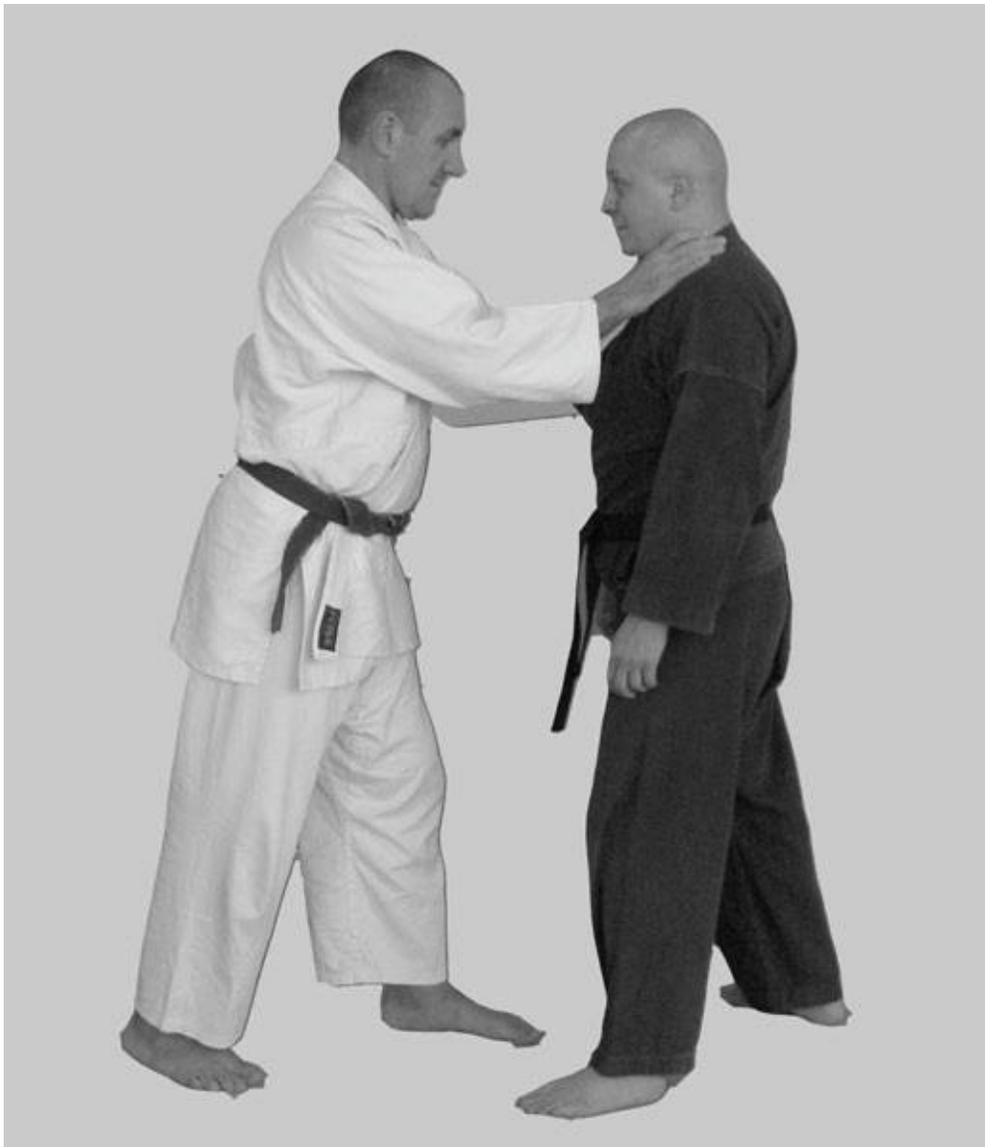


Фото 15

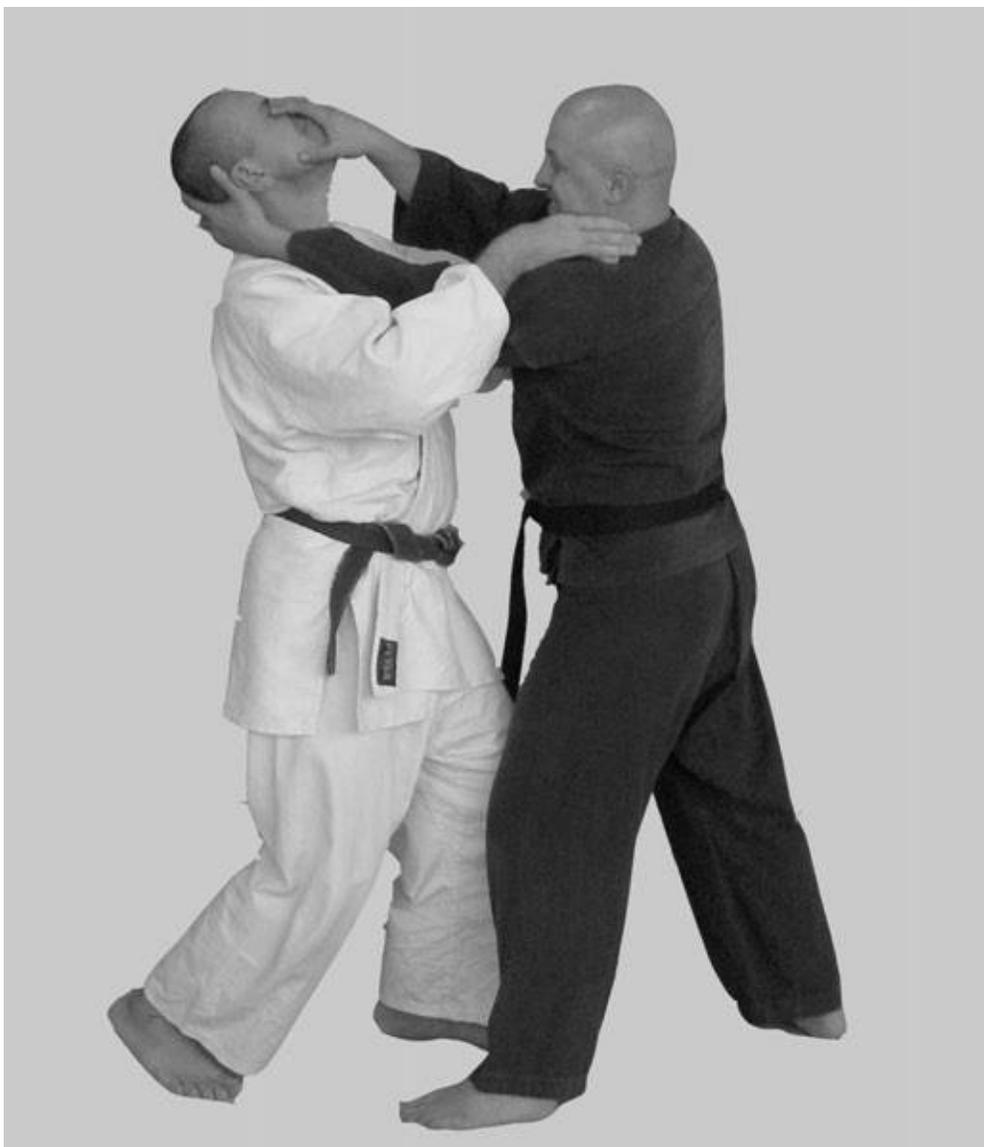


Фото 16

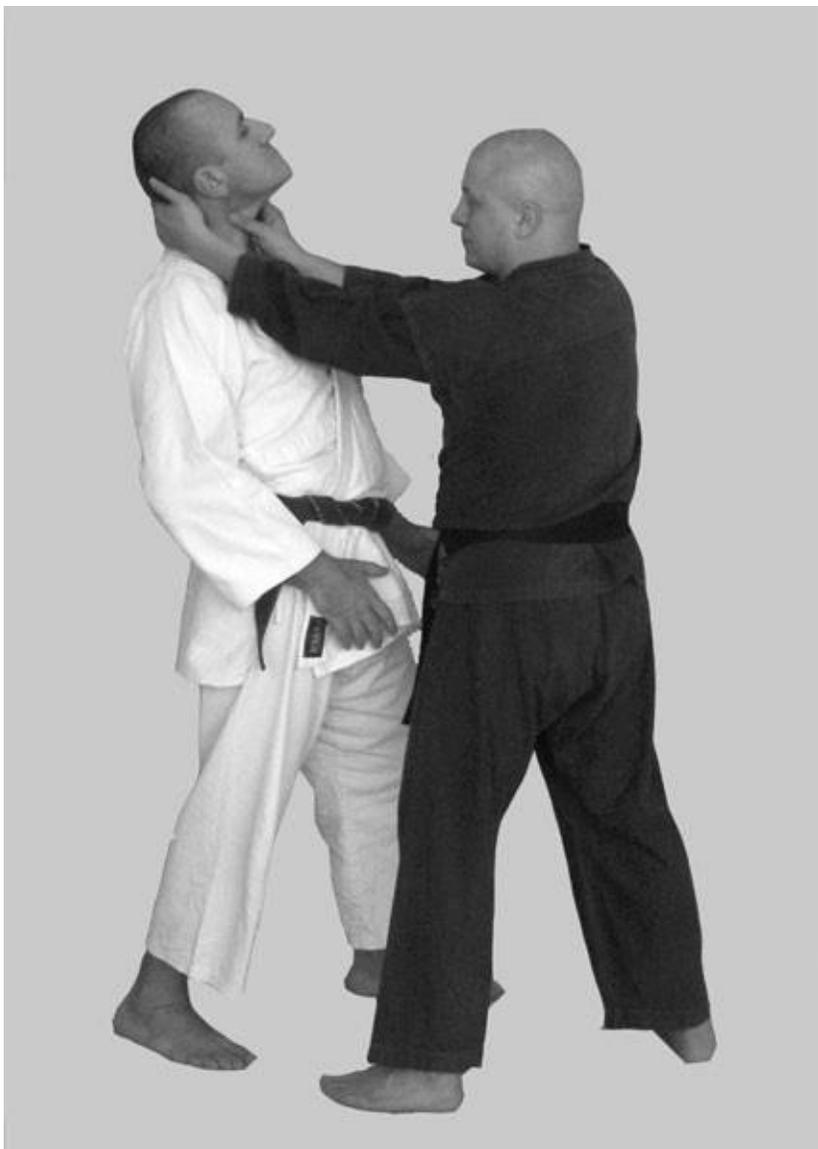


Фото 17



Фото 18

Представленные выше приемы иллюстрируют лишь общие принципы моделирования возможных действий во время защиты от удушения. Реальный арсенал техники защиты, подлежащей изучению и отработке и в системе оперативного карате и рукопашного боя, и в других системах боевых искусств, более чем обширен. Чтобы рассказать о нем, нам не хватит и нескольких книг. В то же время нельзя не отметить возросшую потребность в изучении техники и тактики защиты от удушения в различных ситуациях и местах. Мы имеем в виду тактики и техники защиты от удушения в автомобиле удавкой или ремнем безопасности, действия в ограниченном пространстве (в лифте или