

Федеральное государственное казенное образовательное
учреждение высшего образования
«Восточно-Сибирский институт
Министерства внутренних дел Российской Федерации»

**МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ УМЕНИЙ, НАВЫКОВ
И ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ УДАРНОЙ ТЕХНИКИ РУКАМИ,
НОГАМИ, ГОЛОВОЙ У КУРСАНТОВ, СЛУШАТЕЛЕЙ
И СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Учебное пособие

Иркутск
Восточно-Сибирский институт МВД России
2024

УДК 796.011
ББК 75
М54

Печатается по решению редакционно-издательского совета
Восточно-Сибирского института МВД России

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент,
начальник кафедры физической подготовки и спорта
Орловского юридического института МВД России
им. В. В. Лукьянова С. Н. Баркалов;
кандидат педагогических наук, доцент,
начальник кафедры физической подготовки
Уральского юридического института МВД России А. В. Дружинин.

М54 Методика формирования умений, навыков и двигательных действий ударной техники руками, ногами, головой у курсантов, слушателей и сотрудников органов внутренних дел на практических занятиях по физической подготовке : учебное пособие / С. М. Струганов, Е. С. Иванченко, Д. Г. Филимонов и др. – Иркутск : Восточно-Сибирский институт МВД России, 2024. – 80 с.
ISBN 978-5-9538-0122-5

Учебное пособие дополняет теоретические и практические знания в области физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций МВД России и сотрудников органов внутренних дел. Материал пособия показывает значимость ударной техники в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел. В пособии рассмотрены технико-тактические действия, связанные с ударами руками и ногами во время их противостояния с правонарушителями, изучаемые на практических занятиях по физической подготовке, а также их применение в служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел.

Учебное пособие предназначено для курсантов, слушателей образовательных организаций МВД России, а также сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

УДК 796.011
ББК 75

ISBN 978-5-9538-0122-5

© Струганов С. М., Иванченко Е. С., Филимонов Д. Г.,
Гаврилов Д. А., 2024
© Восточно-Сибирский институт МВД России, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ.....	4
ВВЕДЕНИЕ.....	5
ГЛАВА 1. ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ВЕДЕНИЮ РУКОПАШНОЙ СХВАТКИ.....	8
ГЛАВА 2. ПРИЕМЫ САМОЗАЩИТЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕХНИКИ КИКБОКСИНГА	
§ 2.1. Базовая техника.....	11
§ 2.2. Самозащита от захватов.....	31
§ 2.3. Самозащита от невооруженного противника.....	42
§ 2.4. Самозащита от ударов палкой.....	49
§ 2.5. Самозащита от ударов ножом.....	55
§ 2.6. Самозащита от группового нападения.....	63
§ 2.7. Самозащита из положения лежа.....	65
ГЛАВА 3. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.....	69
ГЛАВА 4. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	73
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	76
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	77

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

1. Струганов Сергей Михайлович – кандидат педагогических наук, профессор, профессор кафедры физической подготовки Восточно-Сибирского института МВД России.

2. Иванченко Евгений Сергеевич – кандидат педагогических наук, начальник кафедры физической подготовки Восточно-Сибирского института МВД России.

3. Филимонов Дмитрий Геннадьевич – старший преподаватель кафедры огневой и физической подготовки Волгодонского филиала Ростовского юридического института МВД России.

4. Гаврилов Дмитрий Анатольевич – преподаватель кафедры физической подготовки Восточно-Сибирского института МВД России.

ВВЕДЕНИЕ

Специальными задачами физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации являются:

- овладение навыками выполнения боевых приемов борьбы и их совершенствование, в т. ч. после значительных физических нагрузок и психических напряжений в условиях, максимально приближенных к реальным; преодоление различных препятствий;
- подготовка к преследованию правонарушителей и длительному ускоренному передвижению на местности;
- овладение системой практических умений и навыков самозащиты и личной безопасности в экстремальных ситуациях служебной деятельности¹.

По данным А. Г. Поторочина², нередко правонарушители по физической подготовленности превосходят сотрудников полиции. В последние годы с развитием в России различных видов единоборств преступные группировки пополняются молодыми людьми, владеющими приемами рукопашного боя.

Анализ научно-методических работ А. С. Жолобова, В. И. Косяченко³ и В. Г. Колюхова⁴ показал, что раньше сотрудников органов внутренних дел обучали навыкам задержания только с использованием захватов, бросков, с последующим удержанием или проведением болевого приема (загиб руки за спину, скручивание руки внутрь, наружу).

Ряд авторов (М. А. Ефременко⁵, С. М. Струганов⁶, С. В. Украинский⁷) отмечают, что в связи с обострением в последние годы криминальной

¹ Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 02.02.2024 № 44 // Официальный интернет-портал правовой информации : сайт. URL: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202403130011> (дата обращения: 18.03.2024).

² Поторочин, А. Г. Силовые методы пресечения правонарушений : Учебно-методическое пособие. Ижевск, 2023. 170 с.

³ Жолобов, А. С., Косяченко, В. И. Системный подход к обучению слушателей вузов МВД РФ рукопашным единоборствам // Совершенствование системы боевой подготовки в учебных заведениях МВД России в свете реализации концепции многоуровневой подготовки, переподготовки и повышения квалификации кадров МВД РФ : тез. межвуз. науч.-практ. конф. Орел : Орловская высшая школа МВД России, 1996. С. 69–73.

⁴ Колюхов, В. Г. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел : учеб. пособие. Москва : ЦОКР МВД России, 2006. 136 с.

⁵ Ефременко, М. А. Модернизация содержания обучения боевым приемам борьбы курсантов образовательных организаций МВД России : дис. ... канд. пед. наук: Москва, 2019.

⁶ Струганов, С. М., Панов, Е. В. Моделирование ситуаций решения оперативно-служебных задач как один из эффективных способов повышения профессиональных качеств сотрудников полиции // Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. 2023. № 2 (20). С. 108–115. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54131985> (дата обращения: 21.02.2024). Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

⁷ Украинский, С. В., Струганов, С. М., Баркалов, С. Н. Формирование у сотрудников органов внутренних дел профессиональных качеств, необходимых для выполнения оперативно-служебных задач в экстремальных ситуациях // Вестник Краснодарского университета МВД России. 2021. – № 2 (52). С. 139–142.

обстановки в стране наметилась тенденция обучения сотрудников навыкам нанесения ударов руками и ногами и использования подручных средств как при задержании правонарушителей, так и для личной самозащиты.

Анкетный опрос курсантов и слушателей 4–5 курсов Восточно-Сибирского института МВД России (n=163), проведенный в 2021–2022 учебном году, показал, что 86 % опрошенных считают, что на занятиях по физической подготовке больше внимания следует уделять совершенствованию ударов и защите от них. Из 120 опрошенных курсантов 3 курса института, обучающихся по специальности высшего профессионального образования 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности и 40.05.02 Правоохранительная деятельность, 89,9 % считают необходимым на практических занятиях по физической подготовке чаще использовать учебно-тренировочные поединки по правилам бокса или рукопашного боя.

Материал, изложенный в пособии, позволяет в процессе учебных занятий по дисциплине «Физическая подготовка» формировать у сотрудников правоохранительных органов профессионально-прикладные двигательные навыки противоборства с правонарушителями.

Пособие предназначено для курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, а также преподавателей физической подготовки, инспекторов (инструкторов), проводящих занятия по физической подготовке в подразделениях органов внутренних дел.

Материал, представленный в учебном пособии, мы постарались изложить доступным для неспециалиста (не имеющего специального физкультурно-педагогического образования) языком.

При подготовке учебного пособия мы основывались на работах В. В. Мороз⁸, В. А. Серебрянникова⁹, В. И. Филимонова¹⁰ и других. Техника кикбоксинга, представленная в пособии, адаптирована к условиям реального противоборства. Следует отметить, что приемы самозащиты, рассмотренные в пособии, должны применяться только в реальной боевой ситуации и в соответствии с действующим законодательством. Применение физической силы сотрудником органов внутренних дел с превышением им полномочий влечет за собой ответственность, установленную законом.

⁸ Мороз, В. В. Основы технико-тактических действий при выполнении приемов рукопашного боя сотрудниками оперативных подразделений специального назначения органов наркоконтроля : учеб.-метод. пособие / В. В. Мороз, С. С. Барченко, В. А. Серебрянников. Хабаровск : ДВИПК ФСКН России, 2013. 85 с.

⁹ Методика многолетней физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России : удары руками и защита от них : учеб.-метод. пособие / В. А. Серебрянников и др.; Хабаровск : РИО ДВЮИ МВД РФ, 2019. 138 с.

¹⁰ Филимонов, В. И. Кикбоксинг: Основы и теория спортивной подготовки : учеб. пособие / В. И. Филимонов, Р. А. Юсупов. Казань : Изд-во Казан. гос. тех. ун-та, 1998. 224 с.

В соответствии со статьей 19 Федерального закона от 07.02.2011 № 3-ФЗ «О полиции»¹¹, при применении физической силы сотрудник органов внутренних дел:

- обязан перед применением физической силы сообщить лицам, в отношении которых предполагается применение физической силы, о том, что он является сотрудником полиции, предупредить их о своем намерении и предоставить им возможность и время для выполнения законных требований сотрудника полиции;

- имеет право не предупреждать о своем намерении применить физическую силу, если промедление в их применении создает непосредственную угрозу жизни и здоровью гражданина или сотрудника полиции либо может повлечь иные тяжкие последствия;

- при применении физической силы действует с учетом создавшейся обстановки, характера и степени опасности действий лиц, в отношении которых применяется физическая сила, характера и силы оказываемого ими сопротивления. При этом сотрудник полиции обязан стремиться к минимизации любого ущерба;

- обязан оказать гражданину, получившему телесные повреждения в результате применения физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия, первую помощь, а также принять меры по предоставлению ему медицинской помощи в возможно короткий срок;

- обязан о каждом случае причинения гражданину ранения либо наступления его смерти в результате применения сотрудником полиции физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия уведомить прокурора в течение 24 часов;

- должен по возможности сохранить без изменения место совершения преступления, административного правонарушения, место происшествия, если в результате применения им физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия гражданину причинено ранение либо наступила его смерть;

- обязан о каждом случае применения физической силы, в результате которого причинен вред здоровью гражданина или причинен материальный ущерб гражданину либо организации, сообщить непосредственному начальнику либо руководителю ближайшего территориального органа или подразделения полиции и в течение 24 часов с момента их применения представить соответствующий рапорт.

Кроме того, в состоянии необходимой обороны или крайней необходимости сотрудник правоохранительных органов вправе использовать для самообороны любые подручные средства.

¹¹ О полиции : Федер. закон № 3-ФЗ : принят Гос. Думой 28 января 2011 года : одобрен Советом Федерации 2 февраля 2011 года : послед. ред. // КонсультантПлюс : сайт. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_110165/ (дата обращения: 10.03.2024).

ГЛАВА 1.

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ВЕДЕНИЮ РУКОПАШНОЙ СХВАТКИ

Всемирное распространение боевых искусств – это социальное явление, способное выдержать некоторую проверку.

К сожалению, чтобы еще сильнее запутать и без того сложную картину, мы очень часто имеем свои собственные взгляды в области самозащиты. Тех, кому близки пацифистские идеи, привлекают так называемые «мягкие» виды боевых искусств, такие как айкидо. Зачастую предпочтение отдается последним независимо от того, насколько они обеспечивают получение навыков, необходимых для реальной самозащиты.

Другие ищут так называемые «жесткие» виды – киокушинкай или панкратион – как наиболее полно отвечающие их требованиям. Проблема в том, что многие «жесткие» системы используют такие виды тренинга, которые просто не способны подготовить их адепта к современным ситуациям, требующим силового разрешения.

На самом деле эффективность самозащиты достигается не случайным выбором направления боевого искусства и не тренировкой дважды в неделю в течение нескольких месяцев или даже лет. Многие системы, предлагаемые сегодня массам, на самом деле утратили свою боевую направленность и больше не являются боевыми искусствами (т. е. искусствами войны).

Говоря другими словами, следует заметить, что формирование боевой готовности сотрудников органов внутренних дел заключается не только в том, чтобы просто обучить их боевым приемам борьбы. Практика показывает, что в процессе обучения профессионально-прикладным двигательным навыкам (боевым приемам борьбы) у курсантов образовательных организаций МВД России необходимо формировать психологическую готовность к ведению реального единоборства с правонарушителем. Это достигается путем моделирования ситуаций реального уличного боя (имеется в виду рукопашная схватка).

Анализ методической литературы (В. В. Мороз¹² и Ю. М. Гусев¹³) показал, что при изучении приемов самозащиты обучающиеся должны испытать психологический шок, который испытывает человек, когда его бьют. Только тогда они найдут в себе силу воли для противодействия реальным противникам в рукопашной схватке.

Специалисты отмечают, что 50 % неудач в единоборствах с правонарушителями – это страх, недостаточное самообладание, пробелы

¹² Мороз, В. В. Указ. соч.

¹³ Гусев, Ю. М., Поздняков, А. П., Домрачева, Е. Ю., Иляхина, О. Ю. Физическая подготовка как средство формирования психологической готовности сотрудников ОВД к ведению единоборства с правонарушителями // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи : мат-лы III регион. науч. конф. молодых ученых, Чурапча, 28 февраля 2017 года / под ред. А. Ф. Сыроватской. Чурапча : Чурапчинский гос. ин-т физ. культуры и спорта, 2017. С. 86–89.

в физической подготовке, непонимание ситуации, проблемы с техникой (неумение применять боевые приемы). Все это так же опасно для сотрудников органов внутренних дел, как и сами правонарушители. Если сотрудник не готов к тому, что ему причинят боль, то во время противостояния с правонарушителями он может получить ранения, а учитывая современные условия, возможно, что очень сильные.

Состояние постоянной готовности – первое правило самозащиты. Без этого двигательные навыки – всего лишь бесполезный балласт. Психологическую готовность, как и любой другой навык, нужно постоянно тренировать.

При обучении бойца необходимо учитывать наличие «порога страха» и готовить человека к реальному бою. Курсант, сотрудник на тренировках может показывать отличные результаты, так как он заведомо знает, что все здесь ненастоящее, вроде игры. И если его не готовить к предстоящему испытанию страхом и не научить преодолевать этот страх, в реальном бою он не сможет противостоять насилию. Физические данные тут первостепенной роли не играют, поэтому психологическая готовность бойца к настоящему бою не менее важна, чем физическая подготовка.

Для формирования психологической готовности к реальным единоборствам существует много методик, проверенных при подготовке военнослужащих, сотрудников правоохранительных органов. Эти методики нами изучены, переработаны с учетом требований, предъявляемых к профессиональной подготовленности курсантов образовательных организаций МВД России, и применяются на занятиях по физической подготовке.

В Восточно-Сибирском институте МВД России (г. Иркутск) для формирования психологической готовности к единоборству с правонарушителями на занятиях по учебной дисциплине «Физическая подготовка» с курсантами и слушателями, обучающимися по специальностям государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности и 40.05.02 Правоохранительная деятельность применяются учебно-тренировочные поединки по правилам кикбоксинга, бокса, рукопашного боя. Поединки проводятся, если курсант уже в достаточной мере владеет навыками самозащиты.

Поединки проходят на фоне физического утомления. Физическое утомление достигается путем выполнения силового комплексного упражнения (СКУ), взятого из Наставления по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел. Количество повторений СКУ – от 3 до 5 серий. Спарринги ведутся в форме свободного боя и длятся от 2 до 3 минут.

С целью воспитания бойцовских качеств поединки проводятся между курсантами, имеющими разный уровень физической подготовки. Так, курсанты, имеющие спортивную квалификацию 1 разряд и выше, ставятся в пару с менее подготовленными противниками. Задача первых физически подавить сопротивление противника, при этом нокауты недопустимы. Задача

менее подготовленного курсанта – выдержать натиск соперника в течение времени, отведенного на поединок.

