



УЛИЧНОЕ САМБО

ЭФФЕКТИВНАЯ САМОЗАЩИТА
И СИСТЕМА РЕАЛЬНОГО БОЯ

БОЕВОЙ СПОРТ



Ю. Шулика

Коллектив Авторы
Уличное самбо. Эффективная
самозащита и система реального боя

*Уличное самбо. Эффективная самозащита и система реального боя: Феникс; Ростов н/Д; 2006
ISBN 5-222-08970-3*

Аннотация

Авторы книги освещают технико-тактические действия в боевых искусствах на основе использования новых данных научных исследований в области спортивной борьбы, ударных единоборств и самозащиты без оружия.

Данное учебно-методическое пособие предназначено для повышения квалификации инструкторов военно-физической подготовки, тренеров по различным видам боевых искусств и особенно единоборств как их наиболее действенной части. Благодаря наличию иллюстраций пособие может использоваться лицами, начинающими заниматься в этом направлении.

Содержание

Предисловие	7
Глава 1	9
Глава 2	12
2.1. Вступление	12
2.2. Содержание техники атакующих действий бойца	14
2.3. Содержание приемов самозащиты без оружия	15
2.3.1. Защита от ударов ножом	17
2.3.2. Защита от ударов рукой	56
2.3.3. Защита от ударов ногой	101
2.3.4. Защита от колющих ударов длинным оружием	115
2.3.5. Защита от рубящих ударов длинным оружием	124
2.3.6. Защита от рубящих ударов коротким оружием	137
2.3.7. Защита от цепного оружия	141
2.3.8. Защита от угрозы огнестрельным оружием	141
2.3.9. Защита от захватов, обхватов и удушений	153
2.3.10. Задержания	174
2.3.11. Превентивная защита	181
Глава 3	188
3.1. Вступление	188
3.2. Единая классификация и терминология технических действий в спортивной борьбе по биомеханическим признакам (Ю. А. Шулика, 1988)	190
3.3. Техника борьбы стоя (приложение 3.1)	192
3.3.1. Броски	205
3.3.2. Сбивания	392
3.3.3. Контрброски	413
3.3.4. Контрсбивания	431
3.4. Техника борьбы самбо полустоя	432
3.5. Техника борьбы самбо полулежа	441
3.6. Техника борьбы самбо и дзюдо в партере	463
3.6.1. Перевороты противника в партере	463
3.7. Техника борьбы самбо и дзюдо лежа	476
3.8. Защита и ответные приемы при борьбе стоя	503
3.8.1. Организация защиты против атак в сторону дальней (сзадистоящей) опорной ноги при разноименной стойке	503
3.8.2. Организация защиты против атак в сторону своей дальней (сзадистоящей) опорной ноги при одноименной стойке	515
3.8.3. Организация защиты против атак в сторону своей ближней (впередистоящей) свободной ноги при разноименной стойке	519
3.8.4. Организация защиты против атак в сторону своей ближней (впередистоящей) свободной ноги при одноименной стойке	534
3.9. Подготовки и комбинации при борьбе стоя	538

3.9.1. Формирование четырехнаправленного технико-тактического арсенала для борьбы стоя	538
3.9.2. Формирование технико-тактических арсеналов для нестандартных захватов	551
3.9.3. Парные и тройные подготовки к проведению бросков и комбинаций бросков	568
Глава 4	594
4.1. Вступление	594
4.2. Классификация технических действий в ударных единоборствах	595
4.3. Техника атаки	599
4.3.1. Техника ударов руками при одноименной стойке	599
4.3.2. Техника ударов руками при разноименной стойке	618
4.3.3. Техника ударов ногами	642
4.4. Техника защиты и контратаки	661
4.4.1. Техника защиты и ответных ударов против ударов руками при одноименной стойке	661
4.4.2. Техника защиты и ответных ударов против ударов руками при разноименной стойке	677
4.4.3. Техника защиты и ответных ударов против ударов ногами при одноименной стойке	687
4.4.4. Техника защиты и ответных ударов против ударов ногами при разноименной стойке	694
4.5. Атакующие комбинации ударов	697
4.5.1. Примерные атакующие комбинации ударов руками и ногами при одноименной стойке	697
4.5.2. Примерные атакующие комбинации ударов руками и ногами при разноименной стойке	708
Глава 5	717
5.1. Пассивные комбинации (в ответ на активные действия противника) против ударов руками в бросковом бою при одноименной стойке	718
5.2. Пассивные комбинации против ударов руками в бросковом бою при разноименной стойке	744
5.3. Пассивные комбинации против ударов ногами в бросковом бою при одноименной стойке	777
5.4. Пассивные комбинации против ударов ногами в бросковом бою при разноименной стойке	806
5.5. Активные комбинации в бросковом бою при одноименной стойке	832
5.6. Активные комбинации в бросковом бою при разноименной стойке	857
Глава 6	878
6.1. Вступление	878
6.1.1. Атакующие действия в штыковом бою (при фланкировании)	878
6.1.2. Защита и контратака в штыковом бою (при фланкировании)	878
6.2. Штыковая схватка	892

6.3. Рукопашный бой	893
6.4. Рукопашная схватка	894
Глава 7	895
Глава 8	896
8.1. Стратегия спортсмена-борца (бойца)	897
8.2. Тактика схватки (боя) (схема 8.2)	900
8.2.1. Стратегический фон схватки (боя)	901
8.2.2. Оперативный (кинематический) или тактико-технический фон схватки	902
8.2.3. Динамический уровень решения тактических задач	902
Послесловие	905

Коллектив авторов Уличное самбо. Эффективная самозащита и система реального боя

Авторы посвящают эту работу В. С. Ощепкову – основателю трансформированного для СССР дзюдо, Заслуженному тренеру СССР А. А. Харлампиеву – основателю и подвижнику принципиально новой борьбы самбо, шестикратному Чемпиону СССР по борьбе самбо Генриху Карловичу Шульцу, который, по сути, стал предтечей научного поиска и создания в конечном итоге данного пособия.

Авторы благодарят принявших активное участие студентов Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма: С. Лезликова, Н. Ореховского, В. Санец, И. Колесниченко, В. Истенко, К. Литвиненко, В. Санникова, принявших участие в съемках кино– и фотоматериала.

Кинограммы В. В. Крачунова (Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма).

Предисловие

Прежде чем начать заниматься каким-либо видом самозащиты или рукопашного боя с позиций собственной безопасности или с позиций выполнения специфических служебных обязанностей, необходимо иметь достаточно четкое представление о ней.

Обычно заинтересовавшийся этой проблемой человек ищет специальную литературу. Однако многовековая трансформация терминов и понятий в боевых искусствах, которые переключивались с Востока на Запад и обратно, привела к тому, что в настоящий момент довольно трудно четко обозначить, что есть что. Что такое Ушу, и чем оно отличается от Кунгфу? Чем отличается Дзюдо от Дзю-дзютсу (Джиу-джитсу)? Появились смутные и тем привлекательные для большинства жаждущих такие виды, как: Дзе Син Мон, Вьет Во Дао, Хапкидо и многие другие.

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

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

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

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

Участие в соревнованиях, пусть самых низших рангов, просто необходимо потому, что многократное повторение атакующих и особенно защитных действий в условиях «нападения» вашего товарища, который не очень хочет вас сильно ударить, может сыграть в настоящем бою злую шутку. Особенно эта негативная сторона отработки самозащиты и бессоревновательного рукопашного боя заметна при подготовке показательных выступлений (шоу), когда вы, работая над действиями, которые будете совместно демонстрировать перед публикой, замечаете, что у «противника» нога подлетает вверх еще до того, как по ней ударили. Но в данном случае вы готовитесь к выполнению демонстрационно-артистических упражнений, а не противоборствующих. Противник на соревнованиях по единоборствам такой любезности не позволит и тем окажет вам величайшую услугу, поставив вас на то место, где вы в настоящее время находитесь. Дальше решать вам: устранять выявленные недостатки или пребывать в состоянии наркотического опьянения под воздействием умопомрачительного наименования системы, которой вы увлеклись, желая заниматься чем-нибудь необычным, с запугивающим названием.

Что касается быстрого овладения чем-либо, то в противовес утверждению некоторых авторов работ по рукопашному бою, со ссылкой на физиологические и психологические константы следует заявить, что вряд ли при малых затратах можно достичь положительного результата. В любом деле степень овладения умениями и навыками обусловлена прямо пропорционально затраченному времени и энергии.

А вот о том, какая из систем движений, методик обучения и тренировки эффективнее, следует иметь элементарное представление.

Важно с самого начала усвоить одно: настоящий бой – не на жизнь, а на смерть – настолько ответственен, что владение многообразным техническим арсеналом может только помешать быстрейшему выбору адекватного действия.

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

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

Глава 1

Физическая культура и спорт как средство профессиональной подготовки

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

Схема 1

Классификация видов деятельности (в том числе видов спорта)

(три первых иерархических уровня)

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

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

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

Наиболее сложным видом деятельности являются единоборства, поскольку включают в себя не только кондиционные и координационные показатели, но и необходимость реализовывать их в ситуациях жестко контактного противоборства.

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

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

В них, кроме непосредственного взаимодействия с противником, включаются: стрельба из различных видов оружия, боевые передвижения и т. д.

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

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

Поскольку среди желающих заниматься боевыми искусствами наибольший интерес и путаницу в оценке эффективности вызывают виды, связанные с непосредственным воздействием на противника, необходимо будет внести ясность в эти понятия, тем более что до сих пор имеет место неправомерное использование ряда терминов (например, «рукопашный бой»).

В связи с этим целесообразно упорядочить содержание некоторых терминов:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В настоящее время борющиеся за «место под солнцем» недобросовестные тренеры-самоучки раздувают эйфорию по поводу несокрушимости и сверхъестественной психической энергетике восточных боевых искусств.

В то же время другие тренеры спекулируют на псевдопатриотических

лозунгах по поводу тоже сверхъестественной силы исконно русских боевых искусств – «Русского» стиля рукопашного боя.

Эти факты вынуждают сделать следующее заявление.

В СССР все системы, связанные с подготовкой к боевым действиям в криминогенных и военных ситуациях, произошли из САМБО (самозащиты без оружия), которое ведет свое начало от Дзюдо, но претерпело значительные положительные изменения за счет введения многих приемов национальных видов борьбы народов СССР и совершенствования приемов самозащиты в период Великой Отечественной войны.

Поэтому имеется полное основание считать, что САМБО является наиболее современной системой самозащиты и рукопашного боя.

Глава 2

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

2.1. Вступление

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.2. Содержание техники атакующих действий бойца

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

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

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

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

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

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

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

Удары ножом.

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

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

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

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

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

Удары цепным оружием (маховые).

2.3. Содержание приемов самозащиты без оружия

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

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

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

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



Фото 2.3 А. Парирование при защите от удара ножом снизу

Фиксация: захват угрожающей конечности (в данном случае – локтя сверху) свободной рукой с целью пресечения отдергивания ее назад для повторной атаки (фото 2.3 Б).



Фото 2.3 Б. Фиксация локтя атакующей руки одноименной – сверху

Нейтрализация противника: действие, позволяющее осуществить полный контроль над противником (фото 2.3 В).



Фото 2.3 В. Нейтрализация загибом руки за спину

Для полного контроля необходим дополнительный захват противника за дальнее плечо сзади или за горло, волосы, глаза.

2.3.1. Защита от ударов ножом

1. Защита от ударов ножом – снизу, прямых, в грудь, шею (фото 2.3.1.1)



**а. Парирование (остановка) руки противника
разноименным предплечьем вниз**



б. Фиксация локтя одноименной рукой сверху



в. Удар ногой – загиб руки за спину



г. Освободившейся рукой сзади надавить на горло противника (захватить за волосы, глазные впадины)

Фото 2.3.1.1. Загиб руки за спину против прямого удара ножом

2. Защита от удара ножом сверху рычагом локтя грудью сверху (фото 2.3.1.2).

Парирование (остановка) разноименным предплечьем вверх (изнутри).

Фиксация предплечья атакующей руки одноименной рукой хватом снизу.

Удар ногой. Захватить запястье обеими руками и протянуть противника мимо себя.

Предплечьем разноименной руки накрыть атакующее плечо противника и надавить вниз грудью на локоть атакующей руки.



а



б



В



Г

Фото 2.3.1.2. Рычаг локтя грудью сверху от удара ножом сверху

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

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



а



б



В



Г

**Фото 2.3.1.3. Рычаг локтя грудью сверху
от удара ножом наотмашь в нижний сектор**

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

Парирование (остановка) обеими предплечьями снаружи, от себя.

Фиксация обеими кистями атакующего предплечья.

Протягивание противника мимо себя – рычаг локтя грудью вниз.



а



б



В

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

Парирование разноименным предплечьем вниз – изнутри. Фиксация локтя атакующей руки сверху одноименной рукой. От отвлекающего удара ногой – попытка загиба руки за спину.

При сопротивлении – перехват одноименной рукой кисти снизу, надавливание большими пальцами на впадины оснований между указательным и средним, мизинцем и безымянным пальцами. Мизинцами своих пальцев надавить на запястье вниз на себя, а большими пальцами – на кисть от себя (фото 2.3.1.5).



а



б



В



Г

Фото 2.3.1.5. «Дожим» кисти от загиба руки за спину

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

При дожиме кисти от неудавшегося загиба руки за спину провести отвлекающий удар ногой.

С отшагиванием от противника провести рычаг локтя грудью сверху.



а



б



В

(фото 2.3.1.6)

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

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



а



б



В

(фото 2.3.1.7)

8. Техничко-тактическое действие против удара ножом снизу с соскальзыванием атакующей руки вверх

При отбиве атакующей руки, наносящей удар ножом снизу, рука противника может соскальзывать вверх по блокирующему предплечью.

В этом случае кисть блокирующей руки разворачивается ладонью вверх и большим пальцем наружу так, чтобы захватить им предплечье изнутри. Свободной рукой обхватить руку противника сверху-снизу так, чтобы впоследствии наложить ее на предплечье своей руки, держащей руку противника у запястья.

Одновременно с этим, провести боковую подножку так, чтобы противник был растянут вдоль опоры (фото 2.3.1.8).



а



б



В

Фото 2.3.1.8. Рычаг локтя через предплечье при соскальзывании руки вверх в процессе загиба руки за спину

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

При отбиве атакующей руки, наносящей удар ножом сверху, рука противника может соскальзывать вниз по блокирующему предплечью.

В этом случае блокирующей рукой с поворотом кисти большим пальцем вниз захватить атакующее предплечье. Свободной рукой обхватить руку противника снизу у локтя. Одновременно с этим отшагнуть в сторону свободной руки противника и провести поворот «выходом», положив локоть его руки себе на плечо или в сгиб локтя (фото 2.3.1.9).



а



б



В



Г

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

В случае сопротивления противника рычагу через плечо развернуться в противоположную сторону и провести рычаг локтя через сгиб локтя с боковой подножкой (фото 2.3.1.10).



а



б

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

10. Унифицированное парирование ударов ножом снизу, прямых – в грудь, шею или ударов сверху (фото 2.3.1.11).

В последнее время в литературе по боевым искусствам много внимания уделяется фехтованию ножом (Лян И-Сюань, 1994 и др.). Поэтому возможны не только прямолинейные атаки ножом, но и неожиданные нападения ножом с любой руки, снизу или сверху. Наиболее опасен прямой удар ножом в грудь (шею). С этой целью необходимо овладеть унифицированной защитой с расчетом на то, что наиболее неожиданный и короткий (прямой) удар наносится лезвием от большого пальца.

При атакующем движении любой руки противника снизу круговым движением развернуть руки ладонями вверх-в стороны и поднять их до уровня своей шеи. Развернув ладони вниз, опускать их до встречи с атакующей рукой. Ладони должны перекрывать друг друга, с тем чтобы не допустить атаки с неожиданной стороны.



а



б

Фото 2.3.1.11. Унифицированная защита против ударов ножом снизу и прямых ударов в грудь, шею

В том случае, когда атакующая снизу рука противника выходит на атаку сверху (лезвием от мизинца), руки, готовившиеся к защите от удара снизу, разворачиваются ладонями вверх и блокируют атаку сверху (фото 2.3.1.12).



а



б



В



г

Фото 2.3.1.12. Унифицированная защита против любых ударов ножом

2.3.2. Защита от ударов рукой

Понятие об исходной взаимной стойке при ведении боя в положении стоя. Биомеханические (пространственные, силовые и временные) характеристики атакующих и защитных действий во многом зависят от исходной позиции обоих противников.

Одной из таких основных позиций является взаимная стойка в проекции на горизонтальную плоскость (Ю. А. Шулика, 1982). Если атакующий и его противник стоят в правосторонней или в левосторонней стойке, такая взаимная стойка называется одноименной. Если атакующий стоит в правосторонней, а его противник – в левосторонней стойке, взаимная стойка называется разноименной. В зависимости от взаимной стойки формируется и тактика использования атакующей и защитной техники.

1. Защита от прямых ударов ближней рукой при одноименной стойке (фото 2.3.2.1).

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



а



б



В



Г



Д

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

2. Защита от прямых ударов дальней рукой при одноименной стойке (фото 2.3.2.2).

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



а



б



В



Г

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

3. Защита от прямых ударов ближней (дальней) рукой при одноименной стойке (фото 2.3.2.3).

При атаке противника дальней или ближней рукой при одноименной стойке, сделать с отклонением назад широкий подшаг изнутри к ближней ноге противника (вес тела – на передней ноге) и обхватить обратным хватом его ближнюю ногу за бедро и подколенный сгиб. Переносить вес тела с ближней ноги на дальнюю, потянуть ноги противника вдоль опоры.



а



б



В

Фото 2.3.2.3. Выпад с «уклоном», запрокидывание обратным выхватом ноги двумя при одноименной стойке

4. Защита от прямых ударов ближней рукой при разноименной стойке (фото 2.3.2.4).

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



а



б



В



Г

Фото 2.3.2.4. Сбивание против прямого удара кулаком

5. Защита от прямых ударов дальней рукой при разноименной стойке (фото 2.3.2.5).

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



а



б



В



Г

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

6. Защита от прямых ударов дальней (ближней) рукой при разноименной стойке (фото 2.3.2.6).

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

Этот прием можно с успехом проводить против прямых ударов любой рукой из любой стойки, но при этом необходимо во время выпада вперед закрывать дальней от противника рукой свою голову и не поднимать ее до конца протягивания ног противника мимо себя.

При исходной одноименной стойке после нырка противник может попытаться обхватить вашу шею под плечо. В этом случае нельзя поднимать противника. Надо вырывать его ноги вдоль опоры и мимо себя.



а



б

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

7. Унифицированная защита от прямых ударов ближней рукой при одноименной стойке (фото 2.3.2.7).

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



а



б



В

**Фото 2.3.2.7. Отбив ближней рукой
наружу – наклон опорным отхватом**

8. Унифицированная защита от прямых ударов дальней рукой при одноименной стойке (фото 2.3.2.8).

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



а



б



В

**Фото 2.3.2.8. Отбив ближней рукой наружу –
поворот зацепом одноименной голенью снаружи**

9. Унифицированная защита от прямых ударов ближней рукой при разноименной стойке (фото 2.3.2.9).

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



а



б



В

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

10. Унифицированная защита от прямых ударов дальней рукой при разноименной стойке (фото 2.3.2.10).

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



а



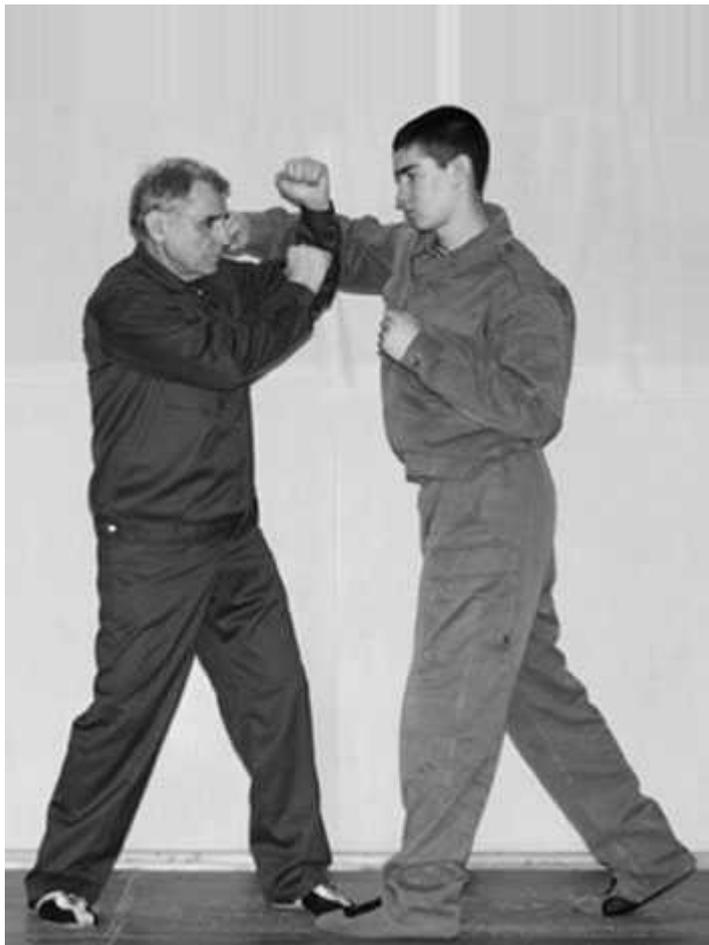
б



В

**Фото 2.3.2.10. Отбив ближней рукой
наружу – проворот отбивом изнутри**

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



а



б



В

Фото 2.3.2.11. Двойной блок изнутри – обхват шеи и плеча – наклон подножкой или проворот подножкой

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



а



б



В

**Фото 2.3.2.12. Двойной блок изнутри – обхват
шеи и плеча – наклон подножкой или проворот
подножкой (в зависимости от взаимной стойки)**

13. Защита от ударов ближней рукой снизу (фото 2.3.2.13).

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



а



б

Фото 2.3.2.13

14. Защита от ударов ближней рукой наотмашь при одноименной стойке (фото 2.3.2.14).



а



б



б

**Фото 2.3.2.14. Блок двумя, обхват ближней рукой
шеи противника – «наклон опорным отхватом»**

15. Защита от ударов ближней рукой наотмашь при разноименной стойке (фото 2.3.2.15).



а



б



В

Фото 2.3.2.15. Блок двумя, обхват ближней рукой шеи противника – «сдергивание опорным отбивом»

2.3.3. Защита от ударов ног

Исходные дистанции в рукопашном бою и при самозащите.

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

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

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

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

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

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

Виды парирования (отбивы, блоки).

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

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

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

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

1. Защита от прямых (сбоку) ударов ногой снизу из любой стойки (фото 2.3.3.1).

Следует иметь в виду, что при попытке скручивания стопы противник может провернуться вдоль своей продольной оси и сильным махом ударить свободной ногой. Для нейтрализации этого маневра необходимо резко потянуть захваченную ногу на себя – вниз с дожимом захваченной голени и стопы в сторону, противоположную возможному вращению.

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

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

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

Разница может быть в действиях, проводимых после парирования ударов.



а



б



В

Фото 2.3.3.1. Парирование предплечьем вниз-наружу с загибом голеностопного и коленного суставов

2. Защита от прямых (сбоку) «верхних» ударов ближней ногой при одноименной стойке (фото 2.3.3.2).



а



б

**Фото 2.3.3.2. Верхний отбив ближней внутрь (кисть
вверху, локоть внизу). Проворот отрывом ноги двумя**

3. Защита от прямых (сбоку) «верхних» ударов дальней ногой при одноименной стойке (фото 2.3.3.3).



а



б

**Фото 2.3.3.3. Верхний отбив ближней наружу (кисть
вверху, локоть внизу). Загиб голеностопного сустава**

4. Защита от прямых (сбоку) «верхних» ударов ближней ногой при разноименной стойке.

Действия те же, что и на фото 2.3.3.3.

5. Защита от прямых (сбоку) «верхних» ударов дальней ногой при разноименной стойке.

Действия те же, что и на фото 2.3.3.2.

6. Защита от прямых (сбоку) «нижних» ударов со стороны дальней ноги защищающегося при любой взаимной стойке (фото 2.3.3.4).



а



б

**Фото 2 3.3.4. Отбив дальней вниз-наружу с
одновременным оседанием. Проворот рывком ноги двумя**

7. Защита от прямых (сбоку) «нижних» ударов со стороны ближней ноги защищающегося при любой взаимной стойке (фото 2.3.3.5).



а



6

Фото 2.3.3.5. Отбив ближней вниз-наружу с одновременным оседанием, уводя колено в сторону дальней ноги. Загиб голени

8. Защита против обратных круговых ударов ногой при одноименной стойке (фото 2.3.3.6).



а



б



в



Г

Фото 2.3.3.6. Верхний блок ближней внутрь, нижний блок дальней наружу с шагом вперед-внутри. Сдергивание подножкой

9. Защита от обратных, круговых ударов ногой при разноименной стойке (фото 2.3.3.7).



а



б



в



Г

Фото 2.3.3.7. Верхний блок ближней наружу, нижний блок дальней внутрь с шагом вперед-наружу. Наклон подсечкой

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



а

Фото 2.3.3.8. Парирование ближним предплечьем вниз-наружу с оседанием. Загиб голеностопного и коленного суставов

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



а

Фото 2.3.3.9. Парирование дальним предплечьем вниз-наружу с оседанием. Проворот рывком ноги двумя

2.3.4. Защита от колющих ударов длинным оружием

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Защита от уколов штыком при одноименной стойке (фото 2.3.4.1, 2.3.4.2).



а



б



В



Г

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



а



6



В

Фото 2.3.4.2. Выход внутрь, парирование наружу, проворот с отбивом стопой в бедро

2. Защита от уколов штыком при разноименной стойке (фото 2.3.4.3, 2.3.4.4).



а



6



В

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



а



6



В

Фото 2.3.4.4. Выход наружу, удар ближней наотмашь в горло – запрокидывание подсечкой снаружи

2.3.5. Защита от рубящих ударов длинным оружием

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

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

При защите от рубящих ударов оружием с лезвием никакие блоки невозможны. К сожалению, имеются пользующиеся успехом у несведущих публикации по боевым искусствам, в которых предлагается останавливать удар меча (да еще японского, рассчитанного не на пробивание, а на разрезание) с помощью прижимания его ладонями и последующего вращения вокруг продольной оси.

Что это? Не проверенные на собственном опыте мечты, или рассчитанная на дураков реклама?

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

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



а



6



В

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

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



а



б



В

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

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



а



б



В

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

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



а



б



В

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

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

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



а



б



В

Фото 2.3.5.5. Наклон зацепом снаружи (подножкой) от «нырка» против горизонтально рубящего удара

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



а



б



В

Фото 2.3.5.6. Проворот подножкой (подхватом) от «нырка» против горизонтально рубящего удара

2.3.6. Защита от рубящих ударов коротким оружием

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

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

1. Защита от ударов топором сверху – сбоку со стороны своей сзадистоящей, ноги (фото 2.3.6.1).



а



6



В

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

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



а



б



В

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

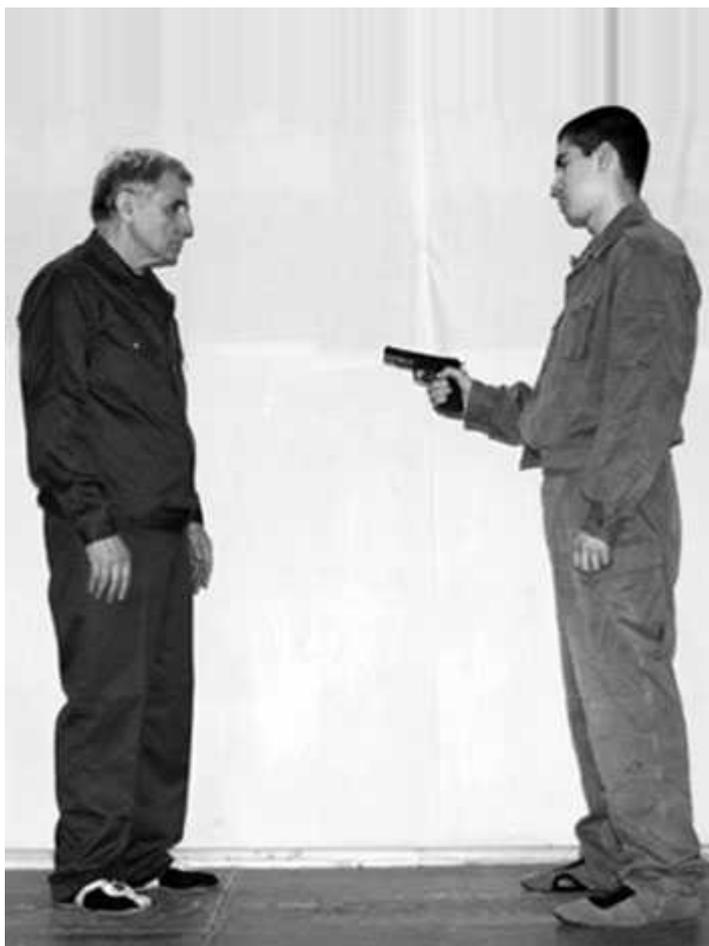
2.3.7. Защита от цепного оружия

При нападении с использованием цепного оружия (нунчаки, цепь и др.) парирование возможно только с использованием мягких подручных предметов в виде своего пиджака, сумки на ремне, поясного ремня.

В крайнем случае можно использовать подставки твердыми предметами, но с очень жестким захватом (лучше двумя руками).

2.3.8. Защита от угрозы огнестрельным оружием

1. Защита от угрозы короткоствольным оружием (пистолетом) (фото 2.3.8.1).



а



б



В



Г

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

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



а

Фото 2.3.8.2. Рычаг локтя грудью сверху

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



а



б



В

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

4. Превентивная защита от угрозы пистолетом, доставаемым из кармана брюк (фото 2.3.8.4).



а



б



В

Фото 2.3.8.4. Фиксация руки, выхватывающей пистолет из кармана брюк – загиб руки за спину рывком от удара ногой

5. Защита от угрозы пистолетом сзади (фото 2.3.8.5).



а



б

**Фото 2.3.8.5. Проворот с парированием руки противника
внутрь, последующий рычаг локтя грудью сверху**

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

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

2.3.9. Защита от захватов, обхватов и удушений

1. Защита от захватов одежды на груди или удушений спереди (фото 2.3.9.1).



а



б



В

Фото 2.3.9.1. Проведение руки внутрь-снизу-вверх, проворот с отбивом в колено

2. Защита от обхвата туловища спереди без рук (фото 2.3.9.2 а, б).



а



б

Фото 2.3.9.2 а, б. Отжимание подбородка – наклон с подбивом коленного сгиба разноименной голенью снаружи

3. Защита от обхвата туловища спереди с руками (фото 2.3.9.3).



а



б



В

Фото 2.3.9.3. От подсечки изнутри с приседанием, проворот через таз

4. Защита от обхвата туловища спереди с руками (фото 2.3.9.4).



а

Фото 2.3.9.4. Наклон с подсечкой разноименной голенью снаружи

5. Защита от обхватов сзади за шею (фото 2.3.9.5).



а



б



В

**Фото 2.3.9.5. Фиксация обхватившей руки –
поворот через туловище с захватом руки на плечо**

6. Защита от удавки сзади (фото 2.3.9.6).



а



б



В



Г

Фото 2.3.9.6. От приседания заход за противника. Обхват его спины – надавливание на глаза или подножка на пятке

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



а



б

Фото 2.3.9.7. Выкручивание кисти захватом за большой палец

8. Защита от обхватов сзади руками (фото 2.3.9.8).



а



б



В

**Фото 2.3.9.8. Фиксация обхватившей руки –
поворот через туловище с захватом руки на плечо**

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

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

2.3.10. Задержания

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



а

Фото 2.3.10. Задержание и конвоирование рычагом локтя через предплечье узлом



а



б



В

Фото 2.3.11. Задержание и конвоирование рычагом локтя через плечи

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

- загибом руки за спину от нырка под руку;
- дожимом кисти вниз с фиксацией локтя захватом руки под плечо.

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

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

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

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



а



б



В

**Фото 2.3.12. Задержание и конвоирование
загибом руки за спину рывком**

2.3.11. Превентивная защита

Превентивная защита при угрозе нападения двух (трех) противников.

Как правило, должен быть нанесен удар рукой (руками) по основному противнику (двум противникам стоящим рядом).

Одновременно наносится задний (боковой) удар ногой в пах второстепенного противника (фото 2.3.11).



а

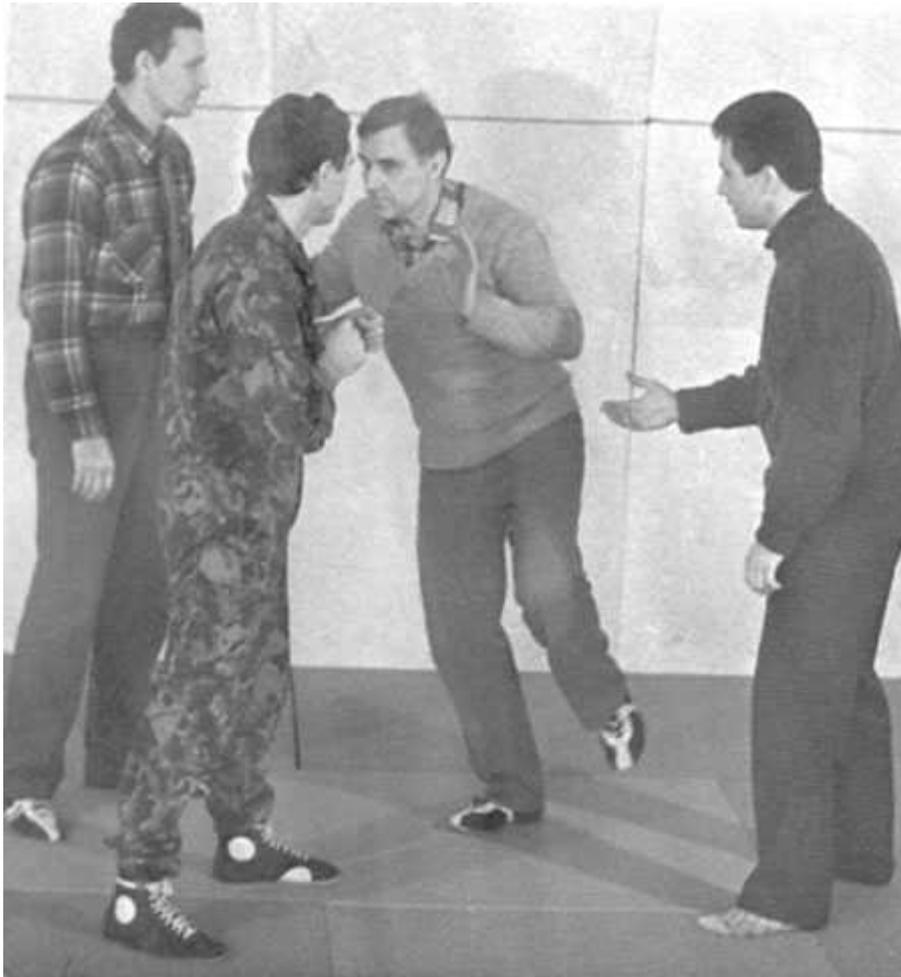
Фото 2.3.11. Двойной удар в подбородки двух противников с задним ударом ногой третьего

Оттолкнувшись от второстепенного противника, продолжить движение на основного противника, завершив удар броском и догонным ударом по лежащему противнику. После этого бой продолжается за счет маневрирования, проведения бросков в направлении от «свободного» противника.

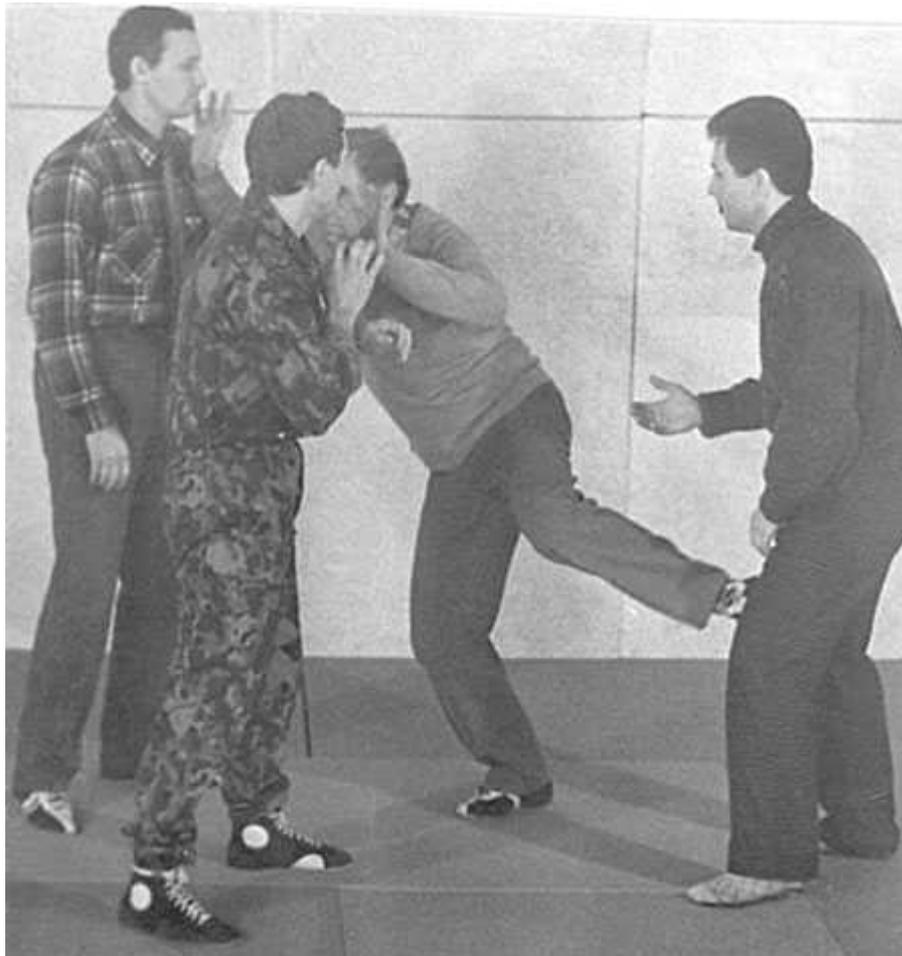
Вариантов комбинаций боя с несколькими противниками бесчисленное множество. Их следует моделировать в своем коллективе, но стремиться к унификации собственных действий необходимо, поскольку реально выполнимы в экстремальных условиях только доведенные до автоматизма приемы.



а



6



В



Г

Фото 2.3.11.1. Тройной удар в подбородки двух противников с задним прямым ударом ногой третьего

При угрозе со стороны двух противников достаточно нападения на одного таким образом, чтобы в это время его тело закрывало вас от другого противника.

К таким превентивным действиям можно отнести следующие комбинации:

- наклон подножкой с последующим ударом ногой другого противника;
- проворот через бедро с последующим ударом ногой другого противника;
- запрокидывание обратным выхватом ног с последующим ударом ногой другого противника;
- запрокидывание задней подсечкой с последующим ударом ногой другого противника.

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

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

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

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

Глава 3

Борьба самбо как раздел системы самбо

3.1. Вступление

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

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

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

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

В греко-римской борьбе, согласно правилам соревнований, предусматриваются броски, перевороты противника без воздействия на ноги ногами или руками. Поскольку самые прочные навыки формируются во время участия в соревнованиях, то арсенал воздействия на противника техникой греко-римской борьбы оказывается ограниченным. Кроме того, все броски в этой борьбе проводятся с собственным падением, что в бою не всегда выгодно.

В вольной борьбе можно воздействовать на ноги противника руками и ногами. Это расширяет диапазон используемых средств борьбы, но многочисленные условности правил соревнований негативно сказываются на формировании необходимого для боя технического арсенала. Кроме того, практика соревнований по вольной борьбе свидетельствует о привязанности борцов вольного стиля только к приемам с захватом ног.

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

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

1. Присуждение чистой победы за удержание в течение 30 секунд не стимулирует к борьбе стоя.

2. Присуждение чистой победы за броски с собственным падением не стимулирует к качественному проведению броска с прикладных позиций (при проведении броска самому лучше не падать).

3. Отсутствие в классификации техники традиционного дзюдо бросков с захватами ног обедняет ее в прикладном аспекте.

4. Специфичный для Японии свободный покрой одежды не копирует покрой европейской одежды и одежды военнослужащего любой армии, что не позволяет в полной мере использовать приобретенные в дзюдо навыки для их реализации в типовом бою.

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

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

До сих пор в каждом виде борьбы имелось несколько классификаций технических действий (Спортивная борьба, 1968; В. М. Андреев, 1961; В. М. Андреев, Е. М. Чумаков, 1967;

В. М. Андреев, Г. С. Туманян, 1075; Д. Кано, 2000; А. А. Харлампиев, 1964; Х. Эссинк, 1975; E. Domini, 1965).

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

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

Чтобы достаточно хорошо усвоить технику борьбы САМБО, необходимо приложить усилия и терпеливо, используя своего товарища или хотя бы стул в качестве противника, проделать движения, обозначенные в нижеприводимой классификации технических действий в спортивной борьбе (вообще) и, в частности, борьбы САМБО.

Вся техника борьбы состоит из 3-х разделов: начальных, основных и вспомогательных технических действий.

К начальным действиям, без которых не может быть осуществлено основное действие, относятся передвижения, стойки, захваты.

Основные технические действия (действие, в результате которого тело сопротивляющегося противника переводится из исходного положения в заданное правилами конечное положение или противник сдается) состоят из пяти подразделов: стоя, полустоя, полулежа, в партере и лежа, каждый из которых имеет набор характерных атакующих и защитных технических действий (схема 3.1).

К вспомогательным техническим действиям относятся такие действия, использование которых помогает применить основное техническое действие или обеспечивает защиту.

Подраздел борьбы стоя включает в себя:

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

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

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

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

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

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

- перебрасывания (отрывание противника и сбрасывание);
- перевороты (переворачивания на спину или в то же положение, но с вращением противника вокруг его продольной оси);

Схема 3.1

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

Надразделы			
Н.Т.Д. (начальные технические действия: маневр стойками, передвижением, захватами)		О.Т.Д. (основные технические действия)	В.Т.Д. (вспомогательные технические действия)
Разделы борьбы		Подразделы борьбы	
Стоя		1. Броски 2. Сбивания (переводы) 3. Контрброски 4. Контрсбивания	Динамические подготовки к атаке Комбинации приемов Защита динамическая Защита статическая Защита динамическая
Полустоя		1. Полуброски 2. Полусбивания 3. Броски снизу 4. Сбивания снизу	
Полулежа		1. Перекатывания 2. Броски лежа 3. Сбивания лежа	

В партере		1. Перебрасывания 2. Перевороты 3. Сбрасывания 4. Болевые приемы на руку 5. Болевые приемы на ногу 6. Удушения	
Лежа		1. Дожимы 2. Перекаты снизу 3. Болевые приемы на руку 4. Болевые приемы на ногу 5. Удушения	

- сбрасывания (выход в положение верхнего с переворачиванием противника);
- болевые приемы на руку;
- болевые приемы на ногу;
- удушения (приложение 3.4).

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

- дожимы и удержания (проводит верхний);
- перевороты снизу (проводит нижний);
- болевые приемы на руку;
- болевые приемы на ногу;
- удушения (приложение 3.5).

3.3. Техника борьбы стоя (приложение 3.1)

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

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

Захваты (З) при борьбе стоя в одноименной взаимной стойке



Фото 3.1. За концы рукавов при любой взаимной стойке



Фото 3.2. За разноименный отворот и разноименный рукав при любой стойке



Фото 3.3. За одноименный отворот и разноименный рукав при любой стойке



Фото 3.4. За пояс спереди (на спине) и разноименный рукав разноименной стойке



Фото 3.5. За пояс на спине через одноименное плечо и разноименный рукав при одноименной стойке



Фото 3.6. За шею сверху под плечо и разноименный рукав при одноименной стойке



Фото 3.7. За пояс на спине через одноименное плечо и одноименный рукав при одноименной стойке



Фото 3.8. За одноименный рукав и одноименный отворот сверху захваченной руки при разноименной стойке



Фото 3.9. Обхват разноименного плеча снизу с головой (узлом) при одноименной стойке

Захваты (3) при борьбе в разноименной взаимной стойке



Фото 3.10. За разноименный ворот на шее и разноименный рукав при разноименной стойке

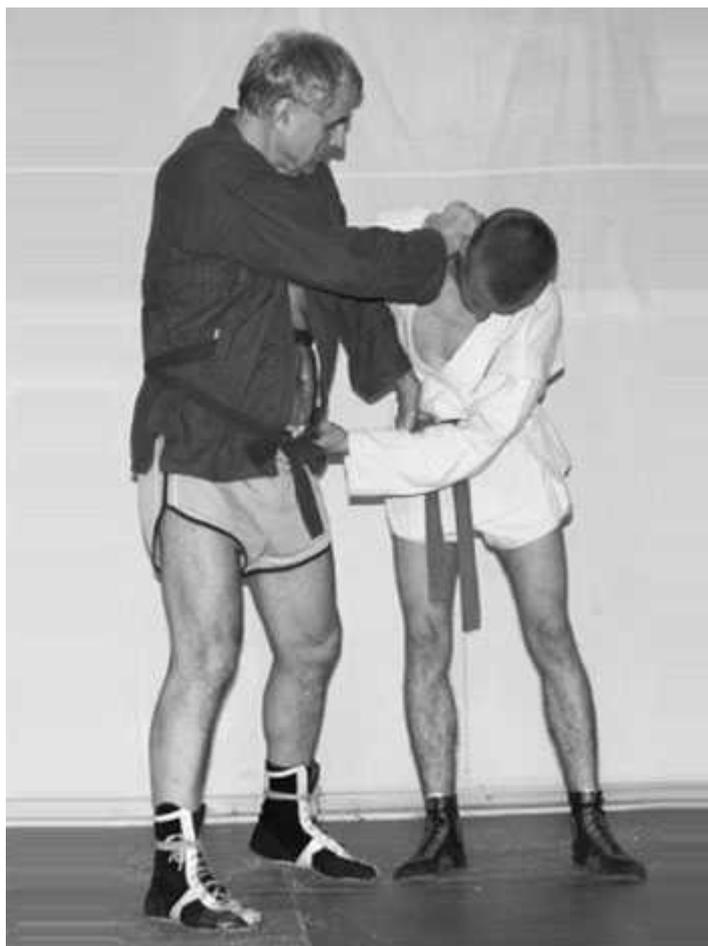


Фото 3.11. За одноименный ворот на шее и пояс спереди при разноименной стойке



Фото 3.12. За пояс на спине через разноименное плечо и одноименный рукав при разноименной стойке



Фото 3.13. За одноименный отворот поверх шеи и одноименный рукав при разноименной стойке



Фото 3.14. Обхват разноименного плеча снизу с головой (узлом) при разноименной стойке

3.3.1. Броски

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

А. Броски проворачиваясь (тип «провороты»).

Это броски противника вперед, перед собой с предварительным поворотом к нему спиной или боком. При их выполнении атакующий вначале проворачивается перед противником на угол от 90° до 270° и входит в контакт с ним своим ближним боком, спиной или дальним боком. Затем, продолжая поворот, бросает его перед собой.

Основным элементом, влияющим на качество выполнения этих бросков, является максимальное отворачивание своей головы в сторону будущего падения противника и далее.

При захватах на дальней дистанции для успешного проведения броска необходимо, до входа в контакт с телом противника развернуться на 270° .

При захватах на средней дистанции для успешного проведения броска необходимо до входа в контакт с телом противника, повернуться на 180° .

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

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

Все броски типа «проворотом» имеют общую пространственно-тактическую структуру и отличаются друг от друга по динамическим признакам: подъемом вверх, горизонтальным выведением из равновесия, выбиванием всей опоры. На нижележащем уровне они делятся на броски: без воздействия на ноги противника, с воздействием на ноги ногами, руками, ногами и руками.

Наиболее ответственной фазой бросков проворотом является выход из исходного положения в стартовое (1-я фаза броска). Эти способы выхода на старт бросков типа проворотом составляют классы его движений. Отдельно по каждому броску к его основному наименованию будет прибавляться способ выхода на старт («выходом», «уходом» и т. д.).

Проворот «выходом» – с поворотом на носке сзади стоящей ноги, вынос впередистоящей ноги мимо противника на стартовое положение (снаружи одноименной ноги противника) (фото А-1, А-2).



а



б



В

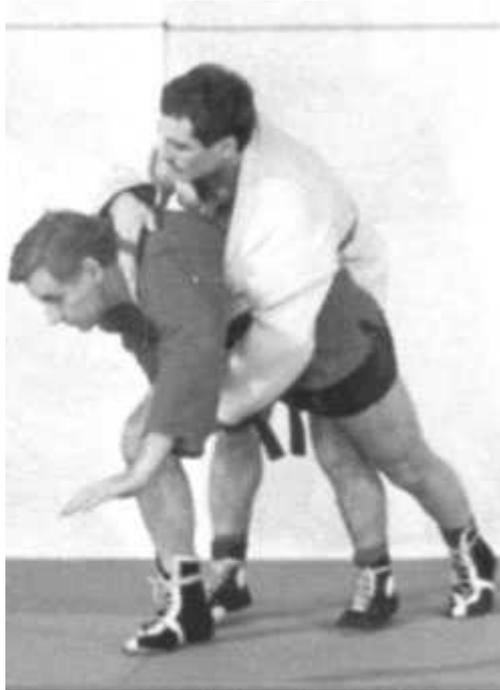


Г

Фото А-1 (а, б, в, г). Проворот подножкой «выходом»



а



б



в

Фото А-2 (а, б, в). Проворот подножкой «выходом»

Проворот «входом» – вынос впередистоящей ноги под проекцию общего центра тяжести противника, проворачивание на носках обеих ног и подставление сзадистоящей ноги к впередистоящей (фото А-3, А-4, А-5, А-6).