подъезде), защиту от удушения удавкой, защиту от удушающих захватов и удушения с использованием различных подручных средств, таких например, как нунчаки, палка, дубинка, автомат, ремень и т. д.

Краткий словарь терминов

- *Армейский рукопашный бой* – разновидность отечественной, советской или российской комплексной синтетической системы прикладных видов и систем рукопашного боя. Максимально приспособлен или адаптирован для подготовки военнослужащих и соответствует требованиям уставов и наставлений Российской (Советской) армии и других военизированных структур. Дополняется специальными разделами боевой подготовки, такими как ножевой бой, штыковой бой и бой с использованием подручных средств.

- *Бои без правил* – современная разновидность спортивно-зрелищного поединка по особым правилам. Имеет коммерческое значение. Вид спортивной профессиональной деятельности.

- *Бразильское джиу-джитсу* – современная (бразильская) разновидность японской борьбы джиу-джитсу. Имеет прикладное и состязательное направления. Адаптирована (приспособлена) к условиям городского уличного поединка.

- *Боевое самбо* – прикладной или боевой раздел борьбы самбо.

- *Ваза (вадза) (Waza)* – прием.

- *Группы дыхательных мышц* – группы вдоха и группа выдоха.

- *Джиме* (синонимы – дзиме, дзимэ, джиэ, шиме, Симе, симэ) – удушение, сжатие.

- *Джиме ваза (Jime Waza, Shime Waza)* – техника удушающих приемов. Делится на спортивные и прикладные разделы. Входит в систему техники сковывания Катаме ваза (Katame Waza).

- *Джиу-джитсу* – японское искусство борьбы. Один из вариантов перевода с японского – «Искусство мягкости».