Преподаватель наблюдает за ведением учебно-тренировочного поединка, следит за тем, чтобы у курсантов не брали верх эмоции, и при этом схватка не переросла в неконтролируемую драку.

Кроме того, на занятиях по физической подготовке практикуются учебные спарринги с «вооруженным» противником (противник вооружен макетом ножа, палки). Поединок длится от 30 секунд до 1 минуты. Цель этого поединка – избежать ударов или «порезов», по возможности курсант пытается обезоружить «правонарушителя».

В октябре 2021 г. мы провели анкетный опрос. Результаты анкетного опроса курсантов (n=50) 2–3 курсов, показал, что 95 % опрошенных считают, что использование учебно-тренировочных поединков и построение учебных занятий по типу комплексных позволяют формировать у них психологическую готовность к ведению рукопашной схватки. Опрошенные курсанты отмечают, что в меньшей мере испытывают страх во время ведения учебно-тренировочного поединка с другим курсантом.

Из личных бесед с курсантами (n=15), имеющими оценки по физической подготовке «хорошо» и «отлично», не пропускающими занятия по этой учебной дисциплине, стало известно, что в различных жизненных ситуациях им для самообороны приходилось применять боевые приемы борьбы.

Курсанты Восточно-Сибирского института МВД России считают, что занятия по учебной дисциплине «Физическая подготовка» позволяют формировать у них психологическую готовность к реальному единоборству с правонарушителями.

Контрольные вопросы и задания

1. Назовите несколько видов единоборств, способствующих формированию у занимающихся двигательных навыков противоборства с правонарушителем.

2. Что подразумевается под понятием «моделирование ситуаций реального уличного боя»?

3. Каким путем происходит формирование психологической готовности у курсантов образовательных организаций МВД России и сотрудников ОВД к реальной рукопашной схватке? Приведите примеры.

ГЛАВА 2. ПРИЕМЫ САМОЗАЩИТЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕХНИКИ КИКБОКСИНГА

В главе 2 рассматривается техника кикбоксинга, адаптированная к ведению уличного рукопашного боя.

Описание приемов дано для правшей, стоящих в левосторонней стойке (левая нога впереди). Левши, как правило, выполняют приемы самозащиты из правосторонней стойки (правая нога впереди).

Название ударов руками мы заимствовали из работы П. О'Кифи. Эта терминология может несколько отличаться от общепринятой, и тренеры по боксу могут воспринять данную трактовку названия ударов руками критически, но человеку, не специализирующемуся в боксе, данная трактовка, на наш взгляд, понятна.

§ 2.1. Базовая техника

Боевые стойки и защиты

Как только начались активные действия нападающего, необходимо сразу же принять боевую защитную стойку. Существует три вида таковых:

- 1) *Боевая стойка* (основной вариант). Наступательное положение рук позволяет наносить быстрые удары руками и ногами (рис. 1).



Рис. 1. Боевая стойка 1

2) *Комбинированная защита (вариант 1)*. Оборонительное положение рук используется при защите от мощной атаки противника. Применяется вместе с быстрым маятниковым движением корпуса (уклонами). Позволяет наносить мощные боковые удары руками (рис. 2).



Рис. 2. Комбинированная защита (вариант 1)



Рис. 3. Комбинированная защита (вариант 2)

3) *Комбинированная защита (вариант 2)*. Данное положение рук чаще всего используется в ближнем бою, существенно ограничивает наступательные возможности нападающего (рис. 3).

Ни одно защитное положение рук или стойка не могут полностью защитить вас при нападении. Они обязательно должны быть подкреплены передвижением, парированием и блоками. Тем не менее эти технические действия защищают верхнюю часть тела и уменьшают количество зон, открытых для атаки противника.

Также нужно постоянно помнить, что элементы, помогающие защититься от удара рукой или ногой, далеко не всегда настолько же эффективны против захватов и в борьбе в положении лежа.

Удары руками

Наступательные техники из арсенала кикбоксинга модифицируются в реальную боевую технику практически без изменений. В реальном бою мы имеем намного больше целей для поражения, и хорошо отточенный на тренировках джеб, нанесенный в горло, или боковой удар правой ногой в пах оказывают такой эффект на противника, что ему просто невозможно продолжать бой с прежним натиском.

Джеб – короткий быстрый прямой удар левой рукой (для левшей правой рукой) в голову. В рамках самообороны джеб используется в качестве мощного, взрывного ударного воздействия на противника с целью остановить

нападающего. Удар наносится в момент, когда противник начинает свое движение. Ваша задача – либо остановить его, либо сбить ритм его движения. Бьющая рука остается расслабленной до самого последнего момента. В конечной фазе удара рука «деревенеет» и проламывает цель, проходит за нее (рис. 4).



Рис. 4. Джэб (прямой левой рукой в голову)

Правая рука во время нанесения удара немного поднимается для защиты, при этом кисть защищает челюсть, локоть прикрывает ребра.

Четыре детали, на которые нужно обратить внимание во время выполнения удара:

1. подбородок опущен вниз;
2. правая рука защищает челюсть и ребра;
3. левое плечо касается щеки;
4. взгляд направлен вдоль бьющей руки, как будто вы целитесь из пистолета.

С целью остановки нападающего джэб может направляться в различные уязвимые места на теле противника, но наиболее эффективными являются подбородок, глаз и горло. Скорее всего, одного джэба будет недостаточно, чтобы полностью остановить нападающего, но попрактиковавшись в нанесении этого удара, вы будете способны оглушить противника на достаточно долгое время, чтобы успешно продолжить свою атаку.

Джэб лучше всего тренировать на боксерских лапах, и наиболее полезное упражнение – удары по лапам навскидку. Партнер должен держать лапы у груди, затем через различные временные интервалы он выбрасывает лапу вперед, вы отвечаете максимально сильным и быстрым джэбом. Этот тренировочный метод развивает скорость реакции и скорость движений рук.

Боксерский мешок служит для наработки так называемой грубой силы. Сделайте три подхода по десять джэбов в каждом, «пробивайте» мешок как можно глубже.

Тренировку можно усложнить, нанося удары из различных положений: руки опущены вниз, позиция с перекрещенными руками, положение думающего человека. Впоследствии нужно будет научиться наносить серию из двух джэбов, т. к. это самая быстрая комбинация, призванная остановить вашего противника, – бой будет закончен, даже не начавшись.

Кросс (встречный удар через руку соперника). В пособии под этим ударом мы подразумеваем прямой удар кулаком правой руки (для левшей – левой), направленный в различные участки как головы, так и корпуса противника. Это очень мощный удар. Одного кросса может быть достаточно, чтобы прекратить бой, особенно если удар пришелся точно в цель.

Для нанесения кросса быстро поверните корпус по направлению к атакующему вас противнику и выбросите вперед правую руку, подбородок при этом опущен вниз. Сзади стоящая нога делает полшага вперед, обеспечивая тем самым подачу в удар всего веса тела. Левая рука поднимается, защищая левую часть головы и корпуса (рис. 5).



Рис. 5. Кросс (прямой удар правой рукой)

Удары по боксерским лапам навскидку и работа с мешком помогут превратить этот удар в то грозное оружие, которым он и должен быть.

Наиболее выгодные цели для нанесения этого удара – подбородок, челюсть, горло, висок и глаз – это что касается головы. Другие зоны поражения – это солнечное сплетение, печень, нижняя часть живота и почки.

Хук (боковой удар рукой). Хук – это удар по кривой траектории с огромным количеством вариантов. Основная идея удара – обойти защиту

противника. Несмотря на то, что этот удар можно использовать на длинной, средней и короткой дистанции, чаще всего хук используется именно в ближнем бою.

Для нанесения удара скрутитесь в голеностопном, тазобедренном и плечевом суставах, кулак покидает положение у подбородка только в самый последний момент. Таким образом, вы не позволите противнику догадаться о ваших намерениях. Локоть держите повыше, в конечной фазе удара ваш подбородок направлен строго вниз (рис. 6).

При отсутствии спортивных правил вы можете растеряться от того, какой выбор зон для поражения этим ударом вы имеете. На голове это челюсть, подбородок, висок, глаз, горло и множество других. При ударе по корпусу цельтесь в солнечное сплетение, печень, плавающие ребра, нижнюю часть живота и в почки.



Рис. 6. Хук (боковой удар рукой)

В качестве контрудара, на наш взгляд, хук не имеет себе равных. Он достигает цели по кривой снаружи, долгое время оставаясь вне поля зрения противника, что существенно затрудняет своевременное принятие адекватных защитных мер. Степень «изогнутости» самого удара может очень легко и точно варьироваться, что делает его поистине универсальным. Поэкспериментируйте при работе с лапами и боксерским мешком, чтобы найти наиболее удобную для вас форму выполнения удара.

Существует один очень эффективный способ нанесения хука, который мы решили описать в пособии.

Диагональный хук (боковой удар рукой, наносимый по диагональной траектории). Этот удар представляет собой что-то среднее между хуком и апперкотом. Он наносится так же, как и хук, с той лишь разницей, что приходит к цели под углом в 45° . Необходимым условием нанесения мощного удара является резкое скручивание в начальной фазе движения (рис. 7).



Рис. 7. Диагональный хук (боковой удар рукой по диагональной траектории)

Этот удар всегда направляется в корпус противника, основными целями являются солнечное сплетение, печень, почки и нижняя часть живота.

Удары, наносимые по корпусу, значительно снижают скорость нападающего, а зачастую заставляют его вообще прекратить бой. Пропустив точный загребающий хук, не подготовленный к подобного рода ударным нагрузкам человек моментально обмякнет и в дальнейшем не будет представлять сколько-нибудь серьезной угрозы. Помните, что на улице вы можете бить «ниже пояса» (совсем не обязательно понимать это буквально), и этот удар является самым подходящим для этого оружием. Единственное, что от вас требуется, – это провести достаточное количество времени, тренируясь с лапами и мешком. Уделите работе на каждом из снарядов примерно одинаковое количество времени.

Апперкот (удар рукой снизу). Апперкот – это удар из арсенала ближнего боя. Он наносится снизу. Удар начинается с мощного скручивания в голеностопном, тазобедренном и плечевом суставах, что позволяет сказать, что это тот же самый уже знакомый нам хук, но нанесенный по вертикали снизу вверх.

Из положения глухой защиты, когда руки находятся у подбородка, произведите сильное скручивание в суставах в последовательности щиколотка–бедро–плечо. Обратите особое внимание на то, чтобы не раскрывать ваши намерения противнику. Траектория удара не должна представлять собой петлю, рука находится у корпуса до самого последнего момента, а потом выстреливается вверх. Во время контакта с целью угол между плечом и предплечьем составляет примерно 90° (рис. 8).



Рис. 8. Апперкот (удар рукой снизу)

Основные цели для этого удара находятся на средней линии тела: это подбородок, солнечное сплетение и низ живота. Как и с предыдущими ударами, вам понадобятся боксерские лапы и мешок для развития скорости, точности и силы. Ваша задача – отработать удары с разных углов – чем больше, тем лучше.

И хук, и апперкот наиболее эффективны при использовании в комбинации, когда один удар «заряжает» тело для следующего. Так как оба удара наносятся по дуге, необходимо немного наклонять тело, посылая весь вес в удар, что обеспечит максимальную силу.

Удары локтями

Удар локтем, возможно, является самым сильным ударом из всех, наносимых рукой. Это универсальное оружие ближнего боя. Удар может наноситься под различными углами и, следовательно, имеет огромное количество потенциальных целей на теле противника.

Вам придется потратить достаточно много времени, чтобы по настоящему освоить этот удар. Поэкспериментируйте с лапами и мешком, попробуйте боковой, сбивающий, колющий, рубящий варианты удара.

Удар локтем вперед. Для нанесения удара резко выбросьте локоть по дуге вперед, при этом головка локтя поражает цель (рис. 9).



Рис. 9. Удар локтем вперед

Основная цель при этом ударе – солнечное сплетение. Удар используется на ближней дистанции. Также может служить для подготовки короткого кросса или сбивающего удара локтем.

Боковой удар локтем. Как и в предыдущем ударе, быстро скрутитесь, выбрасывая локоть сметающим движением вперед по круговой траектории, внешняя сторона предплечья поражает цель (рис. 10).



Рис. 10. Боковой удар локтем

Очень важно помнить о сметающем характере движения, удар проходит сквозь цель с максимальной скоростью, тело немного наклоняется, посылая весь вес вслед за ударной поверхностью.

Среди большого количества целей для поражения этим ударом особо выделим следующие: боковая часть головы, челюсть, горло, солнечное сплетение, печень, плавающие ребра и почки.

Удар локтем в сторону. Чаще всего этот удар применяется для атаки противников, находящихся справа или слева от вас. Противнику, стоящему перед вами, удар наносится в комбинации с другими действиями, когда после очередного движения вы оказались боком к атакующему. Для нанесения удара выбросите согнутую в локте руку точно в сторону, при этом головка локтя поражает цель, движение начинается от плеча (рис. 11).

Если позволяет обстановка, одновременно с ударом сделайте приставной шаг в сторону противника.

Постарайтесь скоординировать движение таким образом, чтобы момент удара совпал с моментом постановки ноги, что обеспечит максимальное вложение веса тела в удар.

Старайтесь поразить следующие места на теле противника: глаза, горло, солнечное сплетение, ребра, низ живота и почки.

Удар локтем назад. Этот удар используется для контратаки при нападении сзади. По этой причине он очень часто используется при освобождении от захватов.

Сожмите кулак и нанесите удар назад, движение начинается от плеча (рис. 12).

За счет скручивания в пояснице движению можно придать дополнительную силу.

Как правило, удар направляется в челюсть, горло, солнечное сплетение или нижнюю часть живота.



Рис. 11. Удар локтем в сторону



Рис. 12. Удар локтем назад



Рис. 13. Удар локтем сверху вниз

Удар локтем сверху вниз (нисходящий удар). Это добивающий удар. Вся сила нисходящего движения тела концентрируется в одной точке – головке локтя – и передается в точку контакта. Для нанесения удара поднимите локоть вверх, а затем сразу же опустите вниз, оседая при этом всем телом (рис. 13).

Подпрыгнув непосредственно перед нанесением удара, а именно перед оседанием всем телом вниз, вы значительно увеличите его разрушающую силу. Этот удар особенно полезен при освобождении от захватов. В этом случае удар наносится в запястье или предплечье противника и позволяет достаточно легко освободиться.

Удар наносится в затылок, ключицу, между лопаток и по почкам.



Рис. 14. Удар локтем снизу вверх

Удар локтем снизу вверх (восходящий удар). Очень полезный в ближнем бою удар, имеет практически такое же назначение, что и апперкот. Несмотря на короткую дистанцию, является очень мощным ударом.

Выбросьте локоть вверх по дуге, скручивая тело, чтобы добавить удару силы (рис. 14). Основные цели – подбородок, солнечное сплетение.

Сбивающий удар локтем.

Удар очень мощный и в то же время обманчивый. В ударе используется быстрое сметающее движение, которое в конечной фазе направлено вниз. Сильное скручивание тела обеспечивает большую силу движения. Сам удар заимствован из тайского бокса, где его используют действительно мастерски.

Скрутитесь влево, поднимите правую руку и нанесите удар в боковую часть головы противника. Локоть описывает почти горизонтальную дугу (рис. 15).

Основные цели удара располагаются на голове. Это прежде всего боковая часть головы, скула, челюсть и переносица.



Рис. 15. Сбивающий удар локтем

Удар локтем с разворота. Являясь самым быстрым из всех ударов локтем, удар с разворота в то же время несет в себе большую мощь, которая достигается за счет вращения всего корпуса. Этот удар очень эффективен при использовании в комбинации с другими техниками, а также при освобождении от захватов.

Для выполнения удара быстро развернитесь всем телом на 180°, локоть при этом описывает дугу в горизонтальной плоскости. Как и при выполнении других ударов с разворота, очень важно сначала повернуть корпус и голову в направлении удара (рис. 16), а уже потом направить туда ударную конечность.