а



б

Фото А-3 (а, б). Обратный проворот через туловище «входом»



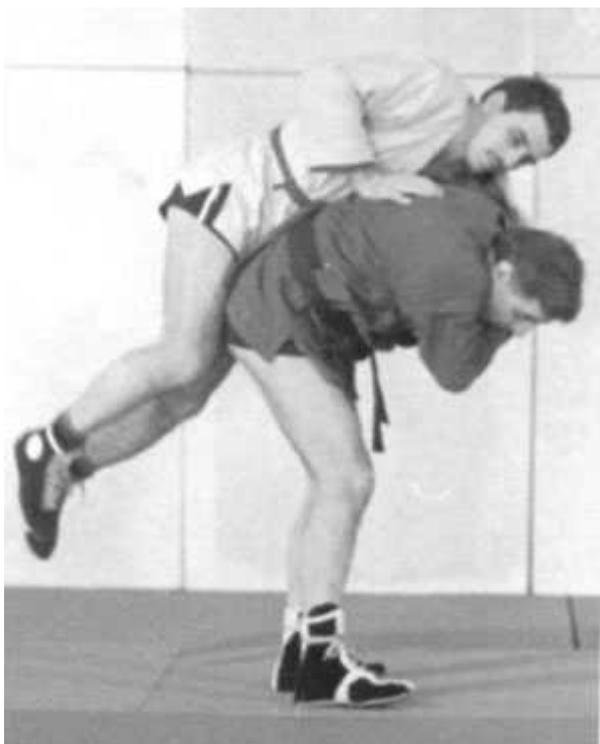
а



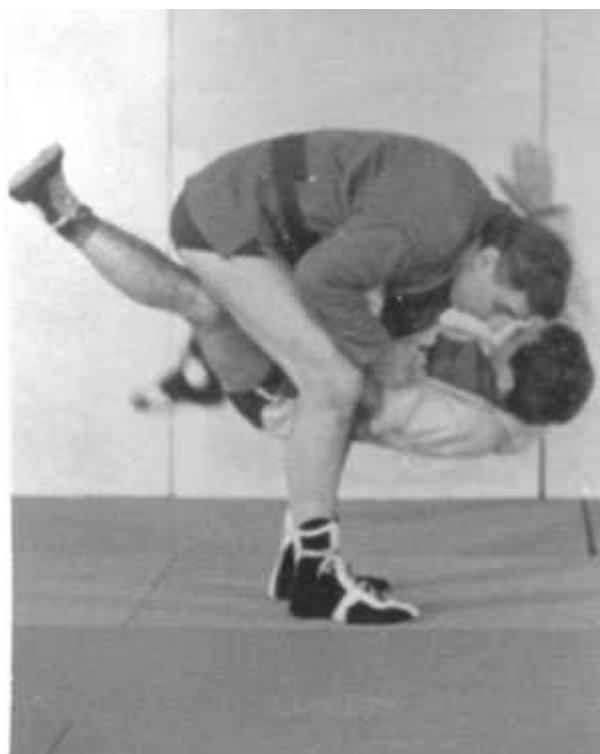
б



в



Г



Д

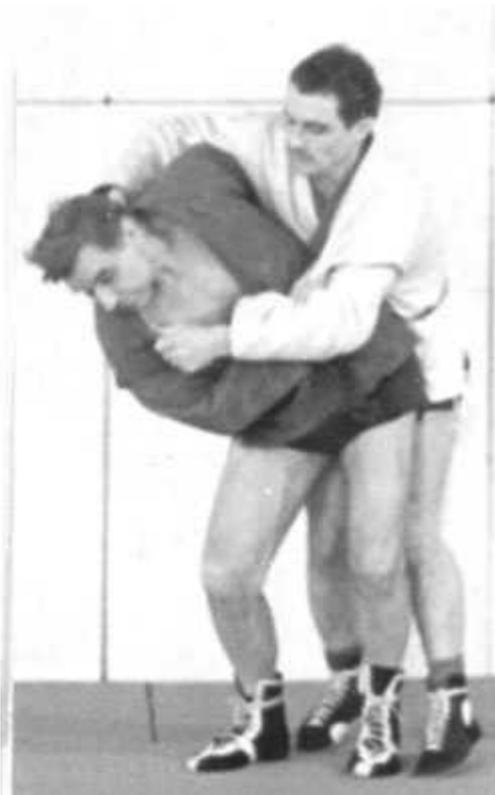
Фото А-4 (а, б, в, г, д). Проворот через спину «входом»



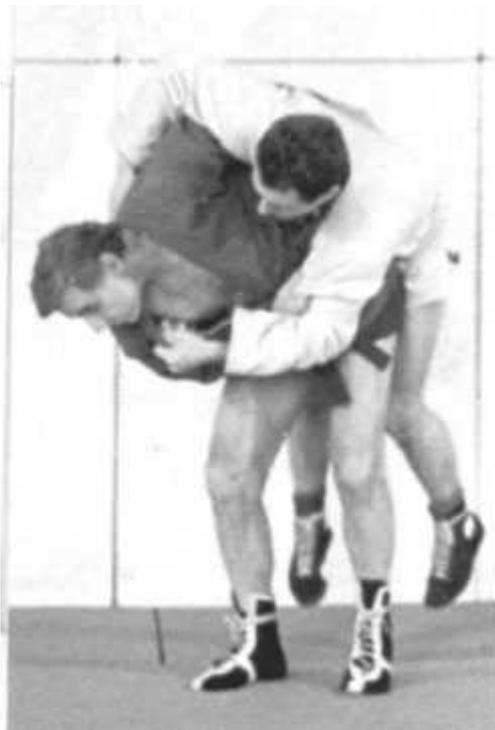
а



б



В

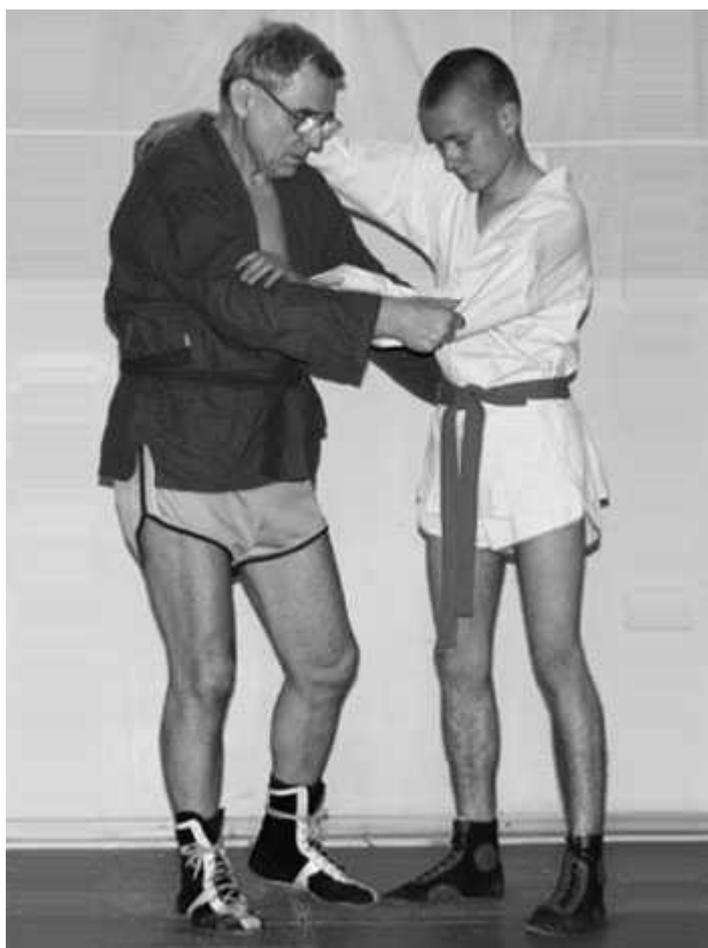


Г



Д

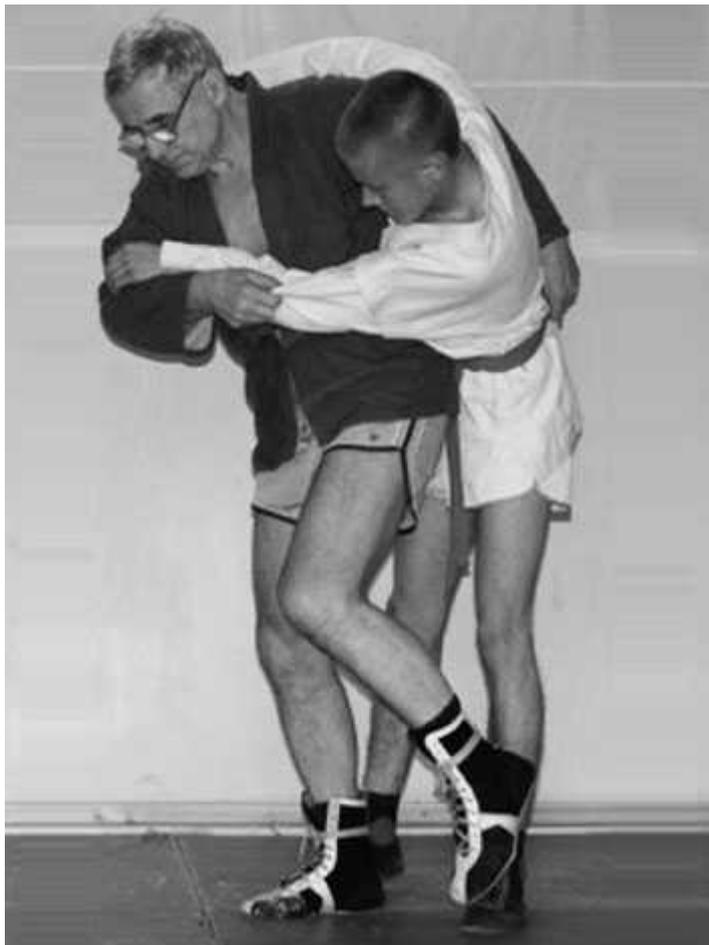
Фото А-5 (а, б, в, г, д). Проворот через таз (бок) «входом»



а



б

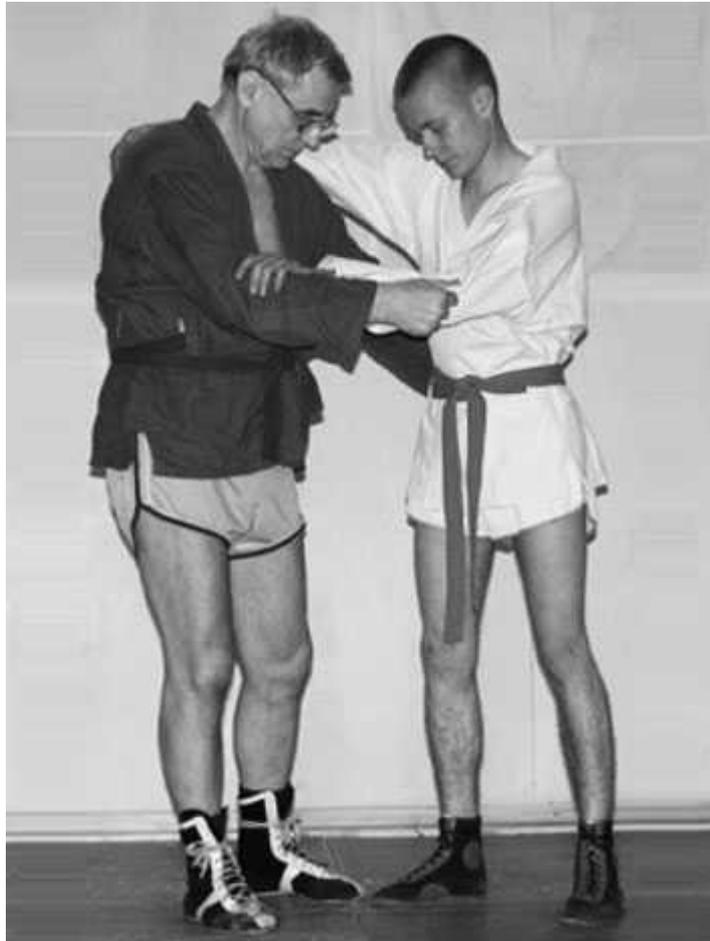


В



Г

Фото А-6 (а, б, в, г). Проворот подхватом «входом»



а



б



В

Фото А-7 (а, б, в). Проворот подсадом голенью изнутри «входом»

Проворот «уходом» – с разворотом на носке впередистоящей ноги увести сзадистоящую ногу назад по кругу так, чтобы она стала снаружи одноименной ноги противника (фото А-8, А-9, А-10, А-11).



а



6



В



Г

Фото А-8 (а, б, в, г). Проворот через руку «уходом»



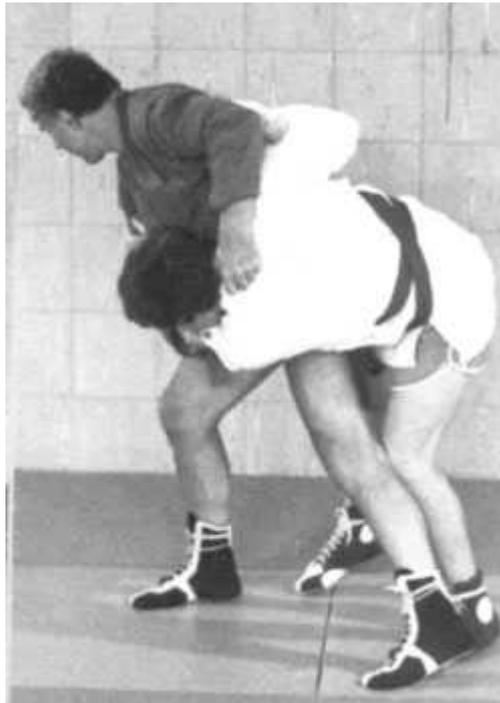
а



б



в



Г

Фото А-9 (а, б, в, г). Проворот подножкой «уходом»



а



б



В

Фото А-10 (а, б, в). Проворот отбивом «уходом»



а



б



В

Фото А-11 (а, б, в). Проворот отрывом (ноги) «уходом»

Проворот «подходом» – дальней от противника ногой подшагнуть к нему посередине между ног противника, ближней ногой провести проворот подсадом бедром и голенью изнутри (фото А-12 а, б, в).



а



б



В

**Фото А-12 (а, б, в). Проворот подсадом
бедром и голенью изнутри «подходом»**

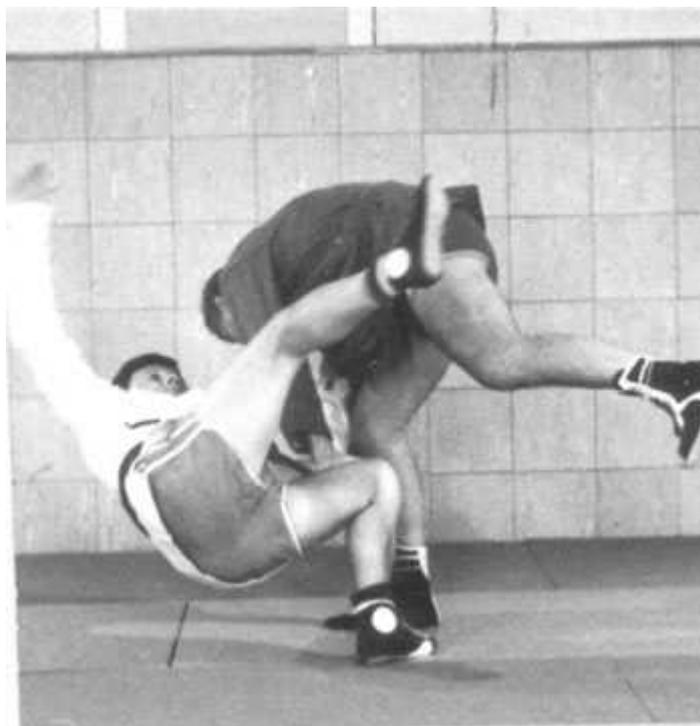
Проворот через руку с отбивом «полувходом» – ближней ногой подшагнуть между ног противника и, провернувшись на обоих носках, перенести вес тела на впередистоящей ноге, провести отбив бедром с упором рукой в ближнее бедро противника (фото А-13).



а



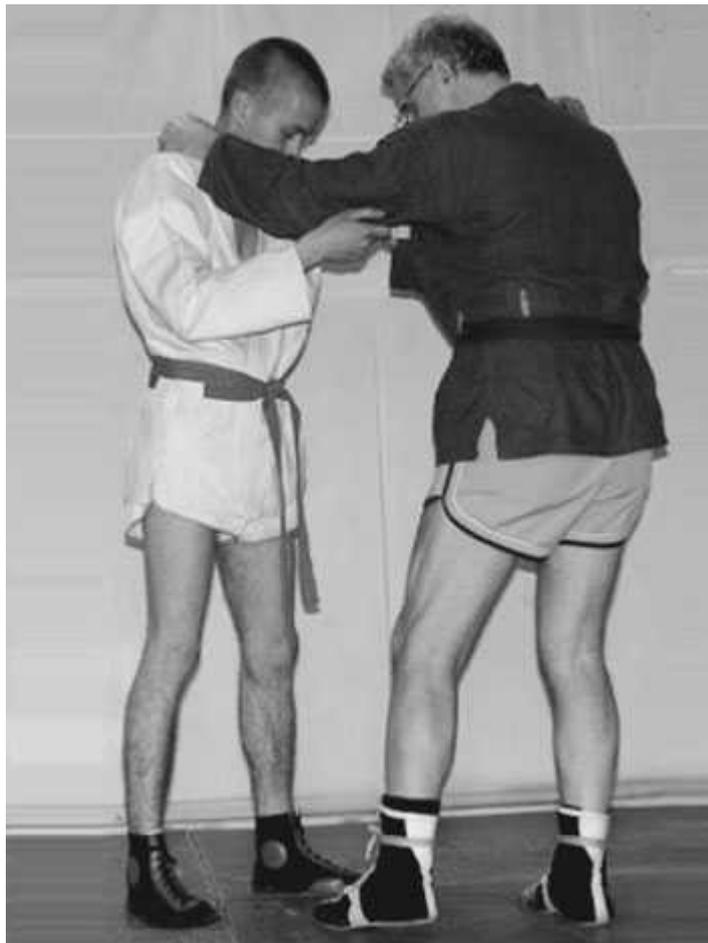
б



В

Фото А-13 (а, б, в). Проворот через руку с подсадом бедром и голенью изнутри «подходом»

«Скрестно» – повернуться на носках обеих ног так, чтобы передняя стопа оказалась на носке, а задняя нога – на всей стопе, расположенной поперек сагиттальной плоскости (оси) атакующего (фото А-14).



а



б

Фото А-14 (а, б). Проворот через таз «скрестно»

К этому же классу выходов на старт бросков проворотом относится выход «прыжком», когда атакующий, оттолкнувшись от опоры, проворачивается вокруг своей продольной оси и, приземлившись, оказывается на старте броска (фото А-15).



а



б



В



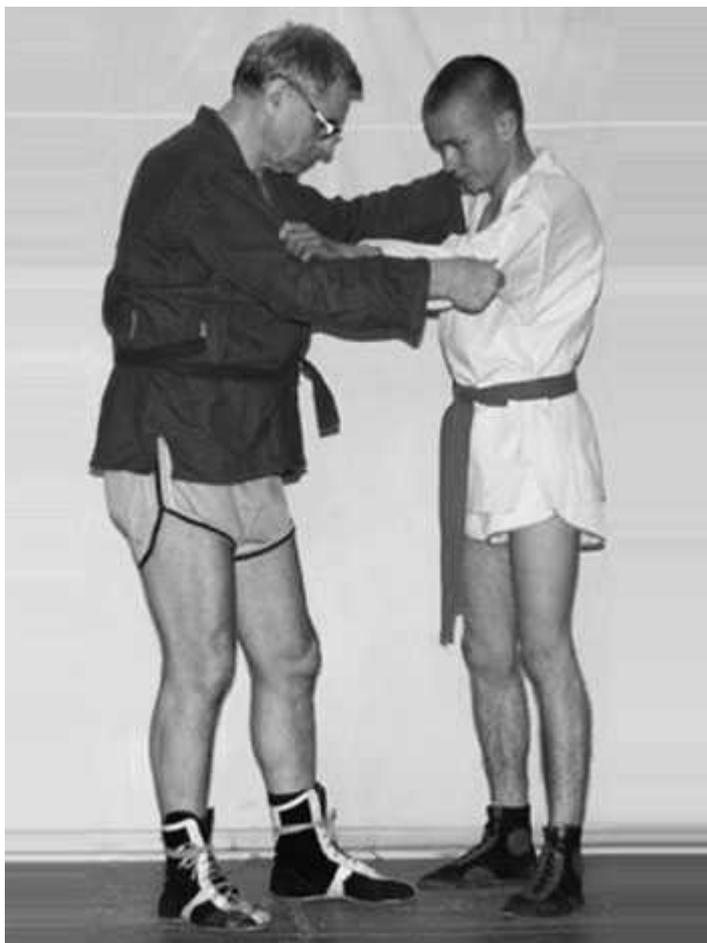
Г

Фото А-15 (а, б, в, г). Проворот через голень прыжком

Следует отметить, что этот эффектный в показательных выступлениях способ в условиях соревнований может быть эффективным только с использованием разнонаправленной динамической подготовки.

Стремиться в совершенстве овладеть всеми бросками проворотом нет смысла. Желательно только ознакомиться со всеми бросками и выбрать себе 2–3 наиболее удобных.

Броски проворотом могут выполняться в усложненных вариантах, что позволяет повысить их эффективность (фото А-16, А-17, А-18).



а



б



В

Фото А-16 (а, б, в). Проворот через голень последующим «прыжком»



а

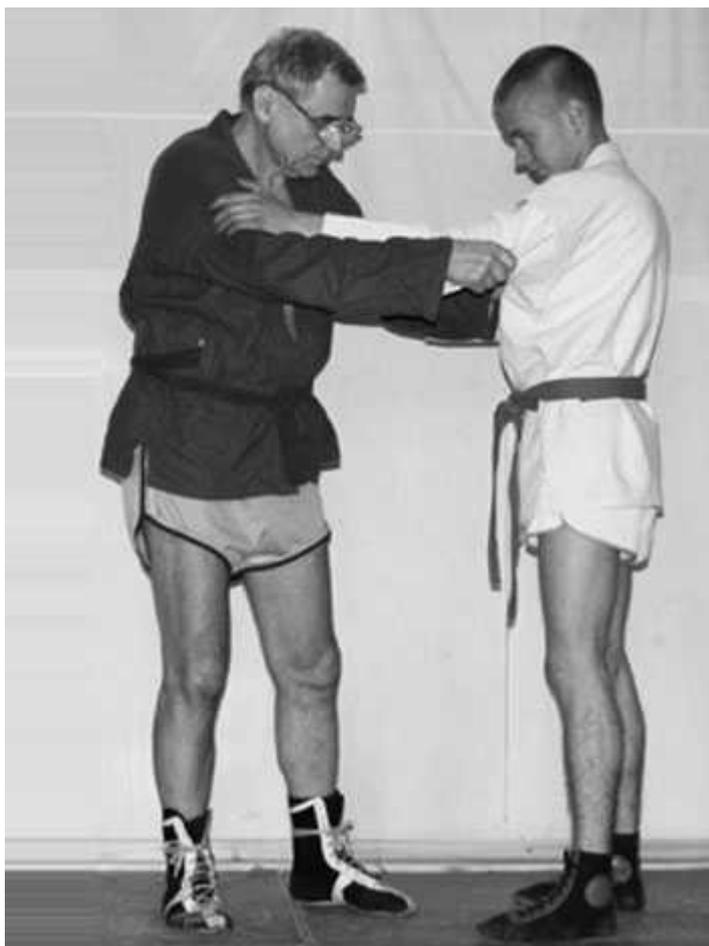


б



В

Фото А-17 (а, б, в). Проворот отбивом последующим «прыжком»



а



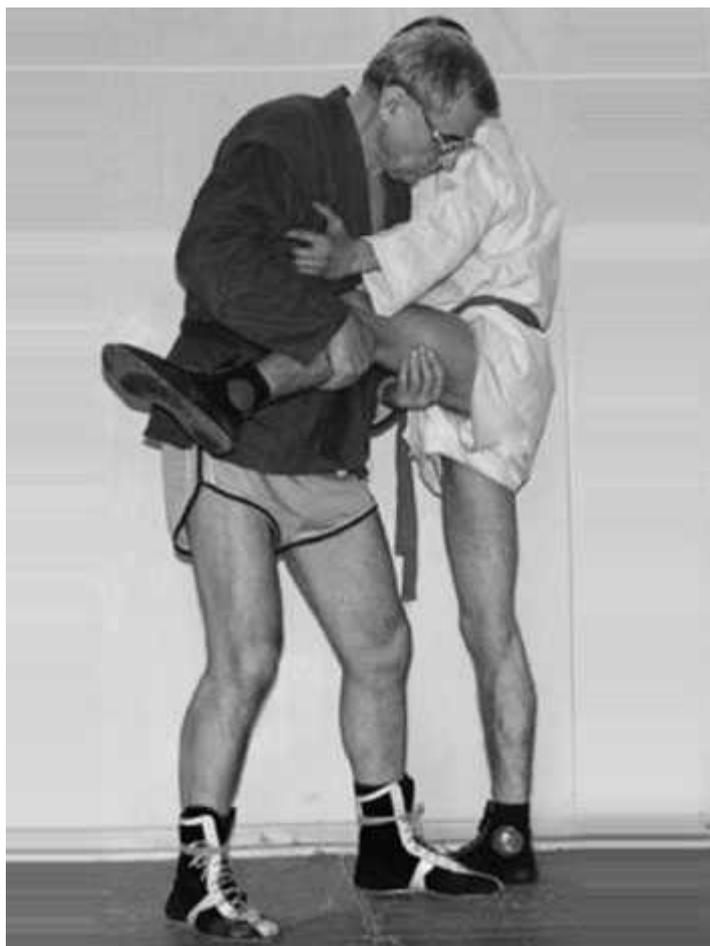
б



В

Фото А-18 (а, б, в). Проворот через спину с отрывом бедра «входом»

Броски проворотом могут выполняться от предварительного отрыва ноги (фото А-19, А-20).



а

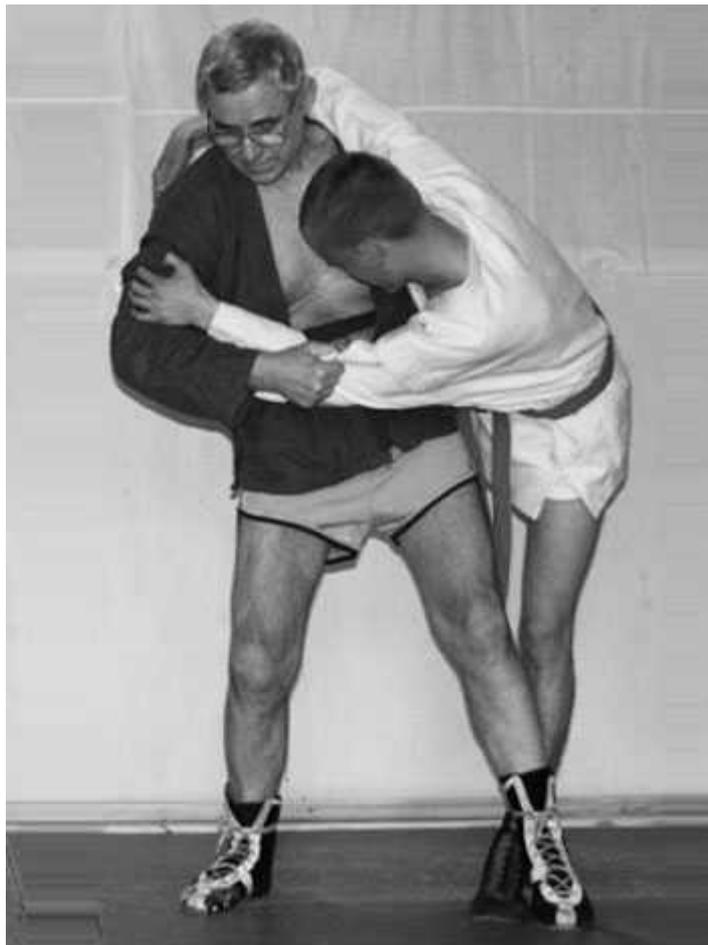


б

**Фото А-19 (а, б). Проворот рывком ноги
«входом» при одноименной стойке**



а



б

**Фото А-20 (а, б). Проворот подножкой от отрыва
ноги «выходом» при разноименной стойке**

Броски проворотом проводятся в качестве контрприема (фото А-21).



а



б



В

**Фото А-21 (а, б, в). Проворот сваливанием
«скрестно» против захвата ног**

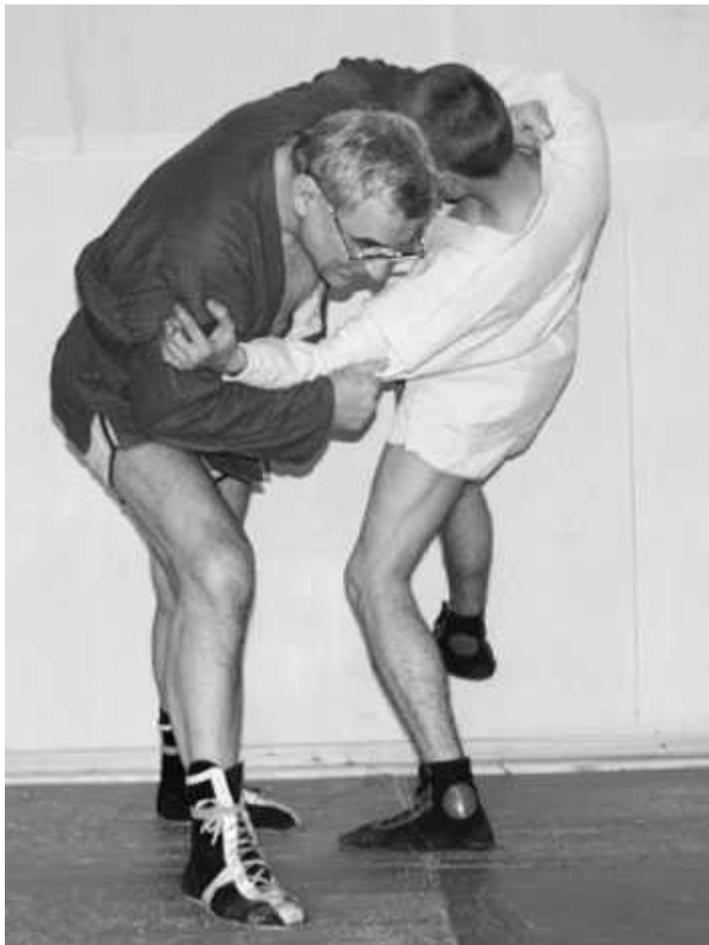
В. Броски наклоняясь (тип «наклоны») характеризуются тем, что атакующий бросает противника назад, перед собой. Основным их элементом является наклон атакующего, выполняемого за счет сгибания в позвоночнике. При этом основным показателем наклона является в первую очередь наклон головы атакующего.

При высоком уровне выполнения бросков этого типа в тех случаях, когда атакующий длиннее своего противника и сгибание в позвоночнике не обеспечивает сбивания противника на пятки, возможно разгибание в позвоночнике при очень длинном вышагивании в сторону броска и с сохранением результирующего наклона.

Броски наклоном на нижележащих иерархических классификационных уровнях представлены сваливаниями, подножками и т. д.



а



б

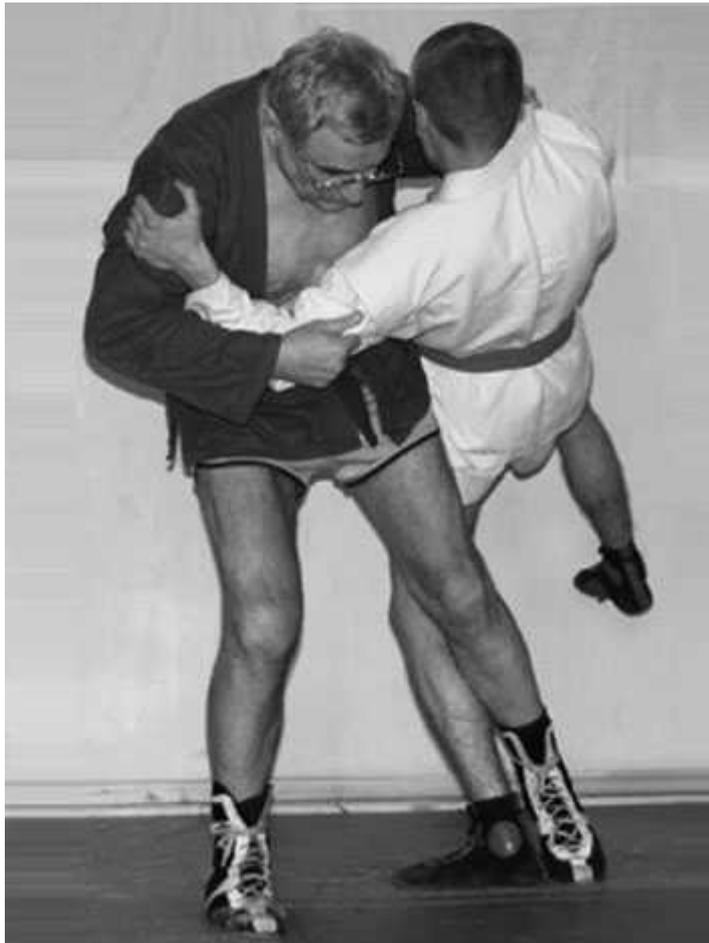
Фото В-1 (а, б). Наклон сваливанием



а



б



В

Фото В-2 (а, б, в). Наклон подножкой



а



б



в



Г

Фото В-3 (а, б, в, г). Наклон отхватом



а



б



В

Фото В-4 (а, б, в). Наклон подножкой от одноименного зацепа голенью снаружи



а



б



в



Г



Д

**Фото В-5 (а, б, в, г, д). Наклон одноименным
зацепом голенью снаружи (заскакивая)**



а



б

Фото В-6 (а, б). Наклон подсечкой



а



б



В

Фото В-7 (а, б, в). Наклон разноименной подсечкой голенью



а



б



В



Г

Фото В-8 (а, б, в, г). Наклон разноименным отхватом изнутри



а



б



В



Г

Фото В-9 (а, б, в, г). Наклон разноименным отбивом изнутри



а



б

Фото В-10 (а, б). Наклон подсечкой изнутри



а



б



в



Г

Фото В-11 (а, б, в, г). Наклон толчком захватом разноименной ноги снаружи



а



б



в



г

Фото В-12 (а, б, в, г). Наклон отхватом от отрыва разноименной ноги захватом снаружи

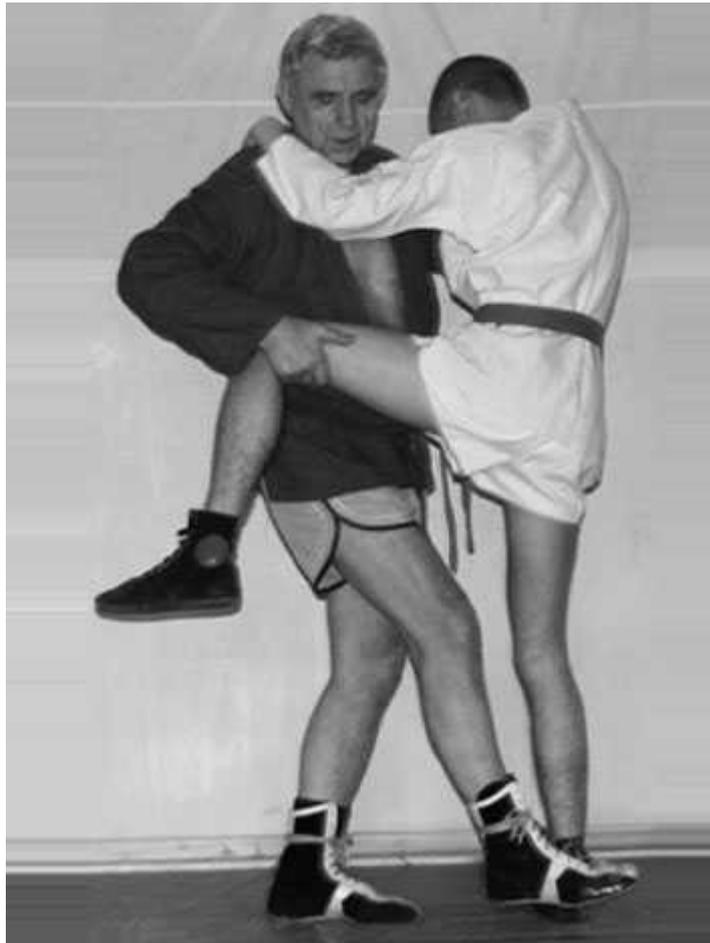


Фото В-13. Наклон подсечкой от отрыва ноги снаружи



а



б

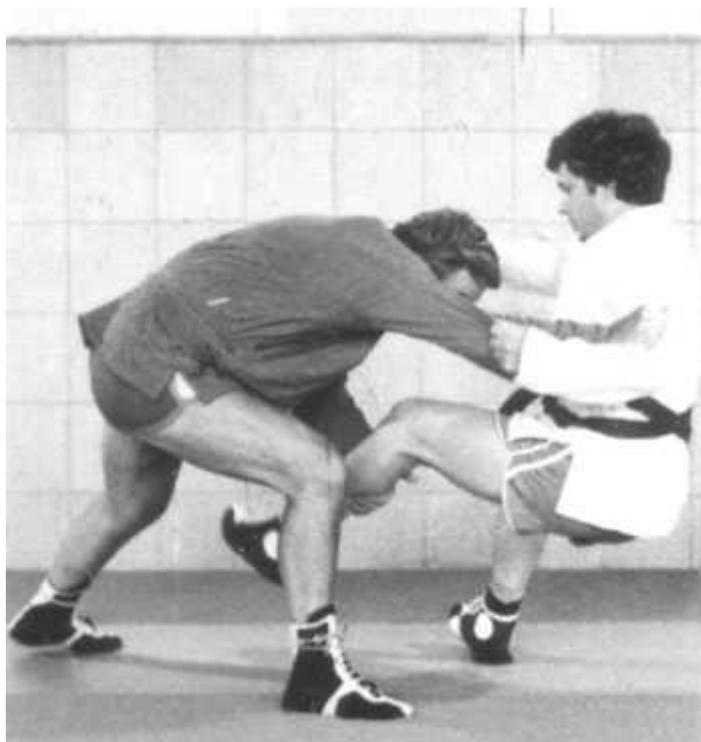


В

Фото В-14 (а, б, в). Наклон через руку



а



б



в

Фото В-15 (а, б, в). Наклон рывком одноименной ноги изнутри



а

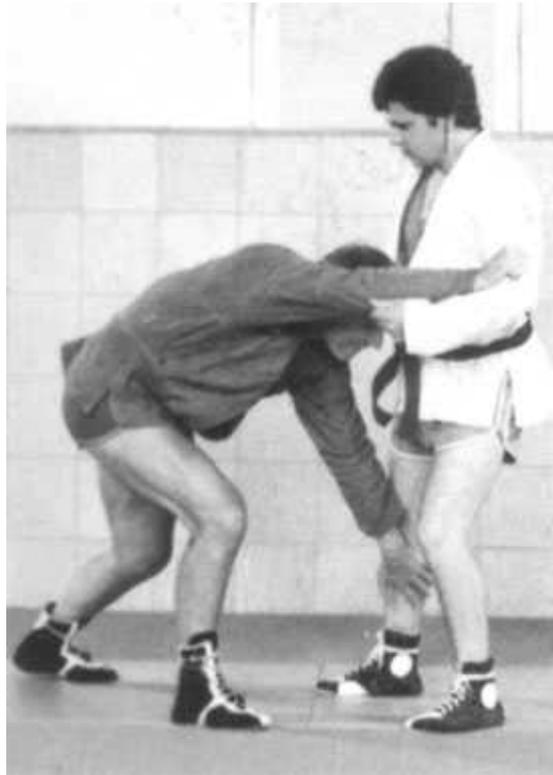


б



В

Фото В-16 (а, б, в). Наклон рывком разноименной ноги изнутри



а



б



В

Фото В-17 (а, б, в). Наклон отрывом разноименной ноги изнутри



а

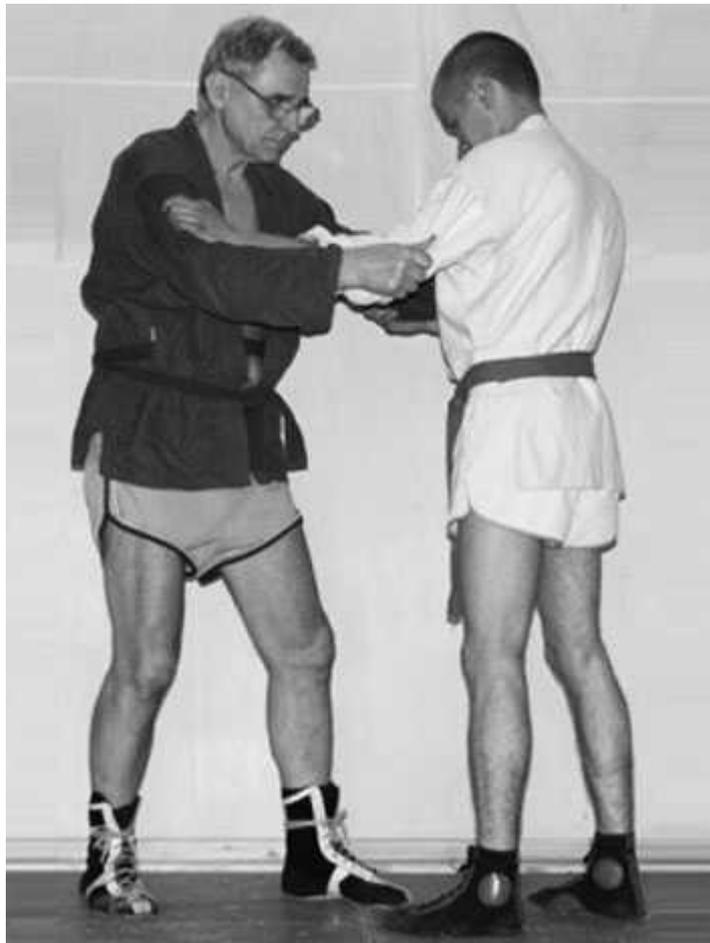


б



В

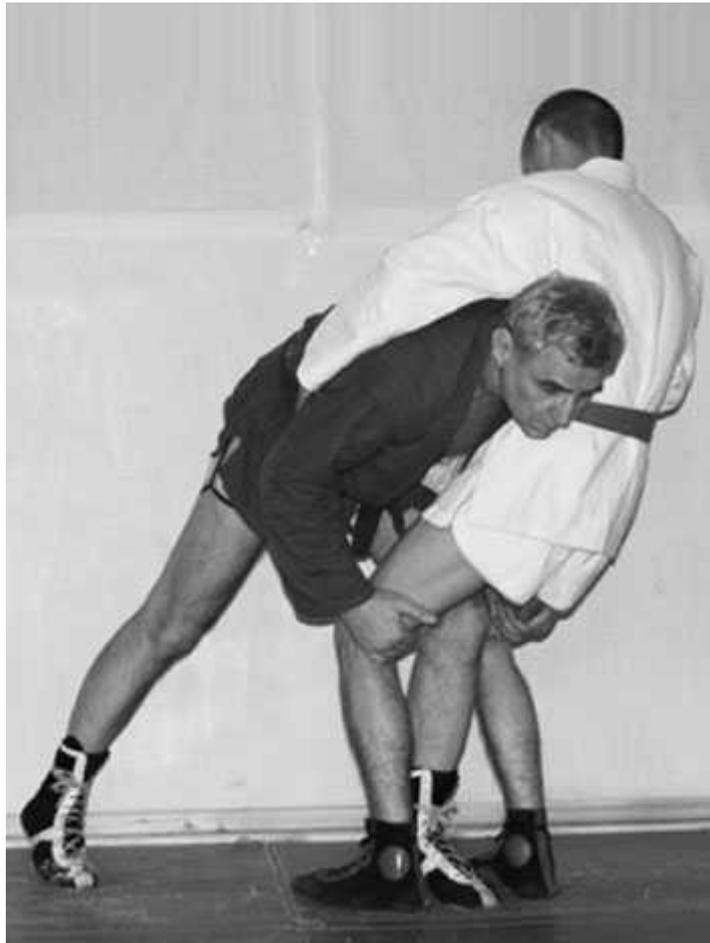
Фото В-18 (а, б, в). Наклон через плечи



а



б



В



г

Фото В-19 (а, б, в, г). Наклон захватом ног



а



б



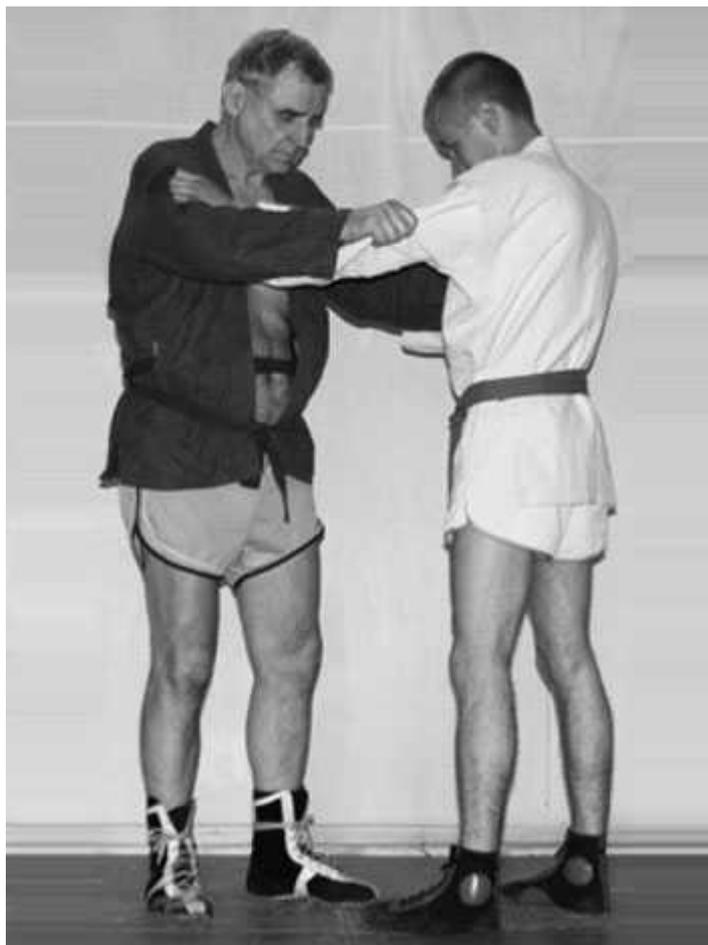
В



Г

Фото В-20 (а, б, в, г). Наклон выхватом ног

С. Броски прогибаясь (тип «прогибы») характеризуются тем, что атакующий бросает противника вперед, за себя, за счет работы мышц спины. Среди них имеются движения классов: «прогибом», «разворотом», «вращением», «разгибом».



а



б



В

Фото С-1 (а, б, в). Разгиб через плечи



а



б



В



Г

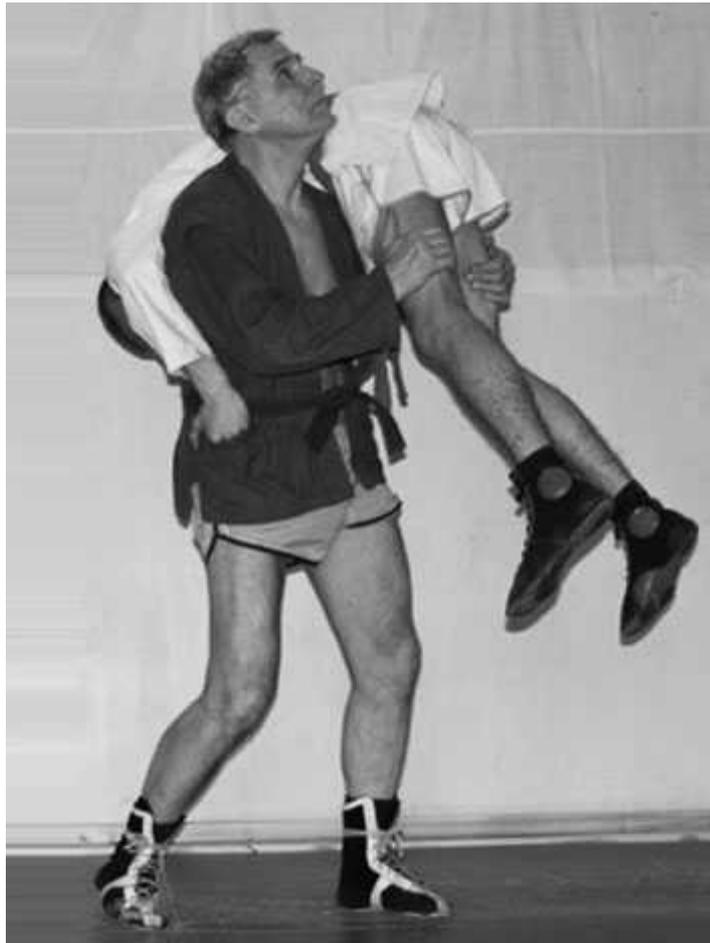
Фото С-2 (а, б, в, г). Разгиб захватом пояса и ноги снаружи



а



6



В

Фото С-3 (а, б, в). Разгиб захватом ног



а



б



в



Г

Фото С-4 (а, б, в, г). Разгиб боковым переворотом



а



б



в



Г

Фото С-5 (а, б, в, г). Разгиб обратным переворотом



а



6



В



Г

Фото С-6 (а, б, в, г). Прогиб садясь



а



б

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



а



б



в

Фото С-8 (а, б, в). Прогиб подхватом



а



б



В



Г

Фото С-9 (а, б, в, г). Прогиб подсечкой



а



б



В

Фото С-10 (а, б, в). Прогиб подсадом стопой в живот



а



б



в



Г

Фото С-11 (а, б, в, г). Прогиб подсадом бедра голенью изнутри



а



б



В

Фото С-12 (а, б, в). Разворот подножкой на пятке



а



б



В



Г

Фото С-13 (а, б, в, г). Разворот обвивом



а



б



В

Фото С-14 (а, б, в). Разворот через стопу под дальнюю ногу



а



б



в

Фото С-15 (а, б, в). Разворот через стопу под ближнюю ногу



а



б



в

Фото С-16 (а, б, в). Продольное вращение



а



б



в



Г



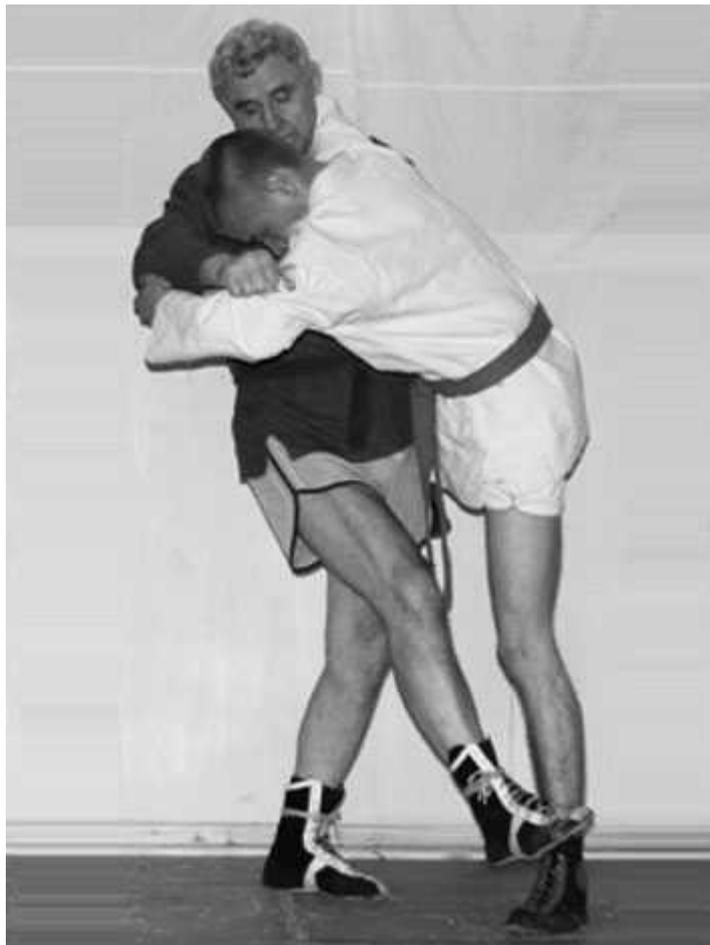
Д

Фото С-17 (а, б, в, г, д). Поперечное вращение

Сложный бросок: прогиб подсечкой от отрыва ноги.