- *Дзюдо* (дзюу-до, дзиу-до). Название национальной японской борьбы. Один из видов спортивной борьбы. Олимпийский вид спорта. Составной частью дзюдо является его прикладной раздел, имеющий значение как искусство самообороны. Переводится с японского как «Путь мягкости» или дословно – «Поддаться, чтобы победить!»

- *Джуджи* (дзюдзи, дзуджи, дзуджи) – крест.

- *Дыхание* – физиологический процесс, обеспечивающий газообмен живого организма. В упрощенном виде понимается как получение кислорода и выведение углекислого газа.

- *Дыхание глубокое* – дыхательный процесс с максимально

возможными вдохом и выдохом, что обеспечивает хороший воздухообмен.

- *Дыхание поверхностное* – процесс с ограниченными вдохом и выдохом.

- *Дыхание рефлекторное* – самостоятельный процесс, не регулируемый сознанием.

- *Дыхательные мышцы группы вдоха* – основные, вспомогательные и косвенные мышцы, обеспечивающие вдох.

- *Каппо* (саппо) – реанимация и оживление.

- *Кацу* – метод или способ оживления и реанимации. Составное понятие Каппо.

- *Крав-Мага* – израильская комплексная система самозащиты. Родственна советскому боевому самбо и другим прикладным разделам боевых искусств.

- *Оперативное карате* – современная советская или российская разновидность боевого или прикладного карате, дополненная разделами боевого самбо и рукопашного боя. Максимально приспособлена к современным условиям боевой и физической подготовки специальных подразделений.

- *Нарушение дыхания* – затруднения дыхания, вызванные воздействием удара или броска. Позволяют получить временное преимущество в схватке.

- *Оживление* – возвращение в сознание.

- *Прикладное карате* – разновидность советского и российского боевого карате. В версии КГБ СССР – синоним понятия «оперативное карате».

- *Прикладной раздел* – раздел боевых искусств, в котором изучаются приемы, используемые в боевом или реальном поединке. Практически каждая школа, стиль или вид боевых искусств имеют собственные прикладные разделы.

- *Реанимация* – возвращение человека в сознание медицинскими средствами.

- *Рукопашный бой* – русс. – дословно – бой голыми руками. Имеет два значения. Первое – общее название прикладных разделов боевых искусств. Как правило – советских или российских. Второе значение – стиль или разновидность российских прикладных и спортивных боевых искусств.

- *Саппо* (см. Каппо).

- *Сбивание дыхания* – воздействие на противника ударом или броском, которое приводит к кратковременному или продолжительному затруднению дыхания.

- *Самбо* – советская или русская комплексная система борьбы, известная также как система самообороны без оружия. Традиционно подразделяется на самостоятельные спортивный (спортивное самбо) и прикладной (боевой или боевое самбо) разделы.

- *Спортивное самбо* – спортивный раздел борьбы самбо.

- *Степени болевых ощущений* – принято выделять три степени физической боли. Боль 1-й степени подавляется волей, боль 2-й степень подконтрольна воле на некоторый промежуток времени, а при боли 3-й степени концентрация воли возможна лишь на самом болевом ощущении.

- *Чувствительная точка* – точка на теле человека, воздействие на которую ударом или давлением вызывает болевые ощущения или временную потерю возможностей к сопротивлению.

- *Удушающий захват* – захват в борьбе, поединке или бою, обеспечивающий возможность проведение удушающего приема или установления полного контроля над противником.

- *Удушающий прием* – прием действия в борьбе, обеспечивающий удушение противника.

- *Удушение затягиванием* – воздействие на шею противника затягиванием одежды накрест разведением рук. Спортивный термин.

- *Удушение зажиманием* – сдавливание шеи противника плечом или предплечьем, бедрами, бедром и голенью.

- *Удушение надавливанием* – надавливание на шею кистями, движением от себя к центру шеи, супинируя или пронируя своим предплечьем. Спортивный термин.

- *Удушение отжиманием* – затягивание одежды на шее противника с одной стороны и отжимание предплечьем или голенью (от себя к центру шеи) с другой. Спортивный термин.