Рис. 16. Удар локтем с разворота

Ударом с разворота вы можете поражать огромное количество уязвимых точек на теле противника, но наиболее эффективно направлять его в цели, расположенные на центральной линии головы и корпуса: между глаз, под носом, в подбородок, горло, грудину, солнечное сплетение и низ живота.

Важными точками, лежащими не на центральной линии тела, в данном случае являются: затылок, сердце, печень, почки и область между лопатками.

Удары локтями – настолько мощное и универсальное оружие, что фактически являются отдельной боевой мини-системой. Умелое использование локтей наряду с другим «естественным» оружием – коленями, головой и пятками – может сыграть решающую роль в ближнем бою.

Удары ногами

Ноги – это самое мощное оружие, которое мы можем использовать. Ноги длиннее и сильнее, чем руки, а при должной тренировке они еще и достаточно быстры для нанесения эффективных ударов. Ногами следует бить в корпус или по ногам противника, так как эти части тела больше и менее мобильны, чем голова.

В ринге опытные бойцы могут позволить себе делать высокие удары ногами в голову. Но это только потому, что в ринге запрещены захваты и броски. В боевой ситуации на улице, если вы попытаетесь ударить в голову, особенно если ваш удар «сырой», вас схватят, ударят ногой в пах и швырнут на землю, причем, возможно, все это будет сделано одновременно.

Как всегда, в данном случае тоже есть исключения из правил. Вы можете использовать высокие удары ногами, если:

1. Вы провели эффективный удар по нижнему уровню, подготовив таким образом высокий удар ногой.
2. Ваш противник ослаблен и раскрылся.
3. Вы очень искусны в данном деле.

Тем не менее мы настоятельно рекомендуем применять высокие удары ногами только в том случае, если присутствуют все три описанных выше фактора, а не только один из них. В обычной ситуации вы не должны бить выше почек и плавающих ребер, которые образуют своеобразную границу для ударов ногами. Если вы будете пренебрегать этим советом, последствия могут быть очень тяжелыми и, возможно, останутся на всю жизнь.

Использование коленей в качестве оружия настолько очевидно, что даже не тренированные специально уличные бойцы охотно применяют удары коленями в пах и голову. Тем не менее только упорные тренировки позволят вам использовать огромный потенциал этого «естественного» оружия ближнего боя.

Основные удары коленями:

- удар коленом вперед;
- удар коленом сбоку;
- удар коленом вверх (восходящий удар).

Основные цели для поражения этими ударами будут описаны при объяснении техники выполнения самих ударов. Удары коленом

в переднюю часть бедра, общий перонеальный нерв и над коленным суставом в месте крепления мышцы приводят к следующим последствиям:

1. Сильнейший спазм мышц. В этом случае противник не сможет полноценно продолжать бой, преследовать вас, а иногда даже стоять.

2. Боль – мощнейший сдерживающий фактор.

3. Травмы ноги, какими бы серьезными они ни были, не приводят к летальным исходам, поэтому вы можете бить очень сильно, не боясь, что противник умрет или останется покалеченным. Таким образом, нога – идеальное место для поражения при самозащите.

Для отработки ударов ногами используется следующее оборудование:

– мешок (боксерская груша) – достигается увеличение силы удара;

– щит – тренируется подвижность;

– боксерские лапы – отрабатывается точность.

Удар коленом вперед. Согните колено и мощным движением бедра нанесите удар вперед. Бейте *сквозь* цель, а не по ее поверхности (рис. 17).

Основными целями являются желудок, низ живота, передняя часть бедра, общий перонеальный нерв и точка крепления мышцы над коленом с внешней стороны бедра.



Рис. 17. Удар коленом вперед

Боковой удар коленом. Этот удар наносится по круговой траектории и прекрасно подходит для поражения целей, находящихся на внешней стороне ноги. Очень эффективно применение данного приема с боковым ударом ногой.

Для нанесения этого удара согните колено и поднимите ногу через сторону. Повернитесь на опорной ноге и по круговой траектории нанесите удар по намеченной цели (рис. 18).



Рис. 18. Боковой удар коленом

Основные цели для этого удара – плавающие ребра, низ живота, точка крепления мышцы, расположенная с внешней стороны бедра над коленным суставом и общий перонеальный нерв.

Удар коленом снизу (восходящий удар). Этот удар похож на апперкот, с той лишь разницей, что наносится ногой. Часто является завершающим ударом в серии. Если одновременно с нанесением этого удара произвести захват головы противника и «натянуть» его на встречное движение колена, удар получится просто разрушительным (рис. 19).

Резко поднимите колено и ударьте цель, вкладывая мощное движение бедра в удар, значительно усиливая его.

Основные цели находятся на центральной линии тела, но так как мы уже рассмотрели вариант захвата головы противника с последующим ударом, получаем еще одну очень важную мишень.

Еще одна важная вещь. Природа движения удара коленом снизу делает его очень эффективным оружием для освобождения от захватов.

При выполнении удара стремитесь поразить следующие цели: область лица, подбородок, грудину, солнечное сплетение, печень, плавающие ребра, низ живота и пах. На спине бейте между лопаток, по пояснице и в копчик.



Рис. 19. Удар коленом снизу

Прямой удар впередистоящей ногой. Это быстрый толчковый удар, который тем не менее приводит к небольшой потере устойчивости и ослаблению вашей защиты. Он легко комбинируется с другими ударами ног и рук и является одним из самых легких по исполнению ударов, что делает его превосходной останавливающей и стопорящей техникой. Стопорящий вариант этого удара очень часто называют защитным ударом.

Согните колено впередистоящей ноги и направьте его в место, выбранное вами для удара. Быстро выбросьте ногу («выстрелите» ногой) вперед, усиливая движение мощным вложением бедра. Контакт с целью производится мыском обуви (рис. 20). Для наработки быстроты и своевременности удара используйте упражнение с боксерскими лапами.



Рис. 20. Прямой удар впередистоящей ногой

Кроме защитного варианта удара, существует и атакующий. Для его выполнения сделайте подшаг сзади стоящей ногой кпереди стоящей. В момент постановки сзади стоящей ноги на землю согните коленопереди стоящей ноги, направьте его на выбранную вами цель и резко ударьте ногой. Такой вариант исполнения этого удара намного сильнее описанного ранее. Это объясняется тем, что в данном случае в удар вкладывается весь вес тела.

Основные цели – желудок, низ живота, колено. Необходимо **помнить**, что после выполнения *всех* ударов ногами нога должна быть немедленно подтянута к себе – иначе противник легко произведет ее захват.

Боковой удар сзади стоящей ногой. Благодаря огромной мощи этого удара в кикбоксинге существует множество вариантов его исполнения. На ринге мы можем увидеть, как его наносят в нижний, средний и верхний уровень и даже в прыжке. Но говоря о самозащите, мы ограничимся ударами в нижний и средний уровни.

Хотя внешне эти удары выглядят абсолютно одинаково, при самообороне удар в нижний уровень играет особую роль и, следовательно, будет рассмотрен отдельно.

Боковой удар сзади стоящей ногой в средний уровень. Поднимите сзади стоящую ногу. Резко повернитесь на опорной ноге, направляя бедро вперед. Одновременно с этим резко распрямите колено. Контакт с целью производится подъемом стопы или голенью (рис. 21).

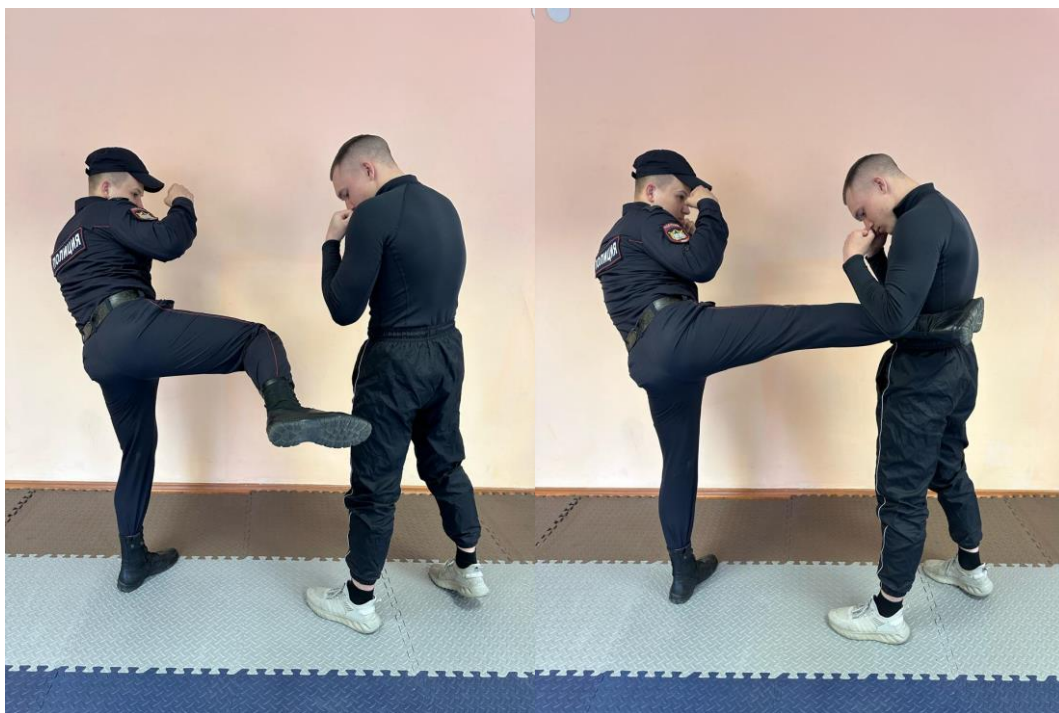


Рис. 21. Боковой удар сзади стоящей ногой в средний уровень

Обратите внимание на три момента, от которых зависит сила удара:

1. Быстрый разворот на опорной ноге, обеспечивающий вложение веса тела в удар. Очень часто приходится видеть, как люди наносят этот удар, не уделяя должного внимания самому развороту. В этом случае бьющая нога тащит за собой все тело, значительно теряя в силе и скорости.

2. Самому удару предшествует движение бедра, что опять-таки помогает максимально вложиться в удар всем весом тела.

3. Резкое, щелчком, распрямление колена.

Чтобы наиболее полно использовать потенциал данного удара, нужно все время обращать внимание на эти три момента. Для развития силы удара поработайте, как следует с мешком. При сильном ударе мешок должен сгибаться при попадании. Нарботав силу, приступайте к тренировкам со щитом – это поможет выработать подвижность. И наконец используйте лапы для тренировки точности удара. Цели для этого удара, следующие: пах, низ живота, желудок, плавающие ребра и почки.

Боковой удар сзадистоящей ногой в нижний уровень. Этот удар пришел к нам из арсенала тайского бокса, где его эффективность была не раз доказана как на ринге, так и за его пределами. Этот мощный и очень болезненный удар может моментально обездвижить нападающего, в то же время не представляя угрозы для его жизни.

Немного поднимите колено сзадистоящей ноги и начните движение бедра вперед. Одновременно с этим повернитесь на опорной ноге, резко распрямляя колено. Точкой контакта в этом ударе является голень или бедро (рис. 22).

Очень важно при нанесении удара не смотреть вниз, чтобы не показывать свои намерения противнику. В процессе выполнения удара руки находятся рядом с корпусом, защищая голову.

Основными целями для поражения этим ударом являются: нижняя часть голени, общий перонеальный нерв, точка крепления мышцы снаружи бедра над коленным суставом, коленный сустав и внутренняя поверхность бедра.

При нанесении удара в область общего перонеального нерва добавьте давящее движение голенью в точке контакта, что усилит травмирующее воздействие. Такой вариант использования бокового удара ногой по нижнему уровню, возможно, является самым болезненным и разрушительным из всех ударов ногами.

Действительно убойная комбинация с использованием этого удара выглядит следующим образом: нанесите боковой удар ногой в общий перонеальный нерв или по наружной стороне бедра в месте крепления мышцы, а затем ударьте туда же боковым ударом колена. Отрабатывайте эту



Рис. 22. Боковой удар сзадистоящей ногой в нижний уровень

комбинацию на боксерском мешке, пока это движение не станет вашей второй натурой. Эта комбинация заставит капитулировать любого противника.

!!! Предупреждение! При нанесении ударов ногами по нижнему уровню не опускайте руки.

Боковой удар впередистоящей ногой. Существует огромная разница между спортивным и боевым исполнением этого удара. На ринге сначала поднимают колено, прицеливаясь, а затем следует разворот на опорной ноге и сам удар. На улице намного быстрее и практичнее с точки зрения маскировки своих действий бить прямо с земли и без подготовительных движений. В бою данный удар предназначен прежде всего для быстрой атаки в пах.

Удар начинается с толчка сзади стоящей ногой, направление толчка – вперед, затем резко, щелчком, разогните бьющую ногу, направляя ее по дуге в цель (рис. 23). Используйте работу с лапами для постановки быстрого и точного удара.



Рис. 23. Боковой удар впередистоящей ногой

Удар впередистоящей ногой в сторону. Этот удар может быть использован как стопорящий, прерывающий атаку противника, так и в качестве мощного добивающего удара. Как и в случае с прямым ударом впередистоящей ногой, существует два варианта удара ногой в сторону – оборонительный и наступательный. Дальше сама природа этого движения делает этот удар

особенно эффективным для защиты от атаки вооруженного противника, удар как бы «врезается» в его атакующие порядки.

Поставьте сзади стоящую ногу прямо за впереди стоящую. Согните колено впереди стоящей ноги, при этом пятка находится на одной линии с бедром. Нанесите удар, сильно подавая вперед бедро. Удар в данном случае наносится пяткой. В конечной фазе удара пятка, колено, бедро и плечо находятся на одной линии (рис. 24).

Защитный вариант удара ногой в сторону предназначен для остановки противника в момент его атаки. Он наносится точно так же, как и атакующий удар, описанный нами выше. Единственное отличие заключается в отсутствии подшага сзади стоящей ногой, с которого начинается атакующая форма удара. Отработайте оба варианта удара на мешке и лапах. При работе с лапами делайте упор на своевременность стопорящего удара. Основные цели: желудок, плавающие ребра, бедро, низ живота, колено и голень.

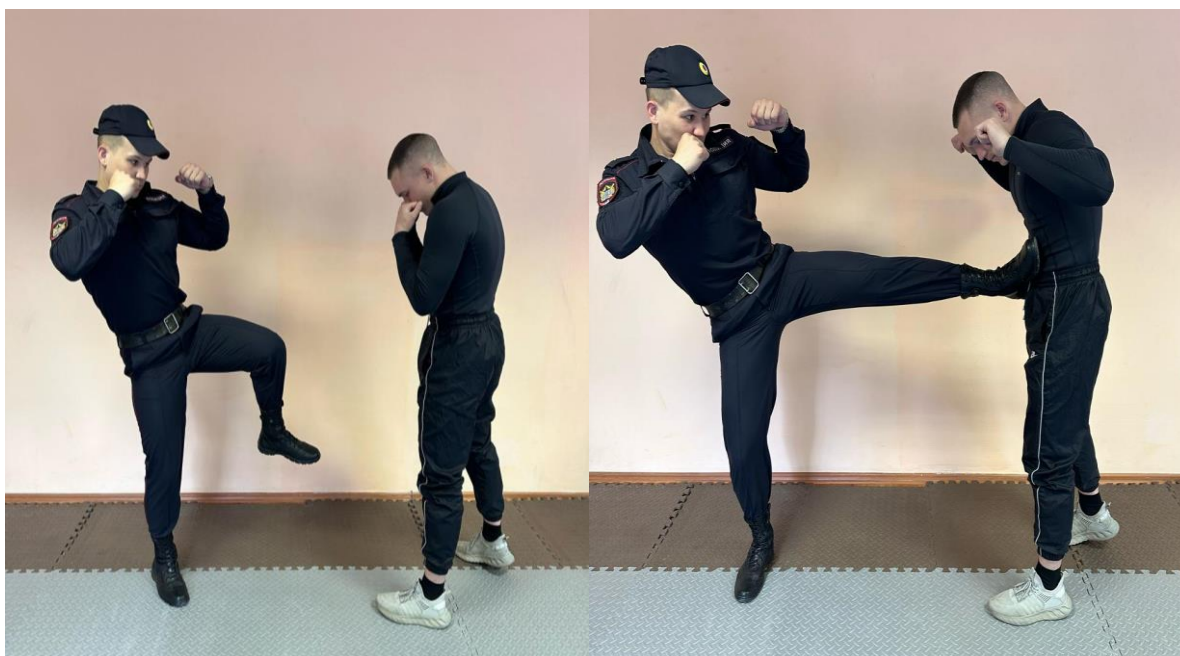


Рис. 24. Удар впереди стоящей ногой в сторону

Удар ногой с разворота. Считается, что это самый сильный из всех ударов ногой. Потрясающую мощь этого удара обеспечивает использование самых сильных мышц ноги, задействованных в движении, и сила вращения корпуса.

