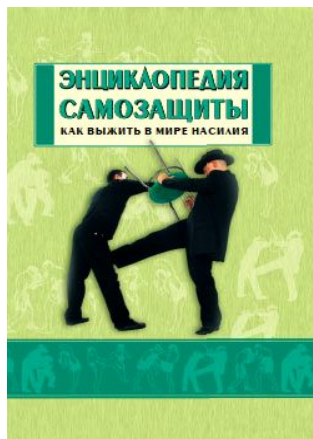


Энциклопедия самозащиты. Как выжить в мире насилия



Часть I

Общие принципы самозащиты без оружия

Предисловие

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

Обычно заинтересовавшийся этой проблемой человек ищет специальную литературу.

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

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

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

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

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

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

Особенно эта негативная сторона отработки самозащиты и бессоревновательного рукопашного боя заметна при подготовке показательных выступлений (шоу), когда вы, работая над действиями, которые будете совместно демонстрировать перед публикой, замечаете, что у противника нога подлетает вверх еще до того, как вы по ней ударили. Но в данном случае вы готовитесь к выполнению демонстрационно-артистических упражнений, а не противоборствующих. Противник на соревнованиях по единоборствам такой любезности не позволит и тем окажет вам величайшую услугу, поставив вас на то место, где вы в настоящее время находитесь. Дальше решать вам: устранять выявленные недостатки или пребывать в состоянии наркотического опьянения под воздействием умопомрачительного наименования системы, в которой вас угрозило заниматься в погоне за чем-нибудь необычным, с запугивающим названием. Что касается быстрейшего овладения чем-либо, то в противовес утверждению некоторых авторов работ по рукопашному бою, следует возразить со ссылкой на физиологические и психологические константы и заявить, что вряд ли при малых затратах можно достичь положительного результата.

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

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

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

надо настраивать себя на тяжелый, но интересный и жизненно важный труд.

Глава 1

Физическая культура и спорт как средство профессиональной подготовки

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

//-- Схема 1.1 --//

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

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

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

** К сопряженным — координационным с кондиционными.

Если обратить внимание на суть данной

классификации, то станет ясно, что каждый вид бытовой, производственной, физкультурно-спортивной и развлекательной деятельности имеет в себе особенности ее пространственно-двигательного содержания, эмоционально-психологических и физических нагрузок. Причем на верхнем уровне данной классификации размещен признак, обуславливающий выбор данного вида деятельности почти неосознанно, на генетическом уровне. Конечно, имеется в виду выбор, приведший к долгосрочной и эффективной деятельности.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

//-- Схема 1.2 --//

//-- Классификация видов и упражнений боевых искусств --//

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

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

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

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

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

1.4. Краткая история и характеристика боевых искусств

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

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

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

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

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

действий и, в частности, к пленению противника.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

//-- Схема 1.3 --//

//-- Классификация ударно-контактных упражнений боевых искусств --//

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

Каждый

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В связи с этим целесообразно упорядочить содержание некоторых терминов:

1. Рукопашный бой – бой, ведущийся в условиях различных количественных соотношений и неравноценной вооруженности противных сторон. Эти факторы пока не позволяют в процессе подготовки к бою смоделировать соревновательные условия.
2. Самозащита – система подготовки к защите против превосходящего по количеству и вооруженности противника и в условиях правовых ограничений. Подготовка к ней по тем же причинам может вестись только в условном, несоревновательном режиме. Практически оба термина по содержанию техники мало отличаются друг от друга.
3. Руконожный бой – собирательное понятие, включающее в себя все виды ударных единоборств без использования оружия, с применением ударов руками и ногами по различным вариантам правил соревнований (С. Заяшников, 1991; А. Иванов, 1995; А. Тарас, 1997; О. Терехов, С. Заяшников, 1992; Цой Хон Хи, 1993).
4. Фехтования – ударные единоборства, ведущиеся с использованием равноценного оружия, что позволяет применять соревновательные упражнения.
5. Бросковый бой – соединение руконожного боя с бросками в соревновательном режиме.
6. Ударная борьба – соединение руконожного боя с бросками и борьбой лежа (то, что используется в современных соревновательных видах рукопашного боя по милицмейской и военной версиям).
7. Бросковое фехтование – соединение фехтования с бросками в условиях возникновения полного контакта.
8. Рукопашная схватка – соединение руконожного, броскового боя и фехтования в условиях неравной вооруженности противников. Эти факторы пока также не позволяют смоделировать соревновательные условия.

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

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

Глава 2

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

2.1. Вступление

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.2. Содержание техники атакующих действий бойца

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

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

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

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

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

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

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

Удары ножом.

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

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

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

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

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

Удары цепным оружием (маховые).

2.3. Содержание приемов самозащиты без оружия

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

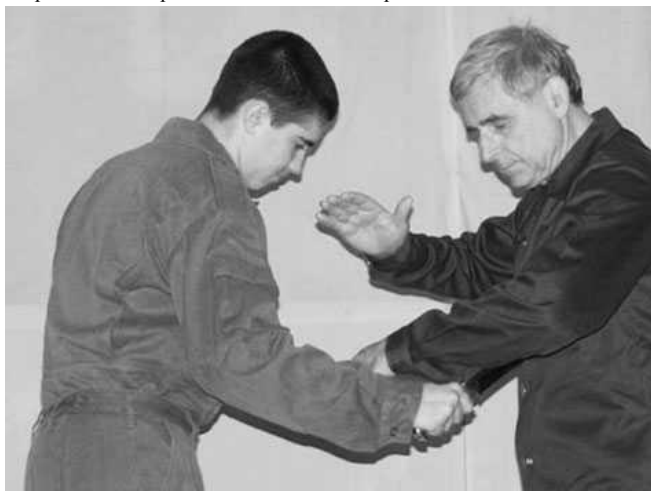


Рисунок 2.3.А. Парирование при защите от удара ножом

снизу



Рисунок 2.3.Б. Фиксация локтя атакующей руки

одноименной сверху



Рисунок 2.3.В. Нейтрализация противника: действие,

позволяющее осуществить полный контроль над противником

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

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

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

Фиксация: захват угрожающей конечности (в данном случае – локтя сверху) свободной рукой с целью пресечения отдергивания ее назад для повторной атаки (рис. 2.3.Б). [1 - Для полного контроля необходим дополнительный захват противника за дальнее плечо сзади или за горло, волосы, глаза.]

2.3.1. Защита от ударов ножом

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

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





(рис. 2.3.1.1)

//-- 2. Защита от удара ножом сверху рычагом локтя грудью сверху (рис. 2.3.1.2) --//

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



(рис. 2.3.1.2)

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

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





(рис. 2.3.1.3)

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

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





(рис. 2.3.1.4)

//-- 5. Техничко-тактическыя действа в ответ на сопротивление нападающего «загибу руки за спину» (рис. 2.3.1.5) --//

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





(рис. 2.3.1.5)

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

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





(рис. 2.3.1.6)

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

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



(рис. 2.3.1.7)

//-- 8. Техничко-тактичское действие против удара ножом снизу с соскальзыванием атакующей руки вверх (рис. 2.3.1.8) --//

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

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

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





(рис. 2.3.1.8)

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

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





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



Рисунок 2.3.1.10. Рычаг локтя через сгиб локтя при сопротивлении рычагу

локтя через плечо

//-- 10. Унифицированное парирование ударов ножом снизу, прямых в грудь, шею или ударов сверху --//

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





Рисунок 2.3.1.11. Унифицированная защита против любых ударов ножом

2.3.2. Защита от ударов рукой

//-- Понятие об исходной взаимной стойке при ведении боя в положении стоя --//

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

//-- 1. Защита от прямых ударов ближней рукой при одноименной стойке (рис. 2.3.2.1) --//

Отклониться от удара назад, отбить дальней от противника рукой предплечье его ближней атакующей руки внутрь, подшагнуть передней ногой к передней ноге противника. Обхватить ближней рукой его шею и после подшагивания дальней ногой провести «наклон опорным отхватом».





Рисунок 2.3.2.1. «Наклон опорным отхватом» против прямого удара

ближней рукой при одноименной стойке

//-- 2. Защита от прямых ударов дальней рукой при одноименной стойке (рис. 2.3.2.2) --//

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





Рисунок 2.3.2.2. «Наклон одноименным зацепом снаружи» против прямого

удара дальней рукой при одноименной стойке

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

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





Рисунок 2.3.2.3. Выпад с уклоном, запрокидывание

обратным выхватом ноги двумя при одноименной стойке

//-- 4. Защита от прямых ударов ближней рукой при разноименной стойке (рис. 2.3.2.4) --//

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

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





(рис. 2.3.2.4)

//-- 5. Защита от прямых ударов дальней рукой при разноименной стойке (рис. 2.3.2.5) --//

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





Рисунок 2.3.2.5. «Проворот подножкой» против прямого удара дальней

рукой при разноименной стойке

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

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

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





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

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

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





Рисунок 2.3.2.7. Отбив ближней рукой наружу – наклон опорным отхватом

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

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

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

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



Рисунок 2.3.2.9. Отбив ближней рукой наружу – проворот

подножкой от отбива изнутри

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

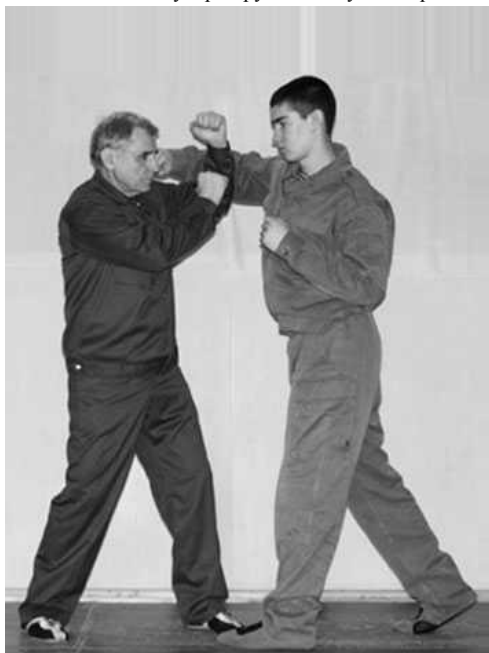
Отбив ближней рукой удара дальней руки противника снаружи – наружу (со страховочным блоком дальней внутри). С подшагом – проворот отбивом ноги изнутри.



изнутри

Рисунок 2.3.2.10. Отбив ближней рукой наружу – проворот отбивом

//-- 11. Защита от ударов рукой сбоку со стороны ближней руки защищающегося при любой взаимной стойке (рис. 2.3.2.11) --//



подножкой или проворот подножкой

Рисунок 2.3.2.11. Двойной блок изнутри – обхват шеи и плеча – наклон

//-- 12. Защита от ударов рукой сбоку со стороны дальней руки защищающегося при любой взаимной стойке (рис. 2.3.2.12) --//

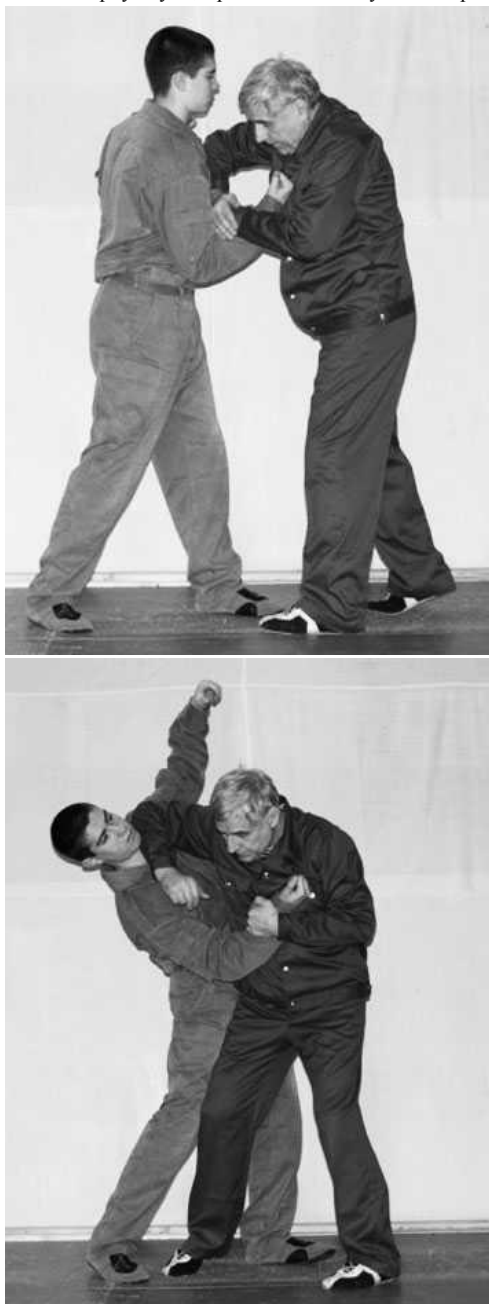


Рисунок 2.3.2.12. Двойной блок изнутри – обхват шеи и плеча – наклон

подножкой или проворот подножкой (в зависимости от взаимной стойки)

//-- 13. Защита от ударов ближней рукой снизу (рис. 2.3.2.13) --//

Блок сверху двумя, прижатие атакующего предплечья к груди – наклон боковой или задней подножкой.



(рис. 2.3.2.13)

//-- 14. Защита от ударов ближней рукой наотмашь при одноименной стойке (рис. 2.3.2.14) --//



Рисунок 2.3.2.14. Блок двумя, обхват ближней рукой шеи противника –

«наклон опорным отхватом»

//-- 15. Защита от ударов ближней рукой наотмашь при разноименной стойке (рис. 2.3.2.15) --//



«сдергивание опорным отбивом»

Рисунок 2.3.2.15. Блок двумя, обхват ближней рукой шеи противника –

2.3.3. Защита от ударов ногой

//-- Исходные дистанции в рукопашном бою и при самозащите --//

Большое значение при организации атаки и защиты в рукопашном бою и при самозащите без оружия имеют исходные дистанции (Н.Н. Ознобишин, 1930).

Сверхдальняя дистанция – дистанция, на которой невозможно использование ударов конечностями бойца. В этом случае используется длинное холодное оружие или маневр атакующего:

- прямолинейно (подскок на дальней опорной ноге);
- круговым перемещением (обратное круговое сближение);
- ударом дальней, опорной ногой от предварительного проворачивания на впередистоящей ноге.

Дальняя дистанция – дистанция, с которой возможен удар впередистоящей ногой без дополнительного сближающего маневра.

Средняя дистанция – дистанция, с которой возможны прямые удары рукой.

Ближняя дистанция – дистанция, с которой возможны удары кистью (кулаком, ребром ладони и т. д.), локтем и коленями.

//-- Виды парирования (отбивы, блоки) --//

Верхний отбив (блок) против ударов в верхний сектор (верхних ударов): кисть находится сверху – локоть внизу.

Нижний отбив (блок) против ударов в нижний сектор (нижних ударов): кисть находится внизу – локоть вверх.

Отбив (блок) внутрь: защищающая рука направляется мимо своего туловища (к себе).

Отбив (блок) наружу: защищающая рука направляется вне своего туловища (от себя).

//-- 1. Защита от прямых (сбоку) ударов ногой снизу из любой стойки (рис. 2.3.3.1) --//

Однако удары ногой снизу являются для профессионала подарком, и поэтому целесообразно отработать унифицированную защиту от более опасных ударов в голову, от ударов в коленный сустав, после реализации которых будет следовать более специфичное фиксирование и нейтрализация.

В дальнейшем удары противника ногой будут предполагаться объединенно для прямых ударов, боковых ударов, задних ударов, ударов сбоку, поскольку они общие по опасности направления своей траектории, несмотря на различия по амплитуде.

При дифференцировке защиты против ударов в условиях различных взаимных стоек следует иметь в виду общность ударов слева и общность ударов справа по пространственным параметрам. Их различие заключается в том, что удары, наносимые ближней ногой, более неожиданны, но слабее, а удары, наносимые дальней ногой, более мощные, но менее неожиданные.

Разница может быть в действиях, проводимых после парирования ударов.





(рис. 2.3.3.1)

//-- 2. Защита от прямых (сбоку) верхних ударов ближней ногой при одноименной стойке (рис. 2.3.3.2) --//



Рисунок 2.3.3.2. Верхний отбив ближней внутрь (кисть

вверх, локоть вниз). Поворот отрывом ноги двумя

//-- 3. Защита от прямых (сбоку) верхних ударов дальней ногой при одноименной стойке (рис. 2.3.3.3) --//



Рисунок 2.3.3.3. Верхний отбив ближней наружу (кисть

вверх, локоть вниз). Загиб голеностопного сустава

//-- 4. Защита от прямых (сбоку) верхних ударов ближней ногой при разноименной стойке --//
Действия те же, что и на рисунке 2.3.3.2.

//-- 5. Защита от прямых (сбоку) верхних ударов дальней ногой при разноименной стойке --//
Действия те же, что и на рисунке 2.3.3.3.

//-- 6. Защита от прямых (сбоку) нижних ударов со стороны дальней ноги защищающегося при любой взаимной стойке (рис. 2.3.3.4) --//

Отбив дальней вниз – наружу с одновременным оседанием. Проворот рывком ноги двумя.





(рис. 2.3.3.4)

//-- 7. Защита от прямых (сбоку) нижних ударов со стороны ближней ноги защищающегося при любой взаимной стойке (рис. 2.3.3.5) --//

Отбив ближней вниз – наружу с одновременным оседанием, уводя колено в сторону дальней ноги. Загиб голени.





(рис. 2.3.3.5)

//-- 8. Защита против обратных, круговых ударов ногой при одноименной стойке (рис. 2.3.3.6) --//





Рисунок 2.3.3.6. Верхний блок ближней внутрь, нижний

блок дальней наружу с шагом вперед – внутрь. Сдергивание подножкой

//-- 10. Защита от ударов в нижний сектор (в область коленного сустава) со стороны ближнего плеча защищающегося при любой взаимной стойке (рис. 2.3.3.8) --//

Парирование ближним предплечьем вниз – наружу с оседанием. Загиб голеностопного и коленного суставов.



(рис. 2.3.3.8)

//-- 11. Защита от ударов в нижний сектор (в область коленного сустава) со стороны дальнего плеча защищающегося при любой взаимной стойке (рис. 2.3.3.9) --//

Парирование дальним предплечьем вниз – наружу с оседанием. Проворот рывком ноги двумя.



(рис. 2.3.3.9)

2.3.4. Защита от колющих ударов длинным оружием

В этом разделе необходимо учитывать особенность одновременного ухода с линии атаки и выхода на стартовую позицию в условиях взаимной одноименной и разноименной стойки.

Дело в том, что при использовании длинного колющего оружия держание его двумя руками предопределяет особенность атаки и особенность противодействия защите.

Выход защищающегося в сторону дальней ноги противника при одноименной стойке условно назовем «выходом внутрь».

Выход защищающегося в сторону ближней ноги противника при одноименной стойке – «выходом наружу».

Выход защищающегося в сторону дальней ноги противника при разноименной стойке – «выходом внутрь».

Выход защищающегося в сторону дальней ноги противника при разноименной стойке – «выходом наружу».

«Выходы наружу» опасны, поскольку защищающийся выходит в сторону предпочтительной доводки оружия атакующим.

Однако при встрече с разноименно стоящим противником менять привычный способ выхода на старт основного приема нецелесообразно, поскольку не наработанный способ выхода в противоположную сторону может принести неприятностей больше, чем возможность атакующего осуществить доводку оружия.

//-- 1. Защита от уколов штыком при одноименной стойке (рис. 2.3.4.1, 2.3.4.2) --//





Рисунок 2.3.4.1. «Выход внутрь», парирование наружу, хват ближней рукой изнутри и срыв снизу вверх ближней руки, рычаг локтя оружием сверху



Рисунок 2.3.4.2. «Выход внутрь», парирование наружу,

поворот с отбивом стопой в бедро

//-- 2. Защита от уколов штыком при разноименной стойке (рис. 2.3.4.3, 2.3.4.4) --//

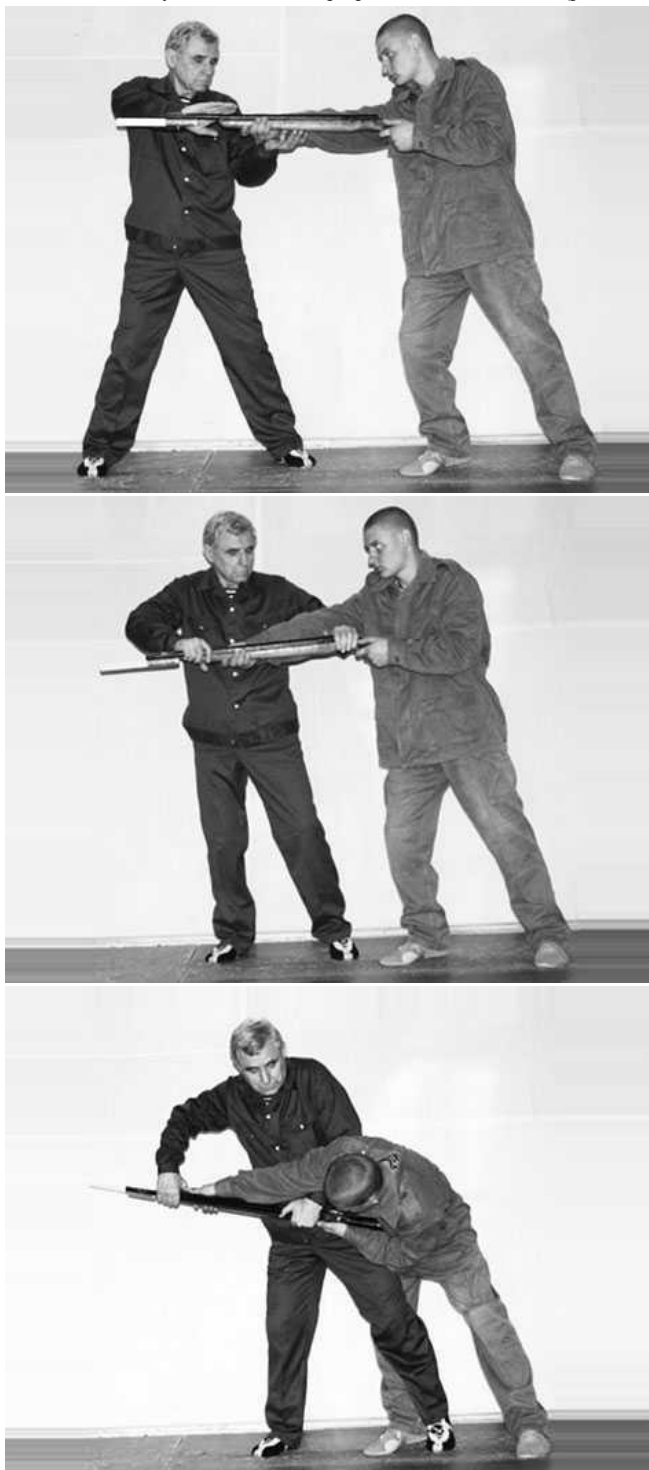


Рисунок 2.3.4.3. «Выход наружу» – отбив ладонью внутрь, рычаг локтя дальней руки предплечьем снизу, опираясь на карабин, сбивание отбивом изнутри



Рисунок 2.3.4.4. «Выход наружу», удар ближней

наотмашь в горло – запрокидывание подсечкой снаружи

2.3.5. Защита от рубящих ударов длинным оружием

В качестве оружия может использоваться длинная палка (шест) или двуручный меч.

При защите от рубящих ударов палкой (шестом) возможно скользящее париование удара предплечьем с максимальным сближением с противником.

При защите от рубящих ударов оружием с лезвием никакие блоки невозможны.

К сожалению, имеются, пользующиеся успехом у несведущих публикации по боевым искусствам, в которых предлагается останавливать удар меча (да еще японского, рассчитанного не на пробивание, а на разрезание) с помощью прижимания его ладонями и последующего вращения вокруг продольной оси. Что это? Не проверенные на собственном опыте мечты или рассчитанная на дураков реклама?

Конечно же, защита без оружия от рубящего удара мечом возможна, только маневрируя по горизонтали и туловищем – по вертикали.

//-- 1. Защита против удара длинным предметом сверху – сбоку со стороны дальнего к противнику плеча при одноименной стойке (рис. 2.3.5.1) --//

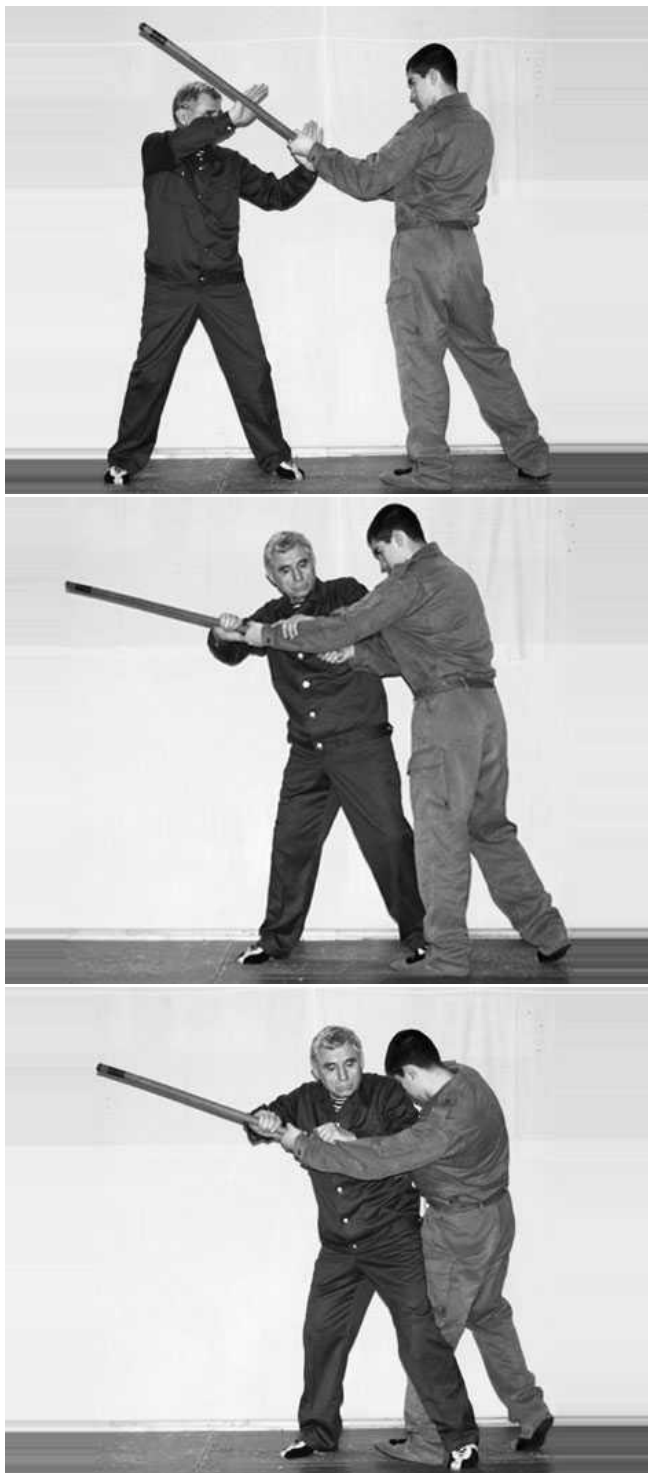


Рисунок 2.3.5.1. Выход в сторону своей, ближней к противнику, стороны; парирование дальней рукой предмета и ближней рукой рук противника. Проворот подножкой

//-- 2. Защита против удара длинным предметом сверху – сбоку со стороны ближнего к противнику плеча при одноименной стойке (рис. 2.3.5.2) --//



Рисунок 2.3.5.2. Выход в сторону своей, ближе к противнику, стороны; парирование ближней рукой предмета и дальней рукой – рук противника. Проворот подножкой

//-- 3. Защита против удара длинным предметом сверху – сбоку со стороны дальнего к противнику плеча при разноименной стойке (рис. 2.3.5.3) --//

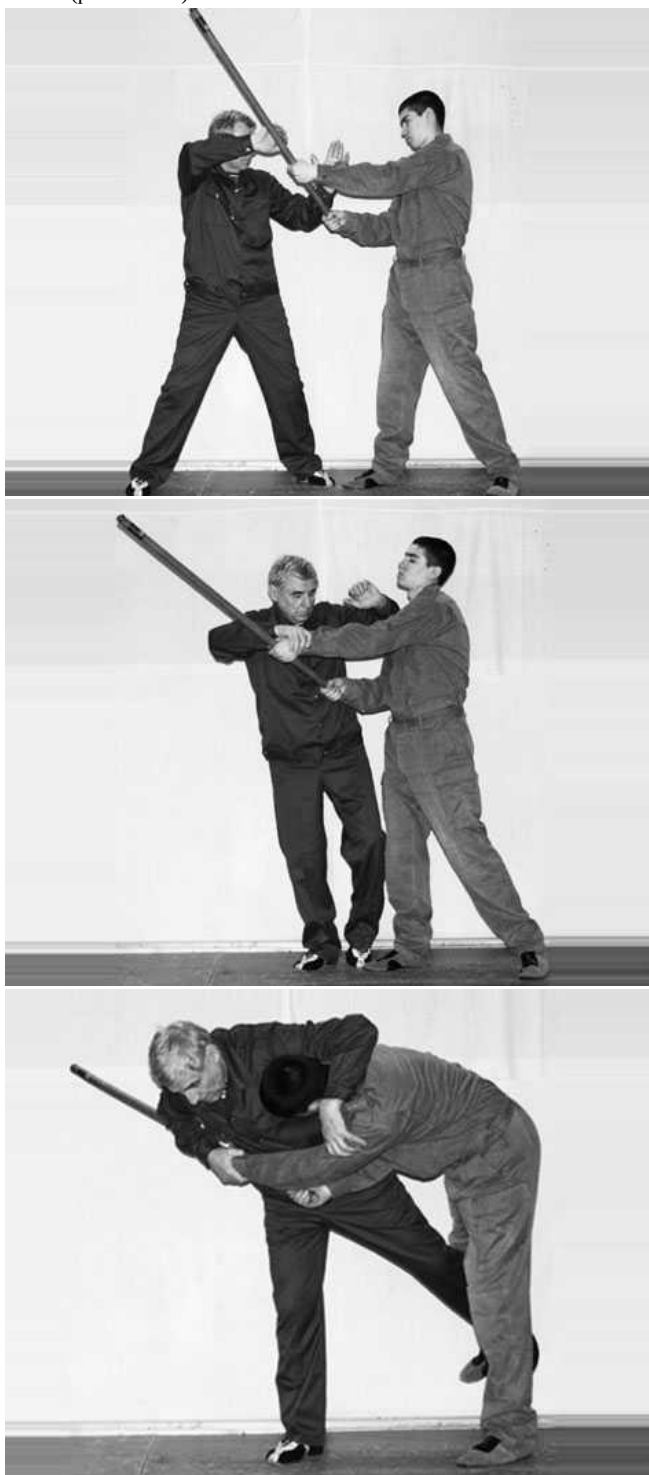


Рисунок 2.3.5.3. Подход ближней ногой, парирование дальней рукой предмета, а ближней рукой – рук противника. Обхват шеи – проворот отбивом

//-- 4. Защита против удара длинным предметом сверху – сбоку со стороны ближнего к противнику плеча при разноименной стойке (рис. 2.3.5.4) --//



Рисунок 2.3.5.4. Подход ближней ногой, парирование ближней рукой предмета, а дальней рукой – руки противника. Обхват шеи противника – проворот подножкой (подхватом)

//-- 5. Защита от горизонтально рубящих ударов длинным оружием по верхнему и среднему сектору со стороны дальнего плеча атакующего (рис. 2.3.5.5) --//

В тех случаях, когда удар наносится горизонтально, особенности взаимной стойки не играют большого значения, поскольку главным является уклонение от самого удара, а последующее сближение вариативно выводит на исходную позицию для последующего броска.



Рисунок 2.3.5.5. Наклон зацепом снаружи (подножкой) от

«нырка» против горизонтально рубящего удара

//-- 6. Защита от горизонтально рубящих ударов длинным оружием по верхнему и среднему сектору со стороны ближнего плеча атакующего (рис. 2.3.5.6) --//



«нырка» против горизонтально рубящего удара

Рисунок 2.3.5.6. Проворот подножкой (подхватом) от

2.3.6. Защита от рубящих ударов коротким оружием

В ряде работ по самозащите и рукопашному бою иллюстрируется способ парирования ударов малой саперной лопатой, блокируя предплечьем («вилкой» кисти) запястье атакующего.

На наш взгляд, это не совсем правильно, поскольку металлическая часть лопаты тяжелее деревянного черенка и при остановке атакующей руки скорость верхней части лопаты и ее вес создадут такую живую силу «снаряда», что рука не сможет удержать черенок и лопата (топор) ударит защищающегося по голове. В связи с этим предлагается парировать удар одной рукой в районе середины черенка (рукоятки), а другой – в зоне запястья атакующей руки.

//-- 1. Защита от ударов топором сверху – сбоку со стороны своей сзадистоящей ноги (рис. 2.3.6.1) --//



Рисунок 2.3.6.1. Подход ближней ногой к противнику, парирование черенка дальней рукой и предплечья (кисти) ближней рукой. Проворот подножкой

//-- 2. Защита от ударов топором сверху – сбоку со стороны своей впередистоящей ноги (рис. 2.3.6.2) --//



Рисунок 2.3.6.2. Подход ближней ногой к противнику, парирование черенка ближней рукой и предплечья (запястья) дальней рукой. Рычаг локтя грудью сверху

2.3.7. Защита от цепного оружия

При нападении с использованием цепного оружия (нунчаки, цепь и др.) парирование возможно только с использованием мягких подручных предметов в виде своего пиджака, сумки на ремне, поясного ремня. В крайнем случае можно использовать подставки твердыми предметами, но с очень жестким захватом (лучше двумя руками).

2.3.8. Защита от угрозы огнестрельным оружием

//-- 1. Защита от угрозы короткоствольным оружием (пистолетом) (рис. 2.3.8.1) --//

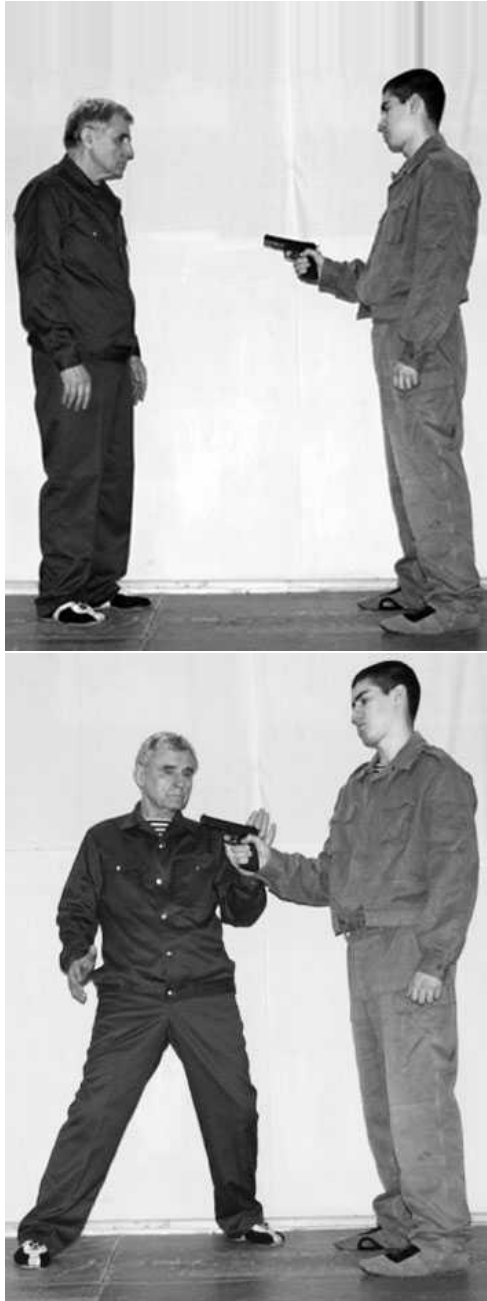




Рисунок 2.3.8.1. Отбив руки внутрь – дожим кисти (при необходимости – рычаг локтя грудью сверху)

//-- 2. Защита от угрозы пистолетом (рис. 2.3.8.2) --//
Отбив руки внутрь – рычаг локтя грудью сверху.



Рисунок 2.3.8.2. Рычаг локтя грудью сверху

//-- 3. Превентивная защита от угрозы пистолетом, доставаемым из внутреннего кармана куртки (рис. 2.3.8.3) --//





Рисунок 2.3.8.3. Фиксация руки, выхватывающей
пистолет из внутреннего кармана куртки, – дожим кисти от удара ногой

//-- 4. Превентивная защита от угрозы пистолетом, доставаемым из кармана брюк (рис. 2.3.8.4) --//





Рисунок 2.3.8.4. Фиксация руки, выхватывающей пистолет из кармана

брюк, – загиб руки за спину рывком от удара ногой

//-- 5. Защита от угрозы пистолетом сзади (рис. 2.3.8.5) --//





Рисунок 2.3.8.5. Обратный проворот с парированием руки противника

внутри, последующий рычаг локтя грудью сверху

//-- 6. Защита от угрозы длинноствольным оружием (ружье, автомат) --//

При угрозе длинноствольным оружием производится то же парирование, что и при угрозе пистолетом. После этого может проводиться наклон подножкой от отбива ноги изнутри (надавливая на грудь противника его автоматом) или проворот подножкой от отбива ноги изнутри (вырывая автомат).

2.3.9. Защита от захватов, обхватов и удушений

//-- 1. Защита от захватов одежды на груди или удушений спереди (рис. 2.3.9.1) --//





Рисунок 2.3.9.1. Проведение руки внутрь – снизу – вверх, проворот с

отбивом в колено

//-- 2. Защита от обхвата туловища спереди без рук (рис. 2.3.9.2.а. б) --//

Отжимание подбородка – наклон с подбивом коленного сгиба разноименной голенью снаружи.



(рис. 2.3.9.2.а, б)

//-- 3. Защита от обхвата туловища спереди с руками (рис. 2.3.9.3) --//





Рисунок 2.3.9.3. От подсечки изнутри с приседанием проворот через таз

//-- 4. Защита от обхвата туловища спереди с руками (рис. 2.3.9.4) --//

Наклон с подсечкой разноименной голенью снаружи.