Краткий словарь названий базовых удушающих приемов по системе классического японского дзюдо (Кодокан)

1. *Нами джуджи джиме* (Nami Juji Jime). Выполняется спереди, с использованием захватов накрест двумя руками за одноименные отвороты кимоно. Ладони сверху кимоно, большие пальцы изнутри.

2. *Гяку джуджи джиме* (Guaku Juji Jime). Выполняется спереди, с использованием захватов накрест двумя руками за одноименные отвороты кимоно. Ладони изнутри кимоно, большие пальцы снаружи.

3. *Ката джуджи джиме* (Kata Juji Jime). Выполняется спереди, с использованием захватов накрест двумя руками за одноименные отвороты кимоно. Ладонь одной руки сверху, а другой изнутри отворота кимоно.

4. *Хадака джиме* (Hadaka Jime). Удушье выполняется при подходе сзади. Шея противника зажимается предплечьем и плечом одной руки. Захват усиливается другой рукой.

5. *Окури ери джиме* (Okuri Eri Jime). Выполняется сзади, путем захвата одной рукой через плечо разноименно отворота кимоно противника и из-под плеча другого.

6. *Ката ха джиме* (Kata Ha Jime). Выполняется сзади, путем захвата одной рукой через плечо разноименно отворота кимоно противника и захвата другой рукой одноименной руки противника и ее блокировки.

7. *До джиме* (Do Jime). Выполняется ногами спереди, сзади или сбоку, путем зажимания грудной клетки противника бедрами и скрещиванием ног. Прием был запрещен к использованию в спортивном поединке.

8. *Соде гурума джиме* (Sode Guruma Jime). Выполняется спереди и сзади. Руки образуют своеобразное «колесо», охватывающее шею противника посредством захватов рукавов собственной одежды.

9. *Ката те джиме* (Kata Te Jime). Выполняется при подходе спереди, предплечьем одной руки с использованием захвата разноименного отворота кимоно противника.

10. *Ре те джиме* (Ryo Te Jime). Выполняется спереди с захватом разноименных отворотов кимоно противника двумя руками путем вращения кистей рук и предплечий внутрь, что позволяет затянуть ворот кимоно на шею противника.

11. *Цуккоми джиме* (Tsukkomī Jime). Выполняется спереди, с захватом руками разноименных отворотов кимоно противника и затягиванием их воротом-петлей вокруг шеи противника, движением одной из рук от себя, а другой к себе.

12. *Санкаку джиме* (Sankaku Jime). Выполняется сбоку, путем зажимания шеи противника двумя ногами треугольником.

Литература

- *Алипов Н. Н.* Основы медицинской физиологии. Учебное пособие. – М.: Практика, 2008.
- *Анатомия человека: Учебник.* / Под ред. А. А. Гладышевой. – М.: ФиС, 1977.
- *Атлас анатомии человека. Все органы.* – М.: Белый город, 2008.
- *Ашикага К. Жіу-Житсу.* – М., 1909. Репринтное издание «Барс» КАО ЛИМИТЕД, 1901.
- *Байдосов К.* Казахская национальная борьба. – Алма-Ата: МЕКТЕП, 1987.
- *Бирг Н. А.* Заболевания органов дыхания и их предупреждение. – Чебоксары: Чувашское книжное издательство, 1974.
- *Богущ Д. А. Каппо.* Японская техника реанимации в практике боевых искусств. – Киев: Ника-Центр, 2006.
- *Боевые искусства и спорт в Японии.* – М.: АСТ, 2009. (Япония – иллюстрированный карманный путеводитель.)
- *Грейси Р., Трейси Р., Пелигро К. Данахер Дж.* Бразильское джиу-джитсу. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005.
- *Бутчер А.* Дзюдо. Практическое руководство по достижению мастерства. – М.: ФАИР, 2008.
- *Вахун М.* Дзюдо. Основы тренировки. – Минск: Польша, 1983.
- *Вольф Х.* Дзюдо. Техника самообороны. – М.: Фаир-Пресс, 2002.
- *Гергель Ю. Г., Шубский А. О.* Дзюдо от спорта до самообороны. Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2006.
- *Гулевич Д. И., Звягинцев Г. Н.* Борьба самбо. – М.: Военное издательство МО СССР, 1968.
- *Дзюдо. Программа.* – М.: Советский спорт, 2003.
- *Дзюдо. Спортивные термины на пяти языках.* – М.: Русский язык, 1979.
- *Дзюдо. Система и борьба: Учебник* Под ред. Шулика Ю. А. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006.
- *Жіу-житсу.* По проф. Кара Ашикага. – М., 1909.
- *Игуменов В. М., Подливаев Б. А.* Спортивная борьба. Учебник для студентов и учащихся факультетов (отделений) физ. воспитания пед. учеб. заведений. – М.: Просвещение, 1993.
- *Кано Д.* Кодокан дзюдо. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2000.