Опасность применения данного удара в том, что в начальной его фазе вам приходится повернуться спиной к противнику. На улице это может стоить вам жизни, поэтому здесь очень важен точный расчет времени и скоординированность действий.

Применяйте этот удар, только если:

1. Противник прекратил атаку или замешкался после вашего стопорящего удара.
2. Противник физически или морально подавлен.
3. В комбинации с другим ударом.

Нанесение удара. Сделайте небольшой шаг впередистойящей ногой вперед и внутрь, пока она не окажется на воображаемой линии, проходящей через центр вашей стойки (ось симметрии вашего тела). Развернитесь, при этом нога следует за движением головы, корпуса и бедра, т. е. быстро оглянулись – развернули корпус – вынесли бедро – пошла нога. Теперь согните колено и поднимите ногу немного вверх, направляя пятку в цель. Продолжайте разворачиваться, пятка движется прямолинейно до контакта с целью. Ударная поверхность – пятка (рис. 25).



Рис. 25. Удар ногой с разворота

Это основная форма удара. Практикуйтесь в выполнении удара до тех пор, пока не отпадет необходимость делать шаг вперед через центральную линию тела. Это очень важно, так как это начальное движение раскрывает ваш замысел противнику. Со временем вы сможете бить без всякой предварительной подготовки. Это немного снизит силу удара, но зато он станет практически незаметен для противника.

Основные цели для этого удара: подбородок, колено, низ живота, бедро, желудок, печень и почки.

Удары головой

Это мощные удары, используемые в ближнем бою. Мощность ударов обеспечивается весом (голова весит примерно 6,8 кг), а также жесткостью и крепостью черепа. Удар может быть нанесен вперед, назад, в сторону или по восходящей траектории вверх.



Рис. 26. Удар головой

Очень эффективная атака выглядит следующим образом: схватите противника за голову, надавите большими пальцами на глаза, нанесите мощный удар головой в нос или в область глаза (рис. 26).

Для достижения максимального эффекта при нанесении этого удара необходимо иметь хорошую реакцию и хорошо развитые мышцы шеи. Мощные мышцы предотвратят возможность нанесения повреждения самому себе и позволят наносить более сильные удары.

При отработке этого удара ни в коем случае не используйте жесткие мешки и тем более не бейте по твердым предметам. Как минимум, заработаете себе сотрясение мозга.

Основные цели: переносица, скулы, глазницы и подбородок. На теле бейте в солнечное сплетение, желудок и по пояснице.

§ 2.2. Самозащита от захватов

Если мы внимательно посмотрим на любой рукопашный бой, то обнаружим, что дело редко обходится без захватов. Обычно после яростного обмена ударами двое дерущихся сближаются и начинают бороться – в стойке или на земле. Следовательно, абсолютно очевидным представляется тот факт, что наработка навыков проведения захватов и освобождения от них является неотъемлемой частью эффективной подготовки к самообороне.

Когда вас атакуют двое и более противников, им очень выгодно постараться провести захват, чтобы:

1. Не дать вам убежать.
2. Ограничить вашу возможность к сопротивлению.

Дальше: если вас держит один из нападающих, а его сообщники вооружены, то у вас серьезные проблемы. Им будет относительно легко приблизиться вплотную и воткнуть нож вам в живот. В то же время вам будет достаточно трудно защищаться от оружия, когда ваши передвижения ограничены захватом противника.

Быть схваченным в уличном бою – это смертельная опасность, и нельзя жалеть сил на то, чтобы сорвать захват при первой же возможности. Вашему противнику, чтобы обезопасить себя от ваших ударов, нужно схватить вас, либо зажать вас в угол, либо «связать» вам руки, но эти действия позволяют выполнить бросок. Таким образом, в бою одинаково необходимы устойчивые навыки как ударных, так и бросковых действий, а что еще важнее – способность сочетать эти боевые приемы, плавно переходить с одной техники на другую.

Установлен факт, что более крупный и сильный противник обычно старается налететь и смять, ошеломить до того, как его успевают ударить. Здесь может пригодиться бросковая техника самбо, так как многие из бросков основаны на использовании веса и движения самого нападающего. Также очень важно уходить в сторону с линии атаки противника и бить его с угла, а не в лоб. Остаться стоять на пути у более крупного и сильного противника, несущегося на тебя с градом ударов, – в лучшем случае лотерея. Проблема не в том, как ударить такого противника, а в том, как остановить его до того, как его вес и сила дадут ему преимущество.

Нелишним будет сказать, что вовремя освободиться от захвата – значит вообще не допустить, чтобы вас схватили. Надо очень быстро разбираться с любыми попытками провести захват. Никто не будет вас просто держать. Вас будут «натягивать» на встречный удар головой, коленом или кулаком, бить о стену, выводить из равновесия, сбивать с ног или просто крепко держать и бить без остановки. Поэтому, как только противник потянулся к вам, оттолкните его руки в стороны, ударьте головой в лицо и нанесите боковой удар ногой в бедро (рис. 27).

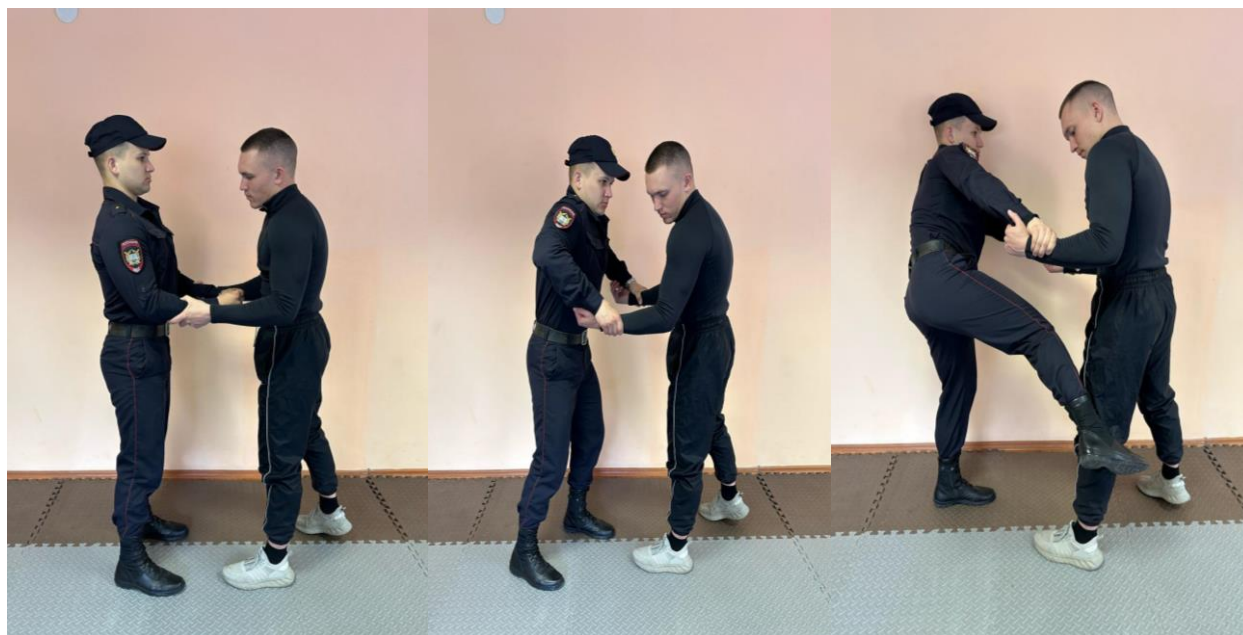


Рис. 27. Защита от попытки захвата двумя руками

Захват за воротник одной рукой

Ситуация первая: противник хватает вас за воротник и толкает назад. Идите по силе противника и разворачивайтесь в процессе движения влево. Нанесите быстрый прямой удар в подбородок нападающему. Схватите его запястье левой рукой и поверните таким образом, чтобы мизинец оказался сверху. Нанесите удар локтем сверху по запястью противника, добавьте удар коленом снизу в лицо (рис. 28).

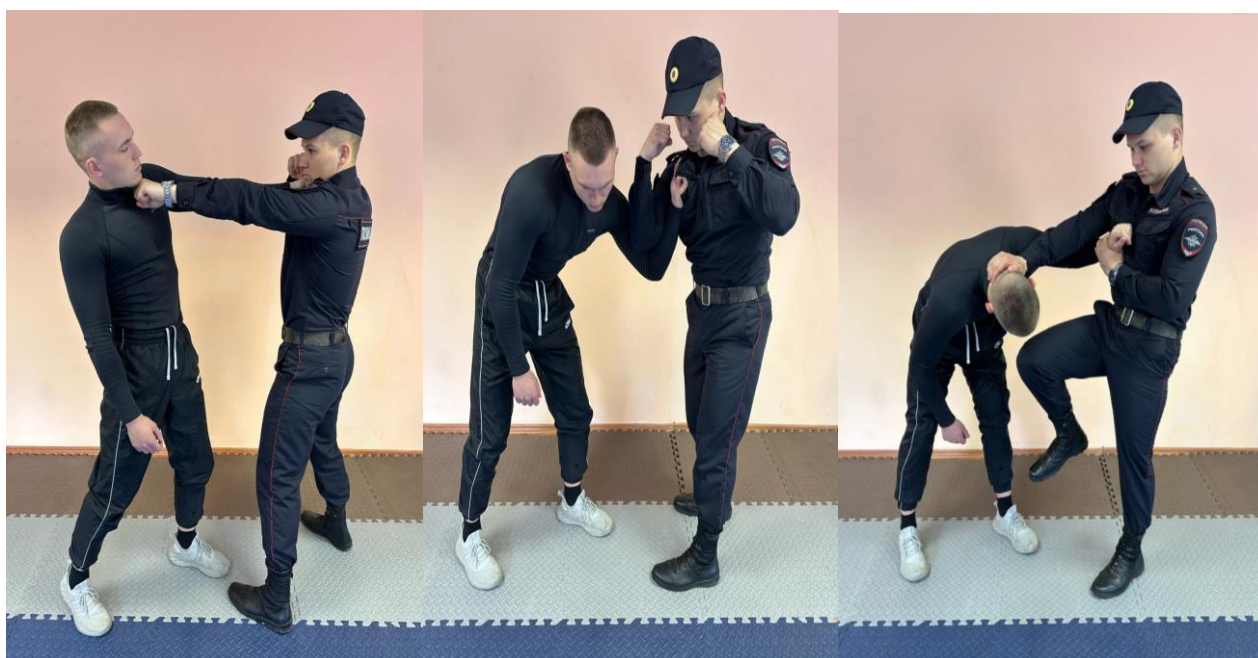


Рис. 28. Освобождение от захвата воротника одной рукой

Если есть возможность, лучше поддаться силе толчка и применить силу противника в своих целях. Если будете сопротивляться толчку, вас могут

вывести из равновесия. Оставайтесь начеку. Тот факт, что противник на земле, не означает, что он повержен. Также возьмите себе за правило всегда считать, что противник не один. Быстро осмотритесь, нет ли других нападающих.

Захват за воротник двумя руками

Ситуация вторая: вас хватают за оба лацкана и тянут на себя. В момент, когда противник проводит захват, поместите оба предплечья поверх его локтевых суставов. Затем одновременно нанесите удар коленом в пах. Завершите комбинацию боковым ударом локтя в челюсть (рис. 29).

Сильный удар по внутренней стороне локтевых суставов приведет к тому, что атакующий будет вынужден согнуть руки. Благодаря этому ваша комбинация с ударом коленом в пах будет быстрой, мощной и практически неотразимой. Завершение комбинации локтем очень естественно и легко «вытекает» из предыдущих действий.

Все ударные части, используемые в этой комбинации (колени, локоть), очень эффективны в ближнем бою и идеально подходят для освобождения от захватов.



Рис. 29. Освобождение от захвата воротника двумя руками

Захват за воротник двумя руками

Ситуация третья: вас схватили двумя руками за оба лацкана и толкают назад. Не противодействуйте силе противника, поддайтесь толчку, одновременно сильно разворачиваясь влево. Произведите бросок через бедро с захватом рукавов противника. Когда атакующий окажется на земле, нанесите ему завершающий удар ногой или рукой.

Бросок через бедро с захватом двух рук (рис. 30). Захватите своей левой рукой правую руку противника – можно схватить за рукав в районе локтя. Теперь возьмите захват на левой руке под локтем. Сильно потяните своей левой рукой, направляя свою правую руку вверх. Повернитесь вокруг своей оси влево и согните колени. Теперь ваши бедра оказались как раз под его бедрами. Продолжайте тянуть вниз левой и толкать вверх правой рукой, быстро разгибая колени. Противник перелетит через ваше правое бедро.



Рис. 30. Освобождение от захвата воротника двумя руками броском через бедро

Обратите внимание на следующие моменты:

1. Сильный рывок левой рукой.
2. Сильный толчок вверх правой рукой.
3. Колени должны быть согнуты, ваши бедра находятся под его бедрами.
4. Резкое распрямление коленей.

Немного попрактиковавшись в базовом исполнении этого броска, вы очень легко сможете адаптировать его для применения в реальной боевой ситуации. Этот бросок выполняется очень быстро и позволяет избавиться от нападающего практически до начала его собственной атаки.

Обхват туловища с руками сзади

Ситуация четвертая: вас схватили сзади и оторвали от земли. Резко ударьте головой (затылком) в лицо нападающему. Отведите свою правую руку назад, схватите противника за пах, и с силой проверните. Разорвите захват, резко выбросив руки в стороны. Повернитесь вправо и ударьте нападающего локтем в печень. Развернитесь и нанесите левый боковой в челюсть. Бейте с сильным проносом (рис. 31).

Разворот после удара локтем должен максимально «зарядить» левый боковой. Скоординируйте разворот с самим ударом, обязательным условием мощного удара является скручивание в лодыжке, тазобедренном и плечевом суставах.

В любой ситуации, когда возникает необходимость освободиться от захвата, нужно быть очень гибким в своих решениях и действиях. Если необходимо, наносите один или все удары этой комбинации по два раза. Увеличивайте силу каждого из ударов мощным скручиванием, так как это позволяет максимально вложить весь вес тела в удар. Сила удара особенно важна, когда вас атакуют сзади и вам достаточно трудно добиться необходимой точности удара.



Рис. 31. Освобождение от обхвата туловища сзади

Попытка удушения плечом и предплечьем сзади

Ситуация пятая: вас схватили сзади и пытаются душить. В такой ситуации нападающему очень легко сломать вам дыхательное горло или привести вас в бессознательное состояние. Действовать следует очень быстро. Схватите его локоть своей правой рукой, и быстро поверните голову, пряча подбородок в локтевой сгиб противника. Это снизит давление на ваше дыхательное горло, но вы все еще в большой опасности, так как атакующий может осуществлять давление на сонные артерии. Чтобы освободиться от захвата, у вас считанные секунды.

Нанесите противнику удар локтем в солнечное сплетение, а затем укусите его за руку. Отведите руку от вашего горла, нырните под нее, освобождаясь таким образом от захвата. Теперь загните ему руку за спину, нанесите удар коленом в копчик и с силой оттолкните противника от себя (рис. 32).