а



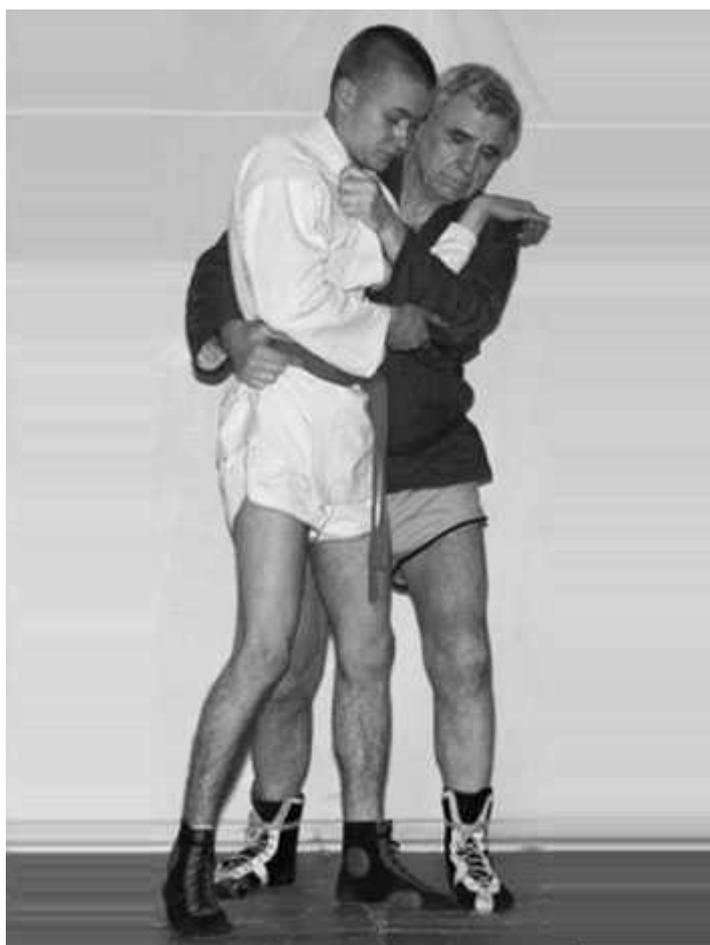
б

Фото С-18 (а, б). Прогиб подсечкой от отрыва ноги

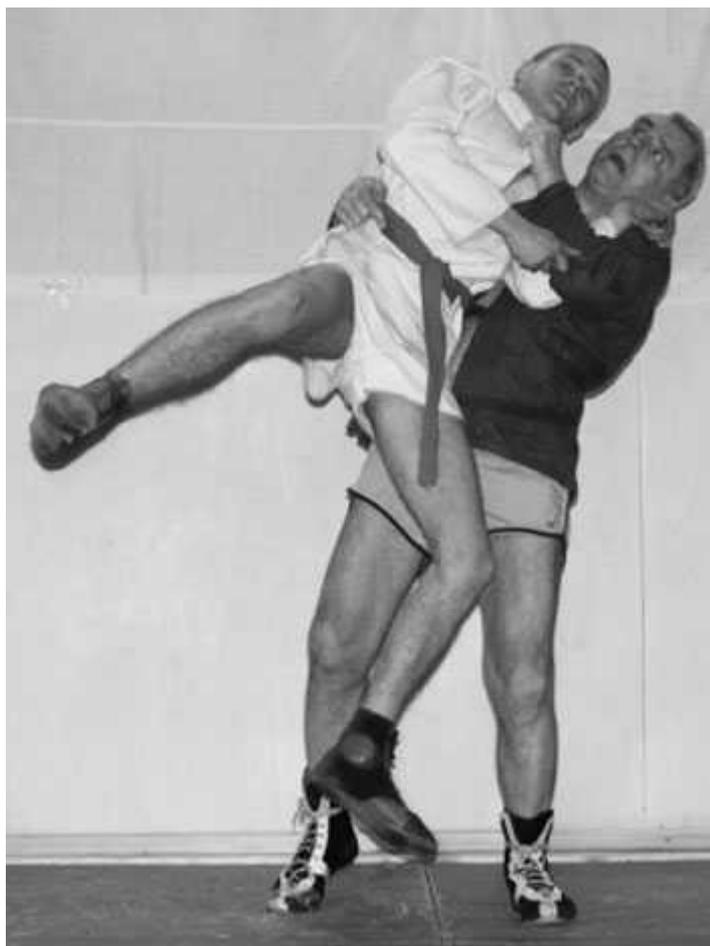
Д. Броски запрокидываясь (тип «запрокидывания») выполняются путем опрокидывания противника назад, за себя, с предварительным поворотом атакующего в сторону, противоположную броску.



а



б



В

Фото D-1 (а, б, в). Запрокидывание подсадом



а



6



В

Фото D-2 (а, б, в). Запрокидывание подсечкой



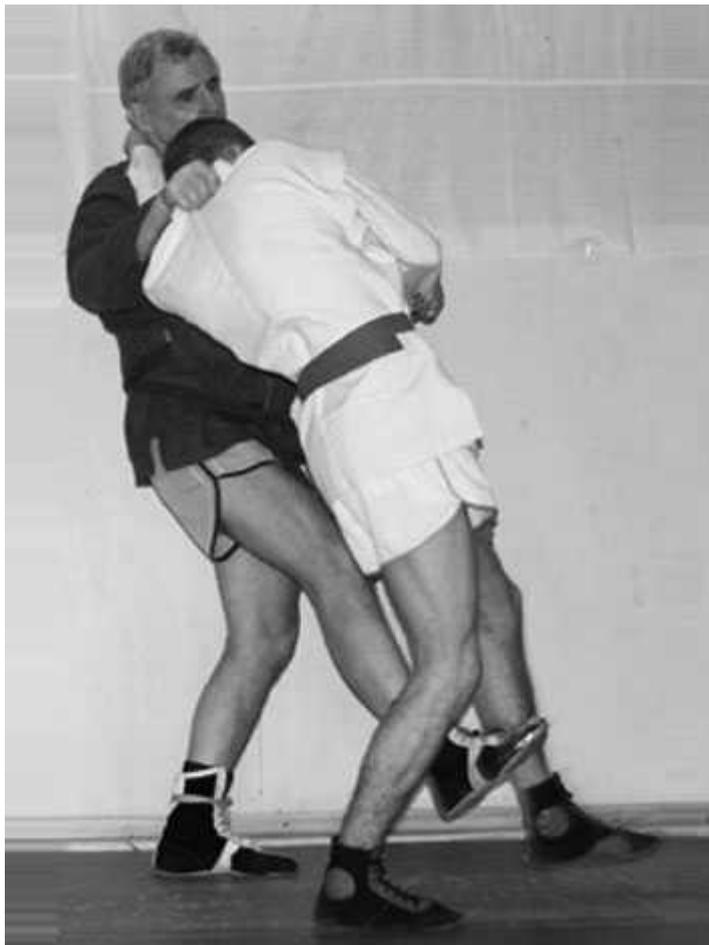
а



б



В



г

Фото D-3 (а, б, в, г). Запрокидывание зацепом ступней (заскакивая) при разноименной стойке



а



б



в



г

Фото D-4 (а, б, в, г). Запрокидывание зацепом ступней (заскакивая) при одноименной стойке



а



б



В

Фото D-5 (а, б, в). Запрокидывание подножкой на пятке



а



б



В

Фото D-6 (а, б, в). Запрокидывание подбивом голенью



а



6



В



г

Фото D-7 (а, б, в, г). Запрокидывание двойным подбивом



а



б

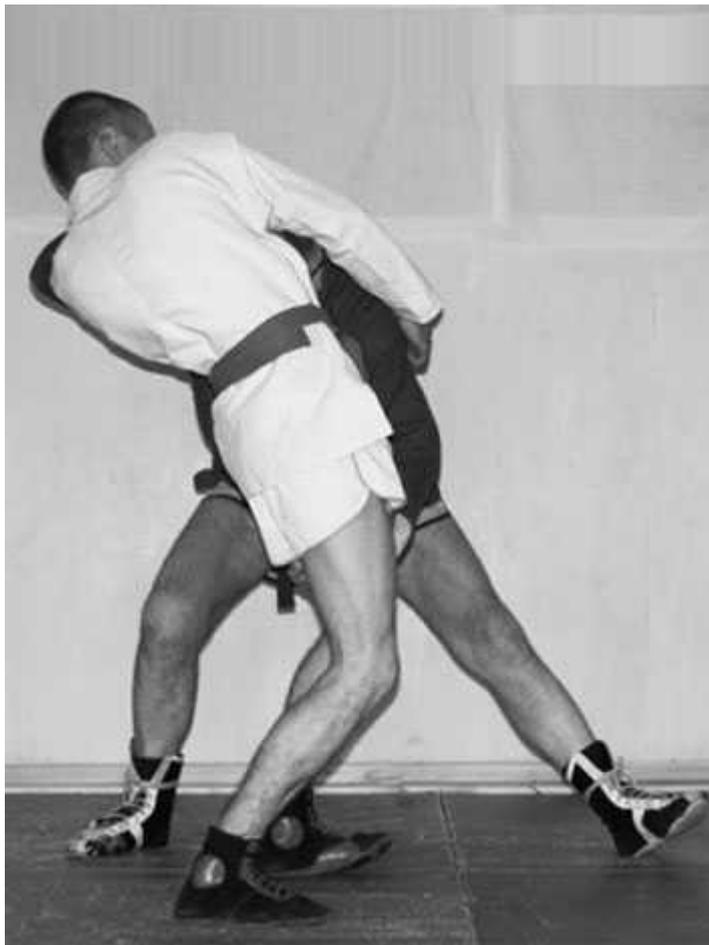


в

Фото D-8 (а, б, в). Запрокидывание двойным зацепом



а



б



В

**Фото D-9 (а, б, в). Запрокидывание
рывком разноименной ноги изнутри**

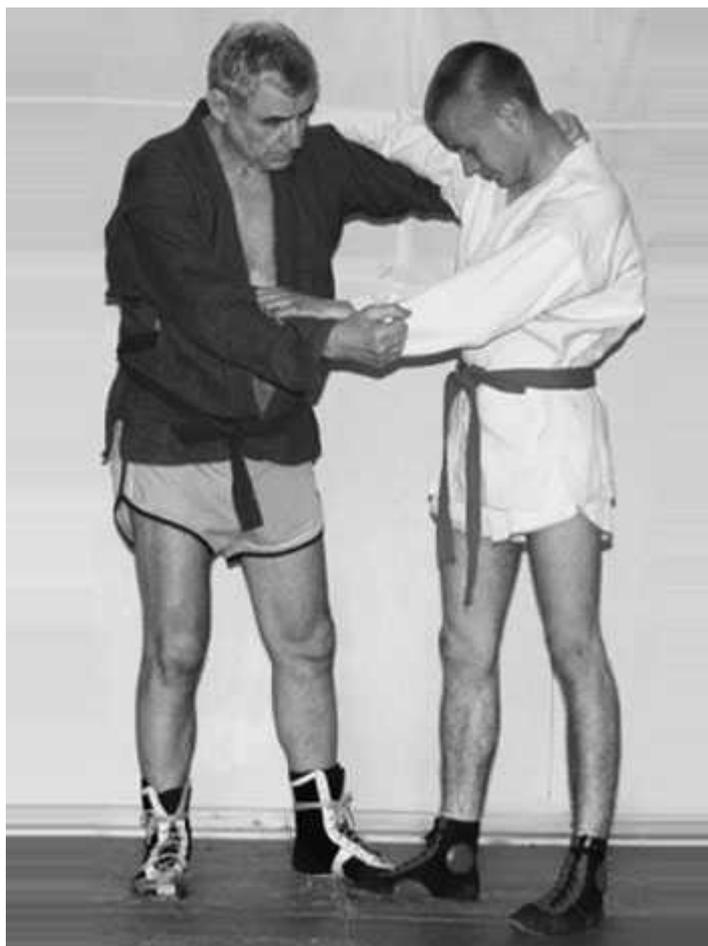


а

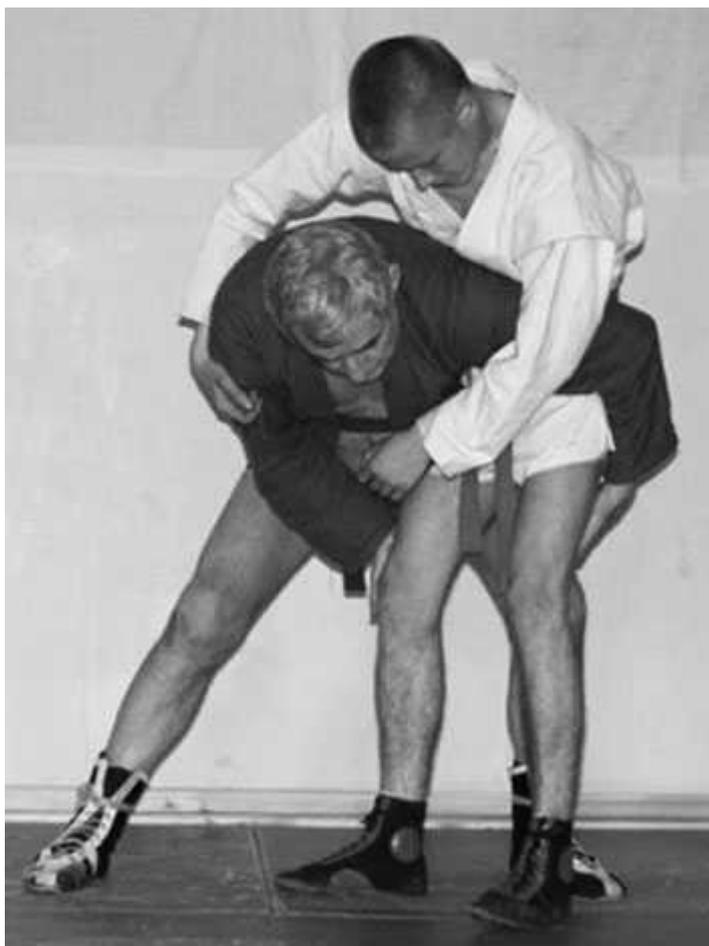


б

**Фото D-10 (а, б). Запрокидывание
обратным захватом ноги накрест– изнутри**



а

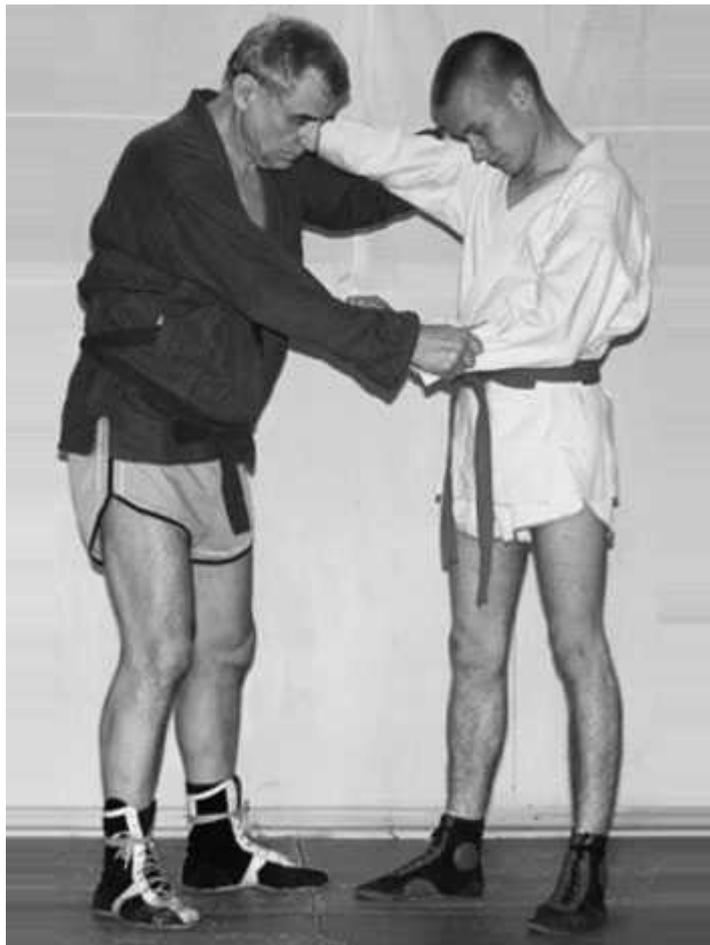


б

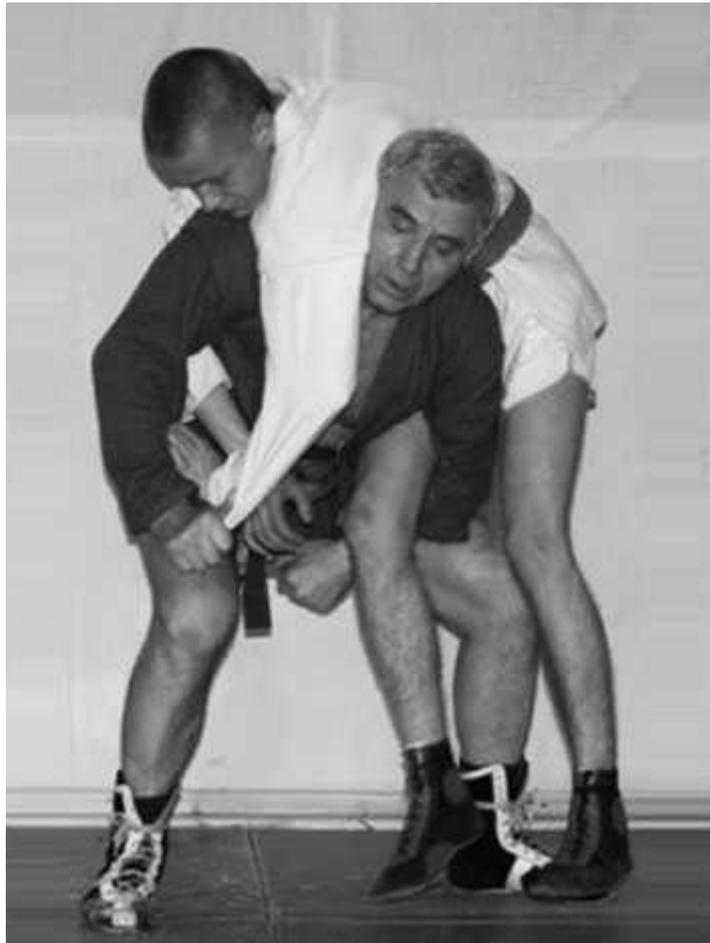


В

Фото D-11 (а, б, в). Запрокидывание обратным выхватом



а



б

Фото D-12 (а, б). Запрокидывание через плечи

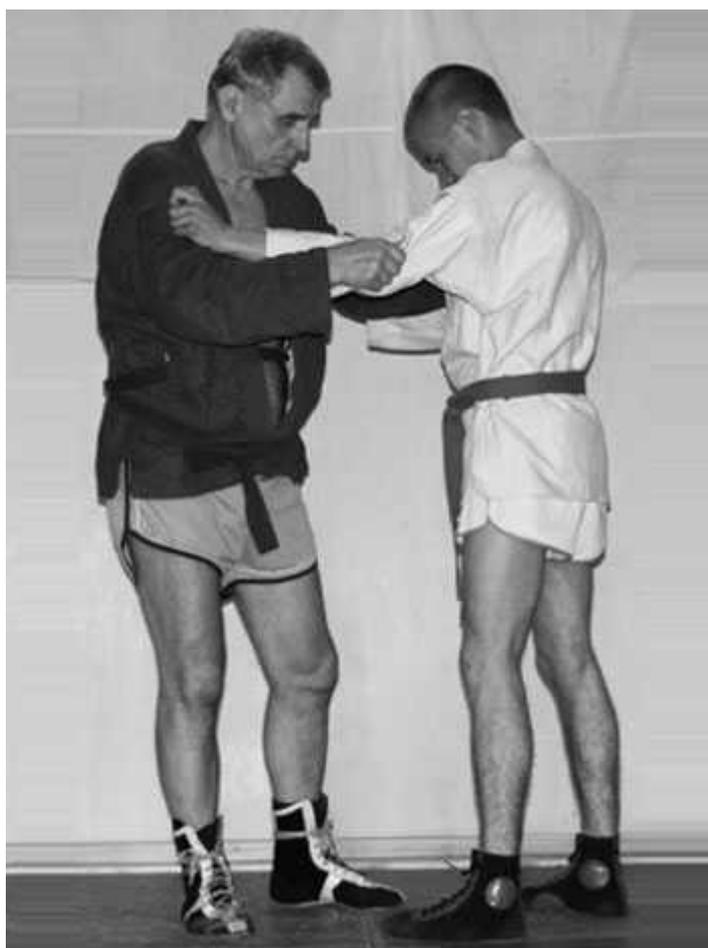


а



б

Фото D-13 (а, б). Запрокидывание одноименным зацепом изнутри и захватом ноги снаружи



a

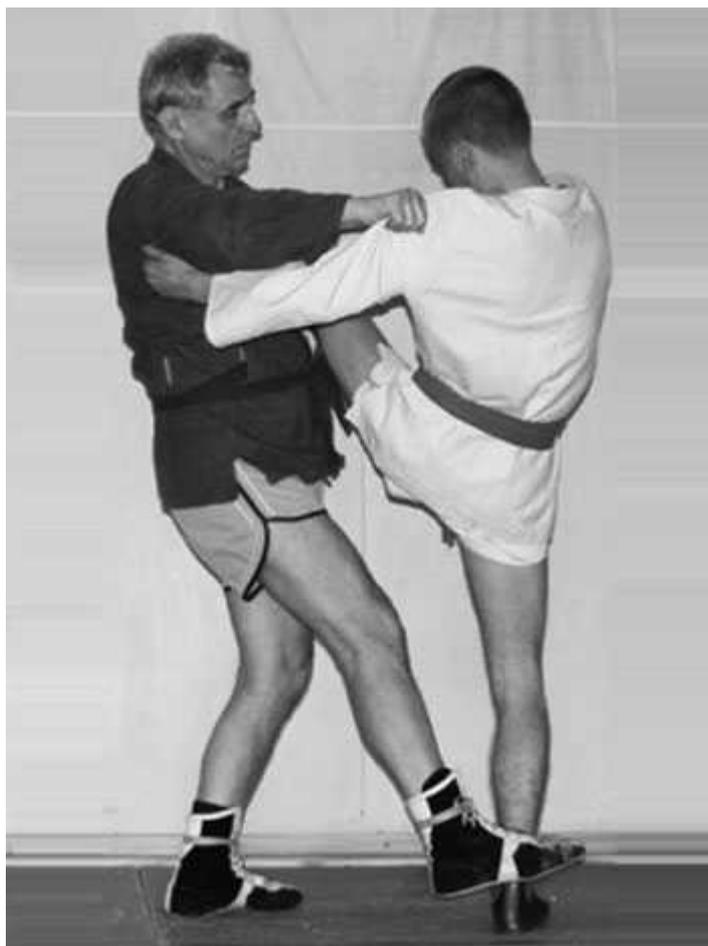


б

Фото D-14 (а, б). Запрокидывание захватом руки под плечо



а



б

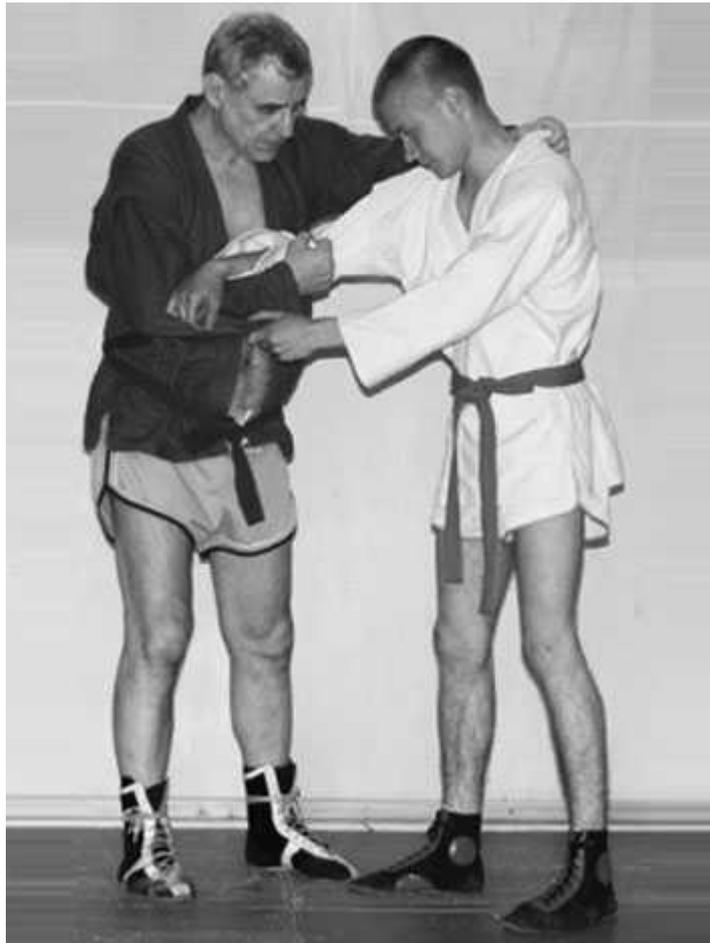
Фото D-15 (а, б). Запрокидывание подсечкой от отрыва ноги накрест

3.3.2. Сбивания

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

Е. Сбивания сдергиванием

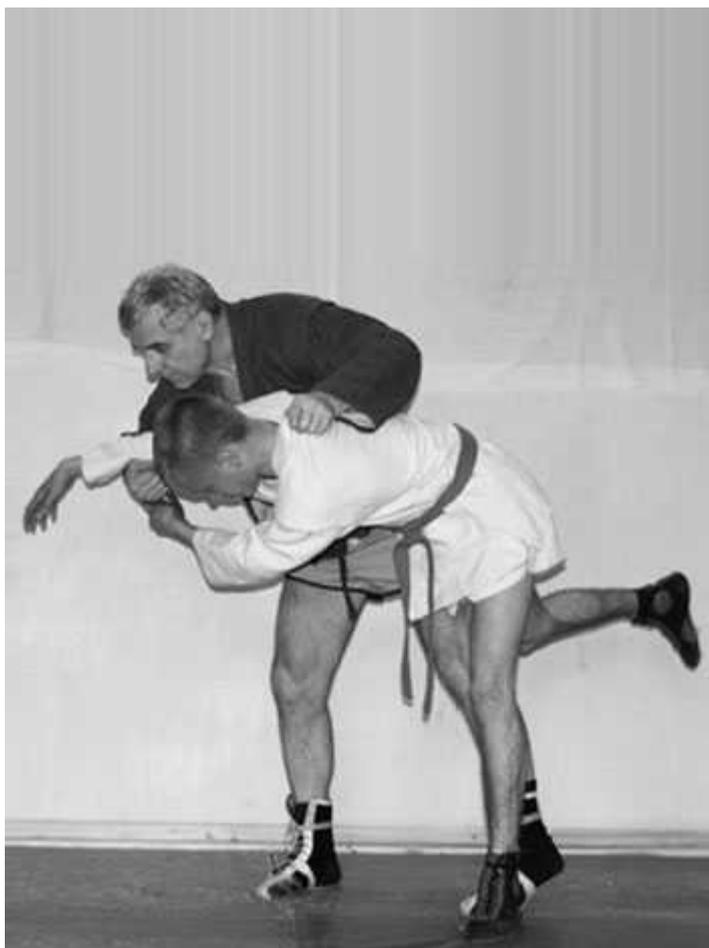
Сдергивание проводится за счет отворачивания от противника, лицом в сторону сбивания с выходом на старт приема сбоку противника или сзади него.



а



б



В

Фото Е-1 (а, б, в). Сдергивание отбивом



а



б



В

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



a



б



В

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



Фото Е-4. Сдергивание зацепом голенью снаружи



а



б

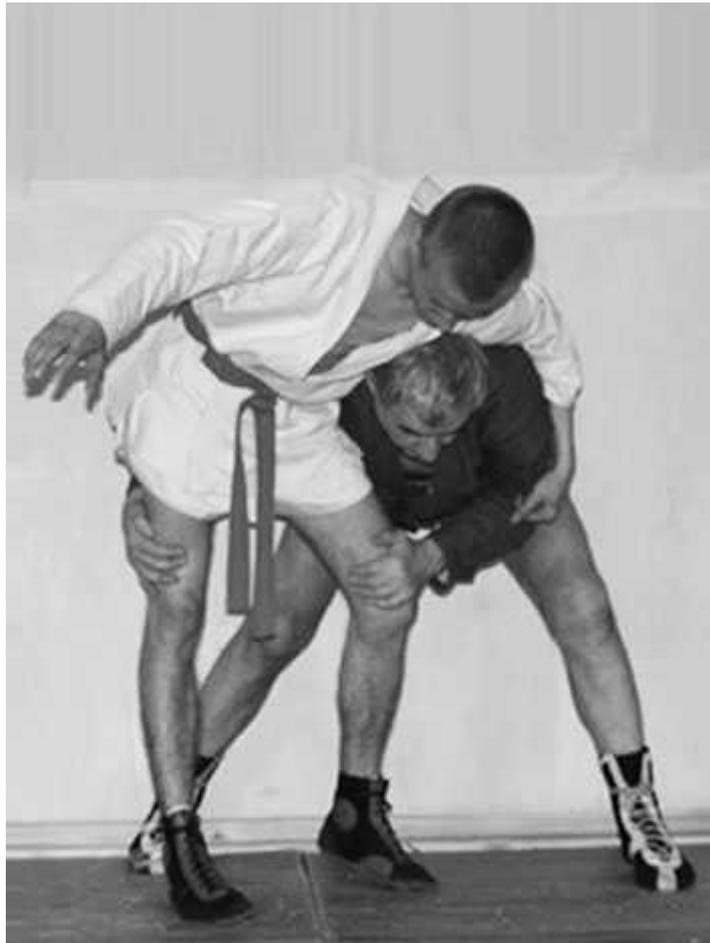
Фото Е-5 (а, б). Сдергивание передней подножкой от отрыва ноги накрест



а



б



В

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

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

Е-1. Зависание вращаясь.



а



б



В

Фото F-1 (а, б, в). Зависание вращаясь при одноименной стойке



а



б



В

Фото F-2 (а, б, в). Зависание вращаясь при разноименной стойке

Зависание, прогибаясь.



а



б



В

Фото F-3. Зависание прогибаясь отбивом дальнего бедра с последующим переходом на рычаг локтя бедром сверху

3.3.3. Контрброски

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

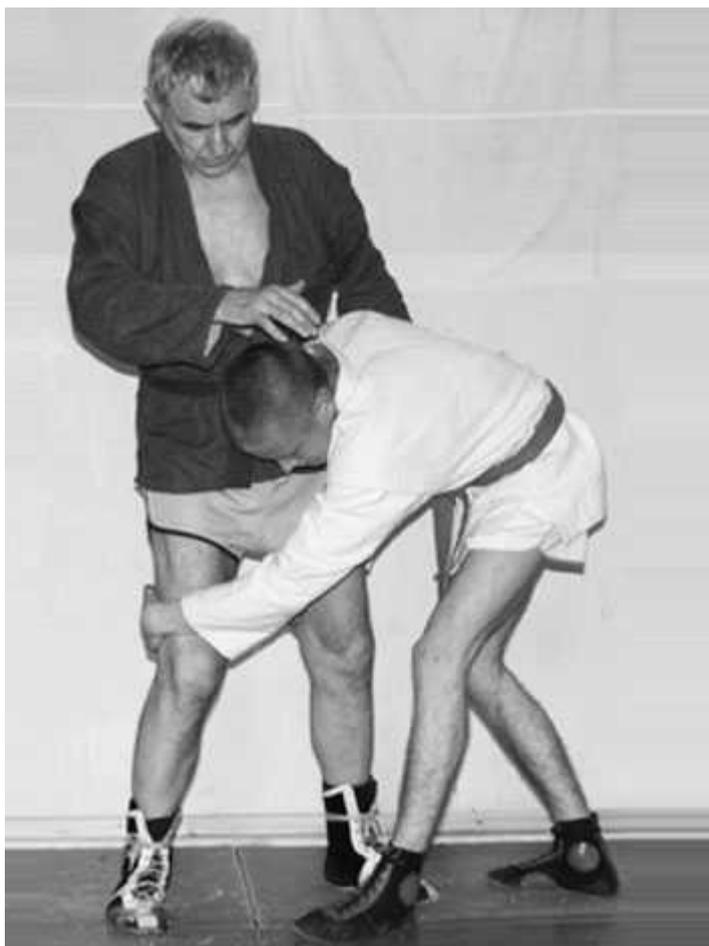


а



б

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

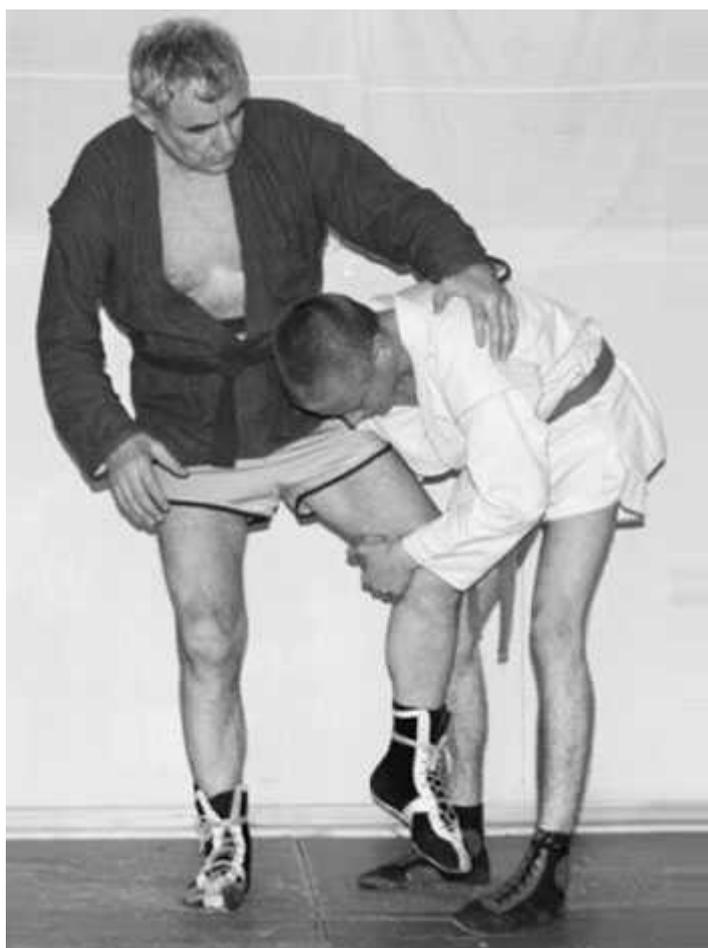


а

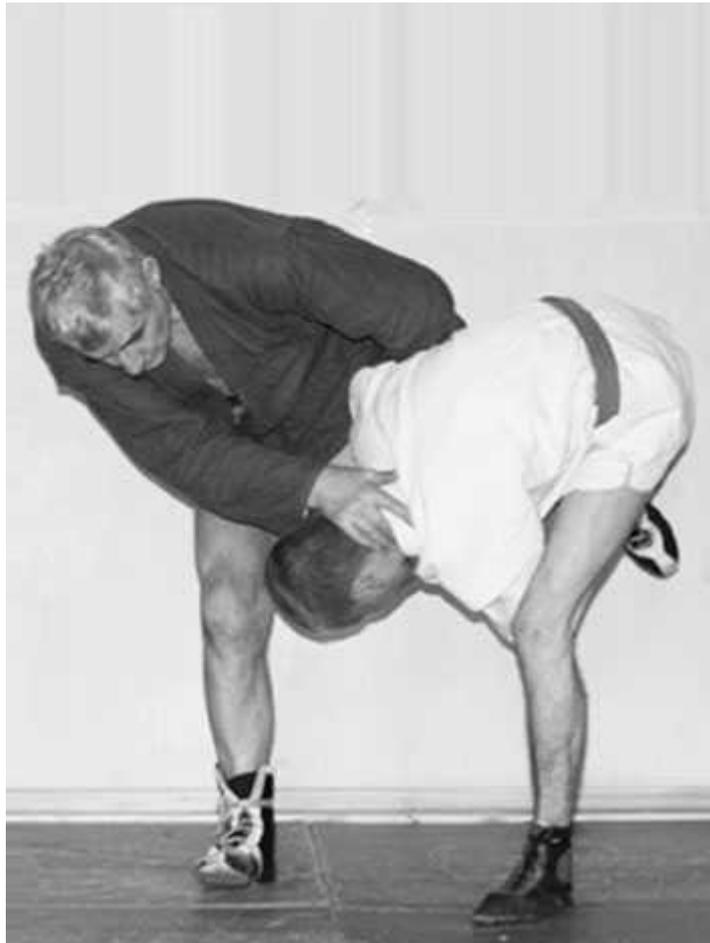


б

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



а



б

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

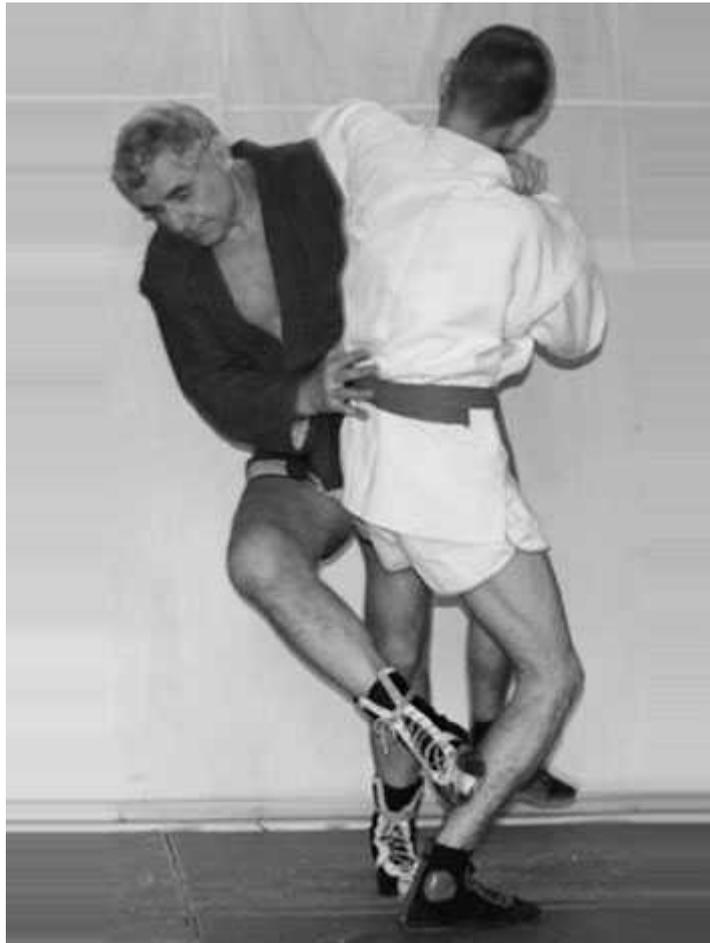


а



б

Фото КБ–4 (а, б). Контрналон с отхватом и ударом в таз против наклона (поворота)



а

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

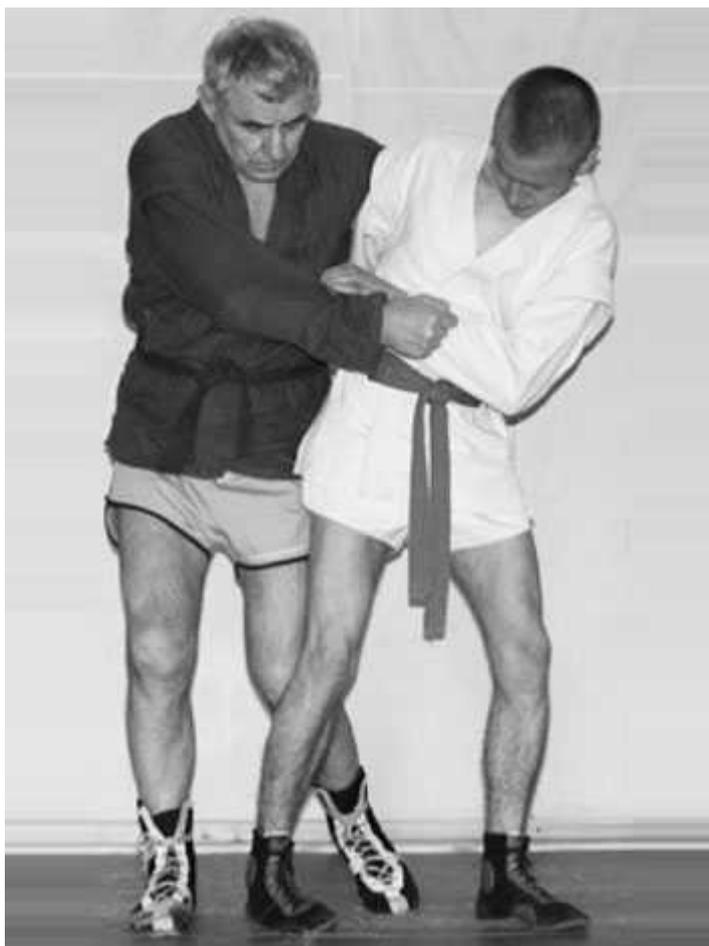


а



б

Фото КБ–6 (а, б). Контрпрогиб против проворота через таз



а



б

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



а

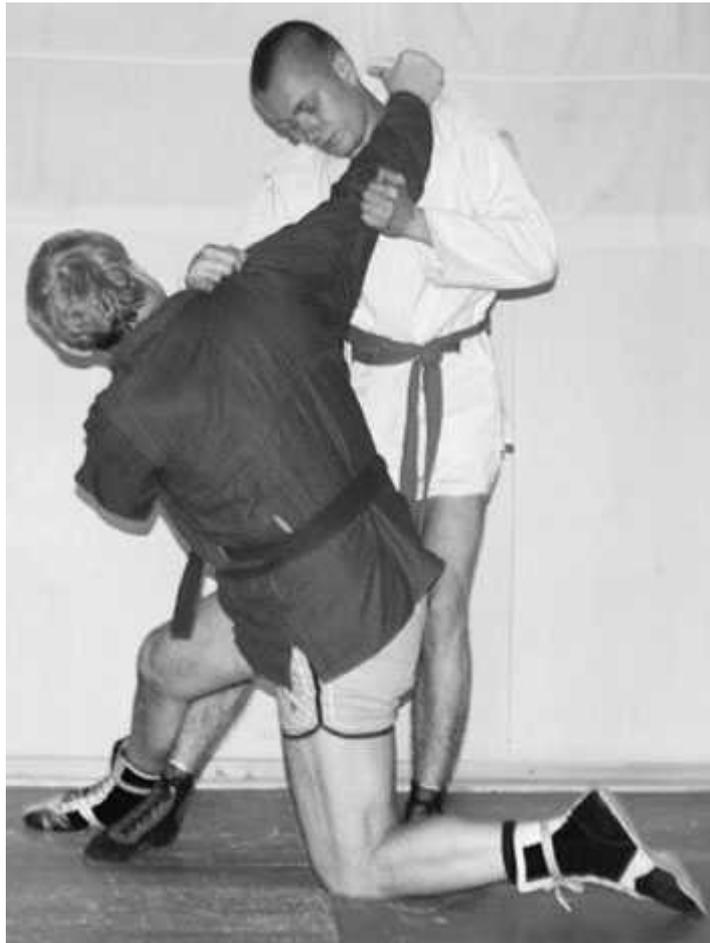


б

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



а



б



В

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

3.3.4. Контрсбивания

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

Поэтому можно сослаться на рисунки:

- F-1 – против бросков запрокидыванием;
- F-2 и F-3 – против проворотов;
- F-4 – против проворотов подхватом снаружи.

3.4. Техника борьбы самбо полустоя

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

Атакующий стоит – противник на коленях



а



б

Фото 3.4.1 (а, б). Полупроворот отбивом



Фото 3.4.2. Полузапрокидывание подсечкой



а



б

Фото 3.4.3 (а, б). Полупрогиб отбивом стопой изнутри



Фото 3.4.4. Полунаклон отхватом



а



б

Фото 3.4.5 (а, б). Полунаклон набеганием



а



б



в

Фото 3.4.6 (а, б, в, г). Полуоборот накрыванием ног

Атакующий на коленях – противник стоит



а



б

Фото 3.4.7 (а, б). Проворот снизу через руку



Фото 3.4.8. Наклон снизу захватом ног



а



б

Фото 3.4.9 (а, б). Наклон рывком изнутри



а



б

Фото 3.4.10 (а, б). Прогиб снизу подсадом стопой в живот



Фото 3.4.11. Сдергивание снизу подножкой



а



б



в

Фото 3.4.12 (а, б, в, г). Зависание снизу с переходом на рычаг локтя бедром сверху



а



б



в

**Фото 3.4.13 (а, б, в). Зависание снизу
вращаясь с переходом на рычаг локтя**

3.5. Техника борьбы самбо полулежа

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

Атакующий стоит – противник лежит на спине, головой к атакующему

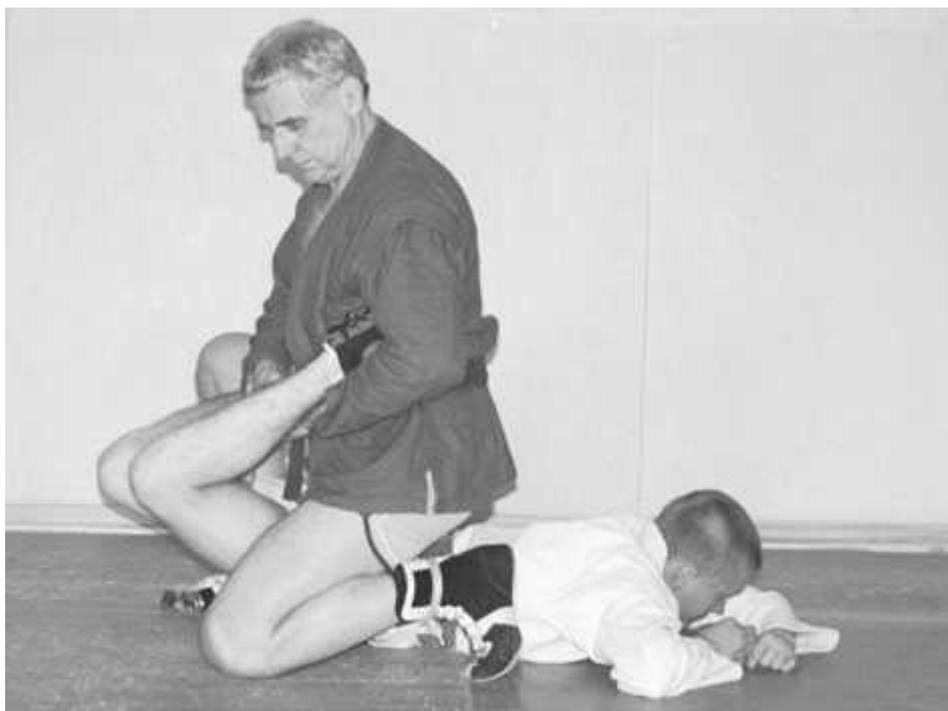
В этом случае никаких перекачиваний делать не надо. Надо приподнять плечо, захваченной руки, и обхватывая его ногами, сесть поперек тела противника для проведения рычага локтя через таз.