(рис. 2.3.9.4)

//-- 5. Защита от обхватов сзади за шею (рис. 2.3.9.5) --//





захватом руки на плечо

Рисунок 2.3.9.5. Фиксация обхватившей руки – проворот через туловище с

//-- 6. Защита от удавки сзади (рис. 2.3.9.6) --//





надавливание на глаза или подножка на пятке

Рисунок 2.3.9.6. От приседания заход за противника. Обхват его спины –

//-- 7. Защита от обхватов сзади без рук (рис. 2.3.9.7) --//
Выкручивание кисти захватом за большой палец.



Рисунок 2.3.9.7. Выкручивание кисти захватом за большой палец

//-- 8. Защита от обхватов сзади с руками (рис. 2.3.9.8) --//



захватом руки на плечо

Рисунок 2.3.9.8. Фиксация обхватившей руки – проворот через туловище с

//-- 9. Защита от обхватов (захватов) противниками с двух сторон --//

Приводить варианты способов защиты от захватов двумя противниками достаточно сложно и некорректно, поскольку этих способов может быть очень много и, главное, они могут быть усвоены только после длительных и упорных занятий не только самозащитой, но и спортивным разделом самбо или дзюдо (т. е. борьбой). Кроме того, арсенал таких действий может быть сугубо индивидуальным, и усредненные рекомендации в данном случае бесполезны.

2.3.10. Задержания

Во многих пособиях по специальным приемам самозащиты дается ряд способов задержания и конвоирования без использования наручников. Опыт показывает, что только один способ задержания и последующего конвоирования является оптимальным – это рычаг локтя через предплечье узлом (при условии болевого воздействия на локтевой сустав в процессе передвижения).

В литературе по специальному разделу самозащиты описываются такие приемы задержания, как:

- рычагом локтя через плечи;
- загибом руки за спину рывком;
- загибом руки за спину от «нырка» под руку;
- дожимом кисти вниз с фиксацией локтя захватом руки под плечо.

Однако эти способы, несмотря на их внешнюю эффективность, чреваты не просто побегом, а гибелью конвоирующего.



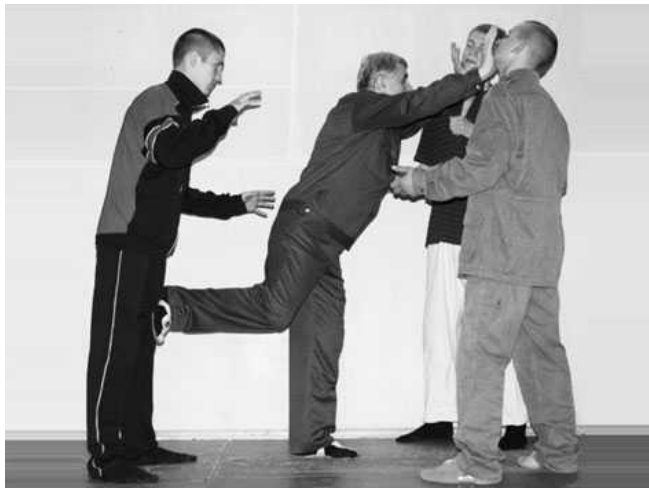
предплечье узлом

Рисунок 2.3.10. Задержание и конвоирование рычагом локтя через

2.3.11. Превентивная защита

//-- Превентивная защита при угрозе нападения двух (трех) противников --//

Как правило, должен быть нанесен удар рукой (руками) по основному противнику (двум рядом стоящим противникам). Одновременно наносится задний (боковой) удар ногой в пах второстепенного противника (рис. 2.3.11).



противников с задним ударом ногой третьего

Рисунок 2.3.11. Двойной удар в подбородки двух

Оттолкнувшись от второстепенного противника, продолжить движение на основного противника, завершив удар броском, и

догонным ударом по лежащему противнику. После этого бой продолжается за счет маневрирования, проведения бросков в направлении от свободного противника.

Вариантов комбинаций боя с несколькими противниками бесчисленное множество. Их следует моделировать в своем коллективе, но стремиться к унификации собственных действий необходимо, поскольку реально выполнимы в экстремальных условиях только приемы, доведенные до автоматизма.

Вышеприведенные способы парирования различных ударов можно более качественно усвоить с помощью комплекса занятий рукожным боем, который кратко представлен в главе 4.

Завершающие действия по нейтрализации противника необходимо отработать на занятиях борьбой, техника которой представлена в главе 3.

Кроме этого такая рекомендация связана с тем, что принцип изучения самозащиты без оружия (когда один боец вооружен, а другой – не вооружен) исключает пока возможность организации соревнований как основного средства проверки степени эффективности подготовки и привития психологической помехозащищенности, без которой реализация приобретенных умений в настоящем бою невозможна.

Поскольку реальный бой, даже на улице, один на один, обыкновенным мордобоем не заканчивается, целесообразно освоить не только ударные единоборства, но и какой-либо вид спортивной борьбы. Наиболее целесообразной для реализации поставленной задачи является борьба самбо с привнесением некоторых элементов вольной борьбы, о чем будет сказано в главе 3.

Глава 3

Контактные единоборства (виды спортивной борьбы)

3.1. Вступление

В уличной драке или в бою при сближении противников неминуемо (вольно или невольно) производится захват (или обхват). Это снижает свободу действий и делает ударный бой малоэффективным.

Маневр кулачного бойца с целью ухода от ударов только отдалает поражение.

Вход в контакт бойца, не владеющего техникой борьбы, означает поражение.

Следует отметить еще одну деталь. Очень часто при бытовых конфликтах возникают ситуации, когда по различным причинам, особенно юридического плана, бить противника нельзя, но нейтрализовать необходимо. В этом случае пригодится умение бороться стоя или лежа.

В греко-римской борьбе, согласно правилам соревнований, предусматриваются броски, перевороты противника без воздействия на ноги ногами или руками. Поскольку самые прочные навыки формируются во время участия в соревнованиях, то арсенал воздействия на противника техникой греко-римской борьбы оказывается ограниченным. Кроме того, все броски в этой борьбе проводятся с собственным падением, что в бою не всегда выгодно. В вольной борьбе можно воздействовать на ноги противника руками и ногами. Это расширяет диапазон используемых средств борьбы, но многочисленные условности правил соревнований негативно сказываются на формировании необходимого для боя технического арсенала. Кроме того, практика соревнований по вольной борьбе свидетельствует о привязанности борцов вольного стиля только к приемам с захватом ног.

В обоих видах отсутствие одежды не формирует способности использовать захваты за одежду или надежные обхваты, возможные при борьбе в одежде.

Борьба дзюдо, несмотря на ее чрезмерно раздутую рекламу, имеет ряд недостатков:

1. Присуждение чистой победы за удержание в течение 30 секунд не стимулирует к борьбе стоя.
2. Присуждение чистой победы за броски с собственным падением не стимулирует к качественному проведению броска с прикладных позиций (при проведении броска самому лучше не падать).
3. Отсутствие в классификации техники традиционного дзюдо бросков с захватами ног обедняет ее в прикладном аспекте.
4. Специфичный для Японии свободный покрой одежды не копирует покрой европейской одежды и одежды военнослужащего любой армии, что не позволяет в полной мере использовать приобретенные в дзюдо навыки для их реализации в типовом бою.

Борьба самбо, созданная на базе борьбы дзюдо, олимпийских и национальных видов борьбы, впитала в себя все лучшее из них. Ее правила соревнований более приближены к реальным условиям боя и менее ограничивают свободу действий противников.

Большое значение в правильной организации технической подготовки, включая педагогический контроль, имеет классификация.

До сих пор в каждом виде борьбы имелось несколько классификаций технических действий («Спортивная борьба», 1968; В.М. Андреев, 1961; В.М. Андреев, Е.М. Чумаков, 1967; В.М. Андреев, Г.С. Туманян, 1975; Д. Кано, 2000; А.А. Харлампиев, 1964; Х.Эссинк, 1975; E.Domini, 1965).

Имела место попытка составить единую классификацию технических действий в спортивной борьбе (А.П. Купцов, 1975). Однако система построения этой классификации не поднялась выше субъективного подхода, в результате чего при использовании ее в целях планирования и педагогического контроля возникают серьезные методические ошибки.

3.2. Единая классификация и терминология технических действий в спортивной борьбе по биомеханическим признакам (Ю.А. Шулика, 1988)

С тем чтобы достаточно хорошо усвоить технику борьбы самбо, необходимо приложить усилия и терпеливо, используя своего товарища или хотя бы стул в качестве противника, проделать движения, обозначенные в нижеприводимой классификации технических действий в спортивной борьбе вообще и, в частности, борьбе самбо. Вся техника борьбы состоит из 3 разделов:

начальных, основных и вспомогательных технических действий. К начальным действиям, без которых не может быть осуществлено основное действие, относятся передвижения, стойки, захваты. Основные технические действия (действие, в результате которого тело сопротивляющегося противника переводится из исходного положения в заданное правилами конечное положение или происходит сдача противника) состоят из 5 подразделов: стоя, полустоя, полулежа в партере и лежа, каждый из которых имеет набор характерных атакующих и защитных технических действий (схема 3.1). К вспомогательным техническим действиям относятся такие действия, использование которых помогает применить основное техническое действие или обеспечивает защиту.

//-- Схема 3.1 --//

//-- Классификация техники борьбы до уровня подразделов по Ю.А. Шулике (1981; 1988) --//

Надразделы			
Н.Т.Д. (начальные технические действия: маневр стойками, передвижением, захватами) Разделы борьбы		О.Т.Д. (основные технические действия) Подразделы борьбы	В.Т.Д. (вспомогательные технические действия)
Стоя	 §3.3, рис. 3.1.а	1. Броски 2. Сбивания (переводы) 3. Контрброски 4. Контрсбивания	Динамические подготовки к атаке
Полустоя	 §3.4, рис. 3.4.1.а	1. Полуброски 2. Полусбивания 3. Броски снизу 4. Сбивания снизу	Комбинации приемов
Полулежа	 §3.5, рис. 3.5.12.б	1. Перекатывания 2. Броски лежа 3. Сбивания лежа	Защита динамическая
В партере	 §3.6, рис. 3.6.5.а	1. Перебрасывания 2. Перевороты 3. Сбрасывания 4. Болевые приемы на руку 5. Болевые приемы на ногу 6. Удушения	Защита статическая
Лежа	 §3.7, рис. 3.7.2	1. Дожимы 2. Перекаты снизу 3. Болевые приемы на руку 4. Болевые приемы на ногу 5. Удушения	

Подраздел борьбы стоя включает в себя:

- броски;
- сбивания (бывшие переводы);
- контрброски;
- контрсбивания (приложение 3.1).

Подраздел борьбы полустоя (один стоит, другой – на коленях или колене) включает в себя:

- полуброски;
- полусбивания, когда бросает или сбивает верхний;
- броски снизу;
- сбивания снизу, когда бросает нижний (приложение 3.2).

Подраздел борьбы полулежа (один стоит, другой лежит) включает в себя:

- перекатывания, когда верхний переворачивает нижнего;
- броски лежа;
- сбивания лежа, когда нижний бросает или сбивает верхнего (приложение 3.3)

Подраздел борьбы в партере (один стоит на четвереньках или лежит на животе, другой – над ним, стоя на коленях или лежа на животе) включает в себя:

- перебрасывания (отрывание противника и сбрасывание);
- перевороты (переворачивания на спину или в то же положение, но с вращением противника вокруг его продольной оси);
- сбрасывания (выход в положение верхнего с переворачиванием противника);
- болевые приемы на руку;
- болевые приемы на ногу;
- удушения (приложение 3.4).

Подраздел борьбы лежа включает в себя (один лежит на спине, другой – на нем сверху):

- дожимы и удержания (проводит верхний);
- перевороты снизу (проводит нижний);
- болевые приемы на руку;
- болевые приемы на ногу;

– удушения (приложение 3.5).

3.3. Техника борьбы самбо стоя (приложение 3.1)

Для проведения приемов при борьбе стоя большое значение имеет особенность приобретенного захвата.

В данном пособии предлагаются наиболее целесообразные захваты, позволяющие проводить броски на противнике, стоящем в любой стойке, в проекции на горизонтальную и сагиттальную плоскости.

//-- Захваты (3) при борьбе стоя --//



Рисунок 3.1. За концы рукавов при любой взаимной стойке



стойке

Рисунок 3.2. За разноименный отворот и разноименный рукав при любой



Рисунок 3.3. За одноименный отворот и разноименный рукав при любой

стойке



Рисунок 3.4. За пояс спереди (на спине) и разноименный рукав при

разноименной стойке



рукав при одноименной стойке

Рисунок 3.5. За пояс на спине через одноименное плечо и разноименный



одноименной стойке

Рисунок 3.6. За шею сверху под плечо и разноименный рукав при



рукав при одноименной стойке

Рисунок 3.7. За пояс на спине через одноименное плечо и одноименный



захваченной руки при разноименной стойке

Рисунок 3.8. За одноименный рукав и одноименный отворот сверху



разноименной стойке

Рисунок 3.9. За разноименный ворот на шее и разноименный рукав при



разноименной стойке

Рисунок 3.10. За одноименный ворот на шее и пояс спереди при



рукав при разноименной стойке

Рисунок 3.11. За пояс на спине через разноименное плечо и одноименный



при разноименной стойке

Рисунок 3.12. За одноименный отворот поверх шеи и одноименный рукав



разноименной стойке

Рисунок 3.13. Обхват разноименного плеча снизу с головой (узлом) при



однойименной стойке

Рисунок 3.14. Обхват разноименного плеча снизу с головой (узлом) при

3.3.1. Броски

Бросками называются приемы, в результате проведения которых противник переводится из положения стоя на спину или на бок.

//-- А. Броски проворачиваясь (тип «провороты») --//

Это броски противника вперед, перед собой с предварительным поворотом к нему спиной или боком. При их выполнении атакующий вначале проворачивается перед противником на угол от 90° до 270° и входит в контакт с ним своим ближним боком, спиной или дальним боком. Затем, продолжая проворот, бросает его перед собой. Основным элементом, влияющим на качество выполнения этих бросков, является максимальное отворачивание своей головы в сторону будущего падения противника и далее.

При захватах на дальней дистанции для успешного проведения броска необходимо до входа в контакт с телом противника развернуться на 270° . При захватах на средней дистанции для успешного проведения броска необходимо до входа в контакт с телом противника повернуться на 180° . При захватах на ближней дистанции для успешного проведения броска необходимо до входа в контакт с телом противника повернуться на 90° .

В первом случае необходима высокая скорость, в третьем – большая сила.

Все броски типа «проворотом» имеют общую пространственно-тактическую структуру и отличаются друг от друга по динамическим признакам: подъемом вверх, горизонтальным выведением из равновесия, выбиванием всей опоры. На нижележащем уровне они делятся на броски: без воздействия на ноги противника, с воздействием на ноги ногами, руками, ногами и руками. Наиболее ответственной фазой бросков проворотом является выход из исходного положения в стартовое (1-я фаза броска). Отдельно по каждому броску к его основному наименованию будет прибавляться способ выхода на старт («входом», «уходом» и т. д.)

«Выход» – с поворотом на носке сзади стоящей ноги, вынос впередистоящей ноги мимо противника на стартовое положение (снаружи одноименной ноги противника).

«Вход» – вынос впередистоящей ноги под проекцию общего центра тяжести противника, проворачивание на носках обеих ног и подставление сзади стоящей ноги к впередистоящей.

«Уход» – с разворотом на носке впередистоящей ноги увести сзади стоящую ногу назад по кругу так, чтобы она стала снаружи одноименной ноги противника.

«Скрестно» – повернуться на носках обеих ног так, чтобы передняя стопа оказалась на носке, а задняя нога – на всей стопе, расположенной поперек сагиттальной плоскости (оси) атакующего.

К этому же классу выходов на старт бросков проворотом относится выход «прыжком», когда атакующий, оттолкнувшись от опоры, проворачивается вокруг своей продольной оси и, приземлившись, оказывается на старте броска. Следует отметить, что этот эффектный в показательных выступлениях способ в условиях соревнований может быть эффективным только с использованием разнонаправленной динамической подготовки. Стремиться в совершенстве овладеть всеми бросками проворотом нет смысла. Желательно только ознакомиться со всеми бросками и выбрать себе 2–3 наиболее удобных.

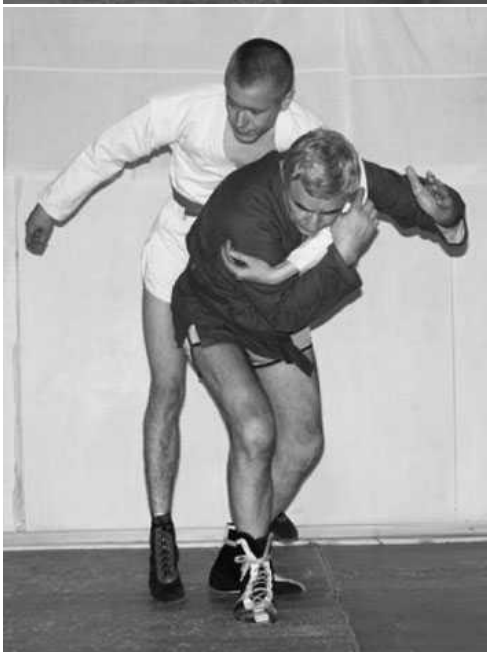




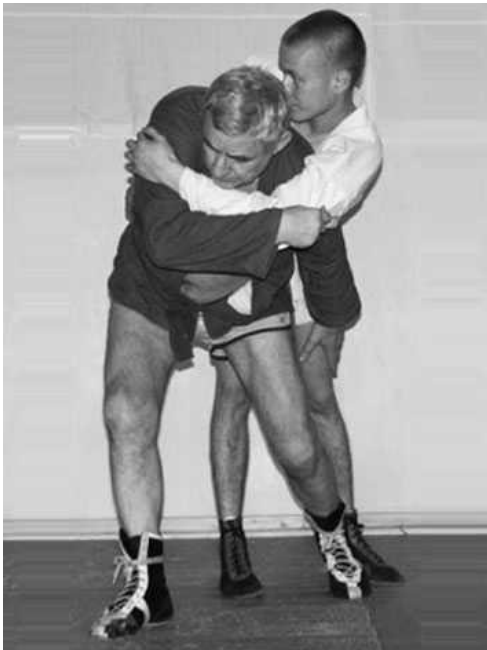
А.1 (а, б, в) Проворот через туловище «выходом»



А.2 (а, б). Обратный проворот через туловище «выходом»



А.3 (а, б, в). Проворот через спину «входом»



А.4 (а, б). Проворот через руку «уходом»





А.5 (а, б, в). Проворот через таз «входом»





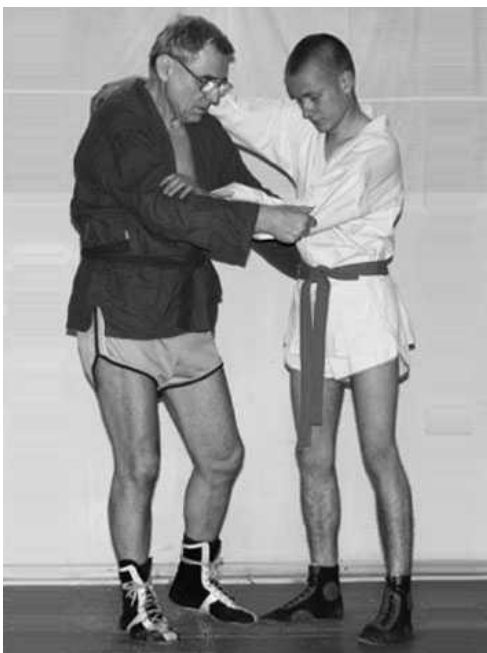
А.6 (а, б). Проворот через таз «скрестно»

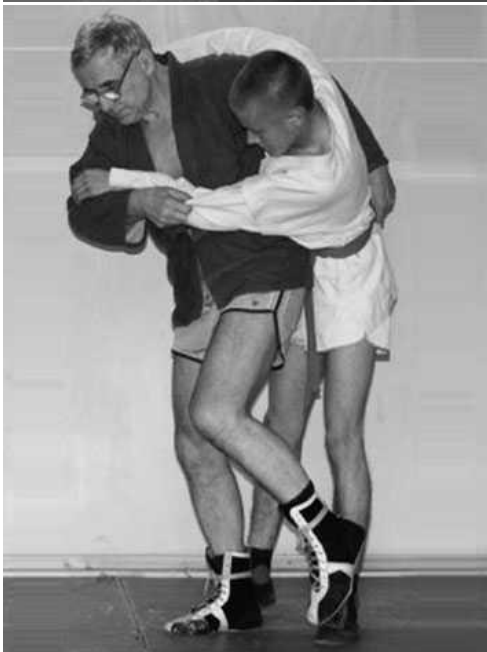


А.7 (а, б). Проворот рывком ноги «входом»



А.8 (а, б). Проворот подножкой «выходом»





А.9 (а, б, в, г). Проворот подхватом «входом»



А.10 (а, б, в). Проворот подсадом голенью изнутри «входом»



А.11 (а, б, в). Проворот отбивом «уходом»



А.12 (а, б, в). Проворот отрывом «уходом»



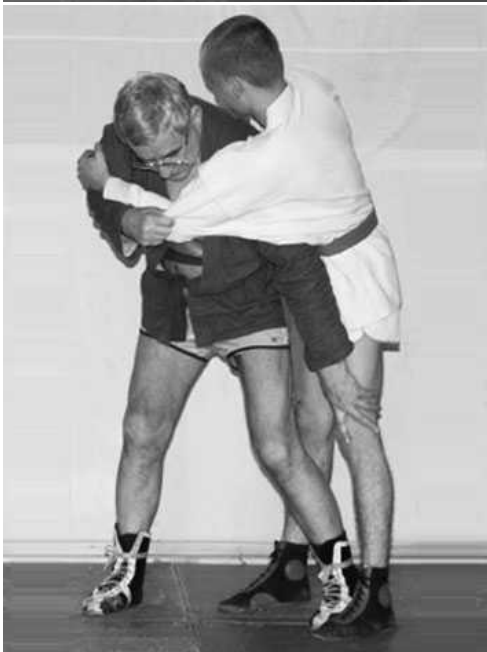
А.13 (а, б, в). Проворот через голень последующим «прыжком»



А.14 (а, б, в). Проворот отбивом последующим «прыжком»



А.15 (а, б, в). Проворот через спину с отрывом бедра «входом»



А.16 (а, б, в). Проворот через руку с отбивом «входом»



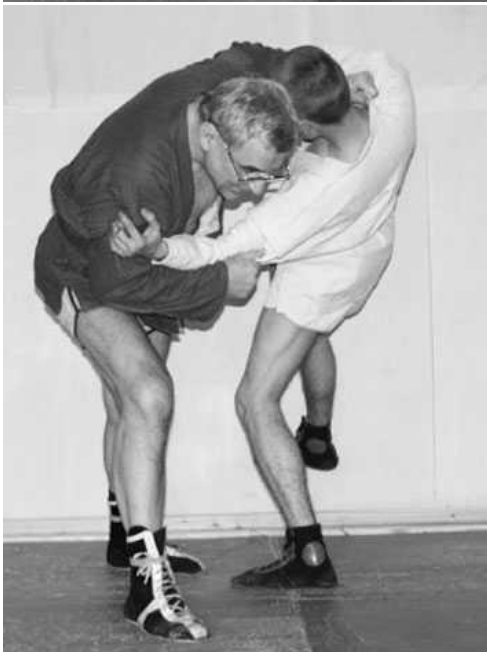
А.17 (а, б, в). Проворот сваливанием «скрестно» против захвата ног



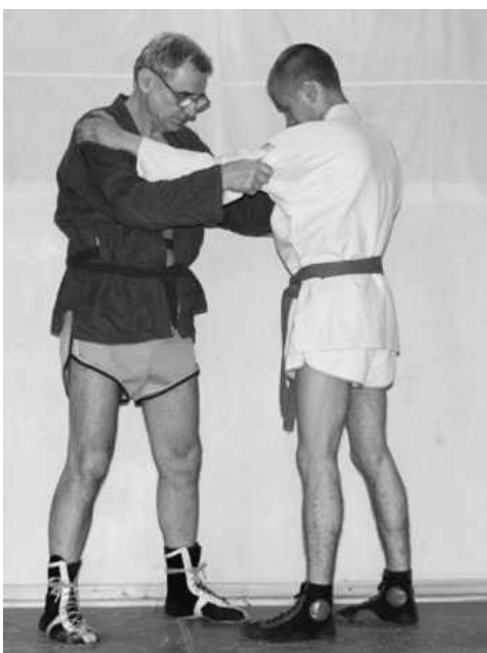
А.18 (а, б). Проворот подножкой от отрыва ноги «выходом»

//-- В. Броски наклоняясь (тип «наклоны») --//

Они характеризуются тем, что атакующий бросает противника назад, перед собой. Основным их элементом является наклон атакующего, который может проводиться за счет сгибания и даже разгибания в позвоночнике.

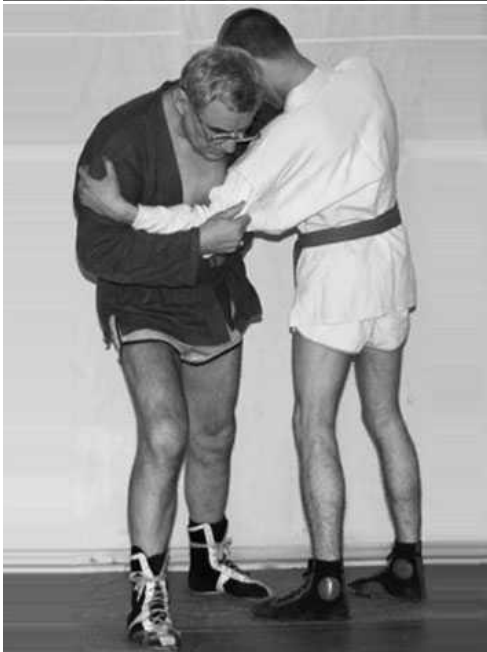


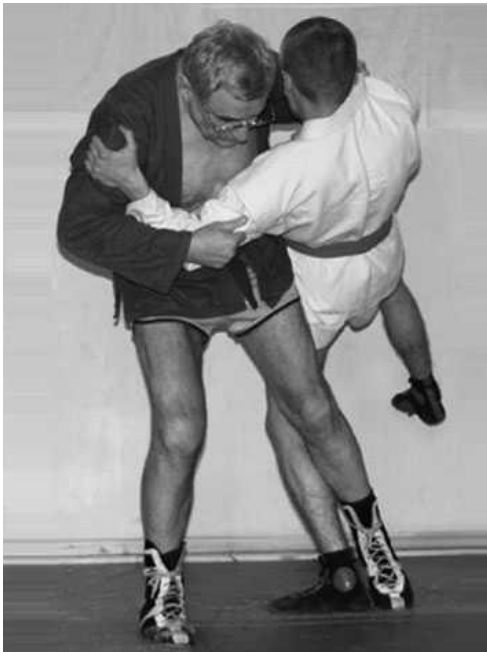
В.1 (а, б). Наклон сваливанием





В.2 (а, б). Наклон через руку





В.3 (а, б, в). Наклон подножкой



В.4 (а, б). Наклон опорным отхватом



В.5 (а). Наклон отхватом





В.6 (а, б, в). Наклон одноименным захватом





В.7 (а, б, в). Наклон отхватом одноименной голенью изнутри





В.8 (а, б, в). Наклон рывком одноименной ноги снаружи



В.9 (а, б). Наклон подсечкой



В.10 (а, б, в). Наклон подсечкой голенью

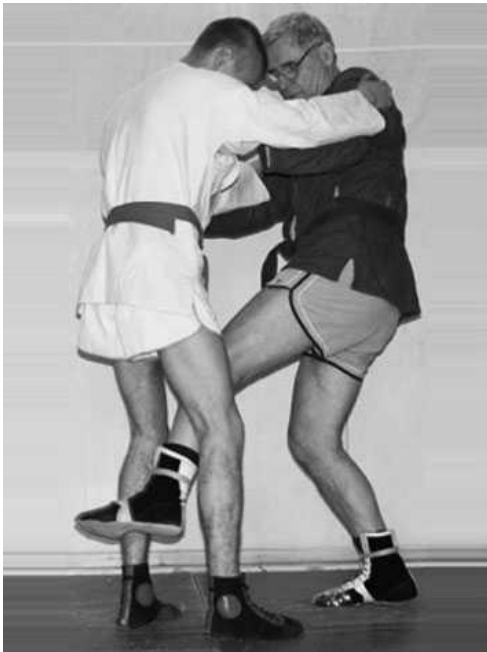




В.11 (а, б). Наклон толчком, захватом разноименной ноги снаружи



В.12 (а, б). Наклон подсечкой изнутри



В.13 (а, б, в). Наклон отхватом изнутри



В.14 (а, б, в). Наклон рывком разноименной ноги изнутри



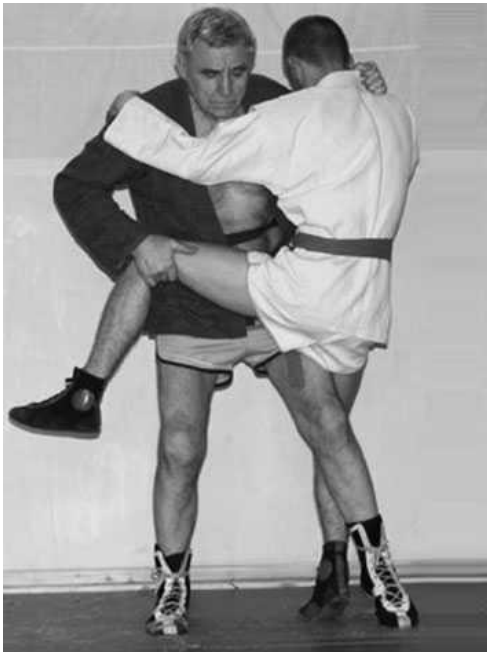


В.15 (а, б, в, г). Наклон захватом ног



В.16. Наклон выхватом (ног)





В.17. Наклон подножкой от отрыва ноги

//-- С. Броски прогибаясь (тип «прогибы») --//

Характеризуются тем, что атакующий бросает противника вперед, за себя, за счет работы мышц спины. Среди них имеются подотряды движений: «прогибом», «разворотом», «вращением», «разгибом».





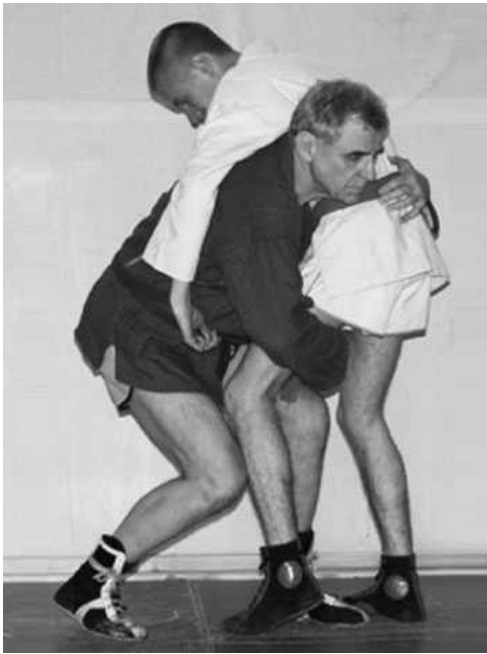
С.1 (а, б, в). Разгиб через плечи



С.2. Вращение через плечи



С.3 (а, б, в). Разгиб захватом ног



С.4 (а, б). Разгиб переворотом





С.5 (а, б). Разгиб обратным переворотом





С.6 (а, б, в). Продольное вращение



С.7 (а, б). Прогиб подсадом бедром снаружи



С.8 (а, б, в). Прогиб разворотом



С.9 (а, б, в). Разворот подножкой на пятке



С.10 (а, б). Разворот через стопу





С.11 (а, б). Прогиб подсечкой





С.12 (а, б, в). Прогиб подсадом стопой в живот





С.13 (а, б, в). Прогиб (разворот) обвивом





С.14 (а, б, в). Прогиб подсадом голенью в бедро изнутри





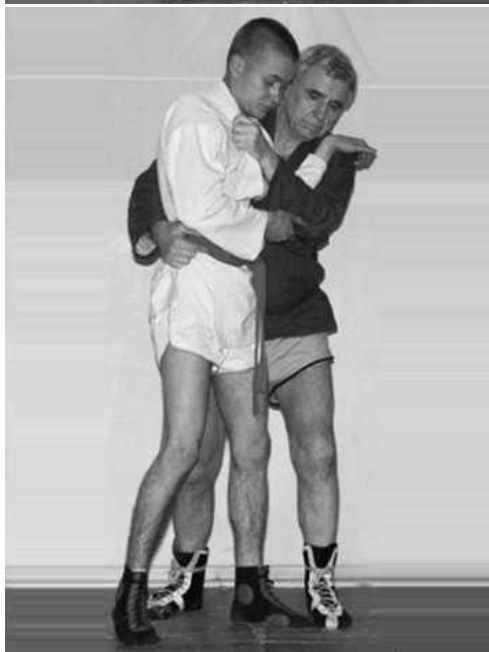
С.15 (а, б). Поперечное вращение



С.16 (а, б). Прогиб подсечкой от отрыва ноги

//-- Д. Броски запрокидываясь (тип «запрокидывания») --//

Выполняются путем опрокидывания противника назад, за себя, с предварительным поворотом атакующего в сторону, противоположную броску.





Д.1 (а, б, в). Запрокидывание подсадом





Д.2 (а, б, в). Запрокидывание подсечкой при разноименной стойке





Д.3 (а, б, в, г). Запрокидывание зацепом стопой при разноименной стойке





Д.4 (а, б). Запрокидывание подножкой на пятке





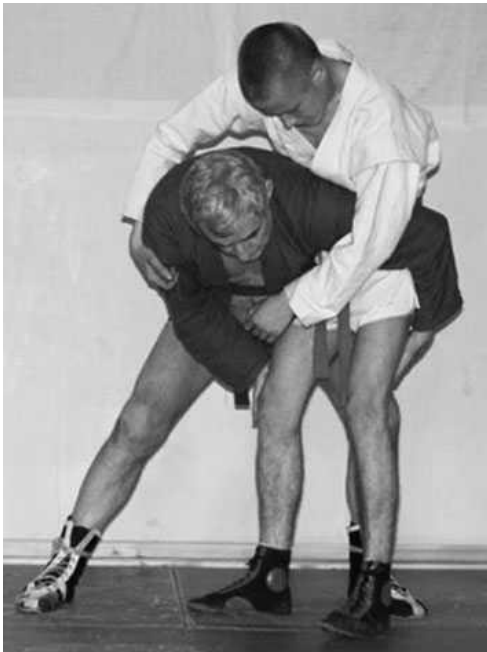
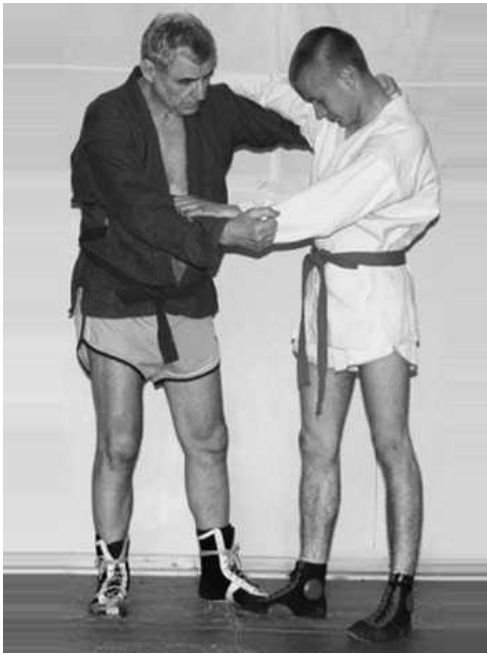
D.5 (а, б, в). Запрокидывание рывком разноименной ноги изнутри



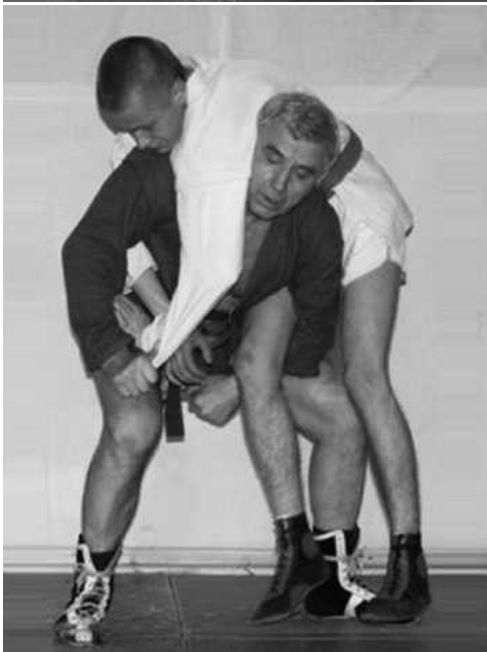
D.6 (а, б). Запрокидывание захватом ноги накрест изнутри



Д.7 (а, б, в). Запрокидывание зацепом стопой при одноименной стойке



Д.8 (а, б, в). Запрокидывание обратным выхватом



Д.9 (а, б). Запрокидывание через плечи





Д.10 (а, б, в). Запрокидывание двойным подбивом



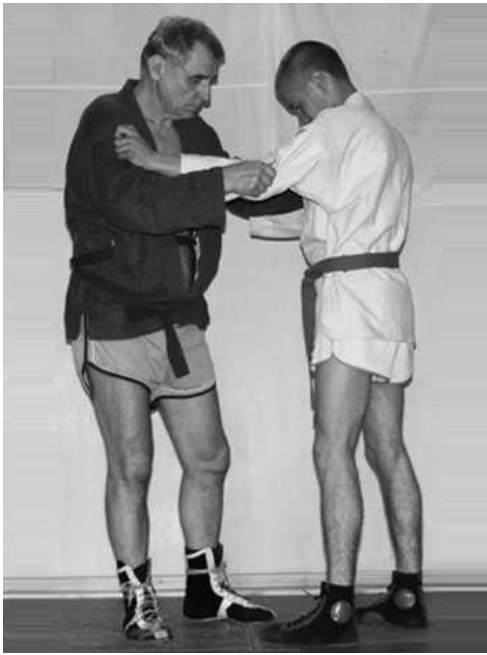


D.11 (а, б). Запрокидывание двойным зацепом



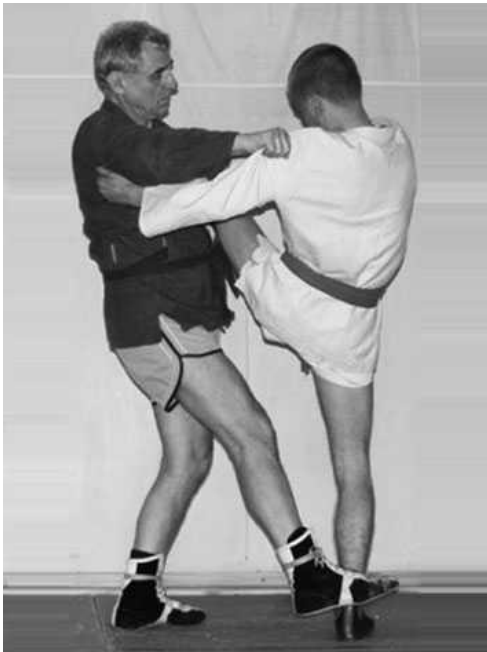
D.12 (а, б). Запрокидывание одноименным зацепом изнутри и захватом

ноги снаружи



Д.13 (а, б). Запрокидывание захватом руки под плечо





D.14 (а, б). Запрокидывание подсечкой от отрыва ноги накрест

3.3.2. Сбивания

Сбиваниями (бывшие переводы) называются приемы, в результате проведения которых противник падает из положения стоя на живот или четвереньки. Если в спортивной борьбе это действие приносит мало баллов, то в бою (драке) оно оказывается более выгодным, чем бросок, потому что лежащий на спине противник может отбиваться ногами, а противник на животе – безопасная мишень, что выгодно в бою или в нынешних соревнованиях по рукопашному бою.