Рис. 32. Освобождение от попытки удушения сзади

Удар коленом в копчик сам по себе является достаточно веским аргументом, чтобы заставить противника отказаться от дальнейших попыток нападения, тем более что, пропустив такой удар, он будет испытывать трудности с передвижением.

Удушение плечом и предплечьем сзади

Ситуация шестая: вас схватили сзади и душат. Нанесите сильный топчущий удар по ступне нападающего. Схватите противника за руку, которой он вас душит, и потяните вниз. Произведите бросок через спину, нанесите удар стопой по ребрам (рис. 33).



Рис. 33. Освобождение от попытки удушения сзади броском через спину

Схватите руку противника. Затем сильно потяните вперед и вниз, разворачивая корпус влево. Ваш противник перелетит через вас и упадет на спину.

Этот бросок очень быстрый и обманчивый. Противник взлетит над землей до того, как успеет среагировать на ваше движение. Постарайтесь, чтоб у него не получилось свалить вас в момент своего падения.

Удар ногой должен быть быстрым и резким и наноситься в момент контакта противника с полом.

Обхват шеи сбоку плечом и предплечьем

Ситуация седьмая: вас схватили за голову и давят на шею. Ситуация очень опасная. В этом положении противник легко может задушить вас, сместить вам шейные позвонки или надавить на глаза. Необходимо немедленно освободиться от захвата.

Нанесите левой рукой боковой удар по почкам противника, схватите его за волосы и сильно потяните назад. Нанесите правой рукой боковой удар ему в подбородок и, наконец, удар коленом снизу в поясницу (рис. 34).



Рис. 34. Освобождение от попытки удушения сбоку

Если волосы противника слишком короткие, схватите его за ухо или зацепите пальцем за щеку (изнутри, засунув палец ему в рот) и сильно тяните назад. Если тянете за щеку, не ослабляйте захват, иначе вам могут откусить палец.

Обхват туловища сзади без захвата рук

Ситуация девятая: противник обхватил вас сзади под мышки. Он толкает вашу голову вперед, таким образом оказывая давление на ваш позвоночник. В этом положении он легко может сломать вам шею, что приведет к смерти или по крайней мере к тяжелой травме, которая легко может закончиться параличом. Действовать нужно быстро и решительно. Поднимите руки вверх, расположите тыльные стороны запястий на лоб и давите головой и руками на противника, компенсируя тем самым давление на ваш позвоночник. Нанесите топчущий удар каблуком по подъему противника, с силой отведите локти вниз наружу, разрывая захват. Развернитесь и нанесите удар правым локтем в боковую часть головы противника, произведите бросок боковой переворот, закончите комбинацию ударом ногой по лежащему противнику (рис. 35).





Рис. 35. Освобождение от обхвата сзади без захвата рук

Чтобы бросить человека боковым переворотом, расположите вашу левую руку над левым плечом противника, правую – между его ног и согните колени. Крепко схватите его и представьте, что через ваши тела на уровне пупка проходит ось вращения. Теперь, разгибая колени, оторвите противника от земли и поверните вокруг этой воображаемой оси, с силой бросьте его спиной на землю. Нанесите удар ногой.

Обратите внимание на следующие моменты:

1. Достаточный сгиб в коленных суставах.
2. Постоянно держите в уме образ оси, проходящей через ваши тела.
3. При броске держите противника как можно ближе к телу.

Как и в случае с другими бросками, вы можете сделать приземление противника очень жестким. Для этого просто укоротите траекторию броска, позволяя противнику упасть на голову, а не на спину. Такая манера исполнения превращает бросок в подобие удара. В этом случае повреждения противника могут быть достаточно серьезными, поэтому *не забывайте о последствиях любых действий, применяемых вами для самозащиты.*

Попытка провести загиб руки за спину

Ситуация десятая: ваш противник схватил вас сзади и пытается выполнить загиб руки за спину. Во всех случаях освобождения от захватов очень важно не дать противнику полностью осуществить свои намерения и довести захват или загиб до конечной фазы движения. Это надо сделать еще до того, как вы начали защищаться. Как только вы почувствовали, что противник начал давить на руку, немедленно развернитесь, в процессе разворота нанесите удар локтем в челюсть или любую другую подходящую цель на голове противника.

После разворота будьте готовы при необходимости нанести дополнительные удары руками или ногами. Используйте вращательный момент всего тела, чтобы как следует «зарядить» удар локтем. Отрабатывайте удар с разворотом на щите, пока не почувствуете реальную силу.

Если противнику все же удалось сделать вам загиб руки за спину, немедленно напрягите мышцы – это позволит предотвратить травму и чрезмерную боль. Как и прежде, нанесите удар локтем назад, старайтесь попасть в боковую часть головы и освободите руку из загиба. Теперь нанесите впереди стоящей ногой резкий прямой удар в низ живота и закончите комбинацию правым прямым в голову (рис. 36).



Рис. 36. Защита от попытки провести загиб руки за спину

Как только загиб руки за спину сделан полностью, освободиться от захвата очень тяжело. Действуйте быстро и сорвите захват как можно скорей.

Резюме

Основное, что надо помнить при освобождении от захватов:

1. Бейте противника сразу, как только почувствовали его намерение схватить вас.
2. При необходимости удваивайте количество ударов, особенно если вас держат сзади.
3. Скручивайте тело, максимально вкладывая весь вес в удар.
4. Всегда действуйте так, как будто противник не один. Любой захват потенциально очень опасен.
5. Если кому-нибудь удалось схватить вас в драке, освобождайтесь от захвата так быстро, как только можете.

§ 2.3. Самозащита от невооруженного противника

Название этого параграфа довольно условно. Никогда не будьте полностью уверены, что ваш противник один и не вооружен.

Тем не менее меры, принимаемые вами для самообороны, не должны выходить за рамки закона, следует использовать минимум силы. Весьма разумно предположить, что атака вооруженным противником или группой преступников несет большую угрозу жизни, и следовательно, в этом случае закон **должен** разрешать более жесткие способы воздействия на противника.

Следующие ситуации рассматривают противостояние только одному невооруженному противнику. Не забывайте, что нападающий может быть значительно больше вас, сильнее – например, способен выжимать лежа штангу в 150 кг, иметь проблемы с головой или быть накачанным наркотиками или спиртным, что сделает его менее восприимчивым к боли.

Кроме того, обстоятельства могут сложиться так, что противник получит неожиданное преимущество. Он может устроить засаду в плохо освещаемом месте, атаковать вас со спины; он может быть грабителем, готовым разорваться от количества адреналина в крови, а вы, полусонный, будете брести по улице и смотреть вокруг затуманенным взором. Возможных ситуаций, в которых у нападающего будет неоспоримое преимущество, не перечислить, но в итоге все сводится к одному: если вы жертва, он уйдет с добычей.

На самом деле имеется столько возможных дополнений к «невооруженному нападению» (наркотики, выпивка, спрятанное оружие), что самым лучшим советом с нашей стороны будет следующий: относитесь к любой атаке как к потенциально угрожающей вашей жизни. Однако есть две вещи, о которых лучше никогда не забывать: не стоит избивать прекратившего сопротивление противника (!) и бить его, когда он уже потерял сознание. При этом всегда следует контролировать ситуацию.

Варианты защиты.

Левый боковой: близкая дистанция (рис. 37).

Ситуация первая: противник наносит левой рукой боковой удар вам в голову.

1. Нырните под удар.
2. Одновременно с выпрямлением корпуса нанесите удар коленом снизу в низ живота нападающего.
3. Нанесите жесткий боковой правой в почки, затем завершите комбинацию боковым ударом локтя в лицо.

Нырок под удар противника «заряжает» ноги, это в свою очередь значительно усиливает удар коленом. Отрабатывайте наклоны (нырки) с ударом коленом при разгибании туловища на большом боксерском мешке до тех пор, пока не сможете наносить действительно сильный удар.



Рис. 37. Защита от бокового удара левой рукой

Правый прямой: средняя дистанция (рис. 38).

Ситуация вторая: противник наносит правой рукой прямой удар вам в голову.

1. Отклонитесь назад и нанесите впередистоящей ногой прямой удар в нижнюю часть живота.
2. Нанесите мощный боковой удар голенью ему в левое бедро.
3. Завершите комбинацию секущим ударом локтя в боковую часть головы.

Прямой удар впередистоящей ногой в качестве контратаки от прямого удара правой рукой заимствован из спортивного кикбоксинга. Благодаря тому, что нога длиннее и сильнее руки, эта контратака очень эффективна. Лучший способ отработки комбинации – боксерские лапы.



Рис. 38. Защита от прямого удара правой рукой

Правый боковой: средняя дистанция (рис. 39).

Ситуация третья: противник наносит боковой удар правой рукой в голову.

1. Выполните нырок с последующим уклоном влево с одновременным нанесением прямого правой в солнечное сплетение или печень противника.
2. В завершение комбинации нанесите боковой удар голенью в шею.



Рис. 39. Защита от хука правой рукой

Применение высоких ударов ногами в самообороне – достаточно спорный вопрос. Причины, по которым эта техника была использована, здесь:

1. Противник был ослаблен ударом в солнечное сплетение.
2. Удар ногой, который наносится под углом с внешней стороны и из-под руки, очень тяжело «прочитать».
3. Удар голенью в шею – техника, способная остановить любого противника. Отрабатывайте этот удар на мешке.

Ни одна из перечисленных причин не должна ввести вас в заблуждение относительно большой опасности применения высоких ударов в настоящей драке. Также помните, что боковой правой рукой – это наиболее естественный и сильный удар, который может нанести нетренированный противник. Обычно не составляет труда разгадать замысел противника, готовящегося к этому удару, но все же не стоит недооценивать силу и скорость этого движения.

Удар ногой в пах: средняя или дальняя дистанции (рис. 40).

Ситуация четвертая: противник наносит удар ногой в пах.

1. Сместитесь назад и отбейте удар нижним блоком.
2. Нанесите жесткий боковой удар голенью в бедро противнику.
3. Сильно развернитесь и нанесите боковой левой в челюсть.



Рис. 40. Защита от удара ногой в пах

Поскольку противник развернут вашим нижним блоком, боковой левой появляется из ниоткуда, а угол, с которого он наносится в данном случае, делает его просто разрушительным.

Вся комбинация получается простой, быстрой и очень сильной. Она является наглядным примером, почему кикбоксинг эффективен для самозащиты. Как всегда, не забывайте про мощное скручивание тела, которое обеспечит необходимую мощь вашим ударам.

Разница между ударом, наносимым «только рукой» и таким же, по сути, движением, но со скручиванием тела и вложением всего веса в удар, значительна.

Прямой удар ногой: дальняя дистанция (рис. 41).

Ситуация пятая: противник наносит прямой удар ногой в корпус.

1. Шагните в сторону и отразите удар нижним блоком правой рукой.
2. Нанесите боковой удар левой ногой (сметающий удар) в бедро противнику, выбивая его опорную ногу из-под него.
3. Сметающий удар – одна из основных техник тайского бокса. Он наносится в опорную ногу противника, когда тот пытается ударить ногой вас. Смысл в том, что в момент удара весь вес противника находится на опорной ноге. Удар одновременно «выбивает» ногу из-под человека и травмирует ее.
4. Завершите комбинацию боковым ударом ногой.



Рис. 41. Защита от прямого удара ногой в корпус

Удар головой: близкая дистанция (рис. 42).

Ситуация шестая: противник пытается нанести удар головой.

1. Скрутитесь влево и ударьте противника раскрытой ладонью в лоб.
2. Нанесите апперкот правой в подбородок.
3. Сильно повернитесь на левой ноге и нанесите левый диагональный боковой в печень или голову.

Защита на близкой дистанции требует быстрой реакции и умения предвидеть, «читать» ситуацию ближнего боя. Будьте очень осторожны с ударами головой, они могут нокаутировать вас еще до того, как вы начнете сражаться. Если чувствуете, что ситуация начинает накаляться, попробуйте сохранить дистанцию и используйте упреждающие удары.



Рис. 42. Защита от попытки нанести удар головой

Резюме

В этом параграфе мы рассмотрели наиболее простые и часто встречающиеся способы атаки. Добавьте сюда захваты и способы освобождения от них, описанные в предыдущем параграфе, и вы получите наиболее вероятные варианты невооруженного нападения, с которыми вам, возможно, придется иметь дело. Однако не забывайте, что представители криминального мира могут быть очень изобретательны и коварны в своих планах, поэтому всегда нужно оставаться начеку и быть гибким в своих решениях и действиях.

При необходимости без колебаний удваивайте количество ударов в комбинациях. Как уже было сказано выше, определенные виды наркотических веществ, например кокаин, делают противника практически нечувствительным к боли и, соответственно, к вашим ударам. В этом случае применяйте броски и удушающие приемы. В пособии мы просто физически не можем подробно рассмотреть все способы удушающих воздействий, но с точки зрения практичности мы бы рекомендовали сжатие шеи плечом и предплечьем (рис. 43).

Зайдите противнику за спину. Обхватите его шею таким образом, чтобы дыхательное горло находилось у вашего локтевого сгиба. Используйте вторую руку для усиления захвата и давления на шею. Таким способом вы пережимаете сонные артерии и яремные вены, проходящие по боковым поверхностям шеи. Чтобы таким образом привести человека в бессознательное состояние, потребуется 0,5–10 секунд.



Рис. 43. Удушение плечом и предплечьем

!!! Предупреждение! Важно не пережимать дыхательное горло противника своим плечом и предплечьем, т. к. это может привести к его смерти.

Вам будет легче контролировать противника, если вы сможете усадить его на пол, но делайте это только в том случае, если абсолютно уверены в том, что у него нет сообщников.

Если, отбив атаку, вы не можете немедленно покинуть место драки, быстро отойдите на безопасное расстояние от противника сбоку или сзади от него. Никогда не оставайтесь в поле его зрения.

§ 2.4. Самозащита от ударов палкой

Вооруженный противник должен рассматриваться как потенциальный убийца. Всего одного удара по голове (кастетом, палкой, бейсбольной битой или металлическим прутом) будет достаточно, чтобы вас убить или серьезно покалечить.

Более того, подобное оружие дает вашему противнику значительное преимущество в силе, дистанции удара и возможности использования оружия в качестве рычага в борьбе. Даже если вам удастся блокировать удар рукой, вы получите перелом, конечный же результат будет неизменным, разве что противнику придется нанести на один удар больше.

Логика подсказывает, что единственным возможным и абсолютно необходимым условием, которое может дать вам хоть какие-то шансы на победу при вооруженном нападении, является уклон — одновременное движение ног и корпуса — от ударов противника.

Движение может быть направлено:

- назад с целью выйти за пределы дальнего радиуса действия оружия;
- вперед, чтобы войти внутрь, в «мертвую зону» действия оружия;
- в стороны, чтобы получить преимущество для атаки сбоку.

Шансы, что вы останетесь абсолютно невредимым при столкновении с противником, вооруженным, например, бейсбольной битой, довольно малы. Чтобы защитить жизненно важные органы и части тела, например голову, вам, возможно, придется подставлять под удары руки, плечи и ноги.

Подчеркиваем еще раз, что если вы действительно хотите быть в состоянии защитить себя, *необходимо регулярно тренироваться*. Импровизация – дело хорошее, но когда вас прижмут к стенке, вам очень пригодятся сила и скорость.

В ту самую секунду, когда противник двинулся в вашу сторону с намерением атаковать, начинайте двигаться – поворачивайтесь, наклоняйтесь, ныряйте, перекатывайтесь. И не забывайте про ноги, перемещения тоже должны помогать вам защищаться.

Никогда не стойте перед противником, размахивающим оружием. Ваша цель – минимизировать силу и точность удара. Даже если противник попал по вам.

Импровизированные средства защиты (ящики, коробки, корзины для мусора, сумки) прекрасно подходят для отражения ударов, а уличные фонари, знаки, столбики и ограждения могут послужить барьером между вами и противником.

Очень важно «включиться» и четко отслеживать дистанцию и действия противника. Когда он приблизится, он будет сильнее и быстрее, т. к. все преимущества на его стороне. Если он играет с вами, машет оружием, пытайтесь вывести вас из равновесия, налетайте на него и бейте в глаза, горло, пах.