- Коблев Я. К., Рубанов М. Н., Невзоров В. М. Борьба Дзюдо. – М.: ФиС, 1987.
- Косоротое С. А., Арабаджиев А. Д. Каноны дзюдо. – М.: Будо-Спорт, 2007.
- Левский В. 500 советов по самообороне. Приемы карате, джиу-джитсу, самбо. – М.: Фаир-Пресс, 2001.
- Лун Х. Прикосновение дракона. Продвинутая техника: 20 анатомических мишеней. – М.: АСТ, 2006.
- Маширо Н. Черная медицина: Темное искусство смерти, или Как выжить в мире насилия. – Екатеринбург: Ультра. Культура, 2005.
- Дахновский В. С., Рукавицын Б. Н. Обучение и тренировка дзюдоистов. – Мн.: Полымя, 1989.
- Оленкамн Н. Черный пояс. Навыки и техники дзюдо. – М.: ФАИР, 2007.
- Пархомович Г. Основы классического дзюдо: Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов. – Пермь: Урал-Пресс Лтд, 1993.
- Прудов А. В., Самойлов В. И., Соболев С. Н. Техника выполнения приемов рукопашного боя КГБ СССР. – М.: ЦС «Динамо», 1981.
- Путин В., Шестаков В., Левицкий А. М. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным. – М.: Олма-пресс; Нева, 2002.
- Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003.
- Сапин М. Р. Билич Г. Л. Анатомия человека: Учебник для студентов высших учебных заведений: В 2 кн. – М.: ООО Мир и Образование, 2007.
- Садамото С. Новый учебник по дзюдо, объясняющий сокровенные секреты. – М.: Издательский дом «Будо-Спорт», 2007.
- Сорокин Н. Н. Спортивная борьба (классическая и вольная). – М.: ФиС, 1960.
- Спортивная борьба: Учебник для институтов физической культуры. / Под ред. А. П. Купцова. – М.: ФиС, 1978.
- Техника классической борьбы. – М.: ФиС, 1972.
- Тиновцкий К. Г., Емельянова И. В. Дзюдо, говорящее по-японски: Учебное пособие. – М.: ФиС, 2005.
- Травников А. И. Дыхательно-энергетический тренинг по системе спецназа КГБ. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006.
- Травников А. И. Оперативное карате. Боевое моделирование в обучении рукопашному бою спецназа. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006.
- Травников А. И. Оперативный рукопашный бой по системе спецназа КГБ. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006.

- Федюкович Н. И. Анатомия и физиология человека. Учебник. – Ростов н/Д.: Феникс, 2009.
- Харрингтон П. Дзюдо. Полное иллюстрированное руководство. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003.
- Харламповев А. А. Борьба самбо. – М.: Физкультура и спорт, 1959.
- Харламповев А. А. Самбо. Специальные приемы. – М.: Воениздат, 1953.
- Хей Лун. Прикосновение дракона. Продвинутая техника: 20 анатомических мишеней. – М.: АСТ, 2006.
- Шулика Ю. А. Боевое самбо и прикладные единоборства. – Ростов н/Дону: Феникс, 2004.
- Шулика Ю. А. Уличное самбо. Эффективная самозащита и система реального боя. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006.
- Шулика Ю. А., Коблев Я. К., Маслов А. А. Борьба Дзюдо: первые уроки. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006.
- Юнас Я. Атлас первой медицинской помощи. – Кишинев: Картя Молдованяскэ, 1983.
- Ямасита Я. Боевой дух дзюдо: уникальная техника мастера. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003.
- Brazilian Jiu-Jitsu: Theory & Technique. Renzo & Royler Gracie, K. Peligro, J. Danahert. Rio de Janeiro – Brazil, 2001.
- Judokampfsport. Die Technik und Methodik der Judogrundschule. Sportverlag. – Berlin, 1983.
- Judo. Muller-Deck H., Lehman G.. Schulersport. Sportverlag. – Berlin. 1983.
- Judo. Sportverlag. – Berlin, 1987.
- Mastering jujitsu. R. Gracie. J. Danaher. Human Kinetics. – USA, 2003.
- Modric Zarko. Dzudo. – Zagreb. Sportska Tribina, 1984.
- Pawluk J. Judo sportowe. – Warszawa, 1973.
- Wolf H. Judokampfsport. Die Technik und Methodik der Judogrundschule. Sportverlag. – Berlin. 1983.