//-- Е. Сбивания сдергиванием --//

Сдергивание проводится за счет отворачивания от противника лицом в сторону сбивания с выходом на старт приема сбоку противника или сзади него.





Е.1 (а, б, в). Сдергивание отбивом



Е.2 (а, б, в). Сдергивание от подсечки изнутри





Е.3 (а, б, в). Сдергивание зацепом голенью сзади изнутри

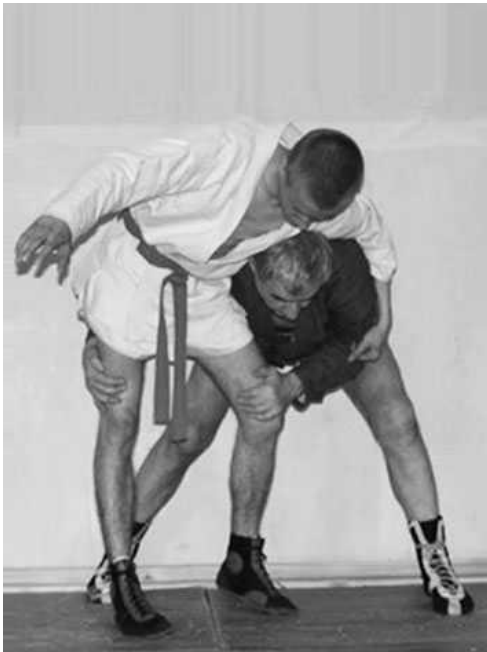


Е.4. Сдергивание зацепом голенью снаружи



Е.5 (а, б). Сдергивание передней подножкой от отрыва ноги накрест





Е.6 (а, б, в). Сдергивание захватом ног сзади

//-- Ф. Сбивания зависанием --//

Проводятся вперед – за себя, прогибаясь. Наиболее реальными из них являются два зависания, одно из которых приводит к последующему удушению противника, а другое – к рычагу локтя бедром сверху.



Р.1 (а, б, в). Зависание вращаясь



Р.2. Зависание прогибаясь с отбивом дальнего бедра





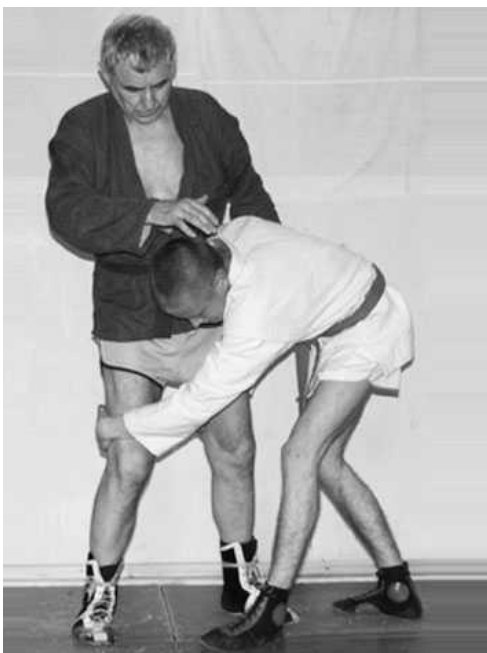
Р.3 (а, б, в). Зависание вращаясь

3.3.3. Контрброски

Контрброски отличаются от бросков тем, что в них отсутствует фаза выхода на старт за счет того, что противник при попытке выйти на старт своего броска оказывается в таком положении, в каком должен был оказаться, если бы защищающийся оказался в роли атакующего и уже вышел на старт своего броска.

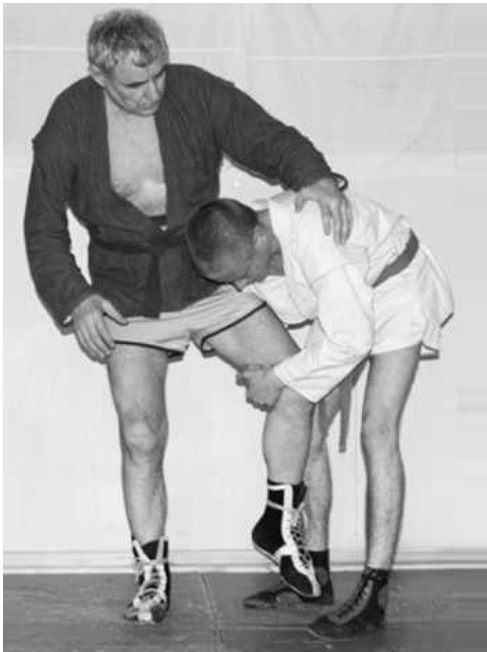


КБ.1 (а, б). Контрповорот через таз против проворота





КБ.2 (а, б). Контрпроворот сваливанием против захвата ног



КБ.3 (а, б). Контрпроворот отбивом против захвата ноги



(поворота)

КБ.4 (а, б). Контрнаклон с отхватом и ударом в таз против наклона

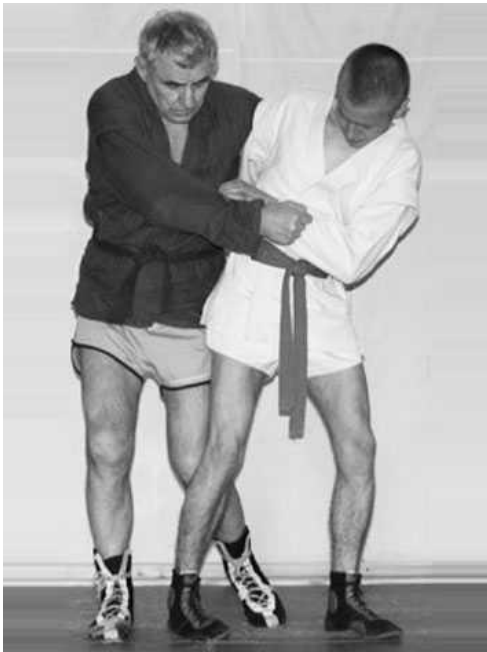


КБ.5 (а). Контрнаклон с подсечкой голенью и ударом в таз против наклона

(поворот)



КБ.6 (а, б). Контрпрогиб против поворота через таз



КБ.7 (а, б). Контрзапрокидывание подбивом сзади против проворота





КБ.8 (а, б). Контрпрогиб против «мельницы»





КБ.9 (а, б, в). Контрвращение против наклона подножкой

3.3.4. Контрсбивания

Так же, как и контрброски, контрсбивания проводятся в тот момент, когда противник вышел на старт своего броска.

Поэтому можно сослаться на рисунки:

Е.1 – против бросков запрокидыванием;

Е.2 и Е.3 – против проворотов;

Е.4 – против проворотов подхватом снаружи.

3.4. Техника борьбы самбо полустоя (приложение 3.4)

Практика соревнований по борьбе самбо и дзюдо свидетельствует о том, что такие взаимные положения, когда атакующий стоит, а противник – на коленях или когда атакующий на коленях, а противник – стоит, не используются для продолжения активной борьбы. Однако, несмотря на их кратковременность, именно такие положения являются удобными для проведения атаки.

//-- Атакующий стоит – противник на коленях --//





3.4.1 (а, б). Полупроворот отбивом



3.4.2. Полузапрокидывание подсечкой



3.4.3 (а, б). Полупрогиб отбивом стопой изнутри



3.4.4. Полунаклон отхватом



3.4.5 (а, б). Полунаклон набеганием





3.4.6 (а, б, в, г). Полупроворот накрыванием ног

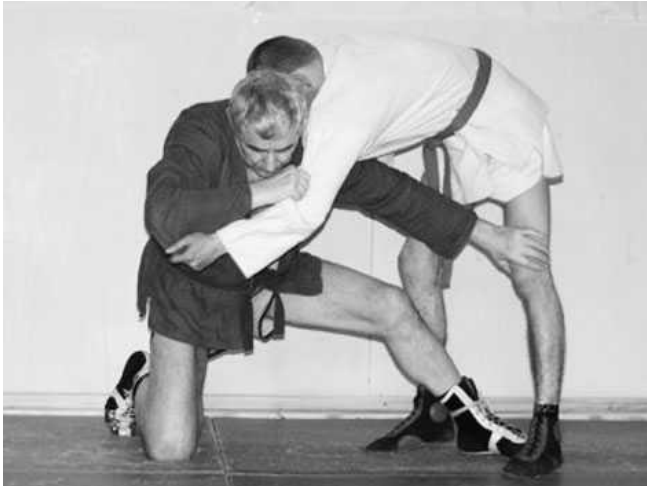




через бедро

3.4.7 (а, б, в, г). Полузависание вращаясь с рычагом локтя

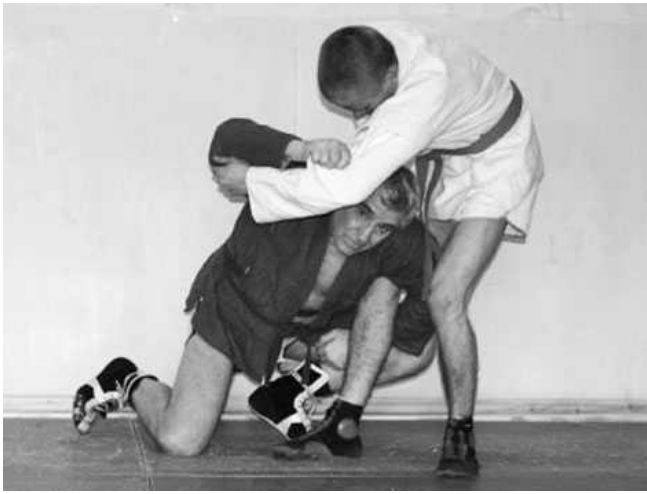
//-- Атакующий стоит – противник на коленях --//



3.4.8 (а, б). Проворот снизу через руку



3.4.9 (а, б). Наклон снизу рывком разноименной изнутри



3.4.10. Запрокидывание через плечи снизу



3.4.11. Наклон снизу захватом ног





ЛОКТЯ

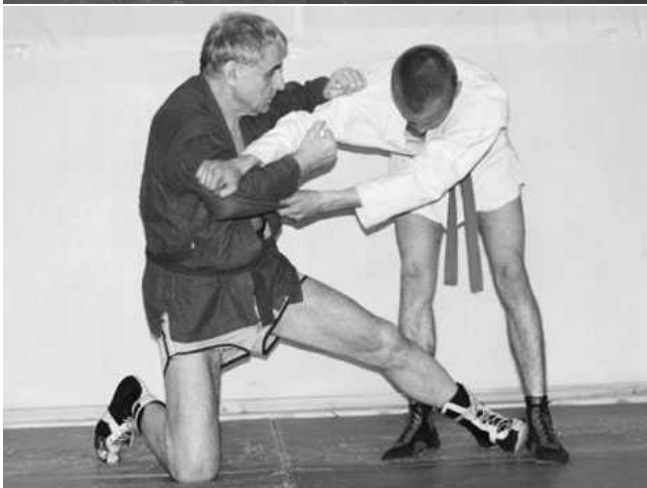
3.4.12 (а, б, в, г). Вращение снизу с переходом на рычаг



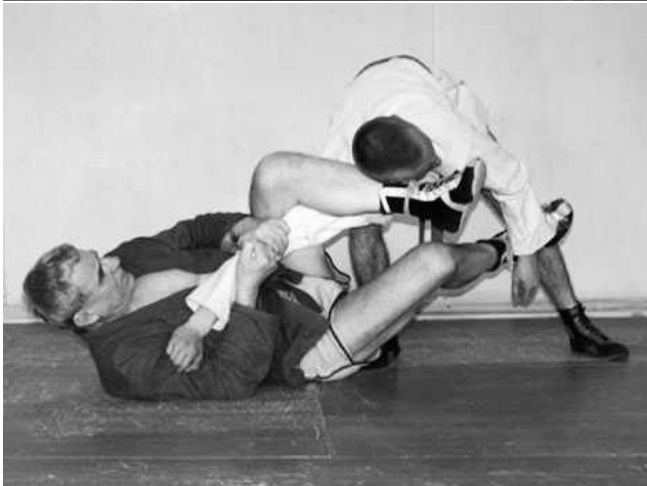
3.4.13 (а, б). Наклон рывком изнутри



3.4.14 (а,б.). Прогиб снизу подсадом стопой в живот



3.4.15 (а, б). Сдергивание снизу подножкой



локтя бедром сверху

3.4.16 (а, б, в, г). Зависание снизу с переходом на рычаг



3.4.17 (а, б, в, г). Зависание снизу вращаясь с переходом

3.5. Техника борьбы самбо полулежа (приложение 3.3)

В бою зачастую могут возникать такие ситуации, когда противник после броска продолжает представлять опасность. Поэтому необходимо отработать технику его преследования и привычку такого преследования. Может возникнуть такая ситуация, когда атакующий оказался в положении лежа, а противник – стоит. Нельзя допустить, чтобы противник получил время на принятие решения и атаковал вас, имея преимущество в маневре.

//-- Атакующий стоит – противник лежит на спине головой к атакующему --//

В этом случае никаких перекачиваний делать не надо. Надо приподнять плечо захваченной руки и, обхватывая его ногами, сесть поперек тела противника для проведения рычага локтя через таз.

//-- Атакующий стоит – противник лежит на спине, ногами к атакующему --//

Такое положение может использоваться только после броска с «выхватом» ног. В остальных случаях переворачивать противника на живот не имеет смысла, поскольку в бою надо не переворачивать, а бить. Со стороны ног к противнику для этого подойти сложно.

Для положений, когда атакующий стоит, а противник лежит на животе ногами к ногам атакующего, рекомендоваться может только смена взаимной позы путем накрывания противника (переход в положение верхнего в низком партере) (приложение 3.4).

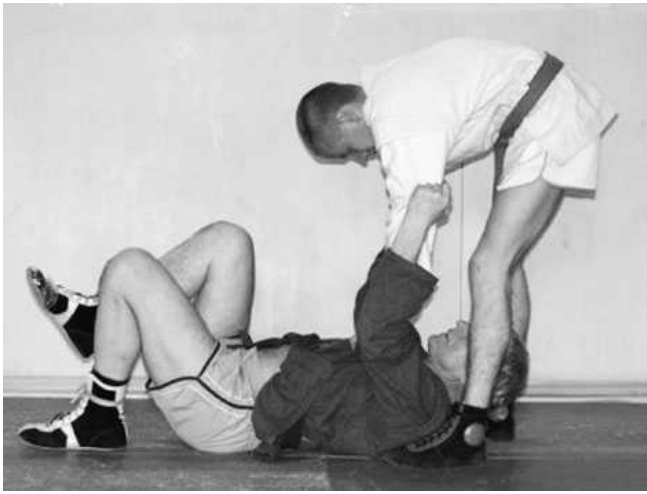
Если атакующий стоит, а противник лежит на животе головой к ногам, целесообразно захватить одну руку, приподнять плечо противника и перейти на рычаг локтя захватом руки между ног, сидя поперек противника.

//-- Противник стоит – атакующий лежит на спине головой к атакующему --//



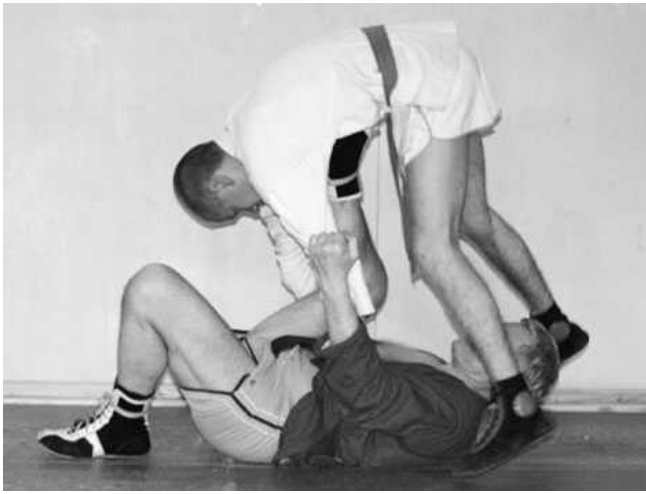
ущемлением ахиллова сухожилия

3.5.1 (а, б). Перекачивание через голову захватом ног с



3.5.2 (а, б, в). Кувырок назад с переходом на рычаг колена





3.5.3 (а, б). Разгиб лежа подсадом стопой в живот



3.5.4 (а, б, в). Разгиб лежа отбивом головы с переходом на

рычаг локтя

//-- Противник стоит – атакующий лежит на спине ногами к противнику --//



рычаг локтя

3.5.5 (а, б). Разгиб лежа отбивом головы с переходом на





3.5.6 (а, б, в). Разгиб лежа захватом пяток





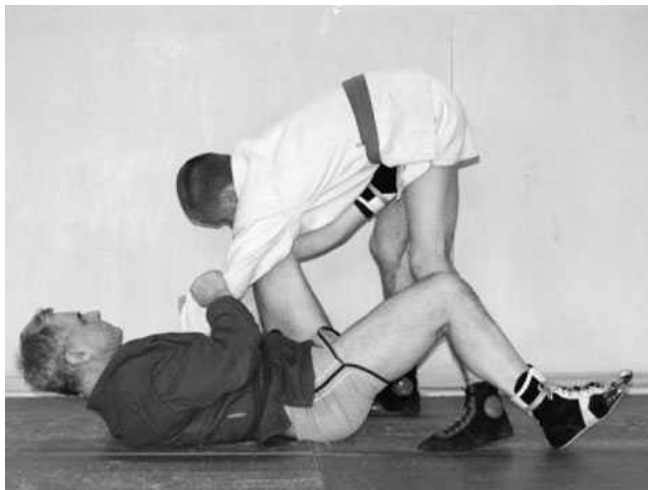
(ножницами)

3.5.7 (а, б, в). Разгиб лежа двойным подбивом



3.5.8 (а, б, в). Сдергивание лежа подбивом бедром с

переходом вращаясь на узел ноги ногами и ущемление ахиллова сухожилия



3.5.9 (а, б, в). Сдергивание лежа проворотом с переходом

на рычаг локтя между ног

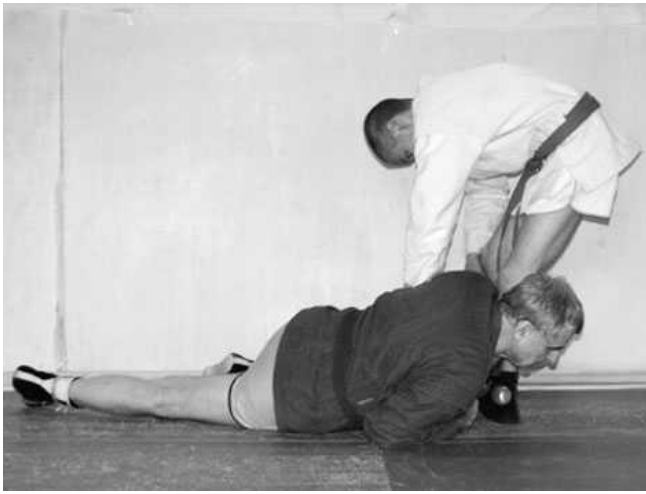


рычаг локтя бедром сверху

3.5.10 (а, б). Зависание лежа прогибом с переходом на

//-- Противник стоит – защищающийся лежит на животе головой к ногам --//





3.5.11 (а, б). Наклон лежа захватом ног (ноги – двумя)

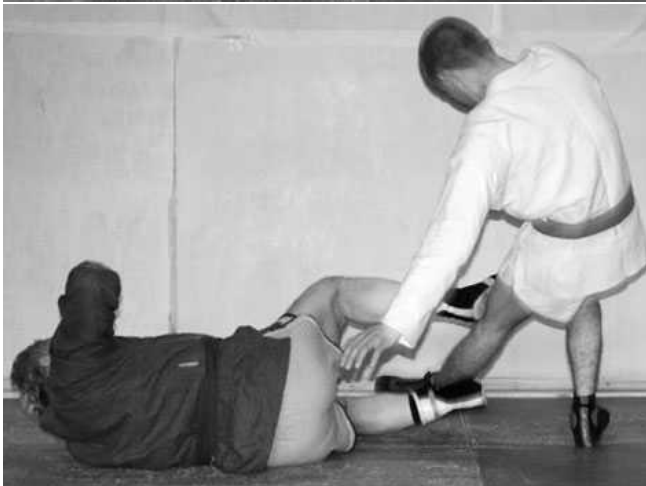
//-- Противник стоит – защищающийся лежит на животе ногами к ногам --//





ногами

3.5.12 (а, б, в, г). Сдергивание проворачиваясь узлом ноги



3.5.13 (а, б, в). Запрокидывание лежа двойным захватом

3.6. Техника борьбы самбо и дзюдо в партере (приложение 3.4)

Согласно классификации 1981–1988 гг., первый подраздел техники борьбы в партере представлен перебрасываниями (бывшими бросками в партере). Какое прикладное значение имеет эта техника, можно оценить, представив себе, что атакующий бросил противника на землю и после этого тратит силы на его поднятие, с тем чтобы снова бросить. Поэтому этого подраздела в описании нет.

3.6.1. Перевороты противника в партере

Перевороты противника в партере при борьбе по правилам самбо и дзюдо целесообразны только для проведения болевых приемов или удушений. Поскольку данное пособие в основном предназначено для организации комплексной боевой подготовки, удушения в нем будут представлены в минимальном объеме. Дело в том, что, как и удержания, удушения в бою с группой противников не пригодны, поскольку занимают много времени. Болевой прием проводится за секунду – и атакующий свободен для дальнейших боевых действий. При желании освоить удушения можно обратиться к учебным пособиям по дзюдо, которые имеются в достаточном количестве.





захватом руки между ног

3.6.1 (а, б, в, г). Переворот запрокидываясь с переходом на рычаг локтя





3.6.2 (а, б, в). Переворот кувырком

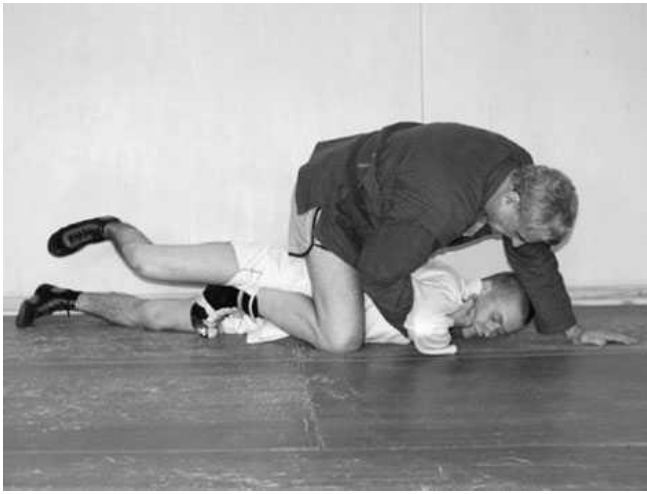




3.6.3 (а, б, в). Переворот завалом с переходом на удушение

//-- Болевые приемы в партере (без предварительных переворотов) --//





захватом руки между ног

3.6.4 (а, б, в, г). Проворот с переходом на рычаг локтя

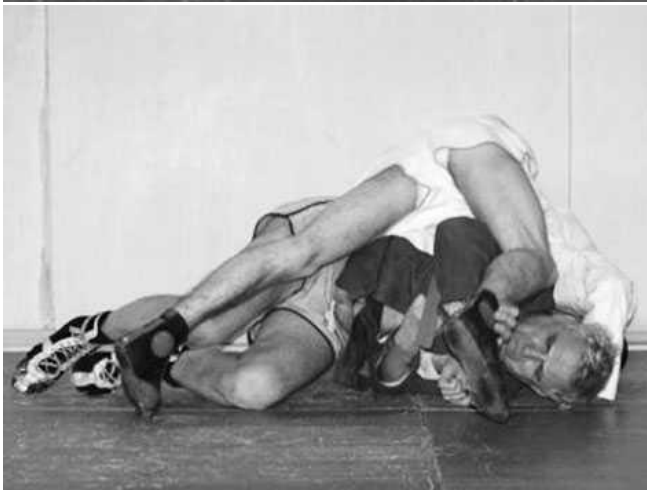




3.6.5 (а, б). Выкручивание тазобедренного сустава от

зацепа одноименной голенью изнутри

//-- Сбрасывания (действия защищающегося, попавшего в положение нижнего в партере) --//





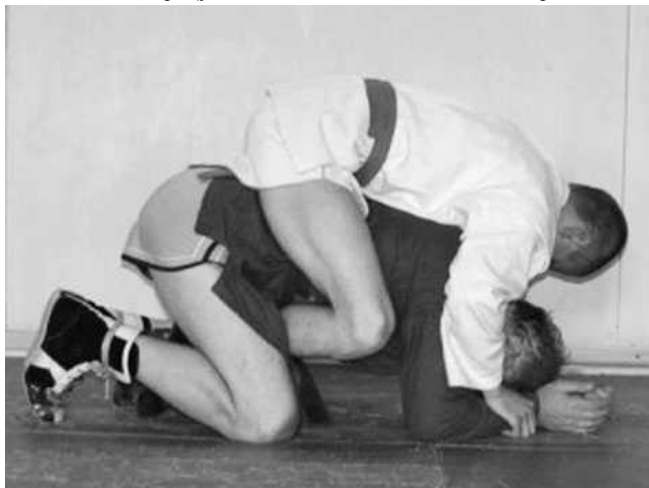
3.6.6 (а, б, в). Сбрасывание проворотом



3.6.7 (а, б, в). Сбрасывание кувырком с переходом на

рычаг локтя

//-- Выходы наверх (уходы из положения нижнего без сбрасывания противника) --//



3.6.8 (а, б, в). Уползание назад, под ноги



локтя в низком партере

3.6.9 (а, б, в, г). Забегание на рычаг локтя против рычага

3.7. Техника борьбы самбо и дзюдо лежа

Практика соревнований по рукопашному бою «без правил» свидетельствует об использовании в нем значительной доли приемов из подраздела борьбы лежа. В связи с этим необходимо, хоть и в незначительном количестве, представить их в том содержании, которое, как нам представляется, наиболее целесообразно использовать в этом подразделе в пределах задач рукопашного боя.

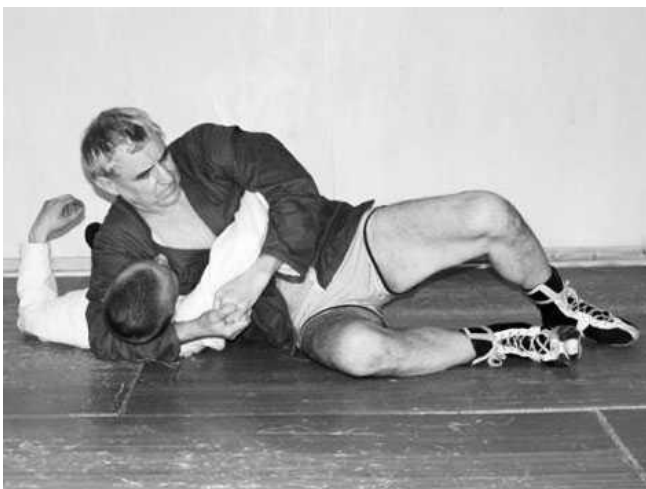
//-- Атакующий сверху – сбоку --//



3.7.1. Рычаг локтя через бедро и предплечье



3.7.2. Узел локтя подколенным сгибом



3.7.3. Дожим плечевого сустава

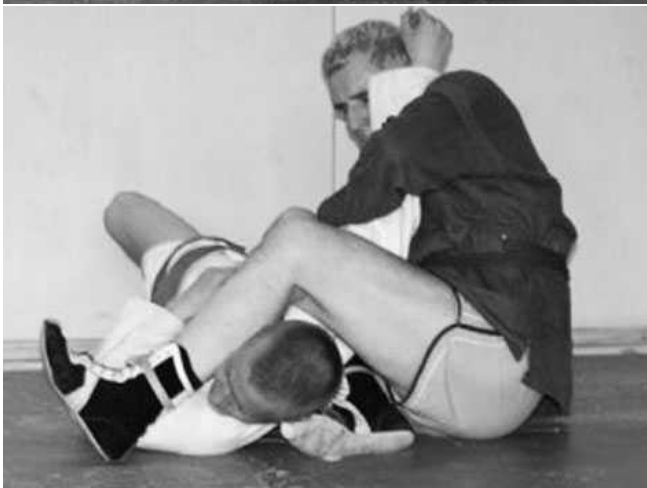
//-- Защищающийся на спине – противник сверху – сбоку --//





на рычаг локтя через таз захватом руки между ног

3.7.4 (а, б, в, г, д). Переворот снизу вращаясь с переходом



3.7.5 (а, б, в). Переворот снизу разгибаясь с отбивом

головы и переходом на рычаг локтя через таз захватом руки между ног

//-- Атакующий сверху – верхом --//



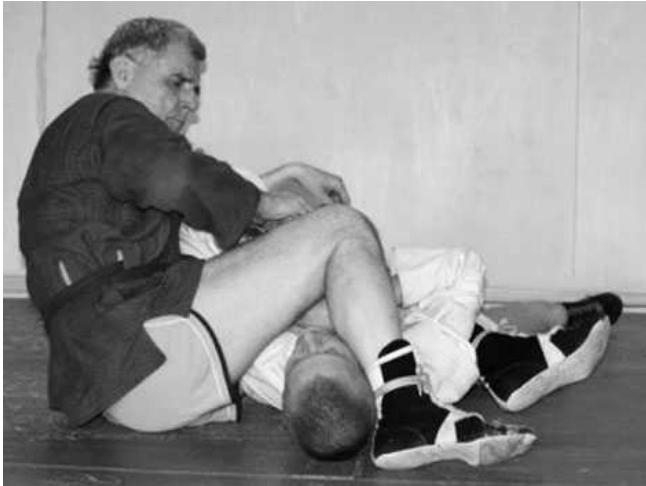
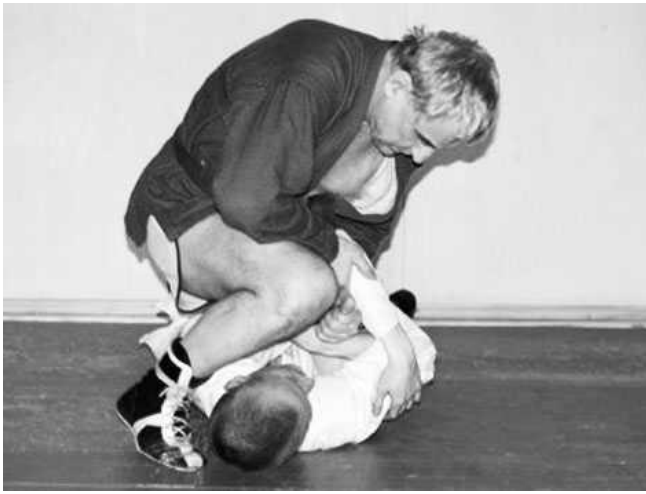
3.7.6. Рычаг локтя через предплечье



3.7.7. Рычаг локтя внутрь упором атакующей кисти в

ключицу атакующего при обхвате противником шеи

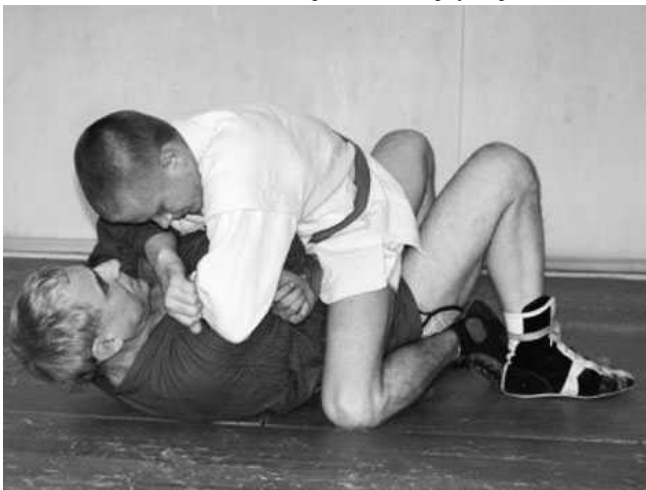


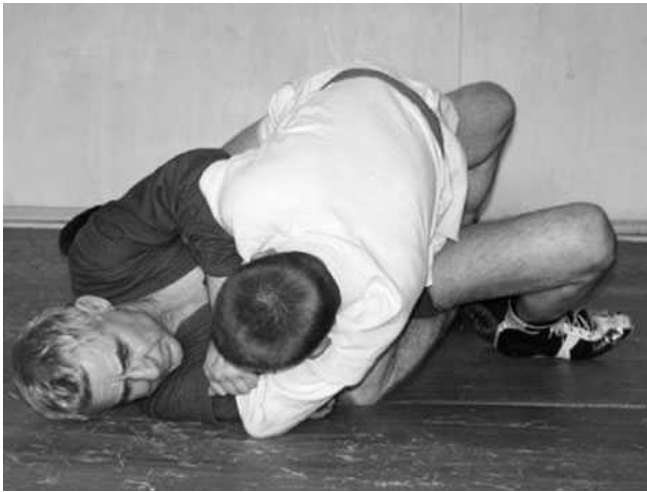


рычагом локтя захватом руки между ног

3.7.8 (а, б, в). Переход на обратное удержание поперек с

//-- Защищающийся на спине – противник сверху, верхом --//



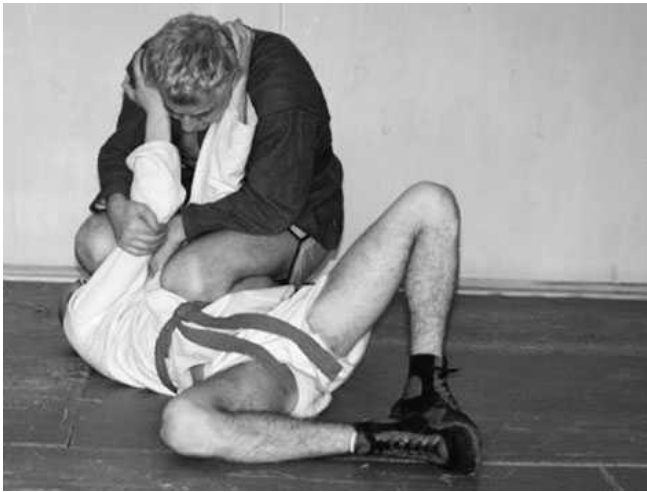


положение верхнего при удержании с ног

3.7.9 (а, б). Переворот снизу вращаясь с переходом в

//-- Атакующий сверху, на удержании с головы --//

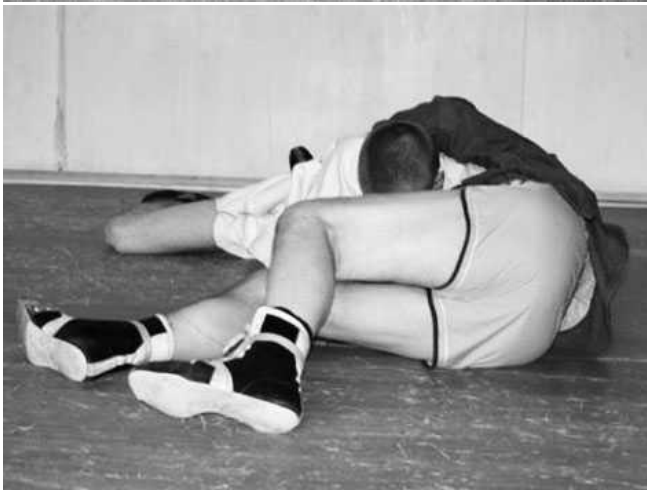




между ног, сидя сверху, поперек противника

3.7.10 (а, б, в). Переход на рычаг локтя захватом руки

//-- Защищающийся на спине – противник сверху, с головы --//



3.7.11 (а, б, в, г). Забегание против удержания с головы в

положение нижнего при удержании с ног [2 - Положение нижнего при удержании с ног является практически атакующим положением, поскольку нижний может осуществлять многочисленные атаки.]