Ситуация первая: противник наносит удар дубинкой сверху (рис. 44).



Рис. 44. Защита от удара палкой сверху

1. Быстро сблизьтесь с противником, заблокируйте левой рукой вооруженную руку противника, одновременно нанесите удар головой в лицо.
- 2.левой рукой обхватите вооруженную руку в районе запястья.
3. Нанесите короткий боковой правой по вооруженной руке. Заберите дубинку.
4. Нанесите удар дубинкой по бедру противника.

Когда вы хватаете руку противника, дубинка должна оказаться у вас подмышкой. Давите на запястье таким образом, чтобы, когда вы ударите по предплечью, он отпустил оружие. Отрабатывайте это движение с партнером до тех пор, пока не научитесь делать это действительно быстро. Это очень эффективный способ отбирать оружие.

По бедру следует бить очень сильно, не боясь убить противника. Сильный удар приведет к травме мышц, что не позволит нападающему продолжать бой. И конечно же, он не сможет соревноваться с вами в беге, если вы захотите быстро покинуть место стычки.

Ситуация вторая: противник бьет палкой сверху вниз по диагонали (рис. 45).



Рис. 45. Защита от удара палкой сверху вниз по диагонали

1. Быстро сделайте шаг в сторону, уходя от удара, и нанесите сзади стоящей ногой боковой удар в пах, в солнечное сплетение или в шею.
2. Повернитесь и добавьте прямой левой в челюсть или висок.
3. Снова развернитесь и закончите комбинацию коротким боковым правым в подбородок.

Боковой удар ногой в пах в сочетании с шагом в сторону является очень эффективной контратакой. В этом движении шаг в сторону уводит вас с линии атаки, а боковой удар ногой в пах представляет собой эффективную останавливающую технику.

Настоятельно рекомендуем применять данную связку против крупного невооруженного противника и против практически любого вида вооруженного нападения. Отрабатывайте удар на тяжелом мешке, пока не почувствуете настоящую силу этого движения.

Ситуация третья: противник атакует ударом дубинки наотмашь (рис. 46).

1. Шагните в сторону и парируйте атаку обеими руками.
2. Ударьте нападающего правым коленом в солнечное сплетение.

3. Своей левой рукой опустите вниз вооруженную руку противника и нанесите боковой удар правым локтем в горло.



Рис. 46. Защита от удара палкой наотмашь

!!! Предупреждение! Удары в горло очень опасны и могут легко привести к летальному исходу. Только вы сами можете судить о степени угрозы вашей жизни.

Защита от ударов бейсбольной битой

Этот предмет, судя по всему, стал всеми признанным уравнивателем, общим знаменателем на улице. Радиус действия и огромная сила удара делают бейсбольную битку страшным оружием. Бита в руках противника является очень опасным оружием и дает вам право на применение любых доступных для защиты средств. Чтобы как следует попрактиковаться, возьмите палку от метлы (примерно 1 метр в длину) и обмотайте один из ее концов тряпкой. Теперь наденьте шлем, защитные щитки на локти, предплечья и голени, защиту на пах и заставьте партнера наносить по вам удары этой «битой». Сами же пытайтесь уходить от этих ударов. Вам не понадобится много времени, чтобы оценить все «прелести» работы против вооруженного противника.

Никогда не забывайте, что в данном случае достаточно одного единственного удара, чтобы закончить бой.

Ситуация четвертая: противник наносит сбоку размашистый удар битой в голову (рис. 47).



Рис. 47. Защита от удара битой сбоку

1. Нырните под удар.
2. Нанесите правой ногой прямой удар в низ живота или пах.
3. Наклоните вниз ударный конец биты, используя его как рычаг, выкрутите запястье противника рукояткой биты.
4. Ударьте противника толстым концом биты по плечу.

Опустите вниз «голову» биты и опишите небольшой круг рукояткой, обворачивая ее вокруг запястья противника. Как только запястье оказалось в захвате, надавите на рукоятку. Человек испытывает сильную боль в запястье, и это дает вам возможность ударить его «головой» биты в лицо.

Такой способ обезоруживания очень эффективен и болезнен для того, кто держит оружие. Техника отъема биты заимствована из айкидо. Движение вызывает сильную боль в запястье и позволяет вам без труда отобрать оружие у нападающего. Отрабатывайте движение, пока оно не станет вашей второй натурой.

Ситуация пятая: противник наносит удар в колено (рис. 48).



Рис. 48. Защита от удара битой в колено

1. Отскочите назад, уходя за пределы досягаемости биты, не забудьте поднять ногу – это позволит избежать удара.

2. Быстро сблизьтесь с противником, толкните его в бьющую руку и плечо, выводя таким образом противника из равновесия.

3. Развернитесь вокруг своей оси и нанесите удар правым локтем в голову. Подцепите его правую лодыжку своей ступней и сбейте его с ног.

4. С силой наступите противнику на икроножную мышцу.

Подсечка нарушает баланс противника, приводит к его падению. Удар по икроножной мышце не является смертельным, но в то же время полностью лишает возможности нормально передвигаться, следовательно, у вас будет время покинуть опасное место. Все удары по ногам оказывают такое двойственное действие, поэтому, если дело дойдет до суда, вы сможете обратить внимание судьи на то, что специально целились в места, поражение которых не связано с риском для жизни.

Резюме

Никогда не умаляйте серьезность вооруженного нападения. Если есть хоть малейшая возможность, покиньте опасное место. Если вас вынуждают драться, расценивайте ситуацию как угрожающую вашей жизни и действуйте соответственно.

Перемещайтесь, чтобы помешать противнику нанести точный удар. Старайтесь принимать удары вскользь, парировать их, а не подставляться под полноценный, несущий разрушительные последствия удар оружием. Чтобы иметь хоть какие-нибудь шансы на успех, контратаки должны носить быстрый и взрывной характер.

Можете доставить противнику хоть какие-нибудь неприятности – делайте это без промедления. И наконец, если есть шанс избежать драки с вооруженным человеком, используйте его на все сто: самолюбие восстанавливается быстрее, чем кости – если только у вас все еще есть возможность заняться лечением.

§ 2.5. Самозащита от ударов ножом

Трудно найти более противоречивый раздел самообороны, чем защита от противника, вооруженного ножом. Всего одного удара ножом достаточно, чтобы убить или серьезно порезать вас, поэтому у противника появляется столько смелости и жестокости в его действиях, сколько он никогда бы не обнаружил в себе в обычной ситуации.

Дальше: *большинство людей, подвергшихся нападению с применением ножа, понимают, что их ударили ножом, только после того, как противник завершил атаку.* В пылу боя атака ножом воспринимается как обычный удар кулаком; в случае с порезами, какими бы страшными они ни были, пострадавший зачастую даже не подозревает об их существовании до тех пор, пока не прошел первый шок после нападения.

Легкость, с которой сегодня можно приобрести нож, и его маскировочные возможности делают это оружие одним из самых распространенных на улице.

Следовательно, при подготовке к самообороне необходимо принимать во внимание этот факт. Независимо от уровня вашей подготовки, никогда не переоценивайте свои возможности при столкновении с противником, вооруженным ножом, – опасность всегда очень велика. Когда вы обороняетесь, атака любым оружием, позволяющим наносить режущие или проникающие раны, будь то разбитая бутылка, отвертка, опасная бритва и т. д., должна расцениваться как атака ножом.

Если на вас все же напали, вам не остается ничего другого, кроме как защищаться. Чтобы добиться необходимых результатов, начните, как и полагается, с самого начала. Первое, что вам необходимо сделать, – это выставить быструю, сильную и эффективную технику. А потом через упорные тренировки оттачивать ее до тех пор, пока каждая ваша контратака не станет разрушительной и по-настоящему опасной для противника.

Защита и отвлечение внимания противника. Существует несколько тактических ходов, которые могут вам существенно помочь при противостоянии вооруженному противнику. Вот некоторые из них:

1. Если возможно, намотайте куртку, рубашку или шарф на руку. Это поможет избежать порезов при парировании ударов (рис. 49).

2. Используйте стул, поверните его диагонально вверх, направляя одну из ножек в горло, а другую – в пах противника. Прижмите нападающего к стене или любой твердой поверхности, откуда ему будет трудно уйти от вас, и бейте его стулом, пытайтесь воткнуть ножки в уязвимые части тела (рис. 49).



Рис. 49. Защита от ударов ножом подставками

3. Бросьте ему в лицо горсть монет, камней или грязи. Кидайте так, как будто бросаете в него нож. Идите ему навстречу и с расстояния примерно

1 метр с силой швырните содержимое руки ему в лицо. Теперь ударьте его ногой в пах и бегите.

4. Используйте длинную палку, велосипедный насос, чемодан или даже ботинок. Атакуйте его вооруженную руку и отражайте ножевые удары (рис. 49).

5. Никогда не забывайте, что глаза – это наш главный орган чувств. Лишите противника глаз (не обязательно буквально) – и он будет не способен напасть на вас.

Пять основ:

1. Используйте нырки, повороты, скручивания и отходы с линии атаки. Это поможет предотвратить порезы и колотые раны, а также помешает противнику точно рассчитать дистанцию между вами. Находитесь в постоянном движении и никогда не встречайте противника лоб в лоб: пока вы сохраняете угол между вами, остаются шансы на благополучный исход.

2. Цельтесь в уязвимые и жизненно важные места. В первую очередь это глаза, горло, пах и область колена или голень. Бейте сильно и точно. Видите, что противнику нелегко – дожимайте его.

3. Постоянно контролируйте и атакуйте вооруженную руку противника.

4. Старайтесь победить любой ценой, не жалейте сил и средств.

5. Применяйте простые приемы, после атаки возвращайтесь в положение защиты.

Примеры защит.

1) Удар в область желудка: средняя или дальняя дистанция.

Ситуация первая: противник наносит тычковый удар ножом в область желудка, передней рукой защищается от ваших попыток произвести захват вооруженной руки (рис. 50).



Рис. 50. Защита от тычкового удара ножом

1. Шагните в сторону с линии атаки, захватите вооруженную руку правой рукой и нанесите противнику удар сзади стоящей ногой в пах или солнечное сплетение.

2. Схватите вооруженную руку двумя руками, пройдите под нее и за спину нападающему.

3. Направьте нож в тело противника.

Это очень серьезный вариант защиты, не забывайте о последствиях. Не надейтесь, что противник будет держать нож прямо перед собой, и таким образом, чтобы вам было легко ударить ногой. Не рассчитывайте и на то, что он будет настолько глуп, что позволит вам беспрепятственно произвести захват вооруженной руки. В данном примере показан лишь один из способов защиты от вооруженного ножом противника.

2) Захват за воротник и удар ножом в корпус: близкая дистанция.

Ситуация вторая: противник застал вас врасплох и схватил за воротник (рис. 51).

1. Резко парируйте удар правой ладонью.

2. Нанесите боковой левой в шею нападающему.

3. Нанесите боковой удар локтем в голову.

4. Завершите атаку проникающим ударом сзади по ногам противника.

Удар должен смести его с ног.

В процессе всей комбинации не отпускайте захват или по крайней мере контролируйте вооруженную руку противника.

На улице очень часто применяют подобную прямолинейную простую, но не менее смертельную атаку, когда вас хватают и бьют ножом в живот. Следует действовать быстро и максимально жестко. Как только противник оказался на земле, нанесите ему удар ногой или рукой. Это позволит лучше контролировать правонарушителя и провести его задержание.





Рис. 51. Защита от угрозы ножом с захватом левой рукой воротник.

3) Порез ударом наотмашь: средняя дистанция.

Ситуация третья: противник наносит удар ножом наотмашь. Цель – резаная рана на шее (рис. 52).

1. Быстро сблизьтесь с нападающим и парируйте удар в районе локтя и запястья.
2. Нанесите жесткий прямой удар ногой в низ живота.
3. Крепко держите локоть и резко ударьте по запястью, поворачивая кисть и направляя лезвие в лицо противника.



Рис. 52. Защита от удара ножом наотмашь

Такое воздействие на руку очень эффективно, разворот кисти при фиксированном локте направляет оружие противника в его же сторону. Отрабатывайте этот способ обезоруживания, пока он не станет вашей второй натурой.

4) Удар ножом сверху: средняя или дальняя дистанция.

Ситуация четвертая: противник бежит на вас, замахиваясь для нанесения колющего удара в грудь сверху (рис. 53).



Рис. 53. Защита от набегающего с ножом правонарушителя

1. Отшагните назад и немного уклонитесь в сторону.
2. Нанесите удар впередистоящей ногой в область желудка нападающему.
3. Повернитесь и нанесите удар правой ногой в пах.
4. Закончите комбинацию боковым ударом ноги в бедро.

Бегущий на вас противник очень опасен, к тому же в этом случае очень трудно правильно рассчитать время. Удар ногой в сторону останавливает нападающего, застает его врасплох, что позволяет вам выиграть доли секунды для нанесения более мощных ударов.

5) Удар ножом с переменной рук: средняя или дальняя дистанция.

Ситуация пятая: противник внезапно переключает нож в другую руку и делает выпад в вашу сторону (рис. 54).

1. Отшагните вправо, блокируйте удар обеими руками и произведите захват вооруженной руки.
2. Нанесите боковой удар сзади стоящей ногой в бедро противника.
3. Быстро нанесите боковой удар коленом в то же место.
4. Резко отведите его запястье вниз, одновременно подставив согнутую в локте руку под его локтевой сустав (в самбо этот прием называется «рычаг локтя через предплечье»). Таким образом, ваша кисть давит вниз, согнутая рука – вверх, и противник может получить перелом локтевого сустава.

Передача оружия из руки в руку – это только один из способов, которые противник может применить, чтобы ввести вас в заблуждение. Противник владеет инициативой, он вооружен. Ваш страх в связи с вооруженным нападением понятен, но если вы хотите выжить, действовать нужно быстро, решительно и *максимально жестко*.



Рис. 54. Вариант защиты от вооруженного ножом правонарушителя



Рис. 54. Вариант защиты от вооруженного ножом правонарушителя

Резюме

Защищаться против ножа – очень рискованное дело: почти со 100 %-ной вероятностью вы получите резаные раны. Если же ваш противник знаком с системами боя, основанными на применении холодного оружия, то ваши шансы остаться невредимым практически равны нулю.

Если на вас напали, вы инстинктивно будете пытаться защитить себя. Практика показывает, что на человека, вооруженного ножом, лучше кричать и пытаться привести его в состояние возбуждения. Если же у него в руках пистолет – попытайтесь успокоить его.

В любом случае, что бы ни случилось, не будьте пассивной жертвой. Если вы станете кричать, сопротивляться или попытаетесь задержать нападающего, ему, возможно, придется даже прекратить свою атаку. Не давайте противнику времени на раздумья, и ваши шансы возрастут. Пять основ, которые мы рассмотрели выше, дают вам шанс, но не более. Выучите их наизусть.

И наконец, чтобы окончательно развеять все сомнения, примите во внимание следующую информацию. Большинство сотрудников сил специального назначения до сих пор используют ножи в качестве оружия ближнего боя, даже когда они выполняют боевые операции в местах, где ситуация позволяет, а иногда и требует применения огнестрельного оружия. Дело не в том, что у них нет подходящего стрелкового оружия, – сейчас существует огромное количество всевозможных его видов, в том числе и короткоствольное автоматическое, специально предназначенное для ближнего боя. Просто сотрудники спецслужб, полицейские и представители криминального мира знают: нож – это смертельно опасное оружие и, возможно, решающее, когда бой ведется на близкой дистанции.

§ 2.6. Самозащита от группового нападения

Основная опасность группового нападения – в том, что на вас налетают и избивают вас еще до того, как вы успеете принять хоть какие-нибудь защитные меры. Опасность подобного нападения настолько велика, что необходимо проводить специальную подготовку, чтобы точно знать, как действовать в таких ситуациях.