Атакующий стоит – противник лежит на спине, ногами к атакующему

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



а

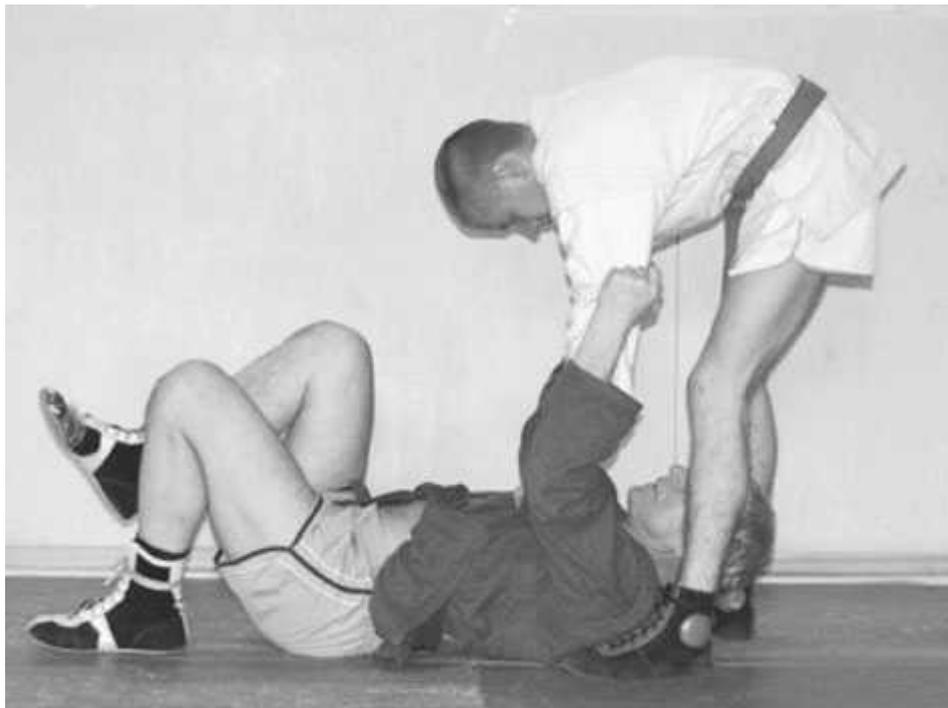


б

**Фото 3.5.1 (а, б). Перекатывание через голову
захватом ног с ущемлением ахиллова сухожилия**

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

Противник стоит – атакующий лежит на спине, головой к нему



а



б

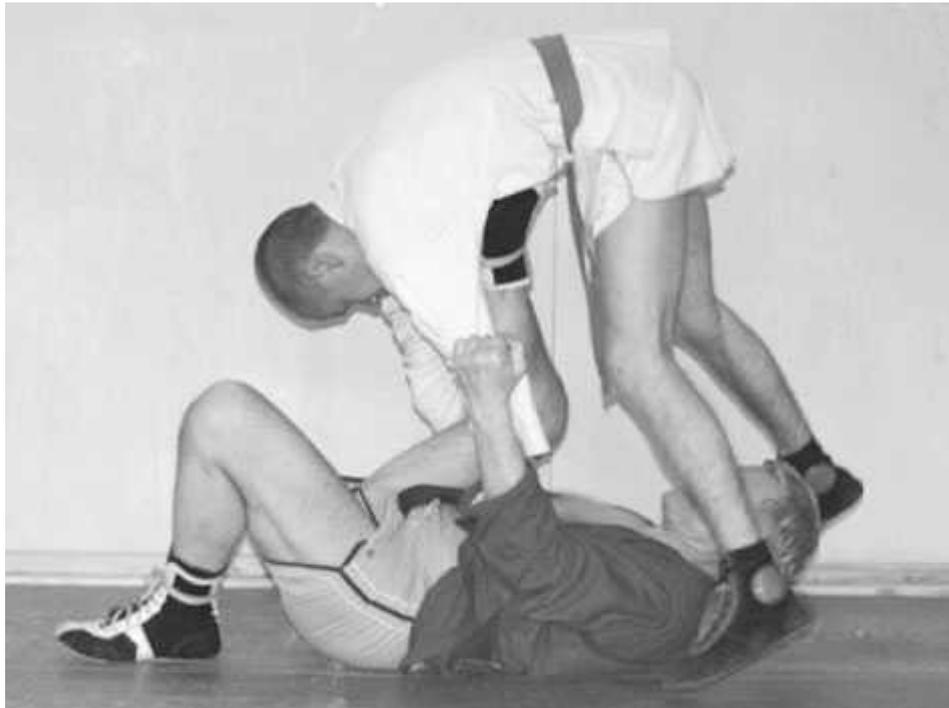


в

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



а



б

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



а



6



В

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

Противник стоит – «атакующий» лежит на спине, ногами к противнику



а



б

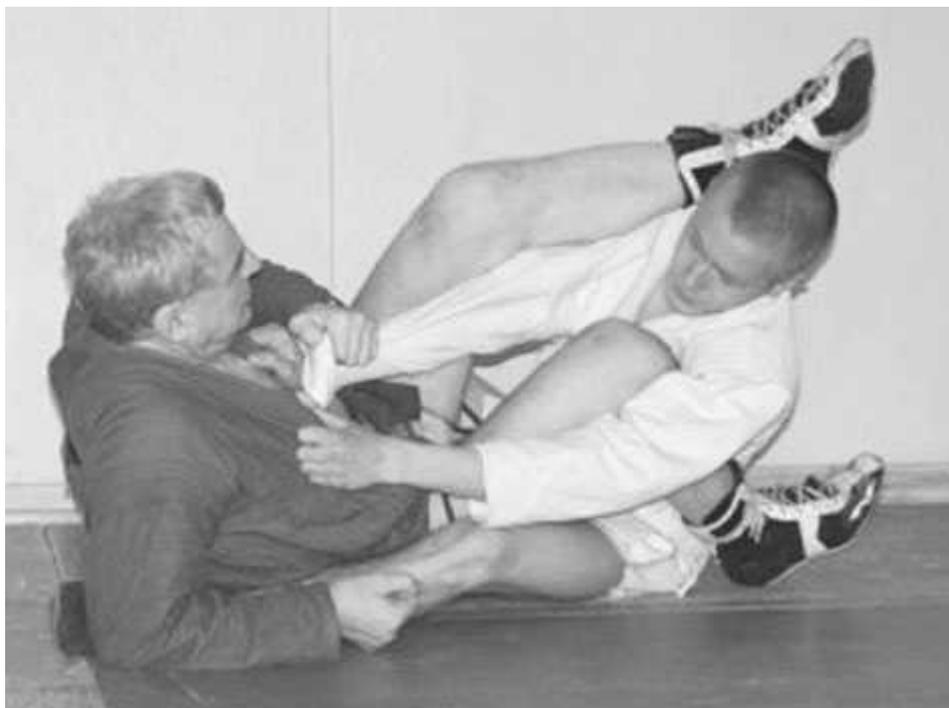
Фото 3.5.5 (а, б). Разгиб лежа, отбивом головы, с переходом на рычаг локтя



а



б



В

Фото 3.5.6 (а, б, в). Разгиб лежачим захватом пяток



а



б



в

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



а

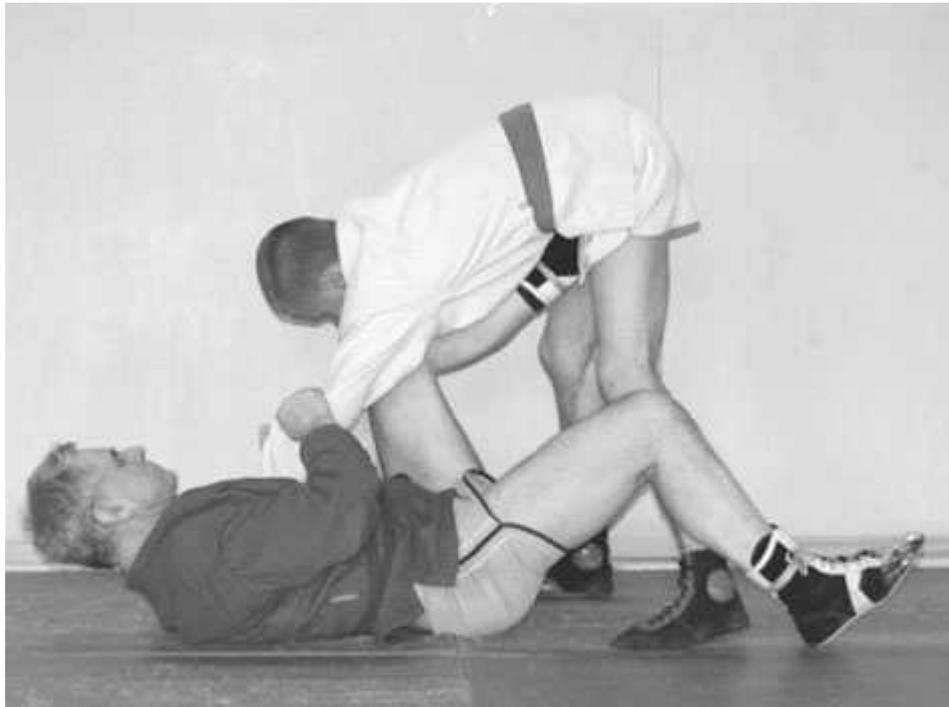


б



В

Фото 3.5.8 (а, б, в). Сдергивание лежа подбивом бедром с переходом, вращаясь, на узел ноги ногами и ущемление ахиллова сухожилия



а



6



В

Фото 3.5.9 (а, б, в). Сдергивание лежа проворотом с переходом на рычаг локтя между ног



а



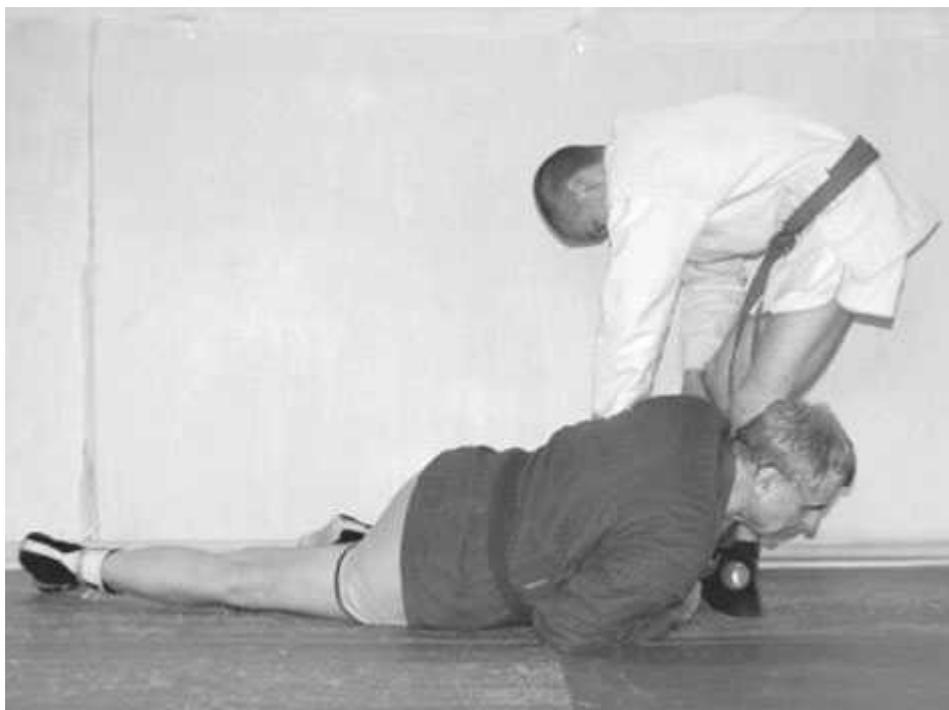
б

**Фото 3.5.10 (а, б). Зависание лежа прогибом
с переходом на рычаг локтя бедром сверху**

Противник стоит – защищающийся лежит на животе, головой к ногам



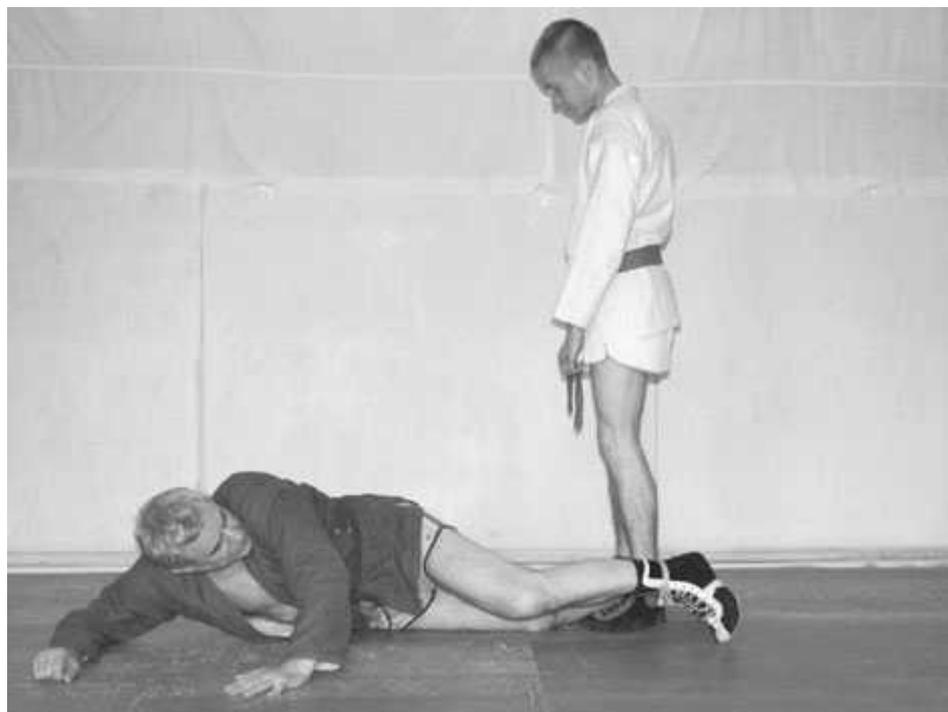
а



б

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

Противник стоит – защищающийся лежит на животе, ногами к ногам



а



б



В



Г

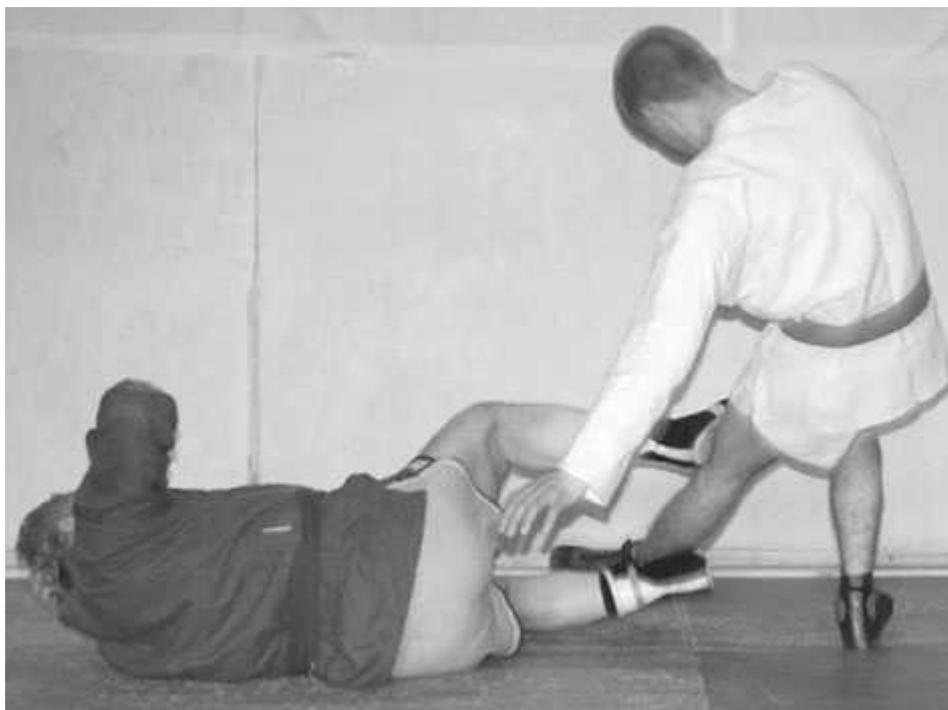
Фото 3.5.12 (а, б, в, г). Сдергивание, проворачиваясь, узлом ноги ногами



а



6



В

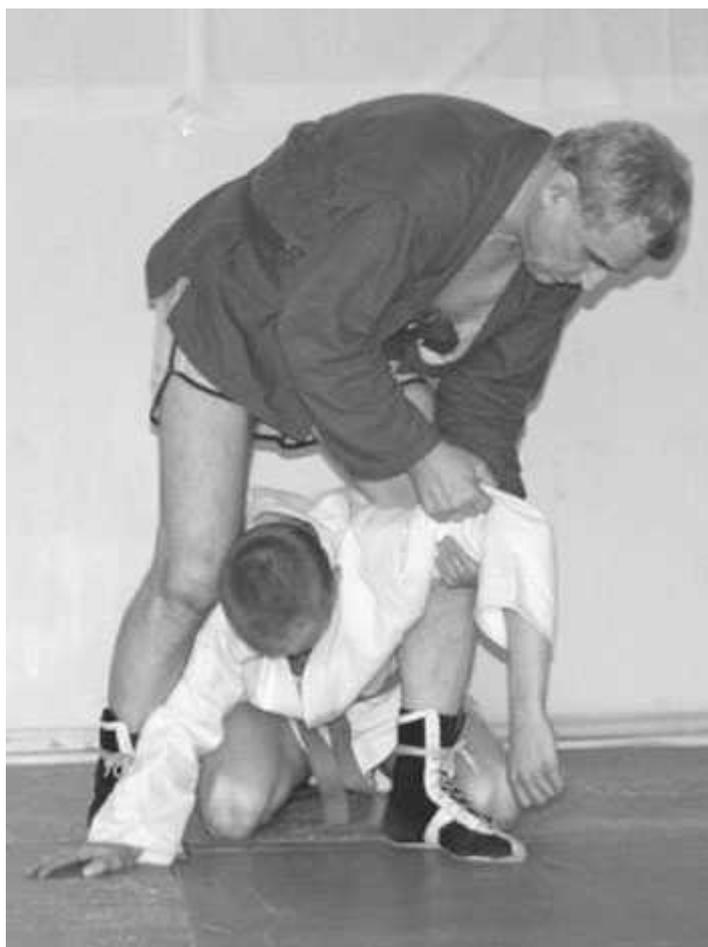
**Фото 3.5.13 (а, б, в). Запрокидывание
лежа двойным зацепом одной ноги**

3.6. Техника борьбы самбо и дзюдо в партере

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

3.6.1. Перевороты противника в партере

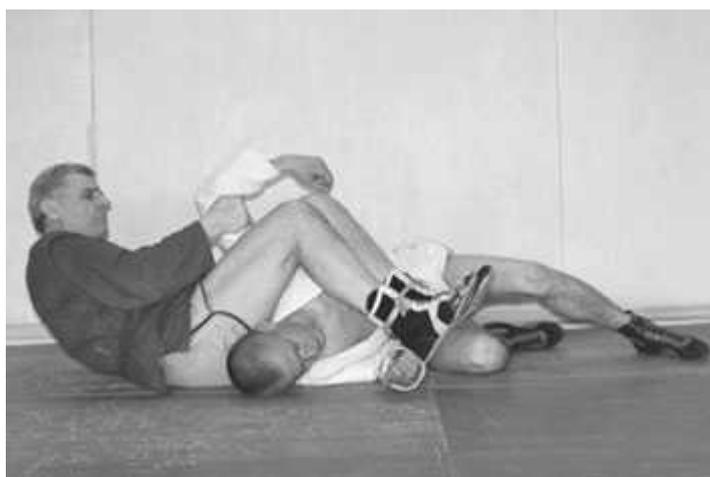
Перевороты противника в партере при борьбе по правилам самбо и дзюдо целесообразны только для проведения болевых приемов или удушений. Поскольку данное пособие в основном предназначено для организации комплексной боевой подготовки, удушения в нем будут представлены в минимальном объеме. Дело в том, что,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



а

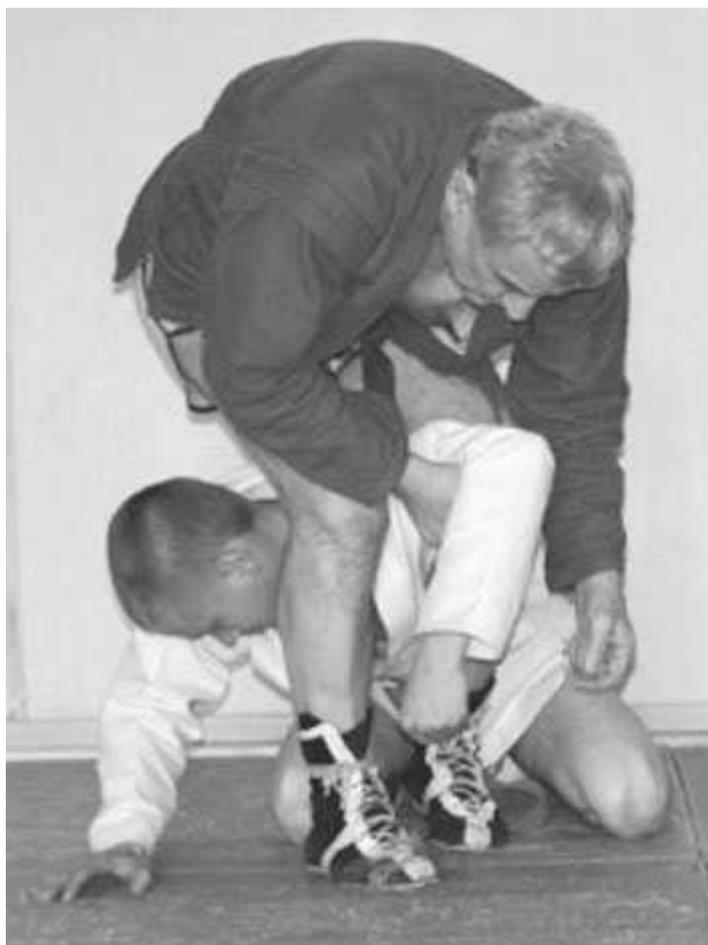


б



В

Фото 3.6.1 (а, б, в). Переворот запрокидываясь с переходом на рычаг локтя захватом руки между ног



а



б



в

Фото 3.6.2 (а, б, в). Переворот кувырком



а



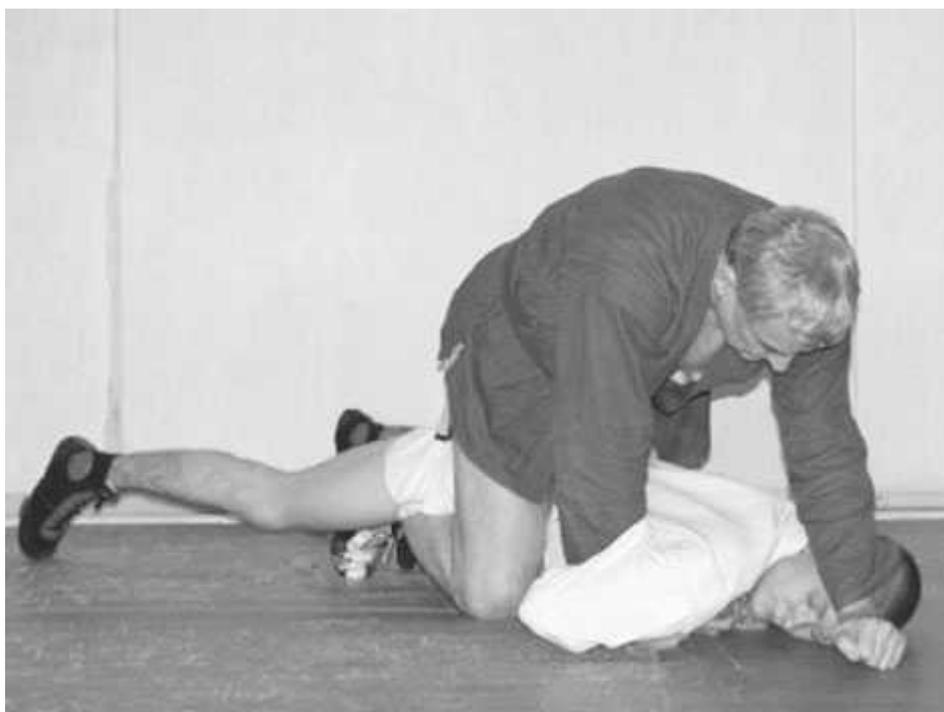
б



в

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

Болевые приемы в партере (без предварительных переворотов)



а



б



В

Фото 3.6.4 (а, б, в). Проворот с переходом на рычаг локтя захватом руки между ног



а



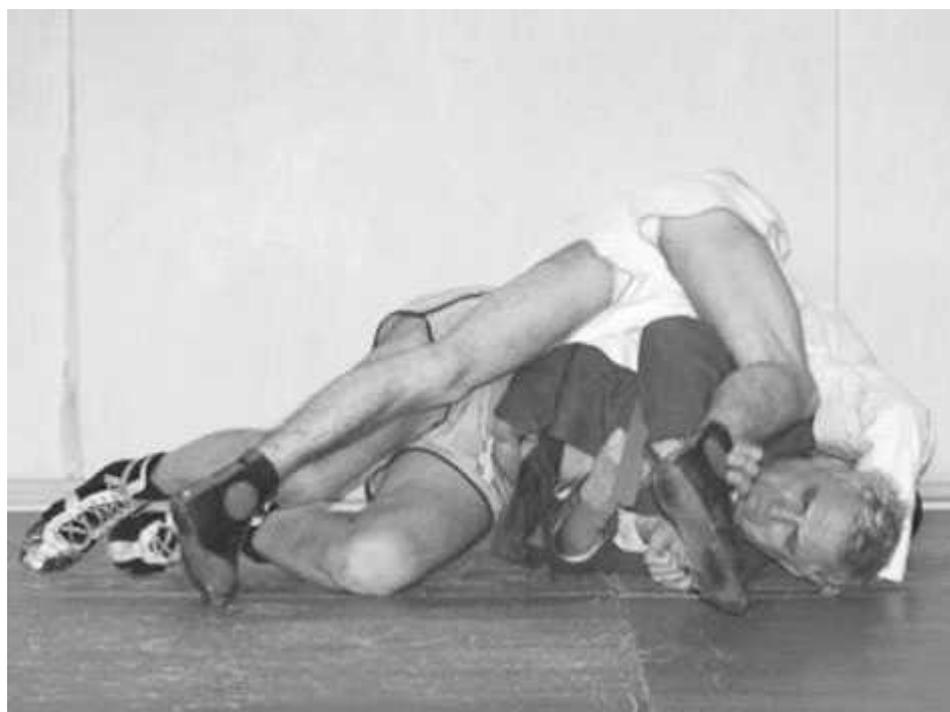
б

Фото 3.6.5 (а, б). Выкручивание тазобедренного сустава от зацепа одноименной голенью изнутри

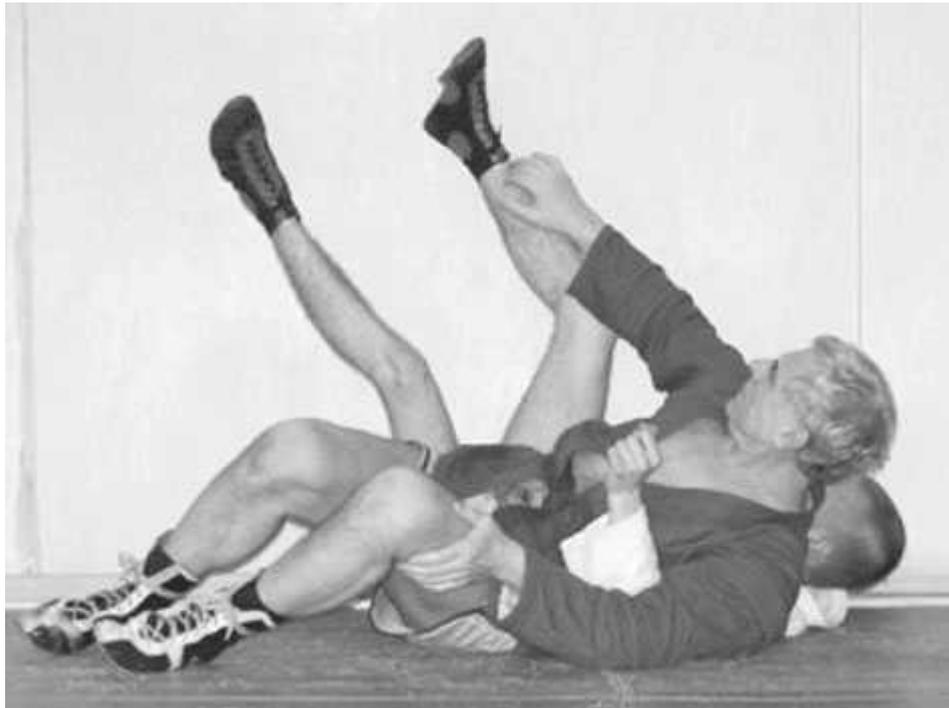
Сбрасывания (действия защищающегося, попавшего в положение нижнего в партере)



а



б



В

Фото 3.6.6 (а, б, в). Сбрасывание проворотом

**Выходы наверх (уходы из положения
нижнего без сбрасывания противника)**



а



б



В

Фото 3.6.7 (а, б, в). Забегание на рычаг локтя против рычага локтя в низком партере

3.7. Техника борьбы самбо и дзюдо лежа

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

Атакующий сверху-сбоку

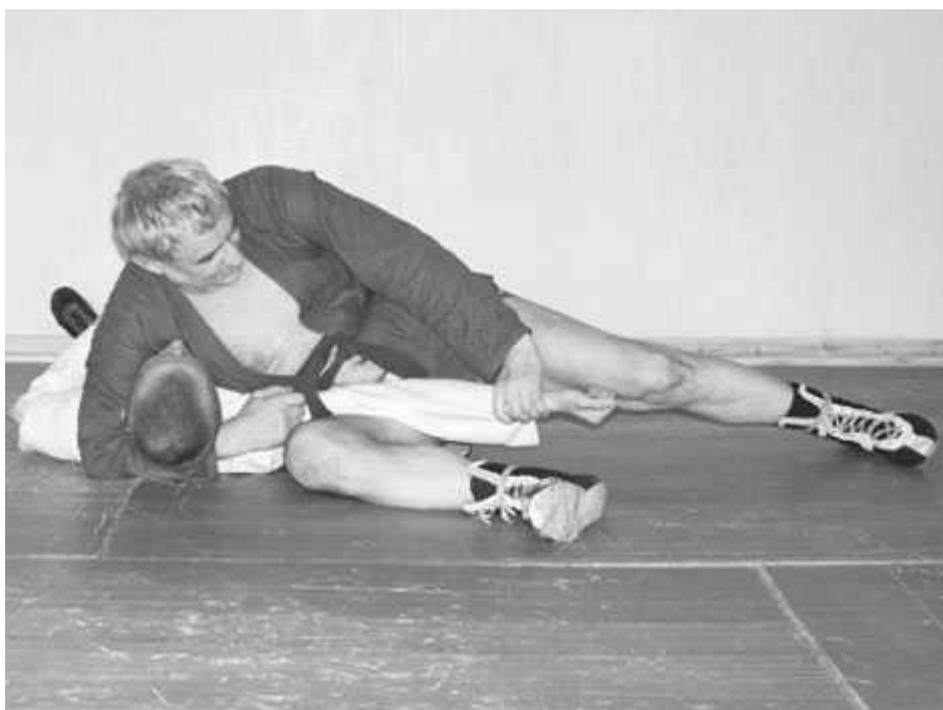


Фото 3.7.1. Рычаг локтя через бедро

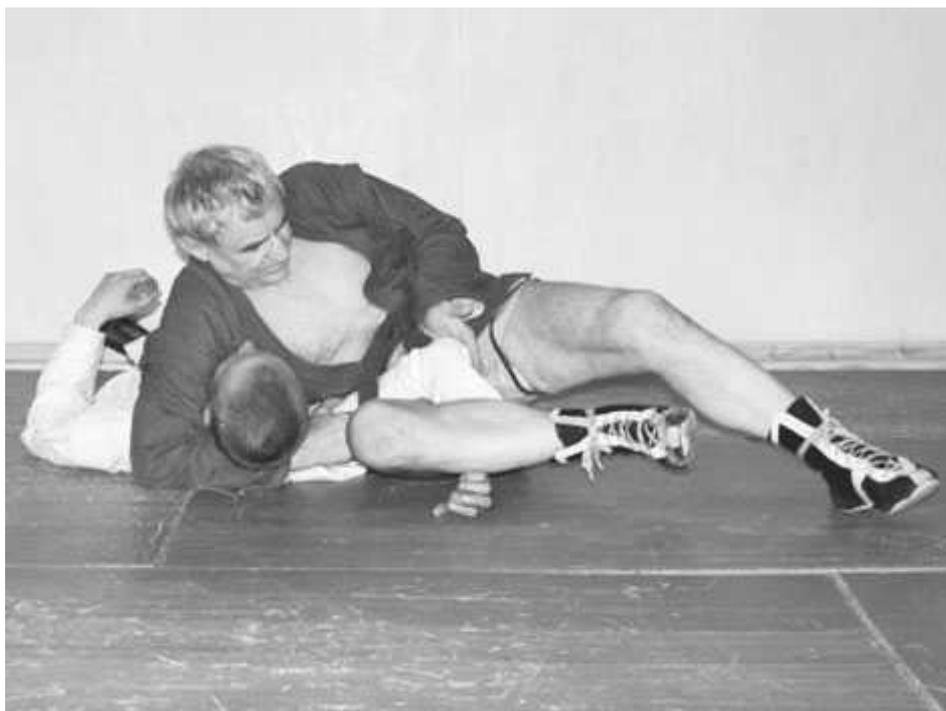


Фото 3.7.2. Узел локтя

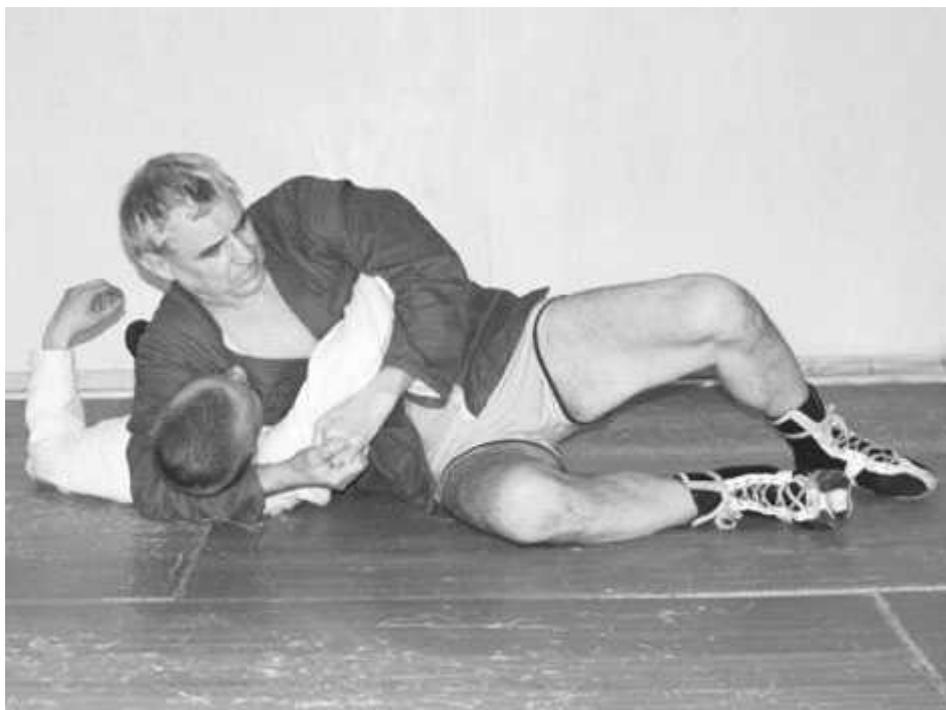


Фото 3.7.3. Дожим плечевого сустава

Защищающийся на спине – противник сверху-сбоку



а



б



В



Г



Д

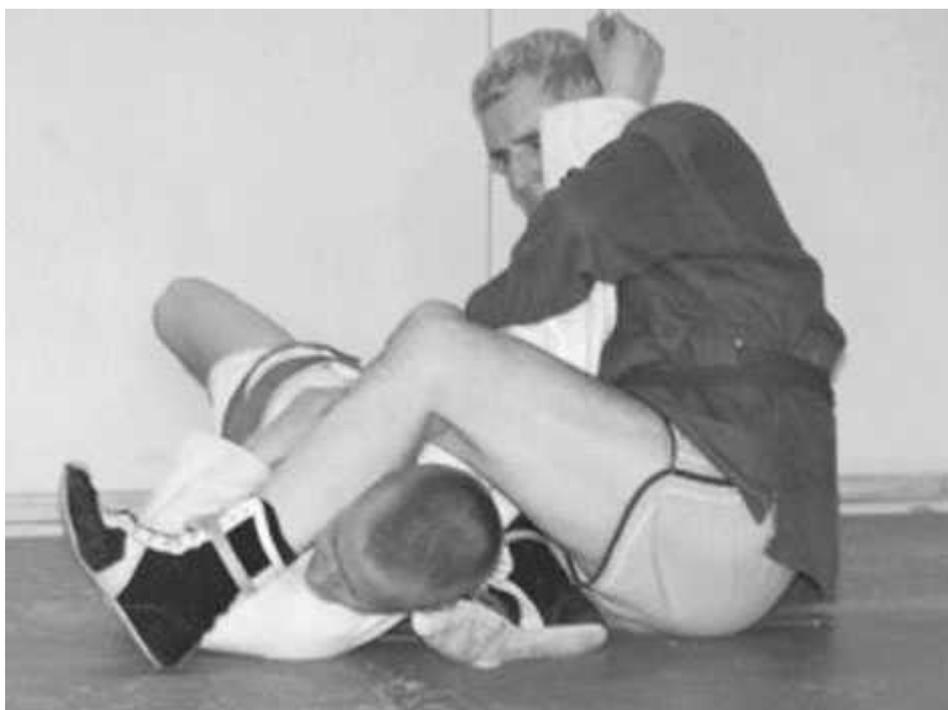
Фото 3.7.4 (а, б, в, г, д). Переворот снизу вращаясь с переходом на рычаг локтя через таз захватом руки между ног



а



б



В

Фото 3.7.5 (а, б, в). Переворот снизу разгибаясь с отбивом головы и переходом на рычаг локтя через таз захватом руки между ног

Атакующий сверху, верхом



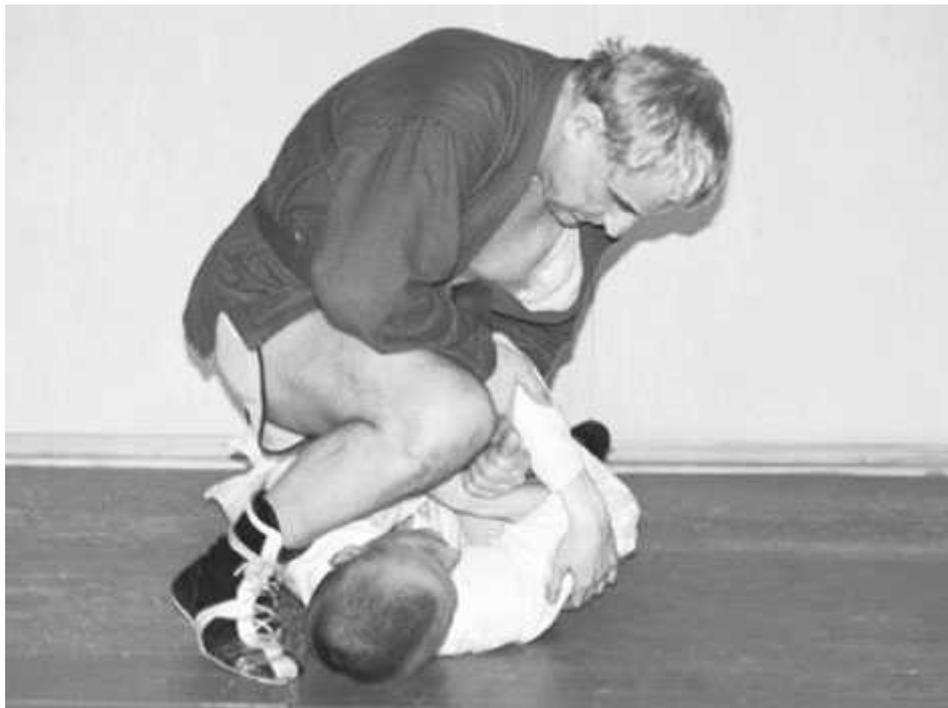
Фото 3.7.6. Рычаг локтя через предплечье



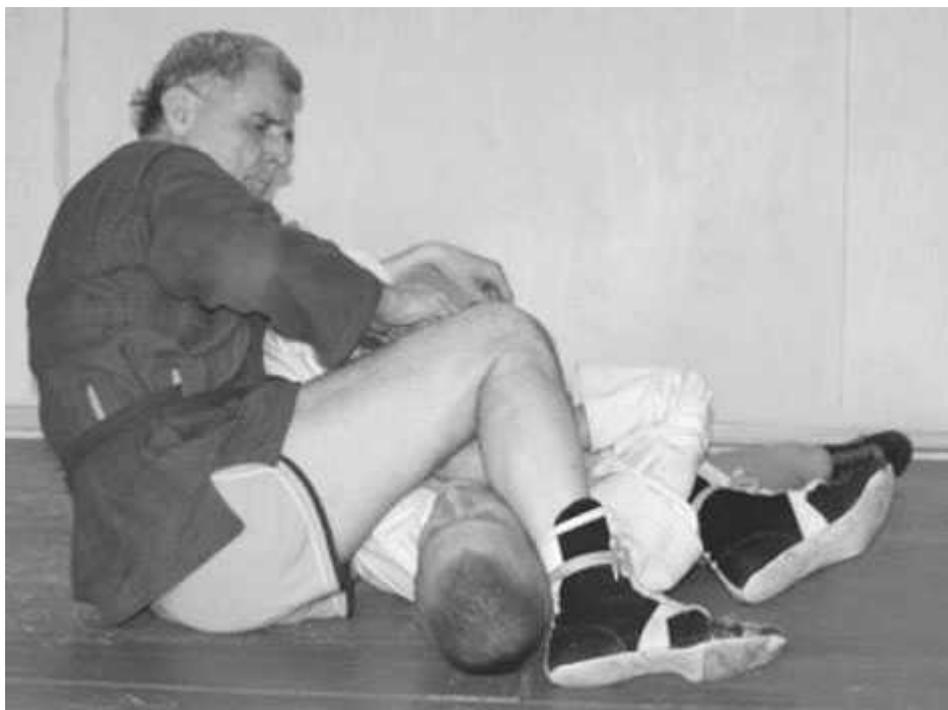
Фото 3.7.7. Рычаг локтя внутрь упором атакуемой кисти в ключицу атакующего при обхвате противником шеи



а



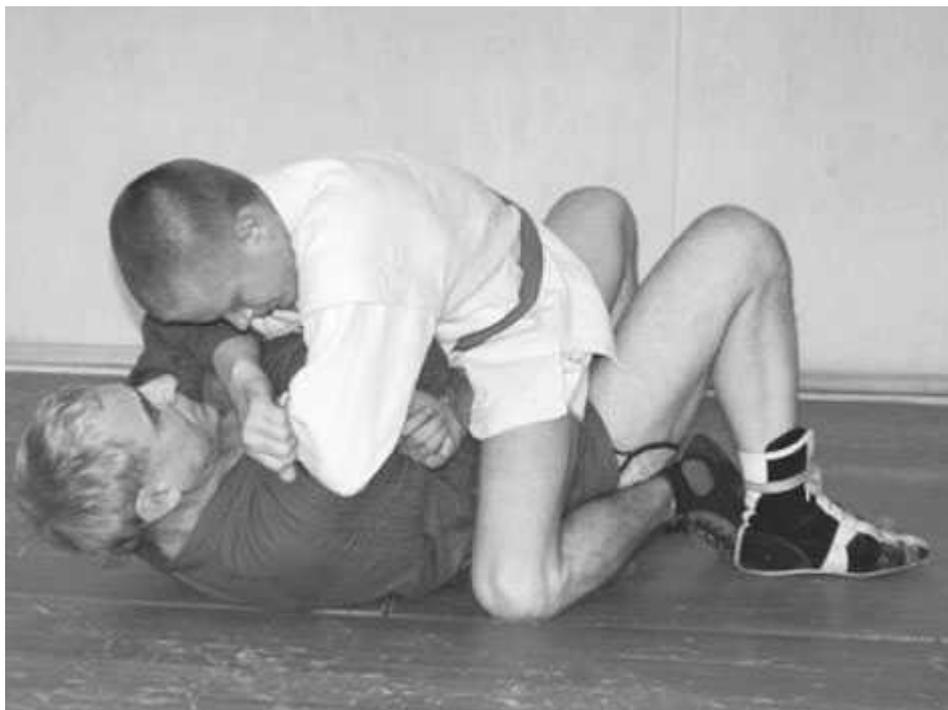
6



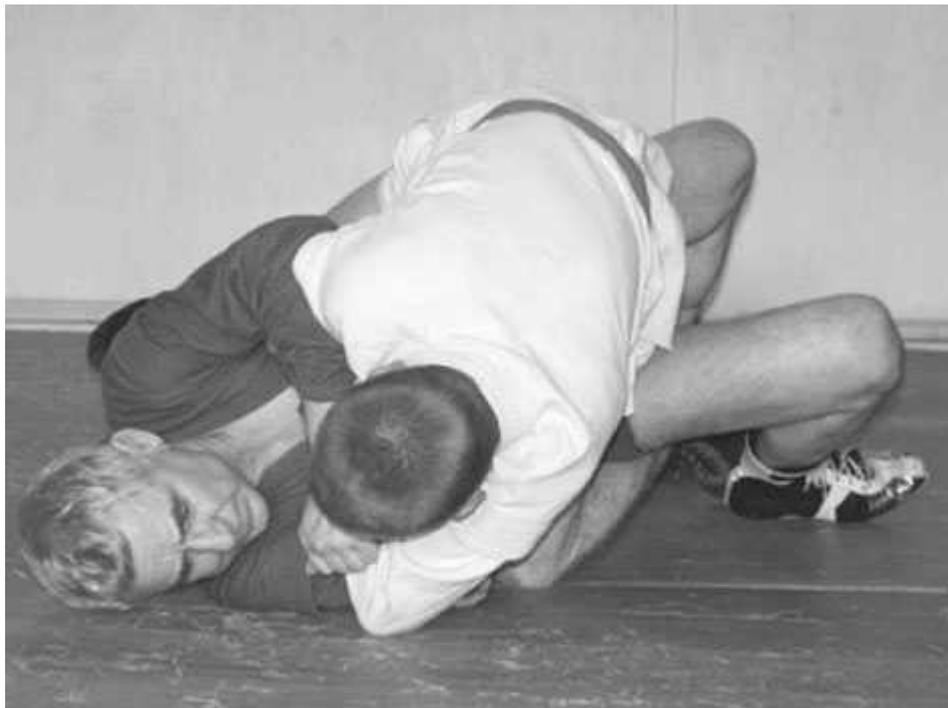
В

Фото 3.7.8 (а, б, в). Переход на обратное удержание поперек с рычагом локтя захватом руки между ног

Защищающийся на спине – противник сверху, верхом



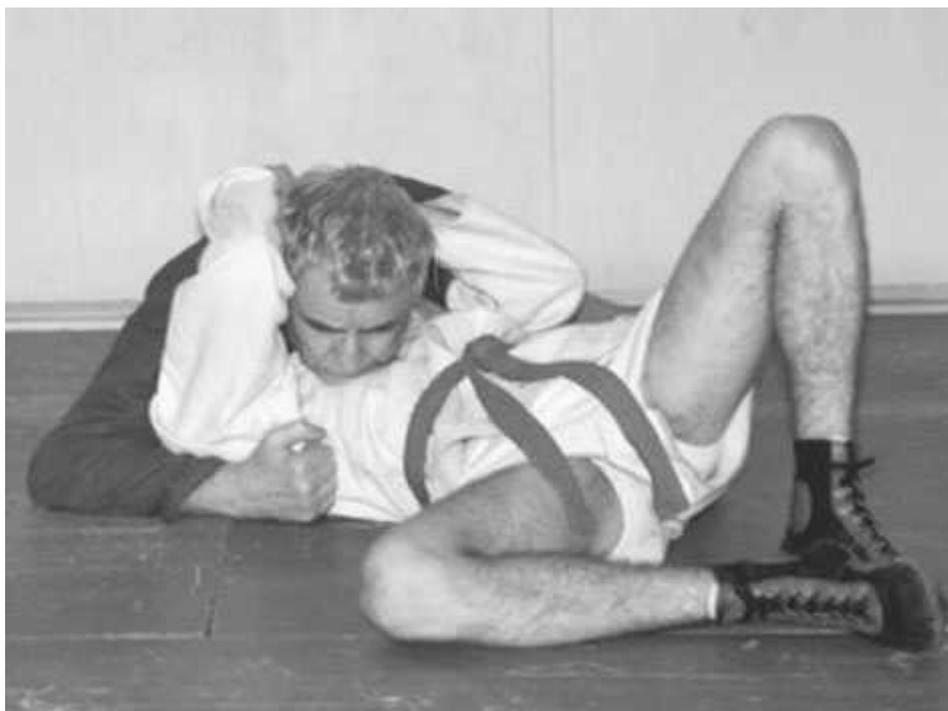
а



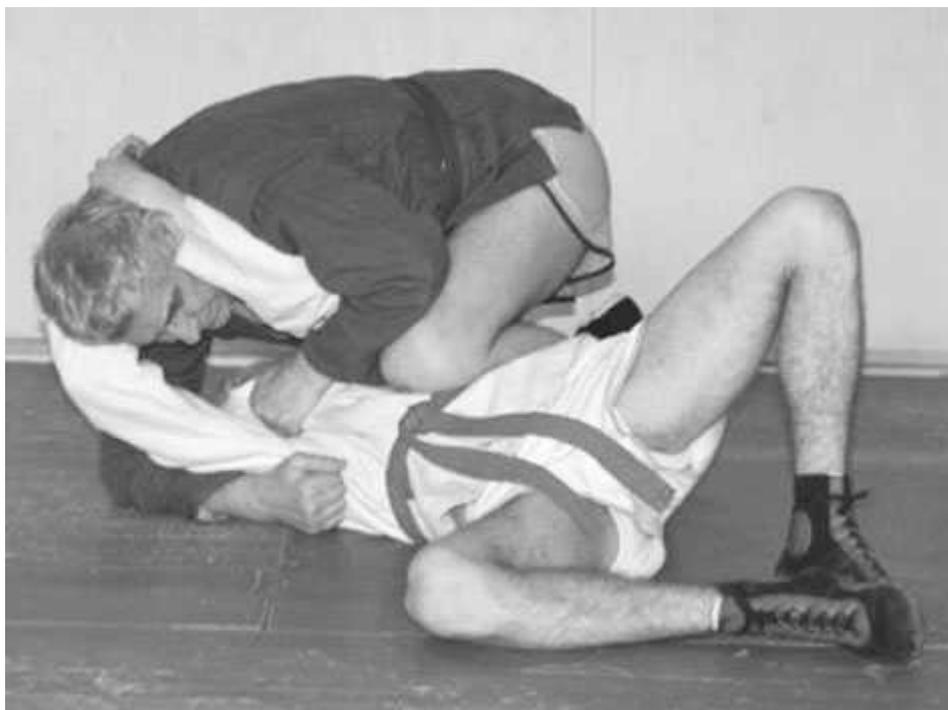
б

Фото 3.7.9 (а, б). Переворот снизу, вращаясь с переходом в положение верхнего при удержании с ног