партере

3.7.12 (а, б). Кувырок назад в положение верхнего в

//-- Атакующий сверху, поперек --//



предплечий

3.7.13. Вывих плеча выкручиванием наружу рычагом



предплечий

3.7.14. Вывих плеча выкручиванием внутрь рычагом

//-- Защищающийся на спине – противник сверху, поперек --//





3.7.15 (а, б, в, г). Подползание под удержание с ног с

переходом на рычаг локтя бедром сверху

//-- Атакующий сверху при удержании с ног --//



между ног, сидя поперек

3.7.16 (а, б, в, г). Забегание на рычаг локтя захватом руки



ногами

3.7.17 (а, б). Забегание на рычаг колена узлом ноги



3.7.17 (в, г). Переход на ущемление ахиллова сухожилия

//-- Защищающийся в положении нижнего при удержании с ног --//



рычагом локтя бедром сверху

3.7.18 (а, б). Сбивание выбиванием дальнего бедра с





3.7.19 (а, б, в). Перекат снизу отбивом головы с рычагом

локтя захватом между ног





3.7.20 (а, б). Сбивание вращаясь с переходом на рычаг

локтя захватом руки между ног, отвернувшись к ногам противника

//-- Атакующий на обратном удержании поперек захватом руки между ног --//



3.7.21. Разрыв рук в сторону головы – рычаг локтя через

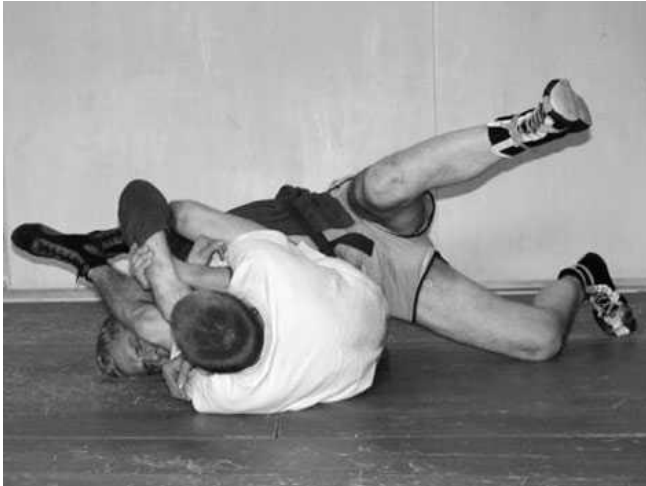
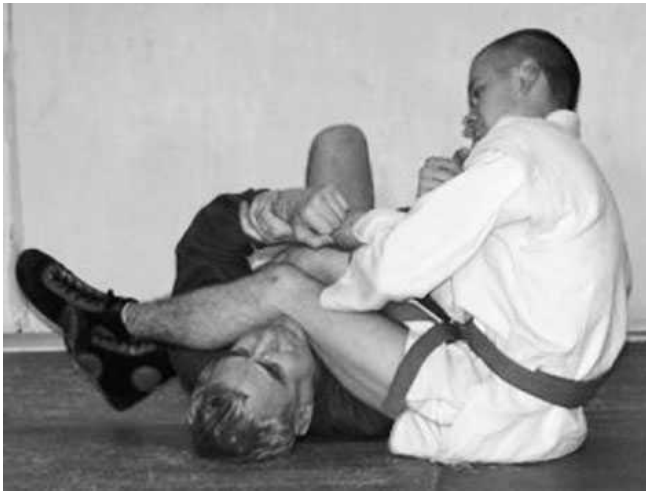
бедро (таз)



3.7.22. Разрыв рук в сторону ног – рычаг локтя через

бедро (таз)

//-- Защищающийся внизу под противником, сидящим поперек с захватом руки ногами --//



3.7.23 (а, б, в, г). Сбрасывание вращаясь против рычага
локтя захватом руки между ног с переходом на ответный рычаг локтя



3.7.24 (а, б, в, г). Сбрасывание обратным вращением

против рычага локтя захватом руки между ног



3.7.25 (а, б, в). Сбрасывание кувырком назад против рычага локтя захватом руки между ног

3.8. Защита и ответные приемы при борьбе стоя

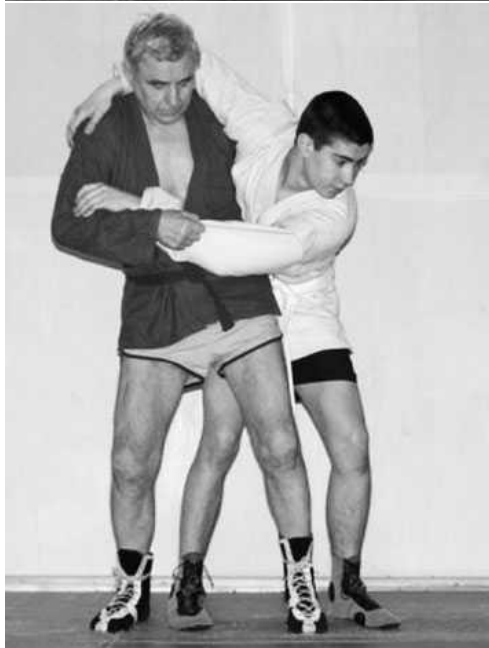
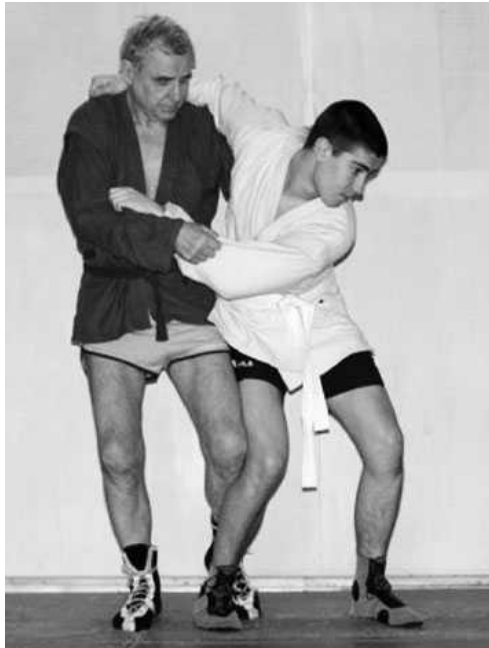
Поскольку в единоборствах не только атакующий хочет провести прием, бороться или драться приходится в условиях постоянной опасности опережающего или ответного нападения противника.

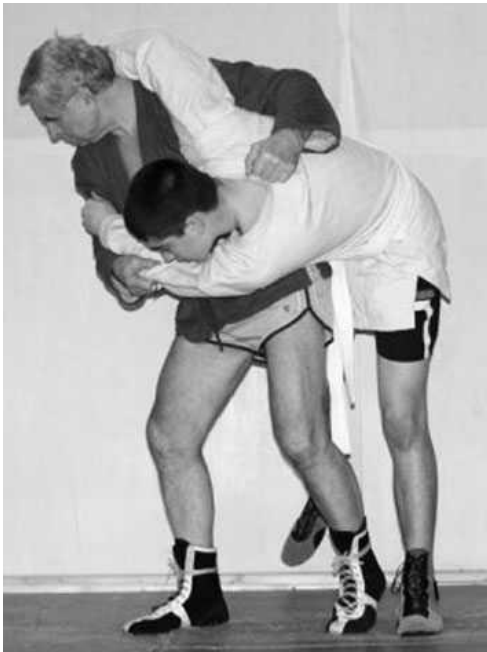
Поэтому вслед за освоением «голой» техники борьбы следует переходить к изучению технико-тактических действий. Одним из разделов технико-тактической подготовки является раздел защиты, ответных приемов и контрприемов (контрброски как классификационная часть техники представлены в параграфах 3.3.3 и 3.3.4). Освоение защиты и контрприемов целесообразно организовывать в зависимости от условий взаимной стойки в проекции на горизонтальную плоскость, поскольку пространственные характеристики атаки и защиты обусловлены биомеханическими особенностями этих исходных положений.

Защита может быть статической (за счет оборонительных захватов) и динамической (за счет передвижений в сторону атаки или от нее).

В данном разделе будет рассмотрена защита динамическая (как наиболее сложная) с позиций ее унификации и алгоритмированного изучения, что позволяет облегчить решение задач по организации защиты в схватке. Для упрощения изложения сразу за унифицированной динамической защитой будут представлены ответные броски и контрброски.

3.8.1. Организация защиты против атак в сторону дальней (сзадистоящей) опорной ноги при разноименной стойке



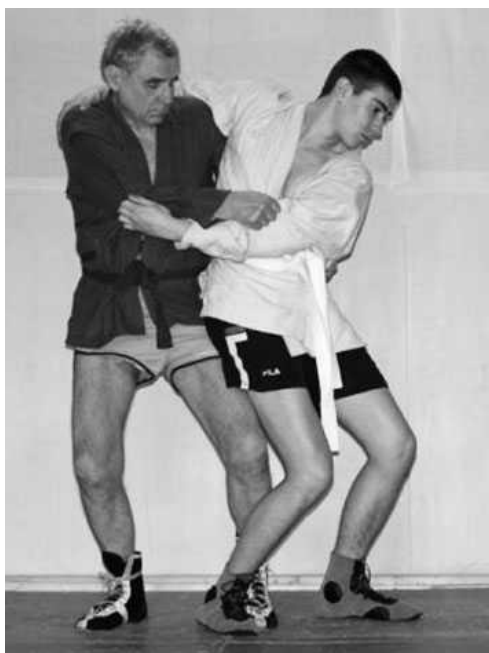


3.8.1.А. Защита оседанием и ответный бросок проворотом против начала выхода на броски проворотом при разноименной стойке



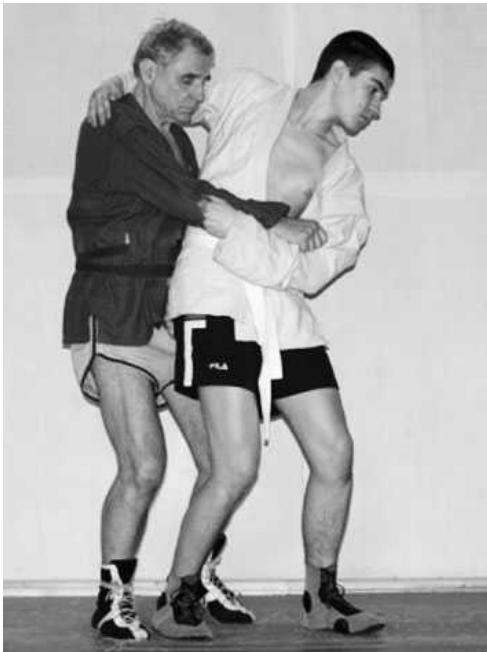
3.8.1.Б. Разнонаправленное встречное запрокидывание подбивом бедра

против начала выхода на броски проворотом



броски проворотом

3.8.1.В. Разнонаправленный встречный проворот против начала выхода на



против начала выхода на броски проворотом

3.8.1.Г. Разнонаправленное встречное запрокидывание подножкой на пятке





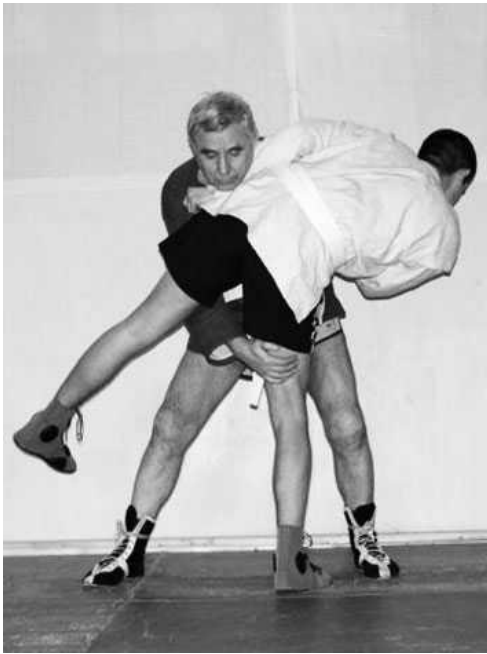
3.8.1.Д. Разнонаправленный прогиб по ходу против начала выхода на броски поворотом

3.8.2. Организация защиты против атак в сторону своей дальней (сзадистоящей) опорной ноги при одноименной стойке

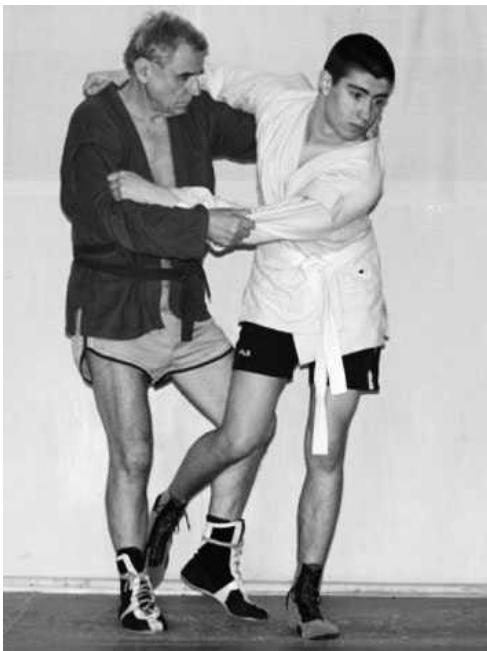


3.8.2.А. Оседание против начала выхода на броски прогибом (подсечкой)
при одноименной стойке с переходом на наклон захватом ноги снаружи





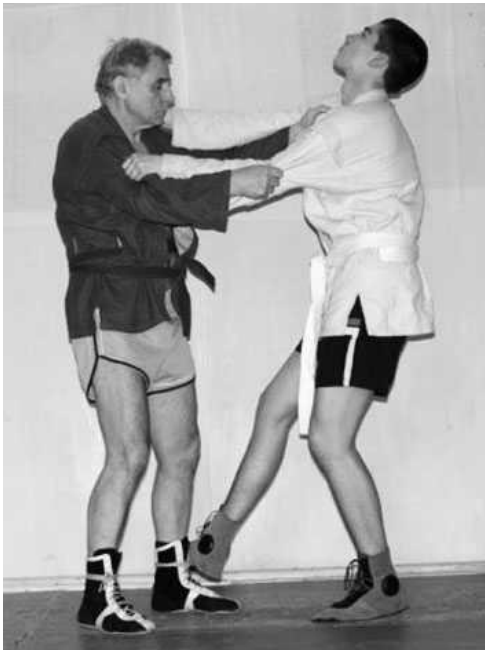
3.8.2.Б. Оседание против начала выхода на броски запрокидываясь при одноименной стойке с переходом на наклон захватом ноги изнутри, накрест



3.8.2.В. Оседание против начала выхода на броски проворотом,

запрокидывание обгонной подсечкой

3.8.3. Организация защиты против атак в сторону своей ближней (впередистоящей) свободной ноги при разноименной стойке



3.8.3.А. Прогиб подсечкой под дальнюю ногу противника против прогиба подсечкой под ближнюю ногу защищающегося при разноименной стойке



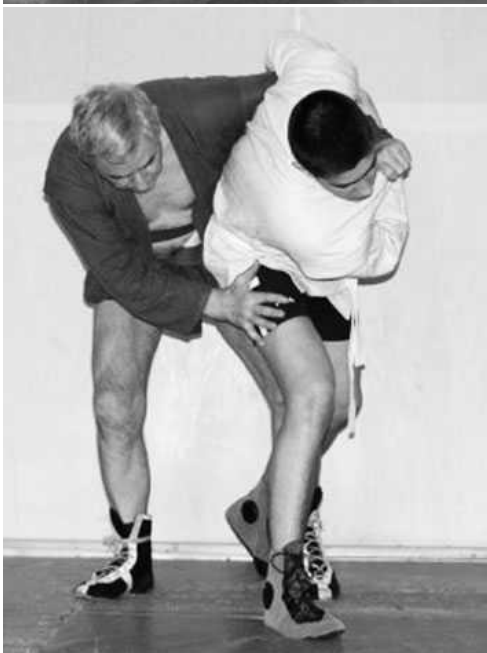
3.8.3.Б. Перешагивание против начала выхода на броски проворотом в сторону ближней ноги при разноименной стойке





запрокидываясь зацепом при разноименной стойке

3.8.3.В. Оседание с отставлением ноги против начала выхода на броски



3.8.3.Г. Встречный наклон с ударом рукой в таз против броска проворотом

на фазе выхода на старт при разноименной стойке



3.8.3.Д. Разгиб задним переворотом против проворота через туловище



3.8.3.Е. Встречный наклон захватом ног против прогиба подсечкой под дальнюю ногу при разноименной стойке

3.8.3.Е. Встречный наклон захватом ног против прогиба подсечкой под





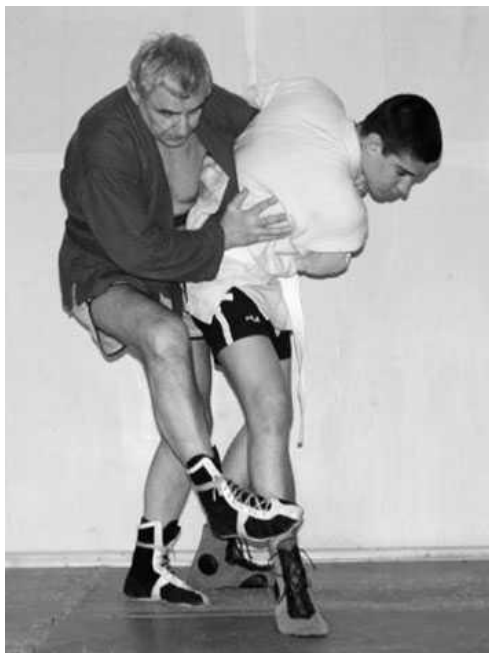
3.8.3.Ж. Запрокидывание обгонной подсечкой против боковой подсечки

при разноименной стойке

3.8.4. Организация защиты против атак в сторону своей ближней (впередистоящей) свободной ноги при одноименной стойке

//-- 3.8.4.Б. Перешагивание против выходов противника на провороты с разгибом боковым переворотом --//

Естественно, что на этом далеко не кончается проблема реализации всего того, что вы отработали в условиях соревновательной схватки или реального боя. Вариантов защиты, ответных бросков и контрприемов много, и в данном пособии даны только те, которые демонстрируют возможность унификации раздела защиты. Объем и задачи данного пособия не позволяют изложить в нем весь комплекс тактических действий и методику его усвоения. Эта проблема более дифференцированно будет раскрыта в дальнейших работах.



3.8.4.А. Встречный наклон против начала выхода на броски проворотом при одноименной стойке с последующим зацепом голенью снаружи

3.9. Подготовки и комбинации при борьбе стоя

Зачастую как в спортивной борьбе, так и в рукопашной схватке возникают ситуации, когда противник успевает сохранить равновесие и противопоставить статическое сопротивление. В этих ситуациях необходимо быть готовым вариативно использовать его сопротивление или уметь провоцировать к заранее знакомым действиям.

Для развития способности вариативно использовать свою технику в меняющихся ситуациях боя (схватки) имеется раздел технико-тактической подготовки, в ходе которого изучаются способы использования передвижений противника, способы провоцирования противника к приложению усилий в заданном направлении.

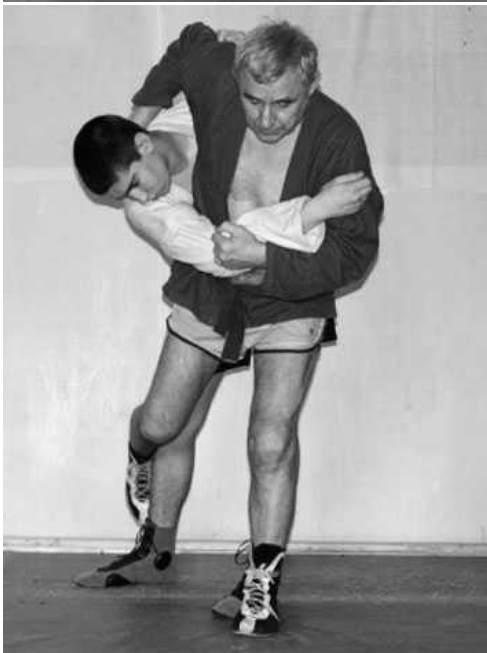
В дзюдо основным средством использования усилий противника для проведения бросков является провоцирование его на заданный темп шагов в заданном направлении. Но этот способ чреват тем, что во время такого провоцирования можно самому «красиво улететь». В дзюдо есть рекомендации по проведению комбинаций из бросков, но их проведение занимает такое время, на которое в бою времени нет.

На наш взгляд, для организации мгновенного реагирования на усилия противника в какую-либо сторону или для организации провоцирования противника к таким усилиям необходимо иметь в своем арсенале броски в четырех технико-тактических направлениях.

Классификационный состав типов бросков позволяет составить собственный арсенал из бросков четырех типов, проводимых в четырех диагональных технико-тактических направлениях.

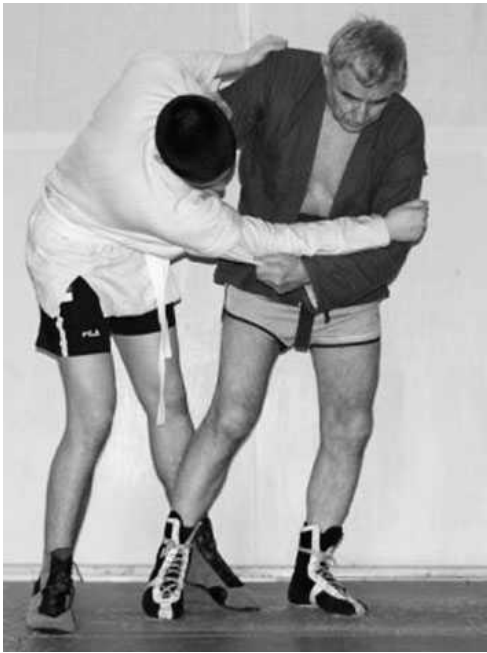
3.9.1. Формирование четырехнаправленного технико-тактического арсенала для борьбы стоя

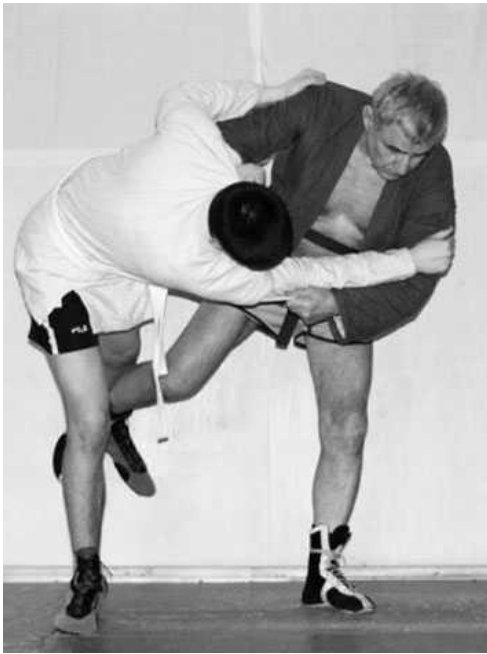
//-- 3.9.1.А. Четырехнаправленный арсенал бросков в условиях одноименной взаимной стойки с использованием стандартного захвата за отворот и рукав --//





//-- 3.9.1.Б. Четырехнаправленный арсенал бросков в условиях разноименной взаимной стойки с использованием стандартного захвата за отворот и рукав --//





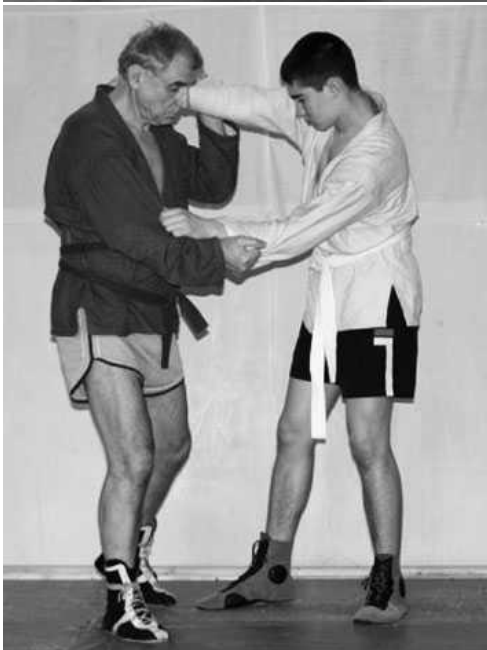
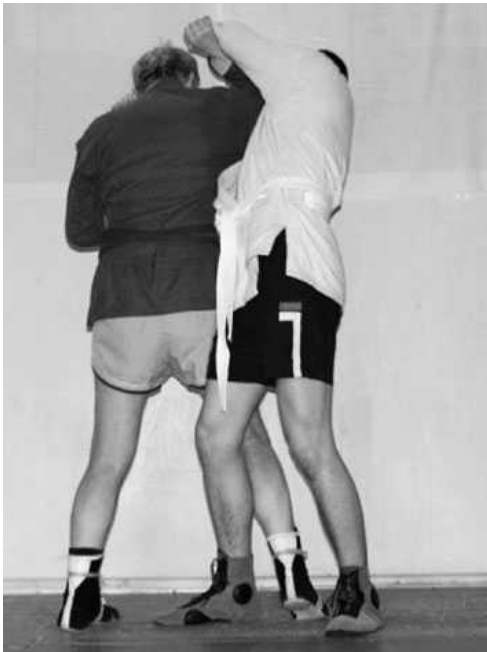
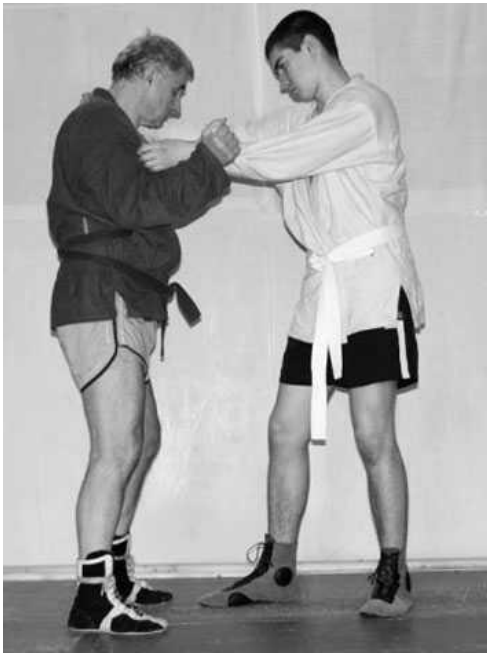


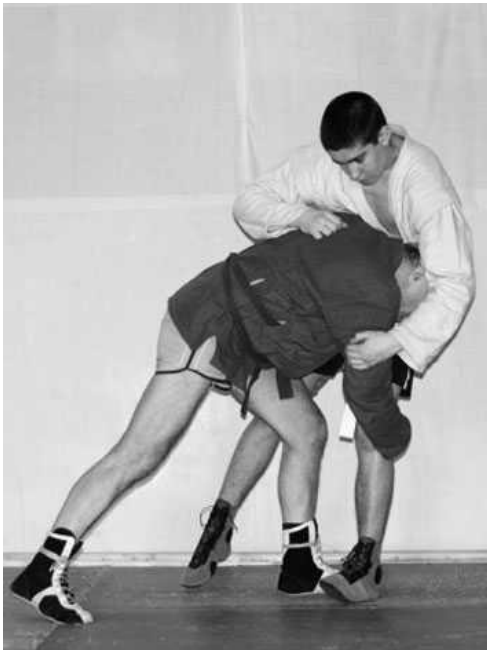
Естественно, рекомендуемые технико-тактические комплексы не являются догмой. Каждый борец (боец) может выбрать для себя наиболее приемлемые. Главное то, что в схемах предлагаются не столько сами броски, сколько броски как примеры типа движений (провороты, наклоны, прогибы, запрокидывания), обеспечивающих реализацию бросков в четырех технико-тактических направлениях. Однако рекомендованные выше технико-тактические комплексы проводятся из стандартных захватов, в то время как зачастую в борьбе возникают захваты нестандартные.

3.9.2. Формирование технико-тактических арсеналов для нестандартных захватов

//-- 3.9.2.А. Четырехнаправленный арсенал бросков при захвате за концы рукавов снизу --//

В эту сторону может зеркально проводиться такой же бросок, что и на фото 3 и 4, но со сменой стойки.





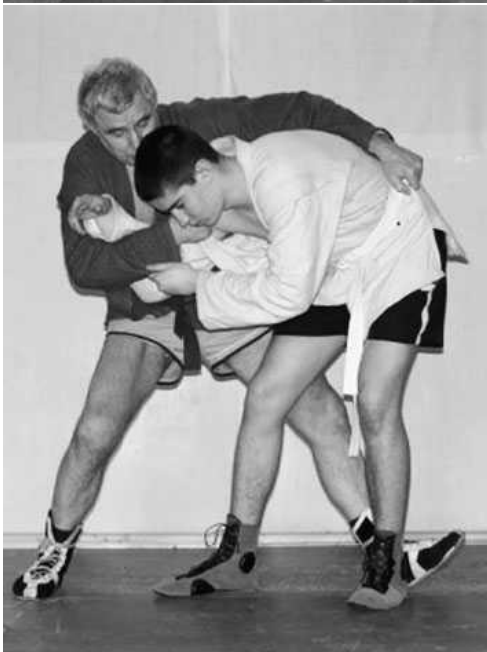
//-- 3.9.2.Б. Четырехнаправленный арсенал бросков с захватом за пояс на спине через одноименное плечо при одноименной взаимной стойке --//

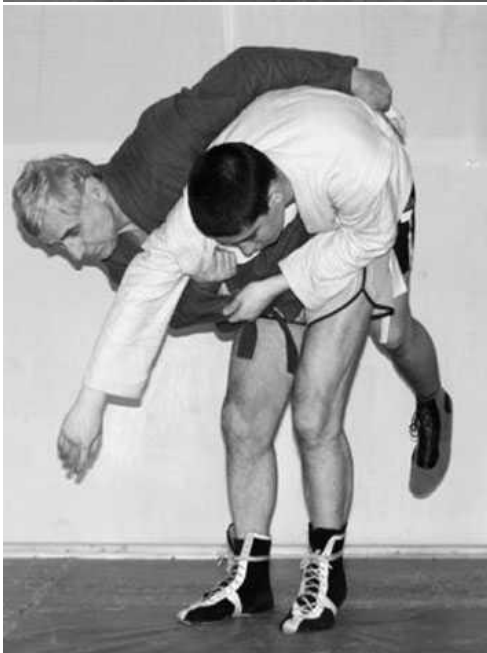
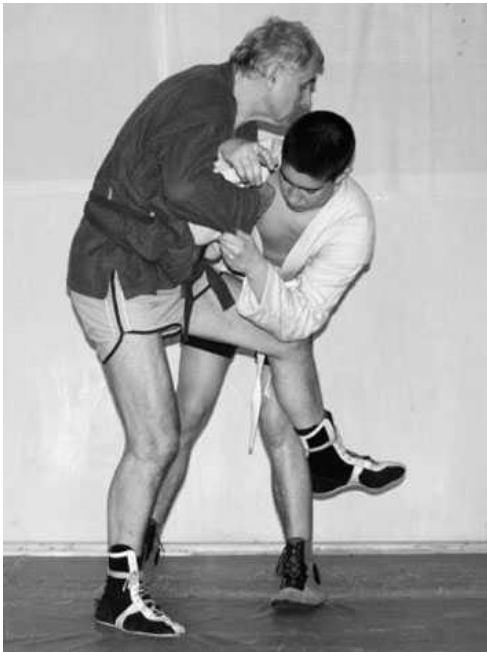
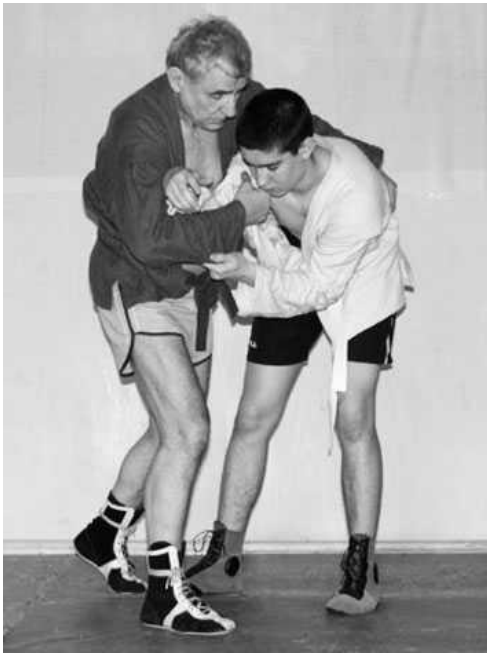






//-- 3.9.2.В. Четырехнаправленный арсенал бросков с захватом за одноименный рукав и пояс на спине при разноименной взаимной стойке --//







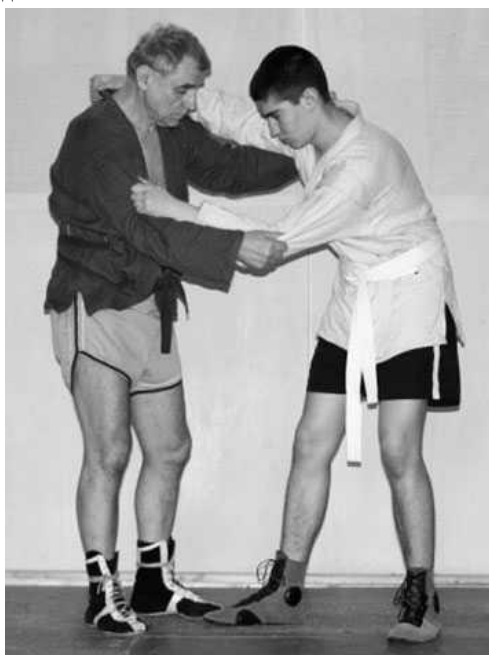
3.9.3. Парные и тройные подготовки к проведению бросков и комбинации бросков

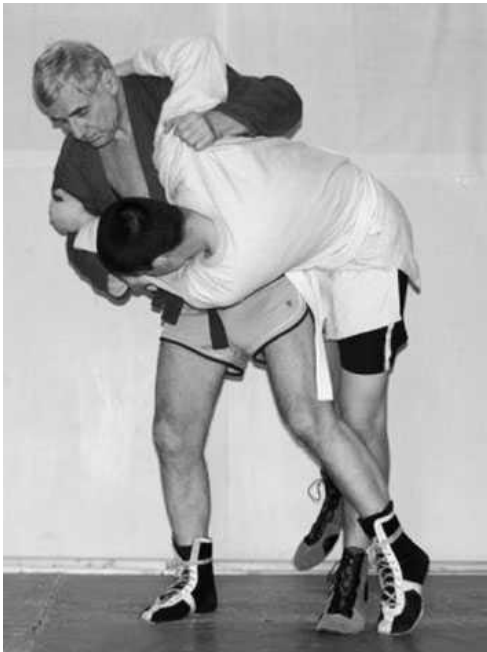
Подготовки к проведению бросков характеризуются тем, что первое атакующее движение является изначально незаконченным и служит для дестабилизации противника или маскировки выхода атакующего на старт основного броска.

Комбинации характеризуются тем, что первое движение проводится до конца и переход к другому приему осуществляется только в том случае, если невозможно провести первый прием.

Иногда бывает трудно различить одно от другого. Так, при тройной комбинации первое движение изначально является

незаконченным, второе движение может быть закончено броском, а может по воле атакующего послужить вторым обманным движением.





опорным отбивом при разноименной стойке

3.9.3.А. Проворот подножкой от запрокидывания подсечкой и проворота





3.9.3.Б. Наклон подножкой от проворота подножкой, от боковой подсечки





стойкой при одноименной стойке

3.9.3.В. Проворот отбивом от подсечки изнутри и запрокидывания зацепом

//-- Рекомендуется еще ряд подготовок-комбинаций --//

3.9.3.Г. Прогиб разворотом с подсечкой от захода на наклон подножкой при одноименной стойке.

3.9.3.Д. Проворот отбивом от запрокидывания подсечкой при разноименной стойке.

3.9.3.Е. Наклон подножкой от проворота через ногу, от наклона подножкой при одноименной стойке.

3.9.3.Ж. Наклон подножкой от проворота через ногу, от запрокидывания зацепом стопой при разноименной стойке.

3.9.3.З. Проворот отбивом от зацепа стопой заскакивая, от подсечки изнутри при одноименной стойке.

3.9.3.И. Наклон зацепом одноименной голенью изнутри через одноименную руку при одноименной стойке.

3.9.3.К. Наклон подножкой (отхватом) от отрыва ноги двумя при одноименной стойке.

3.10. Модельная матрица и модель технико-тактической деятельности

О моделировании в спортивной борьбе говорилось много начиная с середины 70-х годов (В.М. Игуменов и др., 1986; А.И. Исаев и др., 1981; А.И. Колесов и др. 1977; А.А. Новиков, 1976).

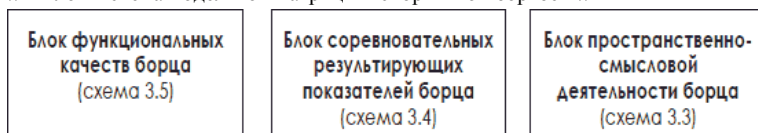
Однако разговор в основном велся о модельных характеристиках физических качеств борцов, без конкретных величин для весовых категорий. Что касается модельных характеристик технико-тактической деятельности борцов, то использование при моделировании субъективных классификаций технических действий в спортивной борьбе вводило специалистов в заблуждение и приводило к значительным ошибкам при формировании индивидуальных технико-тактических арсеналов. Только единая классификация технических действий в спортивной борьбе по биомеханическим признакам (Ю.А. Шулика, 1981; 1988), в которой учтены и расставлены на соответствующих иерархических уровнях все предшествующие признаки, может быть использована в целях моделирования вообще и моделирования технико-тактической деятельности в частности.

На основании блока классификации до уровня подразделов (§ 3.2, схема 3.1), данных специальной литературы по функциональным особенностям спортивной борьбы и оценок соревновательной деятельности в спортивной борьбе предлагаются матричные блоки модели борца (схема 3.2), в которых представлены: блок пространственной технико-тактической деятельности, блок результирующих соревновательных показателей и блок перечень функциональных показателей. Оперирование данными, представленными в модельных блоках, даже с незаполненными ячейками, как в схеме 3.5, позволит повысить качество подготовки по разделу спортивной борьбы.

Перечень функциональных показателей позволяет тренеру ориентироваться в том, какие из них в данном виде единоборств доминируют, а какие могут иметь средние показатели.