Интернет-ресурсы

- www.kodokan.org
- www.judoinfo.com.

Об авторе

Александр Травников – специалист в области прикладных систем боевых искусств, рукопашного боя и карате. Заведующий кафедрой международного права, кандидат исторических наук, профессор, полковник запаса.



Широкая известность пришла к нему после выхода серии книг по системе рукопашного боя спецназа и классическому карате: «Оперативный рукопашный бой по системе спецназа КГБ»; «Дыхательно-энергетический тренинг по системе спецназа КГБ»; «Оперативное карате: боевое моделирование в системе подготовки рукопашному бою спецназа»; «Карате для начинающих»; «Как защитить себя на улице»; «Искусство самообороны».

Положительный отклик получили совместные работы Александра Травникова с В. А. Самойловым [9] «Рукопашный бой спецназа КГБ – учебно-методическое пособие» и А. А. Кадочниковым «Самозащита от А до Я».

Как специалист по боевым искусствам автор воспитал много учеников, в том числе и чемпионов России. В его послужном списке служба в разведоте воздушно-десантных войск, КГБ СССР, работа начальником краевого управления одной из силовых структур Краснодарского края.

Обладатель черного пояса 8-й дан. Руководитель школы Дзе-Син-До

(Дзе-Син-Кан) «Путь непоколебимого духа (Школа непоколебимого духа)». Автор более 50 книг и монографий по теории, истории, практике боевых искусств и вопросам безопасности.

Автор выражает благодарность **Дмитрию Шаповалову**, призеру чемпионатов СССР по самбо и дзюдо, 3-й дан айкидо Айкикай (Япония), черный пояс, 2-й дан-хо оперативного карате, 1-й дан Кеудо (Россия) за помощь в съемках.

Примечания

1

Базовыми считаются 12 техник удушающих приемов дзюдо.

2

Базовый подход в обучении технике удушающих приемов в бразильском джиу-джитсу практически повторяет и копирует раздел техники удушающих приемов (шима ваза) классического японского дзюдо. См.: Renzo & Royler Grade, K. Peligro. Brazilian Jiu-Jitsu: Theory & Technique; или русский перевод этой книги – Ренцо и Ройлер Грейси в соавторстве с К. Пелигро и Дж. Данахер. Бразильское джиу-джитсу: теория и техника, Ростов н/Д.: Феникс, 2005.

3

При изучении техник удушающих захватов и приемов возможность постоянного контроля за результатами действий и их последствиями является самым важным, с точки зрения обеспечения безопасности, условием выполнения приема. То есть регламент действий и текущий контроль за ними являются основой безопасности и гарантией предупреждения травматизма.

4

Автор разделяет по своему значению и содержанию понятия или категории, которые можно сформулировать, как «удушающий захват» и «удушающий прием». При этом первая категория может как включаться в понятие «удушающий прием», так и рассматриваться отдельно. Кроме того, обе категории могут совпадать, сливаясь в единое действие.

5

В работе классика русских боевых искусств А. А. Харлампиева такие броски выделены в специальный раздел и определены в качестве специальной категории «Опасных бросков».

6

Более подробно см. *Травников А. И.* Оперативное карате. Боевое моделирование в обучении рукопашному бою. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006.

7

См. Дзюдо: система и борьба. Под ред. Ю. А. Шулика. – Ростов нД.: Феникс, 2005.

8

Сюда же можно отнести «сбивание» захватов.

9

В. А. Самойлов – ветеран 9-го управления КГБ СССР, обладатель черного пояса 8-го дана, шеф-инструктор, гранд-мастер, один из основателей и руководителей школы «КРАДА» – «Жертвенный огонь». Более подробно см. С. Лейкин. Основы боевой подготовки мирового спецназа: Рукопашный бой. – СПб.: Ленинград, 2006.