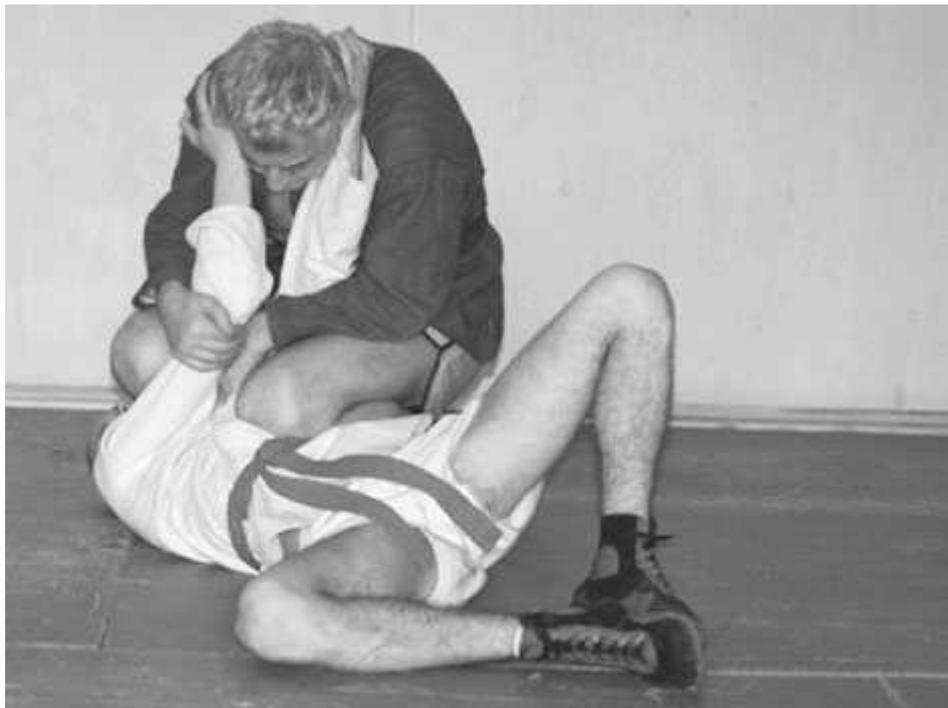
Атакующий сверху, на удержании с головы



а



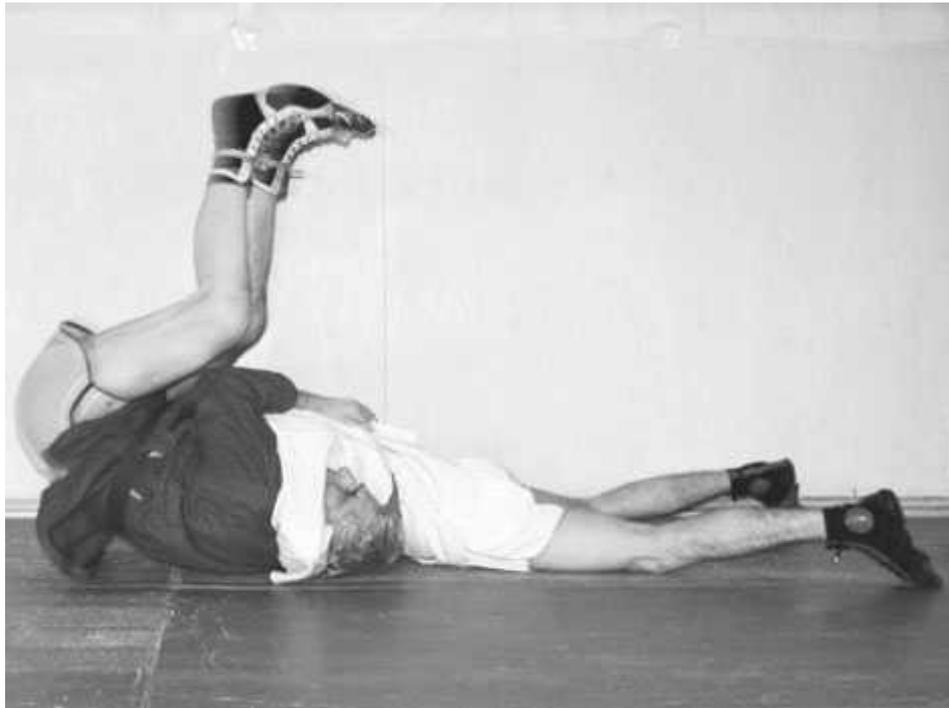
б



В

**Фото 3.7.10 (а, б, в). Переход на рычаг локтя захватом
руки между ног, сидя сверху, поперек противника**

Защищающийся на спине – противник сверху, с головы



а



б

Фото 3.7.11 (а, б). Кувырок назад в положение верхнего в партере

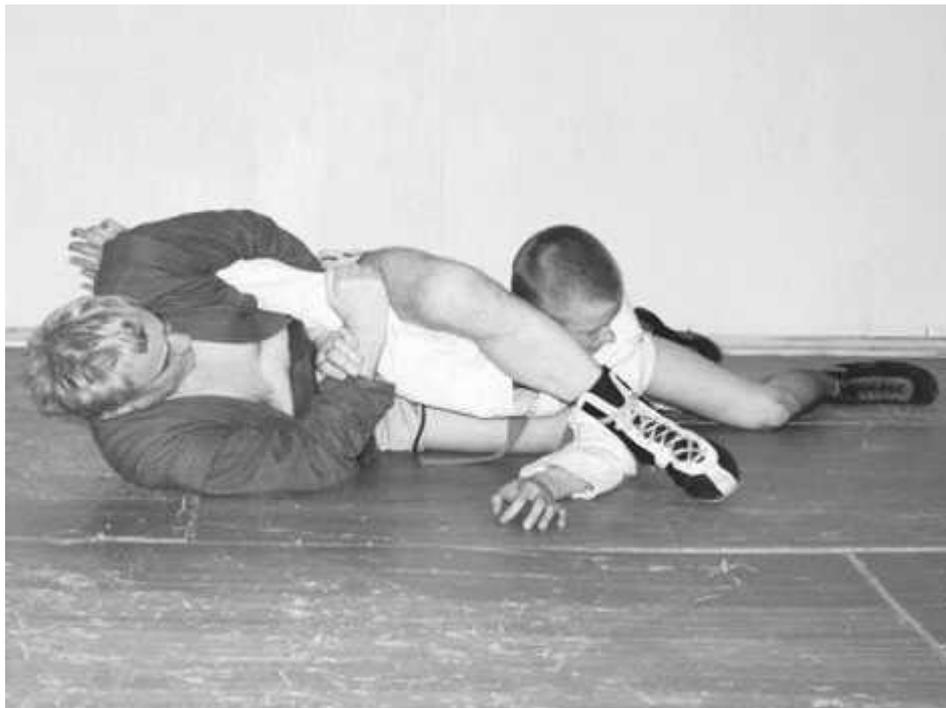
Защищающийся на спине – противник сверху, поперек



а



б



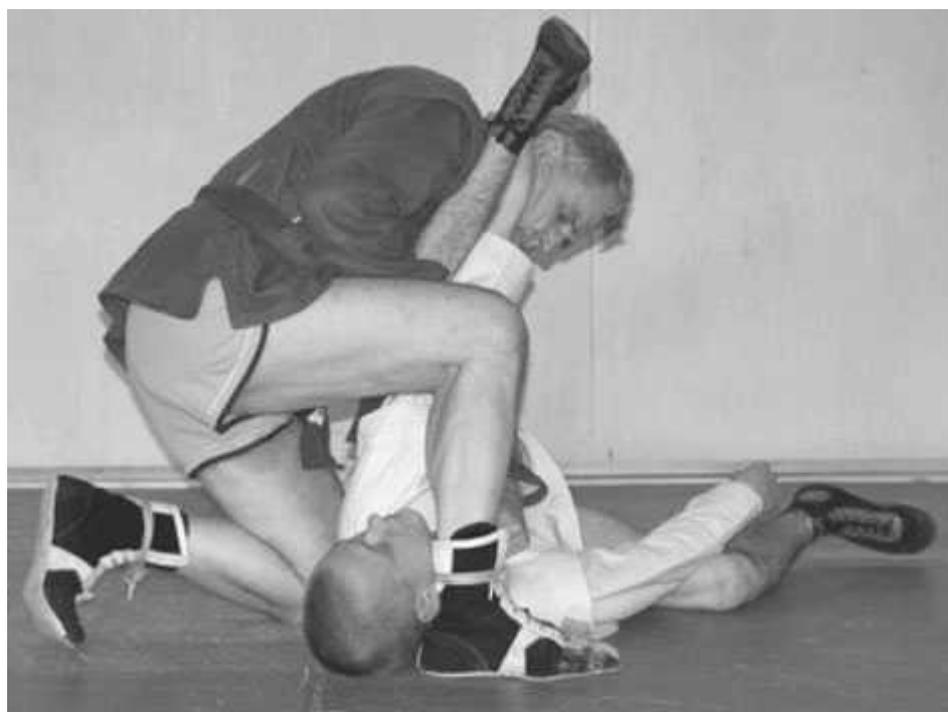
В

Фото 3.7.12 (а, б, в). Подползание под удержание с ног с переходом на рычаг локтя бедром сверху

Атакующий сверху при удержании с ног



а

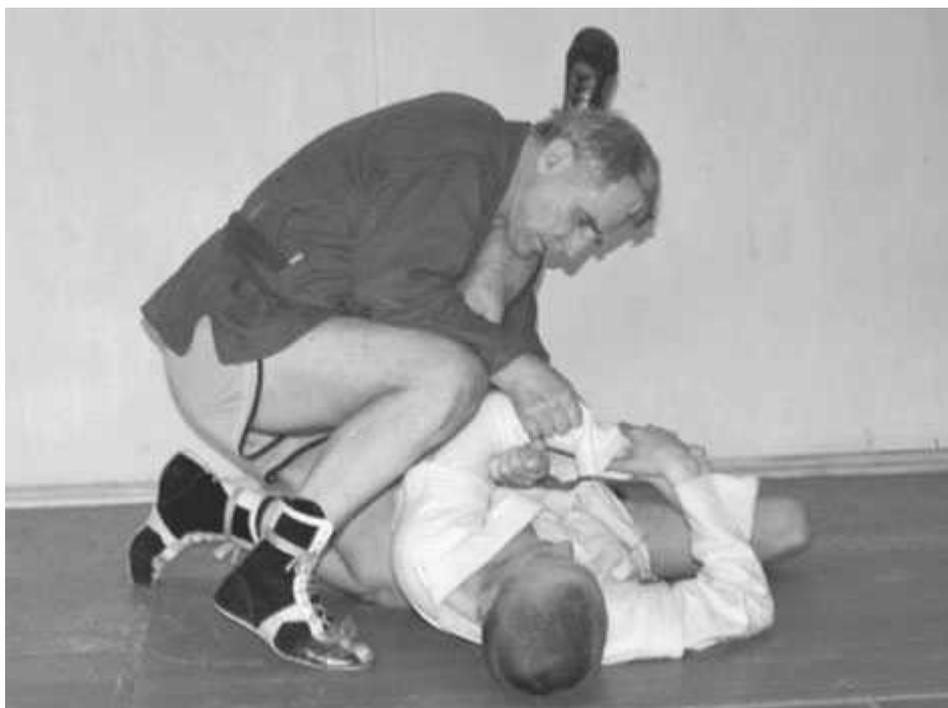


б



В

Фото 3.7.13 (а, б, в). Забегание на рычаг локтя захватом руки между ног, сидя поперек



а



б

Фото 3.7.14 (а, б). Забегание на рычаг колена узлом ноги ногами

Защищающийся в положении нижнего при удержании с ног



а



б

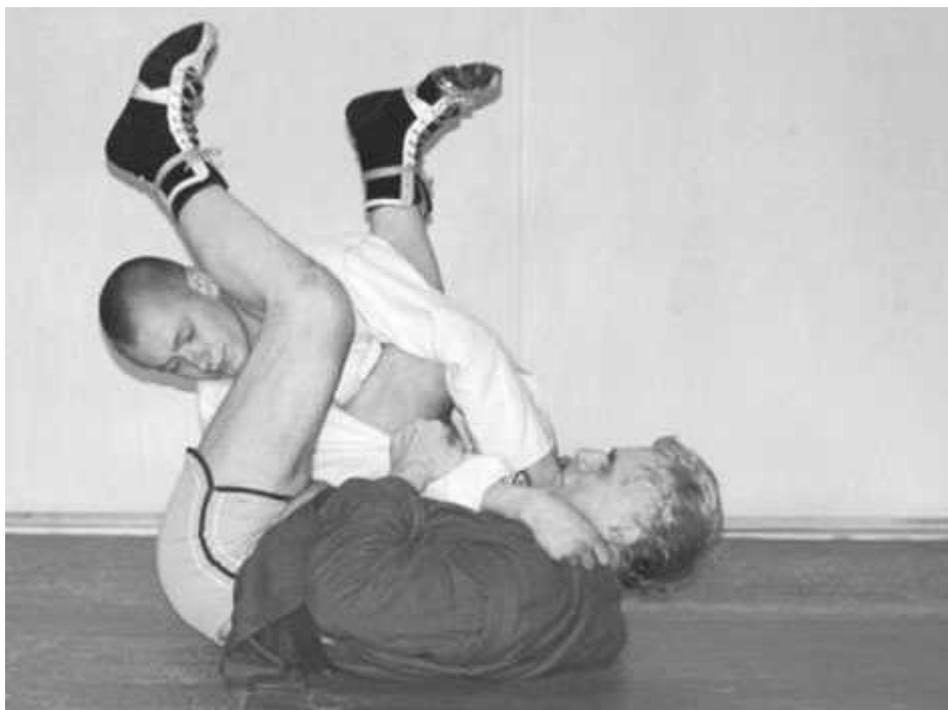
**Фото 3.7.15 (а, б). Сбивание выбиванием
дальнего бедра с рычагом локтя бедром сверху**



а



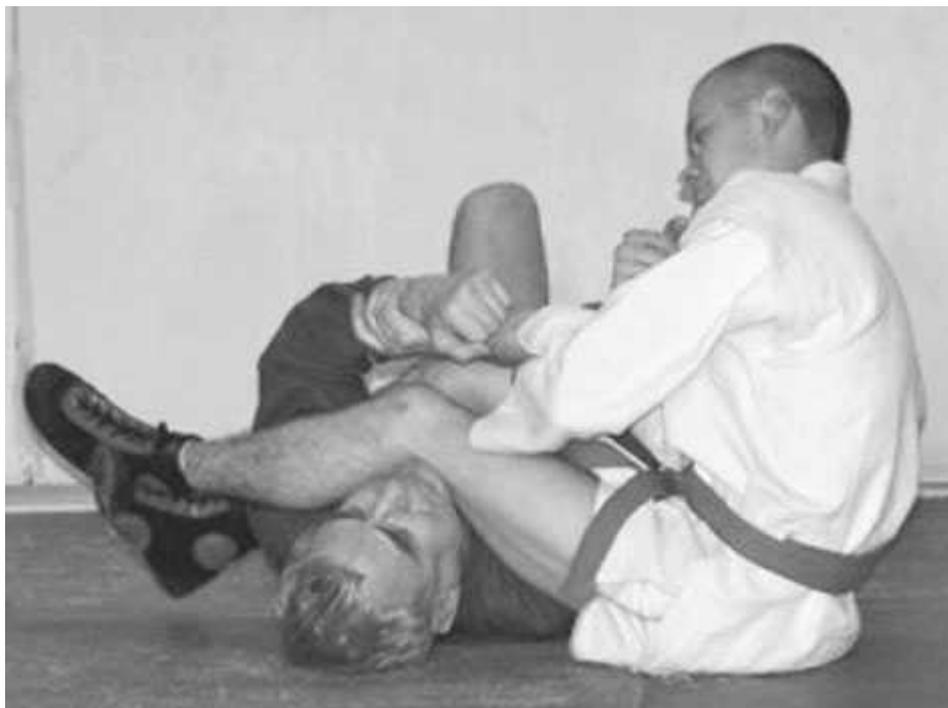
6



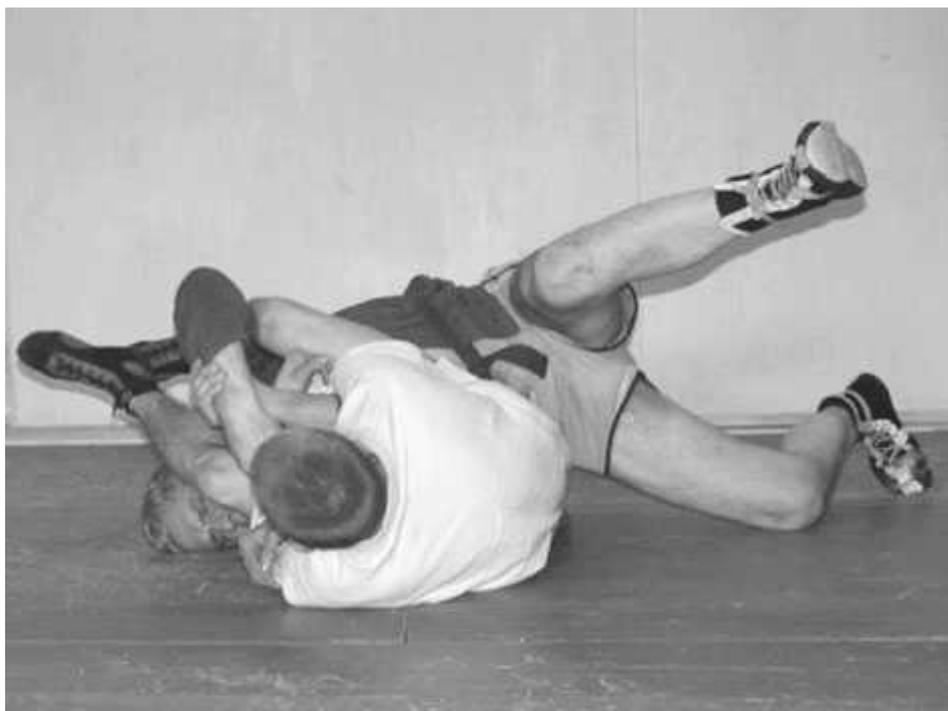
В

Фото 3.7.16 (а, б, в). Перекат снизу отбивом головы с рычагом локтя захватом между ног

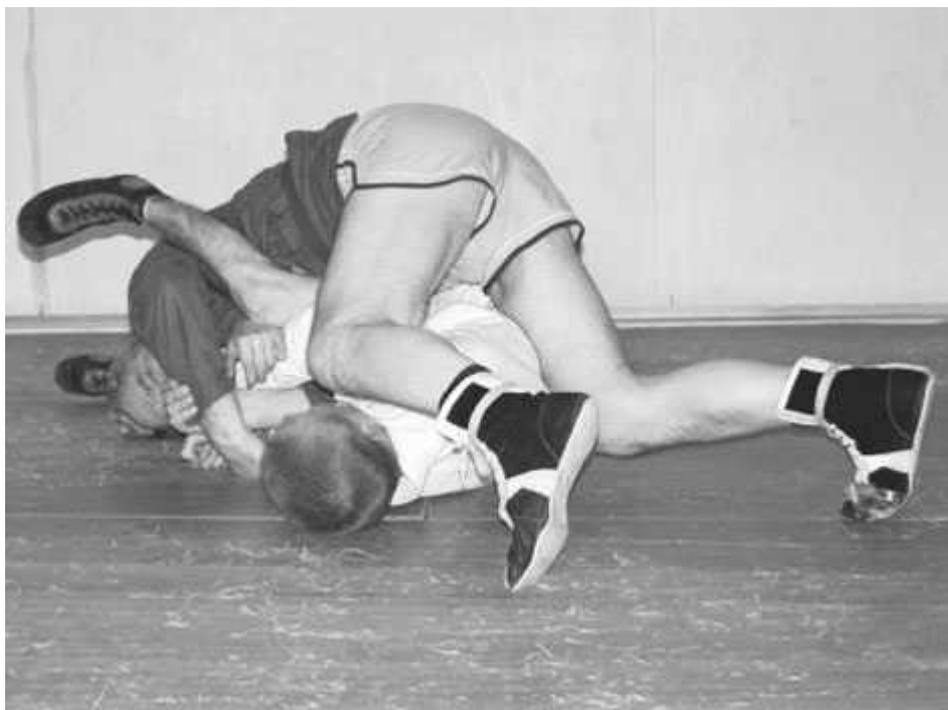
Защищающийся внизу под противником, сидящим поперек, с захватом руки ногами



а



б

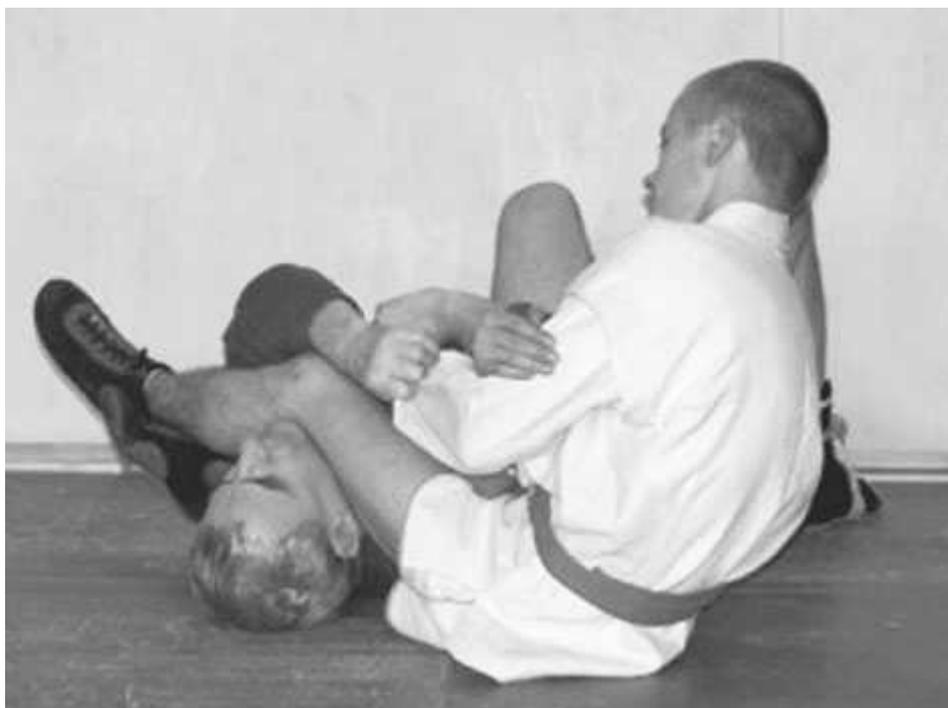


в

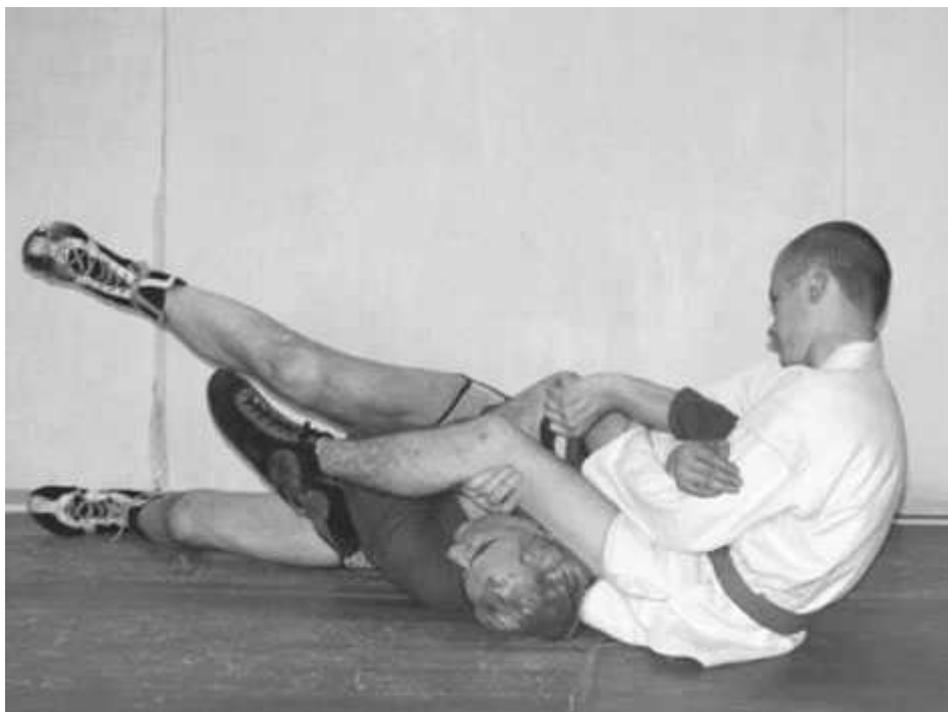


Г

Фото 3.7.17 (а, б, в, г). Сбрасывание вращаясь против рычага локтя захватом руки между ног с переходом на ответный рычаг локтя



а



б



в



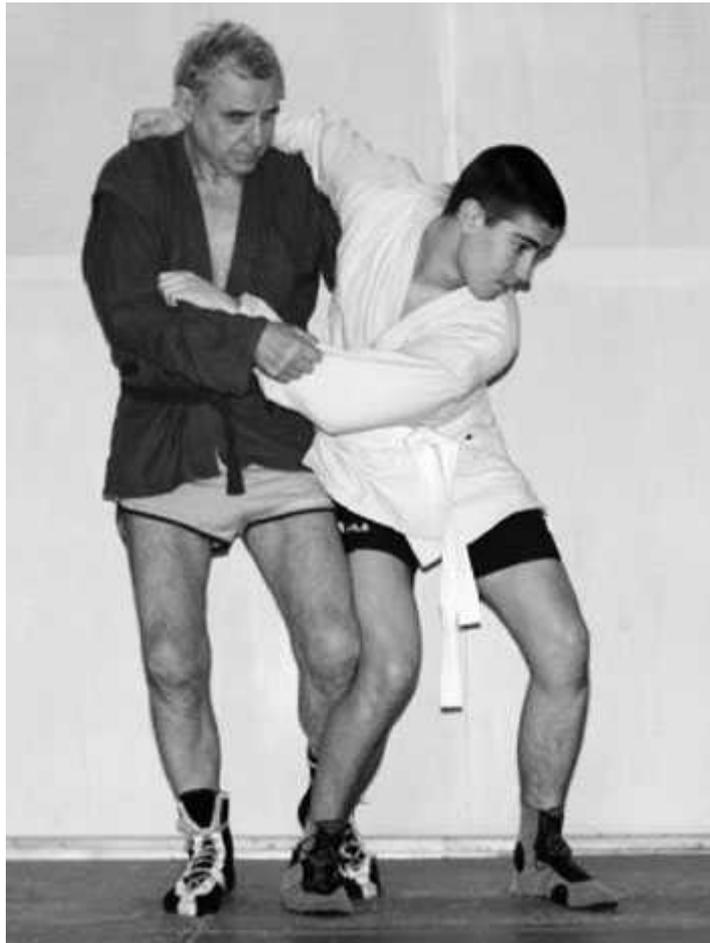
Г

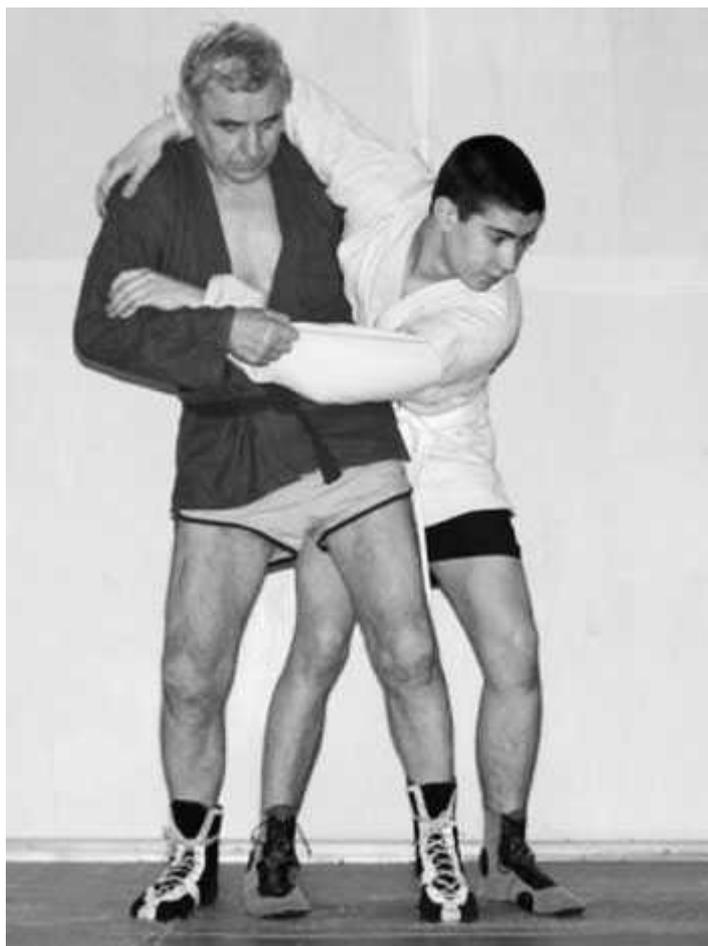
Фото 3.7.24 (а, б, в, г). Сбрасывание обратным вращением против рычага локтя захватом руки между ног

3.8. Защита и ответные приемы при борьбе стоя

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







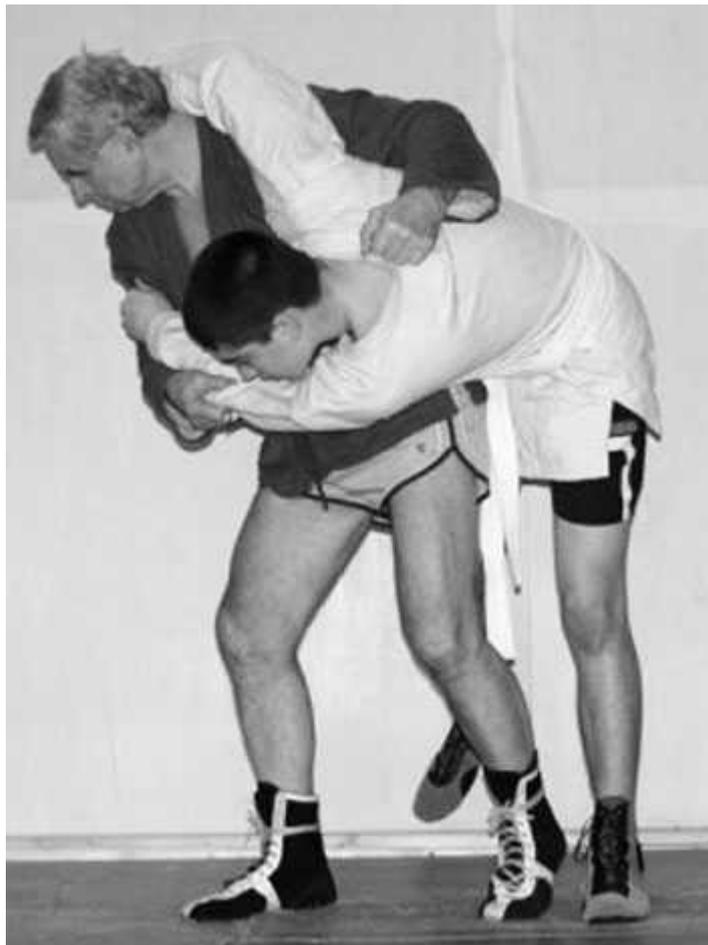


Фото 3.8.1 А. Защита оседанием и ответный бросок проворотом против начала выхода на броски проворотом при разноименной стойке





Фото 3.8.1 Б. Разнонаправленное встречное запрокидывание подбивом бедра против начала выхода на броски проворотом

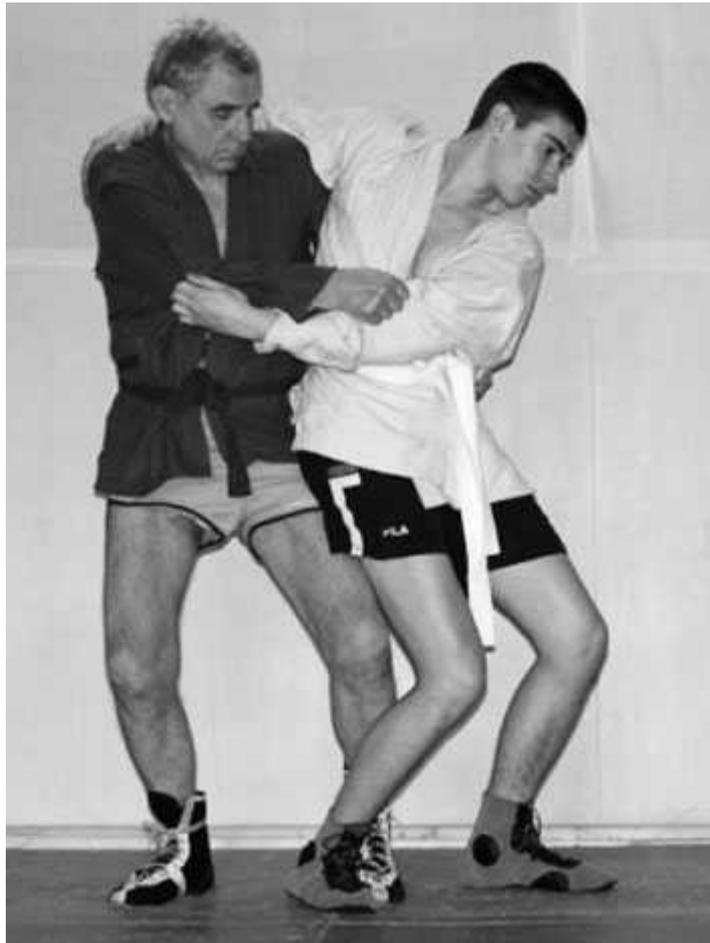




Фото 3.8.1 В. Разнонаправленный встречный поворот против начала выхода на броски поворотом

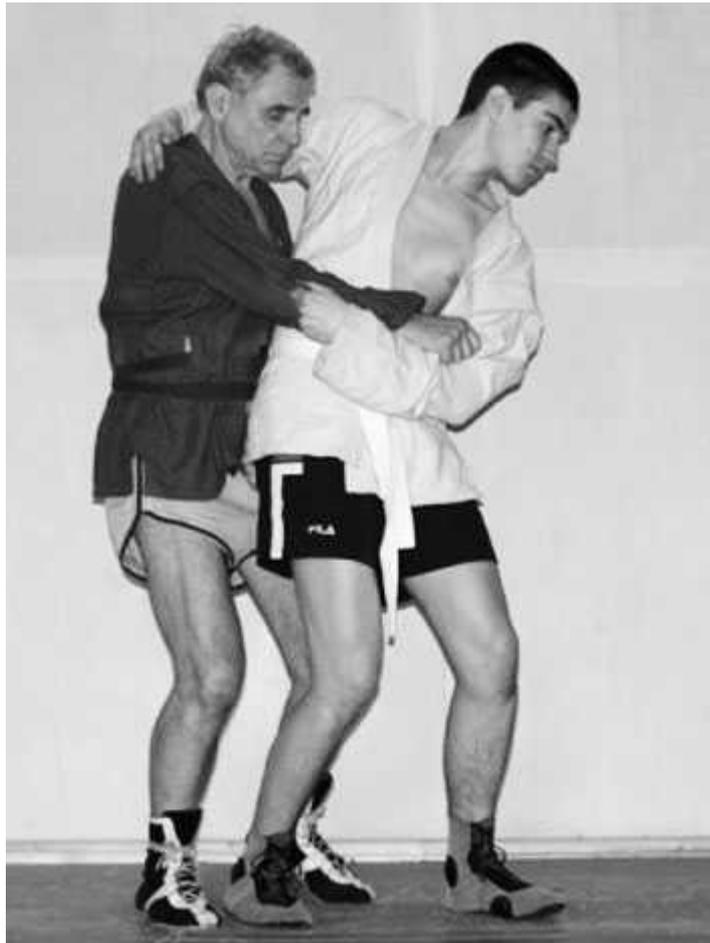




Фото 3.8.1 Г. Разнонаправленное встречное запрокидывание подножкой на пятке против начала выхода на броски проворотом







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

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





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



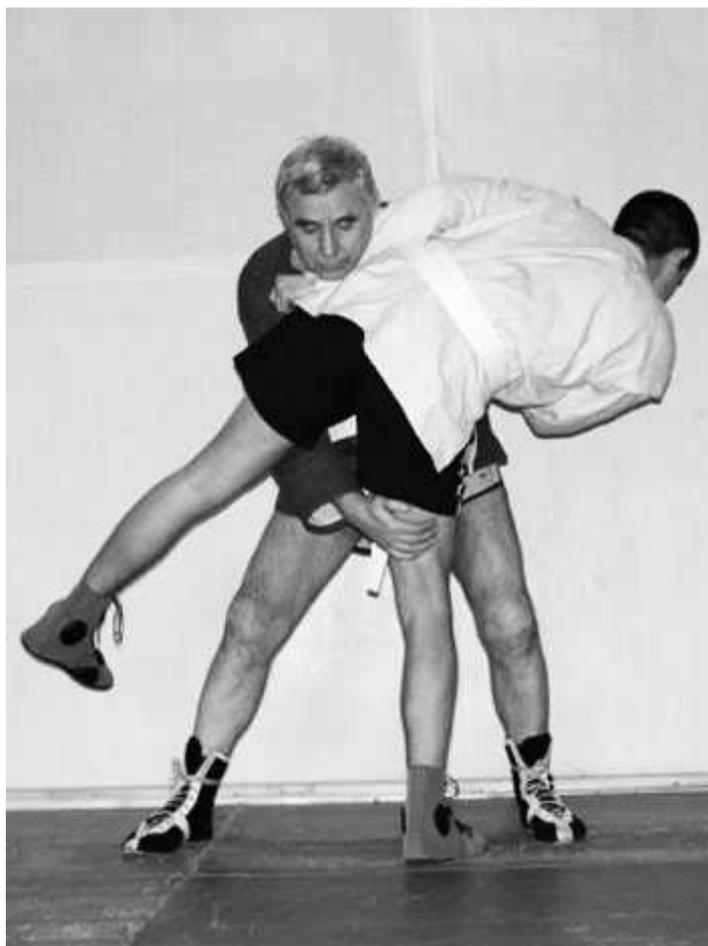


Фото 3.8.2 Б. Оседание против начала выхода на броски поворотом, запрокидывание обгонной подсечкой

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

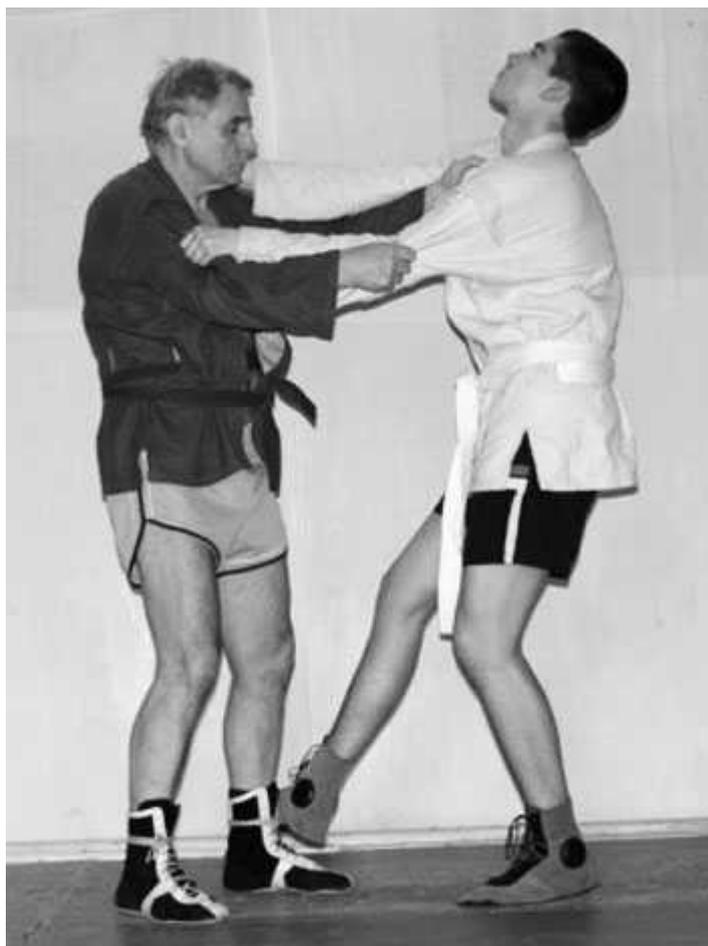




Фото 3.8.3 А. Прогиб подсечкой под дальнюю ногу противника против прогиба подсечкой под ближнюю ногу защищающегося при разноименной стойке



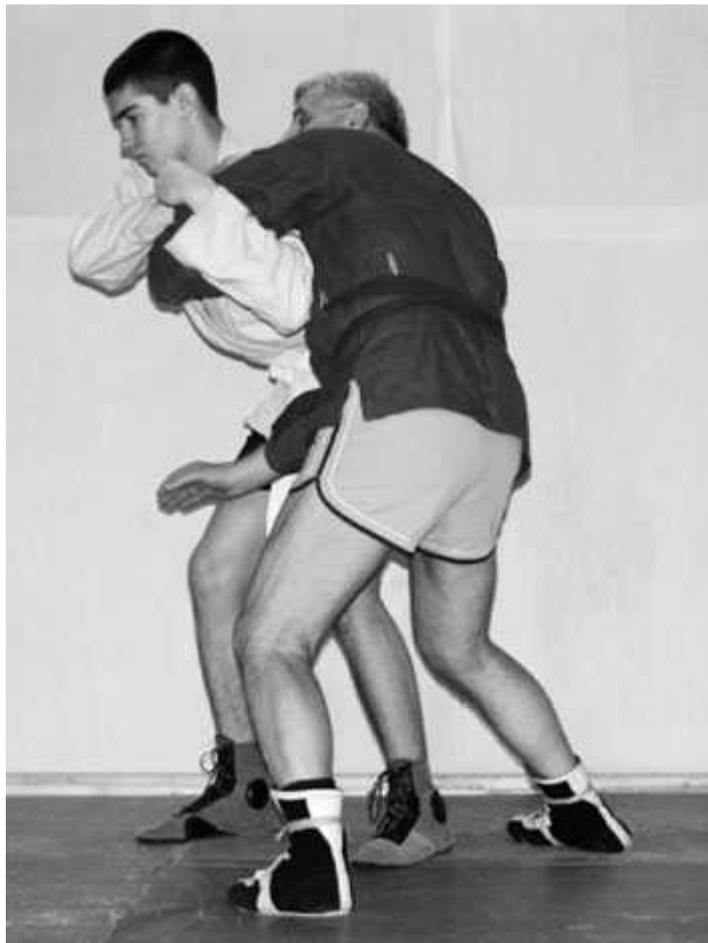
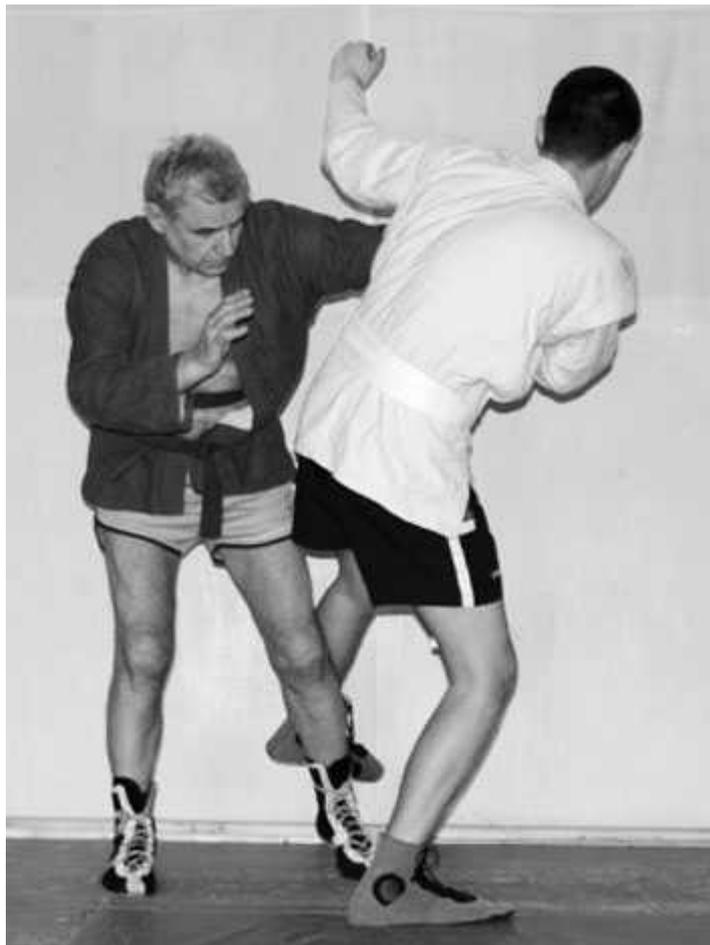


Фото 3.8.3 Б. Перешагивание против начала выхода на броски поворотом в сторону ближней ноги при разноименной стойке





Фото 3.8.3 В. Оседание с отставлением ноги против начала выхода на броски запрокидываясь зацепом при разноименной стойке



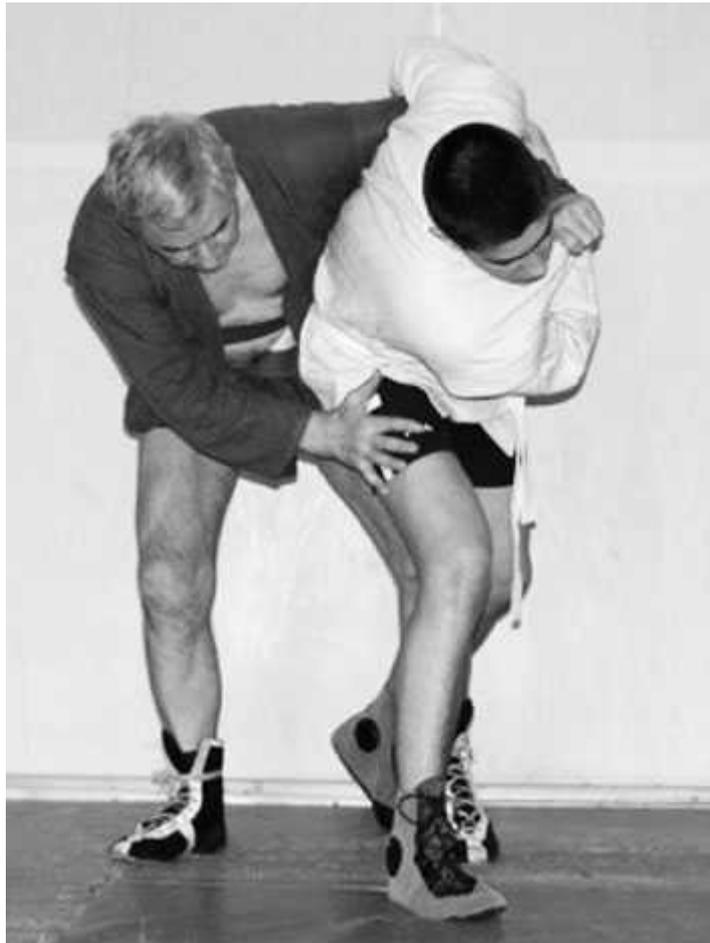
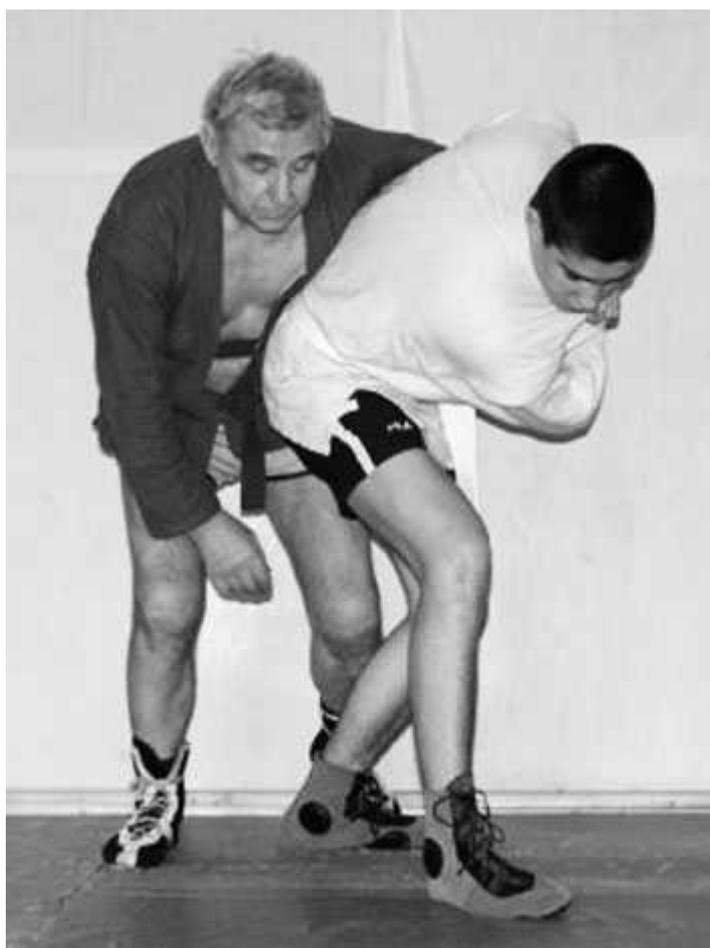


Фото 3.8.3 Г. Встречный наклон с ударом рукой в таз против броска проворотом на фазе выхода на старт при разноименной стойке



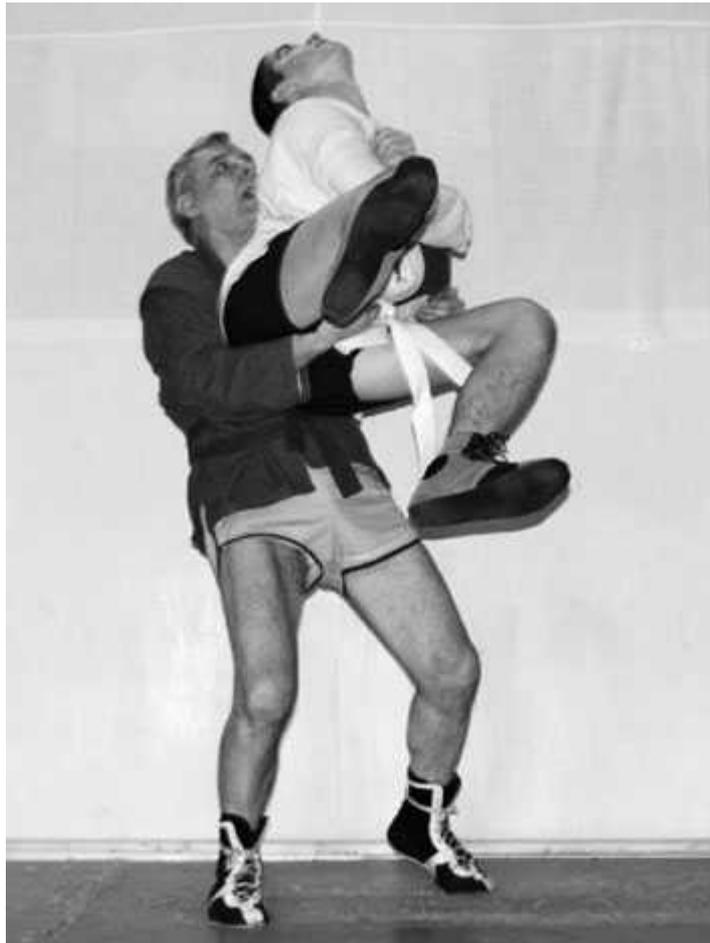


Фото 3.8.3 Д. Разгиб задним переворотом против проворота через туловище





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







Фото 3.8.3 Ж. Запрокидывание обгонной подсечкой против боковой подсечки при разноименной стойке

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

Встречный наклон против начала выхода на броски поворотом при одноименной стойке с последующим зацепом голенью снаружи (фото 3.8.4 А).