//-- Схема 3.2 --//

//-- Блок—схема модельной матрицы в спортивной борьбе --//



//-- Схема 3.3 --//

//-- Модель технико—тактической деятельности в спортивной борьбе --//

НТД (начальные технические действия)	Основные технические действия (ОТД)		ВТД (вспомогательные технические действия)
	Борьба стоя (оба стоят прямо)		
Захваты рук, ног, одежды			Динамические под- готовки к приемам. Связки в комбинациях. Защита от приемов, проводимых влево и вправо от борца
Обхваты рук, ног, туловища	Борьба стоя (противник согнут)		
Маневрирование относительно противника			
То же	Борьба полустоя		То же
			
То же	Борьба полулежа		То же
			
То же и обхваты рук и ног	Борьба в партере (атакующий сверху и снизу)		То же
			
То же и обхваты рук и ног	Борьба лежа (атакующий сверху и снизу)		То же
			

//-- Схема 3.4 --//

//-- Модель результирующих показателей соревновательной деятельности в спортивной борьбе --//

№	Способности	Формула определения
1	Иметь положительную общую выигрышность	$B = \frac{\sum \text{выигранных схв.}}{\sum \text{выигр. и проигр.}}$
2	Иметь положительную качественную выигрышность	$B_{\text{кач.}} = \frac{\sum \text{выигр. показателей}}{\sum \text{всех показателей}}$
3	Иметь способность не проигрывать во всех разделах борьбы	$BR_{\text{разд.}} = \frac{\sum (R_i < R)}{x - \text{разделов}}$
4	Иметь в стойке разнонаправленный технический арсенал	$PR_{\text{тех.}} = \frac{\sum (R_i < R)}{R \text{ (результативность)}}$
5	Иметь способность выигрывать в условиях одноименной и разноименной стоек	$B_{\text{ст.}} = \frac{\sum (B_i < B)}{2}$
6	Выигрывать у согнутых противников	$B_{\text{сог.}} = \frac{\sum (B_i < B)}{2}$
7	Выигрывать у противников различной длины тела	$B_{\text{рост.}} = \frac{\sum (B_i < B)}{3}$
8	Выигрывать у противников различных пропорций тела	$B_{\text{проп.}} = \frac{\sum (B_i < B)}{3}$
9	Выигрывать у противников, использующих различные захваты	$B_{\text{зах.}} = \frac{\sum (B_i < B)}{x \text{ (встречных захватов)}}$
10	Выигрывать у борцов различных стилей борьбы	$B_{\text{так.}} = \frac{\sum (B_i < B)}{x \text{ (встречных захватов)}}$
11	Сохранять в экстремальных условиях**	
	— инициативность (в качестве x — активность)	$A \Delta d = \frac{x_1 - (x_1 - x_2)}{x_1^{***}}$
	— работоспособность (x — КОПЭ) — количественный показатель эффективности	$КОПЭ \Delta d = \frac{x_1 - (x_1 - x_2)}{x_1}$
	— координированность (x — КАПЭ) — качественный показатель эффективности	$КАПЭ \Delta d = \frac{x_1 - (x_1 - x_2)}{x_1}$
	— логичность мышления (x — ПКЭ — комбинационная эффективность)	$ПКЭ \Delta d = \frac{x_1 - (x_1 - x_2)}{x_1}$

* — оптимальным в разделах и суммарно является показатель 1.0;

** — эти показатели характеризуют и функциональные качества,

*** x_1 — показатель в первой половине схватки, x_2 — во второй.

//-- Схема 3.5 --//

//-- Матрица модельного блока функциональных качеств специалиста --//

№	Блок качеств	Составляющие
1.	Морфологические данные	— соматотип; — весоростовые данные; — пропорции тела, длина конечностей; — степень гибкости
2.	Энергетика	— гемодинамика, хемообмен и W-потенциал
3.	Нервная типология	— сила нервных процессов (НП) по возбуждению (В) и произвольному торможению (Т); — подвижность НП; — уравновешенность НП; — выносливость НП по Возб. и по Тормож. — наличие непроизвольного торможения
4.	Сенсомоторика	— двигательная асимметрия; — сенсорные пороги; — скорость простой реакции; — способность к координированности (*); — скорость и адекватность сложной моторной реакции; — рецептивная антиципация. Длительность работы в ситуативном стрессе
	Психомоторика	— адекватность ситуативной работы в психострессе — длительность адекватной ситуативной работы в психострессе
5.	Физические (локомоторные) качества	— сила; — быстрота; — выносливость
6.	Психодинамические свойства темперамента	— тип защитной реакции и уровень тревожности; — эмоциональная возбудимость и степень импульсивности; — ригидность — пластичность; — экстравертность — интровертность
7.	Психологические свойства личности	— «геномотивация» и «геноспособ» достижения цели (предрасположенность к роду деятельности); — уровень агрессивности;
		— степень самоутверждения и самовыражения
8.	Интеллект	— быстрота адекватного мышления; — широта диапазона внимания; — скорость запоминания информации; — время хранения информации; — экстраполяция Длительность работы в стрессе
9.	Мотивационно-социальное поведение	— уровень притязаний и степень трудолюбия; мера сопереживания, самоограничения, доброты; — степень управляемости, законопослушности; — волевые качества; — принципиальность, обязательность; — уровень смелости и бесстрашия

Глава 4

Ударные единоборства (руконожный бой)

4.1. Вступление

Все ударные единоборства имеют единую биомеханическую структуру ударов и защит и отличаются правилами соревнований. Различия в технике имеют место в деталях исполнения приемов, например: удары скоростные или силовые, блоки останавливающие (жесткие) или уступающие (мягкие), преобладание работы рук или ног и т. д. В следующем параграфе в виде классификационных блоков будет представлена общая для всех видов и стилей техника ударов и защиты (Ю.А. Шулика, А.А. Саликов, 1996). Боец, овладевший пространственной структурой атакующих и защитных приемов, в зависимости от своих индивидуальных физических и психофизиологических возможностей обретет свой индивидуальный стиль. Эта система выгоднее потому, что, попав в какую-либо секцию ударных единоборств с заранее определенным стилем, можно через годы прийти к выводу о том, что этот стиль по функциональным особенностям вам не подходит. Куда ушли месяцы (если не годы)?

4.2. Классификация технических действий в ударных единоборствах

Вышеприведенный перечень технических действий для рукожного боя является их формальной инвентаризацией (Ю.А. Шулика, А.А. Саликов, 1996). Для практического использования данной классификации необходимо ее переработать в аспекте преимущественного использования атаки и защиты в условиях взаимной одноименной и разноименной стоек («Оптимизация», 1998).

Желательно, чтобы сами тренеры провели такую работу с целью вживания в проблему.

Несмотря на то, что арсенал ударных действий в рукожном бою беднее, чем в спортивной борьбе, тактика его использования в условиях временного дефицита на организацию адекватного реагирования представляет достаточно объемный материал, который состоит из ряда блоков (схемы 4.2, 4.3, 4.4).

Для усвоения технико-тактических действий в рукожном бою необходимо «наигрывать» их во много раз больше, чем в спортивной борьбе. Поэтому времени на это уйдет не меньше, чем на освоение борьбы. Важно помнить при этом следующие рекомендации:

- не спешить выходить на ринг, больше имитационных боев (вне контакта);
- начинать бои с различными заданиями на ближней дистанции;
- не выходить на бой рукожный без успеха в боях по боксу.

//-- Схема 4.1 --//

//-- Классификация технических действий в рукожном бою [3 - Данные формальной классификации должны интерпретироваться под призмой условий взаимной одноименной и разноименной стоек.] --//

Атакующие технические действия			
«Колющие» удары по горизонтали			
Руками		Ногами	
— кулаком	— прямые	— носком стопы	— прямые
— торцом предплечья		— ребром стопы	— боковые
— концами пальцев		— пяткой	— задние
«Рубящие» удары по горизонтали			
— ребром ладони	— сбоку	— носком стопы	— сбоку
— кулаком	— наотмашь	— пяткой стопы	— наотмашь
— локтем		— ребром стопы	
		— коленом	
Удары снизу по вертикали			
— кулаком	— снизу	— носком	— снизу
		— коленом	
		— носком стопы	
Защита маневром			
Туловищем		По рингу	
от ударов в верхний сектор	от ударов в нижний сектор	от ударов в верхний сектор	от ударов в нижний сектор
— отклонения		— отшагивания	— оседания
— уклоны		— подшагивания	— перешагивания
— нырки		— зашагивания	— отскакивания
		— выходы	
Защита подставками и блоками (жесткими и мягкими) от ударов в:			
— верхний сектор	— средний сектор	— нижний сектор	
— верхний блок (кисть вверх) ближней наружу	— верхний блок ближней наружу	— нижний блок (кисть вниз) ближней наружу	
— верхний блок ближней внутрь	— верхний блок ближней внутрь	— нижний блок ближней внутрь	
— верхний блок дальней наружу	— нижний блок дальней наружу	— нижний блок дальней наружу	
— верхний блок дальней внутрь	— нижний блок дальней внутрь	— нижний блок дальней внутрь	
		— подставка бедра и голени оседая	

//-- Схема 4.2 --//

//-- Перечень наиболее вероятных технико-тактических действий рукожного боя в комплексе «маневр-атака» --//

Атакующие сложные технические действия	
Удары руками от маневра	
по рингу	туловищем и по рингу
Прямые от отходов	Сбоку, снизу от наклонов с подходом
Прямые (сбоку, снизу) от выходов	Прямые (снизу) от уклонов с выходом
Прямые от отклонов с отходом	Прямые от отклонений с отходом
Прямые от заходов	Прямые (сбоку) от отклон с заходом
Круговые удары	Снизу (сбоку) от нырка с подходом
	Круговые удары
Удары ногами от маневра по рингу	
прямые, боковые	— от отходов, выходов
сбоку (коленом)	— от заходов
задние	— от уходов
сбоку (наотмашь)	— от обратных круговых уходов
сбоку (наотмашь)	— от обратных круговых прыжков

//-- Схема 4.3 --//

//-- Перечень наиболее вероятных технико-тактических действий руконожного боя в комплексе «маневр-защита» [4 - Данный перечень не полон, но дает представление о системе построения возможных сочетаний. Его усвоение поможет обеспечить формирование полноценной технической базы для реализации в спаррингах.] --//

Маневр туловищем и по рингу	Блоки с маневром по рингу при стойках:	
	разноименной	одноименной
Отход с отклоном	Ближней внутрь:	Дальней внутрь:
Уход с отклоном	— заходом	— выходом
Заход с отклоном	— выходом	— подходом
Выход с наклоном	— отходом	— заходом
Заход с нырком	Ближней наружу:	Ближней наружу:
Выход с уклоном	— подходом	— отходом
Подход с уклоном	— заходом	— выходом
		Дальней внутрь:
		— выходом

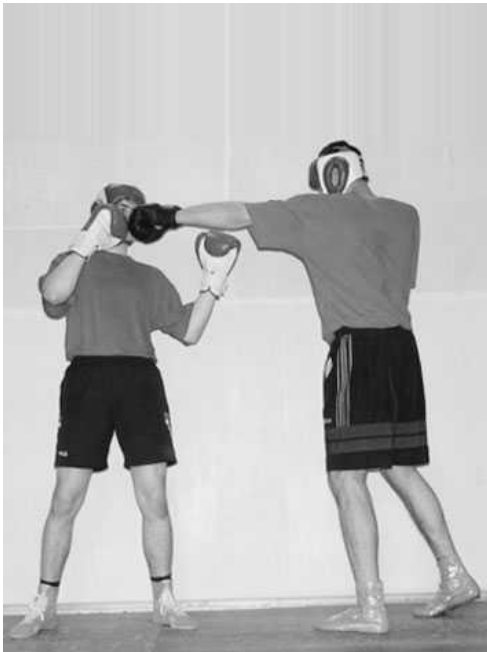
//-- Схема 4.4 --//

//-- Перечень наиболее вероятных технико-тактических действий руконожного боя в комплексе «атака-атака» и «защита-атака» --//

Многоактные атаки	Защита — атака *
Руками	Маневр туловищем — атака
Ногами	Маневр по рингу — атака
Руками и ногами	Маневр туловищем
	и по рингу — атака
	Блок—атака
	Маневр с блок—атакой
* Объем технико—тактических действий увеличивается за счет комбинаций «рука — нога».	

4.3. Техника атаки, защиты и контратаки

4.3.1. Техника ударов руками при одноименной стойке



4.3.1.А. Прямой удар ближней в голову



4.3.1.Б. Прямой удар дальней в голову



4.3.1.В. Прямой удар дальней в корпус



4.3.1.Г. Удар ближней сбоку в голову



4.3.1.Д. Удар дальней сбоку в голову



4.3.1.Е. Удар ближней снизу в корпус

4.3.2. Техника ударов руками при разноименной стойке



4.3.2.А. Прямой удар ближней в голову



4.3.2.Б. Прямой удар дальней в корпус



4.3.2.В. Прямой удар дальней в голову



4.3.2.Г. Удар сбоку дальней в голову



4.3.2.Д. Удар дальней снизу в голову



4.3.2.Е. Удар сбоку ближней в голову



4.3.2.Ж. Удар наотмашь дальней в голову при одноименной





4.3.2.3. Удар наотмашь дальней в голову при разноименной

4.3.3. Техника ударов ногами при разноименной стойке

При демонстрации атакующих действий ногами нет необходимости сосредотачивать внимание на деталях, связанных с особенностями условий взаимных стоек, поскольку внешние отличия между ними визуальны не просматриваются.



4.3.3.А. Прямой удар ближней ногой в средний сектор



4.3.3.Б. Боковой удар ближней ногой в голову



4.3.3.В. Задний удар ближней ногой в средний сектор



4.3.3.Г. Удар ногой сбоку в средний сектор



4.3.3.Д. Прямой удар дальней ногой в средний сектор



4.3.3.Е. Удар сбоку дальней ногой в средний сектор



стойки

4.3.3.Ж.Обратный круговой удар ногой в средний сектор из одноименной





стойки

4.3.3.3. Обратный круговой удар ногой в верхний сектор из разноименной



4.3.3.И. Удар ближним коленом из одноименной стойки



4.3.3.К. Удар дальним коленом из разноименной стойки

Удары ногой наотмашь, по данным тензодинамометрии, не обеспечивают большого импульса силы и поэтому не являются опасными. Они используются, как правило, в качестве тактической аранжировки боевых действий (А.А. Саликов, 1998). Поэтому мы не будем на них останавливаться. При желании с ними можно ознакомиться в работе А.Иванова (1995).

4.3.4. Техника защиты и ответных ударов руками против ударов руками



4.3.4.А. Нырок с заходом в сторону своей дальней ноги – удар ближней в корпус – удар дальней в голову против удара ближней рукой в голову при одноименной стойке



ближней при одноименной стойке. Удар ближней, удар дальней

4.3.4.Б. Отбив дальней внутрь против прямого удара





ближней при разноименной стойке. Удар дальней

4.3.4.В. Отбив ближней внутрь против прямого удара



ближней при одноименной стойке. Удар дальней в корпус

4.3.4.Г. Отбив ближней наружу против прямого удара





при разноименной стойке. Удар дальней в голову.

4.3.4.Д. Отбив ближней наружу против прямого ближней





4.3.4.Е. Боковой удар ближней ногой против прямого удара дальней при одноименной стойке. Прямой дальней – боковой дальней ногой



4.3.4.Ж. Боковой удар ближней ногой против удара

ближней при разноименной стойке. Прямой дальней – боковой дальней ногой

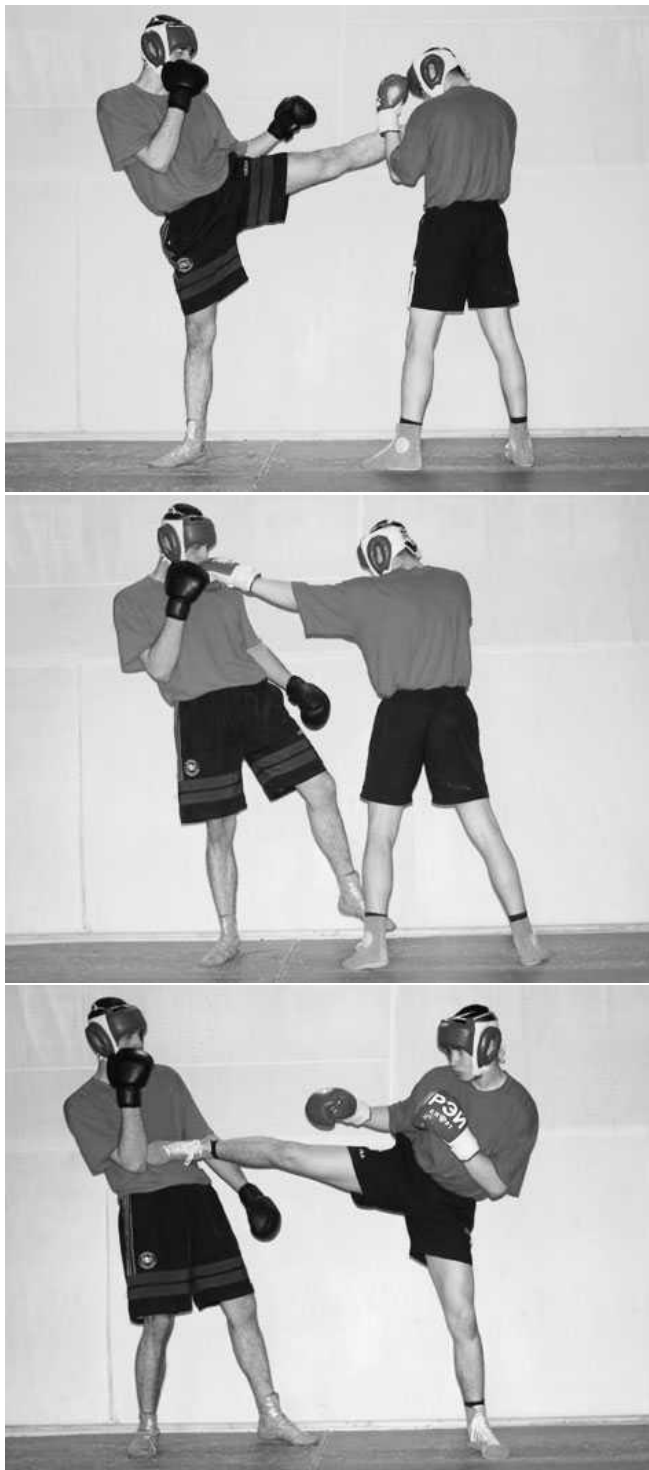
4.3.5. Техника защиты и контратаки против ударов ногами

Иллюстрации унифицированной защиты против ударов ногами представлены во второй главе (2.3.3).

Кроме них могут использоваться чисто боксерские приемы защиты. Так, против маховых ударов ногами сбоку в верхний сектор могут использоваться нырки с последующими ударами руками в корпус. Против прямых ударов ногами – жесткие блоки с последующей атакой руками и ногами, уклоны с боковыми ударами ногой и последующей серией ударов руками и ногами.

Вариантов атаки и защиты множество, но при организации комплексной подготовки целесообразно ударную и защитную технику унифицировать.

Ниже представлены варианты унифицированной защиты и ответной атаки в рукожном бою.



4.3.5.А. Против удара в верхний сектор ближней ногой при одноименной стойке – блок ближней вверх – внутрь и дальней вниз – наружу. Удар ближней в голову и дальней ногой в корпус



4.3.5.Б. Против удара в верхний сектор ближней ногой при разноименной стойке – блок ближней вверх – наружу. Прямой дальней – боковой дальней ногой

После защиты оседанием от ударов ногой сбоку в нижний сектор (коленный сустав) целесообразно сближение путем подшагивания ближней ногой с ударом рукой (гл. 2.3.3, рис. 2.3.3.4, 2.3.3.5).

4.3.6. Примерные атакующие комбинации ударов руками и ногами



дальней ногой в корпус при одноименной стойке

4.3.6.А.Прямой удар ближней в голову, дальней в голову,





боковой удар дальней ногой в корпус при разноименной стойке

4.3.6.Б. Прямой удар дальней в голову, ближней в голову,





4.3.6.В. Прямой удар ближней ногой в корпус, дальней в

голову, боковой удар дальней ногой в корпус при разноименной стойке

Вышеперечисленный перечень типовых приемов рукожного боя далеко не полон, в особенности по параметру технико-тактической составляющей. Как говорилось выше, для полнообъемного овладения рукожным боем необходимо пройти курс обучения и тренировки в секции какого-либо рукожного боя с обязательным выступлением в соревнованиях для получения спортивного разряда. В данном случае имеется в виду спортивный разряд в соответствии с требованиями Единой Всесоюзной спортивной классификации (за определенное число соревновательных побед, а не за демонстрацию ударов, наносимых по воздуху или по доскам и кирпичам).

4.4. Модельная матрица и модель технико-тактической деятельности в рукожном бою

Так же, как и в спортивной борьбе, проблеме моделирования в боксе уделялось значительное внимание (Ю.М. Блудов и др., 1981; Ю.Б. Никифоров, 1979; В.А. Петухов, 1974).

Однако по моделированию в разделе технико-тактической деятельности, работ практически нет, за исключением работы Е.И. Огуренкова, Л.Т. Кузина (1973).

К моделям в основном относят количество попыток ударов, количество оцененных ударов, их соотношение, без анализа технической составляющей. Для введения единого подхода в области моделирования предлагается в ударных единоборствах использовать систему построения модели технико-тактической деятельности в спортивной борьбе.

В этом случае они будут иметь вид, представленный в схемах 4.5 и 4.6 (Ю.А. Шулика, А.А. Саликов, 1996).

//-- Схема 4.1 --//

//-- Модель пространственно-смысловой деятельности в ударных единоборствах --//

Основные технические действия	Секторы ударов и защиты по высоте	Взаимные стойки в проекции на горизонтальную плоскость									
											
		Секторы ударов и защиты по фронту									
		←	→	←	→	←	→	←	→		
Удары Руками: прямые, сбоку, снизу, наотмашь. Ногами: прямые, боковые, задние, круговые, наотмашь Защита от ударов руками и ногами. Маневр по рингу Маневр туловищем Блоки	Верхний										
	Средний										
	Верхний										
	Средний										
	Нижний										
	Верхний										
	Средний										
	Верхний										
	Средний										
	Нижний										
	Верхний										
	Средний										

//-- Схема 4.2 --//

//-- Результирующая технико-тактическая модель ударного единоборца [5 - Оптимальным в каждом разделе и суммарно является показатель 1.0] --//

№ п/п	Способность	Формула определения
1	Иметь положительную общую выигрышность	$B = \frac{\sum \text{выигранных сх., выигр. и проигр.}}{\sum}$
2	Иметь положительную качественную выигрышность**	$BK = \frac{\sum \text{выигр. показателей}}{\sum \text{всех показателей}}$
3	Иметь в стойке разнонаправленный технический арсенал (по результативности)	$P_{\text{тех.}} = \frac{\sum (R_1 < R_2)}{R \text{ (результативность)}}$
4	Иметь способность выигрывать в условиях одноименной и разноименной стоек	$P_{\text{появ.}} = \frac{\sum (B_1 < B_2)}{2}$
5	Выигрывать у согнутых противников	$B_1 = \frac{\sum (B_1 < B_2)}{2}$
6	Выигрывать у противников различной длины тела	$B_{\text{арен}} = \frac{\sum (B_1 < B_2)}{3}$
7	Выигрывать у противников различных пропорций тела	$B_{\text{арен}} = \frac{\sum (B_1 < B_2)}{3}$
8	Выигрывать у бойцов различных стилей боя	$B_{\text{тех.}} = \frac{\sum (B_1 < B_2)}{x \text{ (астречных стилей)}}$
9	Сохранять в экстремальных условиях***	
	- инициативность (в качестве x — А) — активность	$A\Delta d = \frac{x_1 \cdot (x_1 - x_2)}{x_1^{***}}$
	- работоспособность (x — КОПЭ) — количественный показатель эффективности	$\text{КОПЭ}\Delta d = \frac{x_1 \cdot (x_1 - x_2)}{x_1}$
	- координированность (x — КАПЭ) — качественный показатель эффективности	$\text{КОПЭ}\Delta d = \frac{x_1 \cdot (x_1 - x_2)}{x_1}$
	- логичность мышления (x — ПКЭ) — комбинационная эффективность	$\text{ПКЭ}\Delta d = \frac{x_1 \cdot (x_1 - x_2)}{x_1}$
	- помехоустойчивость сложной реакции (x — ПДЗ) — показатель динамической защищенности	$\text{ПСР} = \frac{x_1 \cdot (x_1 - x_2)}{x_1^{****}}$

** — если 0 — чистая победа, а 4 — проигрыш,

производится зеркальная замена;

*** — эти показатели могут иметь место и в блоке функциональных качеств;

**** x1 — показатели в первой половине схватки, x2 — во второй.

Глава 5

Ударно-контактные единоборства (рукопашный бой без оружия)

5.1. Вступление

Как говорилось выше, для обеспечения победы в реальном поединке или групповом бою необходимо владеть приемами ударного боя и приемами борьбы.

Поэтому в Российской армии и МВД разработаны правила соревнований по рукопашному бою, в ходе которого противники имеют право наносить удары руками и ногами, проводить броски, болевые приемы, удушения при борьбе лежа. Однако на сегодняшний день программ технико-тактической подготовки, обеспечивающих готовность к выступлению на соревнованиях по правилам рукопашного боя армейской или милиционной версий, нет. В этих соревнованиях выступают бойцы или борцы, готовившиеся в секциях борьбы или ударных единоборств. Естественно, что в таких соревнованиях реализуются привычные действия, но они зачастую не соответствуют условиям данных соревнований. В связи с вышесказанным необходимо найти путь, с помощью которого можно было бы осуществить наивысшее слияние техники и тактики ударных и полноконтактных единоборств.

На наш взгляд, наиболее целесообразным этапом на пути к овладению рукопашным боем является бросковый бой, по правилам которого можно наносить удары руками, ногами и проводить броски без продолжения борьбы лежа.

5.2. Бросковый бой

Алгоритмы наиболее рациональных многоактных действий в бою в основном зависят от исходных взаимных положений противников, что предопределяет свободу первого и последующих за ним действий.

Поэтому комбинации ударно-бросковой техники будут представлены разделами боя в условиях одноименной или разноименной взаимных стоек.

Следует дать пояснение, что в наших рекомендациях практически отсутствуют внешне эффектные, но неэффективные броски с воздействием на ноги ногой, поскольку для их выполнения требуется много больше физических и координационных усилий.

5.2.1. Пассивные комбинации против ударов руками в бросковом бою при одноименной стойке



наклон опорным отхватом

5.2.1.А. Нырок против удара ближней рукой – удар дальней рукой в таз,



5.2.1.Б. Отбив ближней наружу против удара ближней с подсечкой изнутри. Обхват шеи поверх руки – наклон опорным отхватом



5.2.1.В. Отбив ближней наружу против удара дальней со страховкой дальней наружу (двойной отбив изнутри). Обхват – наклон подсечкой голенью снаружи



5.2.1.Г. Двойной отбив изнутри против удара дальней сбоку. Обхват – наклон зацепом одноименной голенью снаружи



обратным выхватом ближней ноги двумя

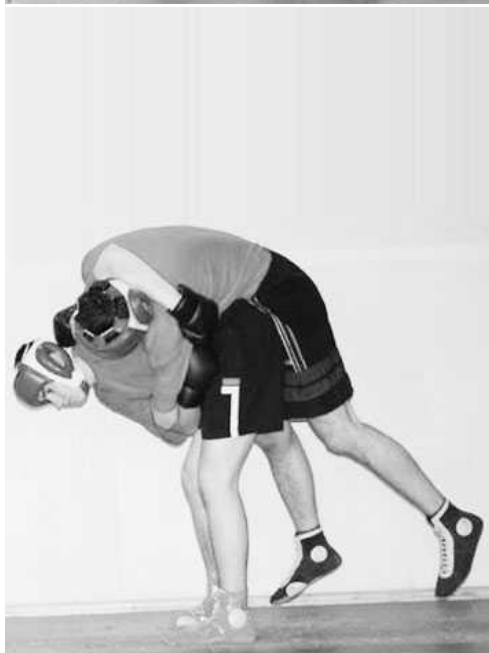
5.2.1.Д. Выпад с уклоном против удара ближней (дальней). Разгиб

5.2.2. Пассивные комбинации против ударов руками в бросковом бою при разноименной стойке



5.2.2.А. Нырок против удара ближней. Обхват шеи и плеча. Сдергивание

опорным отбивом



5.2.2.Б. Двойной отбив изнутри против удара дальней. Обхват шеи и плеча.

Проворот через таз



5.2.2.В. Двойной отбив изнутри против удара сбоку. Обхват рук сверху.



обратным выхватом ближней ноги двумя

5.2.3. Упреждающие комбинации против возможных ударов руками в бросковом бою при любой стойке





средний сектор. Обхват плеч снизу – провороты

5.2.3.А. Двойной упреждающий отбив сверху против ударов руками в





провороты

5.2.3.Б. Двойной упреждающий отбив снизу. Обхват плечей сверху –

5.2.4. Пассивные комбинации против ударов ногами в бросковом бою при одноименной стойке



5.2.4. А. Двойной блок внутрь против прямого (бокового, заднего) удара ближней в голову (грудь) – захват ноги. Проворот сваливанием от отрыва ноги двумя



5.2.4.Б. Двойной блок наружу против прямого (бокового, заднего) удара дальней в голову – захват ноги двумя. Прогиб с подсечкой изнутри от отрыва ноги двумя

Против ударов ногами сбоку организовывается защита и ответы, аналогичные защите и ответам против прямых, боковых и задних ударов.





5.2.4.В. Двойной блок внутрь против обратного кругового удара. Обхват дальней рукой бедра снизу. Сдергивание подножкой изнутри



5.2.4.Г. Двойной блок внутрь с оседанием против удара ближней ногой в нижний сектор. Проворот сваливанием захватом ноги двумя





5.2.4.Д. Двойной блок наружу двумя с оседанием против удара дальней ногой в нижний сектор. Сближение с двойной серией прямых ударов рукой – обхват – наклон одноименным зацепом снаружи





5.2.4.Е. Двойной блок против удара ближней наотмашь. Обхват двумя, после чего можно проводить наклон подсечкой или подножкой



5.2.4.Ж. Обхват дальней и ближней руки сверху против попыток ударов коленом. Отдавливание ближней ноги коленом своей ближней ноги. Повторные провороты подножкой

5.2.5. Пассивные комбинации против ударов ногами в бросковом бою при разноименной стойке



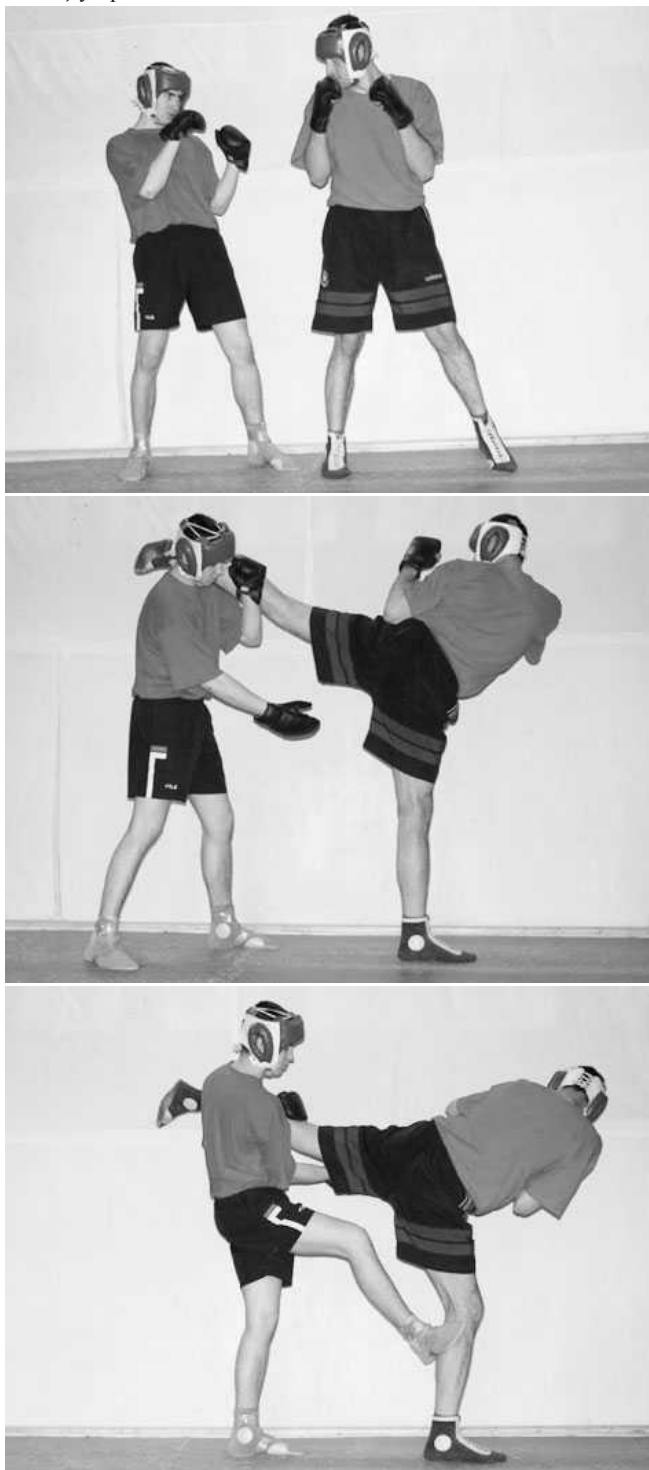
5.2.5.А. Двойной блок против прямого (бокового, заднего) удара ближней ногой в голову (грудь). Прогиб с подсечкой изнутри от отрыва ноги двумя



5.2.5. Б. Двойной блок – захват ноги двумя против

прямого (бокового, заднего) удара дальней ногой в голову (грудь). Проворот сваливанием от отрыва ноги двумя

Против ударов сбоку при разноименной стойке организуются такие же защиты и ответы, как и против прямых (боковых, задних) ударов.



5.2.5.В. Двойной блок против обратного кругового удара.

Обхват дальней рукой бедра снизу. Наклон подсечкой снаружи



5.2.5.Г. Двойной блок с оседанием против удара ближней ногой в нижний сектор. Сближение с двойной серией прямых ударов рукой – обхват – наклон отхватом



5.2.5.Д. Двойной блок с оседанием против удара дальней ногой в нижний сектор. Сближение с двойной серией прямых ударов рукой – обхват – наклон отхватом



наотмашь. Обхват двумя – сдергивание с подножкой изнутри

5.2.5.Е. Двойной блок внутрь против удара ближней



5.2.5.Ж. Обхват дальней и ближней руки сверху против

попыток ударов коленом. Отдавливание ближней ноги противника коленом своей ближней ноги. Повторные провороты подножкой

5.2.6. Активные комбинации в бросковом бою





5.2.6.А. Зацеп одноименной стопой изнутри при одноименной стойке.

Подтягивание ноги, отбив дальней внутрь, обхват шеи с плечом. Наклон подножкой от отрыва ноги





5.2.6.Б. Зацеп разноименной стопой снаружи при разноименной стойке.

Подтягивание ноги, проворот отбивом или подножкой





5.2.6.В. Угроза серией ударов руками и ногами. Прыжок – обхват шеи и плеча – наклон зацепом одноименной голенью снаружи

Активные комбинации могут состояться из упреждающих отбивов по изготовленным к бою рукам противника с последующими ударами, обхватами и завершающими бросками.

5.3. Ударная борьба (панкратион)

Проводящиеся в последнее время мировые первенства по рукопашному бою без правил (панкратион) мало чем отличаются от соревнований по армейской и милицмейской версиям рукопашного боя. Стратегически общее между ними – разрешение борьбы лежа, что приводит не только к потере зрелищности, но и, самое главное, к невозможности в соревновательных условиях приобрести навык динамичного боя, реализовать на соревнованиях все то, чему обучался при бое в стойке.

Тем не менее такие соревнования проводятся и участвовать в них придется. В данном пособии представлена техника борьбы во всех контактных взаимоположениях, что позволяет подготовиться к соревнованиям с борьбой лежа и в партере.

При составлении технико-тактической модели данного комплекса действий могут использоваться модели деятельности в ударных единоборствах и в спортивной борьбе. По всей видимости, особенностью такой модели будет фактор последовательности действий.

Глава 6

Подготовка по разделу рукопашного боя с оружием (фланкированию)

6.1. Штыковой бой

Чтобы кратко использовать термин «штыковой бой», мы будем называть его фланкированием, как когда-то предложил в своих актуальных, но до сих пор не реализованных работах Н.Н. Ознобишин (1930).

Кроме того, необходимо разграничение термина «фехтование», поскольку оно состоит из ряда видов деятельности. Например, до сих пор остаются вопросы:

- что значит фехтование двумя руками (два оружия в обеих руках или одно оружие в двух руках)?
- если последнее, то обеими руками держится двуручный меч, палка или копье, винтовка?

Таким образом, термин «фланкирование» может обозначать бой на карабинах, палках, где фехтование осуществляется хватом двумя руками, но не за один конец оружия.

6.1.1. Атакующие действия в штыковом бою (фланкировании)

При фланкировании атакующие действия проводятся путем:

- уколов;
- ударов тыльной стороной оружия (прикладом);
- рубящих ударов (сбоку) острием или прикладом;
- прямых ударов цевьем (магазином автоматического оружия).

Прямые удары (уколы) штыком, стволом, прикладом, магазином, цевьем могут быть:

- короткими (без скольжения оружия в руках);

- длинными (со скольжением оружия вдоль передней ладони);
- без шага;
- с шагом;
- с выпадом (широкий шаг).

Вышеперечисленные удары могут проводиться с использованием автоматического карабина (автомата), пистолета-пулемета с откидным прикладом, палки длиной от 1 до 2 метров, большой саперной лопаты.

Таким же оружием могут наноситься и рубящие удары.

Иллюстрировать эти удары в силу их простоты нет смысла.