Кроме того, если в процессе нападения противникам удалось свалить вас на землю (а у них есть все шансы это сделать), то вас могут серьезно покалечить или даже убить. Оставайтесь на ногах – и вы удвоите свои шансы на благоприятный исход.

Первое, чего лишает вас групповое нападение, – это время (время отбиться, сделать маневр, убежать). Следовательно, ваша первейшая и самая важная задача – выиграть для себя это время. Необходимо защищаться таким образом, чтобы противники могли нападать на вас только по одному, максимум вдвоем одновременно.

Обычно все происходит примерно так: один из нападающих вступает с вами в открытое противоборство (драка еще не началась, возможно, это спор или словесная перепалка), отвлекая тем самым ваше внимание. Другие обходят сбоку и сзади, а еще одна группа прикрывает все возможные пути отступления. Как только вы вступили в физический контакт с одним из членов группы, все остальные тут же накидываются на вас. Вас постараются свалить на землю и буквально втоптать в тротуар.

Чем больше атакующих, тем больше опасность. Время, всевозможные углы атак, обзор на 360°, сила и вес – все на их стороне. Сильный и быстрый кикбоксер, способный быстро принимать решения и решительно действовать, возможно, справится с тремя противниками. Если их больше – вы в огромной опасности, только смелость, полученные в тренировках навыки, сила и удача помогут выстоять в подобной ситуации.

Как только вы почувствовали, что есть опасность группового нападения, осмотритесь по сторонам и попытайтесь найти пути отступления. Если отступление невозможно, постарайтесь максимально выгодно использовать условия окружающей обстановки. Заставьте противников одновременно нападать в таком количестве или с такого угла, чтобы вам было удобно с ними сражаться. Никогда не давайте им возможности напасть всем сразу!

В военной тактике используются любые средства, чтобы заставить противника двигаться через узкий или ограниченный проход – теснину. Это позволяет уничтожить противника по мере его поступления. Найдите поблизости свою теснину – наиболее благоприятное для себя место, помещение или угол, где вам будет легче сражаться. Выбор подходящего для отражения атаки места может оказаться самым важным фактором, который поможет остаться в живых.

Верхний пролет лестницы, например, значительно уменьшает возможности противников в выборе угла атаки. Практически единственный

вариант – атаковать спереди, в лоб. Им очень трудно бить ногами, в то время как их головы находятся практически на одном уровне с вашими ногами.

Дверной проем также позволяет хорошо контролировать углы атаки противника. Само собой разумеется, что если есть возможность запереть или каким-либо образом заблокировать дверь – сделайте это. Если такой возможности нет, займите позицию примерно в полуметре от дверного проема. Это позволит вам успешно защищаться от прямолинейных атак и лишит противника возможности атаковать с флангов.

Нападающие попытаются ворваться вовнутрь, где, используя численное преимущество, они смогут оттеснить вас от двери и заставят занять менее выгодную позицию. Быстрота в действиях – вот на что надо делать упор в такой ситуации. Бейте первого нападающего очень сильно, не показывайте им свой страх, свою слабость. У них не должно быть и тени сомнения, что вы будете стоять до конца.

Если на вас напали на улице, постарайтесь найти что-нибудь, что не даст нападающим возможности атаковать вас со всех сторон. Различные ограждения, припаркованные автомобили, фонарные столбы, стены и тому подобные элементы окружающей обстановки значительно уменьшат возможность маневрирования противнику. В помещении подобное преимущество вам дает мебель, различное оборудование и т. д.

В конце концов, если нет возможности применить что-либо, о чем говорилось выше, станьте спиной к стене и обороняйтесь. В этом случае вы по крайней мере всегда будете видеть нападающих, никто не сможет подобраться к вам со спины.

Тот факт, что вы стоите спиной к стене, совсем не значит, что вы не можете двигаться. Поворачивайтесь, наклоняйтесь, ныряйте под удары, двигайтесь в стороны, одним словом, делайте что угодно, что помешает нападающим как следует прицелиться. *Вы ни в коем случае не должны быть неподвижной мишенью.*

Но что делать, если вас атаковали на открытой местности, например, посреди дороги или на безлюдной автостоянке? В этом случае ответ один – грамотно используйте работу ног, передвижения. Перемещайтесь таким образом, чтобы противники всегда находились в поле вашего зрения.

Смелость и быстрота жизненно необходимы в ситуации группового нападения. Это то, что может спасти вам жизнь. Не ждите, пока противник атакует первым. Сближайтесь с противником и бейте так сильно и быстро, как только можете. Продолжайте двигаться. Сбивайте их с ног и продолжайте наносить удары ногами, руками. Толкайте их друг на друга или разворачивайте их таким образом, чтобы они делали это сами в процессе своего движения. Управляйте ими. Поразив одного из противников, постарайтесь захватить его и провести ему обхват шеи. Теперь прикрывайтесь им как щитом от атак других нападающих.

Если вы получили травму, постарайтесь не показывать этого – это только воодушевит нападающих. Кричите, визжите, рычите. Вы должны выглядеть, как хищник, а не как жертва, добыча.

Резюме

Первое, что нужно делать при групповом нападении, – бежать, если можете. Если вас вынуждают сражаться, постарайтесь занять наиболее выгодную для себя позицию. Сделайте так, чтоб противники могли атаковать вас только по одному. Используйте естественный и искусственный ландшафт местности: чтобы максимально затруднить противнику задачу добраться до вас, на его пути должно быть как можно больше всевозможных препятствий. Никогда не стойте на месте: двигайтесь, поворачивайтесь, ныряйте под удары – одним словом, не давайте им как следует прицелиться. Если есть возможность вырваться из окружения и убежать, но для этого надо принять несколько ударов, воспользуйтесь этим шансом. Используйте все свои навыки и знания. Будьте смелы и быстры. Бейте первыми и бейте сильно. Оставайтесь на ногах, а если упали – немедленно поднимайтесь.

§ 2.7. Самозащита из положения лежа

Как уже неоднократно говорилось выше, падение в бою на улице чревато большими неприятностями. Все, что вашему противнику осталось сделать, – это прыгнуть вам на голову – и все, бой закончен. Если вас сбили с ног – поднимайтесь немедленно, даже если за то время, пока будете вставать, вам придется пропустить несколько ударов. Если вы упали, и у вас нет ни малейшей возможности подняться, придется защищаться из этого не очень удобного положения.

Ваша основная задача – занять такую позицию, чтобы ваши ноги все время находились между нападающим и вами. Любыми способами старайтесь сохранить это положение, поворачивайтесь, катайтесь по земле, кувыркайтесь – все, что угодно, но верхняя часть вашего туловища, и самое главное голова, должна все время быть как можно дальше от противника. В процессе движения, когда вы кувыркаетесь, не забывайте постоянно бить противника ногами. Основные цели в данном случае – это голень, икроножные мышцы, колени, бедра и пах.

Локти должны быть плотно прижаты к туловищу – таким образом вы защитите ребра и внутренние органы от тяжелых ударов, руки должны постоянно прикрывать голову. Лучше всего занять позицию на боку таким образом, чтобы ваша сильная нога была сверху: так вы сможете легко нанести боковой удар ногой в голень противника, когда он начнет приближаться к вам (рис. 55).

После удара выполните перекат и поднимитесь на ноги. Тренируйтесь, чтобы это получалось очень быстро.



Рис. 55. Защита из положения лежа
(вариант 1)

Ситуация первая: вас сильно толкнули, и вы оказались на земле. Противник заходит сбоку, чтобы нанести мощный удар ногой в голову (рис. 56).



Рис. 56. Защита из положения лежа (вариант 2)

1. Повернитесь и нанесите нападающему сильный боковой удар ногой в икроножную мышцу.

Нанося этот удар, очень важно бить «сквозь» цель. Сила и скорость должны быть максимальны. Ваша задача – «выбить» ногу из-под противника, свалить его на землю. Как только вы сами оказались на ногах, нанесите повторный боковой удар ногой, но теперь уже в бедро нападающего – таким образом вы можете предотвратить его дальнейшие попытки атаковать вас.

2. Перекатитесь в обратную сторону и вскочите на ноги. Не забывайте про надежную защиту.

Ситуация вторая: противник сбил вас с ног (рис. 57).

1. При падении повернитесь в сторону нападающего.

2. Носком ботинка нанесите ему сильный боковой удар в пах.

Отработав эту технику, вы получите отличную контратаку, которая если и не вынудит противника немедленно прекратить бой, то заставит его забыть о том, что вы находитесь на земле прямо перед ним.

По исполнению эта комбинация очень проста и должна звучать в вашей голове, как заклинание: *ударь ногой, встань и добей противника.*



Рис. 57. Защита из положения лежа (вариант 3)

Ситуация третья: противнику удалось свалить вас на землю, и он готовится к добивающему удару ногой сверху (рис. 58).

1. Катитесь на него и хватайте его опорную ногу.

2. Ударьте локтем сзади коленного сустава – это заставит противника опуститься на землю.

3. Эта атака требует от вас скорости и решительности. Удар локтем должен быть очень сильным, только тогда вам удастся согнуть его колено. Но если вы все сделаете правильно, противник рухнет, как подкошенный. Отрабатывайте удар на тяжелом боксерском мешке, пока не почувствуете, что бьете по-настоящему сильно.



Рис. 58. Защита из положения лежа (вариант 4)

Резюме

Если вы упали, поднимайтесь как можно быстрее. Если вы вынуждены защищаться лежа на земле, помните правильную последовательность действий: ударить ногой, подняться на ноги, добить противника.

Для того чтобы эффективно защищаться с земли, вам нужно как следует отработать некоторые элементы:

1. Перекаты и кувырки. Основная задача – постоянно находиться ногами к противнику.

2. Локти защищают корпус, руки – голову.

3. Сильные удары ногами по голени, икрам, коленям, бедрам, в пах.

Помните: лучше пропустить несколько ударов, но подняться на ноги, чем пытаться защищаться с земли. Это трудно, но необходимо.

Контрольные вопросы и задания

1. Назовите наиболее уязвимые точки у противника, по которым эффективно наносить удары.

2. Назовите и продемонстрируйте основные удары руками, локтями, коленями, ногами.

3. Раскройте основные правила личной безопасности при ведении единоборства с правонарушителем в различных ситуациях.

4. Опишите и выполните тактические действия при нападении невооруженного противника; вооруженного ножом, палкой.

5. Отработайте несколько вариантов защиты от нападения вооруженного и невооруженного «правонарушителя», используя технику кикбоксинга.

ГЛАВА 3.

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Если сравнивать подготовку к бою на ринге и к реальной самообороне на улице, то вторая неизмеримо сложнее. Как было сказано выше, на улице не бывает постоянных величин. То, что будет рассмотрено ниже, ни в коей мере не является законченной, всеобъемлющей системой физической подготовки. Но эта информация подтолкнет вас в верном направлении, подскажет, как правильно организовать тренировочный процесс, когда вашей основной целью является готовность к физическому противодействию на улице.

Анализируйте ваши сильные и слабые стороны и в соответствии с полученными результатами корректируйте ваши действия в типовых ситуациях. Может получиться так, что у людей, работающих в одинаковых условиях, будут абсолютно разные пути нейтрализации конфликта; каждый должен найти свой собственный наиболее эффективный для него способ действий в экстремальной ситуации. Не относитесь к таким учебным ситуациям слишком легкомысленно, как к игре. Чтобы действительно чему-то научиться, нужно максимально воссоздать условия реального нападения: то есть когда вас душат, вы должны чувствовать реальное давление и дыхание должно быть по-настоящему затруднено.

Когда вы дошли до предела и вам кажется, что ситуация детально отработана, раздвигайте рамки – увеличивайте продолжительность и интенсивность тренировки.

Упражнение первое. Партнер с лапами становится перед вами, второй со щитом для отработки ударов ногами – сзади. Установите секундомер на одну минуту. В течение этого времени партнеры называют удары или комбинации ударов, вы выполняете задание с максимальной силой и скоростью.

Во время упражнения партнеры должны передвигаться по залу, вам придется постоянно менять направление и дистанцию ударов. С ростом вашего мастерства задания должны все время усложняться. В итоге вы должны уметь уверенно работать с четырьмя партнерами одновременно. Не сдерживайтесь при нанесении ударов, бейте так, как будто от каждого удара зависит ваша жизнь.

Упражнение второе. Выполняйте упражнение первое в различных ситуациях, например на лестнице, в лифте или в холле возле лифта, в положении сидя или лежа.

При отработке подобных ситуаций партнеры с лапами должны располагаться в углах и других местах, где передвижения затруднены. Работа в таких условиях очень сильно отличается от тренировки в просторном и хорошо освещенном зале с ровным покрытием и дает возможность попробовать свои навыки в ситуациях, максимально приближенных к реальным.

Упражнение третье. Наденьте защитное снаряжение и проведите полноконтактный тренировочный бой на ринге. Обязательно используйте капу, раковину на пах, защиту на голени, перчатки и при необходимости защиту на корпус.

1. Для начала отрабатывайте удары руками и ногами выше пояса и подсечки по ногам.
2. После этого добавьте удары ногами в ноги.
3. Добавьте колени и локти.
4. И наконец, броски.

!!! Предупреждение! Если это ваш первый опыт в кикбоксинге, вам придется нелегко. Если вы не имеете опыта полноконтактной работы, на ринге обязательно должен присутствовать третий участник. Он будет исполнять роль контролера и следить за тем, чтобы тренировка не превратилась в побоище. Люди, не привыкшие к тому, что их бьют, очень часто «заводятся» после первого же полученного в нос удара. Начинайте потихоньку и постепенно увеличивайте силу ударов. Контролируйте себя. Спарринг – основа, неотъемлемая часть подготовки в кикбоксинге. Именно реалистичность тренировочного процесса позволяет рекомендовать кикбоксинг в качестве подготовки к реальному бою.

Упражнение четвертое. Сражайтесь одновременно с двумя и более противниками. Постоянно помните о перемещении: ударили, отошли, сделали захват, развернули противника, сделали подсечку и т. д.

Как и в третьем упражнении, начинайте с ударов выше пояса и подсечек по ногам. Постепенно добавляйте дополнительные элементы: удары ногами по ногам, локти, колени, броски – но все постепенно, по мере того как вы становитесь способны уверенно противостоять базовым техникам. В этом упражнении тоже очень велика вероятность того, что ситуация выйдет из-под контроля и тренировка превратится в драку. Кто-то постоянно должен находиться рядом и контролировать действия всех участников.

Упражнение пятое. Задание то же, что и в третьем упражнении. Единственное дополнение: один из ваших противников вооружен палкой, конец палки надо обмотать чем-нибудь мягким. Это поможет избежать травм

при попадании. Длина палки должна быть примерно равна длине бейсбольной биты. Противник атакует вашу голову, корпус и ноги. Ваша задача – постоянно менять дистанцию, цель – не дать ему возможности использовать преимущество в силе удара и дистанции, на которой он может его нанести.

Конечно, никакая тренировка не позволяет абсолютно точно смоделировать ситуацию реального нападения, испытать настоящий страх и почувствовать всю опасность, которая вам грозит. Но если вы уделите достаточно внимания интенсивному тренингу и подключите свое воображение, вам удастся развить многие полезные навыки, которые однажды могут помочь вам спасти вашу жизнь.

Упражнение шестое. Аналогично упражнению три. На этот раз в дополнение к экипировке для полноконтактного боя вам понадобится старая белая футболка и очки с небьющимися стеклами, лучше всего защитные промышленные очки или очки для плавания. Экипировка вашего условного противника: полный комплект защиты для полноконтактного спарринга плюс красный фломастер.

Время упражнения – два раунда по одной минуте каждый. Ваша задача – защищаться от атак противника, по возможности избегая его ударов оружием (фломастером). Вы получите неоценимый опыт и очень наглядное представление о том, насколько опасен противник, вооруженный ножом. Все ваши иллюзии улетучатся после первой же тренировки.

В течение этих двух минут вас будут постоянно бить, и вы будете пропускать массу ударов. Если к концу упражнения вы не покрыты красными метками с головы до пят – вы счастливчик, вашей радости не будет предела. Помните, что противнику нет необходимости бить сильно, все, что ему нужно, – просто провести лезвием по вашей руке, ноге или другой части тела – совсем как фломастером.