Фото 3.8.4 А

Перешагивание против выходов противника на провороты с дальнейшим ответным броском разгибом боковым переворотом (фото 3.8.4 Б).

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

3.9. Подготовки и комбинации при борьбе стоя

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

Классификационный состав типов бросков позволяет составить собственный арсенал из бросков четырех типов, проводимых в четырех диагональных технико-тактических направлениях в привязке к различным захватам, которые определяют особенности формирования технико-тактического арсенала бросков.

3.9.1. Формирование четырехнаправленного технико-тактического арсенала для борьбы стоя



Фото В-1



Фото D-1



ИП

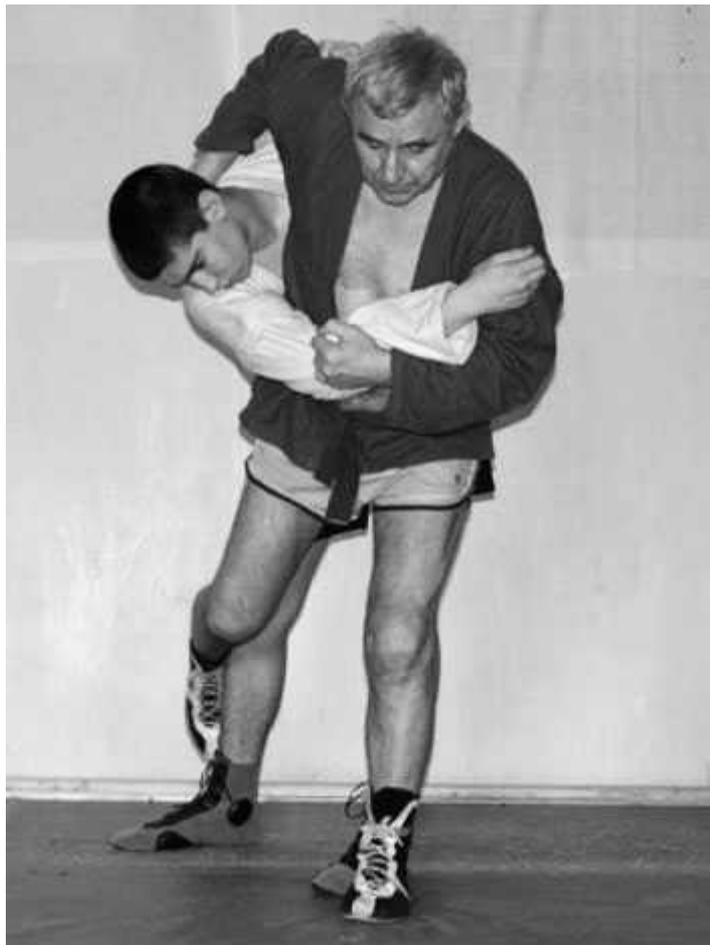


Фото А-1



Фото С-1

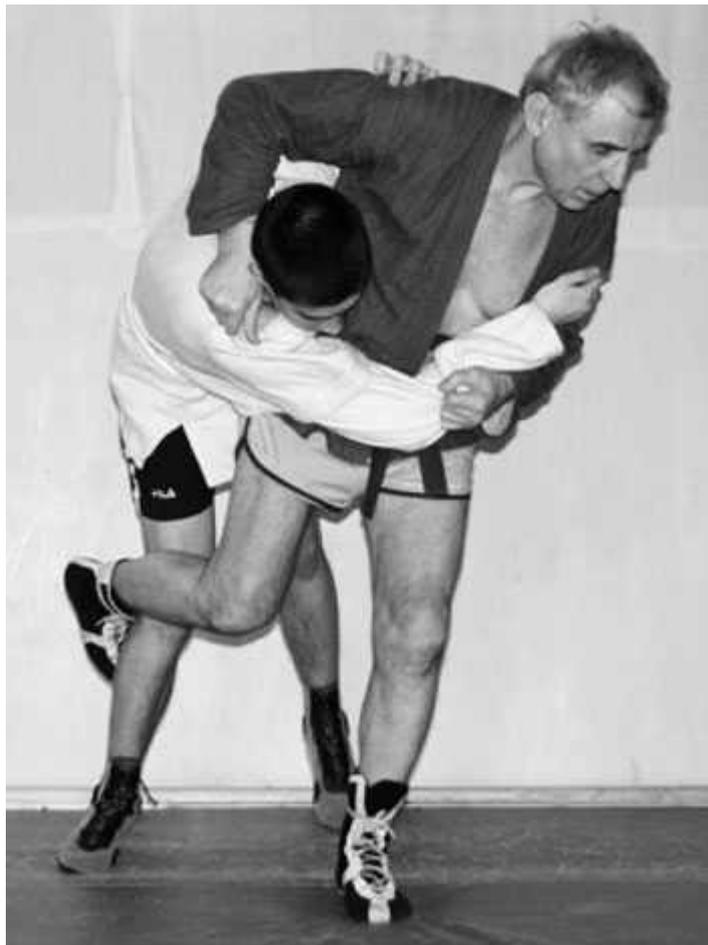


Фото А-2

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

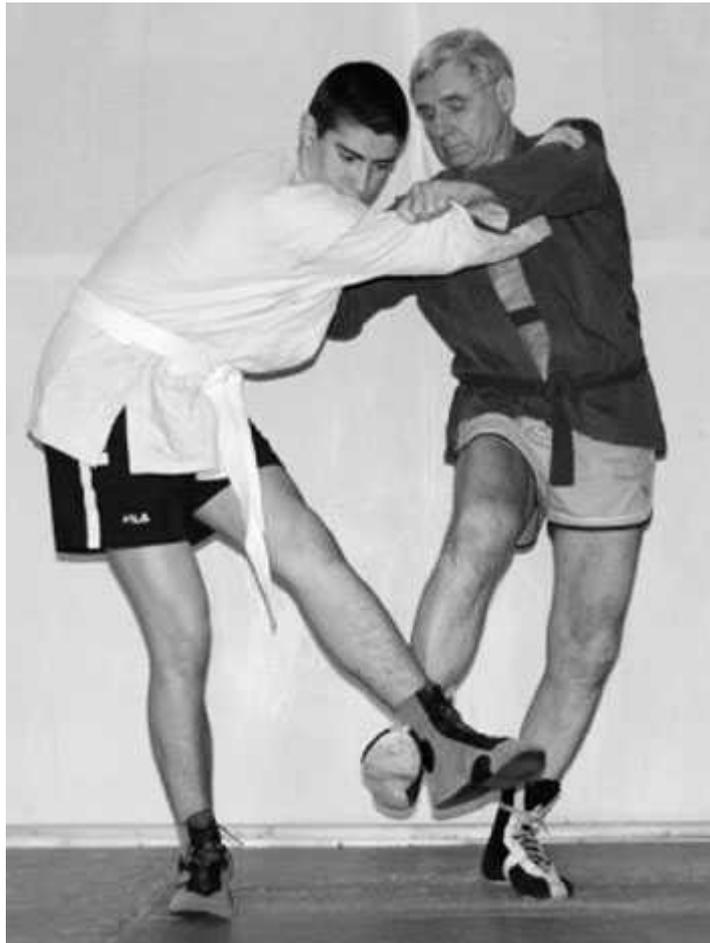


Фото D-2



Фото В-1



Фото D-1



ИП

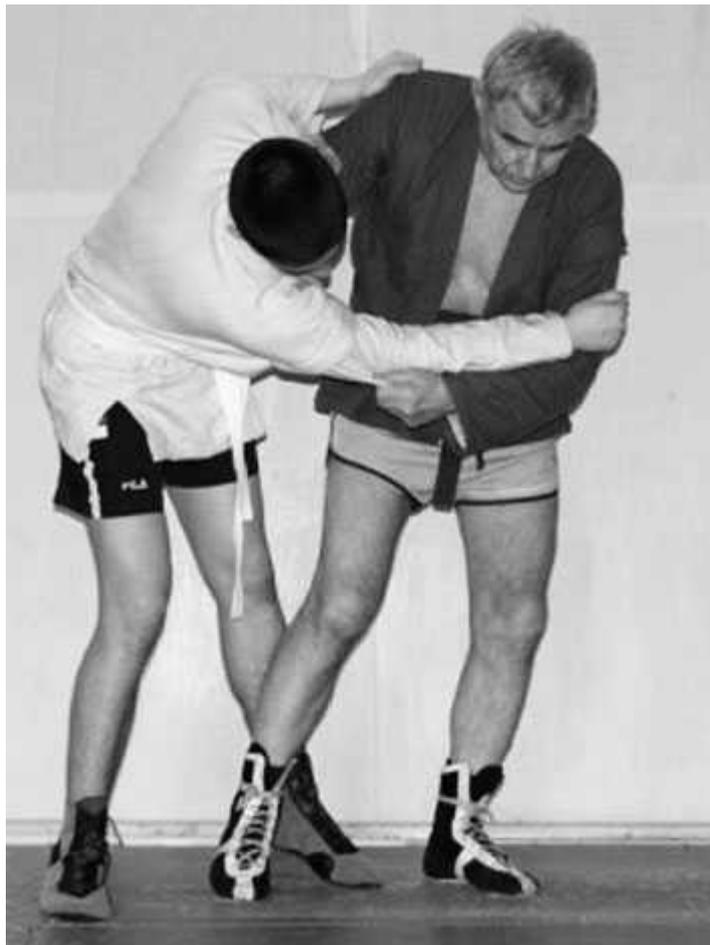


Фото А-1



Фото С-1

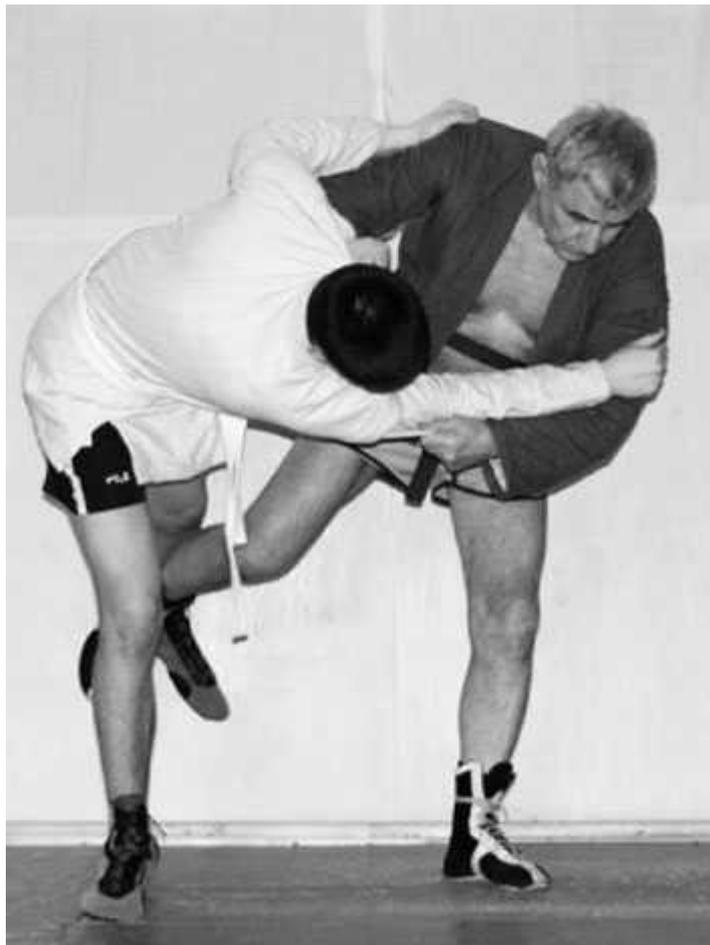


Фото А-2



Фото С-2

Фото 3.9.1 Б. Четырех направленный арсенал бросков в условиях разноименной взаимной стойки с использованием стандартного захвата за отворот и рукав

Естественно, что рекомендуемые технико-тактические комплексы не являются догмой. Каждый боец (борец) может выбрать для себя наиболее приемлемые.

Главное то, что на схемах предлагаются не столько сами броски, сколько броски как примеры типа движений (провороты, наклоны, прогибы, запрокидывания), обеспечивающих реализацию бросков в четырех технико-тактических направлениях.

Однако рекомендованные выше технико-тактические комплексы проводятся из стандартных захватов, в то время как зачастую в борьбе возникают захваты нестандартные.

3.9.2. Формирование технико-тактических арсеналов для нестандартных захватов

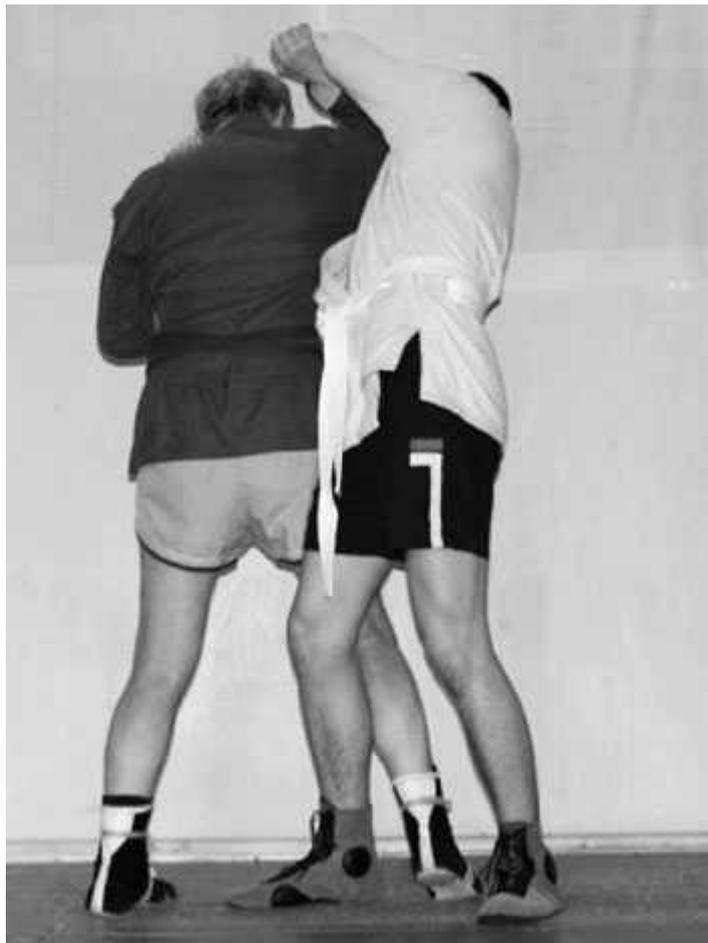


Фото В-1

В эту сторону может зеркально проводиться такой же бросок, что и на фото А-1, А-2, но со сменой стойки

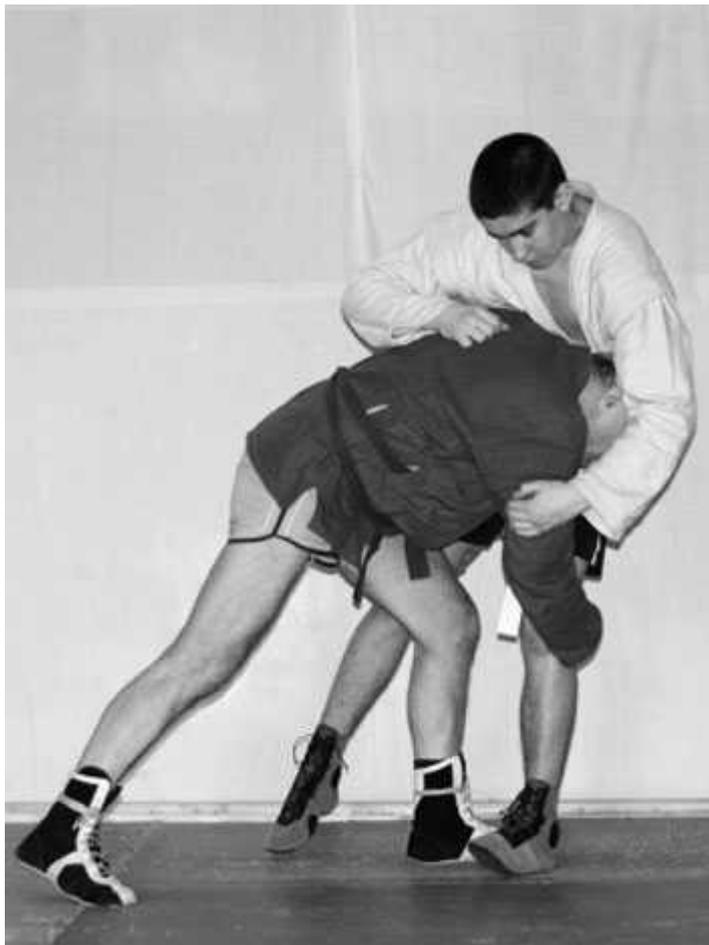
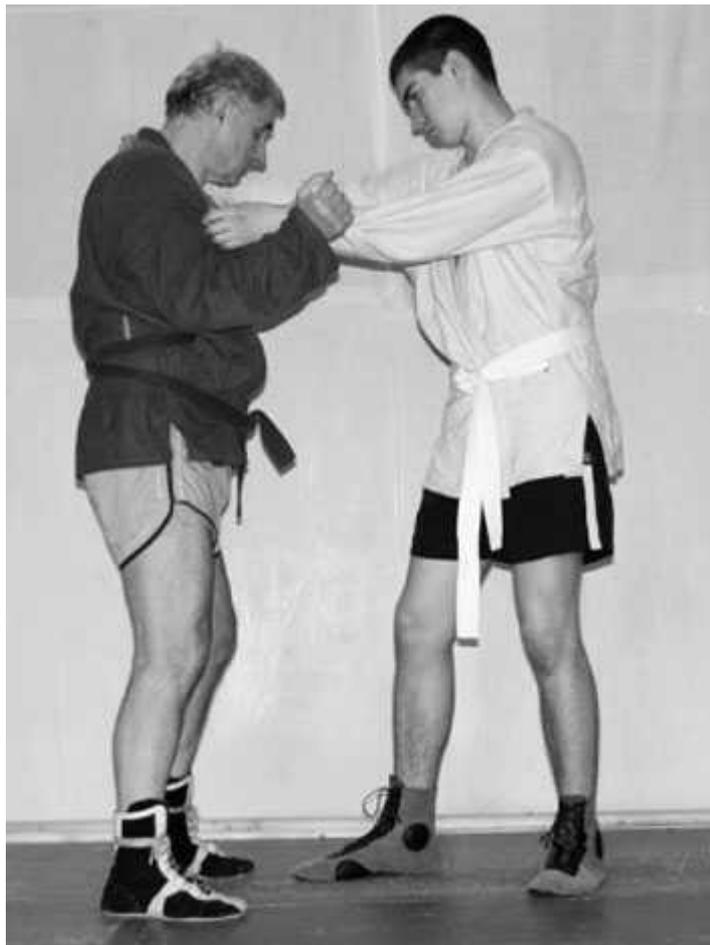


Фото В-2



ИП



Фото А-1



Фото А-2

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



Фото С-1



Фото D-1



ИП



Фото А-1



Фото В-1

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

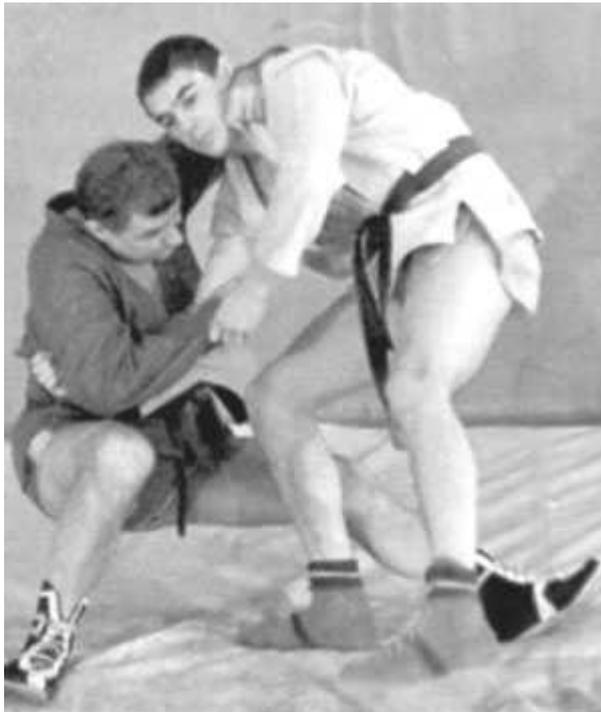


Фото D-2

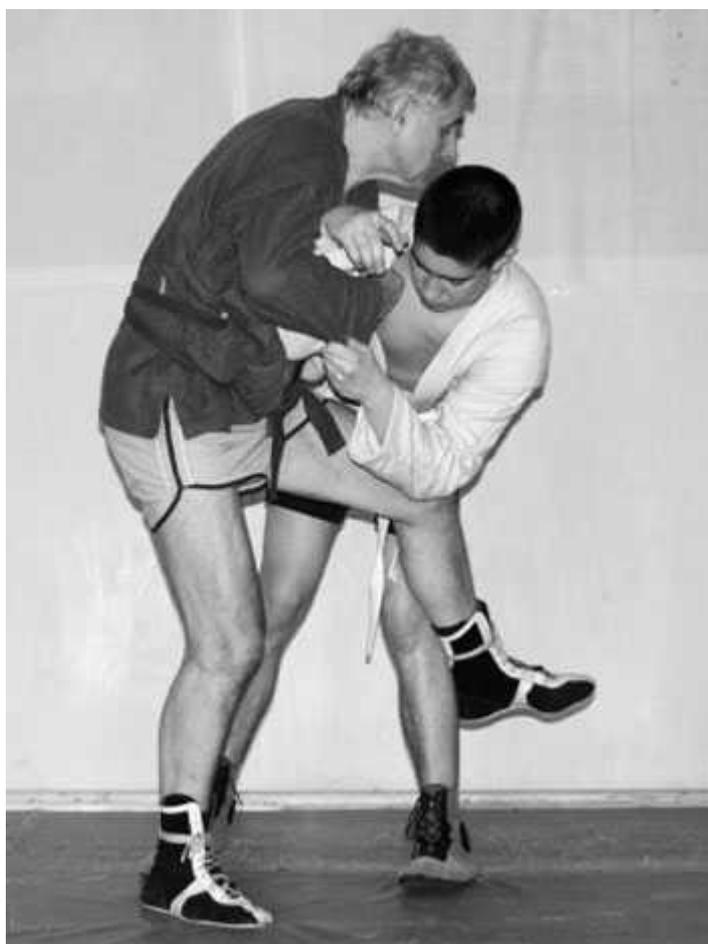


Фото В-2

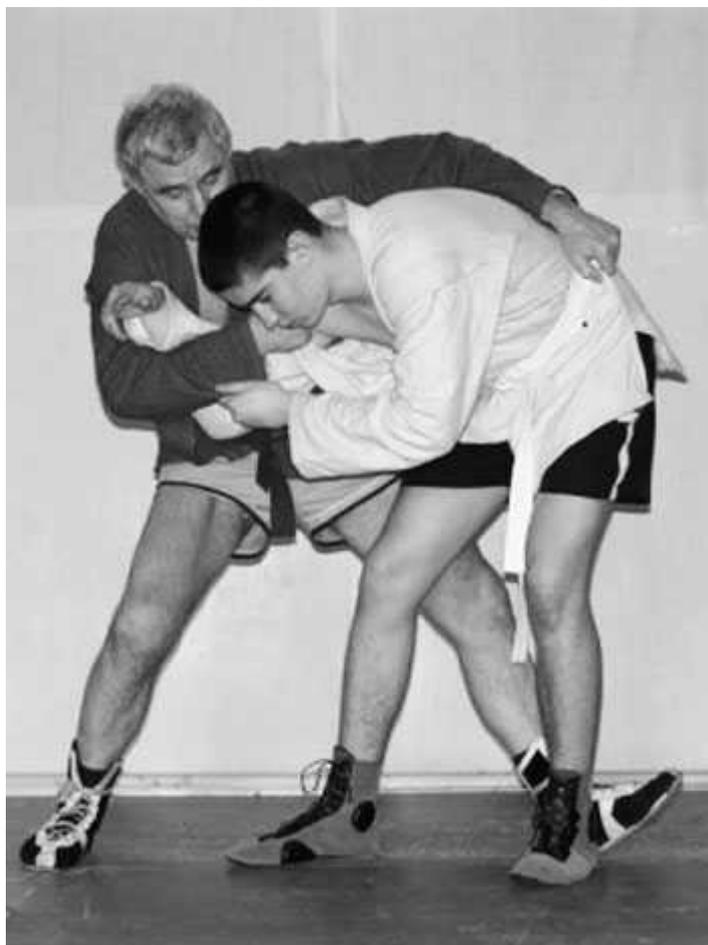


Фото D-1

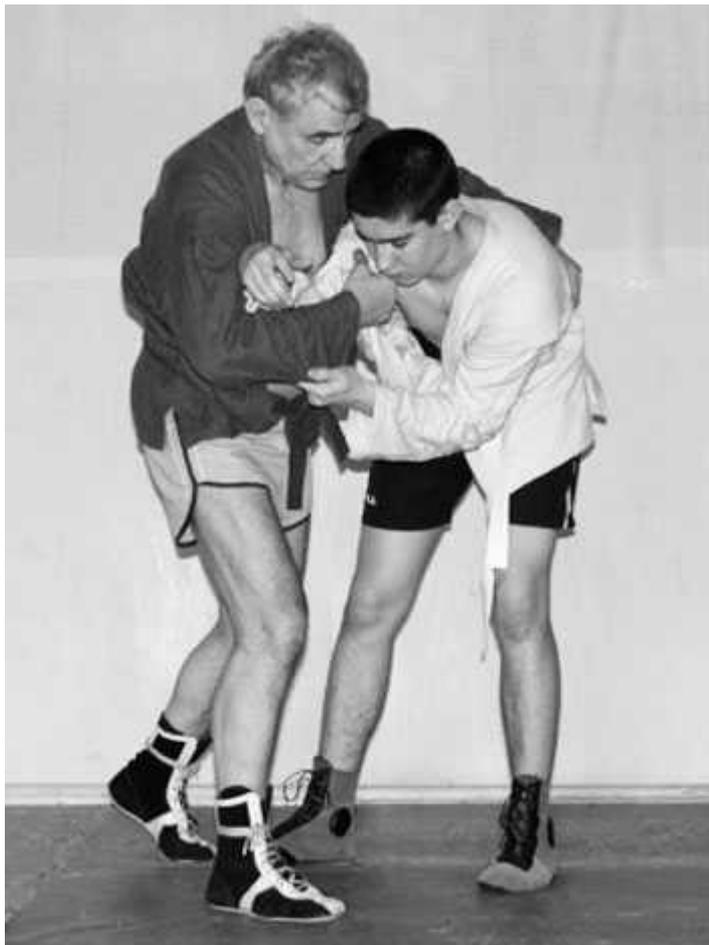


Фото В-1



ИП



Фото С-1



Фото С-2

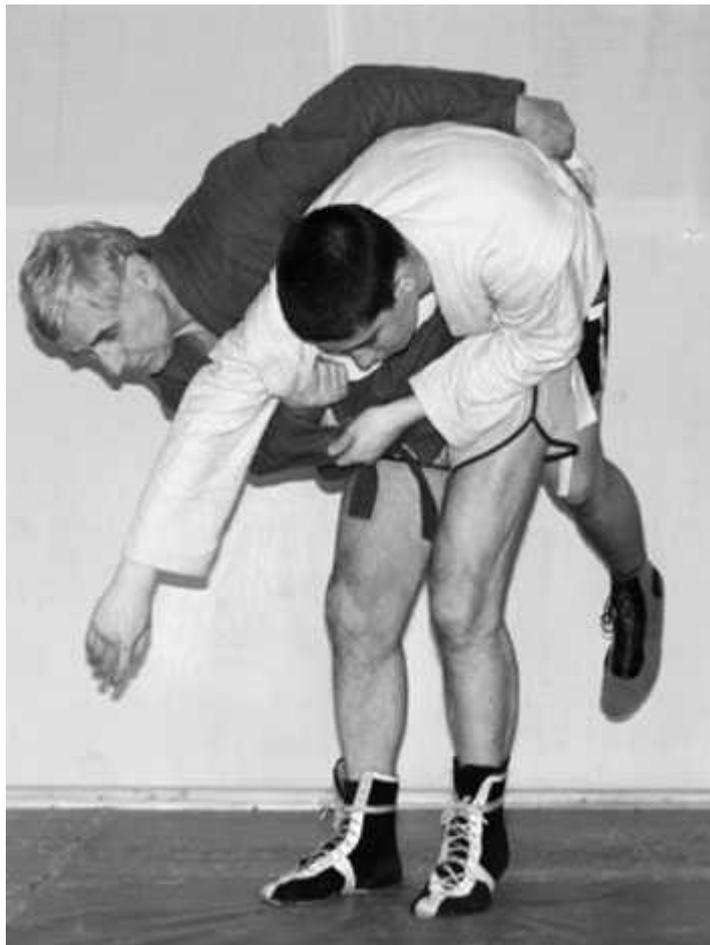


Фото А-1



С-3

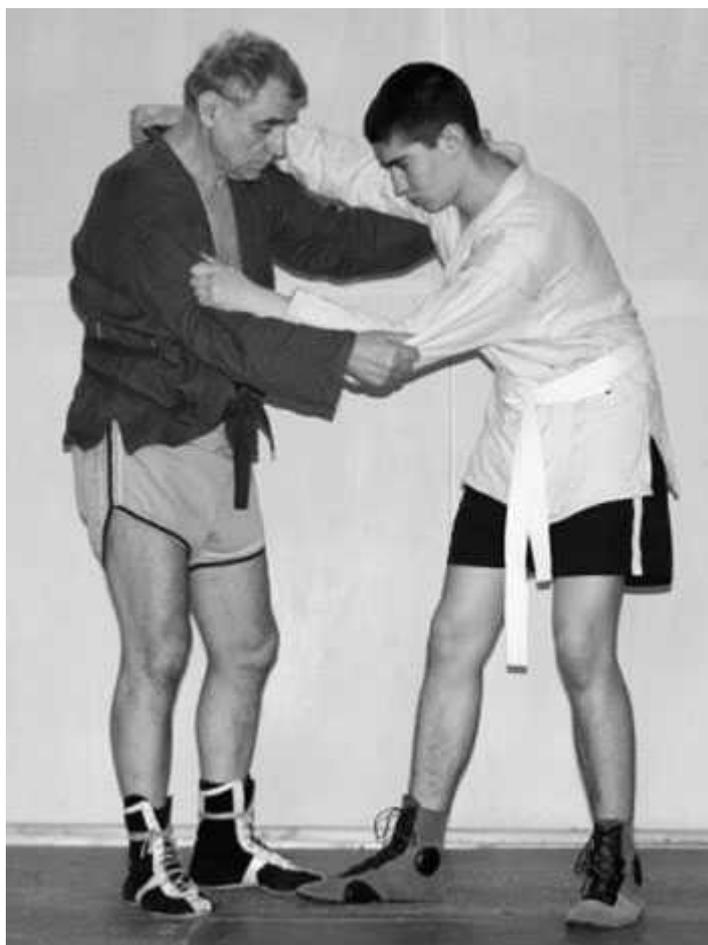
Фото 3.9.2 В. Четырехнаправленный арсенал бросков с захватом за одноименный рукав и пояс на спине при разноименной взаимной стойке

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

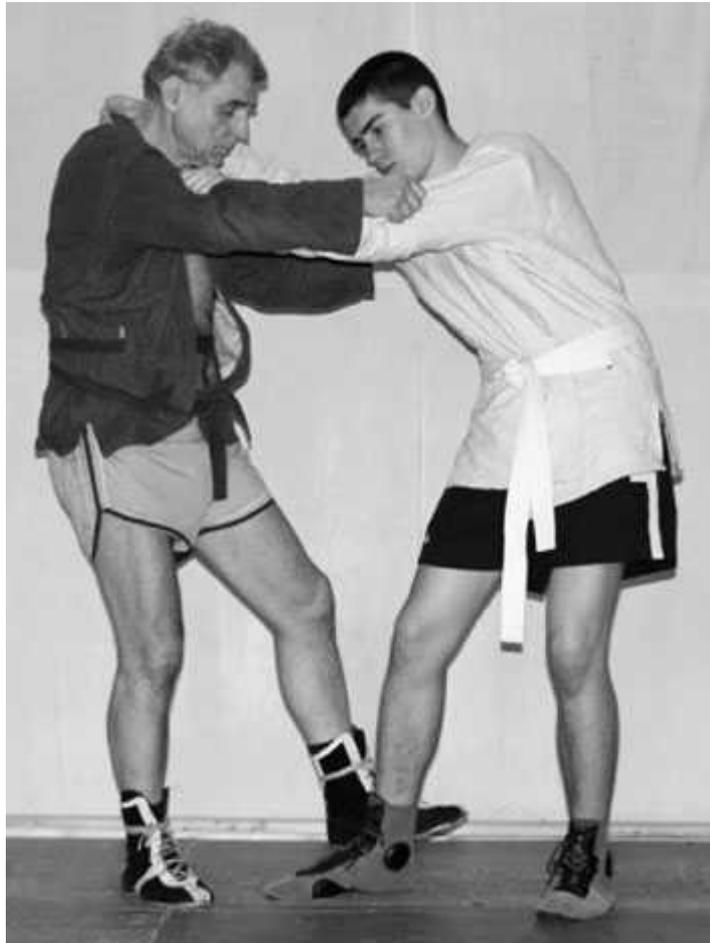
Подготовки к проведению бросков характеризуются тем, что первое атакующее движение изначально является незаконченным и служит для дестабилизации противника или маскировки выхода атакующего на старт основного броска.

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

Иногда бывает трудно отличить одно от другого. Так, при тройной комбинации первое движение изначально является незаконченным, второе движение может быть закончено броском, а может по воле атакующего послужить вторым обманным движением.



а



б



В

Фото 3.9.3 А. Проворот подножкой от запрокидывания подсечкой и проворота опорным отбивом при разноименной стойке



а



б



В

**Фото 3.9.3 Б. Наклон подножкой от
поворота подножкой, от боковой подсечки**



а



б



В

Фото 3.9.3 В. Проворот отбивом от подсечки изнутри и запрокидывания зацепом стопой при одноименной стойке



а



6



В



Г



Д



е

Фото 3.9.3 Г. Проворот подсадом бедром изнутри от наклона подсечкой изнутри и запрокидывания зацепом стопой при одноименной стойке



а



6



В



В

Фото 3.9.3 Д. Наклон подножкой от проворота и наклона подножкой



а



6



В



В

Фото 3.9.3 Е. Наклон подножкой от проворота и наклона подножкой



а



6



В

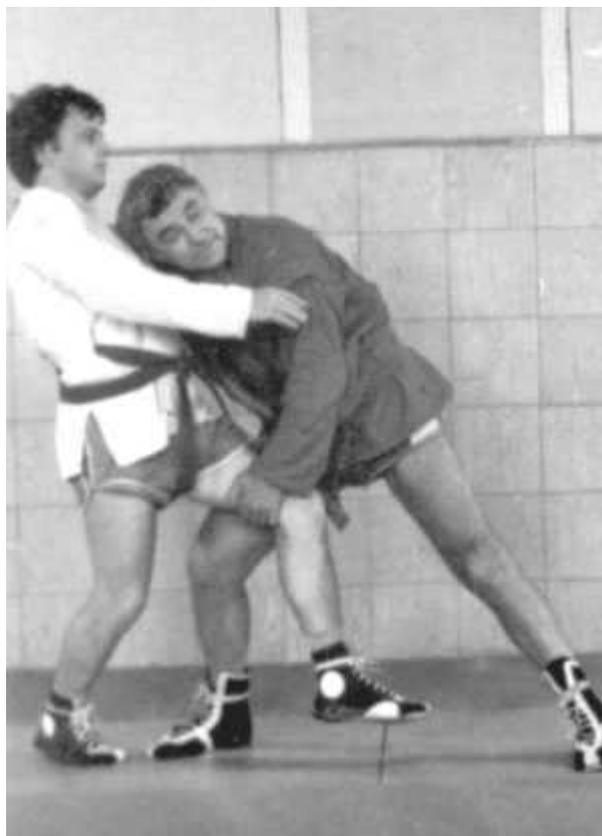
Фото 3.9.3 Ж. Запрокидывание захватом ноги изнутри от подсечки изнутри при одноименной стойке



а



б



В

**Фото 3.9.3 3. Запрокидывание захватом ноги
изнутри от зацепа стопой при разноименной стойке**

Глава 4

Ударные единоборства – раздел системы самбо

4.1. Вступление

Все ударные единоборства имеют единую биомеханическую структуру ударов и защит и отличаются правилами соревнований. Различия в технике имеют место в деталях исполнения приемов, например: удары скоростные или силовые, блоки останавливающие (жесткие) или уступающие (мягкие), преобладание работы рук или ног и т. д.

В следующем параграфе, в виде классификационных блоков будет представлена общая для всех видов и стилей техника ударов и защиты (Ю. А. Шулика, А. А. Саликов, 1996). Боец, овладевший пространственной структурой атакующих и защитных приемов, в зависимости от своих индивидуальных физических и психофизиологических возможностей обретет свой индивидуальный стиль. Эта система выгоднее потому, что, попав в какую-либо секцию ударных единоборств с заранее определенным стилем, можно через годы прийти к выводу о том, что этот стиль по функциональным особенностям вам не подходит. Куда ушли месяцы (если не годы)?

4.2. Классификация технических действий в ударных единоборствах

Схема 4.1

Классификация технических действий в рукожном бою *

Атакующие технические действия			
«Колющие» удары по горизонтали			
Руками:		Ногами:	
Прямые	- кулаком, - торцом пред- плечья - концами паль- цев	Прямые	- носком стопы
Боковые	- кулаком	Боковые	- ребром стопы
		Задние	- пяткой
		Задние обратные	- ребром стопы - пяткой
«Рубящие» удары по горизонтали			
Сбоку	- кулаком	Сбоку	- носком стопы - подъемом стопы - коленом
Круговые	- кулаком - ребром ладони	Круговые	- носком стопы - подъемом стопы
		Обратные круговые	- пяткой - ребром стопы
Наотмашь	- кулаком - локтем	Наотмашь	- пяткой - подъемом стопы - ребром стопы
Удары снизу по вертикали			
Снизу	- кулаком - торцом пред- плечья	Снизу	- носком стопы - коленом
Удары сверху по вертикали			
Сверху	- подушкой кулака	Сверху	- пяткой - подошвой

Техника защиты

<u>Защита маневром</u>			
Туловищем		По рингу	
От ударов в верхний сектор	От ударов в нижний сектор	От ударов в верхний сектор	От ударов в нижний сектор
- отклонения - уклоны - нырки		- отшагивания - подшагивания - зашагивания - выходы	- оседания - перешагивания - отскакивания
<u>Защита подставками</u>			
Верхний сектор	Средний сектор	Нижний сектор	
Подставка ладони	Подставка ладони		
Подставка кисти	Подставка кисти	Подставка кисти	
Подставка плеча	Подставка плеча	Подставка бедра и голени, оседая	
Подставка предплечья	Подставка предплечья		
<u>Защита блоками вверх</u>			
Ребром ладони наружу	Предплечьем наружу		
Предплечьем наружу			
Предплечьем внутрь	Предплечьем внутрь		
	Ладонью внутрь		
<u>Защита блоками вниз</u>			
Ребром ладони наружу	Ребром ладони наружу		
Предплечьем наружу	Предплечьем наружу	Предплечьем наружу	
Предплечьем внутрь	Предплечьем внутрь		
<u>Отбивы в верхний сектор</u>			
Ребром ладони наружу	Ладонью внутрь		
Предплечьем наружу	Предплечьем наружу		
<u>Отбивы вниз</u>			
Ребром ладони наружу	Ладонью внутрь	Ребром ладони наружу	
		Предплечьем наружу	
* Данные формальной классификации должны интерпретироваться под призмой условий взаимной одноименной и разноименной стоек.			

Вышеприведенный перечень технических действий для «руконогожного» боя является их формальной инвентаризацией (Шулика Ю. А., Саликов А. А., 1996).

Для практического использования данной классификации необходимо переработать ее в аспекте преимущественного использования атаки и защиты в условиях взаимной одноименной и разноименной стоек.

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

Несмотря на то, что арсенал ударных действий в «руконогожном» бою беднее, чем в спортивной борьбе, тактика его использования в условиях временного дефицита на орга-

низацию адекватного реагирования представляет достаточно объемный материал, который состоит из ряда блоков (схемы 4.2, 4.3, 4.4).

Схема 4.2

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

Атакующие сложные технические действия	
Удары руками от маневра:	
по рингу	туловищем и по рингу
Прямые от отходов	Сбоку, снизу от наклонов с подходом
Прямые (сбоку, снизу) от выходов	Прямые (снизу) от уклонов с выходом
Прямые от отклонов с отходом	Прямые от отклонений с отходом
Прямые от заходов	Прямые (сбоку) от отклонения с заходом
Круговые удары	Снизу (сбоку) от нырка с подходом
	Круговые удары
<u>Удары ногами от маневра по рингу</u>	
Прямые, боковые – от отходов, выходов. Сбоку (коленом) – от заходов Задние – от уходов Сбоку (наотмашь) – от обратных круговых уходов Сбоку (наотмашь) – от обратных круговых прыжков	

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

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

Схема 4.3

Перечень наиболее вероятных технико-тактических действий «руконого» боя в комплексе «маневр-защита»*

<u>Маневр туловищем и по рингу</u>	<u>Блоки с маневром по рингу при стойках:</u>	
	<u>разноименной</u>	<u>одноименной</u>
Отход с «отклоном»	Ближней внутрь:	Дальней внутрь:
Уход с «отклоном»	- заходом	- выходом
Заход с «отклоном»	- выходом	- подходом
Выход с наклоном	- отходом	- заходом
Заход с нырком	Ближней наружу:	Ближней наружу:
Выход с уклоном	- подходом	- отходом
Подход с уклоном	- заходом	- выходом
		Дальней внутрь:
		- выходом

* Данный перечень неполон, но дает представление о системе построения возможных сочетаний. Его усвоение поможет обеспечить формирование полноценной технической базы для реализации в спаррингах.

Схема 4.4

Перечень наиболее вероятных технико-тактических действий «руконого» боя в комплексе: «атака-атака» и «защита-атака»

<u>Много активные атаки</u>	<u>Защита – атака</u> *
Руками	Маневр туловищем – атака
Ногами	Маневр по рингу – атака
Руками и ногами	Маневр туловищем и по рингу – атака
	Блок – атака
	Маневр с блок-атакой

* Объем технико-тактических действий увеличивается за счет комбинаций – «рука-нога».

4.3. Техника атаки

Техника ударов руками зависит от собственной асимметричной стойки и взаимной стойки в проекции на горизонтальную плоскость, поскольку ими предопределяются расстояния до противника и связанные с этим:

- время от начала удара до соприкосновения с «мишенью», обеспечивающее неожиданность удара;
- время на придание скорости «снаряду»;
- кинематические условия для организации видов защиты;
- последующие положения, предопределяющие состав комбинационного боя.

4.3.1. Техника ударов руками при одноименной стойке



Фото 4.3.1 А. Прямой удар ближней в голову

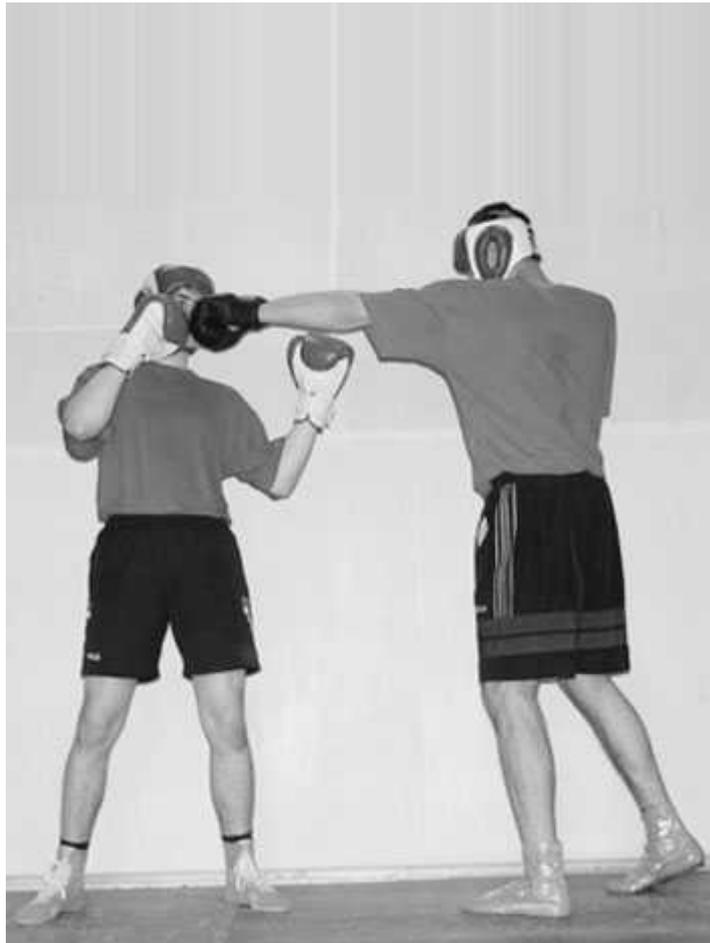


Фото 4.3.1 Б. Прямой удар дальней в голову



а



б



в

Фото 4.3.1 в. Прямой удар ближней в голову при дальней дистанции



Фото 4.3.1 В. Прямой удар дальней в корпус



Фото 4.3.1 Г. Удар ближней сбоку в голову



а



б



В

Фото 4.3.1 Е. Прямой удар дальней в корпус при дальней дистанции



а



б



В

Фото 4.3.1 Ж. Удар сбоку ближней в голову при средней дистанции



а



б



В

Фото 4.3.1 3. Удар сбоку дальней в голову при средней дистанции



а



6



В

Фото 4.3.1 И. Удар снизу ближней в корпус при средней дистанции



а



б



В

Фото 4.3.1 К. Удар снизу дальней в корпус при средней дистанции



а



6



В

Фото 4.3.1 Л. Удар наотмашь дальней в голову при средней дистанции

4.3.2. Техника ударов руками при разноименной стойке



а



б



В

Фото 4.3.2 А. Прямой удар ближней в голову при дальней дистанции



а



б



В

Фото 4.3.2 Б. Прямой удар ближней в корпус при дальней дистанции



а



б



В

Фото 4.3.2 В. Прямой удар дальней в голову при дальней дистанции



а



6



В

Фото 4.3.2 Г. Круговой дальней в голову при дальней дистанции



Фото 4.3.2 Д. Прямой удар ближней в голову при средней дистанции



Фото 4.3.2 Е. Прямой удар дальней в голову при средней дистанции



Фото 4.3.2 Ж. Прямой удар дальней в корпус при средней дистанции



Фото 4.3.2 3. Удар сбоку ближней в голову при средней дистанции



Фото 4.3.2 И. Удар сбоку дальней в голову при средней дистанции



Фото 4.3.2 Й. Удар дальней снизу в голову при средней дистанции



а



6



В

Фото 4.3.2 К. Удар ближней снизу в корпус



а



6



В

Фото 4.3.2 Л. Удар дальней снизу в голову



а



б

Фото 4.3.2 М. Удар наотмашь ближней в голову при разноименной стойке

4.3.3. Техника ударов ногами

Техника ударов ногами, так же как и при ударах руками, зависит от собственной асимметричной стойки и взаимной стойки в проекции на горизонтальную плоскость.



Фото 4.3.3 А. Прямой удар ближней ногой в средний сектор



Фото 4.3.3 Б. Боковой удар ближней ногой в голову



Фото 4.3.3 В. Задний удар ближней ногой в средний сектор



Фото 4.3.3 Г. Удар ногой сбоку в средний сектор



а



6



В

Фото 4.3.3.Д. Прямой удар дальней ногой в средний сектор



a



6



В

Фото 4.3.3 Е. Удар сбоку дальней ногой в средний сектор



a



б

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



а



б

**Фото 4.3.3 3. Обратный круговой удар ногой
в средний сектор из разноименной стойки**

Особенно опасным является обратный задний удар ногой, поскольку защита при начале кругового движения атакующего организуется в расчете на нанесение обратного кругового удара с усилием, обеспечивающим остановку ноги, движущейся сбоку. В таких случаях рука проносится в сторону раньше, чем наносится практически прямой удар, и произвести реверсивное движение уже нет возможности.