6.1.2. Защита и контратака в штыковом бою (фланкировании)

Понятийный аппарат:

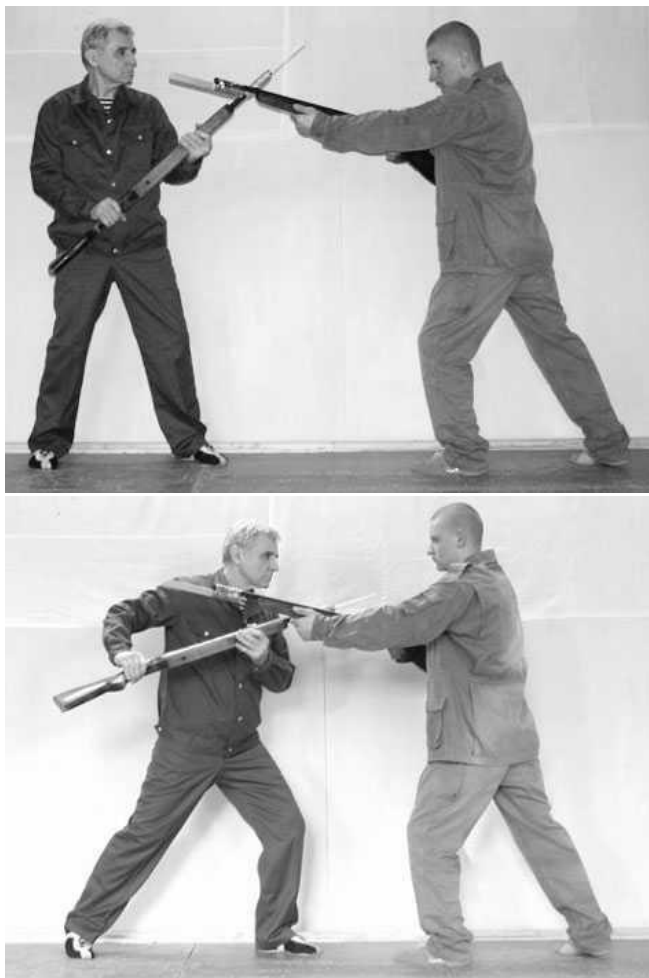
- отбив внутрь – отбив вправо при левосторонней стойке;
- отбив наружу – отбив влево при левосторонней стойке.

Приемов штыкового боя немного (А.Е. Тарас, 1999), но в условиях разноименной взаимной стойки, которая на ранних этапах подготовки встречается редко, возникает проблема защиты от удара в нижний сектор. Эта проблема стоит перед всеми ударно-орудийными единоборствами (фехтование тростью, на палках, шестах и т. д.).

Так, например, предлагаемый в официальных наставлениях отбив вниз – внутрь при уколах вниз в условиях взаимной разноименной стойки оказывается весьма опасным.

В данном разделе будут предлагаться унифицированные действия типа защита – ответный удар. Если учитывать, что голая атака далеко не всегда сулит успех, а выжидание атаки противника тоже не выход из положения, целесообразно использовать упредительный отбив оружия противника. Поэтому предлагаемые ниже контратакующие комбинации следует рассматривать не только как защиту – ответную атаку, а как тактическую подготовку атаки в виде превентивной защиты, не ожидая нападения противника.

//-- Взаимная стойка – одноименная --//





укола – ответный укол

Рисунок 6.1.2.А. Отбив вверх – внутрь против верхнего





Рисунок 6.1.2.Б. Отбив вниз – внутрь против укола штыком в нижний сектор. Круговой выход на прямой удар магазином (прикладом сбоку) или рубящий удар штыком (стволом) внутрь

//-- Взаимная стойка – разноименная --//





Рисунок 6.1.2.В. Отбив вверх – наружу против верхнего укола – ответный рубящий удар штыком (стволом) сбоку – внутрь или удар магазином (прикладом)



Рисунок 6.1.2.Г. Отбив вниз – внутрь против укола

штыком в нижний сектор. Круговой выход на прямой удар магазином (прикладом сбоку)

Однако такой способ парирования удара вниз при разноименной стойке опасен в связи с тем, что противодействие противника будет эффективным за счет работы его приводящих мышц.

Возможен другой способ, для реализации которого необходимо держать свое оружие почти вертикально.

//-- Возможны рубящие удары штыком по горизонтали или сверху --//



Рисунок 6.1.2.Д. Отбив прикладом вниз – наружу – рубящий удар внутрь, сверху – сбоку против укола штыком в нижний сектор





Рисунок 6.1.2.Е. Защита подставкой против рубящих

ударов штыком (прикладом, магазином):

- сбоку – изнутри (а);
- сверху (б);
- сбоку – снаружи (в)

Приведенные выше приемы защиты и контрударов и аналогичные по структуре превентивные отбивы с последующими ударами могут не всегда приносить полный успех в связи с возможными непредсказуемыми перемещениями противника и собственными погрешностями в перемещениях относительно противника.

6.2. Штыковая схватка

Поэтому предлагается после освоения ударов, защиты и контрударов перейти к преследованиям противника путем перехода на броски.

Наиболее удобными для этой цели могут быть:

1. При одноименной взаимной стойке, образовавшейся на момент проведения броска:
 - наклон подножкой (гл. 3, рис. В.2), наклон подсечкой голенью (гл. 3, рис. В.11);
 - прогиб с ударом в бедро коленом (гл. 3, рис. С.7).
2. При разноименной взаимной стойке, образовавшейся на момент проведения броска:
 - проворот подножкой (гл. 3, рис. А.8), проворот через таз (гл. 3, рис. А.3), сдергивание отбивом (гл. 3, рис. Е.1);
 - наклон отхватом изнутри (гл.3, рис. В.13);
 - запрокидывание подсечкой снаружи (гл. 3, рис. D.1).

6.3. Рукопашный бой

Если возможно создать правила соревнований, в ходе которых можно было бы оценивать технические действия противников в условиях их неравноценной вооруженности, то их можно было бы назвать соревнованиями по рукопашному бою (но никак не тем, что сейчас называют рукопашным боем).

В этом случае в отличие от состава приемов самозащиты без оружия вооружение бойцов могли бы составлять:

- автоматический карабин со штыком (автомат со штыком);
- автоматический карабин с откидным прикладом без штыка;
- пистолет-пулемет с откидным прикладом со штыком;
- пистолет-пулемет с откидным прикладом без штыка;
- большая саперная лопата;

- малая саперная лопата;
- топор;
- цепное оружие;
- другие подручные предметы.

Комбинация атаки – защиты и контратаки по методу сочетаний дает внушительное множество вариантов степени взаимной вооруженности. Для организации более продуктивной подготовки к таким боям целесообразно исходить из следующих, еще не пройденных вариантов:

- длинное оружие (карабин со штыком, саперная лопата) – оружие средней длины (автомат без штыка, пистолет-пулемет со штыком);
- длинное оружие – короткое оружие (пистолет-пулемет с откинутым прикладом);
- оружие средней длины – короткое оружие;
- короткое оружие – короткое оружие.

Если к этому перечню сочетаний прибавить возможность использовать два сравнительно коротких оружия в двух руках, то число возможных сочетаний увеличится еще больше.

6.4. Рукопашная схватка

При успешном решении вышеназванной проблемы непременно возникает возможность усложнить рукопашный бой введением в него бросков и преследований упавшего противника имитационными ударами.

Такая форма боевой подготовки будет называться рукопашной схваткой.

Следует заметить, что попытки сразу скомплексировать содержание рукопашной схватки и начать подготовку, минуя подготовку по вышеперечисленным разделам, могут привести к некачественному усвоению учебного материала и дальнейшей неспособности к рукопашному бою или рукопашной схватке.

При настойчивом желании быстрее овладеть финальными умениями, надо все время помнить о соблюдении дидактических принципов педагогики: от простого – к сложному, от легкого – к трудному и т. д.

Глава 7

О правилах соревнований как ориентире направленности подготовки и средстве педагогического контроля

В данном пособии приведен перечень наиболее целесообразных технических и частично технико-тактических действий в самозащите без оружия, видах спортивной борьбы (в основном в самбо), руконом бою, бросковом бою, фланкировании.

Однако одного изучения приемов в соответствии с данным перечнем еще недостаточно. Необходимо постоянно проверять степень усвоения изученного материала на предмет удовлетворения технико-тактической модели борца или бойца. Такая проверка может быть осуществлена только путем участия в соревнованиях по единоборствам. Никакие запрограммированные демонстрации приемов не могут выявить недостатки степени подготовленности. Правила соревнований являются фарватером, по которому продвигаются ученик и тренер. Любое изменение правил соревнований отражается и на содержании подготовки к ним, и на превалировании тех или иных технико-тактических арсеналов, демонстрируемых в соревновательных поединках. Правила соревнований могут меняться когда угодно, сколько угодно и как угодно (Ю.А. Шулика, 1988).

Изменение правил соревнований в основном было направлено на повышение их зрелищности. В некоторых случаях это удавалось. Так случилось с правилами соревнований по греко-римской борьбе. По вольной борьбе специалистам так и не удалось повысить свой статус. Правила соревнований по борьбе самбо, претерпев много нерациональных изменений в стремлении выйти на олимпийский уровень, постепенно возвращаются по зрелищности на исходные позиции. Правила соревнований по борьбе дзюдо на сегодняшний день не обеспечивают ее соответствие уровню рекламы.

Привязанность некоторых руководителей и судей со стажем к уже установленным правилам соревнований не всегда обоснована.

Жизнь идет вперед, задачи подготовки меняются и дифференцируются. Так, если сотруднику патрульно-постовой службы необходимо владеть приемами задержания и воздерживаться от ударных действий, то сотрудникам оперативной службы, спецназа и ОМОНа необходимо владеть преимущественно ударной техникой (А.А. Саликов, 1998).

Стремление к овладению всеми средствами самозащиты в различных условиях приводит к комплексированию ударной, борцовской и фехтовальной техник.

Однако пока попытки такого комплексирования на практике превращаются в демонстрацию соревнований с подавляющим преимуществом техники борьбы, причем в положении лежа, что далеко незрелищно и, главное, нерационально с позиций задач самозащиты и рукопашного боя.

Поэтому тренеры должны искать пути повышения качества правил соревнований в пользу обеспечения динамичности поединков и богатства демонстрируемой техники.

Для того чтобы иметь стратегические ориентиры при разработке правил соревнований бойцов различного профиля, необходимо обращаться к моделированию технико-тактической деятельности, о котором ведется речь в разделах борьбы и руконом боя. Остальные разделы еще ждут решения этого вопроса.

Глава 8

О тактике схватки (боя)

Поскольку слово «тактика» издревле считается термином военным, разберем это понятие с военной точки зрения.

Тактика в военном смысле – маневр силами и средствами в процессе ведения боя с целью достижения желаемого результата.

Под средствами здесь понимается все то, что воздействует на противника (пехота с ее оружием, танки, авиация и т. д.), под

силами – количество этих средств (Ю.А. Шулика, 1988). В спорте целесообразно под силами понимать физические и волевые качества, посредством которых реализуются специфические спортивные действия. Под средствами следует понимать весь перечень технических действий в данном виде спорта.

Многообразие сочетаний всех физических качеств обоих противоборцев, а также взаимосвязанных с ними технических действий в арсенале каждого борца (бойца) обуславливают еще большее разнообразие возможных вариантов применения технических средств, маневрирования своими силами для достижения поставленной цели. Поэтому вопрос построения классификации тактики, с помощью которой возможно было бы упорядочить процесс тактической подготовки, весьма сложен. Он требует в первую очередь распределения понятий, связанных с тактикой, во времени и по рангам значимости.

Часто смешиваются тактика поведения на соревнованиях, экономии своих сил до схватки и даже до соревнований и т. д. с тактикой применения технических средств и использования своих сил в зависимости от сил и средств соперника.

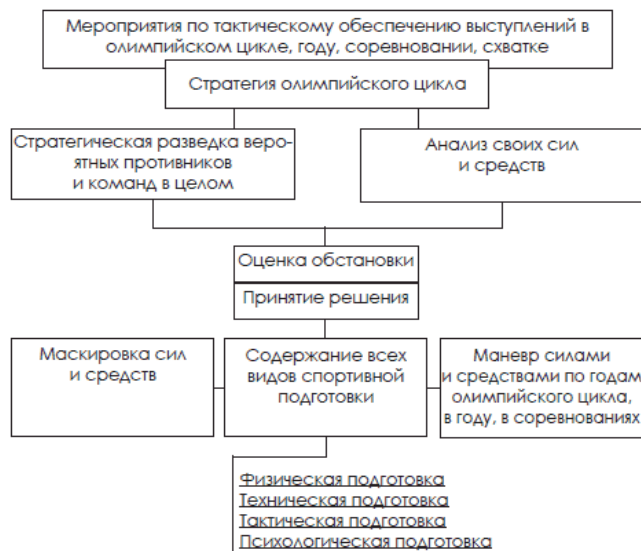
На наш взгляд, все это не относится к тактике; скорее это стратегия подготовки и выступлений в олимпийском цикле, спортивном году, отдельном соревновании. Относить их к классификации тактических действий в борьбе, как и поведение с будущими противниками, значит запутать вопрос.

Все эти понятия скорее относятся к психологии взаимоотношений, которые могут влиять на исход схватки (т. е. к косвенным видам подготовки к соревнованию). Их целесообразно было бы отнести к обособленному разделу: поведение спортсмена на соревнованиях.

8.1. Стратегия спортсмена-борца (бойца)

Не вдаваясь в детали, целесообразно классифицировать во времени мероприятия, относящиеся к стратегии подготовки к олимпийскому циклу, спортивному году, определенному соревнованию (схема 8.1).

//-- Схема 8.1 --//



Какие данные о себе и о противнике должны интересовать

единоборца (и тренера)? Это силы и средства, свои и противника, то, что в состоянии реализовать тот и другой борец (боец) в условиях соревновательного поединка.

Традиционно принято вначале оценивать физические качества противника. Затем устанавливается арсенал его технических действий. Но чем богаче техника вида единоборства, тем целесообразнее придерживаться обратной схемы. Принимая во внимание, с одной стороны, многообразие и порой бессистемность перечней качеств, необходимых для деятельности спортсмена, которые приводятся в литературе по отбору в ситуационных видах спорта (спортивные игры, единоборства), а с другой стороны – требования к специфической деятельности борцов (бойцов) и необходимость некоторого упрощения понятий, к «силам» целесообразно отнести следующие качества.

1. Антропометрические данные:

- рост, длина частей тела, распределение центров масс в частях тела, расположение общего центра тяжести (эти особенности требуют внесения корректив в биомеханическую структуру приемов);

- гибкость обеспечивает большую амплитуду движений, что позволяет увеличить биомеханические параметры атакующих действий и свести на нет атакующие действия противника.

2. Физические качества:

- сила, основа осуществления любого действия по перемещению себя и противника (зависит от физиологического поперечника мышц, от способности к одновременному включению большего числа мышечных волокон, от способности нейтрализовать мышцы-антагонисты);

- быстрота, обеспечивает возможность опередить противника в простых движениях, не дать ему реально среагировать на атакующее действие (зависит от силы, исключения в работе антагонистов, качества нервных проводящих путей, а в многосуставном движении – от согласованности включения мышечных волокон и групп);

- выносливость, обеспечивает способность полноценно реализовать технические умения в любом темпе в течение всей схватки (боя), всего соревнования (зависит от силы, толщины гликогенной (жировой) прослойки в мышцах, адаптивных качеств сердечно-сосудистой системы, адаптивных способностей вегетативной и эндокринной систем, качества хемообмена, умения экономить энергию).

3. Сенсомоторные качества.

Вышеперечисленных качеств для обеспечения оптимальных результатов недостаточно. В борьбе необходимо определить (почувствовать), когда можно проводить прием, среагировать на атакующее или контратакующее действие противника. Эта деятельность обеспечивается более сложными механизмами управления – сенсомоторными. Использование этих механизмов в

приеме и переработке внешней и внутренней информации, организация наиболее рационального ответного движения обеспечивают борцу (бойцу) ловкость. Другими словами, ловкость – это способность быстро организовывать движения в адекватно меняющейся ситуации. В борьбе (бою) ловкость зависит:

- от способности сохранять устойчивость статически или динамически (от этого зависит целесообразность применения однонаправленных или разнонаправленных подготовок и комбинаций);
- от уровня сенсорных порогов;
- от скорости простой реакции;
- от скорости сложной реакции (способности быстро выбирать нужное действие и осуществлять его);
- от способности моделировать движения в незнакомых ситуациях;
- от способности чувствовать предстоящие действия (рецептивная антиципация).

4. Интеллектуальные качества.

Необходимость осмысленного маневра, прогнозирования возможных действий противника, маскировки предстоящих действий требует в бою находчивости (способности быстро находить решения в сложных ситуациях).

Находчивость зависит от:

- скорости мышления;
- прочности памяти;
- логичности мышления;
- способности предвидеть (экстраполировать);
- способности к творчеству.

5. Нервно-типологические и психические качества.

Вышеназванные качества в конфликтных, стрессовых ситуациях реализуются по-разному, в зависимости от типа нервной системы:

- силы нервных процессов (сильный, слабый);
- подвижности нервных процессов (подвижный, инертный);
- способности быстро переходить от торможения к возбуждению;
- способности длительное время находиться в состоянии возбуждения.

От психологических качеств, которые совместно с определенной подготовкой формируют такие волевые способности, как:

- выдержка;
- смелость;
- решительность;
- настойчивость и т. д.,

что обеспечивает высокую помехоустойчивость в психострессовых ситуациях (Ю.А. Шулика, В.Н. Носуля, А.А. Саликов, 1996).

При разведке сил противника тренер и спортсмен имеют возможность пользоваться только такими косвенными показателями, как поведение противника на соревнованиях вообще, манера контактирования с будущими противниками, и т. д. Такие показатели сходны с анкетными методами тестирования в психологии, но необходимо дальнейшее развитие визуальных методов тестирования всех перечисленных качеств противника.

Свои силы боец и тренер могут установить, более глубоко дифференцировав природные задатки от приобретенных качеств, что очень важно в планировании долгосрочной подготовки.

При разведке технического арсенала противника и учете своих технических возможностей следует определять:

- склонность к действиям в определенных взаимоположениях;
- склонность к определенному стилю борьбы (боя).

Определяются арсеналы атаки и защиты во всех возможных исходных положениях.

Устанавливается характер подготовительных действий к проведению основных приемов, возможности комбинаций приемов.

На основе данных о физических и психических качествах, о техническом арсенале борца (бойца) и его возможных противников составляются их интегральные модели с учетом возможных изменений к заключительному году олимпийского цикла.

В соответствии с ними борцу (бойцу) ставятся задачи по развитию или поддержанию определенных физических качеств, по обогащению арсенала основных технических действий или по аранжировке имеющихся приемов различными начальными и вспомогательными техническими действиями. Все эти мероприятия должны обеспечить оптимальное проявление своих физических данных, технического арсенала и до минимума свести проявление их противником.

Эта же схема соблюдается при выработке задач на спортивный год и при подготовке к отдельному соревнованию. Наряду с обеспечением этих видов подготовки проводятся мероприятия по маскировке хода подготовки. Основополагающим звеном, определяющим круг всех стратегических, оперативных и тактических задач в борьбе, является формализованная модель тактики схватки (боя). На ее принципах строится план выступления на определенных соревнованиях, стратегия спортивного года, олимпийского цикла, включая вопросы долговременной технической, функциональной подготовки, маскировки своих сил и средств и т. д.

8.2. Тактика схватки (боя) (схема 8.2)

//-- Схема 8.2 --//

//-- Уровни решения тактических задач схватки (боя) --//

Силы борцов (бойцов)	Маневр силами и средствами I. Стратегический фон схватки Разведка сил и средств противника. Учет своих сил и средств. Оценка обстановки Принятие решения • в каких разделах техники бороться (драться), каких избегать • какие силы и средства противника нейтрализовать и какими методами • какие силы и средства реализовать и какими методами • темп борьбы (боя) ■ Методы психологического воздействия (подавление, активация) ■ Методы психологической настройки (активация, сдерживание) ■ Методы маскировки своих сил и средств ■ Использование косвенных факторов	Средства борцов (бойцов) Начальные технические действия: • стойки (б/позы) • захваты • передвижения Основные технические действия: • в положении стоя (для всех единоборств); • в положениях: полустоя, полулежа, в партере, лежа (для видов борьбы) Вспомогательные технические действия: • подготовки • комбинации • защита
Антропометрические данные		
Физические качества		
Сенсомоторные качества		
Интеллектуальные качества		
Нервно-типологические особенности		
Психические качества		
II. Обеспечение преимущественного исходного положения • занятие выгодной боевой позы, стойки (позиции) • приобретение выгодного захвата, сохранение нужной дистанции, позволяющие: свободно проводить прием, сдерживать противника, сковывать противника, направлять его действия в заданное русло		
Методы приобретения: • подавлением, маневром, ловушкой, приспособлением		
III. Каких положений противника не допустить и каким образом		
IV. Тактика создания (использования) динамической ситуации • прямолинейными атаками и однонаправленными подготовками • угрозами и разнонаправленными подготовками • маневрированием встречной борьбы (боя) • направлением действий противника в заданное русло • выжиданием удобной динамической ситуации		
V. Тактика нейтрализации атак противника		

Рассматривая схватку с военных позиций, на первом

уровне решения задач боец (боец) должен наметить стратегию, т. е. общий фон действий, генеральное направление, обеспечивающее выполнение частичных задач и всего плана в целом.

На втором уровне решается вопрос о создании преимущественного исходного положения (кинематической ситуации), т. е. навязывании борьбы (боя) в нужном разделе техники и завоевание превосходства в заданном исходном положении (поза, позиция, стойка, захват).

Третий уровень решения тактических задач схватки – выбор направления проведения приема (выжидание или создание удобной динамической ситуации).

Вместе с этим решаются вопросы защиты от возможных атак противника.

8.2.1. Стратегический фон схватки (боя)

В результате предварительной и текущей разведок уточняется модель конкретного противника.

Сопоставление физических, психических качеств и технико-тактического арсенала противника со своими данными является оценкой обстановки. В оценку обстановки должны включаться и такие разделы, как характеристика судей и их заинтересованность, отношение зрителей, и другие сбивающие и способствующие факторы.

Принятие решения включает в себя ряд вопросов:

- где и как проявить свои силы и средства;
- где и как лишить их противника;
- какими методами достичь преимущества (нейтрализовать и подавить, нейтрализовать и обыграть, активизировать и подавить, активизировать и обыграть);
- какими способами реализовать эти методы;
- темп борьбы (боя) (непрерывные атаки, спурты, эпизодические атаки, ответные атаки и контратаки);
- методы психологического воздействия.

8.2.2. Оперативный (кинематический) или тактико-технический фон схватки

При соблюдении стратегического фона определяющими являются действия по приобретению выгодного исходного положения и лишению его противника.

К ним относятся:

1. Навязывание запланированных взаимоположений, которые по стратегическому фону схватки (боя) решали бы задачи оптимизации действий борца (бойца) и ограничивали бы действия противника. В их состав входят:

- для борцов – различные захваты (лишающие противника возможности маневрировать);
- для борцов и бойцов – передвижения относительно противника по коврику и по высоте;
- навязывание и сохранение оптимальной дистанции.

8.2.3. Динамический уровень решения тактических задач

Выбор или создание динамической ситуации, удобной для проведения основного технического действия:

• прямыми, непрерывными или опережающими атаками, атаками с односторонними короткими или длительными подготовками;

• угрозами захватом или ударом, маневрируя по коврику относительно противника;

• навязыванием встречной борьбы (боя) путем выхода на комбинации приемов или борьбы (боя) на ближней дистанции;

• вызовом на действия в заранее запланированном русле путем принятия ложных поз, применения ложных атак, использования ложных передвижений, блокирующих захватов, боевых поз (вынуждающих противника атаковать в известном направлении), сковывающих захватов (вынуждающих противника вырваться и тем создавать удобную динамическую ситуацию);

• выжиданием удобных динамических ситуаций, в числе которых могут быть напор – тяга противника, восстановление положения после неудавшейся атаки противника; удобных для атаки позы или позиции; неправильного выхода противника на атаку; выхода на атаку при сниженной скорости; проведения атаки без достаточного силового воздействия; в случае ослабления его бдительности.

Вместе с атакующими действиями борец (боец) в ходе схватки (боя) обязан предпринимать меры по защите себя от основных атак противника.

Ниже приводится классификация стилей борьбы (боя) (схема 8.3) и методов воздействия на противника (схема 8.4).

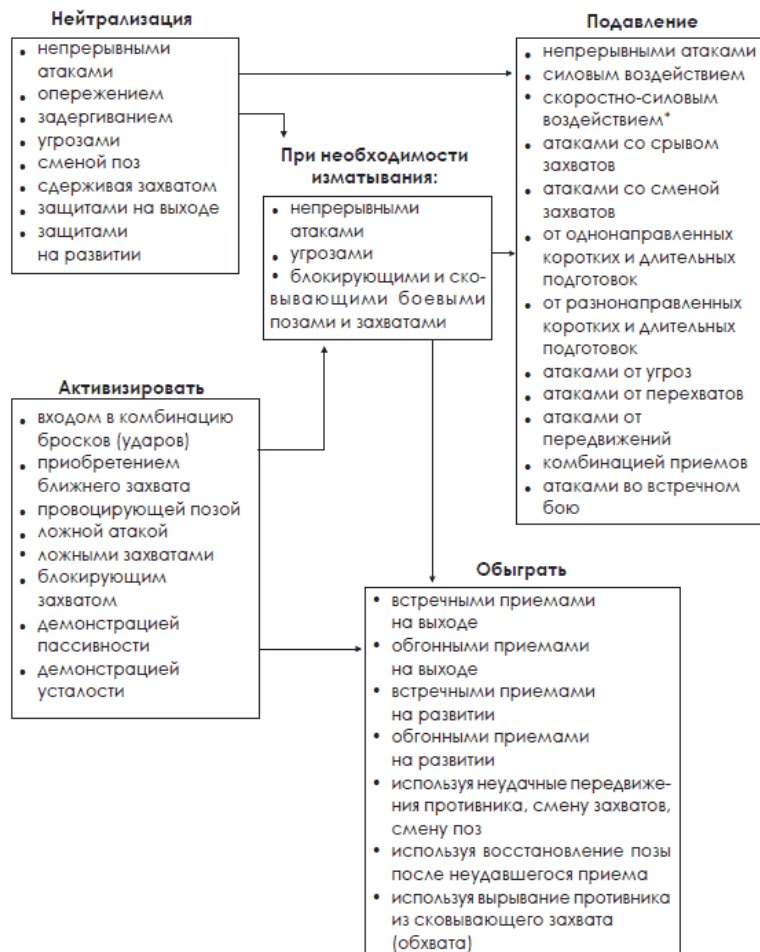
-- Схема 8.3 --

-- Классификация наиболее вероятных стилей борьбы (боя) [6 - Перечень возможных стилей может быть расширен. При чтении схем следует учитывать трудность совмещения задач борьбы «в схватку» и ударного боя, их временную аппликативность со схем для условий борьбы (Ю.А. Шулика, 1988). Надеемся, что в дальнейшем читателю будут предложены схемы, более адаптированные к различиям техники и тактики схватки и боя.] --

Программированный				Ситуационный			
Прямой		Комбинированный		Активный		Пассивный	
Позиционный	Темповой	Угрожающий	Маневрирующий	Навязывающий	Провоцирующий	Открытый	Закрытый
Силовой	Силовой	Темповик	Передвижениями, позами, пере-хватами	Встречный темповик	Передвижениями, позами, захватами	Встречный	Отвечающий после защиты
Скоростно-силовой	Скоростной	Спуртовик		Встречный спуртовик		Обгонный	

-- Схема 8.4 --

-- Методы воздействия на противника в ходе решения задач на всех тактических уровнях схватки (боя) --



Для того чтобы освоить технику и тактику боевых действий в реальном бою, изложенных в предлагаемом читателю учебном пособии, необходимо вначале изучить его содержание, понять принцип унификации технических и тактических действий и усвоить алгоритмы поведения бойца в быстро меняющихся ситуациях поединка. Благодаря этому заранее будут подобраны ключи к наиболее вероятным противникам и в условиях тренировки наработаны целесообразные действия против них.

Работа эта нелегкая. Особенно трудно будет тренерам и спортсменам ломать устоявшиеся стереотипы в терминологии, формирующей представления о технике выполнения приемов.

Авторы надеются на долготерпение читателя, которое принесет в конечном итоге удовлетворение и долгожданный успех в учебно-тренировочной работе и спортивных выступлениях.

//-- Приложение 3.1 --//

//-- Классификация техники борьбы стоя по Ю.А.Шулике (1981; 1988; 1993) --//

Проворотом «А»: - проворотом; - отворотом; - подворотом.	Наклоном «В»	Прогибом «С»: - с наклоном в 1-й фазе - без наклона	Запрокидыванием «Д»	Сдерживанием «Е»	Зависанием «F»
Классы бросков по координации движений в 1-фазе (выход на старт)					
- выходом - входом - уходом - скрестно***	- выходом; - подходом	- подходом; - полуподходом - заходом	- выходом; - подходом; - заходом	- отходом; - входом; - заходом	- подходом; - заходом
Подклассы по синергиям во 2-фазе (конечностей для «В», «Д» и туловища - для «С», «F»)					
	РС-РН*** РС-ОН ОС-РН ОС-ОН	Прогибом Разгибом Вращаясь Разворотом	РС-РН*** РС-ОН ОС-РН ОС-ОН		Прогибом Вращаясь Разворотом Выседом

Надотряды бросков и сбиваний (способы

лишения противника опоры на векторной основе)

Вертикальным отрывом ($\uparrow$); Выведением из равновесия и разнонаправленным выбиванием всей опоры ($\rightarrow$); Горизонтальным выведением из равновесия - (состоит из отрядов):		
- сваливание ($\rightarrow$), сваливание через безопорную ($\rightarrow$), через опорную преграду ($\rightarrow$); - сваливание с выбиванием одной опоры ($\rightarrow$); - сваливание с отрывом одной опоры ($\rightarrow$); - сваливание с торможением опоры и продвижением за нее ($\rightarrow$).		
Подотряды: без собственного падения, с совместным и с предварительным падением		
Роды бросков *****		
Без воздействия на ноги	С воздействием на ноги ногами	С воздействием на ноги руками
Группы бросков и сбиваний		
Подъемом	Подсадом	Переворотом
Выбиванием	Подхватом	Выхватом
Сваливанием (силой рук)	Подножкой (через ногу)	Через руку
Сваливанием через: таз (бок);	Зацепом	Захватом ног (ноги)
- спину;	Подсечкой	Рывком ноги
- туловище;	Отбивом (опорным отбивом)	Отрывом ноги
- плечи;	Отхватом (опорным отхватом)	
Виды бросков: без падения; вовлекая противника за собой собственным падением*****		
* Контрброски и контрсбивания имеют ту же структуру, но без фазы выхода на старт.		
** Полуобороты - боковые подножки, Полупрогибы - боковые подножки на пятке		
*** К классу «искрестно» относится и выход на старт «прыжком»		
**** РС-РН - разносторонние - разнонаправленные атакующие движения ($\rightarrow$) РС-ОН - разносторонние - однонаправленные атакующие движения ($\rightarrow$) ОС-РН - односторонние - разнонаправленные атакующие движения ($\rightarrow$) ОС-ОН - односторонние - однонаправленные атакующие движения ($\rightarrow$)		
***** В термине бросков с предварительным отрывом ноги противника прибавляется слово: «от отрыва ноги» (наклон подножкой с отрыва ноги, прогиб подсечкой с отрыва ноги).		
***** Предварительное падение переводит борьбу в раздел полумежа.		

/-- Приложение 3.2 --/

/-- Классификация техники борьбы полустоя --/

Типы	Классы	Группы
Борьба полустоя		
Отворачиваясь	Уходом Выходом	Без воздействия на ноги: сваливания С воздействием на ноги ногами: — отбивом, — зацепом, — подсечкой, — подножкой.
	Входом Скрестно	
Наклоняясь	Выходом Подходом	
Прогибаясь	Разворотом	
Запрокидываясь	Выходом Заходом	
Полусбивания		
Сдергивая	Уходом Заходом Скрестно	Без воздействия на ноги: — сваливания С воздействием на ноги ногами: — отбивом,
Зависая	Разворотом	
Броски снизу		
Отворачиваясь	Уходом Выходом	Без воздействия на ноги: — сваливания С воздействием на ноги ногами: — зацепом, — подножкой — подсадом — отбивом
	Входом Скрестно	
Наклоняясь	Подходом Выходом	
Прогибаясь	Разгибаясь Прогибаясь Вращаясь Разворачиваясь	
Запрокидываясь	Заходом Входом	С воздействием на ноги руками: — подрывом, — захватом, — выдергиванием, — переворотом.
Сбивания снизу		
Сдергивая	Скрестно	Без воздействия на ноги: сваливания
Зависая	Прогибаясь Вращаясь Выседом	С воздействием на ноги руками: — выдергиванием, — переворотом.

/-- Приложение 3.3 --/

/-- Классификация техники борьбы полумежа по Ю.А. Шулике (1981; 1988) --/

Противник лежит — атакующий стоит. Подраздел: Перекатывания			
Положение	Тип приема		Группа приема
Лицом вверх, головой к ногам	Отворачиваясь		С воздействием на ноги руками: - отрывом, - рывком
Лицом вверх, ногами к ногам	Отворачиваясь		
Лицом вниз, головой к ногам	Запрокидываясь		
Лицом вниз, ногами к ногам	Разгибаясь		
Противник стоит — атакующий лежит			
Положение	Подраздел	Тип приема	Группа приема
Лицом вверх, головой к ногам	Броски лежа	Проворачиваясь Разгибаясь Запрокидываясь	С воздействием на ноги руками: - захватом, - выдергиванием, - подрывом.
	Сбивания лежа	Сдергиванием	
Лицом вверх, ногами к ногам	Броски лежа	Разгибаясь	С воздействием на ноги и туловище ногами и руками: - отбив с захватом, - подхват с захватом, - подсад с захватом
	Сбивания лежа	Сдергиванием Зависанием	
Лицом вниз, головой к ногам	Броски лежа	Наклоном (сгибаясь)	
	Сбивания лежа	Сдергиванием	
Лицом вниз, ногами к ногам	Броски лежа	Запрокидываясь	
	Сбивания лежа	Сдергиванием	

//-- Приложение 3.4 --//

//-- Классификация техники борьбы в партере --//

Типы	Классы	Группы
Подраздел «Перебрасывания»		
Подворотом	Входом	Без захвата ног
Прогибом	Прогибом Разгибом Разворотом	С захватом ног
Подраздел «Перевероты»		
Накатывания	Прогибаясь Сгибаясь Вращаясь Запрокидываясь	С воздействием на плече-человый пояс руками
Подкатывания	Прогибаясь Сгибаясь Вращаясь Кувирком	С воздействием на плече-человый пояс ногами. С воздействием на тазовый пояс руками.
Откатывания	Сгибаясь Запрокидываясь Набегая Забеганием Переходом Кувирком	С воздействием на тазовый пояс ногами. С воздействием на плечевой пояс руками и тазовый пояс ногами.
Заваливания	Прогибаясь Сгибаясь Набегая Запрокидываясь	С воздействием на тазовый пояс руками и на плечевой пояс ногами.
Подраздел «Сбрасывания»		
	Вращаясь Выседом Подворотом Сгибаясь (кувирком)	Группы - те же
Подраздел «Болевые приемы на руку»		
Перегибания в локтевом суставе		С воздействием: — руками,
Пронация плеча		— ногами.
Дожимы плеча		— руками и ногами
Подраздел «Болевые приемы на ногу»		
Пронация бедра		С воздействием: — руками,
Сдавливание икроножной мышцы		— ногами.
Ущемление Ахилова сухожилия		— руками и ногами
Подраздел «Удушения»		
Затягивания		С воздействием: — руками,
Надавливания		— ногами.
Зажимания		— руками и ногами

//-- Приложение 3.5 --//

//-- Классификация техники борьбы лежа --//

Типы	Классы	Группы
Подраздел «Дожимы»		
Разгибаясь		
Сгибаясь		
Подраздел «Перекаты снизу»		
	Вращаясь	С воздействием: - руками, - ногами. руками и ногами
	Забеганием	
	Разгибаясь	
	Кувырком	
Подраздел «Болевые приемы на руку»		
Перегибания в локтевом суставе	Через: - таз, - бедро, - предплечье	С воздействием: - руками, - ногами. - руками и ногами
Пронация плеча		
Дожимы плеча		
Подраздел «Болевые приемы на ногу»		
Перегибания в коленном суставе	Через: - таз, - бедро, - предплечье	С воздействием: - руками, - ногами. - руками и ногами
Поднимание бедра		
Отведение бедра		
Сдавливание икроножной мышцы		
Ущемление Ахиллова сухожилия		
Подраздел «Удушения»		
Затягивания		С воздействием: - руками, - ногами. - руками и ногами
Надавливания		
Зажимания		

Часть II

Самозащита как раздел обучения в различных школах боевых искусств и единоборств

Глава 1

Самозащита с использованием приемов тайландского бокса

Приемы тайландского бокса эффективны при самообороне в конфликтных ситуациях, если их использовать правильно и обдуманно. Очень важно развить умение определять уровень опасности, угрожающей вам. Прежде всего, необходимо попытаться предотвратить столкновение, и только в случае неудачи применять силу. При конфронтации старайтесь применять тот уровень воздействия на противника, которого будет достаточно для нейтрализации угрозы и предотвращения опасности. Опытный тайбоксер не имеет нужды калечить или даже убивать своего противника и способен остановить агрессию быстро и эффективно. Развивайте в себе гуманность к ближнему даже во время серьезного столкновения. Уровень вашей физической и психологической подготовки будет определять ваши способности в умении брать под контроль ту или иную ситуацию, а также использовать все свои возможности и правильную оценку ситуации для разрешения конфликта. Если вы поняли, что конфронтация неизбежна, защищайтесь и контратакуйте наиболее простым и коротким способом, исходя из сложившейся ситуации. Контролируйте силу своих ответных действий для предотвращения травм. Бейте правильно, поражая уязвимые места на теле противника, чтобы в максимально короткое время остановить агрессию и взять полный контроль над ситуацией. Если вы не можете быстро и эффективно нейтрализовать противника в течение нескольких секунд после нападения или ваши ответные удары будут недостаточно сильными или мощными и противник сможет от них защититься, то вы будете вовлечены в рукопашный бой, в котором вам придется использовать все свои умения и навыки. Вот почему так важно сразу же нейтрализовать противника, не дав ему возможность развить агрессию. Далее представлены примеры применения приемов тайландского бокса для самообороны от невооруженного противника. Самооборона от противника, вооруженного холодным или огнестрельным оружием, требует специальной подготовки и в данной главе не рассматривается. Приемы самозащиты сгруппированы по принципу ответных действий таким образом, чтобы показать наиболее эффективные приемы тайландского бокса для самообороны. Поэтому действия нападающего не классифицированы по видам атак, а представлены в произвольном порядке.