Вы очень быстро и, главное, наглядно поймете необходимость вывести вашего противника из игры как можно скорее.

Упражнение седьмое. Защита на земле. Наденьте полный комплект экипировки для полноконтактного боя. Лягте на пол. Вам противостоят два противника в полном защитном снаряжении. Время упражнения – две минуты. Ваша задача – попытаться подняться на ноги, противники постоянно атакуют.

Быстро поднимайтесь на ноги и старайтесь держать противников в *поле зрения*. Ни при каких обстоятельствах не позволяйте им провести захват или расположиться по бокам от вас. Упражнение очень трудное, вы будете просто обессилены. Начните с двух раундов по две минуты каждый. После этого попробуйте проделать то же самое, но уже с тремя нападающими.

Резюме

Основная проблема, которую вам придется решать в процессе тренировок, – это сбалансированность безопасности и реалистичности занятий. Повышенные меры безопасности сказываются на реалистичности. Проведение тренировок в реальных условиях, без защиты, в полную силу и на скорости потенциально опасно для самих занимающихся.

Далее: ни одна учебная ситуация не позволит испытать страх, боль и жестокость реального нападения. Тем не менее правильное отношение к описанным выше упражнениям позволит развить навыки, необходимые для выживания. Экспериментируйте, упорно работайте и учитесь.

Контрольные вопросы и задания

- 1. Какие упражнения существуют для совершенствования техники, быстроты и силы ударов руками и ногами?*
- 2. Раскройте основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с использованием техники кикбоксинга.*
- 3. Придумайте свои упражнения для совершенствования техники, быстроты и силы ударов руками и ногами.*

ГЛАВА 4. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В содержании Наставления по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел достаточно упражнений, позволяющих развивать силу у курсантов образовательных организаций МВД России, сотрудников подразделений органов внутренних дел: это подтягивание на перекладине, подъем переворотом в упор на перекладине, силовое комплексное упражнение (СКУ).

Подтягивание на перекладине. Выполняется из виса на прямых руках хватом сверху (положение виса фиксируется в течение 1–2 секунд). При подтягивании подбородок должен быть выше перекладины. Допускается сгибание, разведение ног и отклонение тела от неподвижного положения. Запрещается выполнение хлестковых движений ногами.

Подъем переворотом в упор на перекладине. Выполняется из виса хватом сверху. Слегка подтянуться, поднять ноги к перекладине и, переворачиваясь вокруг нее, выйти в упор на прямые руки (положение виса и упора фиксируется на прямых руках в течение 1–2 секунд). Опускание в вис допускается произвольным способом. Допускается сгибание, разведение ног и отклонение тела от неподвижного положения. Запрещается выполнение хлестковых движений ногами.

Силовое комплексное упражнение. Состоит из комплекса, в который входят: сгибания–разгибания рук в упоре лежа – 10 раз; переход из положения упор присев в положение упор лежа и обратно – 10 раз; выпрыгивание из приседа, руки за головой – 10 раз; поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой – 10 раз. Комплекс выполняется несколько раз без перерыва.

Вышеуказанные физические упражнения позволяют развивать силу у тех сотрудников, которые способны выполнить эти упражнения 10 раз и менее в подходе. Если сотрудник органов внутренних дел способен выполнять подтягивание на перекладине, подъем переворотом в упор более 10 раз, комплекс СКУ более 1 раза, то этот сотрудник развивает силовую выносливость.

Приведем комплекс упражнений, входящих в содержание Наставления по физической подготовке сотрудников ОВД. Этот комплекс позволяет развивать силу и силовую выносливость. Комплекс выполняется 5–7 раз. Количество повторений упражнений выбирается в зависимости от физической подготовленности занимающегося. Комплекс рекомендуется выполнять 2 раза в неделю. В остальные дни рекомендуем заниматься различными видами единоборств (борьбой, боксом, рукопашным боем и т. д.).

В комплекс физических упражнений входят:

1. подтягивание на перекладине или подъем переворотом в упор на перекладине – 6–10 раз;
2. сгибание–разгибание рук в упоре лежа – 8–10 раз;

3. переход из положения упор присев в положение упор лежа и обратно – 8–10 раз;
4. выпрыгивание из приседа, руки за головой – 10 раз;
5. поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой – 8–10 раз.

Перерыв между повторениями комплекса – 2–3 мин. Интервал отдыха заполняется упражнениями на растягивание и расслабление. Допускается выполнение ударов руками и ногами и защит от них.

Курсантам и слушателям образовательных организаций МВД России мы рекомендуем делать комплекс упражнений, который выполняют кандидаты на службу в отряды специального назначения Росгвардии при тестировании физической подготовки. Выполнение этого комплекса требует регулярных тренировочных занятий и высокого уровня физической подготовленности занимающегося. Для развития физических качеств комплекс выполняется 2 раза в неделю. Первоначально комплекс выполняется с меньшей дозировкой или с перерывами между упражнениями. С повышением уровня подготовленности дозировку (повторения) увеличивают, интервалы отдыха сокращают. Затем комплекс выполняется полностью и слитно.

По окончании выполнения комплекса рекомендуем проводить учебно-тренировочные поединки по правилам бокса, рукопашного боя, самбо. Учебно-тренировочные поединки можно заменять отработкой ударов на снарядах (мешках, «лапах»), имитацией ударов и защит от ударов («бой с тенью»).

В комплекс физических упражнений для кандидатов, поступающих на службу в отряд специального назначения Росгвардии, входят:

1. бег 1000 м – не менее 3 мин 20 с.;
2. подтягивание на перекладине – 16 раз;
3. выпрыгивание из и. п. стоя на колене, руки за головой, толчком вверх выпрямить ногу в коленном суставе и поменять положение, опустившись на другое колено – 52 раза;
4. сгибание–разгибание рук в упоре лежа на кулаках до касания грудью пола – 60 раз;
5. подъем туловища, ноги фиксированы, руки за головой (за 2 мин) – 60 раз;
6. из упора лежа в упор присев и обратно (смена положений за 1 мин) – 35 раз.

Каждое упражнение комплекса выполняется одно за другим без перерыва. Если кандидат не может выполнить вышеуказанное количество повторений хотя бы в одном упражнении, то он считается не прошедшим тестирование по физической подготовке.

После выполнения комплекса кандидат отдыхает в течение пяти минут, после чего спарринг с четырьмя соперниками по три минуты с каждым.

У кандидата на службу в отряд специального назначения Росгвардии оцениваются физическая подготовленность и стойкость (способность вести поединок на фоне физического утомления).

Включение рассмотренных выше комплексов физических упражнений в содержание учебно-тренировочных занятий позволяют статистически достоверно улучшить физическую подготовленность обучаемых.

Кроме того, курсантам образовательных организаций МВД России и сотрудникам ОВД для развития общей выносливости рекомендуем бегать 2-3 раза в неделю. Дистанция бега от 3000 до 5000 м.

Контрольные вопросы и задания

1. *Какие физические упражнения, по которым оцениваются силовые способности, входят в содержание приказ МВД России от 02.02.2024 № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации»?*

2. *Сколько раз в неделю следует заниматься физической подготовкой сотруднику ОВД, курсанту и слушателю образовательной организации МВД России для формирования физической готовности к противостоянию правонарушителям?*

3. *Какие физические упражнения следует использовать для развития общей (аэробной) выносливости у сотрудников ОВД, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России?*

4. *Самостоятельно составьте программу учебно-тренировочных занятий на месяц и выполняйте ее в течение четырех недель.*

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данное учебное пособие не является исчерпывающим по своей сути в области самозащиты. Задача этой работы состоит в том, чтобы раскрыть возможности кикбоксинга как вида боевого искусства. Читателю предлагается посмотреть на технику и методы подготовки кикбоксинга как на фундамент для дальнейшего развития навыков самообороны в ситуации физического противодействия преступникам.

К вышеизложенному материалу хочется добавить, что только регулярные и систематические тренировки позволяют развивать физические качества и формировать двигательные умения и навыки, необходимые для самозащиты от правонарушителя (преступника).

Мы считаем, и практика это подтверждает, что для создания хорошей физической формы у занимающегося (при условии, что он не профессиональный спортсмен) достаточно трех учебно-тренировочных занятий в неделю по 1,5–2 часа каждое. Такое количество тренировочных занятий не влияет ни на качество обучения в образовательной организации, ни на профессиональную деятельность занимающегося, а требует только некоторой самоорганизации и более четкого планирования своего личного времени.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные правовые акты

1. Российская Федерация. Законы. О полиции : Федеральный закон № 3-ФЗ : принят Государственной Думой 28 января 2011 года : одобрен Советом Федерации 2 февраля 2011 года : последняя редакция. – Текст : электронный // КонсультантПлюс : сайт. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_110165/ (дата обращения: 10.03.2024).

2. Российская Федерация. Министерство внутренних дел. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 02.02.2024 № 44. – Текст : электронный // Официальный интернет-портал правовой информации : сайт. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202403130011> (дата обращения: 18.03.2024).

Специальная литература

3. Баркалов, С. Н. Проведение комплексных практических занятий по физической и огневой подготовке в образовательных организациях МВД России / С. Н. Баркалов, Е. В. Флусов, С. М. Струганов. – Текст : непосредственный // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт : научный журнал. – 2021. – № 3. – С. 3–17.

4. Буянов, В. В. Опыт боевого применения вооружения и техники в Чеченской войне : учебное пособие для военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов / В. В. Буянов, Б. С. Шульцев. – Владивосток : ДВПИ им. В. В. Куйбышева, 2003. – 134 с. – Текст : непосредственный.

5. Гусев, Ю. М. Физическая подготовка как средство формирования психологической готовности сотрудников ОВД к ведению единоборства с правонарушителями / Ю. М. Гусев, А. П. Поздняков, Е. Ю. Домрачева, О. Ю. Иляхина. – Текст : непосредственный // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи : материалы III региональной научной конференции молодых ученых, Чурапча, 28 февраля 2017 года / под ред. А.Ф. Сыроватской. – Чурапча : ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», 2017. – С. 86–89.

6. Ефременко, М. А. Модернизация содержания обучения боевым приемам борьбы курсантов образовательных организаций МВД России : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Ефременко Максим Андреевич ; Московский

университет МВД России им. В. Я. Кикотя. – Москва, 2019. – 129 с. – Текст : непосредственный.

7. Жолобов, А. С. Системный подход к обучению слушателей вузов МВД РФ рукопашным единоборствам / А. С. Жолобов, В. И. Косяченко. – Текст : непосредственный // Совершенствование системы боевой подготовки в учебных заведениях МВД России в свете реализации концепции многоуровневой подготовки, переподготовки и повышения квалификации кадров МВД РФ : тезисы межвузовской научно-практической конференции. – Орел : Орловская высшая школа МВД России, 1996. – С. 69–73.

8. Калашников, К. П. Формирование тактических умений применения ударов и бросков у курсантов образовательных организаций МВД России : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Калашников Константин Павлович ; Московский университет МВД России им. В. Я. Кикотя. – Москва, 2018. – 25 с. – Текст : непосредственный.

9. Колухов, В. Г. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел : учебное пособие / В. Г. Колухов. – Москва : ЦОКР МВД России, 2006. – 136 с. – Текст : непосредственный.

10. Куликов, А. Г. Кикбоксинг: Принципы и практика (Боевые искусства) / А. Г. Куликов. – Москва : Изд-во «Гранд-Фаир», 2006. – 320 с. – Текст : непосредственный.

11. Лигута, В. Ф. Ударные приемы в профессиональной деятельности сотрудников ОВД / В. Ф. Лигута, П. В. Пугач. – Текст : непосредственный // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник материалов XVIII научно-практической конференции (24 июня 2010 г.) : в 2 ч. – Ч. 2 / Орловский юридический институт МВД России. – Орел, 2010. – С. 47–49.

12. Методика применения физической силы и боевых приемов борьбы сотрудниками полиции в условиях ограниченного пространства : учебно-методическое пособие / В. А. Серебрянников [и др.]; Дальневосточный юридический институт МВД России. – Хабаровск : РИО ДВЮИ МВД России, 2017. – 128 с. – Текст : непосредственный.

13. Мороз, В. В. Основы технико-тактических действий при выполнении приемов рукопашного боя сотрудниками оперативных подразделений специального назначения органов наркоконтроля : учебно-методическое пособие / В. В. Мороз, С. С. Барченко, В. А. Серебрянников. – Хабаровск : ДВИПК ФСКН России, 2013. – 85 с. – Текст : непосредственный.

14. Поторочин, А. Г. Силовые методы пресечения правонарушений : учебно-методическое пособие / А. Г. Поторочин. – Ижевск : Ижевский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России)», 2023. – 170 с. – Текст : непосредственный.

15. Струганов, С. М., Панов, Е. В. Моделирование ситуаций решения оперативно-служебных задач как один из эффективных способов повышения профессиональных качеств сотрудников полиции / С. М. Струганов, Е. В. Панов. – Текст : электронный // Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России : научно-практический электронный журнал. – 2023. – № 2 (20). – С. 108–115. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54131985> (дата обращения: 23.01.2024). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

16. Струганов, С. М., Панов, Е. В. Основные направления формирования физической подготовленности и психической устойчивости сотрудников правоохранительных органов к стрессовым ситуациям служебной деятельности / С. М. Струганов, Е. В. Панов. – Текст : электронный // Наука-2020. – 2023. – № 6 (67). – С. 215–221. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=58907270> (дата обращения: 23.01.2024). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

17. Струганов, С. М., Панов, Е. В. Психологические вопросы при подготовке кадров для органов внутренних дел / С. М. Струганов, Е. В. Панов. – Текст : электронный // Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России : научно-практический электронный журнал. – 2023. – № 3 (21). – С. 59–66. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_54608152_19925820.pdf (дата обращения: 23.01.2024). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

18. Украинский, С. В. Формирование у сотрудников органов внутренних дел профессиональных качеств, необходимых для выполнения оперативно-служебных задач в экстремальных ситуациях / С. В. Украинский, С. М. Струганов, С. Н. Баркалов. – Текст : непосредственный // Вестник Краснодарского университета МВД России : научно-практический журнал. – 2021. – № 2(52). – С. 139–142.

19. Уткин, С. И. Формирование боевой готовности курсантов вузов МВД России к действиям в экстремальных ситуациях : специальность 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Уткин Сергей Иванович ; Московский университет МВД России. – Москва, 2004. – 24 с. – Текст : непосредственный.

20. Филимонов, В. И. Теория и методика бокса : монография / В. И. Филимонов. – Москва : ИНСАН, 2006. – 584 с. – Текст : непосредственный.

21. Хагай, В. С. Совершенствование навыков рукопашного боя при подготовке будущих сотрудников ОВД / В. С. Хагай, Р. В. Стрельников, Б. А. Мхце [и др.]. – Текст : непосредственный // Мир науки, культуры, образования : международный научный журнал. – 2017. – № 1 (62). – С. 165–166.

Учебное издание

Струганов Сергей Михайлович
Иванченко Евгений Сергеевич
Филимонов Дмитрий Геннадьевич
Гаврилов Дмитрий Анатольевич

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ
ДЕЙСТВИЙ УДАРНОЙ ТЕХНИКИ РУКАМИ, НОГАМИ, ГОЛОВОЙ
У КУРСАНТОВ, СЛУШАТЕЛЕЙ И СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ
ВНУТРЕННИХ ДЕЛ НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Учебное пособие

Редактор Л. Ю. Ковальская
Дизайн обложки Д. А. Кузнецова
Технические редакторы Д. А. Кузнецова, Л. Ю. Ковальская

Подписано в печать 24.06.2024 Формат 60 x 84/16
Усл. печ. л. 5,0. Тираж 80 экз. Заказ № 18

Восточно-Сибирский институт МВД России,
664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 110.
Отпечатано в НИиРИО Восточно-Сибирского института МВД России,
664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 110.