а



б



в

Фото 4.3.3 И. Обратный задний удар ногой



Фото 4.3.3 К. Удар ближним коленом из одноименной стойки



Фото 4.3.3 Л. Удар дальним коленом из разноименной стойки

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

4.4. Техника защиты и контратаки

4.4.1. Техника защиты и ответных ударов против ударов руками при одноименной стойке



а



6



В



Г

Фото 4.4.1 А. Нырок с заходом в сторону своей дальней ноги – удар дальней в корпус – удар ближней в голову против удара ближней рукой в голову при одноименной стойке



а



б

Фото 4.4.1 Б. Нырок с заходом в сторону своей дальней ноги – удар ближней в корпус – удар дальней в голову против удара ближней рукой в голову при одноименной стойке



а



6



В

Фото 4.4.1 В. Отбив дальней внутрь против прямого удара ближней при одноименной стойке. Удар ближней, удар дальней



а



б

Фото 4.4.1 Г. Отбив ближней наружу против прямого удара ближней при одноименной стойке. Удар дальней в корпус



а



б



В

Фото 4.4.1 Д. Отбив дальней внутрь против прямого удара ближней в корпус при одноименной стойке. Удар ближней в голову



а



6



В

Фото 4.4.1 Е. Отбив дальней внутрь против прямого удара ближней при одноименной стойке. Удар ближней, удар дальней



а



б



в

Фото 4.4. Ж. Отбив ближней снаружи—наружу против прямого удара ближней в голову при одноименной стойке. Удар дальней в голову и дальней ногой в корпус



а



б



в

Фото 4.4.1 3. Встречный удар ближней ногой против удара дальней рукой в голову. Удар дальней рукой в голову – боковой удар ближней ногой в корпус

4.4.2. Техника защиты и ответных ударов против ударов руками при разноименной стойке



а



б



в

Фото 4.4.2 А. Нырок с заходом в сторону своей ближней ноги – удар ближней в корпус – удар дальней в голову против удара ближней рукой в голову при разноименной стойке



а



б



В

Фото 4.4.2 Б. Отбив ближней наружу, удар дальней в голову – удар ближней в голову



а



б

Фото 4.4.2 В. Отбив ближней внутрь против прямого удара ближней при разноименной стойке. Удар дальней в корпус



а



б

Фото 4.4.2 Г. Отбив ближней наружу против прямого ближней при разноименной стойке. Удар дальней в голову



а



6



В



Г

Фото 4.4.2 Д. Встречный удар ближней ногой против удара дальней рукой в голову. Удар дальней рукой в голову – боковой удар ближней ногой в корпус

4.4.3. Техника защиты и ответных ударов против ударов ногами при одноименной стойке

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

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

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

Ниже представлены вначале только варианты унифицированной защиты.

Варианты унифицированной защиты против ударов ногой



1. Парирование вверх-наружу ближней, впереди расположенной, рукой удара ближней ногой в верхний сектор



2. Парирование вверх-внутри ближней, впередирасположенной, рукой удара дальней ногой в верхний сектор



3. Парирование вниз-наружу ближней, впередирасположенной, рукой удара ближней ногой в нижний сектор



4. Парирование вниз-наружу ближней, впередирасположенной, рукой удара ближней ногой в нижний сектор

Варианты защиты против ударов ногой с ответными (встречными) серийными ударами руками и ногами



а



б



В

Фото 4.4.3 А. Боковой удар ближней ногой против удара ближней при разноименной стойке. Прямой дальней – боковой дальней ногой



а



б



В

Фото 4.4.3 Б. Против удара в верхний сектор ближней ногой и одноименной стойке – блок ближней вверх внутрь и дальней наружу. Удар ближней в голову и дальней ногой в корпус

4.4.4. Техника защиты и ответных ударов против ударов ногами при разноименной стойке



а



6



В

Фото 4.4.4 А. Против удара в верхний сектор ближней ногой при разноименной стойке – блок ближней вверх-наружу. Прямой дальней – боковой дальней ногой

После защиты оседанием от ударов ногой сбоку в нижний сектор (коленный сустав) целесообразно сближение путем подшагивания ближней ногой с ударом дальней рукой.

4.5. Атакующие комбинации ударов

4.5.1. Примерные атакующие комбинации ударов руками и ногами при одноименной стойке



а



6



В

Фото 4.5.1 А. Прямой удар ближней в голову, дальней в голову, дальней ногой в корпус



а



б



В

Фото 4.5.1 Б. Прямой удар ближней рукой в голову, дальней в голову (с подшагом), удар ближней ногой в корпус



а



б



В

Фото 4.5.1 В. Прямой удар ближней ногой в корпус, дальней рукой в голову, боковой удар дальней ногой в корпус



а



б



В



Г

Фото 4.5.1 Г. Прямой удар дальней рукой в голову, прямой удар ближней рукой в голову, задний удар ближней ногой в корпус



а



б



В

Фото 4.5.1 Д. Прямой удар ближней ногой в корпус, дальней рукой в голову, боковой удар дальней ногой в корпус

4.5.2. Примерные атакующие комбинации ударов руками и ногами при разноименной стойке



а



б



В

Фото 4.5.2 А. Прямой удар дальней рукой в голову, ближней в голову, боковой удар дальней ногой в корпус



а



б



В

Фото 4.5.2 Б. Прямой удар ближней ногой в нижний сектор, прямой удар дальней рукой в голову, ближней в голову, боковой удар дальней ногой в корпус



а



б



В

Фото 4.5.2 В. Прямой удар ближней рукой в голову, прямой удар дальней ногой в корпус, прямой удар ближней ногой в корпус



а



б



В

4.5.2. Г. Прямой удар ближней рукой в голову, прямой удар дальней рукой в голову, боковой удар дальней ногой в корпус

Вышеперечисленный перечень типовых приемов рукожного боя далеко не полон, в особенности по параметру технико-тактической составляющей.

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

Глава 5

Бросковый бой как основа комплексного единоборства (рукопашный бой без оружия)

Как показала практика, изученные ранее разделы самозащиты без оружия, борьбы самбо и ударного единоборства («руконожного» боя) не в полной мере обеспечивают эффективность действий бойца, поскольку необходимо получить навык комплексного использования техники хотя бы в последних двух разделах данной системы для реализации их в условиях соревновательной деятельности.

Естественно, что любая система в условиях быстрой смены ситуаций требует упрощения и унификации техники.

В условиях спортивного комплексного единоборства (рукопашного боя), когда некогда подумать о выборе броска (да еще эффективного), целесообразно сузить комплекс боевой техники. Анализ боевой и спортивной обстановки привел к мысли о невозможности значительного сокращения ударной техники. Стало быть, сокращение максимально коснется бросковой техники и тем более борьбы в положении лежа.

В данном разделе будут предложены наиболее оптимальные бросковые комбинации в защите и атаке. Дальнейшее развитие ситуации после проведенного броска необходимо будет просто отрабатывать в качестве преследования, а техника действий в положении борьбы лежа представлена в предшествующем материале.

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

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

Следует дать пояснение тому, что в наших рекомендациях практически отсутствуют внешне эффектные, но не эффективные броски с воздействием на ноги ногой, поскольку для их выполнения требуется много больше физических и координационных усилий. Времени же на переработку проприоцептивно-моторной информации в «клинче» нет – ни в спортивной обстановке, ни в реальном бою. Поэтому необходимо овладеть минимумом оптимальных (но не эффектных) бросков и сваливаний, с тем чтобы реагировать мгновенно броском и последующим преследованием (болевым приемом, преследующими ударами) в ответ на возникшее «клинчевое» положение.

5.1. Пассивные комбинации (в ответ на активные действия противника) против ударов руками в бросковом бою при одноименной стойке



а



6



В

Фото 5.1 А. Нырок против удара ближней рукой – удар дальней рукой в таз, наклон опорным отхватом



а



б



В

Фото 5.1 Б. Нырок против удара ближней рукой – наклон захватом двух ног



а



б



В

Фото 5.1 В. Отбив ближней наружу против удара ближней с подсечкой изнутри. Обхват шеи поверх руки – наклон опорным отхватом



а



6



В

Фото 5.1 Г. Отбив ближней наружу против удара дальней со страховкой дальней наружу (двойной отбив изнутри). Обхват – наклон разноименной подсечкой голенью снаружи



а



б



В

**Фото 5. Д. Двойной отбив изнутри против удара ближней сбоку.
Обхват – наклон зацепом одноименной голенью снаружи**



а



6

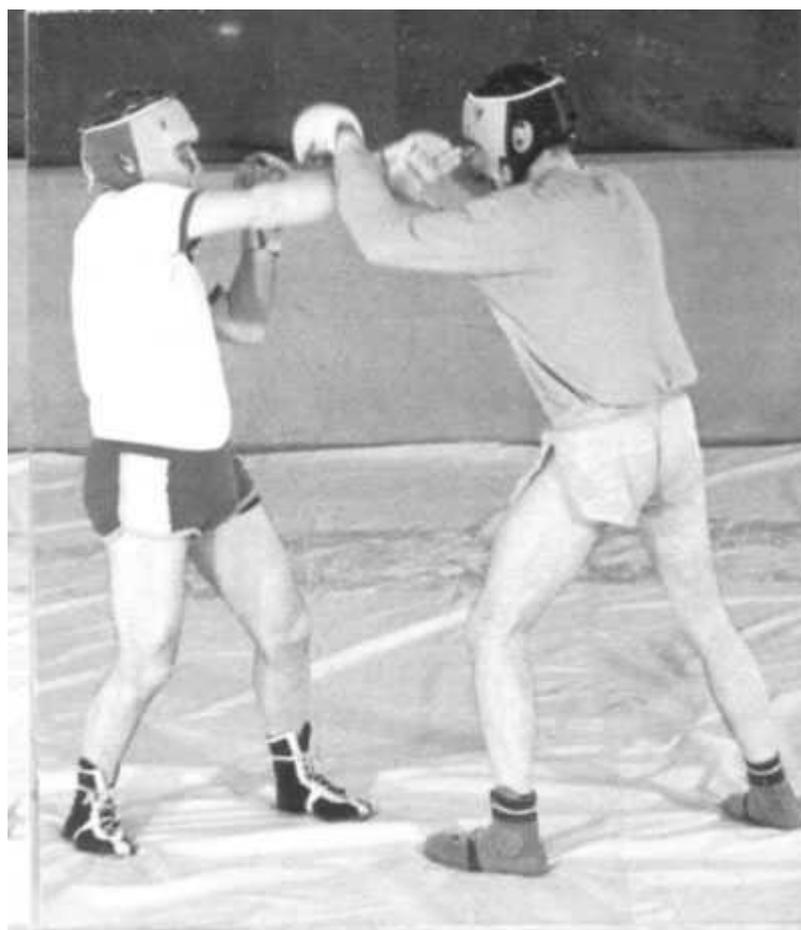


В

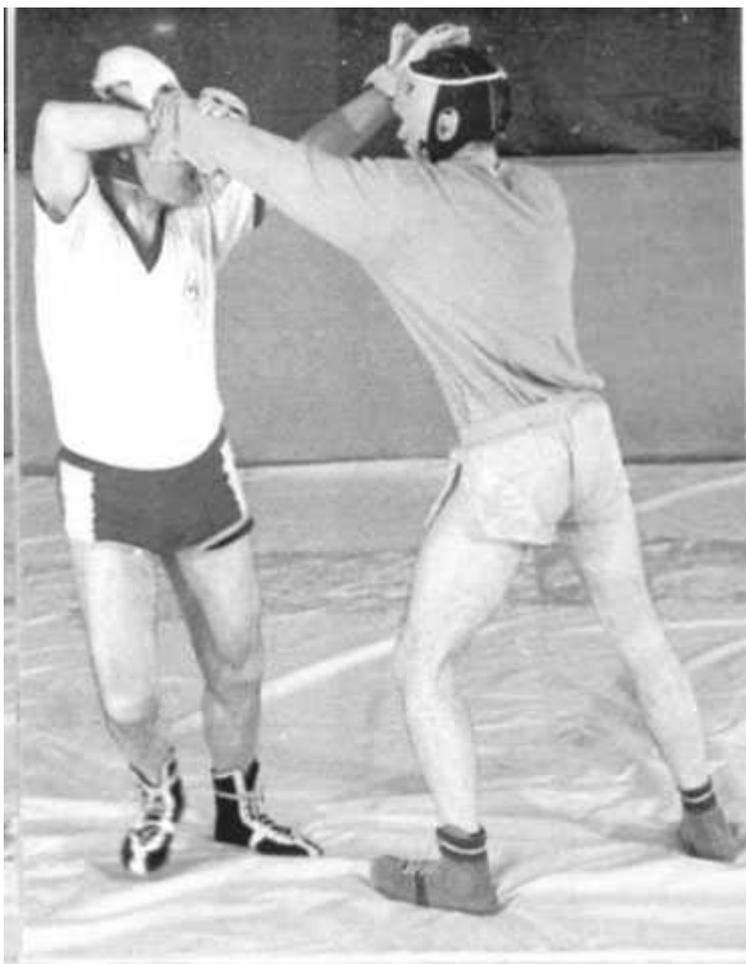
Фото 5.1 Е. Выпад с уклоном против удара ближней (дальней). Разгиб обратным выхватом ближней ноги двумя



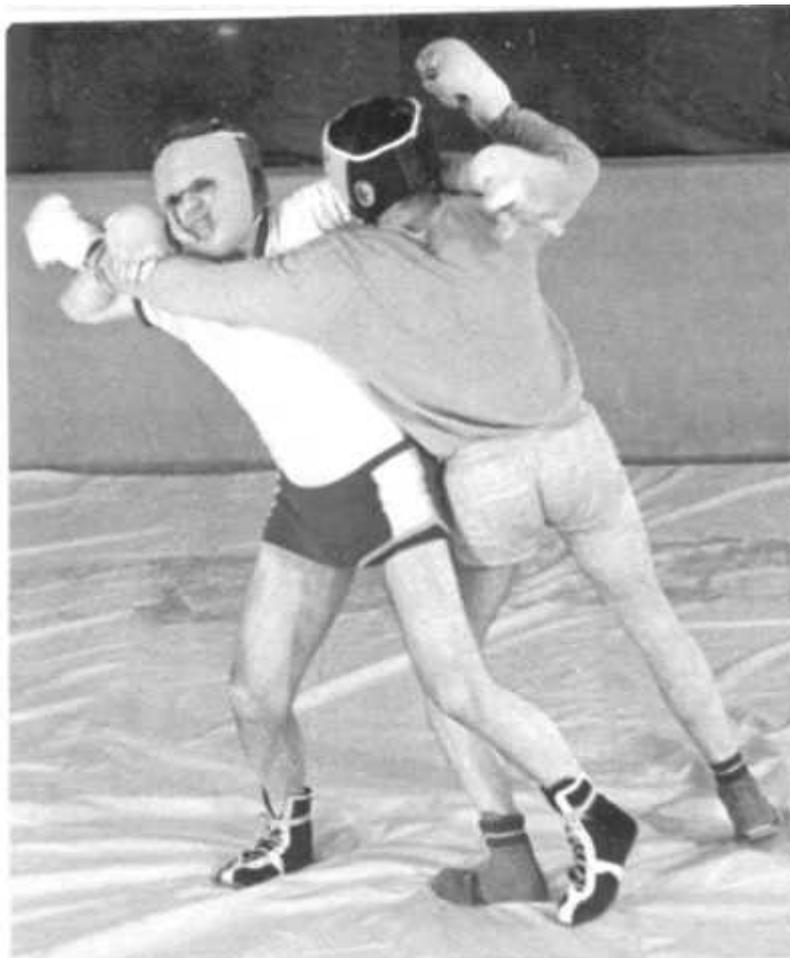
а



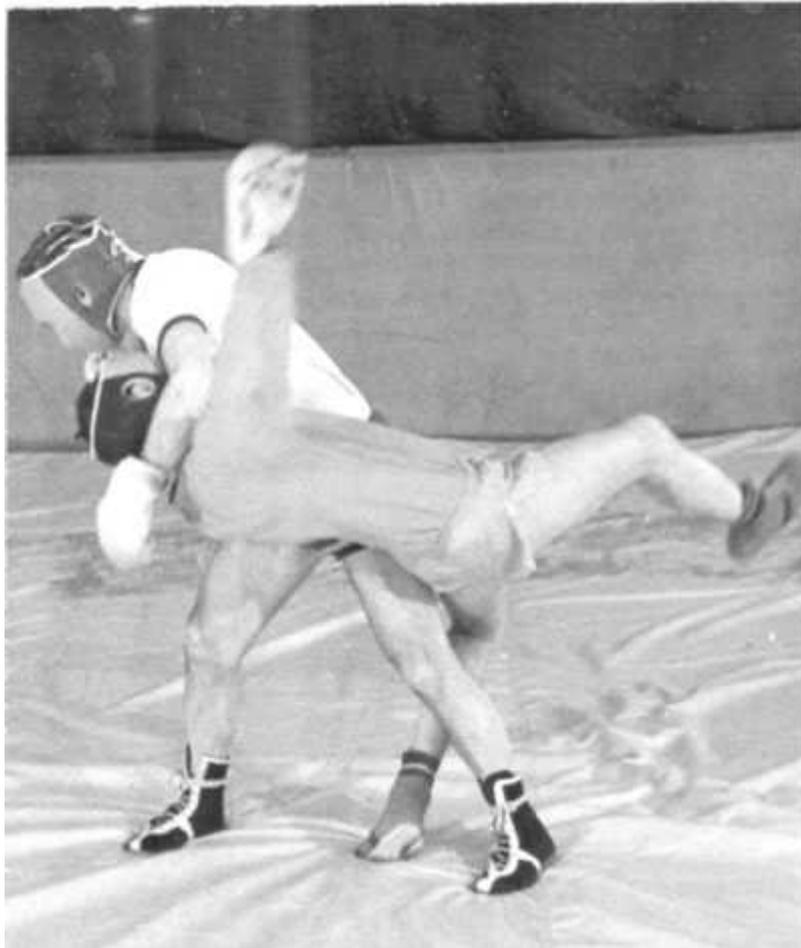
б



В

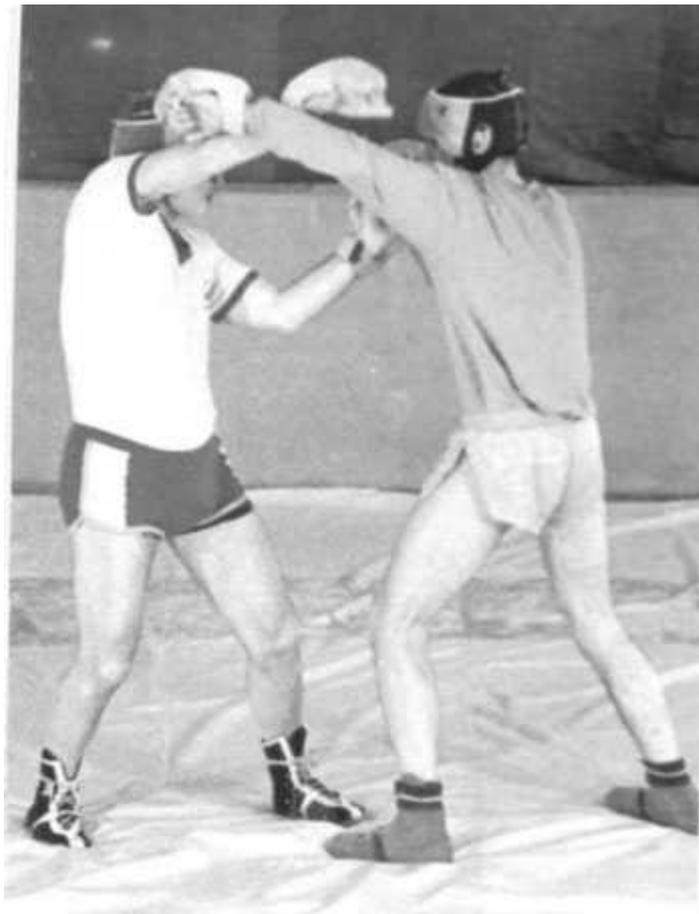


Г



Д

Фото 5.1 Ж. Отбив дальней изнутри прямого удара ближней. Проворот подножкой (через ногу)



а



б



В

**Фото 5.1 3. Отбив ближней руки дальней – изнутри.
Проворот – переход на наклон подножкой (отхватом)**

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



а

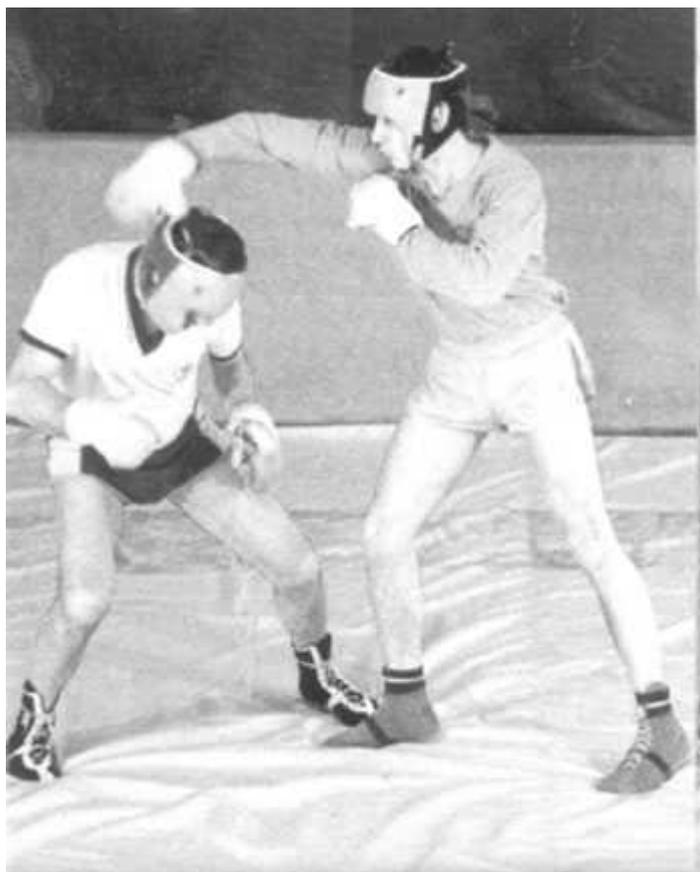


6



В

**Фото 5.2 А. Нырок против удара ближней. Обхват
шеи и плеча. Сдергивание опорным отбивом**



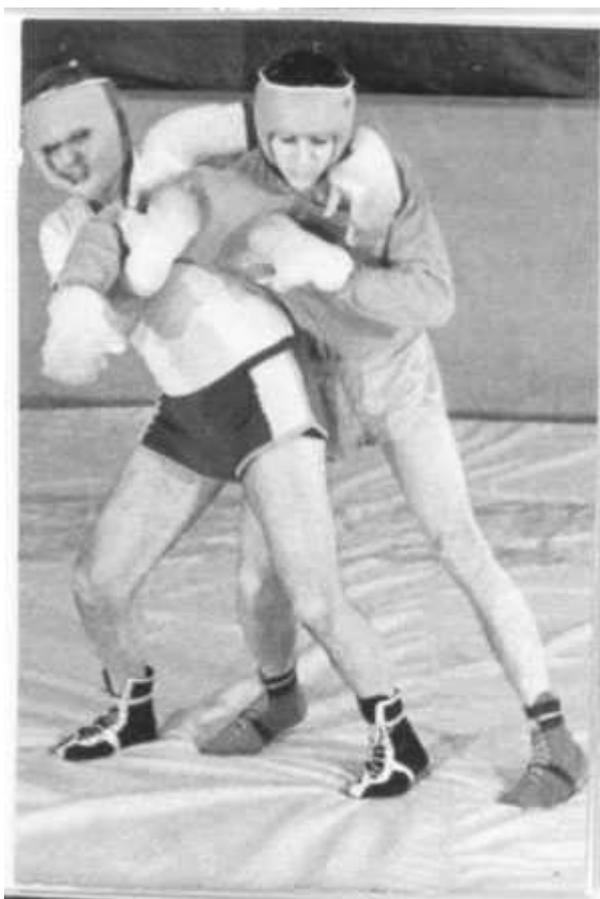
а



б



В



Г



Д

**Фото 5.2 Б. Нырок против удара ближней.
Обхват шеи и плеча. Поворот подсадом бедра**



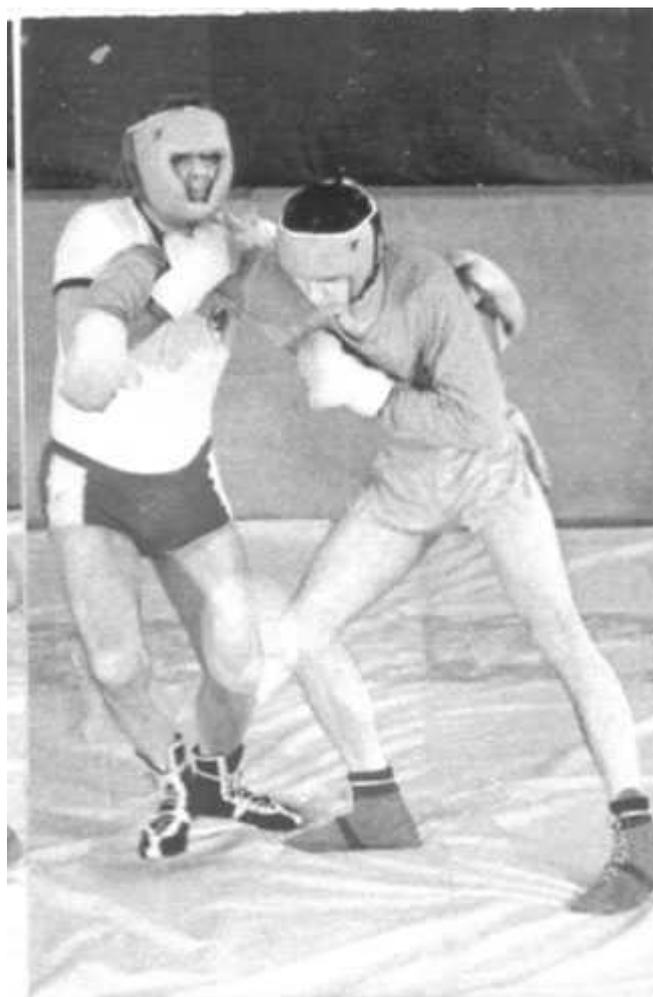
а



6



В



Г



Д



е

Фото 5.2 В. Нырок против удара ближней. Обхват шеи и плеча. Проворот подхватом



а



б



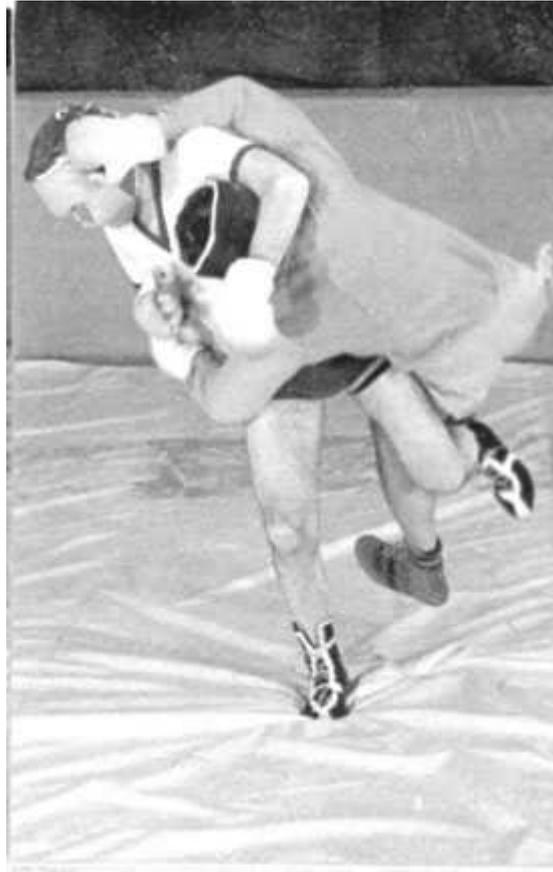
В



а



б



В

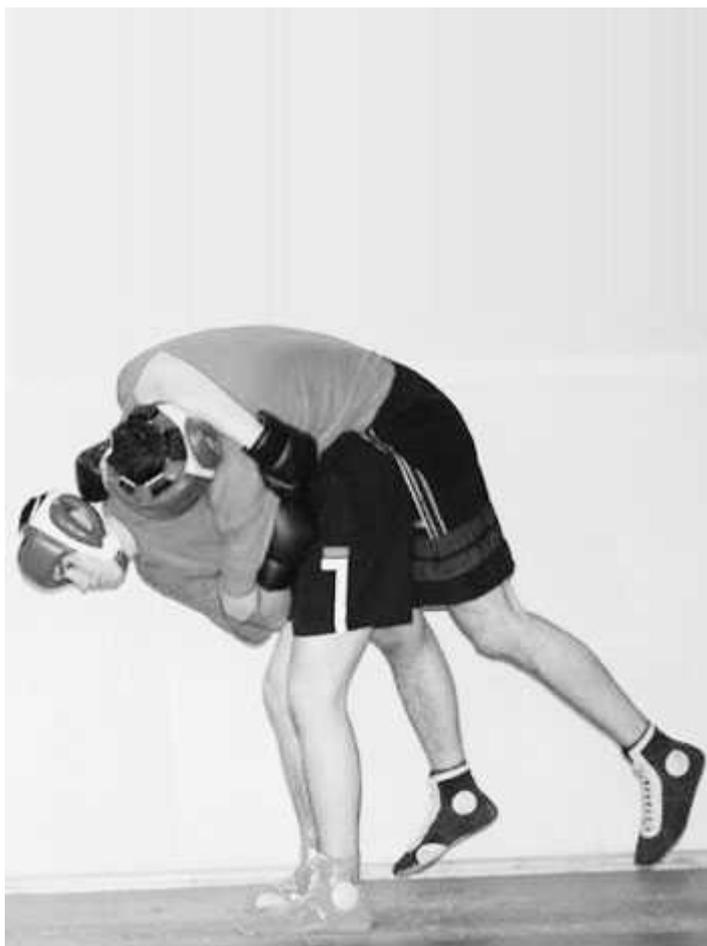
**Фото 5.2 Г. Отбив ближней изнутри удара ближней руки.
Обхват шеи двумя – проворот наружным обвивом стопой**



а



б



В

Фото 5.2 Д. Двойной отбив изнутри против удара дальней. Обхват шеи и плеча. Проворот через таз



а



б



В

**Фото 5.2.Е. Двойной отбив изнутри против удара сбоку.
Обхват рук сверху. Проворот зацепом одноименной снаружи**



а



6



В



Г

Фото 5.2 Ж. Отбив ближней снаружи удара ближней руки, перехват ее изнутри дальней рукой, обхват шеи. Прогиб подсечкой



а



б



В

Фото 5.2 3. Выпад с уклоном против удара ближней (дальней). Разгиб обратным выхватом ближней ноги двумя

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



а



б

Фото 5.3 А. Двойной блок внутрь против прямого (бокового, заднего) удара ближней в голову (грудь) – захват ноги. Проворот сваливанием от отрыва ноги двумя



а



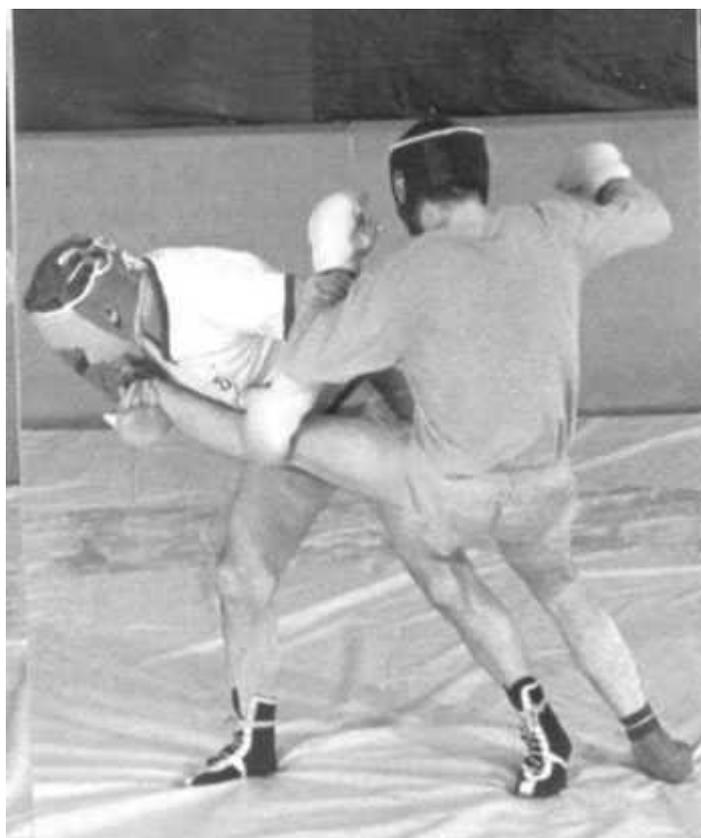
6



В



Г



Д



е

**Фото 5.3 Б. Отбив прямого удара ближней ноги
дальней рукой изнутри, фиксация ближней
рукой ноги снаружи – проворот сваливанием**



а



б



В



Г



Д

Фото 5.3 В. Отбив прямого удара ближней ноги ближней рукой снаружи—наружу. Фиксация ноги дальней рукой снаружи, перехват ближней рукой изнутри. С тягой вдоль—на себя прогиб подсечкой изнутри



а



б

Фото 5.3.Г. Двойной блок наружу против прямого (бокового, заднего) удара дальней в голову – захват ноги двумя. Прогиб с подсечкой изнутри от отрыва ноги двумя

Против ударов ногами сбоку организовываются защита и ответы, аналогичные защите и ответам против прямых, боковых и задних ударов. Однако вместо почти касательных отбивов должны использоваться блоки, рассчитанные на остановку сильных ударов, направленные перпендикулярно атакующей конечности.



а



б

Фото 5.3 Д. Двойной блок внутрь с оседанием против удара ближней ногой в нижний сектор. Проворот сваливанием захватом ноги двумя



а



б



в



Г

Фото 5.3 Е. Двойной блок наружу двумя с оседанием против удара дальней ногой в нижний сектор. Сближение с двойной серией прямых ударов рукой – обхват – наклон одноименным зацепом снаружи



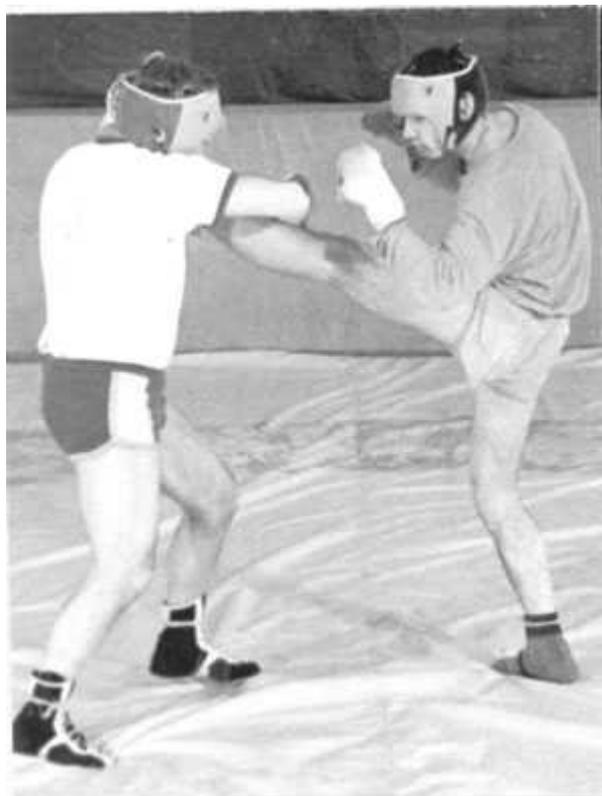
а



6



В



Г

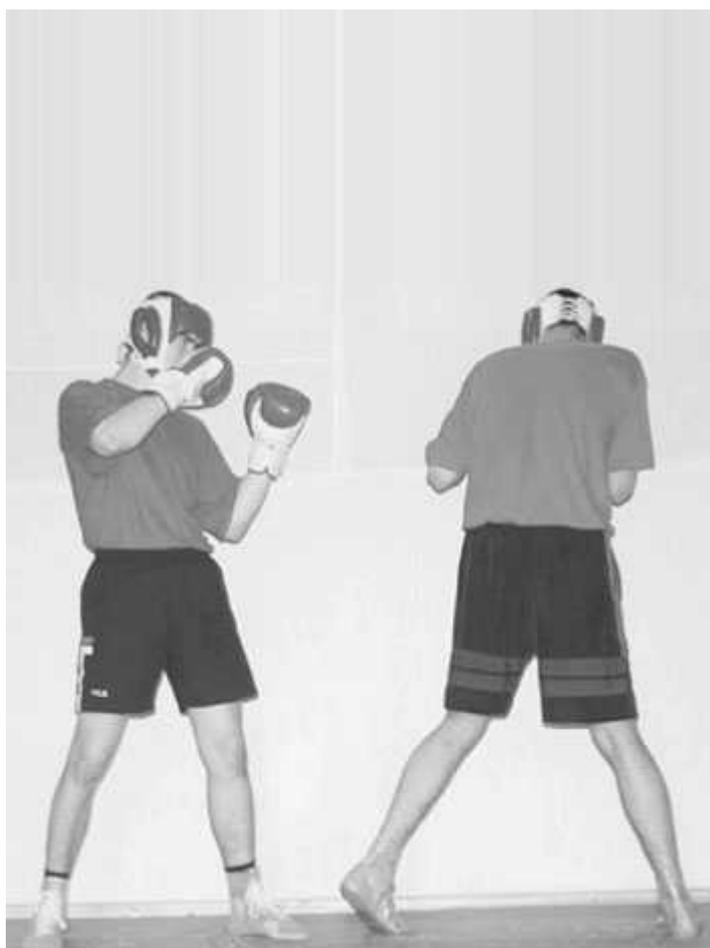


Д



е

Фото 5.3 Ж. Двойной блок против удара ближней ногой наотмашь. Обхват двумя – прогиб подсечкой



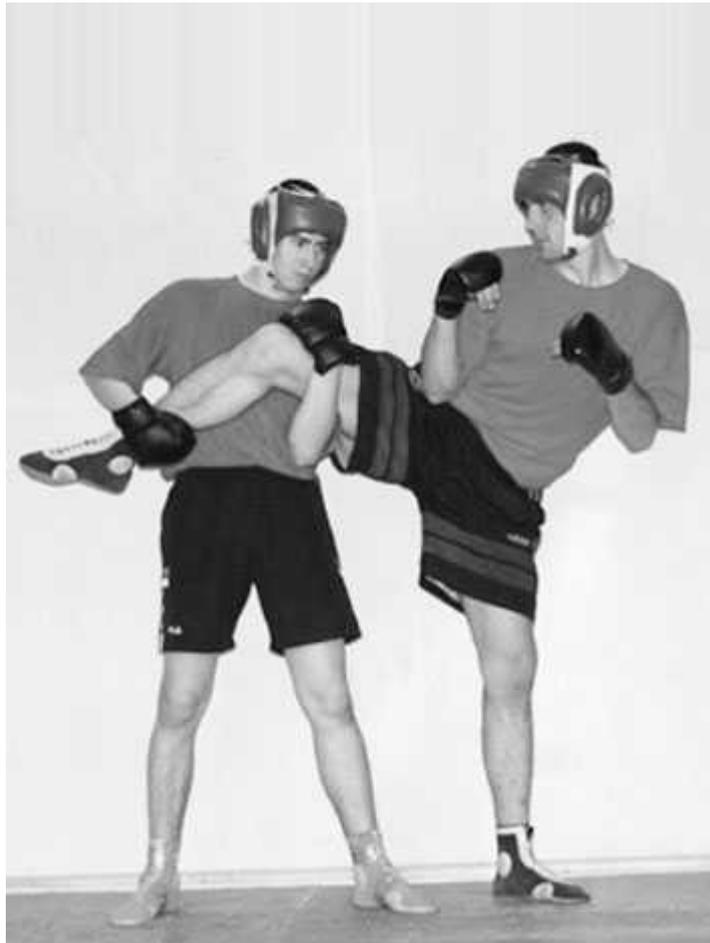
а



6



В



Г



Д

Фото 5.3 З. Двойной блок внутрь против обратного кругового удара. Обхват дальней рукой бедра снизу. Сдергивание подножкой изнутри



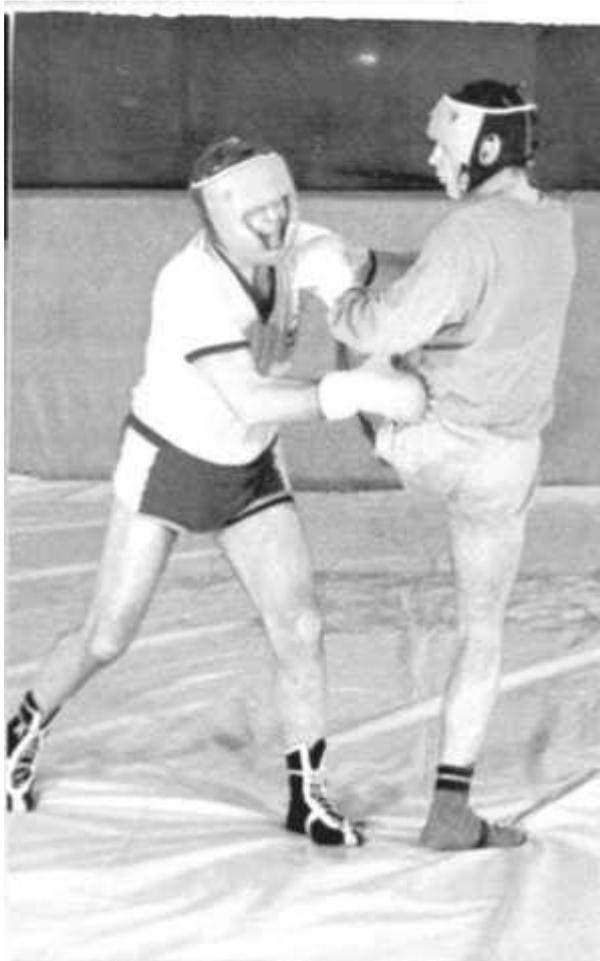
а



6



В



Г



Д

Фото 5.3 И. Двойной блок наружу против обратного кругового удара в сторону ближней ноги – обхват ближней рукой бедра снизу – наклон сваливанием с ударом в таз дальней рукой

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



а



б

Фото 5.4 А. Двойной блок против прямого (бокового, заднего) удара ближней ногой в голову (грудь). Прогиб с подсечкой изнутри от отрыва ноги двумя



а



б

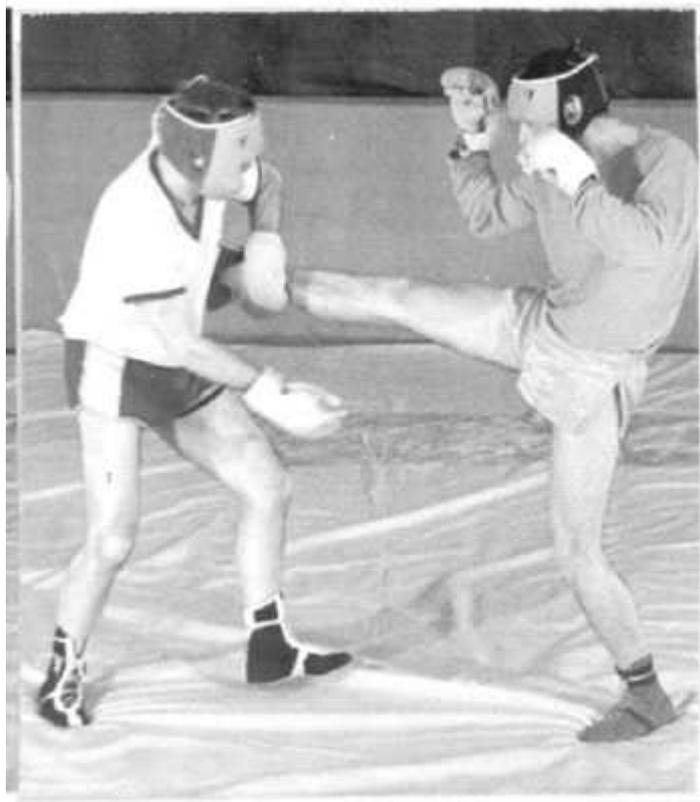
Фото 5.4 Б. Двойной блок – захват ноги двумя против прямого (бокового, заднего) удара дальней ногой в голову (грудь). Проворот сваливанием от отрыва ноги двумя



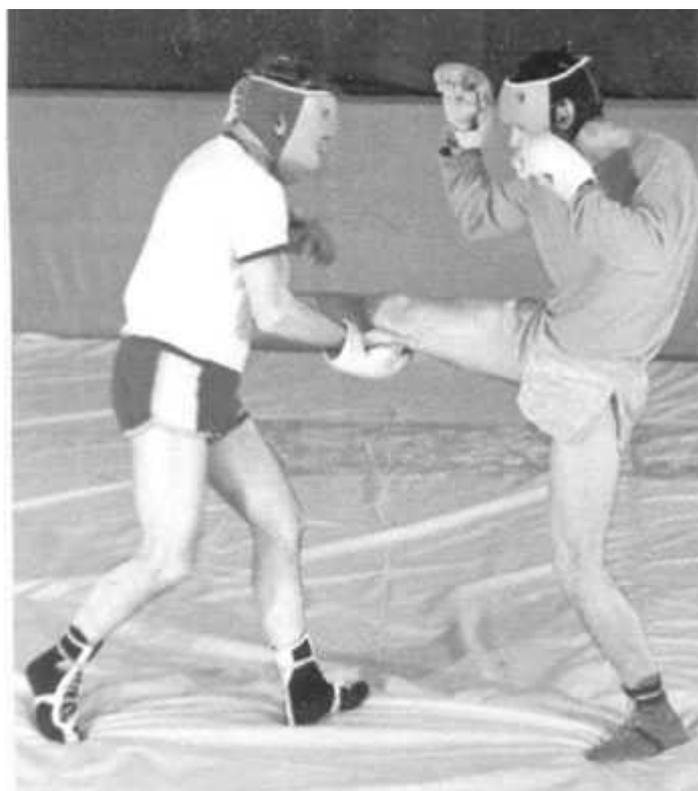
а



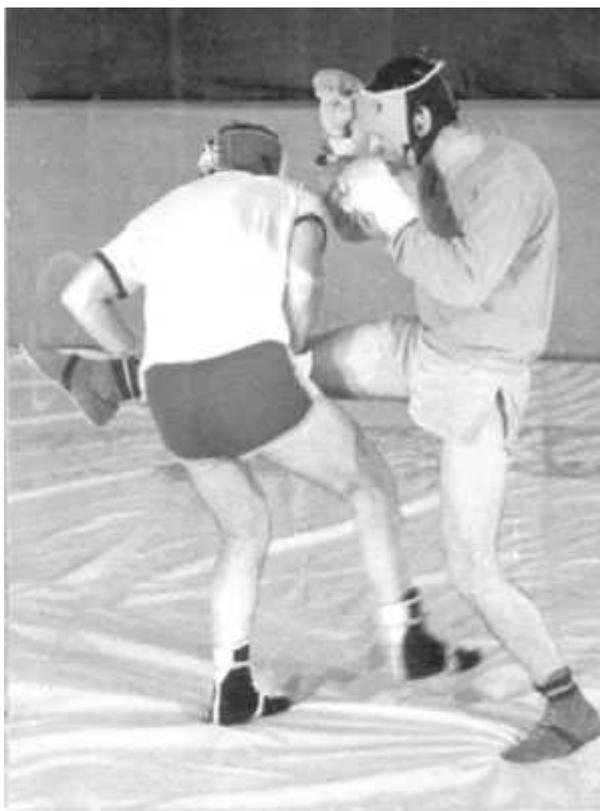
б



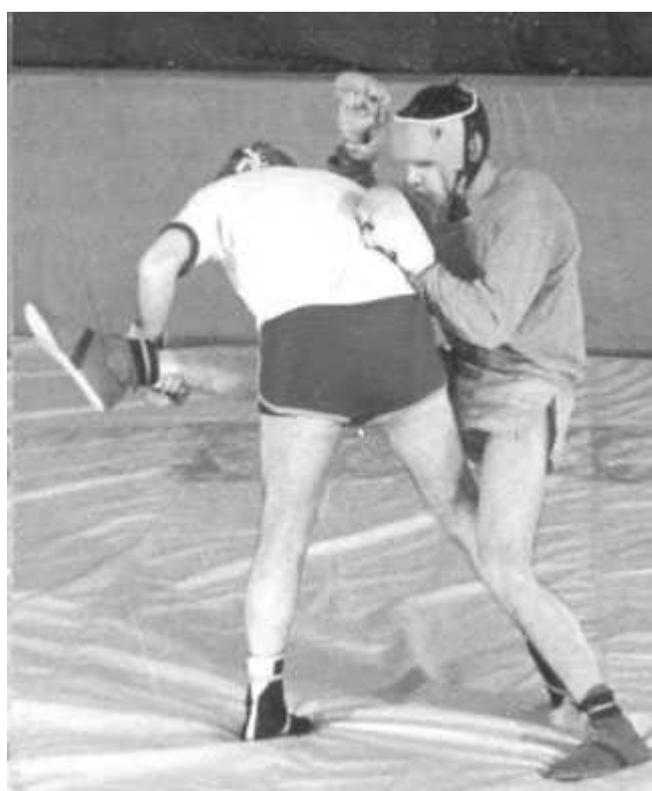
В



Г



Д

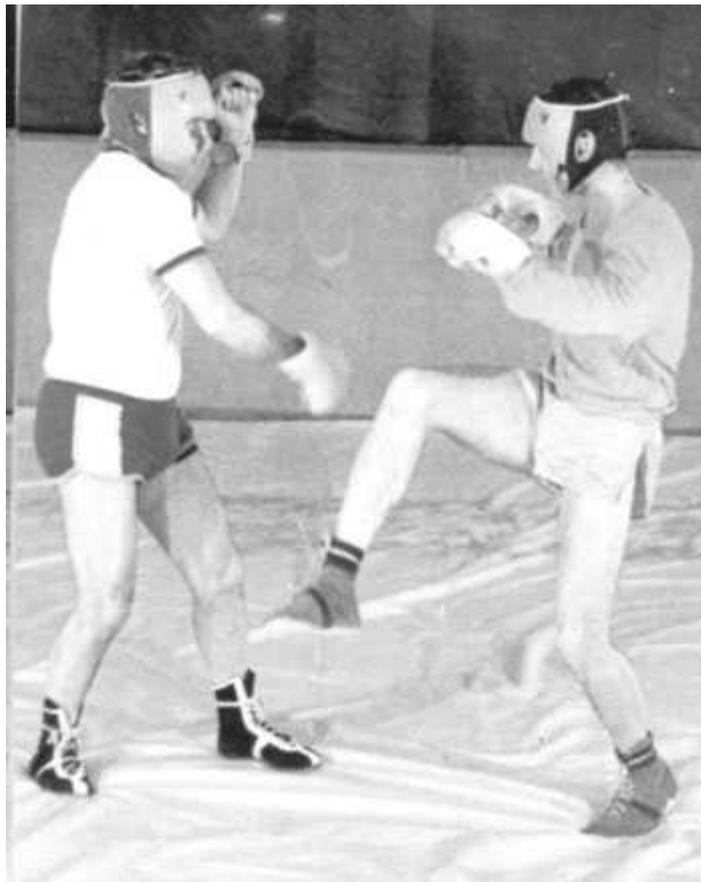


е

Фото 5.4 В. Отбив ближней наружу вниз прямого удара ближней ногой. Захват дальней рукой ноги снизу – наклон подножкой



а



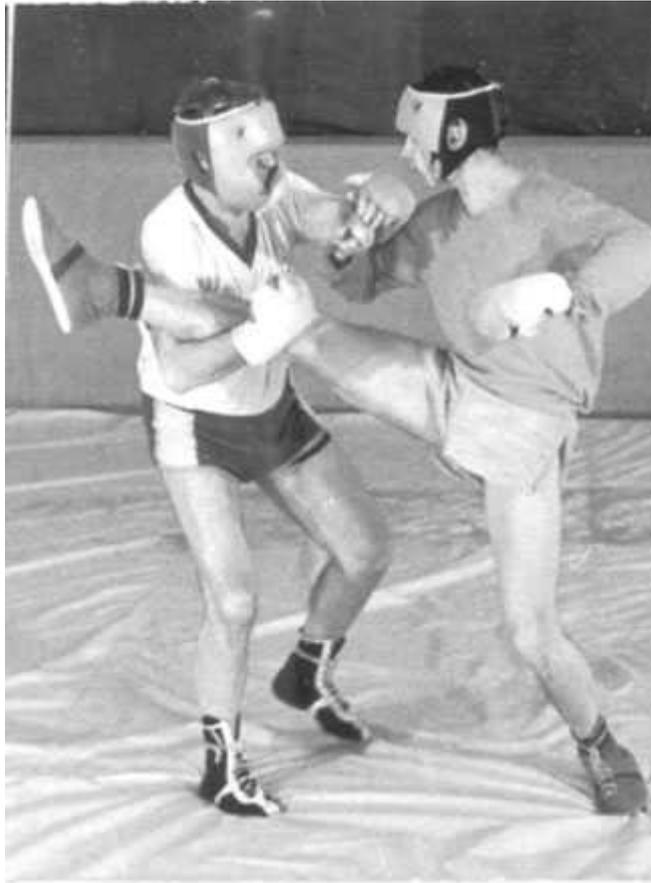
б



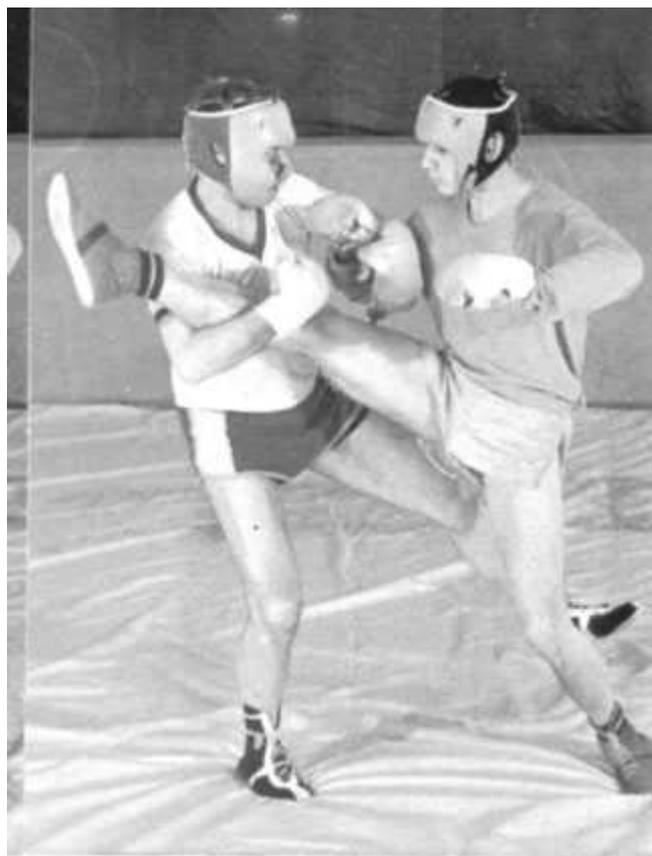
В



Г



Д



е

Фото 5.4 Г. Отбив прямого удара ближней ногой, дальней снаружи-внутри. Обхват ею же ноги снизу – прогиб подсечкой

Против ударов сбоку при разноименной стойке организуются такие же защиты и ответы, как и против прямых (боковых, задних) ударов, но с функцией более жестких боков.