Защита от бокового удара левой рукой в голову

Техника выполнения: примите боевую стойку. Выполните подставку предплечья правой руки на верхнем уровне. Нанесите боковой удар левым локтем в голову. Нанесите боковой удар правым локтем в голову. Нанесите удар сверху вниз левым локтем в горло с одновременным захватом за голову противника правой рукой.



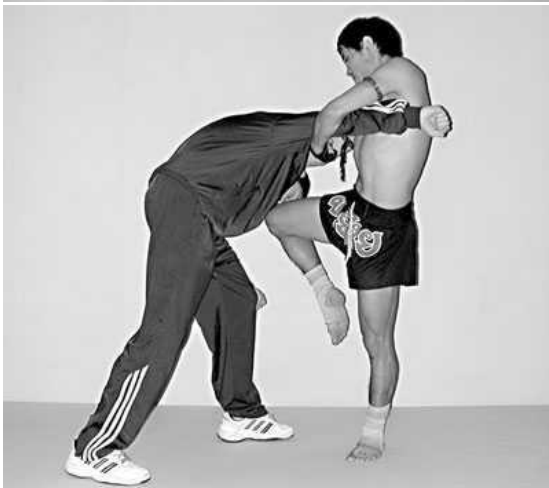


Защита от бокового удара левой рукой в голову

Защита от бокового удара правой рукой в голову

Техника выполнения: примите боевую стойку. Выполните отбив левой рукой. Нанесите боковой удар правым локтем в голову с одновременным захватом правой руки противника. Выполните захват за голову правой рукой и нанесите прямой удар правым коленом в голову.





Защита от бокового удара правой рукой в голову

Защита от бокового удара левой ногой в бедро

Техника выполнения: примите боевую стойку. Выполните блок-подставку правой ногой на нижнем уровне. Выполните захват двумя руками за голову противника. Нанесите прямой удар левым коленом в пах. Не ослабляя захват, нанесите прямой удар правым коленом в туловище. Выполните небольшой прыжок вверх и нанесите удар сверху вниз правым локтем в затылок.





Защита от бокового удара левой ногой в бедро

Защита от прямого удара левой ногой

Техника выполнения: примите боевую стойку. Нанесите «стоп-удар» правой ногой. Выполните захват за голову двумя руками. Опираясь на бедро противника, выполните прямой удар левым коленом в голову.

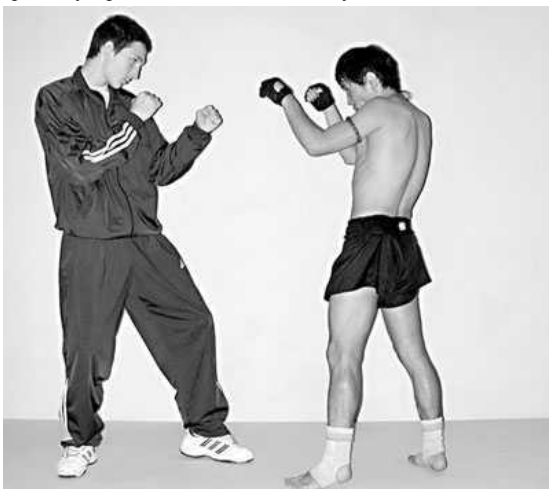




Защита от прямого удара левой ногой

Защита от бокового удара левой ногой в туловище

Техника выполнения: примите боевую стойку. Выполните захват ноги и одновременно нанесите боковой удар левой рукой в голову. Не отпуская ногу, нанесите боковой удар правой ногой в бедро. Выполните захват за голову левой рукой и нанесите прямой удар левым коленом в голову.





Защита от бокового удара левой ногой в туловище

Защита от бокового удара правой ногой в туловище

Техника выполнения: примите боевую стойку. Выполните блок-подставку на среднем уровне. Выполните захват за голову двумя руками. Нанесите прямой удар левым коленом в пах. Нанесите боковой удар правым коленом в голову.





Защита от бокового удара правой ногой в туловище

Защита от бокового удара левой ногой в голову

Техника выполнения: примите боевую стойку. Нанесите боковой удар правой ногой в пах. Нанесите боковой удар правым локтем в голову. Нанесите удар снизу левым локтем. Выполните захват левой рукой за голову и нанесите прямой удар левым коленом в пах.





Защита от бокового удара левой ногой в голову

Защита от бокового удара правой ногой в туловище

Техника выполнения: примите боевую стойку. Выполните захват ноги. Нанесите прямой удар правым коленом в бедро. Нанесите боковой удар правым локтем в голову.





Защита от бокового удара правой ногой в туловище

Защита от прямого удара правой рукой в голову

Техника выполнения: примите боевую стойку. Выполните подставку предплечий на верхнем уровне. Нанесите прямой удар правой ногой в пах. Нанесите боковой удар левым локтем в голову. Нанесите удар назад правым локтем в голову.





Защита от прямого удара правой рукой в голову

Защита от бокового удара левой ногой в бедро

Техника выполнения: примите боевую стойку. Выполните захват ноги. Нанесите прямой удар левым коленом в туловище. Нанесите прямой удар правым коленом в голову с одновременным скручиванием туловища противника влево.



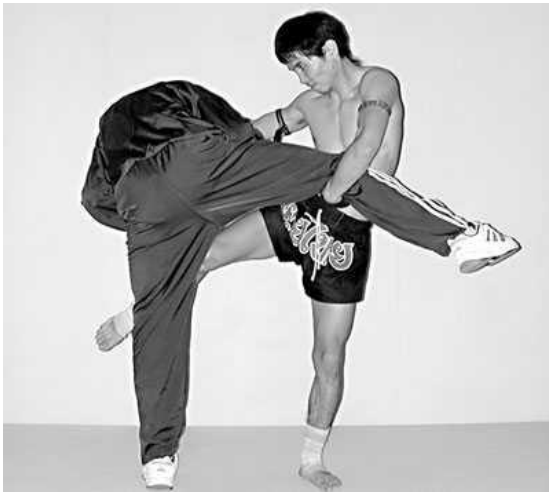


Защита от бокового удара левой ногой в бедро

Защита от бокового удара правой ногой в бедро

Техника выполнения: примите боевую стойку. Нанесите боковой удар правой ногой в бедро с одновременным захватом атакующей ноги противника. Нанесите боковой удар левым коленом в бедро. Нанесите боковой удар правым локтем в голову с одновременным скручиванием туловища противника влево.

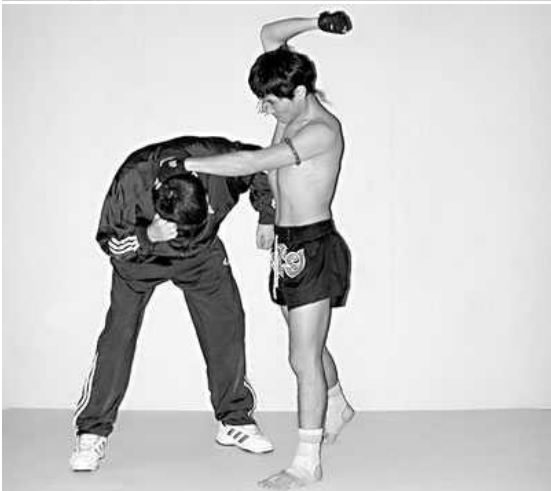




Защита от бокового удара правой ногой в бедро

Защита от бокового удара левой рукой в голову

Техника выполнения: примите боевую стойку. Нанесите прямой удар левым локтем в голову с подставкой правого предплечья. Выполните захват левой рукой за голову и нанесите боковой удар левым коленом в бедро. Нанесите удар сверху вниз правым локтем в затылок и нанесите прямой удар правым коленом в голову.





Защита от бокового удара левой рукой в голову

Освобождение от захвата двумя руками за голову

Техника выполнения: после захвата вашей головы противником нанесите удар снизу правой рукой в голову. Выполните захват двумя руками за голову противника и нанесите прямой удар левым коленом в пах. Скручиванием туловища противника влево выполните бросок.





Освобождение от захвата двумя руками за голову

Защита от бокового удара левой ногой в голову

Техника выполнения: примите боевую стойку. Нанесите прямой удар левой ногой в пах с подставкой предплечья. Нанесите боковой удар правым локтем в голову в прыжке.



Защита от бокового удара левой ногой в голову

Защита от прямого удара левой рукой в голову

Техника выполнения: примите боевую стойку. Выполните уклон вправо. Выполните захват за голову левой рукой и нанесите прямой удар левым коленом в туловище. Нанесите удар сверху вниз в спину правым локтем и нанесите прямой удар правым коленом в голову.

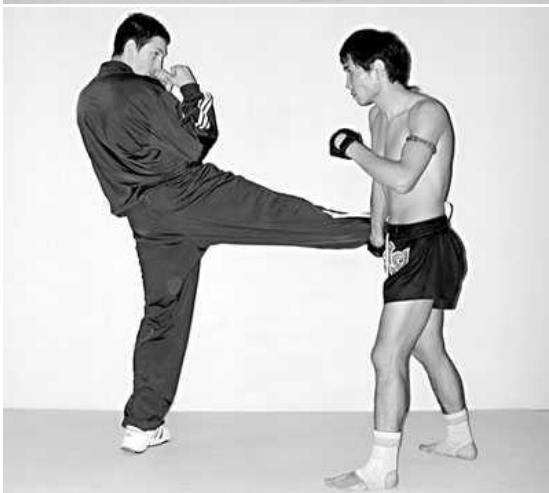




Защита от прямого удара левой рукой в голову

Защита от прямого удара правой ногой в туловище

Техника выполнения: примите боевую стойку. Выполните отбив правой рукой и одновременно нанесите боковой удар левой ногой по опорной ноге противника. Нанесите удар локтем в голову в падении.





Защита от прямого удара правой ногой в туловище

Защита от бокового удара левым коленом в туловище

Техника выполнения: примите боевую стойку. Выполните захват атакующей ноги противника правой рукой и захват головы левой рукой, одновременно нанесите прямой удар правым коленом в пах. Скручиванием туловища противника влево нанесите прямой удар правым коленом в голову.

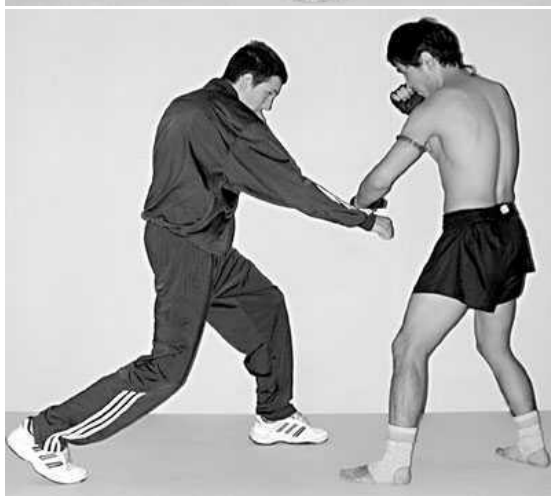




Защита от бокового удара левым коленом в туловище

Защита от прямого удара правой рукой в туловище

Техника выполнения: примите боевую стойку. Выполните отбив левой рукой и одновременно нанесите боковой удар правым локтем в голову. Нанесите прямой удар правым коленом в голову с захватом правой рукой за голову. Нанесите боковой удар левым локтем в голову.





Защита от прямого удара правой рукой в туловище

Защита от бокового удара левой ногой в голову

Техника выполнения: примите боевую стойку. Выполните шаг назад. Нанесите боковой удар правой ногой в бедро. Нанесите прямой удар левым локтем в голову и нанесите удар сверху вниз правым локтем в затылок.







Защита от бокового удара левой ногой в голову

Глава 2

Самозащита на основе приемов тхэквондо

Освобождение от захвата запястья правой руки

Противник захватывает запястье вашей правой руки своей правой рукой.

Техника выполнения: разверните кисть вашей правой руки снизу-вверх по часовой стрелке вокруг запястья правой руки противника так, чтобы ладонь вашей правой руки упиралась об запястье противника. Одновременно шагнув левой ногой вперед-влево и разворачивая туловище слева-направо выполните толчок ладонью левой руки в область локтевого сустава правой руки противника.

Важные моменты: данный прием следует выполнять в максимально быстром темпе. Быстрота, решительность и «неожиданность» являются основным фактором успеха данного приема.





Освобождение от захвата запястья правой руки

Освобождение от захвата запястья левой руки

Противник захватывает запястье вашей левой руки своей правой рукой.

Техника выполнения: перенесите вес тела на правую ногу. Разворачивая носок левой ноги слева-направо выполните резкое движение левой рукой вправо. Освободившись от захвата сделайте шаг назад и примите боевую позицию.

Важные моменты: при движении левой рукой вниз-вправо нужно кисть левой руки развернуть против часовой стрелки.





Освобождение от захвата запястья левой руки

Освобождение от захвата локтя правой руки

Противник захватил левой рукой вашу правую руку в области локтя.

Техника выполнения: поднимите вверх согнутую в локте правую руку так, чтобы рука противника находилась с внутренней стороны вашей руки. Затем сделайте шаг левой ногой назад, одновременно резко выполните круговое движение правой рукой вниз по часовой стрелке до тех пор, пока противник будет вынужден ослабить захват.

Важные моменты: данный прием следует выполнять в быстром темпе. Во время кругового движения правой рукой сверху-вниз, слегка перенесите вес тела на передистоящую правую ногу.





Освобождение от захвата локтя правой руки

Освобождение от захвата правого плеча

Противник захватил вас за правое плечо левой рукой.

Техника выполнения: поднимите правую руку вверх так, чтобы рука противника оказалась с внутренней стороны вашей руки. Затем сделайте небольшой шаг вперед-вправо правой ногой и одновременно нанесите акцентированный удар сверху-вниз правым локтем по левой руке противника.

Важные моменты: удар локтем следует наносить в область локтевого сустава противника.



Освобождение от захвата правого плеча

Освобождение от захвата запястий обеих рук

Противник захватил обеими руками ваши руки за запястья.

Техника выполнения: правой рукой, вращая кисть против часовой стрелки выполните резкое движение вниз-влево. Одновременно левой рукой схватите запястье левой руки противника и освободите свою правую руку.левой рукой, не ослабляя захват, потяните противника вперед-влево и одновременно шагнув правой ногой вперед-вправо толкните противника в левое плечо ладонью правой руки.

Важные моменты: толчок можно провести как в плечо, так и в область локтевого сустава левой руки противника.





Освобождение от захвата запястий обеих рук

Освобождение от захвата запястий обеих рук

Противник захватил обеими руками ваши руки за запястья.

Техника выполнения: вращая кисти по дуге вверх и в стороны, одновременно сделав шаг вперед правой ногой, выполните толкающее движение ладонями в голову противника.

Важные моменты: при вращении кистей вверх и в стороны усилие должно направляться в направлении больших пальцев рук противника, чтобы вынудить его ослабить захват.





Освобождение от захвата запястий обеих рук

Освобождение от захвата локтя правой руки

Противник захватил вашу правую руку на уровне локтя своей левой рукой.

Техника выполнения: сделайте шаг назад левой ногой. Одновременно поднимите согнутую в локте правую руку так, чтобы рука противника находилась внутри вашей. Затем выполните резкое движение вниз-влево правой рукой.

Важные моменты: во время движения правой рукой вниз-влево следует одновременно вращать кисть по часовой стрелке.





Освобождение от захвата локтя правой руки

Освобождение от захвата и удержание воздействием на кисть

Противник захватил вашу правую руку своей правой рукой.

Техника выполнения: сделайте небольшой шаг левой ногой вперед-влево, одновременно поднимите правую руку по дуге и потяните руку противника к себе. Затем захватите левой рукой кисть противника, а правой рукой – тыльную сторону его запястья. Немного присядьте и повернитесь слегка вправо, одновременно поворачивая запястье противника наружу.

Важные моменты: левой рукой вы фиксируете кисть противника, а правой рукой тыльную сторону запястья противника поворачиваете наружу так, чтобы его локоть не поднимался острием вверх. Силой давления своих рук, вызвав болевое ощущение в запястье противника, вы заставите его опуститься на колени.





Освобождение от захвата и удержание воздействием на кисть

Освобождение от захвата и удержание воздействием на кисть

Противник захватил вашу левую руку своей правой рукой.

Техника выполнения: выполните резкое движение левой рукой вниз-вправо, поворачивая кисть левой руки против часовой стрелки. Затем сделайте шаг правой ногой вперед и захватите правой рукой кисть правой руки противника со стороны мизинца.левой рукой выверните руку противника наружу, а правой, прижимая его руку вниз, заставьте противника прогнуться назад.

Важные моменты: захватите кисть противника таким образом, чтобы все ваши пальцы обхватили ладонную сторону, а большие пальцы – тыльную сторону.





Освобождение от захвата и удержание воздействием на кисть

Освобождение от захвата и удержание воздействием на локоть

Противник захватил запястье вашей левой руки своей правой рукой.

Техника выполнения: вращая кисть левой руки вверх-вправо, захватите запястье правой руки противника. Одновременно своей правой рукой захватите кисть правой руки противника. Приподнимите захваченную руку противника и скрутите его вправо-вниз, подтягивая на себя. Одновременно поворачиваясь слева-направо с шагом назад правой ногой надавите на локтевой сустав противника локтем левой руки. Затем опуститесь вниз на левое колено и удержите противника.

Важные моменты: при скручивании руки противника нужно чтобы его локоть был направлен вверх. Это усилит болевой эффект.





Освобождение от захвата и удержание воздействием на локоть

Освобождение от захвата и удержание воздействием на локоть

Противник захватил вашу левую руку своей правой рукой.

Техника выполнения: выполните движение левой рукой вправо-вверх, разворачивая кисть против часовой стрелки. Захватите кисть правой руки противника с тыльной стороны своей правой рукой. Сделав шаг вперед правой ногой скрутите кисть правой руки противника, надавливая большим пальцем и основанием ладони на его кисть. Одновременно со скручиванием кисти нужно потянуть его руку вниз. После того, как противник упал на землю, не ослабляя захват, скрутите его руку вокруг своей оси и ребром ладони правой руки надавив на локтевой сустав противника, удержите его.

Важные моменты: если во время скручивания кисти противник будет стараться выпрямлять руку, то его плечевой сустав может быть поврежден.





Освобождение от захвата и удержание воздействием на локоть

Освобождение от захвата и удержание воздействием на кисть

Противник захватил вашу правую руку своей левой рукой на уровне локтя.

Техника выполнения: поднимите вверх-вправо правую руку. Одновременно сделав шаг вперед-вправо правой ногой, захватите кисть левой руки противника своей левой рукой. Затем резко скрутите руку противника по часовой стрелке вниз-влево и надавите на его кисть. Давить нужно вперед и вниз, заставляя пальцы рук противника сгибаться к предплечью. Затем, надавливая ребром ладони правой руки на локоть противника, не ослабляя давление на кисть, удержите противника.

Важные моменты: при скручивании и давлении на кисть противника его пальцы должны быть направлены вверх.





Освобождение от захвата и удержание воздействием на кисть

Освобождение от захвата и удержание воздействием на плечо

Противник захватил ваши руки обеими руками.

Техника выполнения: сделайте шаг правой ногой вперед-вправо. Поворачивая туловище справа-налево, вращая кисти по дуге вверх и наружу, захватите запястья обеих рук противника. Затем резко потяните правую руку противника вниз-вправо на себя, а левую руку вниз от себя.

Важные моменты: после завершения приема противника можно удержать в таком положении или опрокинуть на землю.



Освобождение от захвата и удержание воздействием на плечо

Освобождение от захвата и удержание воздействием на локоть

Противник захватил левой рукой вашу правую руку на уровне локтя.

Техника выполнения: сделайте шаг вперед правой ногой, одновременно поднимите вверх согнутую в локте правую руку так, чтобы его рука оказалась внутри вашей.левой рукой захватите левый локоть противника. Затем развернитесь на 180° справа-налево. Во время разворота левой рукой захватите кисть левой руки противника. А ребром ладони правой руки надавите на его локоть. Выкручивая руку противника своей левой рукой и надавливая правой рукой на локоть, выведите его руку за спину и опускаясь вниз на правое колено выведите его из равновесия. Проведите свою правую руку под согнутой в локте рукой противника и захватите его трапецевидную мышцу. А левой рукой, надавливая на плечо, удержите противника.

Важные моменты: когда заводите руку противника за его спину, левая рука выполняет толкающее действие, а правая – тянущее.





Освобождение от захвата и удержание воздействием на локоть

Освобождение от захвата и удержание воздействием на предплечье

Противник захватил вас за правое плечо своей левой рукой.

Техника выполнения: левой рукой захватите запястье левой руки противника. Одновременно нанесите удар ладонью левой руки в горло противника. Затем подтяните вперед левую ногу. Захватите левой рукой кисть противника и разворачивая его по часовой стрелке вовнутрь, надавите правым локтем на предплечье противника.

Важные моменты: данное воздействие заставит сгибаться запястье левой руки противника под неестественным углом, что вызывает острую боль.





Освобождение от захвата и удержание воздействием на предплечье

Освобождение от захвата и удержание воздействием на кисть

Противник захватил вас за одежду на уровне груди левой рукой.

Техника выполнения: захватите кисть противника с тыльной стороны правой рукой, а левой захватите его запястье. Затем, надавливая на кисть большими пальцами вниз-вправо, сделав шаг вперед-вправо правой ногой, скручивайте его кисть вниз от себя до тех пор, пока противник не прогнется назад.

Важные моменты: одновременно со скручиванием кисти левой руки противника необходимо тянуть его вниз, одновременно надавливая на кисть большими пальцами и основанием ладоней.





Освобождение от захвата и удержание воздействием на кисть

Освобождение от захвата и удержание воздействием на локоть

Противник захватил вас за грудь левой рукой.

Техника выполнения: левой рукой захватите кисть левой руки противника с тыльной стороны, а правой – его запястье. Сделайте шаг вправо правой ногой, разворачивая туловище справа-налево, прокрутите руку противника вокруг своей оси. Одновременно надавите на локоть противника правым локтем. Затем опуститесь на правое колено, не ослабляя захват и надавливая ребром ладони правой руки на локоть противника, удержите его.

Важные моменты: при прокручивании руки противника вдоль ее оси, нужно чтобы его локоть был направлен вверх.





Освобождение от захвата и удержание воздействием на локоть

Освобождение от захвата и удержание воздействием на локоть

Противник захватил вас за пояс левой рукой.

Техника выполнения: левой рукой, обведя руку противника снизу, обхватите его запястье так, чтобы кисть противника была зажата тыльной стороной вашей кисти и предплечьем. Затем прокрутите руку противника вдоль ее оси. Одновременно надавите ребром ладони правой руки на локоть противника. Разворачивая туловище справа-налево, присядьте на правое колено. Из-за болевого ощущения в локте и запястье, противник будет вынужден упасть на землю. После чего можно выполнить болевой прием на локтевой сустав.

Важные моменты: при прокручивании руки противника ваша левая рука выполняет тянущее действие, а правая – толкающее. Обе руки должны действовать синхронно.





Освобождение от захвата и удержание воздействием на локоть

Освобождение от захвата и удержание воздействием на локоть

Противник захватил левой рукой вас за волосы.

Техника выполнения: левой рукой захватите кисть противника с тыльной стороны, а правой – его запястье. Сделав шаг вправо правой ногой и разворачивая туловище справа-налево, скрутите руку противника по часовой стрелке. Одновременно надавите правым локтем на локоть противника и удержите.

Важные моменты: при скручивании руки противника следует надавить на его кисть большим пальцем левой руки, усиливая этим болевой эффект.





Освобождение от захвата и удержание воздействием на локоть

Освобождение от захвата и бросок скручиванием кисти

Противник захватил вашу руку на уровне локтя своей левой рукой.

Техника выполнения: поднимите правую руку и захватите левой рукой кисть левой руки противника. Сделайте шаг вперед-вправо правой ногой и развернитесь на 180° по часовой стрелке. Во время разворота рука противника окажется выкрученной над вашей головой. Продолжайте выкручивать его руку, пока противник из-за болевого воздействия не окажется на земле.

Важные моменты: при выкручивании руки противника его локоть должен быть острием направлен вверх.





Освобождение от захвата и бросок скручиванием кисти

Освобождение от захвата, бросок с зацепом ноги и удар ногой

Противник захватил вас левой рукой за правое плечо.

Техника выполнения: ребром ладони правой руки выполните ударное движение изнутри наружу и захватите правой рукой правое плечо противника. Натягивая руку противника правой рукой к себе и выталкивая его левой рукой за плечо, зацепите левой ногой левую ногу противника снаружи. После падения противника на землю нанесите добивающий удар правой ногой в голову противника.

Важные моменты: правая рука выполняет тянущее движение, а левая – толкающее. Руки и нога должны действовать одновременно.





Освобождение от захвата, бросок с зацепом ноги и удар ногой

Толчок с одновременным захватом

Противник захватил вас за левое плечо правой рукой.

Техника выполнения: левой рукой захватите пояс противника.

Одновременно с шагом вперед правой ногой нанесите удар ладонью правой руки в горло противника. Затем шагните левой ногой вперед-влево, подтягивая противника к себе левой рукой, толкните его ладонью правой руки.

Важные моменты: левая рука выполняет тянущее движение, а правая – толкающее. Руки должны действовать одновременно.



Толчок с одновременным захватом

Прямой удар в туловище и бросок через себя

Противник захватил вас за волосы левой рукой.

Техника выполнения: нанесите акцентированный прямой удар левой ногой в туловище противника. Затем обеими руками захватите его за плечи. После этого выполните бросок через себя.

Важные моменты: удар ногой можно нанести в пах, бедро или в голень противника.



Прямой удар в туловище и бросок через себя

Бросок через плечо и удержание воздействием на кисть

Противник захватил обеими руками вашу правую руку.

Техника выполнения: левой рукой захватите предплечье левой руки противника. Сделайте шаг влево правой ногой и развернитесь на 180° против часовой стрелки. Плотно обхватите и потяните руки противника вперед-вниз, правым плечом надавливая на локтевой сустав противника. Противник будет вынужден распрямиться и подняться на носки. Из этого положения вы можете выполнить бросок через плечо и удержать противника на земле, выкрутив обеими руками его кисть.

Важные моменты: после разворота на 180° ваши руки не только должны удерживать противника, но и тянуть вниз, усиливая болевой эффект.





Бросок через плечо и удержание воздействием на кисть

Освобождение от захвата, боковой удар локтем, удар тыльной стороной кулака и прямой удар кулаком

Противник захватил вашу правую руку своей правой рукой.

Техника выполнения: сделайте шаг влево-вперед и резко выполните движение вниз правой рукой влево, разворачивая кисть правой руки против часовой стрелки. Затем нанесите боковой удар правым локтем в туловище противника. После этого нанесите удар тыльной стороной кулака правой руки в голову, и завершите атаку прямым ударом кулака левой руки в туловище противника.

Важные моменты: резкое движение правой рукой вниз-влево и удар локтем в туловище нужно выполнить как одно действие (т. е. слитно). Все удары нужно наносить акцентированно и быстро.







прямой удар кулаком

Освобождение от захвата, боковой удар локтем, удар тыльной стороной кулака и

Освобождение от захвата и прямой удар кулаком

Противник захватил вашу левую руку своей правой рукой.

Техника выполнения: выполните вращение вверх кистью левой руки. Когда противник ослабит захват, захватите его руку левой рукой и потяните его вперед-вправо. Одновременно сделайте шаг левой ногой вперед-влево. Нанесите прямой удар кулаком правой руки в туловище противника, переместив вес тела на передистоящую левую ногу.

Важные моменты: при захвате вашей руки кисть вращайте по дуге вверх и в сторону. Усилия направляются в сторону большого пальца правой руки противника и вынуждают его ослабить захват.





Освобождение от захвата и прямой удар кулаком

Освобождение от захвата и прямой удар ногой

Противник захватил левой рукой вашу правую руку на уровне локтя.

Техника выполнения: поднимите вверх-вправо правую руку, сделав шаг правой ногой вперед-вправо. Одновременно левой рукой захватите кисть противника и выкручивая ее вовнутрь, надавите вперед от себя. После того как противник согнулся вниз, ослабля захват, нанесите акцентированный удар левой ногой в туловище.

Важные моменты: при выкручивании кисти противника его мизинец должен быть направлен вверх. Рука противника должна прокрутиться вокруг своей оси.





Освобождение от захвата и прямой удар ногой

Освобождение от захвата и удар коленом

Противник захватил вашу правую руку своей левой рукой на уровне локтя.

Техника выполнения: поднимите вверх вашу правую руку так, чтобы руки противника оказались внутри вашей. Сделайте шаг вправо-вперед правой ногой и одновременно захватите левой рукой противника за левое плечо. Потяните левой рукой противника к себе и нанесите прямой удар левым коленом в туловище противника.

Важные моменты: тянущее движение левой рукой за плечо противника и удар коленом нужно выполнять одновременно.



Освобождение от захвата и удар коленом

Удар ладонью и удар коленом

Противник захватил вас левой рукой за правое плечо.

Техника выполнения: правой рукой захватите его за кисть левой руки и сделайте шаг правой ногой вперед-вправо. Нанесите прямой удар ладонью левой руки в горло противника, не отпуская его левую руку, левой рукой захватите правое плечо противника. Затем, натягивая его на себя, нанесите прямой удар левым коленом в пах.

Важные моменты: при ударе ладонью захваченную левую руку противника потяните на себя. Обе руки должны действовать синхронно.



Удар ладонью и удар коленом

Прямой удар пальцами

Противник захватил вас левой рукой за правое плечо.

Техника выполнения: левой рукой захватите кисть противника. Нанесите акцентированный удар пальцами правой руки в область подмышечной впадины противника. Затем примите боевую позицию.

Важные моменты: при ударе пальцы должны быть согнуты.



Прямой удар пальцами

Удар снизу кулаком и удар ладонью

Противник захватил вас за пояс левой рукой.

Техника выполнения: нанесите быстрый удар снизу кулаком левой руки в подбородок противника. Затем, разворачивая туловище влево-направо, нанесите удар снаружи вовнутрь ладонью левой руки по левой руке противника.

Важные моменты: быстрый удар кулаком в подбородок является отвлекающим действием. Паузы между ударами должны быть минимальными.



Удар снизу кулаком и удар ладонью

Удар тыльной частью кулака

Противник захватил вас левой рукой за пояс.

Техника выполнения: перенесите вес тела на впередистоящую правую ногу. Одновременно разворачивая туловище слева-направо, нанесите удар тыльной частью кулака левой руки в голову противника.

Важные моменты: удар тыльной частью кулака наносится по траектории сверху-вниз, без предварительного замаха.



Удар тыльной частью кулака

Двойной (одновременный) удар кулаками обеих рук

Противник левой рукой захватил вас за волосы.

Техника выполнения: сделайте шаг вперед правой ногой за левую ногу противника. Одновременно нанесите прямой удар кулаком левой руки в подбородок и удар снизу кулаком правой руки в туловище противника

Важные моменты: во время удара вес тела полностью перенесите на впередистоящую правую ногу.





Двойной (одновременный) удар кулаками обеих рук

Освобождение от захвата и прямой удар кулаком

Противник захватил вас за волосы левой рукой.

Техника выполнения: сделайте шаг вперед-вправо правой ногой за левую ногу противника и одновременно выполните акцентированное ударное движение внешней частью предплечья правой руки снизу вверх по левой руке противника. Затем нанесите прямой удар кулаком левой руки в туловище противника.

Важные моменты: ударное движение предплечьем снизу вверх и прямой удар кулаком в туловище выполняется в быстром темпе.





Освобождение от захвата и прямой удар кулаком

Освобождение от захвата, удар снизу кулаком и удар снизу локтем

Противник захватил вас левой рукой за одежду на уровне груди.

Техника выполнения: правой рукой схватите кисть левой руки противника и выкрутите ее, надавливая большим пальцем на тыльную сторону кисти по часовой стрелке. Шагнув правой ногой вперед-вправо за левую ногу противника нанесите удар снизу кулаком левой руки в туловище противника. Затем нанесите удар снизу левым локтем в голову, не отпуская захваченную левую руку противника.

Важные моменты: при ударах кулаком и локтем следует потянуть противника на себя правой рукой.





Освобождение от захвата, удар снизу кулаком и удар снизу локтем

Освобождение от захвата и удар кулаком сверху вниз

Противник захватил вашу левую руку своей правой рукой.

Техника выполнения: вращая кисть левой руки вверх в сторону, освободитесь от захвата и нанесите удар сверху-вниз кулаком левой руки в голову противника.

Важные моменты: вращение кисти вашей левой руки вверх и в сторону должно быть направлено в сторону большого пальца правой руки противника. В этом случае противнику сложно будет удержать захват.





Освобождение от захвата и удар кулаком сверху вниз

Освобождение от захвата, прямые удары кулаком и удар ребром ладони

Противник захватил вас левой рукой за пояс.

Техника выполнения: сделайте шаг назад левой ногой. Слегка приседая и разворачивая туловище справа-налево, выполните ударное движение ладонью правой руки снаружи вовнутрь в левую руку противника в области локтевого сустава. Затем нанесите прямой удар кулаком левой руки в туловище противника, сделав небольшой шаг вперед правой ногой за его левую ногу. Нанесите прямой удар кулаком левой руки в голову. И с шагом вперед-влево левой ногой нанесите удар сверху-вниз ребром ладони правой руки в шею противника.

Важные моменты: все удары должны наноситься в быстром темпе.







Освобождение от захвата, прямые удары кулаком и удар ребром ладони

Освобождение от захвата и удар кулаком

Противник захватил вас за волосы левой рукой.

Техника выполнения: сделайте шаг вперед правой ногой. Одновременно выполните ударное движение снизу вверх внешней частью предплечья правой руки по левой руке противника. Затем нанесите прямой удар кулаком левой руки в голову противника.

Важные моменты: ударное движение предплечьем и удар кулаком выполняются в быстром темпе.





Освобождение от захвата и удар кулаком

Освобождение от захвата и удары локтями и кулаком

Противник захватил вас левой рукой за правое плечо.

Техника выполнения: ребром ладони правой руки выполните движение изнутри наружу в предплечье левой руки противника. Сделайте шаг левой ногой вперед-вправо за левую ногу противника и нанесите боковой удар левым локтем в туловище. Развернитесь на 180° и нанесите удар назад правым локтем в туловище противника. Затем подтяните левую ногу к правой ноге, а правой сделайте небольшой шаг в сторону и нанесите удар кулаком левой руки в голову противника.

Важные моменты: все удары нужно наносить одновременно под шагающую ногу.







Освобождение от захвата и удары локтями и кулаком

Освобождение от захвата и удар тыльной частью кулака

Противник обеими руками захватил вашу правую руку.

Техника выполнения: левой рукой захватите кисть своей правой руки и резким выкручиванием вверх освободитесь от захвата. Затем выполните скрестный шаг левой ногой вперед и одновременно нанесите удар тыльной стороной кулака правой руки в голову противника.

Важные моменты: наиболее слабым местом при захвате является большой палец противника, поэтому выкручивая захваченную руку, движение следует направить в сторону большого пальца противника.





Освобождение от захвата и удар тыльной частью кулака

Освобождение от захвата и удар предплечьем

Противник захватил обеими руками вашу правую руку.

Техника выполнения: вращая кисть правой руки вверх-влево одновременно сделайте небольшой скрестный шаг левой ногой вперед-влево. Затем шагните правой ногой вперед-вправо за спину противника и нанесите акцентированный удар внутренней стороной предплечья правой руки в горло противника.

Важные моменты: данный прием можно закончить, опрокинув противника через вашу правую ногу на землю.





Освобождение от захвата и удар предплечьем

Глава 3

Приемы самозащиты в подготовке Брюса Ли

Освобождение от захватов

//-- Освобождение от захвата за грудь --//

Ситуация: противник захватывает вашу грудь левой рукой и пытается нанести удар правым коленом в пах (рис. 1, 2).левой рукой выполните блок-подставку от удара коленом. После этого левой рукой захватите левую руку противника и одновременно нанесите ему удар в пах кулаком правой руки (рис. 3, 4). После этого левой рукой выполните захват за горло, а правой – за рукав левой руки. Резким движением обеих рук по часовой стрелке выведите противника из равновесия и сбейте на землю (рис. 5, 6, 7). Добивание поверженного противника можно провести ударом ногой в голову (рис. 8, 9).

1



2



3



4







9
//-- Освобождение от захвата за руку. Вариант 1 --//

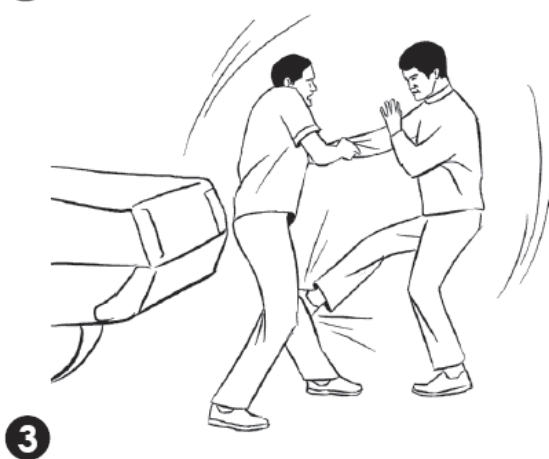
Ситуация: противник схватил вас за правую руку двумя руками и тянет к себе (рис. 1). Стремительно развернитесь к противнику и выполните удар в область колена правой ногой, боковой удар левой рукой в голову и удар в пах левой ногой (рис. 2, 3, 4, 5).



1



2



3



//-- Освобождение от захвата за руку. Вариант 2 --//

Ситуация: противник схватил вас за правую руку двумя руками и тянет к себе(рис. 1). Быстро и резко выполните боковой удар правой ногой в область колена противника (рис. 2, 3).





3

//-- Освобождение от захвата за руку. Вариант 3 --//

Ситуация: противник схватил вас за запястье правой руки (рис. 1). Не меняя положение, стремительно выполните удар левой рукой в голову противника (рис. 2). Если вы будете действовать решительно и быстро, одного удара будет достаточно, чтобы выйти из ситуации.



1



2

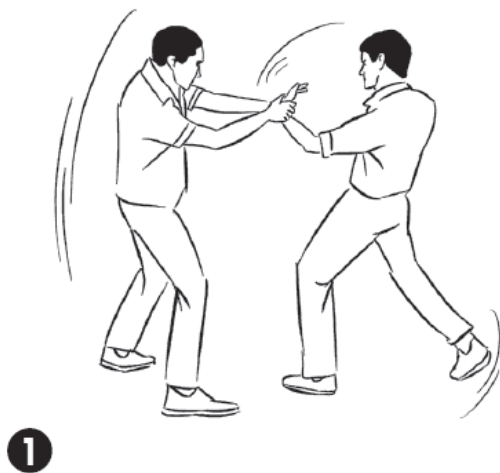
//-- Освобождение от захвата за пояс --//

Ситуация: противник схватил вас за пояс и тянет к себе, намереваясь ударить правой рукой в голову (рис. 1). Одновременно отклонитесь вправо и выполните быстрый и резкий удар пальцами левой руки по глазам противника (рис. 2).



//-- Освобождение от захвата кисти --//

Ситуация: противник схватил вас за кисть левой руки двумя руками и пытается провести болевой прием (рис. 1). Резко развернитесь по часовой стрелке и выполните удар локтем правой руки в голову противника (рис. 2, 3). Разворот и удар нужно выполнить как одно целое движение, а момент, когда в процессе разворота вы находитесь к противнику спиной, должен быть минимальным.





3

//-- Освобождение от захвата шеи из-под плеча --//

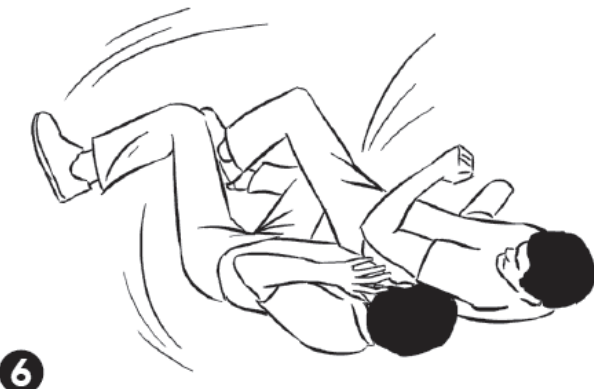
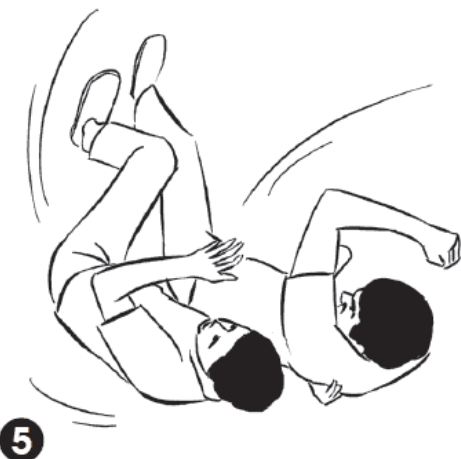
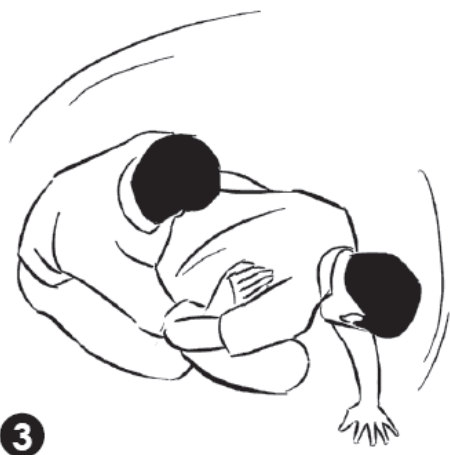
Ситуация: противник напал сзади и захватил вашу правую руку и шею (рис. 1). Развернитесь против часовой стрелки (в направлении захваченной руки) и, перенеся на противника вес своего тела, лишите его равновесия (рис. 2, 3, 4). Если ваше движение будет быстрым и инерционным, рука противника окажется зажатой вашей спиной, голова – открытой. Нанесите удар левым локтем в голову противника (рис. 5, 6).



1



2



///-- Освобождение от захвата кисти сзади --//

Ситуация: противник нападает сзади и захватывает кисть вашей правой руки (рис. 1, 2). Боковым ударом правой ногой в живот противника освободите свою руку и с минимальной паузой выполните боковой удар левой ногой в живот противника (рис. 3, 4, 5).



1



2



3



4



5
 //-- Освобождение от захвата груди двумя руками. Вариант 1 --//

Ситуация: противник схватил вас за грудь двумя руками (рис. 1).левой рукой, давящим движением, обездвигьте на мгновение руки противника и в этот момент выполните удар в лицо противника правой рукой (рис. 2).



1



2

//-- Освобождение от захвата груди двумя руками. Вариант 2 --//

Ситуация: противник схватил вас за грудь двумя руками (рис. 1).левой рукой, давящим движением, обездвигьте на мгновение руки противника и в этот момент выполните удар локтем правой руки в голову противника (рис. 2).



1



2

//-- Освобождение от захвата за плечи сзади --//

Ситуация: противник схватил вас за плечи сзади правой рукой и тянет к себе (рис. 1). Развернитесь против часовой стрелки и инерционным движением выполните удар тыльной частью кулака в голову противника (рис. 2, 3).



1



//-- Освобождение от захвата кисти сзади --//

Ситуация: противник схватил кисть вашей левой руки двумя руками и пытается провести болевой прием (рис. 1). Развернитесь по часовой стрелке и выполните удар правой ногой назад в живот или область паха противника (рис. 2, 3, 4).





//-- Освобождение от захвата руки сзади --//

Ситуация: противник схватил вашу левую руку сзади и пытается провести болевой прием (рис. 1). Если он успеет другой рукой захватить вас за шею или волосы, вы окажетесь в положении, из которого сложно освободиться. Наклонив корпус вперед и тем самым не давая ему сделать захват, выполните удар назад левой ногой в область паха противника (рис. 2).



//-- Освобождение от захвата за грудь --//

Ситуация: противник схватил вас за грудь правой рукой, а левой собирается нанести удар в голову (рис. 1). Лево́й рукой

крепко обхватите запястье правой руки противника с одновременным ударом правой рукой в голову (рис. 2). Не отпуская запястье его правой руки своей правой захватите его за шею и, выполнив правую подножку, сбейте противника на землю (рис. 3, 4, 5). Варианты добивания поверженного противника – на ваше усмотрение.





5

//-- Освобождение от захвата за горло. Вариант 1 --//

Ситуация: противник схватил вас за горло двумя руками. Захватите противника за запястья и надавите вниз, чтобы ослабить давление его рук на свою шею (рис. 1), после чего стремительно выполните удар пальцами по глазам (рис. 2), а затем – удар коленом в пах противника (рис. 3, 4, 5).



1



2



3



//-- Освобождение от захвата за горло. Вариант 2 --//

Ситуация: противник схватил вас за горло двумя руками (рис. 1). Выполните шаг сзади стоящей ногой назад, а если вы прижаты к стене, то в сторону, и нанесите резкий прямой удар впередистоящей ногой в пах противника (рис. 2).



//-- Освобождение от захвата за голову. Вариант 1 --//

Ситуация: противник схватил вас за голову и прижимает к себе (рис. 1). Освободитесь от захвата резким движением корпуса и выполните удар пальцами по глазам противника (рис. 2).



1



2

//-- Освобождение от захвата за голову. Вариант 2 --//

Ситуация: противник схватил вас за голову и прижимает к себе (рис. 1). Заведите правую руку через плечо противника и давлением ладони на его лицо заставьте ослабить захват, освободитесь резким движением корпуса (рис. 2, 3).



1



//-- Освобождение от захвата за голову. Вариант 3 --//

Ситуация: противник схватил вас за голову и прижимает к себе (рис. 1), намереваясь в дальнейшем свалить вас на землю. Разверните корпус, насколько возможно, к противнику и нанесите удар рукой в пах (рис. 2).





//-- Освобождение от захвата за шею сзади --//

Ситуация: противник, который находится сзади вас, захватил вас за шею одной рукой и за правую руку другой (рис. 1). Сделав небольшой шаг вправо правой ногой, выполните резкий удар локтем левой руки назад, в область ребер и солнечного сплетения противника (рис. 2).



//-- Освобождение от обхвата туловища сзади --//

Ситуация: противник обхватил вас двумя руками сзади, ваши руки оказались прижаты к туловищу (рис. 1). Выполните небольшой шаг вперед-вправо правой ногой и одновременно присядьте, перенося центр тяжести своего тела вниз. Противник будет вынужден ослабить захват, чтобы перехватить вас поудобней. В этот момент нанесите удар левой рукой в пах противника (рис. 2).



//-- Освобождение от обхвата туловища в области груди --//

Ситуация: противник обхватил вас двумя руками сзади в области груди, при этом обе ваши руки остались свободны (рис. 1).
Инерционным движением бедер разверните туловище против часовой стрелки к противнику и выполните удар локтем левой руки в голову противника (рис. 2).





2 //-- Освобождение от обхвата туловища спереди --//

Ситуация: противник обхватил вас за туловище спереди, при этом обе ваши руки прижаты к туловищу (рис. 1). Он намеревается оторвать вас от земли и свалить на землю. Вам нужно успеть отвести ногу назад и ударить его коленом в пах до того, как он успеет вас бросить (рис. 2, 3, 4).



1



2

3



4



//-- Освобождение от обхвата туловища сзади в области талии --//

Ситуация: противник обхватывает вас сзади и отрывает от земли, при этом ваши руки оказываются прижатыми к туловищу (рис. 1). Вам нужно успеть резким откидыванием головы назад нанести ему удар в лицо, пока он вас не успел бросить на землю (рис. 2).

1





2

//-- Освобождение от захвата за голову спереди --//

Ситуация: противник схватил вас за голову и тянет по направлению к себе и вниз, намереваясь свалить вас на землю (рис. 1). Вам нужно успеть нанести ему удар рукой в пах до того, как он вас бросит на землю (рис. 2).



1

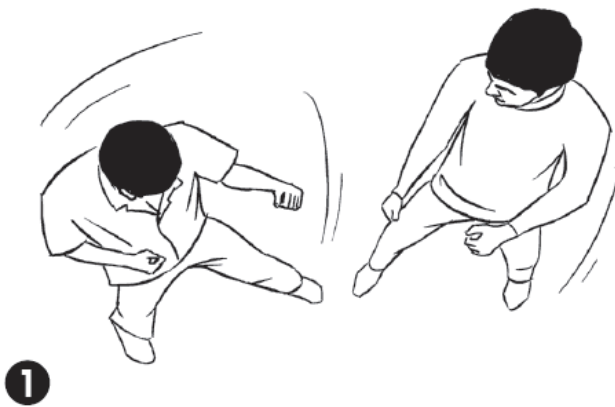


2

Защита от невооруженного противника

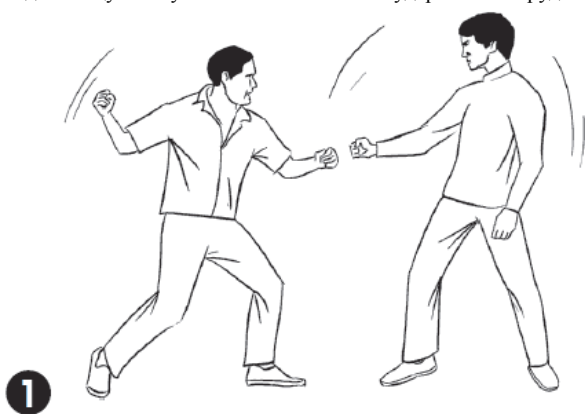
//-- Защита от удара рукой. Вариант 1 --//

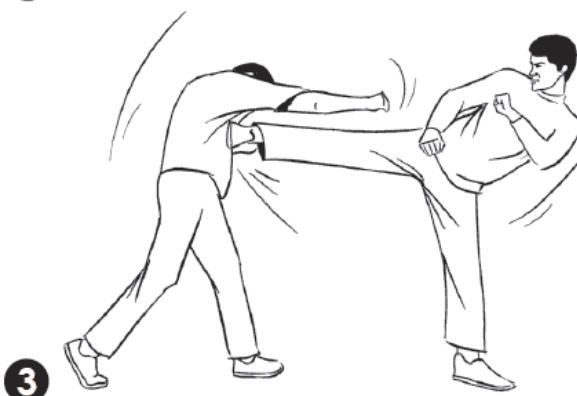
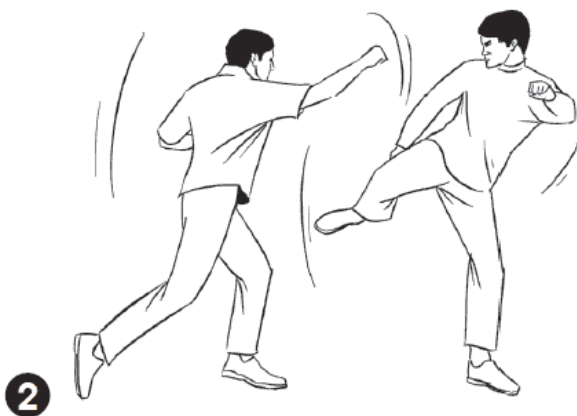
Ситуация: противник приближается к вам с явным намерением ударить рукой в голову (рис. 1). Нанесите опережающий боковой удар впередистоящей ногой в область паха противника (рис. 2, 3).



///-- Защита от удара рукой. Вариант 2 --//

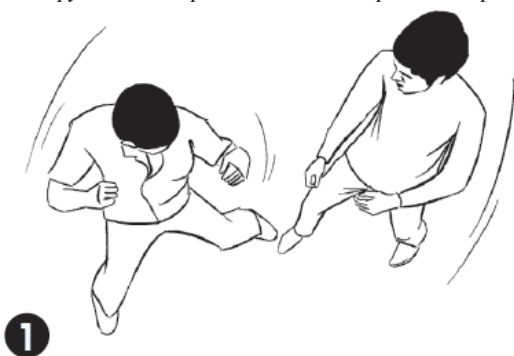
Ситуация: противник приближается к вам с явным намерением ударить рукой в голову (рис. 1). Перенесите вес тела на сзадистоящую ногу и выполните боковой удар ногой в грудь противника (рис. 2, 3).





//-- Защита от удара рукой сбоку. Вариант 1 --//

Ситуация: противник находится рядом с вами и бьет вас правой рукой сбоку в голову (рис. 1). Выполните блок или подставку левой рукой и одновременно нанесите правой быстрый удар пальцами по глазам противника (рис. 2, 3).

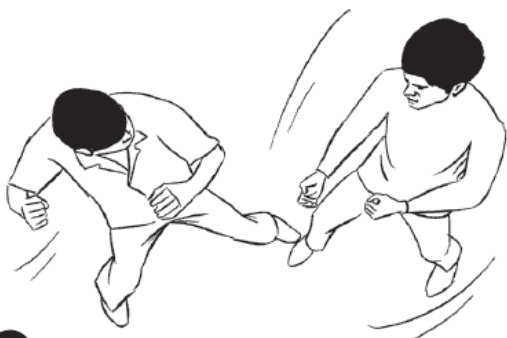




3

//-- Защита от удара рукой сбоку. Вариант 2 --//

Ситуация: противник наносит вам удар правой рукой сбоку (рис. 1). Разверните туловище по направлению часовой стрелки с одновременным резким ударом пальцами левой руки по глазам противника (рис. 2, 3).



1



2



3

//-- Защита от удара рукой сбоку. Вариант 3 --//

Ситуация: противник хочет нанести удар сбоку правой рукой (рис. 1). Перенесите вес тела на сзади стоящую ногу и выполните боковой удар впередистоящей ногой в пах противника (рис. 2, 3, 4).



///-- Защита от прохода в ноги. Вариант 1 --//

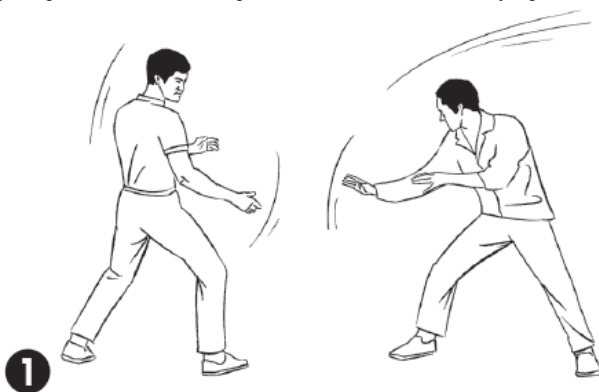
Ситуация: противник бросается на вас с намерением захвата ног (рис. 1). Сделайте шаг назад и выполните удар в голову, когда он будет наклоняться вниз, чтобы пройти вам в ноги (рис. 2, 3).



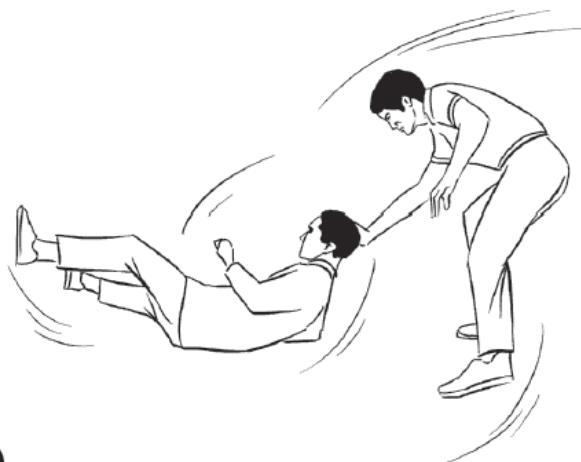


2 //-- Защита от прохода в ноги. Вариант 2 --//

Ситуация: противник нападает, пытаясь сделать проход в ноги (рис. 1, 2). Сделайте шаг назад, схватите противника за волосы и резким рывком вперед бросьте на землю (рис. 3, 4, 5). Не отпуская хват и используя инерцию падения противника, разверните его лицом вверх и нанесите добивающий удар ногой в голову (рис. 6, 7, 8, 9).







8



9

//-- Защита от прохода в ноги. Вариант 3 --//

Ситуация: противник нападает, пытаясь сделать проход в ноги (рис. 1). Сделайте небольшой шаг назад сзади стоящей ногой, чтобы повысить свою устойчивость, в момент сближения схватите противника за шею, сделайте шаг назад впередистоящей ногой и, используя инерцию движения противника, свалите его на землю и разверните лицом вверх (рис. 2, 3, 4, 5, 6).



1



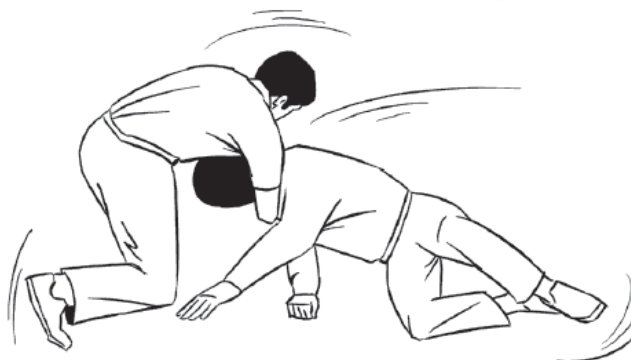
2



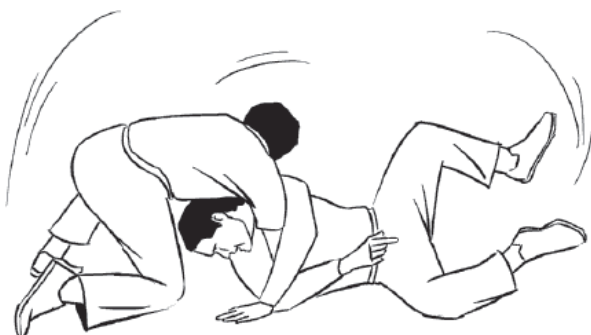
3



4



5



6

//-- Защита от нападения при посадке в машину. Вариант 1 --//

Ситуация: вы хотите открыть дверь своей машины и замечаете человека, который хочет напасть на вас, атаковав ударом ногой (рис. 1, 2).

Боковым ударом левой ногой остановите его атакующее движение. Если расчет времени и сила вашего удара будут адекватными, противник потеряет равновесие и окажется на земле (рис. 3, 4, 5), а вы сможете нанести добивающий удар ногой в голову (рис. 6).





4



5



6

//-- Защита от нападения при посадке в машину. Вариант 2 --//

Ситуация: вы хотите открыть дверь своей машины и замечаете человека, который приближаясь собирается атаковать вас ударом ногой в живот (рис. 1, 2). Отойдите на шаг назад (рис. 3) и как только противник опустит ногу на землю, нанесите боковой удар в область коленного сгиба ноги противника (рис. 4, 5, 6). После этого захватите противника за горло (рис. 7, 8). Теперь вы контролируете ситуацию.



1



2



3



4

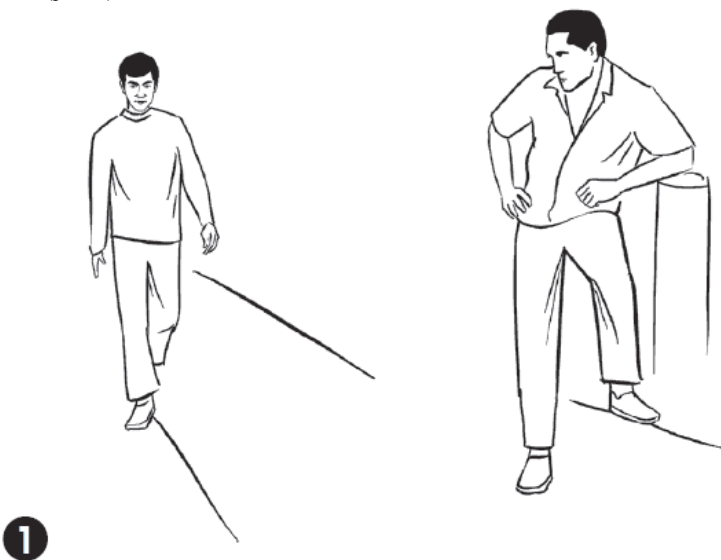


5

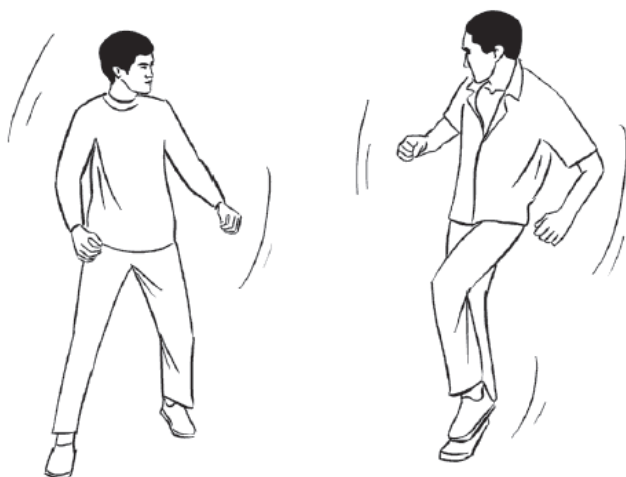


//-- Защита от нападения сбоку --//

Ситуация: следуя по улице, вы боковым зрением замечаете потенциально агрессивного человека. Постарайтесь увеличить расстояние между собой и им, когда будете проходить мимо (рис. 1, 2). Если противник начнет нападение, нанесите боковой удар левой ногой в область колена нападающего (рис. 3, 4, 5). После этого сократите дистанцию и нанесите добивающий удар в лицо (рис. 6).



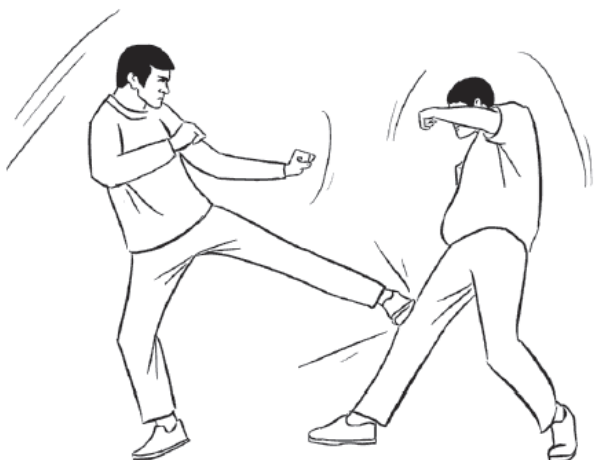
2

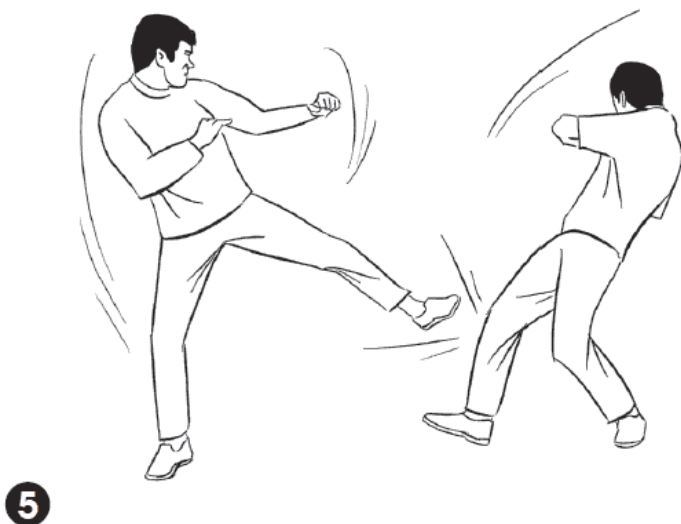


3



4





5



6

//-- Защита от нападения сзади --//

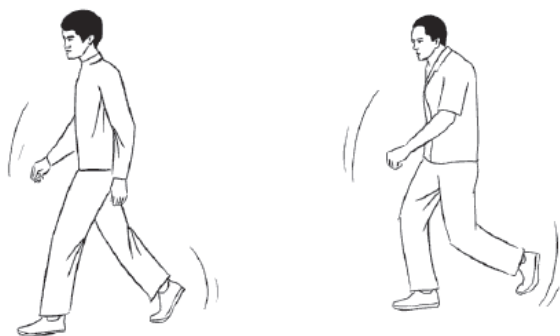
Ситуация: если вы почувствовали потенциальную угрозу и успели заметить, что вас хотят атаковать сзади, не подавая вида продолжайте идти вперед (рис. 1, 2, 3), но перед самой атакой постарайтесь нанести задний удар левой ногой в область колена нападающего (рис. 4, 5). Если сила вашего удара и расчет времени будут адекватными, противник окажется на земле (рис. 6) и вы сможете нанести добивающий удар ногой в пах противника (рис. 7, 8).



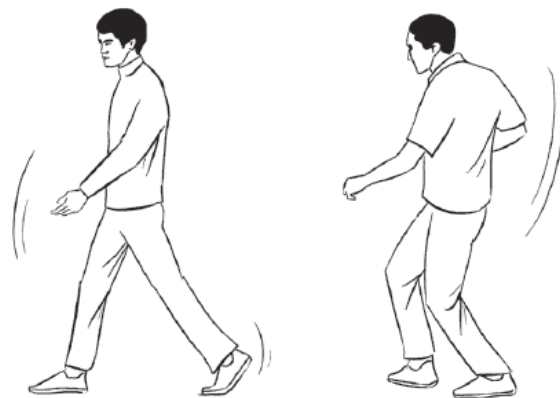
1



2



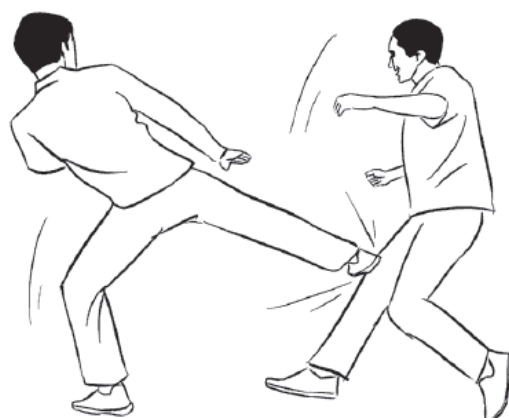
3

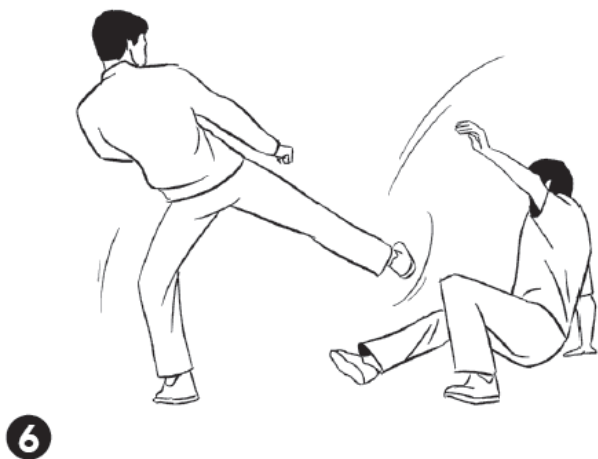


4



5





//-- Защита из положения сидя. Вариант 1. Противник нападает спереди --//

Ситуация: вы сидите, к вам приближается человек с явным намерением напасть (рис. 1). Не меняя положения, нанесите удар ногой в пах нападающего (рис. 2, 3).



//-- Защита из положения сидя. Вариант 2. Противник нападает спереди --//

Ситуация: вы сидите, когда нападающий захватывает вас двумя руками за одежду в области груди (рис. 1). Не меняя положения, нанесите удар рукой в пах нападающего (рис. 2).



//-- Защита из положения сидя. Вариант 3. Противник нападает сзади --//

Ситуация: вы сидите, когда нападающий сзади захватывает вас за горло (рис. 1). Схватите нападающего за волосы и потяните на себя, одновременно другой рукой нанесите удар пальцами по глазам нападающего (рис. 2, 3).





//-- Защита от атаки из нестандартного положения --//

Ситуация: противник приближается, используя необычную стойку (рис. 1). Нанесите боковой удар ногой в область колена (рис. 2, 3, 4). Если противник потеряет равновесие и опустится на одно колено, схватите его за ворот рубахи, резким движением назад бросьте на землю (рис. 5, 6, 7) и нанесите добивающий удар ногой в голову (рис. 8).





2



3



4





Защита от нескольких нападающих

//-- Защита от двух нападающих. Вариант 1 --//

Ситуация: противник № 1 схватил вас сзади: одной рукой он завел вашу руку за спину, другой схватил за одежду в верхней части груди. Противник № 2 атакует вас правым прямым в лицо (рис. 1, 2). Поднырните под удар, с одновременным разворотом вправо, и нанесите удар по ребрам противнику № 1 (рис. 3). Затем развернитесь и нанесите удар в горло пальцами противнику № 2 (рис. 4) и обратный круговой удар противнику № 1 (рис. 5, 6).







//-- Защита от двух нападающих. Вариант 2 --//

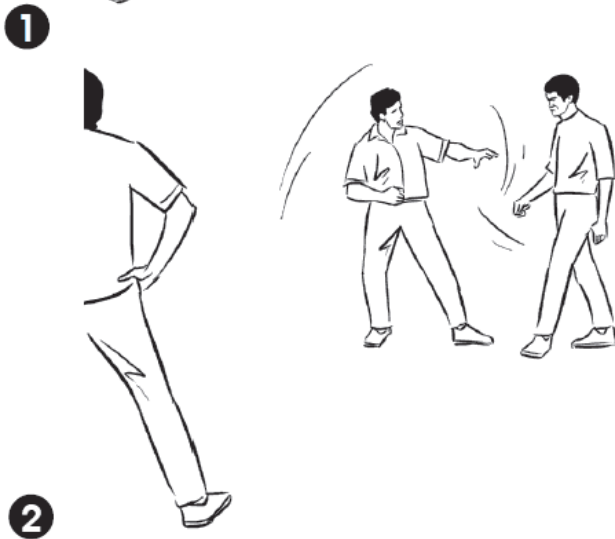
Ситуация: два нападающих прижали вас к стене (рис. 1). Нанесите боковой удар ногой в пах противнику № 1, правый прямой в голову и удар правой ногой в пах противнику № 2 (рис. 2, 3, 4).





//-- Защита от двух нападающих. Вариант 3 --//

Ситуация: противник № 2 пытается схватить вас за руку (рис. 1, 2). Перехватив его за запястье, другой рукой нанесите удар пальцами по глазам (рис. 3, 4) и хук в подбородок (рис. 5), затем круговой удар ногой в подбородок противнику № 1 (рис. 6, 7).



3



4



5

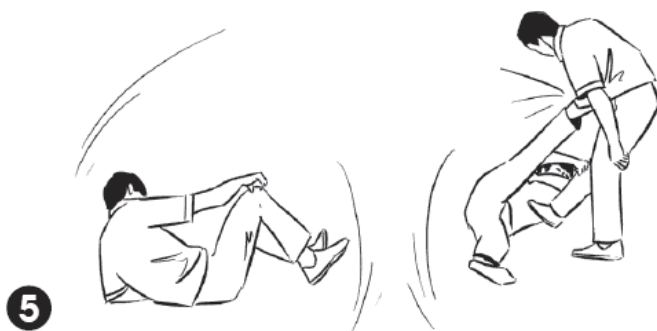
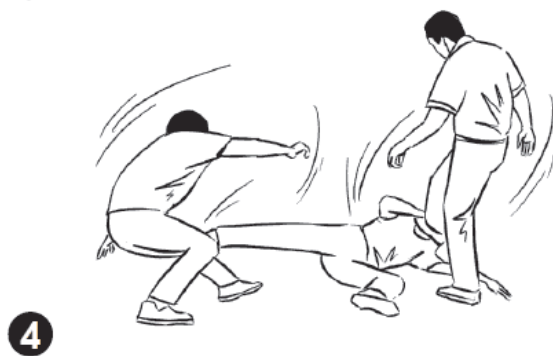




//-- Защита от двух нападающих из положения лежа --//

Ситуация: если вас сбили на землю (рис. 1) и противник № 2 пытается нанести вам удар ногой в голову, подставьте руки, чтобы защитить голову (рис. 2), одновременно нанесите удар ногой в колено противнику № 1 (рис. 3, 4), и удар этой же ногой в живот (или пах) противника № 2 (рис. 5).

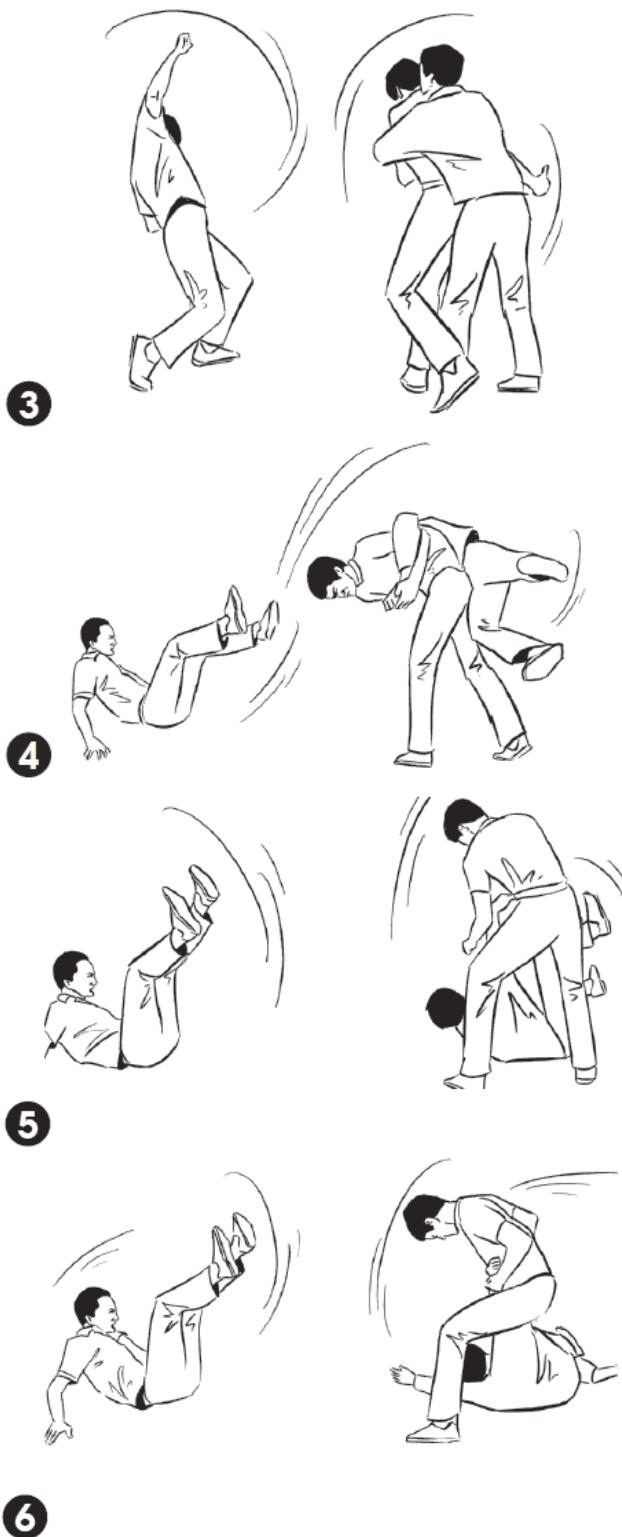




///-- Защита от двух нападающих. Вариант 4 --///

Ситуация: противник № 1 обхватил вас за корпус, прижав обе руки к туловищу. Противник № 2 наносит удар рукой в лицо (рис. 1). Нанесите прямой удар левой ногой в пах противнику № 1 (рис. 2), после чего, поставив левую ногу назад, свалите противника № 2 на землю (рис. 3, 4, 5) и добейте ударом рукой в голову (рис. 6).





Заключение

1. Основой любого боевого искусства является эффективная и надежная система самообороны.
2. Эффективность системы самообороны определяется не количеством и разнообразием представленных в ней приемов, а надежностью ограниченного количества боевых техник и возможностью их применения в реальной ситуации, какой-бы сложности эта ситуация ни была.
3. Пока есть хотя бы один ничтожно малый шанс избежать физической конфронтации, используйте его до конца. Предпринимайте любые усилия, чтобы не довести конфликт до фазы физического столкновения.
4. Если избежать агрессии не удалось, нужно использовать любые средства, чтобы выйти из противоборства целым и невредимым. При самообороне какие-либо правила и ограничения, (как физические так и морально-этические) не допустимы.