а



б



В



Г

Фото 5.4 Д. Двойной блок с оседанием против удара ближней ногой в нижний сектор. Сближение с двойной серией прямых ударов рукой – обхват – наклон отхватом



а



б



в



Г

Фото 5.4 Е. Двойной блок с оседанием против удара дальней ногой в нижний сектор. Сближение с двойной серией прямых ударов рукой – обхват – наклон отхватом



а



б



В

Фото 5.4 Ж. Двойной блок внутрь против удара ближней наотмашь. Обхват двумя – сдергивание с подножкой изнутри



а



6

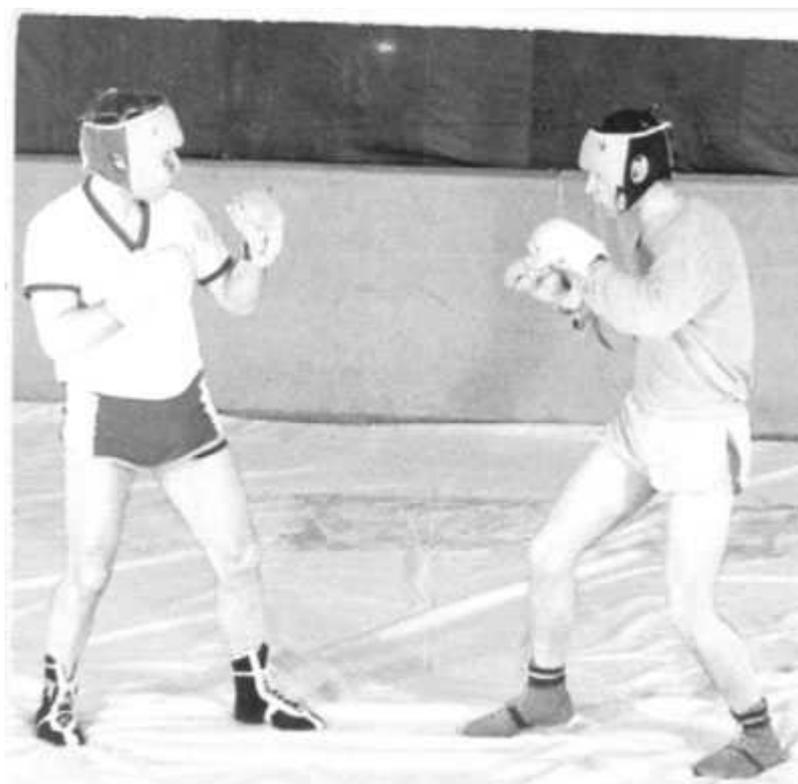


В



Г

Фото 5.4 З. Двойной блок против обратного кругового удара. Обхват дальней рукой бедра снизу. Наклон подсечкой снаружи



а



б



В



Г



Д



е

Фото 5.4 И. Сближение прыжком против обратного кругового удара. Блок ближней – наклон отхватом

5.5. Активные комбинации в бросковом бою при одноименной стойке



а



6



В

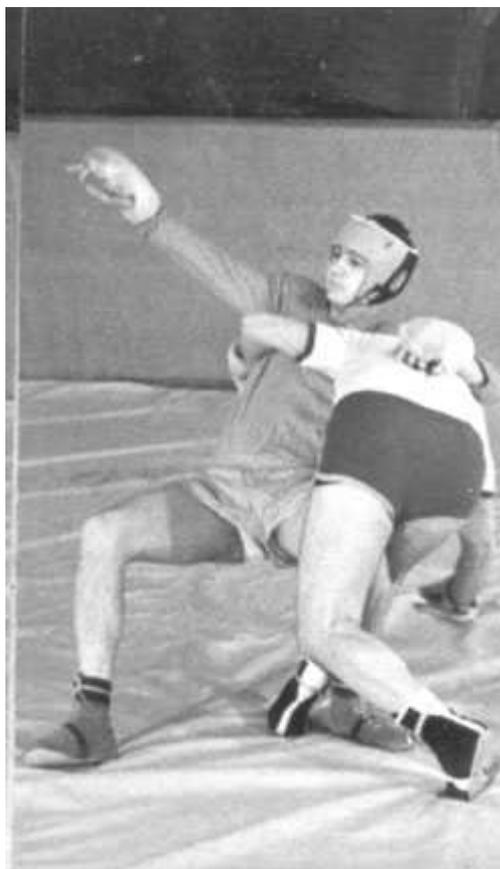
Фото 5.5 А. Превентивный отбив двумя изнутри. Проворот подножкой выходом



а



б



в

**Фото 5.5 Б. Подход с наклоном, обхват туловища с зацепом
разноименной голенью снаружи и ударом рукой в таз**



а

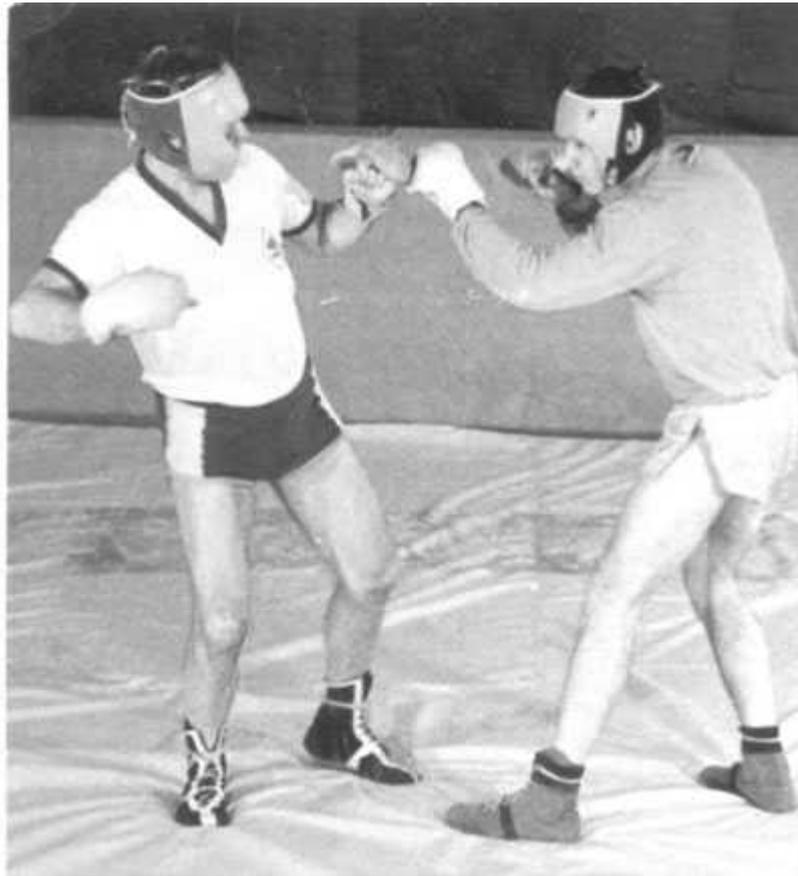


6



В

Фото 5.5 В. От подсечки изнутри отбив дальней рукой ближней руки противника внутрь – обхват шеи с рукой – наклон отхватом



а



6



В



Г

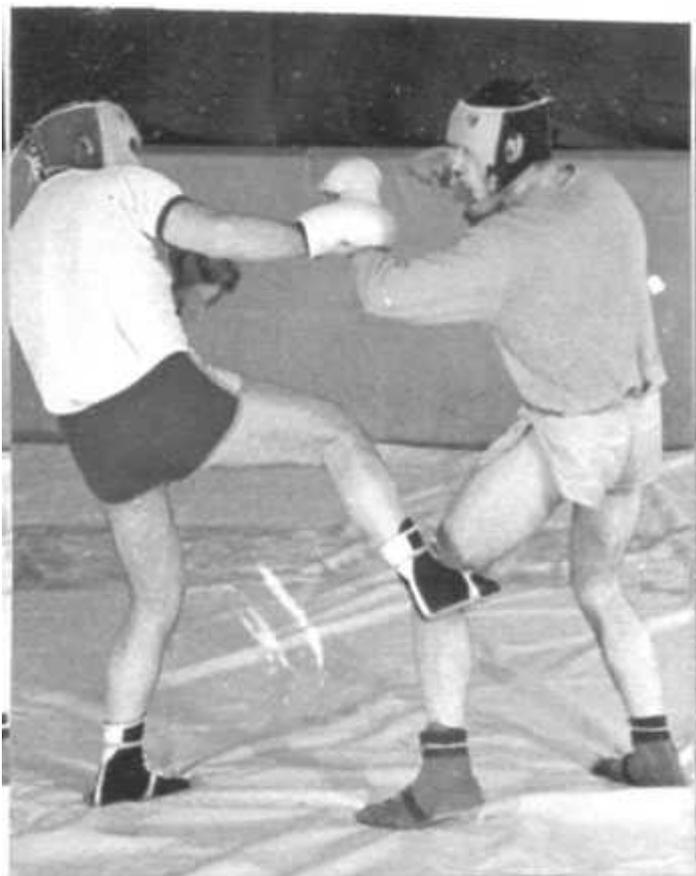


Д

Фото 5.5 Г. От зацепа стопой изнутри отбив дальней рукой ближней руки противника внутрь – обхват шеи с рукой – проворот подножкой



а



б



В

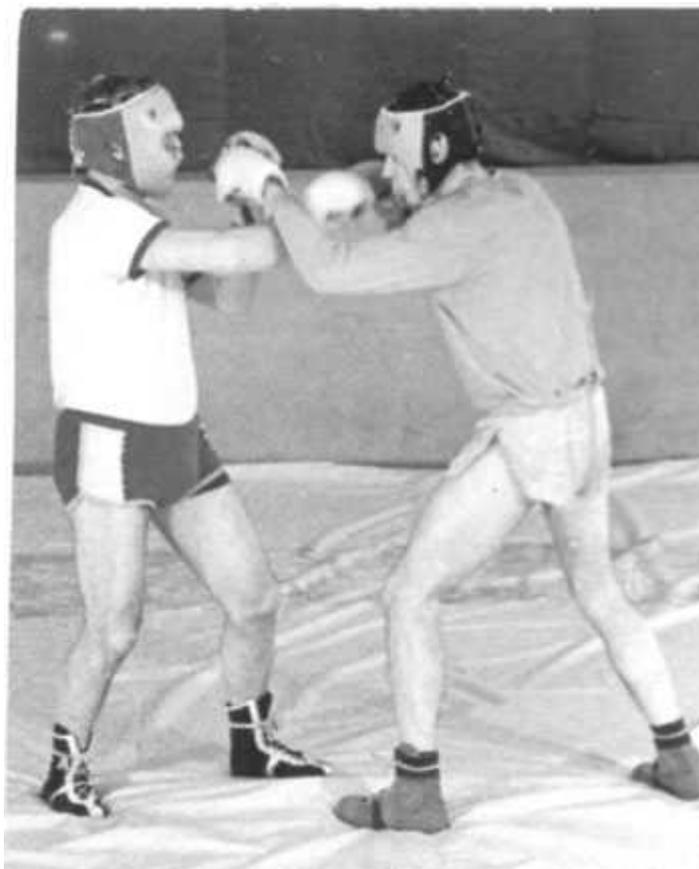


Г

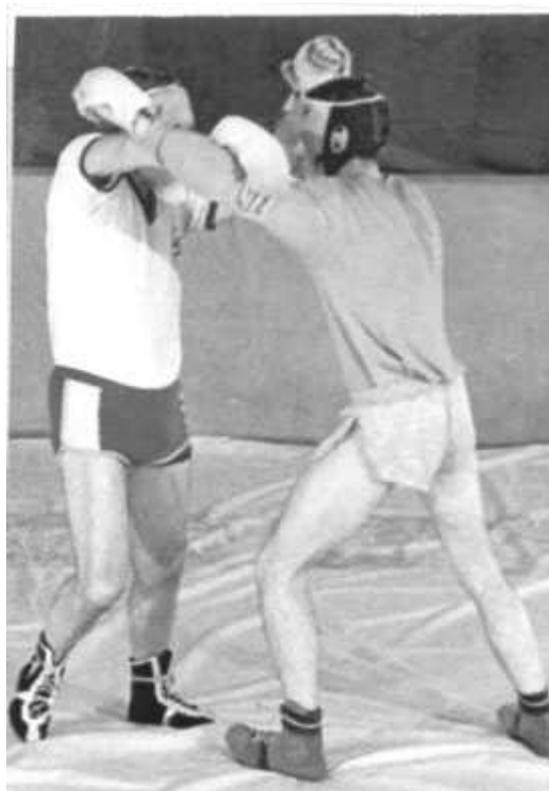


Д

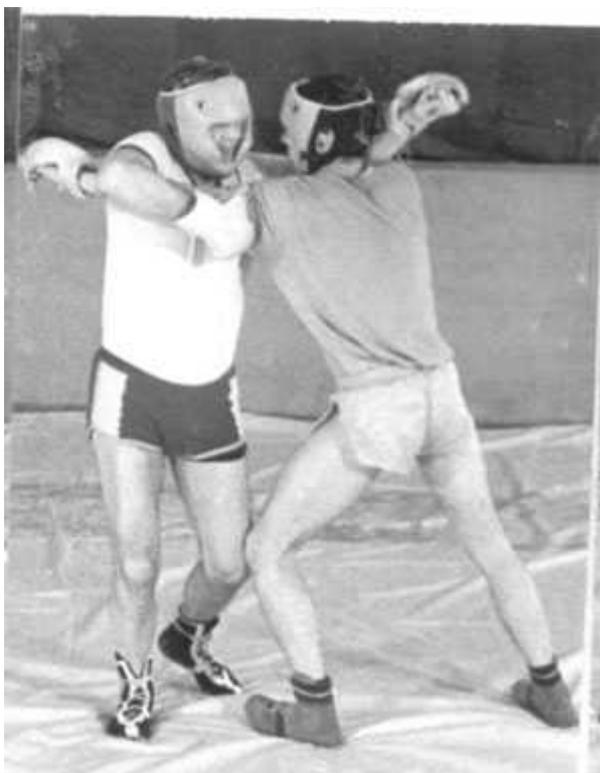
Фото 5.5 Д. От разворота и зацепа дальней стопой снаружи коленного сгиба под ближнюю ногу – разворот в исходную стойку – обхват ближней рукой шеи противника – наклон подножкой



а



б



в



Г



Д

Фото 5.5 Е. Упреждающий отбив рук снизу – прыжком обхват шеи и руки – наклон подножкой



а



6



В



Г



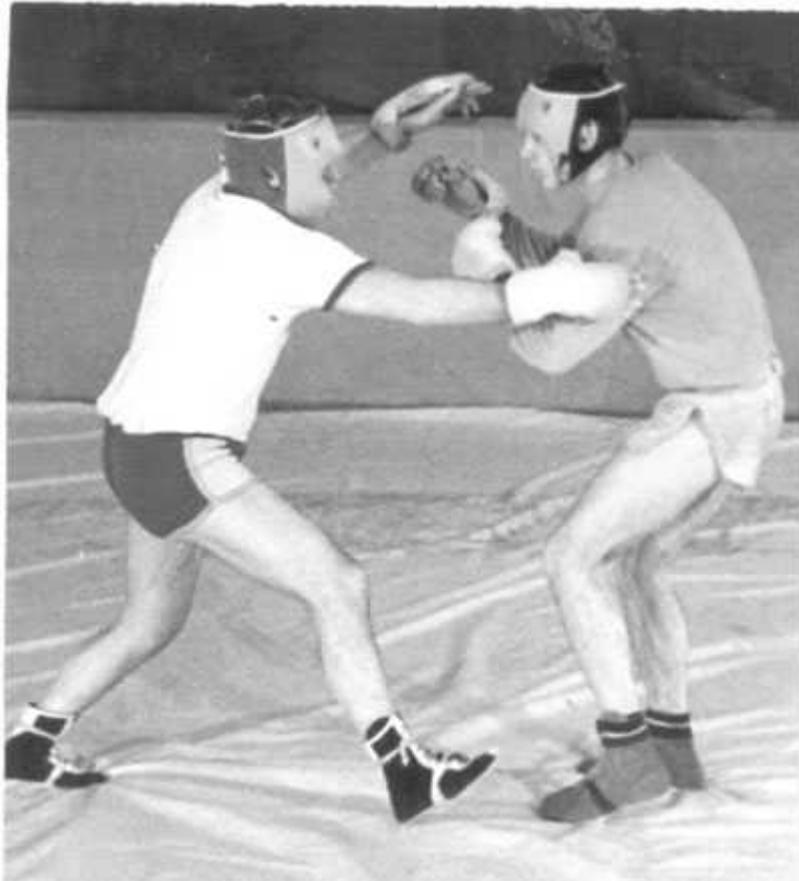
Д

Фото 5.5 Ж. От отвлекающего движения руками вверх, угрозой ударом ногой снизу – отбив рук противника вниз – зацеп одноименной голенью снаружи – наклон подножкой

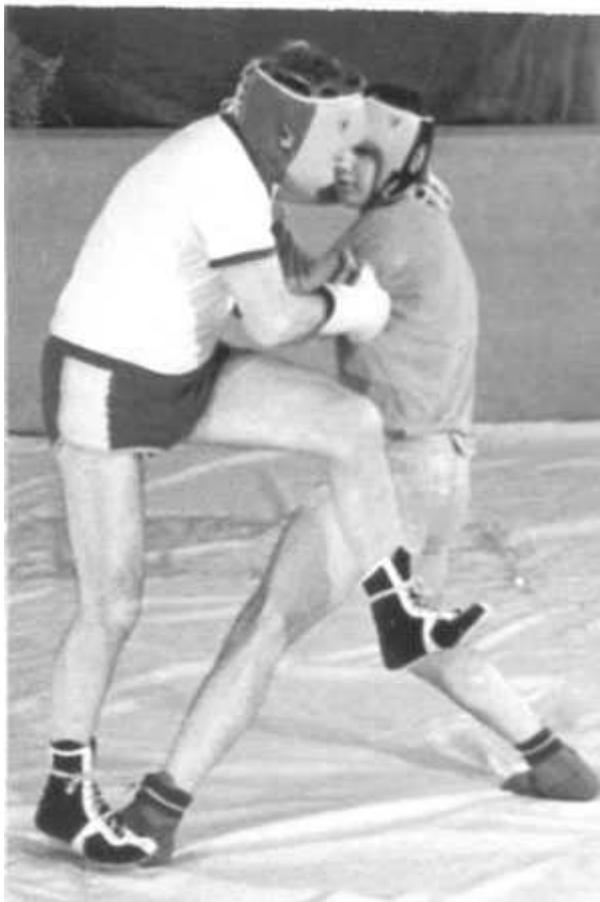
5.6. Активные комбинации в бросковом бою при разноименной стойке



а



6

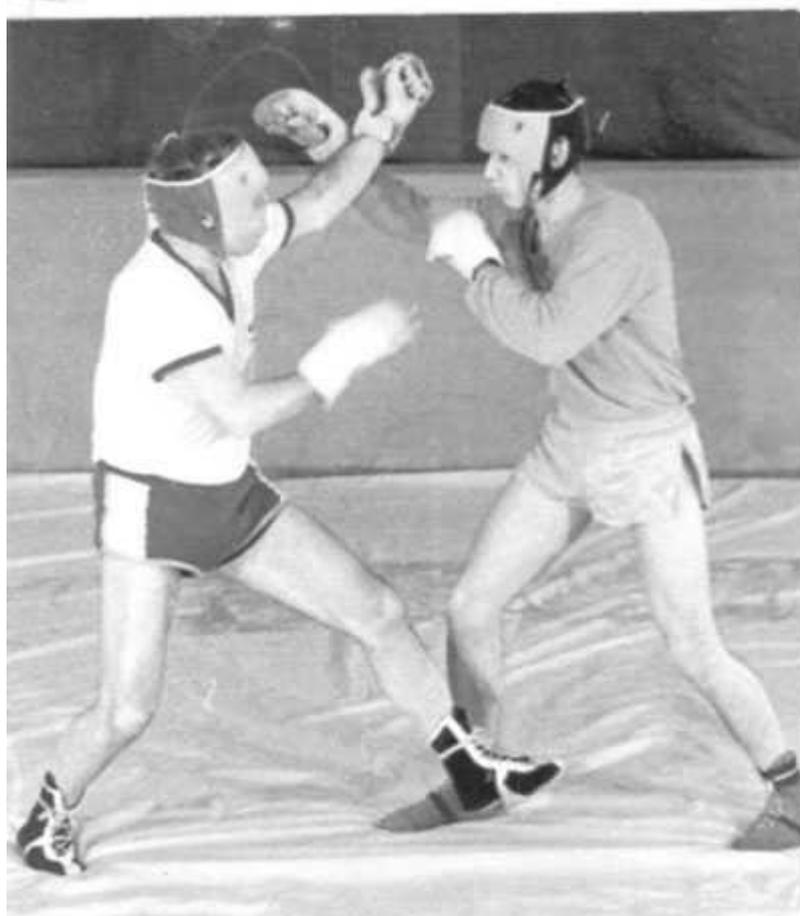


В

Фото 5.6 А. От угрозы ударом дальней ногой упреждающий отбив рук противника – прыжком наклон зацепом с переходом на подножку



а



б



В



Г



Д

**Фото 5.6 Б. Упреждающий отбив рук снизу
– обхват шеи и руки – проворот подножкой**



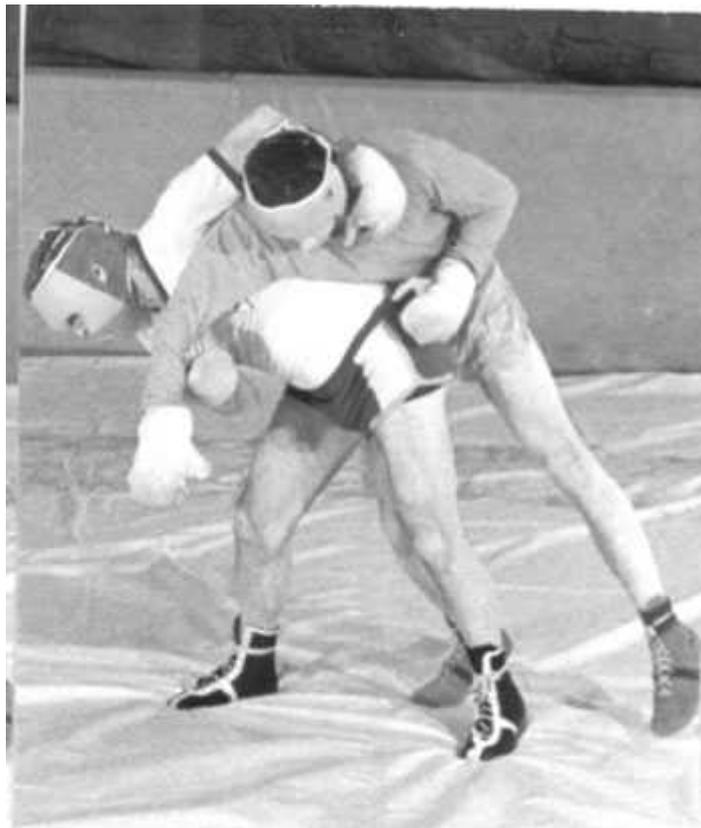
а



б



в



Г



Д

Фото 5.6 В. Зацеп ближней ногой ближней ноги противника, подтягивание – перехват ближней руки снаружи – обхват шеи – проворот через бедро



а



6



В

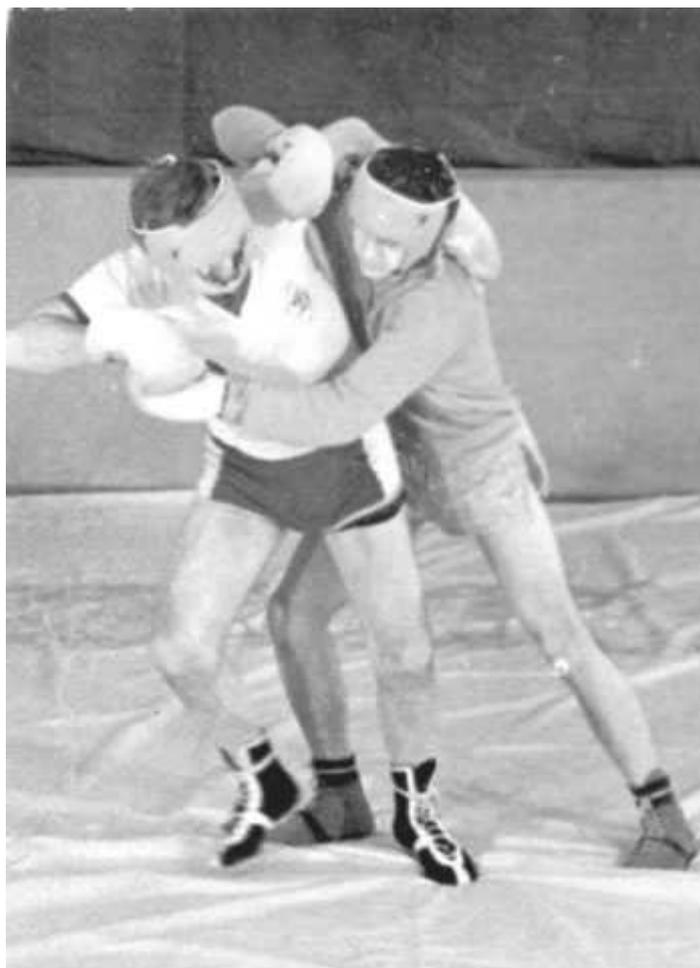
Фото 5.6 Г. Зацеп ближней ногой ближней ноги противника, подтягивание – перехват ближней руки снаружи – обхват шеи – сбивание отбивом изнутри



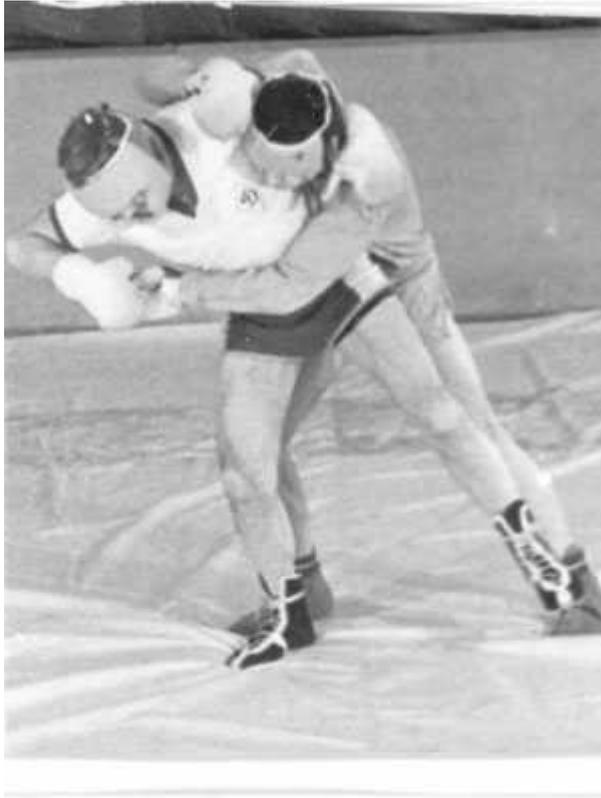
а



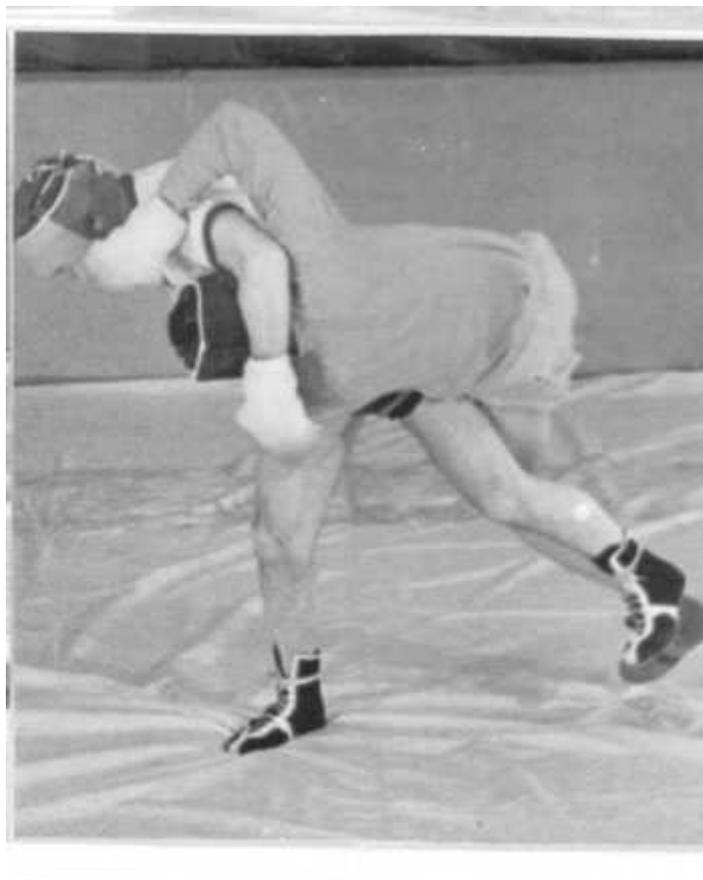
б



В



Г



Д

Фото 5.6 Д. Отбив обеими изнутри – обхват ближней руки сверху. Захват шеи и руки – проворот подхватом



а



б



В



Г



Д

Фото 5.6 Е. Нырок – наклон захватом ног

Глава 6

Подготовка по разделу рукопашного боя с оружием (фланкированию)

6.1. Вступление

При необходимости использовать термин «штыковой бой» с целью краткости термина, назовем его «фланкированием», как когда-то предложил в своих актуальных, но до сих пор не реализованных работах Н. Н. Ознобишин (1930).

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

– что значит фехтование двумя руками (два оружия в обеих руках или одно оружие в двух руках?)

– если последнее, то обеими руками держится двуручный меч, палка, или копье, винтовка?

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

6.1.1. Атакующие действия в штыковом бою (при фланкировании)

При фланкировании атакующие действия проводятся путем:

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

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

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

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

Таким же оружием могут наноситься и рубящие удары.

Иллюстрировать эти удары в силу их простоты нет смысла.

6.1.2. Защита и контратака в штыковом бою (при фланкировании)

Понятийный аппарат:

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

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

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

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



а



6



В

**Фото 6.1.2.А. Отбив вверх-«внутри»
против верхнего укола – ответный укол**

Взаимная стойка – одноименная



а



б



в



Г



Д

Фото 6.1.2 Б. Отбив вниз-«внутри» против укола штыком в нижний сектор. Круговой выход на прямой удар магазином (прикладом сбоку), или рубящий удар штыком (стволом) внутрь (д)

Взаимная стойка – разноименная



а



6



В

Фото 6.1.2.В. Отбив вверх-«наружу» против верхнего укола – ответный рубящий удар штыком (стволом) сбоку-внутри или удар магазином (прикладом)



а



6



В

Фото 6.1.2 Г. Отбив вниз-внутри» против укола штыком в нижний сектор. Круговой выход на прямой удар магазином (прикладом сбоку)

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

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

Возможны рубящие удары штыком по горизонтали или сверху.



а



б

**Фото 6.1.2 Д. Отбив прикладом вниз наружу – рубящий удар
внутри, сверху-сбоку против укола штыком в нижний сектор**



а



б



В

Фото 6.1.2 Е. Защита подставкой против рубящих ударов штыком (прикладом, магазином):

– сбоку-изнутри (а);

– сверху (б);

– сбоку-снаружи (в).

6.2. Штыковая схватка

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

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

Наиболее удобными для этой цели могут быть:

1. При одноименной взаимной стойке, образовавшейся на момент проведения броска:
 - наклон подножкой, наклон подсечкой голенью;
 - прогиб с ударом в бедро коленом.
2. При разноименной взаимной стойке, образовавшейся на момент проведения броска:
 - проворот подножкой, проворот через таз, сдергивание отбивом;
 - наклон отхватом изнутри;
 - запрокидывание подсечкой снаружи.

6.3. Рукопашный бой

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

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

- автоматический карабин со штыком (автомат со штыком);
- автоматический карабин с откидным прикладом, без штыка;
- пистолет-пулемет с откидным прикладом со штыком;
- пистолет-пулемет с откидным прикладом без штыка;
- большая саперная лопата;
- малая саперная лопата;
- топор;
- цепное оружие;
- другие подручные предметы.

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

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

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

6.4. Рукопашная схватка

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

Такая форма боевой подготовки будет называться рукопашной схваткой.

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

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

Глава 7

О правилах соревнований как ориентире направленности подготовки и средстве педагогического контроля

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

Однако одного изучения приемов в соответствии с данным перечнем еще недостаточно. Необходимо постоянно проверять степень усвоения изученного материала на предмет удовлетворения технико-тактической модели борца или бойца. Такая проверка может быть осуществлена только путем участия в соревнованиях по единоборствам. Никакие запрограммированные демонстрации приемов не могут выявить недостатки степени подготовленности.

Правила соревнований являются фарватером, по которому продвигаются ученик и тренер. Любое изменение правил соревнований отражается и на содержании подготовки к ним и на превалировании тех или иных технико-тактических арсеналов, демонстрируемых в соревновательных поединках.

Правила соревнований могут меняться когда угодно, сколько угодно и как угодно (Ю. А. Шулика, 1988).

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

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

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

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

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

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

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

Глава 8

О тактике схватки (боя)

Поскольку слово «тактика» издревле считается термином военным, разберем это понятие с военной точки зрения. Тактика в военном смысле – маневр силами и средствами в процессе ведения боя с целью достижения желаемого результата. Под средствами здесь понимается все то, что воздействует на противника (пехота с ее оружием, танки, авиация и т. д.), под силами – количество этих средств (Ю. А. Шулика, 1988).

В спорте целесообразно под силами понимать физические и волевые качества, посредством которых реализуются специфические спортивные действия. Под средствами следует понимать весь перечень технических действий в данном виде спорта.

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

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

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

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

8.1. Стратегия спортсмена-борца (бойца)

Не вдаваясь в детали, целесообразно классифицировать во времени мероприятия, относящиеся к стратегии подготовки в олимпийском цикле, спортивном году, в определенном соревновании (схема 8.1).

Схема 8.1

Мероприятия по тактическому обеспечению выступлений в олимпийском цикле, году, соревновании, схватке

Стратегия олимпийского цикла	
Стратегическая разведка вероятных противников и команд в целом	Анализ своих сил и средств
Оценка обстановки	
Маскировка сил и средств	Маневр силами и средствами по годам олимпийского цикла, в году, в соревнованиях
Принятие решения	
Содержание всех видов спортивной подготовки	
Физическая подготовка	
Техническая подготовка	
Тактическая подготовка	
Психологическая подготовка	

Какие данные о себе и о противнике должны интересовать единоборца (и тренера)? Это силы и средства, свои и противника, то, что в состоянии реализовать тот и другой борец (боец) в условиях соревновательного поединка.

Традиционно принято вначале оценивать физические качества противника. Затем устанавливается арсенал его технических действий. Но чем богаче техника вида единоборства, тем целесообразней придерживаться обратной схемы.

Принимая во внимание, с одной стороны, многообразие и порой бессистемность перечней качеств, необходимых для деятельности спортсмена, которые приводятся в литературе по отбору в ситуационных видах спорта (спортивные игры, единоборства), а с другой стороны – требования к специфической деятельности борцов (бойцов) и необходимость некоторого упрощения понятий, к «силам» целесообразно отнести следующие качества.

1. Антропометрические данные

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

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

2. Физические качества

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

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

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

3. Сенсомоторные качества

Вышеперечисленных качеств для обеспечения оптимальных результатов недостаточно. В борьбе необходимо определить (почувствовать), когда можно проводить прием, среагировать на атакующее или контратакующее действие противника. Эта деятельность обеспечивается более сложными механизмами управления – сенсомоторными. Использование этих механизмов в приеме и переработке внешней и внутренней информации, организация наиболее рационального ответного движения обеспечивают борцу (бойцу) ловкость. Другими словами, ловкость – это способность быстро организовывать движения адекватно меняющейся ситуации. В борьбе (бою) ловкость зависит:

– от способности сохранять устойчивость статически или динамически (от этого зависит целесообразность применения однонаправленных или разнонаправленных подготовок и комбинаций);

– от уровня сенсорных порогов;

– от скорости простой реакции;

– от скорости сложной реакции (способности быстро выбирать нужное действие и осуществлять его);

– от способности моделировать движения в незнакомых ситуациях;

– от способности «чувствовать» предстоящие действия (рецептивная антиципация).

4. Интеллектуальные качества

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

Находчивость зависит от:

– скорости мышления;

– прочности памяти;

– логичности мышления;

– способности предвидеть (экстраполировать);

– способности к творчеству.

5. Нервно-типологические и психические качества

Вышеназванные качества в конфликтных, стрессовых ситуациях реализуются по-разному, в зависимости:

1. От типа нервной системы:

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

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

- выдержка;
- смелость;
- решительность;

– настойчивость и т. д., что обеспечивает высокую помехоустойчивость в психострессорных ситуациях (Ю. А. Шулика, В. Н. Носуля, А. А. Саликов, 1996).

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

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

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

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

Определяются арсеналы атаки и защиты во всех возможных исходных положениях.

Устанавливаются характеры подготовительных действий к проведению основных приемов, возможности комбинаций приемов.

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

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

Эта же схема соблюдается при выработке задач на спортивный год и при подготовке к отдельному соревнованию. Наряду с обеспечением этих видов подготовки проводятся мероприятия по маскировке хода подготовки.

Основополагающим звеном, определяющим круг всех стратегических, оперативных и тактических задач в борьбе, является формализованная модель тактики схватки (боя). На ее принципах строится план выступления на определенных соревнованиях, стратегия спортивного года, олимпийского цикла, включая сюда вопросы долговременной технической, функциональной подготовки, маскировки своих сил и средств и т. д.

8.2. Тактика схватки (боя) (схема 8.2)

Рассматривая схватку с военных позиций, на первом уровне решения задач боец (боец) должен наметить стратегию, т. е. общий фон действий, генеральное направление, обеспечивающее выполнение частичных задач и всего плана в целом.

На втором уровне решается вопрос о создании преимущественного исходного положения (кинематической ситуации), т. е. навязывание борьбы (боя).

Схема 8.2

Уровни решения тактических задач схватки (боя)

Силы борцов (бойцов)	Маневр силами и средствами I. Стратегический фон схватки	Средства борцов (бой-в)
Антропометрические данные		
Физические качества	Разведка сил и средств противника Учет своих сил и средств Оценка обстановки	Начальные технические действия: — стойки (б/позы) — захваты — передвижения Основные технические действия: — в положении стоя (для всех единоборств); — в положениях: полустоя, полулежа, в партере, лежа (для видов борьбы)
Сенсомоторные качества		
Интеллектуальные качества	Принятие решения — в каких разделах техники бороться (драться), каких избегать — какие силы и средства противника нейтрализовать и какими методами — какие силы и средства реализовать и какими методами — темп борьбы (боя)	Вспомогательные технические действия: — подготовки; — комбинации; — защита
Нервно-типологические особенности		
Психические качества		

Методы психологического воздействия (подавление, активация)
Методы психологической настройки (активация, сдерживание)
Методы маскировки своих сил и средств
Использование косвенных факторов

II. Обеспечение преимущественного исходного положения

– занятие выгодной боевой позы, стойки (позиции)

– приобретение выгодного захвата, сохранение нужной дистанции, позволяющих: свободно проводить прием, сдерживать противника, сковывать противника, направлять его действия в заданное русло

Методы приобретения:

– подавлением, маневром, ловушкой, приспособлением

III. Каких положений противника не допустить и каким образом

IV. Тактика создания (использования) динамической ситуации

– прямолинейными атаками и однонаправленными подготовками

– угрозами и разнонаправленными подготовками

– маневрированием встречной борьбы (боя)

– направлением действий противника в заданное русло

– выжиданием удобной динамической ситуации

V. Тактика нейтрализации атак противника

в нужном разделе техники и завоевание превосходства в заданном исходном положении (поза, позиция, стойка, захват).

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

Вместе с этим решаются вопросы защиты от возможных атак противника.

8.2.1. Стратегический фон схватки (боя)

В результате предварительной и текущей разведки уточняется модель конкретного противника.

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

Принятие решения включает в себя ряд вопросов:

– где и как проявить свои силы и средства;

– где и как лишить их противника;

– какими методами достичь преимущества (нейтрализовать и подавить, нейтрализовать и обыграть, активизировать и подавить, активизировать и обыграть);

- какими способами реализовать эти методы;
- темп борьбы (боя) (непрерывные атаки, спурты, эпизодические атаки, ответные атаки и контратаки);
- методы психологического воздействия.

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

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

К ним относятся:

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

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

8.2.3. Динамический уровень решения тактических задач

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

- прямыми, непрерывными или опережающими атаками, атаками с однонаправленными короткими или длительными подготовками;
- угрозами захватом или ударом; маневрируя по ковру относительно противника;
- навязыванием встречной борьбы (боя) путем выхода на комбинации приемов или борьбы (боя) на ближней дистанции;
- вызовом на действия в заранее запланированном русле путем принятия ложных поз, применения ложных атак, использования ложных передвижений, блокирующих захватов, боевых поз (вынуждающих противника атаковать в известном направлении), сковывающих захватов (вынуждающих противника вырваться и тем создавать удобную динамическую ситуацию);
- выжиданием удобных динамических ситуаций, в числе которых могут быть напор – тяга противника, восстановление положения после неудавшейся атаки противника; удобных для атаки позы или позиции; неправильного выхода противника на атаку; выхода на атаку при сниженной скорости; проведения атаки без достаточного силового воздействия; в случае ослабления его бдительности.

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

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

Схема 8.3

Классификация наиболее вероятных стилей борьбы (боя)*

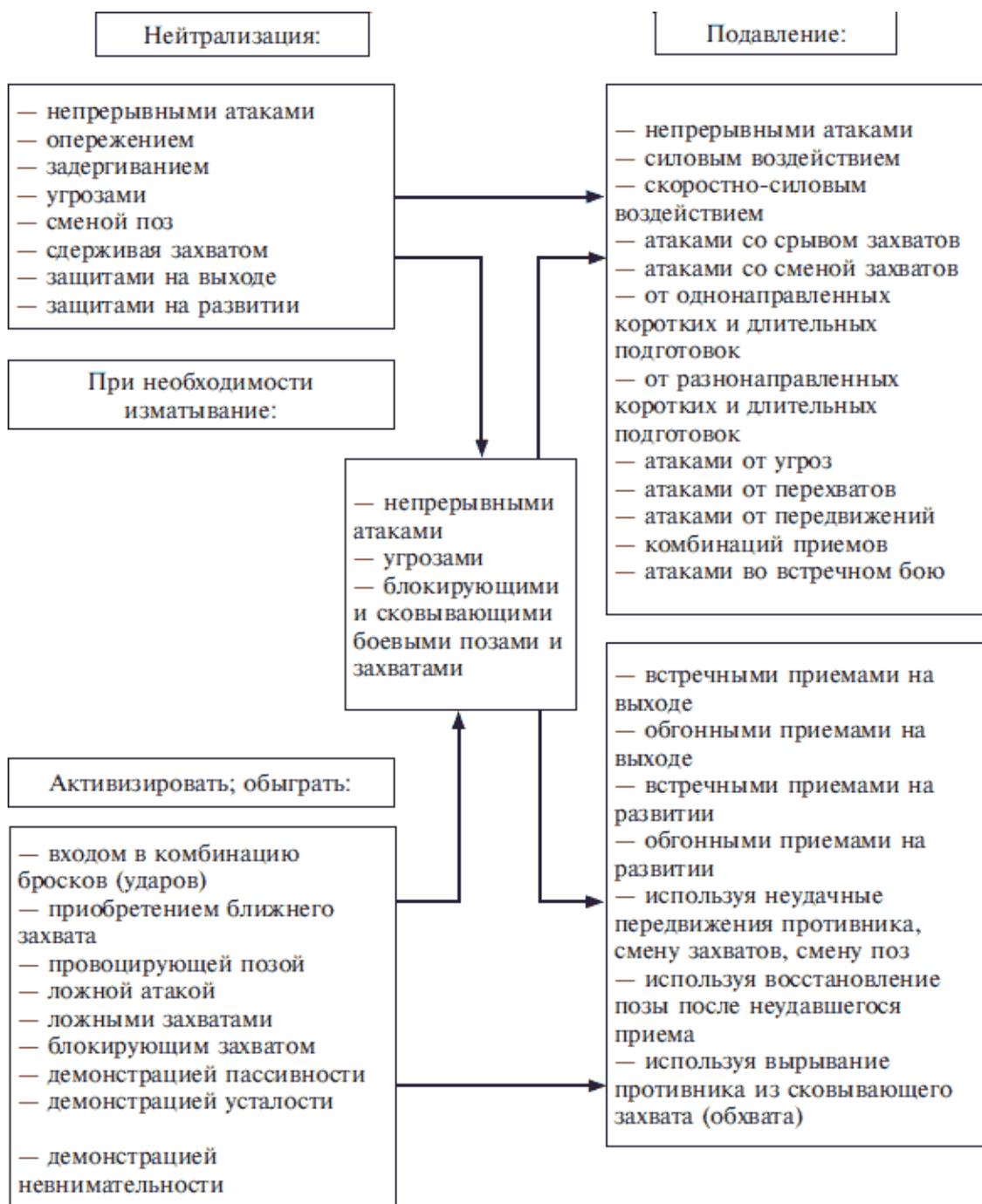
Программированный				Ситуационный			
Прямолинейный		Комбинированной		Активный		Пассивный	
Позиционный	Темповой	Угрожающий	Маневрирующий:	Навязывающий	Провоцирующий:	Открытый	Закрытый
Силовой. Скоростно-силовой	Силовой. Скоростной	Темповик. Спуртовик	передвижениями, позами, перехватами	Встречный темповик Встречный спуртовик	передвижениями, захватами	Встречный. Обгонный	Отвечающий после защиты

** Перечень возможных стилей может быть расширен.*

При чтении схем следует учитывать трудность совмещения задач борьбы «в схватку» и ударного боя, их временную аппликативность со схем для условий борьбы (Ю. А. Шулика, 1988). Надеемся, что в дальнейшем читателю будут предложены схемы, более адаптированные к различиям техники и тактики схватки и боя.

Схема 8.4

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



Послесловие

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

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

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

В дальнейшем целесообразно временами возвращаться к этой книге, поскольку объем и степень владения техникой и тактикой непрерывно изменяются, что требует регулярного внесения корректив в содержание своей подготовки.